

муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Первомайского района города Ростова-на-Дону
«Центр развития творчества детей и юношества»

«Принято»
на заседании педагогического совета
МБУ ДО ЦРТДиЮ
Протокол №1 от 01.09.2020 г.



«Утверждаю»
Директор МБУ ДО ЦРТДиЮ
И.В. Софьянопуло
Приказ № 144 от 01.09.2020 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Оздоровительная физкультура»

Возраст детей: 5-16 лет

Срок реализации 3 года

Направленность: физкультурно-спортивная

Разработчик: Колотилова Наталья Игоревна,
педагог дополнительного образования

Ростов-на-Дону
2020

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Паспорт программы	4
Введение	8
Пояснительная записка	
Направленность программы и направление деятельности	9
Нормативная база программы	9
Вид программы и уровень	9
Отличительные особенности программы	9
Новизна программы	10
Актуальность программы	10
Цель программы	11
Задачи программы	12
Адресат программы	13
Объем программы	14
Формы и методы организации образовательного процесса	17
Дистанционное форма обучения	17
Методы организации образовательного процесса	18
Педагогические принципы	18
Основополагающие принципы программы	18
Виды занятий	19
Режим занятий	19
Ожидаемые результаты	20
Способы определения результативности	21
Формы подведения итогов	22
1. Учебно-тематический план	
Учебно-тематический план	22
2. Содержание изучаемого курса	
Содержание программы 1го года обучения	24
Содержание программы 2го года обучения	24
Содержание программы 3го года обучения	24
3. Методическое обеспечение программы	
<u>Методический блок</u>	28
Условия реализации программы	29
Методические рекомендации	29
Работа с родителями	29
Примерная структура занятий	30
<u>Дидактический блок</u>	31
Упражнения на развитие мышц брюшного пресса	31
Упражнения на развитие мышц спины	33
Упражнения для тренировки равновесия	40

4. Список литературы

Список литературы, используемый при составлении программы	42
---	----

5. Приложение (в электронном виде)

Фото и видео группы	42
---------------------	----

Паспорт

дополнительной общеобразовательной программы

Название ДОП	«Оздоровительная гимнастика»
Сведения об авторе	ФИО: Колотилова Наталья Игоревна
	Место работы: МБУ ДО ЦРТДиЮ Первомайского района г.Ростова-на-Дону.
	Адрес образовательной организации: Туполева 8/2
	Домашний адрес автора: г.Ростов на Дону, ул. Туполева 11, кв.46
	Телефон служебный:
	Телефон мобильный: 89188590052
Нормативно-правовая база (основания для разработки программы, чем регламентируется содержание и порядок работы по ней)	Должность: Педагог дополнительного образования
	• Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ». • Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р). • Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» • Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» • Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». • Региональные рекомендации к регламентации деятельности образовательных организаций Ростовской области, осуществляющих образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам от 01.03.2016 №115. • Устав МБУ ДО ЦРТДиЮ Первомайского района г.Ростова-на-Дону.
Материально-техническая база	• Фортепиано.

	- Музыкальный центр. - Гимнастический зал ,который оборудован зеркалами, станком и шведскими стенками.
Год разработки, редактирования	2017г. – первый вариант программы «Оздоровительная гимнастика». 2019г.- Актуализация программы. Приведение программного материала в соответствие с изменениями в социуме. 2020г.- редактирование программы – приведение программного материала в соответствие с изменениями в социуме, появление новых методических разработок, требований.
Структура программы	Авторская
Направленность	Спортивная
Направление	Обучение детей основам здорового образа жизни.
Возраст учащихся	5-16 лет
Срок реализации	3 года
Этапы реализации	1 этап- Первый год. Формировать у воспитанников устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни. Дать знания об охране своего здоровья. 2 этап - Второй год.Значение и функции позвоночника. Дать школьникам знания о правильной осанке.Формировать потребность и умения систематически самостоятельно заниматься оздоровительной гимнастикой 3 этап - Третий год. Сознательно применять оздоровительную гимнастику с целью коррекции физического, психического и нравственного развития личности.
Новизна	Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок был здоровым и сильным, но не все дети могут посещать спортивные занятия в соответствии с различными особенностями своего организма. Данная образовательная программа включает в себя большой материал по исправлению дефектов опорно-двигательного аппарата а также коррекции нарушения осанки посредством особых физических упражнений, позволяющих заниматься детям любой группы здоровья. В процессе работы над движениями,

	связанными с музыкой, формируется правильная осанка, а музыкально-ритмические упражнения позволяют решать задачи общего физического воспитания: ведение здорового образа жизни, физическая тренировка тела. Совершенствуются двигательные навыки, умение владеть своим телом, укрепляются мышцы. Происходит благотворное воздействие на работу органов дыхания и кровообращения.
Актуальность	Ни для кого не секрет, что оздоровительная гимнастика – верный путь к крепкому здоровью. Актуальность программы обусловлена тем, что в системе школьного образования предусмотрены обязательные художественные эстетические дисциплины: музыка, пение, хореография. Но отсутствует обучение знаниям собственного тела. Поэтому в системе дополнительного образования есть возможность восполнить этот пробел. Оздоровительная гимнастика это профилактика и реабилитация с индивидуальным подходом, в соответствии с возможностями и потребностями каждого ребенка. Является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, помогает познать себя как индивидуальность, является средством общения с другими людьми и вовлекает в круг социальной жизни. Занятия оздоровительно гимнастикой дают организму физическую нагрузку, именно в том виде в котором необходимо ребенку в соответствии с его группой здоровья.
Цель	Овладение воспитанниками основ оздоровительной гимнастики, слагаемыми которой является: общая теория здоровья претендующая на интегративный подход к физическому, нравственному и духовному здоровью человека, поддержание оптимального уровня здоровья данной категории детей и осуществление оздоровительной деятельности освоенными способами и умениями.
Ожидаемые результаты	• Знания об охране своего здоровья • ознакомиться со строением тела • устойчивая мотивация на здоровый образ жизни • обладать коммуникативными навыками • развить сообразительность

	• знания о значении и функции позвоночника
Формы занятий	Групповые и индивидуальные занятия, практические.
Режим занятий	1 год обучения: 4 часа в неделю – 2 занятия по 2 часа – всего 144 часа в год; 2 год обучения: 4 часа в неделю – 2 занятия по 2 часа – всего 144 часа в год; 3 год обучения: 4 часа в неделю – 2 занятия по 2 часа – всего 144 часа в год;
Формы подведения итогов реализации программы	• Открытые уроки для родителей и педагогов. • Участие в конкурсах • Участие в фестивалях • Мастерклассы для детей и их родителей

ВВЕДЕНИЕ

Программа (от *греч.* Programma - объявление, распоряжение) – по словарю – это содержание и план деятельности; изложение основных положений деятельности организации или отдельного деятеля, а также краткое изложение учебного предмета.

Это документ, отражающий деятельность конкретного педагога, объединения, учреждения или целого региона. С другой стороны, это вид творческой разработки по какому-либо педагогическому, учебно-творческому, репродуктивному, рекреационному виду деятельности, как педагога (учреждения, объединения), так и занимающихся у него детей и подростков.

Оздоровительная гимнастика очень актуальна в современном мире в силу того, что потребность в движении генетически заложена в человеческом организме и обусловлена всем ходом его эволюционного развития. Врачи - физиологи утверждают, что без движения человек не может быть абсолютно здоровым. Регулярные занятия способствуют улучшению циркуляции крови и снабжению тканей организма кислородом, повышению мышечного тонуса, восстановлению здоровой анатомии опорно-двигательного аппарата и правильное распределение нагрузки при физических усилиях. С точки зрения медицины оздоровительная гимнастика позволит снизить и устранить болевой синдром, спазмы и патологические напряжения мышц, нормализует обменные процессы.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы и направление деятельности

Данная программа имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Направление деятельности – обучение детей основам здорового образа жизни.

Программа включает в себя: основы теории и практики освоения знаний здорового образа жизни и оздоровления организма посредством физических упражнений.

Нормативная база программы

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Региональные рекомендации к регламентации деятельности образовательных организаций Ростовской области, осуществляющих образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам от 01.03.2016 №115.
- Устав МБУ ДО ЦРТДиЮ Первомайского района г.Ростова-на-Дону.

Вид программы и её уровень

Данная программа дополнительного образования **авторская** (см. подтверждающие документы в «Методическом обеспечении программы» приложение №1).

Уровень программы:

1 год обучения – общекультурный ознакомительный

2 год обучения – общекультурный базовый

3 год обучения – углубленный уровень

Отличительные особенности программы

В современных условиях сложилась новая педагогическая ситуация, связанная с качественным изменением психофизиологического состояния детей. Проблему коррекции и устранения нарушений опорно-двигательного аппарата необходимо рассматривать с позиции оздоровления и обучения правильно организованным занятиям по оздоровительной гимнастики. Ежегодно при углубленном медицинском осмотре выявляется большое количество детей с

нарушениями опорно-двигательного аппарата. Ситуация осложняется сокращением двигательной активности детей из-за приоритета «интеллектуальных» занятий, и как следствие, гиподинамия мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении.

В настоящее время отсутствует программа для работы с детьми, имеющими различные нарушения опорно-двигательного аппарата. Методические рекомендации для занятий с детьми, отнесенными к специальной медицинской группе, не имеют специальной направленности на коррекцию и укрепление определенных мышечных групп.

Учитывая потребности детей, их родителей, создана учебная программа по оздоровительной гимнастике.

Новизна программы

Данная образовательная программа включает в себя большой материал по исправлению дефектов опорно-двигательного аппарата а также коррекции нарушения осанки посредством особых физических упражнений, позволяющих заниматься детям любой группы здоровья.

В процессе работы над движениями, связанными с музыкой, формируется правильная осанка, а музыкально-ритмические упражнения позволяют решать задачи общего физического воспитания: ведение здорового образа жизни, физическая тренировка тела. Совершенствуются двигательные навыки, умение владеть своим телом, укрепляются мышцы. Происходит благотворное воздействие на работу органов дыхания и кровообращения.

В настоящее время всё больше рождается детей ослабленных, с врождёнными предрасположенностями тех или иных наследственных заболеваний. А у других ребят, на первый взгляд здоровых, в дальнейшем обнаруживаются дефекты опорно-двигательного аппарата, обусловленные многими факторами современного проживания.

Поэтому данная образовательная программа включает в себя большой материал по исправлению дефектов опорно-двигательного аппарата посредством физических упражнений.

Совершенствуются двигательные навыки, умение владеть своим телом, укрепляются мышцы. Происходит благотворное воздействие на работу органов дыхания и кровообращения.

Актуальность программы

Ни для кого не секрет, что оздоровительная гимнастика – верный путь к крепкому здоровью. Актуальность программы обусловлена тем, что в системе школьного

образования предусмотрены обязательные художественные эстетические дисциплины: музыка, пение, хореография. Но отсутствует обучение знаниям собственного тела. Поэтому в системе дополнительного образования есть возможность восполнить этот пробел. Оздоровительная гимнастика это профилактика и реабилитация с индивидуальным подходом, в соответствии с возможностями и потребностями каждого ребенка. Является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, помогает познать себя как индивидуальность, является средством общения с другими людьми и вовлекает в круг социальной жизни. Занятия оздоровительно гимнастикой дают организму физическую нагрузку, именно в том виде в котором необходимо ребенку в соответствии с его группой здоровья.

Актуальность программы обусловлена тем, что образовательный процесс учреждения дополнительного образования не может иметь базисной основы в силу своей специфики. Деятельность учреждения дополнительного образования (т.е. учреждения свободного времени) принципиально отличается от любого учебного образовательного учреждения. Здесь основу деятельности ребёнка составляет его интерес. Ребёнок вправе выбирать любой вид деятельности, заниматься сразу в двух-трёх различных кружках и не обязан посещать каждое занятие. И только от мастерства педагога и заинтересованности ребёнка будет зависеть эффективность деятельности педагога, а также наполняемость групп, т.е. от того, насколько хорошо продумана программа.

Цель программы:

Овладение воспитанниками основ оздоровительной гимнастики, слагаемыми которой является: общая теория здоровья претендующая на интегративный подход к физическому, нравственному и духовному здоровью человека, поддержание оптимального уровня здоровья данной категории детей и осуществление оздоровительной деятельности освоенными способами и умениями.

Специально подобранные физические упражнения являются основным средством профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата. Оздоровительная гимнастика способствует стабилизации заболевания и предупреждению его возможного прогрессирования, восстановлению координации ряда органов и систем, нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создает наилучшие условия для повышения физической работоспособности.

Оздоровительная гимнастика действует на детский организм не изолированно, а оказывает целостное воздействие на все его стороны, вызывая одновременно изменения в эндокринной, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах.

Физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата.

Задачи образовательной программы

Главная задача педагога – формировать у воспитанников устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни и выздоровление.

Обучающие

- сформировать в сознании детей систему знаний об охране своего здоровья;
- дать знания о нормах и соблюдении ортопедического режима ;
- обучить основам оздоровительной гимнастики;
- повышать уровень теоретической и практической подготовки детей.

Формирующие:

- сформировать навык коллективной работы и творческой дисциплины, развитие межличностных отношений;
- способствовать формированию стремления к самосовершенствованию.

Развивающие:

- способствовать развитию мышечной силы, гибкости, скоростно-силовых и координационных способностей;
- развивать технику правильного выполнения упражнений;
- развивать личностные качества: инициативу, лидерство, находчивость, познавательную активность, трудолюбие, чувство товарищества, взаимопонимание;
- создать условия для развития индивидуальных задатков и творческих способностей, культуры межличностных отношений и т.д.
- создание условий для общения и адаптации к современной жизни на основе культурных ценностей;

Воспитательные:

- создать условия для освоения моральных, этических норм правил поведения в обществе;
- воспитывать работоспособность и требовательность к себе;
- формировать навыки общения со сверстниками; способствовать созданию атмосферы психологического комфорта в группе;
- расширять кругозор и повышать культурный уровень воспитанников.

ЗАДАЧИ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

- выявление, исправление, уменьшение некоторых недостатков телосложения;
- воспитание интереса обучающихся к совместной деятельности;
- овладение простейшими знаниями и навыками выполнения упражнений;
- формирование микроклимата, взаимопонимания;
- воспитание бережного отношения друг к другу;
- овладение навыками правильного дыхания.

ЗАДАЧИ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

- развитие природных данных и физических способностей детей;
- коррекция имеющихся дефектов телосложения
- формирование навыков правильной осанки;
- развитие выносливости;
- развитие координации.

ЗАДАЧИ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

- закрепление пройденного материала;
- формирование знаний об оздоровом образе жизни;
- закрепление знаний и навыков правильной осанки;
- самомассаж.

Адресат программы

Возраст обучающихся - Дети в возрасте 5 – 15 лет.

Вид группы – группа постоянного состава.

Набор обучающихся – свободный.

Требования к уровню подготовки детей при приеме в группу первого года обучения: нормальное общее развитие, соответствующее возрасту ребенка.

Основания для перевода воспитанника на следующий год обучения: успешное усвоение материалов программы предыдущего года обучения, желание учащегося, удовлетворительная посещаемость.

Краткая характеристика детей от 5 до 15 лет

К 5-6-летнему возрасту дети способны заниматься физическими упражнениями, так как сформированность структур и функций мозга ребенка близка по ряду показателей к мозгу взрослого человека. Современные данные возрастной психологии позволяют утверждать, что мозг 6-летнего ребенка готов к усвоению доступной информации в процессе систематического обучения. Однако следует иметь в виду, что в индивидуальном развитии детей одного и того же возраста наблюдаются отклонения от средних показателей темпа созревания мозга и всего организма - опережение или отставание. Кроме того, нужно учитывать и половые различия. В физиологическом отношении мальчики в среднем отстают от девочек на год-полтора, хотя те и другие имеют от рождения одинаковое количество лет.

К 6-7 годам дети усваивают понятие пола (к противоположному полу относятся терпимо, доброжелательно), начинают сознательно регулировать свое поведение. Для них характерна устойчивость, непосредственность, жизнерадостность, веселое настроение. Они способны испытать наслаждение и переживание от восприятия прекрасного. Проявляется потребность во внешних впечатлениях, слушании музыки, в посещении концертов, театров, после чего дети часто изображают увиденное. Большое место в этом возрасте занимает игра - это психологическая потребность осмысления новых знаний через игры.

7-11 лет (1-3 класс) - в этом возрасте происходят качественные и структурные изменения головного мозга (он увеличивается). Происходят изменения и в протекании основных нервных процессов - возбуждения и торможения. Проявляется самостоятельность, (желание делать все самому, дети требуют доверия от взрослых), сдержанность (умение подчинять свои желания общим требованиям), настойчивость и упрямство (желание добиться результатов, даже если не понимают цели или не имеют средств для их достижения). Слабые стороны в физиологии детей этого возраста - быстрое истощение запаса энергии в нервных тканях, поэтому время занятий поначалу может быть ограничено и постепенно увеличиваться от 25-30 минут до 60, а потом и до 90 минут. Костно-мышечный аппарат детей этого возраста отличается большой гибкостью (значительное количество хрящевых тканей и повышенная эластичность клеток). Развитие мелких мышц идет медленно, поэтому быстрые и мелкие движения, требующие точности исполнения, представляют для детей большую сложность. Объем учебного материала должен быть рассчитан по возможностям детей. В классах этого возраста надо уделять внимание формированию осанки, умению ориентироваться в пространстве.

11-15 лет (4-9 класс) - в этот период происходят быстрые количественные изменения и качественные перестройки в организме. Ребенок быстро растет (5-6, а то и 10 см в год). С интенсивным ростом скелета и мышц происходит перестройка моторного аппарата, которая может выражаться в нарушениях координации движений (говорят: стал таким неуклюжим). Развитие нервной и сердечнососудистой систем не всегда успевает за интенсивным ростом, что может при большой физической нагрузке приводить к обморокам и головокружению.

Повышается возбудимость нервной системы под влиянием усиленного функционирования желез внутренней секреции. В этом возрасте нередко появляется раздражительность, обидчивость, вспыльчивость, резкость (дети порой сами не понимают, что с ними происходит, что побуждает их на ту или иную реакцию). Появляется острая потребность в самоутверждении, стремлении к самостоятельности - оно исходит из желания быть и считаться взрослым.

Объём программы

Программа рассчитана на 3 года обучения. В каждом году 36 рабочих недель, 72 занятия при 144 часов в год или 108 занятий при 216 часах в год

В зависимости от производственного календаря, графика работы педагога и расписания занятий групп, количество часов в учебном году может быть больше или меньше 144 часов (т.е. 72 занятия по 2 часа). Поэтому в начале каждого учебного года корректируется «Тематический план» и «Календарно-тематический план» в «Рабочей программе» педагога. В конце таблицы календарно-тематического плана пишется пояснение и указываются темы, которые сокращаются или увеличиваются соответственно. При этом **ЦЕЛЬ**, **ЗАДАЧИ** и **СОДЕРЖАНИЕ** программы вырабатываются в полном объеме. Просто меняются **МЕТОДЫ** и **ПРИЕМЫ** преподавания.

Программа рассчитана на 3 года и содержит в себе 3 этапа

Этапы прохождения программы по годам обучения:

Первый год. Основы знаний.

Сведения: как устроен человек, что отличает человека от животного, зачем человеку нос – упражнения на дыхание, «ручки-хватучки» – пальчиковая гимнастика; что я могу делать руками и ногами.

Упражнения на укрепление ослабленных мышц туловища, коррекция имеющего дефекта осанки. Выполняются в И.П. стоя и сидя, лежа на спине, животе; ходьба с предметом на голове; с использованием мяча палки, мешочка и мягкого игрового оборудования.

Профилактика плоскостопия: ходьба на носках, пятках, по ребристой доске, захват мелких предметов (платочки, носочки, мелкие игрушки), подниматься и опускаться на носках, разведение стоп, упражнения с вытягиванием носков.

Обучение правильному дыханию.

Развитие координации движения: бег врассыпную, с изменением направления, ходьба разными способами с движениями рук, подвижные игры.

Проведение контрольных мероприятий: медицинский контроль по плану, антропометрия, динамометрия, выносливость мышц спины и брюшного пресса.

Второй год. Основы знаний. Сведения: основные части тела человека - голова, туловище, руки, ноги; что может человек делать руками и ногами; почему мы двигаемся и ходим прямо, что держит мое тело; наш вездесущий нос – дыхательная гимнастика для носа.

Упражнения на формирование и закрепление навыков правильной осанки; упражнения для сохранения правильной осанки около стены, у зеркала. Выполняются в И.П. стоя, сидя, стоя на коленях, лежа на боку, спине, животе; с использованием предметов и без них, мягкого модульного оборудования, тренажеров.

Профилактика и коррекция плоскостопия: разные виды ходьбы, упражнения на уменьшенной площади опоры, в виде ходьбы по гимнастической палке, канату – положенному на пол. Закреплять упражнения первого года обучения.

Упражнения на дыхание: глубоко и медленно дышать, тренировка дыхательных мышц.

Развитие выносливости: бег с чередованием с ходьбой, медленный бег от 1,5 до 2 мин.

Развитие координации движений.

Проведение контрольных мероприятий: медицинский контроль по плану; педагогический контроль – наблюдение за воспитанниками, беседы с родителями; тесты – начало и конец учебного года: динамометрия, выносливость мышц спины и брюшного пресса.

Третий год. Основы знаний.

Соблюдение режима дня и ортопедических правил; строение тела человека; что такое позвоночник и как он устроен; упражнения на формирование правильной осанки;

правильное питание и здоровый образ жизни; польза закаливания; значение дыхательных упражнений, самомассажа, физкультминуток в школе и дома.

Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки с предметами; ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через веревку, кубики, мячи, скамейки; ловля и передача мяча с сохранением правильной осанки, стараясь не уронить мешочек с головы; выполнение различных заданий с мешочком на голове (присесть, ходьба с высоким подниманием коленей, ходьба боком, приставным шагом).

Упражнения на развитие гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника. Комплексы упражнений у гимнастической стенки; с гимнастической палкой; оздоровительное плавание; элементы гимнастики. Повторение ранее изученных упражнений: ползание, перекаты туловища в группировке; различные наклоны.

Самоконтроль.

Постоянный контроль за здоровьем, своим физическим состоянием, соблюдением режима дня и ортопедических правил. Определение субъективных показателей: самочувствия, настроения, болевых ощущений, работоспособности, сна, аппетита.

Развитие выносливости.

Подвижные игры, бег средней интенсивности до 2 мин. Развитие общей выносливости путем увеличения интенсивности и количества упражнений за занятие. Развитие специальной выносливости путем длительного удержания статических поз.

Развитие силы.

Длительная статическая задержка поз: «мост», «березка», «натянутый лук», «поза лодки»; имитация езды на велосипеде; отжимания от пола; упражнения сесть-лечь, руки за головой.

Специально подобранные упражнения, ориентированные на укрепление и расслабление мышц позвоночника. Упражнения в положении лежа на полу: «вытяжение», «березка», «мост», «качалочка». Общеукрепляющие упражнения в парах, оказывая сопротивление и помощь друг другу; преодоление полосы препятствий; совершенствование ранее изученных упражнений.

Элементы самомассажа.

Простейшие элементы самомассажа: растирание ладоней, ушных раковин, поясничного отдела позвоночника, поглаживания живота, шеи, постукивание кулаком по груди, по крупным мышцам конечностей. Упражнения с гимнастической палкой: растирание палкой лопаточной, поясничной, грудной областей, похлопывание гимнастической палкой крупных мышц конечностей.

Профилактика плоскостопия.

Совершенствование ранее изученных упражнений.

Развитие координации движений.

Комплексы с гимнастической палкой, около гимнастической стенки. Подвижные игры тренирующего и целенаправленного характера.

Дыхательные упражнения.

Диафрагмальное дыхание, грудное, верхнее грудное, ключичное дыхание.

Упражнения на расслабление мышц и укрепления нервной системы.

Простые танцевальные движения под музыку, постепенно увеличивая темп; произвольные движения всем телом под ритмичную музыку с одновременным поворотом тела вокруг своей оси. Совершенствование ранее изученных упражнений.

Подвижные и спортивные игры.

Элементы волейбола, пионербол, футбол и другие игры в разных исходных положениях (сидя, лежа, сидя на коленях), используя мячи разного размера и веса. Совершенствование ранее изученных подвижных игр.

Проведение контрольных мероприятий.

Тесты: динамометрия, выносливость мышц спины, брюшного пресса. Медицинский контроль по плану. Педагогический контроль в течение всего учебного года.

Задания на дом.

Ежедневное выполнение комплекса упражнений самостоятельно и под контролем взрослого.

Формы и методы организации образовательного процесса

Форма занятий: Основными формами обучения являются: групповое и индивидуальное занятие.

Схема построения занятия одинакова на всех годах обучения в объединении:

- подготовительная часть
- основная часть.
- заключительная часть.

Различно содержание и время, отведённое на каждую из частей урока. Например, на основную часть занятия на первом году обучения отводится 15 мин.; на 2-ом и 3-ем году обучения – 40 мин. Основная часть урока первого года обучения содержит в себе учебно-тренировочные занятия, а на 2-ом и 3-ем годах больше времени отводится на постановки танцев. Отличие есть и в характере вида деятельности учащихся: на 1-ом году обучения больше времени в основной части урока учащиеся используют подражательный, познавательный или практический виды деятельности, а на 2-ом и 3-ем годах частично поисковый, творческий и коммуникативный.

Дистанционная форма обучения

Данная Программа может быть реализована в условиях дистанционного обучения, но при следующих условиях:

1. У педагога и обучающихся должна быть возможность общения через Интернет при помощи электронной почты (E-mail).
2. У педагога и обучающихся должна быть возможность общения по мобильной связи через WhatsApp.

Для реализации дистанционного обучения необходимо будет внести корректировки в «Учебно-тематический план» и «Календарно-тематический план» «Рабочей программы», если таковые требуются.

Методы организации образовательного процесса:

1. Теоретические - перечень знаний, которые должны получить дети в процессе обучения.
2. Практические - постановка и показ физических упражнений
 - ✓ участие в системе конкурсного движения в контексте непрерывного образования (конкурсы, форумы, творческие поездки).

Методы обучения используемые на занятиях:

1. Методы практико-ориентировочной деятельности: упражнения, тренировки.
2. Метод открытого диалога между детьми и взрослыми.
3. Метод наглядности (фото-видео съемки)
4. Метод проблемного обучения
5. Метод сюжетно-ролевых игр
6. Оценочный метод (наблюдение и оценка родителей, зрителей)

Педагогические принципы:

- систематичность, постепенность и последовательность;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей детей, закономерностей природного психического и физического развития детей;
- строгое распределение физической нагрузки в соответствии с возрастной физиологией детей;
- учет интересов детей в выборе вида деятельности;
- доступность, наглядность программы.

Одним из условий успешной деятельности педагога является создание благоприятного микроклимата учебного процесса с использованием педагогических средств и методов, соответствующих возрастным особенностям детей.

Основополагающие принципы программы

- принцип учёта реальных возможностей и условий обеспечения программы материальными, технологическими ресурсами;
- принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся при включении их в различные виды деятельности;
- принцип ориентации на потребности общества и личности обучающегося;

- принцип сотрудничества и единства требования (отношения с воспитанниками строятся на доброжелательности и доверительной основе);
- принцип интеграции, предполагающий взаимопроникновение различных видов деятельности;
- принцип личностно-ориентированного воспитания, в основе которого лежит признание личности ребёнка высшей социальной ценностью (принятие таким, какой он есть);
- Принцип комплексного подхода, позволяющий воспитывать, развивать какие –либо качества ребёнка в комплексе, а не по очереди;
- Принцип гуманизации и гуманитаризации, преследующий правильную ориентацию ребёнка в системе ценностей, включение его в диалог разных культур, духовно – нравственное становление;
- принцип внешней и внутренней дифференциации, который предполагает развитие у детей способностей к саморазвитию в выбранной сфере деятельности;
- принцип возможностей корректировки программы с учётом изменяющихся условий и требований к уровню образованности личности, возможности адаптации обучающихся к современной социокультурной среде;
- принцип коммуникативной активности (использование новых, неизвестных обучающимся материалов, познавательная ценность которых вызывает потребность в общении);
- принцип сочетания коллективных и индивидуальных форм работы.

Виды занятий

В зависимости от педагогических задач вид занятий по щздоровительной гтмнастики можно классифицировать:

- Тренировочное
- Обучающие занятие
- Контрольное (диагностика, открытый урок)
- Теоритическое занятие (просмотр видео материала на заданную тему)

Режим занятий:

1 год обучения: 4 часа в неделю – 2 занятия по 2 часа – всего 144 часа в год;

2 год обучения: 4 часа в неделю – 2 занятия по 2 часа – всего 144 часа в год;

3 год обучения: 4 часа в неделю – 2 занятия по 2 часа – всего 144 часа в год;

Занятия по данной программе предусматривают системное и последовательное обучение.

Ожидаемые результаты

В конце курса дети должны:

- развить память
- уметь нестандартно мыслить
- уметь выразить чувства
- знать строение тела
- обладать коммуникативными навыками
- развить сообразительность
- уметь овладеть своим телом
- развить творческую индивидуальность

Прогнозируемые результаты 1-го года обучения

Ребёнок будет знать:

- строение тела
- основы физических упражнений
- понятие правильной осанки
- упражнения правильного дыхания
- правила техники безопасности
- что такое «организованность» и «самостоятельность»

Уметь:

- ходить с предметом на голове, выполняя различные задания
- выполнять упражнения для развития гибкости
- правильно дышать
- ходьба на носка, на пятках по ребристой поверхности
- расслаблять мышцы в положении лежа
- играть в игры целеноправленного и общго характера
- держать прямо спину (правильная осанка)
- выполнять движения по кругу, диагонали и по линиям

Прогнозируемые результаты 2-го года обучения

Ребёнок будет знать:

- правила ортопедического режима
- гибкость, растяжка, вытяжение

Уметь:

- сохранять положения правильной осанки на занятиях
- развитие координации движений
- играть на внимательность, на импровизацию, с исполнением песен
- выполнять различные комбинации на прыжки

Прогнозируемые результаты 3-го года обучения

Ребёнок будет знать:

- понятие правильная осанка, устойчивость корпуса
- строение позвоночника
- механизм лечебного действия упражнений
- знание о физминутках

Уметь:

- ходить с предметами на голове
- Контролировать правильную осанку у зеркала и у стены
- Удерживать статические позы
- Усуществлять правильное дыхание
- Элементы самомассажа
- Упражнения для растяжения мышц и связок
- Пережвигаться лежа на животе по скамейке
- подтягиваться

По окончании курса у ребёнка должны быть сформированы:

- Уверенность в собственных силах.
- Сознание своей значимости, социальной востребованности.
- Коммуникабельность.
- Точность и старательность в выполнении работы, пунктуальность.
- Аккуратность.
- Чувство долга.

Способы определения результативности:

Для определения динамики эффективности оздоровительной гимнастики и уровня физического, психического развития воспитанников необходимо использовать мониторинговые исследования: методы педагогического наблюдения, тестирование, медицинский контроль.

Метод педагогического наблюдения. При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки, приобретенные воспитанниками в период обучения. При повторении и закреплении воспитанниками материала используются формы контроля:

- показ упражнений
- беседы с родителями, осуществление контроля и взаимного контроля.

Контрольные тесты позволяющие оценить динамику развития физических качеств воспитанников, проводимые 2 раза в год:

- Тест на выносливость мышц спины – для определения гибкости позвоночника и силы мышечных групп спины;
- Тест на выносливость мышц брюшного пресса – для определения силы мышечных групп живота, так как эти мышцы являются основой мышечного корсета, а она в свою очередь удерживает осанку в правильном положении.

Медицинский контроль:

- коррекция осанки,
- динамометрия,
- антропометрия.

Формы подведения итогов:

- Открытые уроки для родителей и педагогов.
- Мастер-классы
- Выступления на районных и городских мероприятиях.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Раздел учебной программы	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	Всего часов:
1.	Основы знаний и умений	В процессе занятия			
2.	Комплекс оздоровительной гимнастики №1-5 для формирования и закрепления навыков правильной осанки	20	20	20	60
3.	Комплекс оздоровительной гимнастики №1-5 для профилактики плоскостопия	20	20	20	60
4.	Дыхательные упражнения: - обучение правильному дыханию -упражнения для укрепления мышц диафрагмы - упражнения для укрепления мышц грудной клетки -упражнения для	20	20	12	52

	восстановления дыхания при физических нагрузках				
5.	Развитие выносливости: -мышц спины -брюшного пресса	13	13	30	56
6.	Развитие силы: -динамическая сила -статическая сила -упражнения в парах, оказывая помощь и сопротивление друг другу	14	14	30	58
7.	Развитие координации движений: -упражнения с предметами и без них	17	17	10	44
8.	Игры: - оздоровительно-развивающие -целенаправленного характера -тренирующего характера -с использованием мягкого оборудования	20	20	12	52
9.	Релаксация: -упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы	10	10	10	30
10.	Элементы самомассажа	В процессе занятия			
11.	Проведение контрольных мероприятий: -тесты - медицинский контроль -педагогический контроль -самоконтроль	10	10	10	30
12.	Взаимодействие с родителями	В процессе занятия			
13.	Итого:	144	144	144	432

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения (младший школьный возраст)

Основы знаний.

Сведения: как устроен человек, что отличает человека от животного, зачем человеку нос – упражнения на дыхание, «ручки-хватучки» – пальчиковая гимнастика; что я могу делать руками и ногами.

Упражнения на укрепление ослабленных мышц туловища, коррекция имеющего дефекта осанки. Выполняются в И.П. стоя и сидя, лежа на спине, животе; ходьба с предметом на голове; с использованием мяча палки, мешочка и мягкого игрового оборудования.

Профилактика плоскостопия: ходьба на носках, пятках, по ребристой доске, захват мелких предметов (платочки, носочки, мелкие игрушки), подниматься и опускаться на носках, разведение стоп, упражнения с вытягиванием носков.

Обучение правильному дыханию.

Развитие координации движения: бег врассыпную, с изменением направления, ходьба разными способами с движениями рук, подвижные игры.

Проведение контрольных мероприятий: медицинский контроль по плану, антропометрия, динамометрия, выносливость мышц спины и брюшного пресса.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Второй год обучения (старший дошкольный возраст)

Основы знаний. Сведения: основные части тела человека - голова, туловище, руки, ноги; что может человек делать руками и ногами; почему мы двигаемся и ходим прямо, что держит мое тело; наш вездесущий нос – дыхательная гимнастика для носа.

Упражнения на формирование и закрепление навыков правильной осанки; упражнения для сохранения правильной осанки около стены, у зеркала. Выполняются в И.П. стоя, сидя, стоя на коленях, лежа на боку, спине, животе; с использованием предметов и без них, мягкого модульного оборудования,

тренажеров.

Профилактика и коррекция плоскостопия: разные виды ходьбы, упражнения на уменьшенной площади опоры, в виде ходьбы по гимнастической палке, канату – положенному на пол. Закреплять упражнения первого года обучения.

Упражнения на дыхание: глубоко и медленно дышать, тренировка дыхательных мышц.

Развитие выносливости: бег с чередованием с ходьбой, медленный бег от 1,5 до 2 мин.

Развитие координации движений.

Проведение контрольных мероприятий: медицинский контроль по плану; педагогический контроль – наблюдение за воспитанниками, беседы с родителями; тесты – начало и конец учебного года: динамометрия, выносливость мышц спины и брюшного пресса.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

третий год обучения

Основы знаний.

Соблюдение режима дня и ортопедических правил; строение тела человека; что такое позвоночник и как он устроен; упражнения на формирование правильной осанки; правильное питание и здоровый образ жизни; польза закаливания; значение дыхательных упражнений, самомассажа, физкультминуток в школе и дома.

Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки с предметами; ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через веревку, кубики, мячи, скамейки; ловля и передача мяча с сохранением правильной осанки, стараясь не уронить мешочек с головы; выполнение различных заданий с мешочком на голове (присесть, ходьба с высоким подниманием коленей, ходьба боком, приставным шагом).

Упражнения на развитие гибкости, растяжения мышц и связок

позвоночника. Комплексы упражнений у гимнастической стенки; с гимнастической палкой; оздоровительное плавание; элементы гимнастики. Повторение ранее изученных упражнений: ползание, перекаты туловища в группировке; различные наклоны.

Самоконтроль.

Постоянный контроль за здоровьем, своим физическим состоянием, соблюдением режима дня и ортопедических правил. Определение субъективных показателей: самочувствия, настроения, болевых ощущений, работоспособности, сна, аппетита.

Развитие выносливости.

Подвижные игры, бег средней интенсивности до 2 мин. Развитие общей выносливости путем увеличения интенсивности и количества упражнений за занятие. Развитие специальной выносливости путем длительного удержания статических поз.

Развитие силы.

Длительная статическая задержка поз: «мост», «березка», «натянутый лук», «поза лодки»; имитация езды на велосипеде; отжимания от пола; упражнения сесть-лечь, руки за головой.

Специально подобранные упражнения, ориентированные на укрепление и расслабление мышц позвоночника. Упражнения в положении лежа на полу: «вытяжение», «березка», «мост», «качалочка». Общеукрепляющие упражнения в парах, оказывая сопротивление и помощь друг другу; преодоление полосы препятствий; совершенствование ранее изученных упражнений.

Элементы самомассажа.

Простейшие элементы самомассажа: растирание ладоней, ушных раковин, поясничного отдела позвоночника, поглаживания живота, шеи, постукивание кулаком по груди, по крупным мышцам конечностей. Упражнения с гимнастической палкой: растирание палкой лопаточной, поясничной, грудной областей, похлопывание гимнастической палкой крупных мышц конечностей.

Профилактика плоскостопия.

Совершенствование ранее изученных упражнений.

Развитие координации движений.

Комплексы с гимнастической палкой, около гимнастической стенки.

Подвижные игры тренирующего и целенаправленного характера.

Дыхательные упражнения.

Диафрагмальное дыхание, грудное, верхнее грудное, ключичное дыхание.

Упражнения на расслабление мышц и укрепления нервной системы.

Простые танцевальные движения под музыку, постепенно увеличивая темп; произвольные движения всем телом под ритмичную музыку с одновременным поворотом тела вокруг своей оси. Совершенствование ранее изученных упражнений.

Подвижные и спортивные игры.

Элементы волейбола, пионербол, футбол и другие игры в разных исходных положениях (сидя, лежа, сидя на коленях), используя мячи разного размера и веса. Совершенствование ранее изученных подвижных игр.

Проведение контрольных мероприятий.

Тесты: динамометрия, выносливость мышц спины, брюшного пресса. Медицинский контроль по плану. Педагогический контроль в течение всего учебного года.

Задания на дом.

Ежедневное выполнение комплекса упражнений самостоятельно и под контролем взрослого.

Методическое обеспечение.

Первый год обучения

1. Материально техническое обеспечение

- гимнастические палки на всех детей
- массажные мячи на всех детей
- скамейки
- мячи среднего размера на всех детей
- мешочки с песком
- платочки
- коврики
- канат

2. Учебно-методическое обеспечение

- комплексы упражнений
- специальная литература

Второй год обучения

1. Материально техническое обеспечение

- коврики на всех детей
- резиновые кольца
- балансировочная дорожка
- гимнастические палки
- обручи
- мячи
- модульное оборудование

2. Учебно-методическое обеспечение

- комплексы упражнений
- специальная литература

Третий год обучения

1. Материально техническое обеспечение

- коврики на всех
- гимнастические маты
- скамейки
- волейбольный мяч
- мячи для дыхания

2. Учебно-методическое обеспечение

- комплексы упражнений
- специальная литература

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для успешной реализации программы необходимы следующие средства обучения:

- необходимое количество часов
- хорошо освещённый и просторный класс (оборудованный зеркалами, окнами с форточками)
- ковровое покрытие
- специальный станок (палка)
- аудиоаппаратура
- специальная тренировочная одежда учащихся

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Программа обучения рассчитана на три года обучения, что условно может совпадать с дошкольным и младшим школьным возрастом. В этот период среди основных задач педагога можно выделить:

- развитие общей физической подготовки (силы, выносливости, ловкости)
- воспитание трудолюбия, терпения, навыков общения в коллективе.

В основу обучения детей младшего возраста необходимо положить игровое начало. Речь идёт о том, чтобы сделать игру органичным компонентом урока.

Правильно подобранные и организованные в процессе обучения физические упражнения + игры способствуют умению трудиться, вызывают интерес к уроку, к работе. Поэтому педагогу очень важно внимательно относиться к подбору упражнений и игр для учащихся дошкольного и младшего школьного возраста, постоянно их обновлять, внося с учётом времени и особенностей обучаемых детей определённые коррективы.

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

В сегодняшней жизни родители заняты решением социально - бытовых проблем и мало интересуются успехами детей в общеобразовательной школе, а тем более – в учреждении дополнительного образования.

Однако педагог должен постоянно на родительских собраниях и при личных встречах говорить о проблемах воспитания, не переводя разговор на личность ребенка, чтобы не обидеть и не оттолкнуть родителей, а помочь взглянуть на проблемы как бы со стороны. В это же время следует говорить о развитии творческих способностей ребёнка,

хвалить его за успехи. Разговор с родителями должен идти о создании положительного микроклимата в семье, т.к. никто не может заменить ребенку семейный уют.

В тоже время педагог должен стараться привлечь родителей к мероприятиям, способствующим совместной деятельности родителей и детей. Родители приглашаются на выступления, для них организуются концерты, совместные чаепития. Они привлекаются к подготовке и проведению праздников, выступлений, к поездкам и совместным экскурсиям. Такая работа способствует формированию общности интересов детей и родителей, служит для эмоциональной и духовной близости.

ПРИМЕРНАЯ СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

План

Вводная часть:

- Приглашение учеников в зал;
- Расстановка учеников по линиям;
- приветствие

Подготовительная часть урока:

- Вспомогательные упражнения на координацию движений;
- Вспомогательные упражнения на ознакомление со строением тела;

Основная часть урока:

- Физические упражнения на укрепление мышц живота;
- Физические упражнения на укрепление мышц спины;
- Ритмические игры;

Заключительная часть урока:

- Построение;
- Выход учеников из зала;

ДИДАКТИЧЕСКИЙ БЛОК

Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад

Змея

Исходное положение(и.п.) Лечь на пол лицом вниз, ноги вместе, ладони на полу на уровне плеч.

1.Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад. Задержаться в таком положении.

2. Медленно вернуться в исходное положение.

Дыхание: вдох в 1-ой фазе, выдох во 2-ой.

Кобра

И.П. Лечь лицом вниз, руки сложить за спиной так, чтобы кисти рук тыльной стороны касались ягодиц. Пальцы рук переплетены.

1.Плавно, без рывков поднять голову, затем грудь и верхнюю часть живота как можно выше. Задержаться в таком положении.

2.Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 1-ой фазе, выдох во 2-ой.

Ящерица

И.П. Лечь ничком, руки расположены вдоль тела, ладони положить на пол.

1. Поднять прямые ноги насколько можно вверх, опираясь о пол руками, грудью и подбородком. Задержаться нужное время.

2.Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 1-ой фазе, выдох во 2-ой

Качели

И.П. Лечь лицом низ, руки вытянуты вперед, ладони соединить. Ноги вместе, носки врозь.

1.Поднять без рывков голову, грудь, ноги, вытянутые руки насколько можно выше, прогнуться. Задержаться в таком положении.

2.Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 1-ой фазе, выдох во 2-ой.

Динамический вариант: раскачивание на животе.

Колечко

И.п. Встать на колени, руки на поясе.

1.Медленно наклоняться назад. Задержаться нужное время.

2.Медленно вернуться в и.п.

Дыхание нормальное.

Кошечка

И.п. Стать на колени, прямые руки на пол на уровне плеч.

1. Поднять голову, максимально прогнуть спину (ласковая кошечка)
 2. Опустить голову, максимально выгнуть спину (сердитая кошечка).
- Дыхание: вдох во 2- й фазе, выдох в 1-й.

Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед

Книжка

И.п. Сесть в позу прямого угла (т.е.ноги вытянуты). Руки поднять вверх, ладонями вперед.

1. Не сгибая ног, нагнуться вперед, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Нагнуться ниже и коснуться лбом колен. Руки при этом сгибаются в локтях. Стараться грудью коснуться ног. Задержаться нужное время.

2. Медленно вернуться в и.п.

Дыхание: вдох во 2- й фазе, выдох в I- 8,

Страус

И.п. Стать прямо, ноги слегка расставлены, руки свободно опущены.

1. Не сгибая колени, наклониться вперед, стараясь лбом коснуться коленей. Стараться наклоняться до тех пор, пока

голова не окажется между ногами. Руки соединить сзади. Задержаться нужное время

2. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох во 2- й фазе, выдох в I- й.

Носорог

И.п. Лечь на спину, руки заложить за голову, ноги выпрямить, носочки оттянуть.

1. Поднимать голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая ее. Стараться коленом коснуться носа.

Носочек остается оттянут.. 2-я нога прямая на полу. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п..

3. 4. Прodelать то же движение другой ногой.

4. Дыхание нормальное.

Веточка

И.п. Лечь на спину, ноги вместе, носочки натянуты. Руки вдоль тела ладошками вниз.

1. Не сгибая ноги в коленях, сохраняя натянутые носочки, медленно поднять ноги в вертикальное положение.

Таз не отрывать от пола. Задержаться нужное количество времени.

2. медленво вернуться в и.п.

Дыхание нормальное.

Черепаша

И.п. Стать на колени, носки оттянуты, сесть на пятки. Руки поднять вверх, ладони сложены вместе.

1. Медленно наклоняться вниз, пока лоб и ребра ладоней не коснутся пола. Вытянуться как можно дальше. Руки, прижатые к голове, держать прямо. Ягодицы плотно прижаты к пяткам. Задержаться нужное время,

2. Вернуться в и.п.

Дыхание; вдох во 2- в фазе, выдох в I- й.

Ежик

И.п. Сесть на пол, скрестив ноги. Прямые руки в замке за спиной.

1.Поднять руки, насколько возможно. Медленно прогнуться вперед, держа руки высоко над собой. Стараться лбом коснуться ног. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание; вдох во 2- й фазе, выдох 1-й.

Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны

Маятник

И.п. Лечь на спину, ноги выпрямить, носки оттянуть. Руки в стороны, ладонями вниз.

1.Не разводя ноги и не сгибая их в коленях, поднять ноги в вертикальное положение» затем наклонить вправо до касания пола.

2.Поднять ноги в вертикальное положение и наклонить их влево до касания пола.

Дыхание нормальное,

Морская звезда

И.п. Встать прямо, ноги пошире. Руки в стороны на уровне плеч, ладонями вниз.

1.Медленно наклониться, не сгибая ноги и руки,, коснуться правой рукой левой ноги. Задержаться нужное время.

2.Вернуться в я.п.

3. 4, Повторить все в другую сторону.

Дыхание: вдох во 2-й, 4-й фазах, выдох в 1-й, 3- й..

Лисичка

И.п. Сесть на пятки, руки за спиной взять за локти.

1.Сесть на пол справа от пяток. Задержаться нужное время.

2.Вернуться в и.п

3,4.Повторить все в другую сторону.

Дыхание нормальное.

Месяц

И.п. Стать прямо, ноги вместе, прямые руки подняты вверх, ладони внутрь.

1.Медленно наклонять туловище в сторону, пока руки и грудь не будут параллельны полу. Ноги не сгибать, туловище не поворачивать. Задержаться нужное количество времени.

2.Вернуться в и.п.

3,4. Повторить все в другую сторону.

Дыхание нормальное.

Орешек

И.п. Сесть на пол, ноги согнуть в коленях, пятки максимально придвинуть к ягодицам. Обхватить колени руками, голову прижать к коленям.

I. Перекатиться на спину,

2.Вернуться в и.п.

Движения динамичные, без задержек.

Дыхание нормальное.

Муравей

И.п. Сесть, скрестив ноги. Пальцы рук переплетены на затылке.

1.Медленно наклонить корпус как можно дальше влево, чтобы левый локоть был обращен к полу. Стараться локтем коснуться пола. Оба колена как можно ближе прилегают к полу. Задержаться нужное количество времени.

2.Вернуться в и.п.

3.Повернуть корпус влево и медленно наклонить правый локоть к левому колену. Задержаться нужное время.

4.Вернуться в и.п.

5-8. Повторить все в обратную сторону.

Дыхание нормальное.

Флюгер

И.п. Стать прямо, ноги чуть расставлены. Руки вперед, параллельно полу. Кисти вместе, ладони вниз. Смотреть на руки

1.Медленно повернуть корпус на 90°, не отрывая глаз от рук. Ноги, бедра остаются неподвижными. Задержаться нужное время.

2.Медленно вернуться в и.п.,

3,4.Повторить все в другую сторону.

Дыхание нормальное.

Луна

И.п. Стать прямо ноги широко расставлены, руки положить на голову.

1.Наклониться в правую сторону, ухватить правой рукой за лодыжку правой ноги. Туловище не поворачивать, ноги не сгибать. Задержаться нужное время.

2.Вернуться в и.п.

3,4.Повторить все в другую сторону.

Дыхание нормальное.

Стрекоза

И.п. Встать на колени, немного раздвинув их. Руки в стороны, ладони вниз,

1.Прямая правая рука идет вверх, левая рука - к правой пятке. Смотреть на пятку. Задержаться нужное время.

2.Вернуться в и.п.

3,4. Повторить все в другую сторону.

Дыхание нормальное.

Часики

И.п. Лечь на спину, руки вдоль тела. Носки оттянуты.

Отвести правую ногу в сторону, медленно ее поднять до вертикального положения, перевести через левую вниз, стараясь коснуться пола По полу вернуть в и.п. (нога описывает яруг).

2.Проделать то же левой ногой.

Дыхание нормальное.

Узелок

И.п. Сесть в позу прямого угла.

1.Положить левую ступню на правое бедро так, чтобы подошва прижималась к нижней части живота. Согнуть правую ногу в колене и расположить правую пятку около внешней поверхности левого бедра, перенести ее через левую ногу. Повернуть туловище вправо, согнуть правую руку в локте, завести ее за спину и взять рукой пальцы правой ноги. Голову повернуть вправо. Левая рука на колене левой ноги, Задержаться нужное время,

2.Вернуться в и.п.,

3,4. Повторить все в другую сторону, изменив положение рук и ног.

Дыхание нормальное.

Тростинка

И.п. Стать прямо, ноги вместе, Прямые руки поднять вверх. Кисти соединить вывернутым замочком.

1.Не сгибая ног и рук, наклонить верхнюю часть тела вправо, вниз, влево, вернуться в и.п. (Делать круговые вращения верхней частью туловища.)

2.Проделать те же движения в обратном порядке.

Дыхание нормальное.

Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног

Бабочка

И.п. Сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. Колени развести. Руки на коленях, ладонями вниз.

1.Опустить развернутые колени до пола, надавливая на них руками. Задержаться нужное время.

2.Поднять колени с пола.

Дыхание нормальное.

Усложненный вариант:

И.п. Сесть в позу прямого угла, соединив стопы согнутых в коленях ног, Ноги прижала к полу. Взять руками сведенные стопы ног.

1.Медленно наклониться вперед до касания головой пола. Ноги остаются на полу. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.

Рак

И.п. Лечь на бок, голова, грудь, ноги на прямой линии. Верхняя рука вдоль тела, нижняя заложена за голову.

1.Поднять голову, грудь. Одновременно поднять правую ногу с оттянутым носком в вертикальное положение. Взять рукой за лодыжку поднятой ноги. Задержаться нужное время.

2.Вернуться в и.п.

Дыхание нормальное.

Паучок

И.п. Стать, расставив ноги как можно шире. Согнутые руки перед грудью, ладони вперед.

1.Согнуть правую ногу в колене, перенести на нее тяжесть тела. Левую ногу выпрямить. Задержаться.

2.Не возвращаясь в и.п., перенести тяжесть тела на левую ногу, правую выпрямить. Задержаться нужное время.

Дыхание нормальное.

Павлин

И.п. Стать, по возможности, дальше, выставив правую ногу вперед. Руки на поясе или расставлены в стороны.

1.Перенести вес тела на правую ногу, согнув ее в колене. Левую ногу выпрямить и опираться только на кончики пальцев. Сделать несколько покачиваний.

2.Вернуться в и.п.

3,4. Прodelать все, сменив положение ног.

Дыхание: вдох во 2~ й фазе, выдох в I- й.

Зайчик

И.п. Стать прямо, ноги вместе. Наклониться, не сгибая ноги поставить руки на пол, пальцами вперед. Голова опущена.

1.Не сдвигая с места стопы ног, не отрывая пятки, не сгибая- ноги, передвигать поочередно руки вперед, насколько возможно, Задержатся нужное время.

2.Поочередным передвижением рук и ног вернуться в и.п.

Дыхание нормальное.

Лягушка

И.п. Стать прямо, ноги широко расставить, по возможности; развернув стопы. Руки согнуты в локтях, ладошки с широко расставленными пальцами повернуты вперед на уровне плеч

1.Согнув ноги. медленно опускаемся до такой степени, чтобы бедра располагались параллельно полу. Руки остаются в том же положении. Задержаться нужное время

2. Вернуться в и.п.'

Дыхание нормальное

Бег

И.п. Сесть в позу прямого угла, носки оттянуты, руки упоре сзади или на поясе.

1.Не сгибая ноги оттянуть, поднять их насколько можно выше, стараясь не отклонять корпус, и отвести их в стороны.

2.Не опуская ноги, завести их друг за друга.

3.Вернуться в 1-ю позицию.

4.Повторить 2-ю позицию, меняя ноги.

Движения динамичные.

Дыхание нормальное.

Белочка

И.п. Стать прямо, ноги вместе, руки опущены.

1. Постепенное раздвижение ног до размещения их в одной плоскости.

а). встать на носки, пятки развести в стороны;

б). встать на пятки, носки развести в стороны.

Руки синхронно поднимаются до уровня плеч. В крайней позе задержаться нужное время.

2. Постепенное возвращение в и.п.

Дыхание нормальное.

Велосипед

И.п. Лечь на спину. Поднять согнутые в коленях ноги вертикально полу, голени параллельно полу, носки оттянуты. Руки вдоль тела.

1. Медленно выпрямить, не опуская на пол, правую ногу. Левая и. п.

2. Вернуть правую ногу в и.п., одновременно выпрямляя левую,

Движение динамичное. Дыхание нормальное. Повторить нужное число рва.

Таракан

И.п. Лечь на спину. Ноги вместе, прямые, носки оттянуты. Руки вдоль тела ладонями вниз.

1. Медленно поднять прямые ноги потом бедра до вертикального положения ног. Руки положить на бедра. Медленно развести прямые ноги в стороны, Задержаться нужное время,

2. Медленно соединить прямые ноги.

Дыхание нормальное.

Веревка

И.п. Сесть в позу прямого угла. Руки на/бедрах.

1. Развести ноги в стороны, разместив их и туловище, в одной плоскости. Ноги прямые. Руками опереться о колени. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание нормальное.

Лесенка

И.п. Сесть в позу прямого угла. Руки на бедрах.

1. Отвести назад правую ногу коленом вниз. Обе ноги должна быть вытянуты в одну линию. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3.4. Повторить то же левой ногой.

Дыхание нормальное.

Паровозик

И.п. Стать на колени. Поставить прямые руки на уровне плеч на пол. Спина прямая, голова поднята.

1. Сделать мах правой ногой назад-вверх.

2. Вернуться в и.п.

3,4. Повторить то же левой ногой. Движения динамичные. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз

Жучок

И.п. Сесть в позу прямого угла. Руки в упоре сзади или на поясе. Носочки оттянуты.

1. Согнуть правую ногу в колене, подтянуть ее по полу пяткой к ягодице. Левая нога прямая.

2. Согнуть левую ногу и подтянуть ее к ягодице, одновременно выпрямляя правую ногу. Движения динамичные. Дыхание нормальное.

Морская волна

И.п. Сесть в позу прямого угла., руки в упоре сзади или на поясе.

1. Поднять прямые ноги с натянутыми носочками на 45° , делать ими волнообразные движения, как бы выписывая восьмерки.

2. Вернуться в и.п.

Движения динамичные. Дыхание нормальное.

Хлопушка

И.п. Сесть в позу прямого угла, руки в упоре за спиной. Согнуть ноги в коленях, прикасаясь пятками к ягодицам.

1. Поднять вверх правую прямую ногу, вытягивая носок. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3,4. Повторить движение левой ногой.

Дыхание нормальное.

Укрепление развитие стоп

Ходьба

И.п. Сесть в позу прямого угла, ноги вместе» носочки вытянуты. Руки в упоре сзади, или на поясе

1. Притянуть стопу к себе

2. Внешнюю часть стопы (ребром) опустить на пол, пятки вместе, ноги прямые.

3. Круговым движением по полу сблизить носки друг с другом, пятки остаются вместе, ноги прямые.

4. Вернуться в и.п.

Движение динамичное или с задержкой в каждой позиции. Дыхание нормальное.

Лошадка

И.п. Стать на колени. Держа колени вместе, раздвинуть ноги. Сесть на пол между ног, стопы притянуты к себе. Взять руками стопы с задней стороны (подошвы)

1. Приподнять руками стопы. Задержаться нужное время. Колени и пятки от пола не отрывать,

2. Вернуться в и.п.

Динамический вариант: поочередное поднимание стоп.

Дыхание нормальное.

Гусеница

И.п. Сесть в позу прямого угла, согнутые в коленях ноги, не разводя колени, приблизить

пятками к ягодицам. Руки в упоре сзади.

1. Поднимая и подворачивая пальцы ног, ползающим движением продвинуть стопы вперед насколько возможно.

2. Тем же движением вернуться в и.п.

Движение динамичное. Дыхание нормальное.

Медвежонок

И.п. Сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их. Пятки приблизить к ягодицам. Руки провести под внешнюю» сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны.

1. Поднять правой рукой правую ногу по возможности выше. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3,4. Прodelать то же движение левой ногой

Дыхание нормальное.

Лягушонок

И.п. Сесть в позу прямого угла, слегка разведенные ноги согнуть в коленях. Пятки приблизить к ягодицам. Руки провести под внутреннюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внутренней стороны.

1. Поднять правой рукой правую ногу по возможности выше. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.,

3,4. Прodelать то же движение левой ногой. Дыхание нормальное.

Укрепление мышц плечевого пояса

Замочек

И.п. Сесть, скрестив ноги. Руки на коленях.

1. Правая рука, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью внутрь. Левая рука, согнутая в локте, заводится за спину ладонью наружу. Взять пальцы обеих рук в «замок», левой рукой потянуть вниз, насколько возможно. Задержаться нужное время. Потом потянуть правой рукой левую вверх. Задержаться

2. Вернуться в и.п.

3,4. Повторять все движение, сменив руки.

Дыхание нормальное.

Дощечка

И.п. Лечь ничком. Ладони поставить на пол на уровне плеч пальцами вперед, руки согнуты в локтях. Ноги вместе, прямые, опираются в пол.

1. Выпрямляя руки, поднять тело, опираясь на руки и пальцы ног. Туловище и ноги должны составлять прямую линию.

Не поднимать голову. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в I-й фазе, выдох во 2-й.

Пловцы

И.п. Лечь ничком, ноги прямые вместе, носки натянуты. Руки вытянуты вперед, ладонями вниз.

1. Приподняв голову и грудь, делать руками круговые движения (поочередно или вместе).

2. Вернуться в и.п.

Движение динамичное. Дыхание нормальное.

Пчелка

И.п. Сесть на пятки. Согнутые в локтях руки положить на пояс ладонью наружу.

1. Вывести вперед плечи, стараясь соединить локти перед грудью. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3. Развернуть плечи, стараясь свести локти за спиной. Задержаться нужное время.

4. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 3-й фазе, выдох в I-й.

Мельница

И.п. Стать прямо, ноги вместе или на ширине плеч. Руки опущены

1. Поочередное вращение рук в плечевом суставе. Движение динамическое, дыхание нормальное.

Самолет

И.п. Стать прямо, ноги врозь, руки в стороны. Наклониться вперед. Нижняя часть туловища с прямыми ногами неподвижна, верхняя часть параллельна полу. Голова поднята.

1. Не меняя положения ног, правой прямой рукой потянуться к правой ноге, левая прямая рука поднимается вверх. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3,4. Повторить все в обратном порядке.

Дыхание нормальное.

Упражнения для тренировки равновесия

Аист

И.п. Стать прямо ноги вместе, руки опущены

1. Стоя на одной прямой ноге, согнутую в колене вторую ногу разместить стопой на внутренней стороне колена прямой ноги. Руки развести в стороны или поставить на пояс. Стоять по возможности дольше.

2. Вернуться в и.п.

3, 4. Проделать то же на другой ноге,

Дыхание нормальное.

Ласточка

И.п. Стать прямо, ноги вместе, руки разведены в стороны, ладони вниз.

1. Стоя на одной ноге, не сгибая ее, перевести тело на вторую ногу (нога прямая с оттянутым носком) в горизонтальное положение. Руки прямые Голова вперед⁵ вверх. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3,4. Продолжить на другой ногой.

Дыхание нормальное.

Цапля

И.п. Стать прямо, ноги вместе, руки на поясе.

1.Поднять согнутую в колене ногу, носок сильно вытянуть, прикоснуться им к колену. Бедро параллельно полу. Задержаться нужное время.

2.Вернуться в и.п.

3,4. Повторить все движение другой ногой.

Дыхание нормальное.

Орел

И.п. Стать прямо, руки вдоль тела.

1.Поднять правую ногу и "заплести" ее вокруг левой так, чтобы пальцы правой ноги были на икроножной мышце левой. Поднять руки на уровень груди и переплести предплечья. Ладони внутрь. Задержаться нужное время.

2.Вернуться в и.п.

3,4. Прodelать то же, сменяя ноги.

Дыхание нормальное.

Крыло

И.п. Стать прямо, ноги вместе, руки свободно опущены,

1.Поднять прямую ногу вверх до горизонтального положения. Правой рукой, {при выполнении упражнения правой ногой) взять за пальцы правой ноги. Левая нога не сгибается. Задержаться нужное время.

2.Вернуться в и.п.

3,4. Прodelать то же, сменив ноги и руки. Дыхание нормальное.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников. – М.: Просвещение, 2003
2. Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников. М., Просвещение 2007
3. Красикова И.С. Плоскостопие (профилактика и лечение). – Спб. Корона принт, 2002
4. Красикова И.С. Осанка (воспитание правильной осанки и лечение нарушений осанки). – Спб. Корона принт, 2003
5. Подольская Е.И. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет Волгоград: изд. Учитель, 2008
6. Коротков И.М. Подвижные игры для детей. – М. 1987
7. Старковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. М., 1994
8. Фонарев М.И. Справочник по детской лечебной физкультуре. – Л., 1983
9. Черная Н.Л. Нарушение опорно-двигательного аппарата у детей (диагностика, профилактика и коррекция). Ростов/н Дону: Феникс, 2007
10. Галанов А.С. Игры, которые лечат для детей от года до 3. М.: Творческий центр 2001
11. Ключева М.Н. Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата. Спб.: Детство-Пресс, 2007
12. Научно-практический журнал № 1(2), №2 (3), №3(4) Лечебная физкультура для дошкольников и младших школьников. М., 2005

ПРИЛОЖЕНИЕ

(в электронном виде)

Фото и видео групповых занятий объединения «Оздоровительная гимнастика»