

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 23
комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 23
комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол № 6 от 19 июля 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

заведующий ГБДОУ детский сад № 23
комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга
А.В. Федосеевой
Приказ от 19 июля 2023г. № 60



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Будь здоров»
для обучающихся дошкольного возраста
в возрасте от 6 до 7 лет
Срок реализации программы: 1 год**

Разработчик:
педагог дополнительного образования:
инструктор по физической культуре
Островерх Юлия Витальевна

Санкт-Петербург
2023

Содержание программы

1	Пояснительная записка	3
2	Учебный план 2023-2024 года обучения	6
3	Календарный учебный график	7
4	Рабочая программа	7
5	Оценочные и методические материалы	20

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Будь здоров» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 № 996-р
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 № 678-р
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05 августа 2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1403030/2022-30338(1) 2 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
13. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24 декабря 2018 № 16)
14. Письмо Министерства образования и науки России от 29 марта 2016 №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»
15. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25 августа 2022 №1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»
16. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 05 сентября 2022 №1779-р «Об утверждении Правил проведения независимой оценки качества дополнительных

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Детский Сад № 23 Комбинированного Вида Невского Района
Санкт-Петербурга, ГБДОУ, Дежский сад Двадцать три

10.08.23 09:57 (MSK)

Простая подпись

общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге»

17. Методические комментарии Комитета по образованию Санкт-Петербурга «Проектирование дополнительных общеразвивающих программ», 2022.

Дополнительная общеразвивающая программа «Будь здоров» разработана на основании дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБДОУ №23 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга и предназначена для реализации с детьми дошкольного возраста от 6 до 7 лет.

Значение осанки трудно переоценить: здоровый позвоночник, правильно сформированная грудная клетка, хорошо развитые мышцы являются не только основой стройной и красивой фигуры, но и залогом физического здоровья и психологического благополучия. К сожалению, на сегодняшний день около 78% детей в нашем саду имеют различные виды нарушений осанки (это пока не болезнь, а лишь нарушение развития костно-мышечного аппарата). Однако на фоне этого, как многим кажется, безобидного дефекта развиваются такие серьезные заболевания, как сколиоз, юношеский кифоз, остеохондроз, которые уже с трудом поддаются лечению. Кроме того, деформации скелета, даже незначительные, неблагоприятно сказываются на развитии внутренних органов, приводят к различным расстройствам их деятельности. Поэтому так важно отнестись к данной проблеме с максимальным вниманием и ответственностью.

Формирование осанки – процесс длительный, начинающийся с первого года жизни и завершающийся к 20-25 годам. В связи с этим особое значение приобретают методы профилактики и лечения, дающие стойкий результат и не имеющие негативных побочных эффектов. Оздоровительная физкультура – наиболее подходящий способ воздействия на детский организм.

Оздоровительная физкультура должна широко внедряться в дошкольные учреждения. И причин этому много: рост числа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, сокращение двигательной активности детей из-за того, что основное внимание, как правило, уделяется «интеллектуальным» занятиям, следствием чего является снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении.

Проведение занятий в условиях ДОУ позволяет своевременно и эффективно воздействовать на организм при формировании осанки и свода стопы.

Направленность дополнительной образовательной программы: образовательная программа дополнительного образования детей «Будь здоров» является программой физкультурно-спортивной направленности. Предлагаемая программа направлена на повышение объема двигательной активности, повышение уровня физической подготовленности, ознакомление ребенком возможностей своего тела, усиление интереса к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста.

Актуальность

Для детей оздоровительная ФК – это неотъемлемая часть приобщения к здоровому образу жизни, залог отличного самочувствия, а как результат - активная жизненная позиция. Особенно актуально оздоровительная ФК для детей в век информатизации, когда каждый ребенок страдает нарушениями осанки. Тем не менее, стоит отличать понятие физической культуры от оздоровительной физкультуры. При наличии определенных заболеваний не дозированная физическая нагрузка только повредит. ОФК представляет собой специально разработанный комплекс упражнений, направленный не только на развитие мышечного каркаса, но также на восстановление правильного положения скелета и органов. Упражнения эти строго дозированы и являются щадящими, они не нагружают организм.

Отличительные особенности программы «**Будь здоров!**» от других программ доп. образования такой же направленности является формирование у человека сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями и в этом смысле имеет

воспитательное значение; развивает силу, выносливость, координацию движений.

Основными средствами оздоровительной физкультуры являются физические упражнения, применяемые в соответствии с задачами коррекции, с учетом клинических особенностей, функционального состояния организма, степени общей физической работоспособности.

Физические оздоровительные упражнения – это естественные и специально подобранные движения. Их отличие от обычных движений заключается в том, что они имеют целевую направленность и специально организованы для укрепления здоровья, восстановления нарушенных функций.

Действие физических упражнений тесно связано с физиологическими свойствами мышц. Физические упражнения стимулируют физиологические процессы в организме через нервный и гуморальный механизмы. Мышечная деятельность повышает тонус центральной нервной системы, изменяет функцию внутренних органов и особенно системы кровообращения и дыхания по механизму моторно-висцеральных рефлексов. усиливаются воздействия на мышцу сердца, сосудистую систему. Физические упражнения обеспечивают более совершенную легочную вентиляцию.

Физические упражнения осуществляются с одновременным участием и психической и физической сферы человека. Основой в методе оздоровительной физкультуры является процесс дозированной тренировки, который развивает адаптационные способности организма.

Физические упражнения формируют новый динамический стереотип, что способствует уменьшению или исчезновению патологических проявлений, в нашем случае нарушений осанки. Влияние оздоровительной физкультуры на ребёнка зависит от силы и характера физического упражнения и ответной реакции организма на это упражнение. Ответная реакция зависит также от тяжести нарушения осанки, возраста ребёнка, индивидуальных особенностей реагирования, физической подготовленности, психологического настроения. Поэтому дозировка упражнений должна учитывать все эти факторы.

Занятия оказывают корригирующий эффект только при правильном, регулярном, длительном применении физических упражнений. В этих целях мною разработана методика проведения занятий и учет эффективности.

Характеристика категории обучающихся по программе

Важным показателем самосознания детей 6–7 лет является оценочное отношение к себе и другим. Положительное представление о своём возможном будущем облике впервые позволяет ребёнку критически отнестись к некоторым своим недостаткам и с помощью взрослого попытаться преодолеть их. Поведение дошкольника, так или иначе, соотносится с его представлениями о самом себе и о том, каким он должен или хотел бы быть.

Дошкольники 6-7 лет могут самостоятельно организовывать подвижную игру и доводить её до конца; играть в игры с элементами соревнования между группами детей. Внимание взрослого направлено на воспитание у детей нравственных качеств: справедливого отношения к играющим сверстникам, умения поддержать и проявить взаимопомощь.

Цель программы: формирование стереотипа правильной осанки. Закаливание и укрепление детского организма. Кроме того, программа нацелена на гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление его опорно-двигательного аппарата.

Задачи:

1. Оказание общеукрепляющего воздействия на организм ребёнка.
2. Своевременная профилактика осанки ребенка.
3. Формирование и закрепление навыков правильной осанки.
4. Профилактика плоскостопия.
5. Нормализация функциональных возможностей наиболее важных систем организма – дыхательной, сердечно-сосудистой и т.д.

Условия реализации программы.

Программа отвечает основным принципам дидактики и составлена с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста.

Язык реализации: образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации – русском.

Форма обучения – очная.

Программное обеспечение (инвентарь):

- Гимнастические коврики
- Гимнастические палки
- Дорожки со следками
- Мячи разных диаметров
- Мешочки с песком
- Мяч-ежик
- Гимнастические скамейки

Планируемые результаты.

К концу учебного года дети должны:

- иметь представления о правильной осанке
- уметь проверять осанку у стены
- выполнять упражнения на равновесие
- понимать значение правильной осанки в повседневной жизни
- выполнять упражнения для укрепления мышечного корсета спины
- выполнять правильно упражнения комплексов
- применять знания о правильной осанке в повседневной жизни
- увеличить силовую выносливость мышц живота и спины до 1 минуты и более

Учебный план 2023 – 2024 года обучения

Программа рассчитана на 32 занятия в год. Занятие проводится 1 раз в неделю.

Длительность занятия - 25 минут

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Знакомство с инвентарем	1		1	Тест Фонарева
2	Комплексы на укрепление мышечного карсета	22		22	Самоконтроль Проверь друга
3	Комплексы на укрепление мышц стоп	8		8	Игры-соревнования
4	Итоговое занятие	1		1	Тест Фонарева
	Итого	32		32	

2.1 Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10.2023	31.05.2024	32	16 часов	Один раз в неделю 30 минут

2.2 Рабочая программа

Содержание программы занятий разработано в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребенка 5-6 лет при физических нагрузках.

Части занятия, как и на занятиях физической культурой, переходят одна в другую. Вводная часть: подготовка организма ребенка к выполнению более сложных упражнений основной части: различные игровые упражнения на месте и в движении, игры. Основная часть: (Приложение №1)

1. упражнения без предметов
2. упражнения с резиновыми мячами
3. упражнения с палками

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Детский Сад № 23 Комбинированного Вида Невского Района
Санкт-Петербурга, ГБДОУ, Детский сад Двадцать три

10.08.23 09:57 (MSK)

Простая подпись

4. упражнения с теннисными мячами
5. самомассаж малыми массажными мячами

Заключительная часть: упражнения для релаксации.

Один комплекс используется две недели, затем меняется на следующий.

Четыре недели проводятся занятия по комплексам коррекции осанки и одна по профилактике плоскостопия.

2.3 Оценочные и методические материалы.

Для оценки эффективности используется тест Фонарева, который оценивает функциональное состояние мышечного корсета.

Силовая выносливость мышц спины и живота измеряется в минутах и должна составлять у дошкольников не менее одной минуты.

Тест Фонарева

Оценка силовой выносливости мышц живота:

- 1.** И.п.- лёжа на спине, руки в стороны ладонками к полу.

Поднять прямые ноги от пола на 45 градусов и удерживать столько времени, сколько

сможет ребёнок. (время засекается по секундомеру)

- 2.** И.п.- сидя на полу, ноги прямые, руки за головой, локти развёрнуты.

Сделать наклон спины назад на 45 градусов и удерживать туловище в наклоне столько

времени, сколько сможет ребёнок (время засекается по секундомеру)

Оценка силовой выносливости мышц спины:

- 1.** И.п.- лёжа на животе, руки в стороны ладонками к полу.

Поднять прямые ноги от пола на 45 градусов и удерживать столько времени, сколько

сможет ребёнок. (время засекается по секундомеру)

- 2.** И.п.- лёжа на животе, руки за голову.

Поднять голову, плечи и грудь от пола, локти развернуты и удерживать столько

времени, сколько сможет ребёнок (время засекается по секундомеру)

Сводная таблица результатов теста Фонарёва

Фамилия Имя	силовая выносливость мышц живота		силовая выносливость мышц спины	
	упражнение 1	упражнение 2	упражнение 1	Упражнение2

Реализуемые образовательные технологии

Здоровьесберегающая технология – это система мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды. В Законе об образовании 2013 (федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации") предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Здоровье сберегающие образовательные технологии являются наиболее значимыми по степени влияния на здоровье детей среди образовательных технологий. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем, связанных с психическим и физическим здоровьем детей.

Здоровьесберегающие технологии можно распределить в три подгруппы:

- ✓ технологии сохранения и стимулирования здоровья;
- ✓ технологии по здоровому образу жизни;
- ✓ коррекционные технологии.

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основные навыки по формированию здоровьесбережения, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Суть этой системы в том, что, в отличие от традиционных подходов, автор предлагает при выполнении упражнений обращать внимание не на весь процесс дыхания, а лишь на характер и качество вдохов. Выдох же считается естественным следствием процесса вдыхания. Кроме того, грудная клетка во время вдоха, согласно системе Стрельниковой, не расширяется, а искусственным образом сжимается (этому способствуют наклоны, повороты корпуса, обхватывание ребер руками). Нас интересует, прежде всего, результат. При выполнении упражнений активизируются иммунные силы организма. Гимнастика

позволяет развивать гибкость, пластичность, а также способствует исправлению нарушений осанки у детей и подростков за счет активности в процессе выполнения упражнений практически всех групп мышц. Детский организм начинает развиваться оптимальными темпами. Активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Музыкально – ритмические упражнения.

Ритмика относится к оздоровительным видам гимнастики и включает простые по технике исполнения физические упражнения (общеразвивающие, танцевальные), выполняемые под эмоционально - ритмическую музыку. Систематические занятия ритмикой повышают двигательную активность детей, формируют умение координировать и согласовывать движения с темпом и ритмом музыки, дают возможность в движениях выразить свои индивидуальные особенности, помогают ориентироваться в пространстве;

выполнение общеразвивающих упражнений с разными предметами: гимнастические палки, обручи, мячи;

Информационно-коммуникационные технологии

ИКТ в моей работе:

1. Подбор иллюстративного материала к мероприятиям и для оформления (сканирование, интернет, принтер, презентация).
2. Подбор дополнительного познавательного материала к занятиям, праздникам, развлечениям, знакомство со сценариями праздников и других мероприятий.
3. Подборка аудио- и видеоматериалов для физкультурно-познавательных мероприятий, редактирование аудио- и видеоматериалов.
4. Обмен опытом, знакомство с периодикой, наработками других педагогов России.
5. Оформление документации, отчетов, диагностики. Компьютер позволяет не писать отчеты и анализы каждый раз, а достаточно набрать один раз схему и в дальнейшем только вносить необходимые изменения.

Применение ИКТ позволяет значительно разнообразить образовательную деятельность с детьми и способы взаимодействия с родителями. Использую электронные презентации и видеоролики в разных видах деятельности, во время спортивных и музыкальных праздников на воде, на родительских собраниях.

Литература:

1. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие. – М.:АРКТИ, 2015.- 108 с.
2. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. – М.: АРКТИ, 2014 – 144с.
3. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях: Проблемы и пути оптимизации. Сборник статей и документов.

– 2-е издание. Исправленное и дополнительное – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2014.

4. Лечебная физкультура и массаж: Электронная библиотека (профилактика и реабилитация)

Кадровое обеспечение:

Занятия ведет педагог дополнительного образования: Островерх Юлия Витальевна

Инструктор физической культуры, I квалификационной категории.

Образование: Средне-специальное

Педагогический стаж работы: 10 лет

Комплекс №1

Исходное положение	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
<p>1. Проверка осанки у стены</p> <p>2. Сидя на гимнастической скамье с мешочком на коленях</p> <p>3. ----\--- мешочек на голове</p> <p>4. ----\---</p> <p>5. Переход из положения стоя в положение лежа на спине</p> <p>6. Лёжа на спине</p> <p>7. Лежа на спине, руки в «крылышки»</p> <p>8. Лежа на спине 9. -----\-----</p> <p>10. Переход из положения лёжа на спине в положение лёжа на животе</p> <p>11. Лёжа на животе 12. - ----\-----, руки в «крылышках»</p> <p>13. -----\-----</p> <p>14. Переход из положения лежа на животе в положение стоя</p> <p>15. Ходьба с правильной осанкой.</p>	<p>1-взять мешочек двумя руками.</p> <p>2-поднять руки с мешочком вверх.</p> <p>3-проверить правильное положение головы</p> <p>4-положить мешочек на голову 1-руки к плечам</p> <p>2-руки вверх</p> <p>3-руки к плечам 4-и.п.</p> <p>1- руки вперёд</p> <p>2- встать со скамейки 3-руки к плечам</p> <p>4- и.п.</p> <p>1- присед</p> <p>2- упор сидя, руки сзади 3-упор на предплечья</p> <p>4- лечь</p> <p>1- руки к плечам</p> <p>2- поднять голову, руки вперёд 3-голову держать, но руки в стороны</p> <p>4- и.п.</p> <p>1- согнуть правую ногу 2-выпрямить ногу вверх</p> <p>3-4- опустить прямую ногу Тоже другой ногой</p> <p>1-4- «велосипедные» движения ногами</p> <p>1-4- сесть, руки вперёд 1-поднять руки вверх 2-лечь на бок</p> <p>3- лечь на живот 4-выполнить самовыравнивание,</p>	<p>3 раза</p> <p>4</p> <p>раза</p> <p>3-4</p> <p>раза</p> <p>на 10 счетов</p> <p>3-4</p> <p>раза</p> <p>4-5</p> <p>раз</p> <p>4-5</p> <p>раз</p> <p>6</p> <p>раз</p> <p>6</p> <p>раз</p> <p>7</p> <p>раз</p> <p>10</p> <p>раз</p> <p>10</p> <p>раз</p> <p>3-4</p> <p>минуты</p>	<p>спину</p> <p>держа</p> <p>ть</p> <p>ровно</p> <p>осанк</p> <p>у</p> <p>держа</p> <p>ть</p> <p>поясн</p> <p>ицу</p> <p>не</p> <p>отрыв</p> <p>ать от</p> <p>пола</p> <p>локти</p> <p>не</p> <p>касаю</p> <p>тся</p> <p>пола</p> <p>опуст</p> <p>ить и</p> <p>развес</p> <p>ти</p> <p>плечи</p> <p>медле</p> <p>нно</p>

	положив лоб на пальцы рук 1- руки в «крылышки» 2- 4- поднять голову и удерживать руки в «крылышках» 1- поднять прямую ногу 2- опустить прямую ногу 3-4- тоже другой ногой 1-4- имитация плавания «брассом» руками 1- упор руками 2- коленно-кистевое положение 3- упор присев 4- встать		
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Комплекс №2

Исходное положение	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
1. Ходьба. Упражнения в ходьбе.	1- руки вперёд	5	спина
2. Основная стойка 3.	2- руки вверх	раз	пряма
-----\ -----	3- руки к плечам	5	я
4. -----\ -----	4- и.п.	раз	поясн
5. -----\ -----	1- руки вперёд	6	ицу
6. Переход из положения	2- медленно присесть	раз	прижа
стоя в положение	3- руки к плечам	5	ть к
лёжа на спине с	4- встать в и.п.	раз	полу
самовытяжением	1- шаг влево, руки к плечам	3	
7. Лёжа на спине	2- руки за голову	раза	
8. Сед «по-турецки» 9.	3- приставить правую ногу,		
-----\ -----	руки к плечам	6	
10. Лежа на правом боку 11.	4- и.п.	раз	
-----\ -----	1- упор присев	6	
12. Лежа на животе 13.	2- руки вперёд	раз	
-----\ -----	3-4- встать в и.п.	5	
14. Упражнения в равновесии	Смотреть комплекс №1	раз	
15. Ходьба с правильной осанкой.	1- руки перед грудью, ноги согнуть под прямым углом	6	
	2- руки за голову, разогнуть левую ногу	раз	
	3- руки перед грудью, ноги согнуты вместе	6	
	4- и.п.	раз	
	1- руки к плечам	7	
	2- руки за голову	раз	
	3- руки вперёд	3	
	4- и.п.	минуты	
		2	

	<p>1- руки в «крылышки» 2- лечь на спину, руки на пояс 3- руки вперёд 4- сесть в и.п., руки на колени 1- поднять ногу вверх 2- потянуть носок на себя 3- носок оттянуть 4- опустить ногу Тоже на другом боку. 1-4- круговые движения приподнятой левой ногой Тоже на другом боку. 1-4- руки в «крылышки», плечи приподнять и удержать 1- поднять лоб с согнутыми руками 2- руки в стороны 3- руки за голову 4- и.п. Ходьба на носках по гимнастической скамье с различными движениями рук.</p>	минуты	
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------	--

Комплекс №3

Исходное положение	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
1. Проверка осанки. Ходьба с правильной осанкой. Медленный бег на носках.	1-руки вверх, правую ногу назад на носок. 2- и.п. 3- руки вверх, левую ногу назад на носок.	6 раз	
2. Основная стойка.	4- и.п.	6	
3. -----\\-----	Выполнить тоже самое, но с мешочком на голове.	раз	
4. Лежа на спине.	1- согнуть ноги в коленях	6	
5. -----\\-----	2- выпрямить их под углом 45*	раз	
6. Лёжа на боку	3- согнуть ноги	6	
7. -----\\-----	4- и.п.	раз	
8. Лёжа на животе	1- согнуть ноги, руки перед грудью	6	
9. -----\\ -----, руки вверх	2- выпрямить ноги под углом 90*, руки вверх	раз	
10. -----\\-----	3- развести ноги	10	
11. Основная стойка	4- и.п.	раз	
12. Ходьба по залу с разным положением рук.	1- поднять прямую ногу 2- присоединить другую	7	

	<p>3- держать 4- и.п. 1- поднять обе ноги 2- медленно согнуть их 3- медленно разогнуть 4- и.п. Тоже на другом боку 1- «крылышки» руками 2- поднять прямые ноги 3-7- держать 8- и.п. 1- поднять левую ногу и правую руку 2- и.п. 3- поднять правую ногу и левую руку 4- и.п. Имитация плавания «брассом», ноги поднять. Ходьба на месте с правильным положением тела.</p>	<p>раз на 8 счётов 30 секунд 3 минуты</p>	
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------	--

Комплекс №4

Исходное положение	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
<p>1. Проверка осанки. 2. Основная стойка, палка внизу, сзади. 3. ----- -----, палка за головой на плечах 4. ----- ----- 5. Лежа на спине 6. ----- -----, руки на поясе 7. ----- -----, руки за голову 8. Лежа на животе 9. -- ----- ----- 10. ----- ----- 11. Упражнение на расслабление 12. Лежа на животе 13. Переход из положения лёжа на</p>	<p>Ходьба с правильной осанкой по диагонали, противходом. 1- отвести палку назад, подняться на носки 2- и.п. 1- правую руку в сторону 2- и.п. 3- левую руку в сторону 4- и.п. Погладить палкой спину, сделать себе самомассаж. Самовытяжение. Носки потянуть на себя, руки потянуть вверх. 1- согнуть ноги 2- разогнуть ноги вверх, взявшись руками за бедра 3- согнуть ноги 4- и.п.</p>	<p>3 минуты 6 раз 5 раз 1 минуту 3 раза 5 раз 5 раз 5 раз 6 раз 6 раз</p>	<p>локти вниз следить за вытяжением</p>

<p>животе в положение основная стойка.</p> <p>14. Ходьба по залу.</p> <p>15. Игра «карлики» и «великаны»</p>	<p>1-8- «велосипед» ногами</p> <p>1- поднять руки в «крылышки» 2-3-4- держать</p> <p>1- «крылышки» руками</p> <p>2- согнуть ноги в коленном суставе</p> <p>3-4- медленно разогнуть в и.п. 1- «крылышки» руками</p> <p>2- правую ногу отвести в сторону</p> <p>3- левую ногу отвести в сторону 4- и.п.</p> <p>1-4- «брасс» ногами, «кроль» ногами</p> <p>Ходьба на носках с различными движениями рук.</p>	<p>30 секунд</p> <p>3</p> <p>раза по 30 секунд</p> <p>3</p> <p>минуты</p>	
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------	--

Комплекс №5

Исходное положение	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
<p>1. Проверка осанки у гимнастической стенки.</p> <p>2. Основная стойка. 3. ----- -----</p> <p>4. Переход в положение лежа на спине</p> <p>5. Лежа на спине</p> <p>6. ----- -----</p> <p>7. ----- ----- , руки за голову</p> <p>8. ----- -----</p> <p>9. ----- -----</p> <p>10. Лежа на животе 11. ----- -----</p> <p>12. ----- ----- , руки вниз</p> <p>13. Ходьба по залу с правильной осанкой.</p>	<p>Ходьба с чередованием бега. 1-4- ходьба на носках, руки на пояс</p> <p>5-8- стоять, сохраняя правильную осанку</p> <p>1-2- руки к плечам, подняться на носки</p> <p>3-4- и.п.</p> <p>Самовытяжение</p> <p>1-4- круговые движения прямыми руками</p> <p>1- руки перед грудью, ноги врозь</p> <p>2- руки вниз, голову поднять 3-4- держать</p> <p>1- согнуть ноги</p> <p>2- развести ноги в стороны</p> <p>3-4- скрестные движения ног 1-4- медленно сесть, руки в «крылышки»</p> <p>5-8- медленно лечь в и.п.</p> <p>Велосипедные движения ногами</p> <p>1-4- руками «крылышки», ноги поднять</p>	<p>2</p> <p>минуты</p> <p>5</p> <p>раз</p> <p>5</p> <p>раз</p> <p>6</p> <p>раз</p> <p>6</p> <p>раз</p> <p>6</p> <p>раз</p> <p>6</p> <p>раз</p> <p>1</p> <p>минуту</p> <p>5</p> <p>раз</p> <p>6</p> <p>раз</p> <p>6</p> <p>раз</p>	

	1-2- руки вверх 3-4- ноги развести 5- 6- руки за голову 7-8- и.п. 1-4- приподнять руки и ноги, сжать кулаки 5-8- медленно вернуться в и.п. Упражнения на внимание.		
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Комплекс №6

Исходное положение	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
1. Сидя на гимнастической скамейке. 2. Ходьба по залу с различными движениями руками. 3. Основная стойка. 4. -----\\----- , ноги на ширине плеч, руки на пояс 5. -----\\----- 6. Переход из положения стоя в положение лёжа на спине 7. Лёжа на спине, в руках мяч 8. -----\\----- , руки с мячом вытянуты вверх. 9. -----\\----- , руки за голову, согнутыми ногами обхватить мяч 10. Лёжа на боку 11. -----\\----- 12. Лёжа на животе, обхватить мяч ногами 13. -----\\----- , мяч в руках 14. -----\\----- , мяч в	Проверить осанку. Ходьба приставными шагами. 1- шаг левой в сторону, руки к плечам 2- руки за голову 3- руки к плечам 4- и.п. 1-4- наклон вперёд 5-8- и.п. 1- выпад влево, руки к плечам 2- руки в стороны 3- руки в «крылышки» 4- и.п. Самовытяжение Мяч в руках перед грудью. Бросок мяча вверх и его ловля 1- поднять прямую ногу 2- присоединить другую 3- держать ноги под углом 45* 4- и.п. 1- разогнуть ноги 2- руки вверх 3- прямыми ногами передать мяч рукам 4- руки с мячом вверх 5- сесть, руки вперёд 6- мяч положить между ног 7- обхватить мяч ногами 8- и.п. 1-10- удержание поочередно одной ноги, затем другой 1-10- удержание двух ног	2 минуты 6 раз 8 раз 8 раз 4 раза 8 раз 6 раз 3 раза 3 раза 8 раз 7 раз 7 раз 2 минуты	плеч и прижать

<p>руках</p> <p>15. Переход из положения лёжа в положение стоя</p> <p>17. Проверка осанки.</p>	<p>1- руки в «крылышки»</p> <p>2- поднять ноги</p> <p>3-6- держать</p> <p>7- положить ноги</p> <p>8- и.п.</p> <p>1- ноги приподнять, руки вверх 2- ноги скрестно, руки за голову 3- мяч положить, ноги врозь</p> <p>4- и.п.</p> <p>1- поднять руки с мячом</p> <p>2- руки за голову, поднять левую ногу вверх</p> <p>3- поднять правую ногу вверх 4- и.п.</p> <p>Ходьба по залу</p>		
------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Комплекс №7

Исходное положение	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
<p>1. Проверка осанки сидя на скамейке.</p> <p>2. Основная стойка.</p> <p>3. -----\\-----, руки в «крылышки»</p> <p>4. Переход из положения стоя в положение лежа на спине</p> <p>5. Лёжа на спине 6. -- -----\\-----</p> <p>7. -----\\-----, руки перед грудью, локти на полу</p> <p>8. -----\\-----</p> <p>9. Лежа на животе 10. - -----\\-----</p> <p>11. -----\\-----</p> <p>12. Поворот «брёвнышком» на спину</p> <p>13. Проверка осанки у стенки.</p>	<p>Ходьба по залу. 1- руки вверх</p> <p>2- руки в стороны</p> <p>3- руки в «крылышки» 4- и.п.</p> <p>1- присесть, руки вперёд 2- руки за голову</p> <p>3-4- переход в и.п.</p> <p>Самовытяжение</p> <p>1- согнуть ноги</p> <p>2- медленно выпрямить</p> <p>3- медленно развести ноги 4- и.п.</p> <p>1- правая рука вверх, левая вниз 2- смена положения с подниманием головы</p> <p>1- ноги врозь</p> <p>2- руки вниз</p> <p>3-4- поднять голову и вернуться в и.п.</p> <p>1-4- движения руками «бокс» 1- «крылышки» руками</p> <p>2- руки в стороны</p> <p>3- руки в «крылышки»</p>	<p>8 раз</p> <p>7 раз</p> <p>5 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>3 раза</p> <p>по 8 секунд</p> <p>3 минут</p>	

	4- и.п. 1-4- ноги «кроль» 1-4- руки «брасс», ноги «кроль» Самовытяжение		
--	----------------------------------------------------------------------------------	--	--

Комплекс №8

Исходное положение	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
1. Проверка осанки сидя на скамейке. 2. Основная стойка, палку за голову. 3. -----\\----- , палку назад вниз 4. -----\\----- , палку вниз 5. -----\\----- , палку назад вниз 6. Переход из положения стоя в положение лёжа на спине. 7. Лёжа на спине, палка внизу. 8. -----\\----- , палка внизу 9. -----\\----- 10. Лёжа на животе. 11. --- -----\\----- 12. -----\\----- 13. Стойка на коленях 14. Ходьба по залу. 15. Работа над осанкой у стенки.	1-2- палка вверх, встать на носки 3-4- и.п. 1-2- наклон вперёд, руки назад вверх 3-4- и.п. 1- выпад правой ногой, палку перед грудью 2- палку вверх 3- палку перед грудью 4- и.п. 5-8- тоже с другой ногой 1-2- упор присев 3- палку под колени, руки за голову 4- взять палку 5-6- основная стойка Самовытяжение 1- руки вперёд 2- руки вверх 3- руки за голову 4- и.п. 1- руки перед грудью 2- согнуть ноги 3- выпрямить ноги, руки вверх 4- развести ноги, палку к коленям 1- руки вверх 2- ноги врозь 3-4- сед «по-турецки», палка перед грудью 5- руки с палкой за голову 6- руки вперёд 7-8- и.п. 1- руки вверх, ноги поднять 2- держать 3- руки за голову	3 минуты 5 раз 6 раз 6 раз 6 раз 6 раз 5 раз 6 раз 6 раз 5 раз 5 раз 3 минут	

	<p>4- и.п. 1- руками «крылышки» 2- взять палку к груди 3- руки вверх 4- и.п. 1- руки с палкой к лопаткам 2- поднять левую ногу 3- поднять правую ногу 4- и.п. 1- руки через стороны вверх (вдох) 2- руки вниз (выдох)</p>		
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Комплекс №9

Исходное положение	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
<p>1. Ходьба с мешочком с песком на голове. 2. Проверка осанки у стенки 3. Сед «по-турецки» 4. Лежа на спине, руки вдоль туловища, в руках теннисный мяч. 5. --- -----\\----- 6. -----\\----- 7. Лёжа на животе. 8. -----\\----- 9. -----\\----- 10. Переход «брёвнышком» на спину. 11. Ходьба по залу с правильной осанкой.</p>	<p>Ходьба боком, вперёд, назад. Сидеть, прислонившись к гимнастической стенке. 1-4- сжать мяч в руках (вдох) 5-8- и.п.(выдох) 1-2- руки в «крылышки», сжать мяч (вдох) 3-4- и.п.(выдох) На каждый счет бросание и ловля мяча из одной руки в другую. 1-2- руками «крылышки» 3-4- напряженные руки развести в стороны, сжимая мячи в руках 5-8- и.п. «Брасс» руками Руками «брасс», ногами «кроль»</p>	<p>3 минуты 1 минуту 4 раза 4 раза 10 раз 6 раз 3 раза по 30 секунд 3 раза по 30 секунд</p>	<p>приподнимать только голову руками и ноги прямые</p>

Комплекс №10

Исходное положение	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания

			ания
<p>1. Ходьба по залу.</p> <p>2. Основная стойка с мешочком на голове.</p> <p>3. -----\\-----</p> <p>4. Ходьба на месте.</p> <p>5. Лёжа на спине.</p> <p>6. -----\\-----</p> <p>7. -----\\-----</p> <p>8. Лёжа на животе.</p> <p>9. -----\\-----</p> <p>10. Стойка на коленях, руки на поясе.</p> <p>11. Сед на пятках.</p> <p>12. Ходьба по залу.</p>	<p>Ходьба змейкой, зигзагом, противходом.</p> <p>1-2- руки в «крылышки» 3-4- и.п.</p> <p>1- руки вверх, правую ногу назад</p> <p>2- и.п.</p> <p>3- руки вверх, левую ногу назад 4- и.п.</p> <p>Ходьба на носках с мешочком на голове.</p> <p>1-2- руки к плечам</p> <p>3-4- поднять прямые ноги</p> <p>5-6- согнуть ноги в коленях, руки вниз</p> <p>7-8- и.п.</p> <p>1-2- согнуть ноги в коленях, руки вдоль туловища</p> <p>3-4- гребок ногами «басс» 5-6- опустить прямые ноги 7-8- расслабиться и в и.п.</p> <p>1-4- сед «по-турецки», руки в «крылышки» 5-8- медленно в и.п.</p> <p>1-2- поднять ноги, руки в стороны</p> <p>3-4- руки вверх</p> <p>5-6- руки к плечам 7-8- и.п.</p> <p>1-4- руки в «крылышки», ногами горизонтальные ножницы 1-4- наклон назад с прямой спиной</p> <p>5-6- и.п.</p> <p>1-4- не отрывая ягодиц от пяток потянуться руками по полу</p>	<p>2</p> <p>минуты</p> <p>6 раз</p> <p>5 раз</p> <p>1</p> <p>минуту</p> <p>7 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>6 раз</p> <p>4</p> <p>раза</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p>	

Комплексы по профилактике плоскостопия включают в себя:

1. дорожку здоровья
2. упражнения с палками
3. упражнения с малыми массажными мячами
4. упражнения с мелкими предметами (пластиковые крышки и т.д.)

Исходное положение	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
<p>1. Ходьба. 2. -----\\----- 3. -----\\----- 4. -----\\----- 5. Сидя. 6. -----\\----- 7. -----\\----- 8. -----\\----- 9. Стоя, опора на внешний край стоп, ноги параллельно. 10. Стоя, опора на всю стопу. 11. Стоя на матрасе из паралона, руки на пояс. 12. Стоя, между ног гимнастическая палка. 13. Сидя, ноги на гимнастической палке. 14. Сидя 15. Стоя 16. Ходьба</p>	<p>на носках, не сгибая коленей, руки на пояс на наружных краях стоп, руки на пояс по наклонной плоскости установить широкую доску так, чтобы один конец её был приподнят над полом на 25-30 см. Пройти на носках по доске вверх и вниз, опустив руки. Ходить по положенной на пол гимнастической палке, отводя ступни кнаружи, поднося руки в стороны. сгибание пальцев стоп приведение стоп, с противодействием-давлением на пол, имитируя подреживание песка. подтягивание пальцами стоп лёгкого коврика, стремясь собрать его в складки. перекатывание и приподнимание мяча, захватив его стопами. поднимание на носки и возвращение в и.п. попытка согнуть пальцы, надавливая ими на пол. Ходьба с подогнутыми пальцами. захватывание пальцами ног палки, двигая её вперед и назад. прокатывать палку ногами вперёд – назад. попытаться поднять с пола пальцами ног платок, скомканную бумагу, карандаш и другие мелкие предметы. Ходьба высоко поднимая колени, ставя ноги так, как</p>	<p>1 минута 1 минута 3 раза 5-15 раз 10-12 раз 10-12 раз 4-10 раз 4-10 раз 10-12 раз 5-6 раз 1 минуту до 10 раз 10-20 раз 2 минуты</p>	<p>туло вище держ ать прям о туло вище держ ать прям о медл енно сиде ть прям о</p>

будто «трава колется», делая подошвенное сгибание стоп. по наклонной плоскости

Комплекс №12 (плоскостопие)

Исходное положение	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
<p>1. Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях, стопы вместе.</p> <p>2. -----\\ -----, ноги вытянуты</p> <p>3. -----\\-----</p> <p>4. -----\\-----, ноги согнуты в коленях, колени вместе.</p> <p>5. -----\\-----, ноги согнуты, колени разведены, стопы касаются друг друга подошвами.</p> <p>6. -----\\-----, ноги согнуты, одна нога лежит на другой.</p> <p>7. Сидя на полу, ноги вытянуты.</p> <p>8. -----\\-----</p> <p>9. Сидя на полу, ноги скрестно « по турецки», руками упираться в пол. 10. -----\\-----, под каждой стопой теннисный мяч, подтянуть колени к туловищу.</p> <p>11. Стоя, руки на поясе.</p> <p>12. Стоя, пятки врозь, носки вместе.</p> <p>13. Сидя на стуле.</p>	<p>Опираясь на носки, несколько раз пятки развести в стороны. Пятки лежат на месте, пальцы свести и развести в стороны.</p> <p>Стопой одной ноги скользить вперёд и назад по другой ноге и наоборот.</p> <p>Отрывая пятки от пола, давить пальцами в пол.</p> <p>Не отрывая носок друг от друга, отвести пятки в стороны.</p> <p>Сделать вращения в голеностопном суставе поочередно в обе стороны каждой ногой.</p> <p>Сделать движения пальцами стоп на себя, от себя.</p> <p>Приподнять пятки, носки касаются пола.</p> <p>Встать, опираясь на внешнюю сторону ступни, сесть.</p> <p>Прижав мячи, колени развести в стороны, выпрямить ноги и вернуться в и.п.</p> <p>Подняться на носки и в и.п.</p> <p>Полуприседания на носках.</p> <p>Двигать ступнями вперед и назад, сгибая и разгибая пальцы.</p> <p>Катание теннисного мяча (мяч под стопой)</p>	<p>8-10 секунд</p> <p>6 раз</p> <p>8-10 секунд</p> <p>6 раз</p> <p>8-10 секунд</p> <p>6 раз</p> <p>2-3 секунды</p> <p>8 раз</p> <p>8-10 секунд</p> <p>15 раз</p> <p>8-10 секунд</p> <p>6 раз</p> <p>20 раз</p> <p>до 20 раз</p> <p>6 раз</p> <p>3 раза по 8-10 секунд</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>2-3 минуты</p>	<p>с усилением количества повторений постепенно увеличивать</p>

Комплекс №13(плоскостопие)

Исходное положение	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
1. Сидя. 2. -----\\----- 3. -----\\----- 4. -----\\----- - 5. Стоя, опора на внешний край стоп, ноги параллельно. 6. Стоя, опора на всю стопу. 7. Стоя на матрасе из паралона, руки на пояс. 8. Стоя, между стоп гимнастическая палка. 9. Сидя, ноги на палке. 10. Сидя. 11. Стоя. 12. Стоя.	Сгибание пальцев стоп. Приведение стоп с противодействием давлением на пол, имитируя подгребание песка. Подтягивание пальцами стоп легкого коврика, стремясь собрать его в складки. Перекатывание и приподнимание мяча, захватив его стопами. Поднимание на носки и возвращение в исходное положение. Попытка согнуть пальцы, надавливая ими на пол. Ходьба с подогнутыми пальцами. Захватывание пальцами стоп гимнастической палки, двигая её вперёд и назад. Прокатывать палку ногами вперёд и назад. Пытаться поднять с пола пальцами ног платок, скомканную бумагу, карандаш и другие мелкие предметы. Ходьба, высоко поднимая колени, ставя ноги так, как- будто «трава колется», делая подошвенные сгибания стоп. Ходьба по наклонной плоскости вверх и вниз на носках. (высота одного конца доски на 25-50 см. от пола)	10-12 раз 10-12 раз 10 раз 4-5 мин. 10-12 раз 5-6 раз 2-3 мин. до 10 раз 10-20 раз 5 мин. 2 мин. 2 мин.	сидеть прямо

месяц	неделя месяца	комплекс
октябрь	первая	1
	вторая	1
	третья	11
	четвёртая	2
ноябрь	первая	2
	вторая	12
	третья	3
	четвёртая	3
декабрь	первая	13
	вторая	4
	третья	4
	четвёртая	11
январь	первая	5
	вторая	5
	третья	12
	четвёртая	6
февраль	первая	6
	вторая	13
	третья	7
	четвёртая	7
март	первая	11
	вторая	8
	третья	8
	четвёртая	12
апрель	первая	9
	вторая	9
	третья	13
	четвёртая	10
май	первая	10
	вторая	11
	третья	1
	четвёртая	1

