**Рабочая программа дополнительного образования по оздоровительной гимнастике «Крепыш»**

**Автор: Олегина Виктория Владимировна  
Должность: инструктор по физической культуре  
Место работы: МАДОУ № 61 «Ромашка»**

**Пояснительная записка**

Вырастить здоровых, красиво сложенных детей — непростая задача. С каждым годом медицинские работники выявляют все больше детей с плоскостопием и нарушением развития опорно-двигательного аппарата. Причин, способствующих этому, много. Одной из них является 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.

Правильная осанка является одним из важных показателей здоровья. Именно она создает условия для нормального функционирования таких основных систем, как дыхательная, сердечно-сосудистая и другие. В частности, правильная осанка создает условия для нормального дыхания через нос, что способствует меньшему охлаждению верхних дыхательных путей и предупреждает респираторные заболевания.

В связи с этим становится актуальной проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности, дающие стойкий результат и не имеющие негативных побочных эффектов. С этой целью была создана программа дополнительного образования «Крепыши», которая направлена на развитие различных функций и систем организма ребенка дошкольного возраста, профилактику нарушений осанки и плоскостопия, а так же формированию потребности в систематических занятиях физической культурой оздоровительной направленности.

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования

**Национально-региональный компонент** (родная природа, культурное наследие — памятники архитектуры, искусства, декоративно-прикладного искусства, художественно-ремесленные традиции, язык, обряды, фольклор, народные игры и др.) в [дошкольном образовании](http://el-mikheeva.ru) помогает детям ощутить и сознать свою принадлежность к своей «Малой Родине», к своему дому, воспринимая всю полноту ближайшего окружения, усваивая при этом общечеловеческие и национальные ценности в духовном, материальном и морально-эстетическом плане.

Народные игры являются неотъемлемой частью всестороннего развития и воспитания ребёнка в организованно-образовательной деятельности в области «Физического развития».Ведётся работа поприобщению детей к русской праздничной культуре, по созданию обстановки общей радости, хорошего настроения, формируется чувство любви к близким взрослым, привязанности к сверстникам.

**Компонент ДОУ (локальный компонент).**

В нашем ДОУ здоровый ребёнок рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма. Представление о здоровом ребёнке, который является не только идеальным эталоном, но и практически достижимой нормой детского развития. Оздоровление трактуется не как совокупность лечебно-профилактических мер, а как форма развития, расширения возможностей ребёнка. К выбору именно такого способа изложения материала привёл тот факт, что, к сожалению, многие люди обычно не соблюдают самых простейших, обоснованных норм здорового образа жизни. Они становятся жертвами малоподвижности. Хочется, чтобы наши дети росли здоровыми, крепкими, ловкими. Проблема оздоровления детей не компания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа. От правильного развития опорно-двигательной системы зависит своевременное овладение навыками основных движений, формирование осанки, правильное развитие и функционирование всех внутренних органов (сердца, легких, желудка и т. д.). Именно поэтому особое внимание в нашем дошкольном учреждение уделяется профилактике плоскостопия и нарушению осанки.

**Отличительная черта программы** — планирование занятий в сюжетно-игровой форме, в основе которой лежит партнерская позиция взрослого и непринужденная форма организации. Игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка, что способствует формированию интереса к занятиям и наилучшему усвоению материала, следовательно, оптимальному воздействию упражнений на организм.

Данная программа рассчитана на 72 занятия в год: 2 занятия в неделю продолжительностью 20 минут — средняя группа, 25 минут — старшая группа, 30 минут — подготовительная к школе группа. С целью эффективного воздействия упражнений на организм один комплекс упражнений (одна тема) применяется в течение 2 недель с небольшими усложнениями. Смена комплексов происходит не сразу, а постепенно: путем замены одного упражнения другим.

**Направленность программы:**физкультурно-спортивная.

**Предполагаемый результат.**

**4-5 лет.** Дети знают, что опорно-двигательный аппарат служит опорой и защитой тела; названия и расположение основных частей скелета; правила по сохранению здоровья. Стараются правильно выполнить упражнения для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы. Снижается уровень заболеваемости.

**5-6 лет.** Дети владеют навыками самоконтроля; умеют проверять правильность своей осанки, походки, правильно стоять, сидеть, лежать во время сна. Проявляют сознательность в выполнении упражнений.

**6-7 лет.**Выработан стереотип правильной осанки, знают методы контроля над её сохранением и укреплением. Ребенок сознательно относится к выполнению правил правильной осанки, походки. Проявляют дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество на занятиях. Демонстрируют красоту, выразительность движений.

Предполагается, что освоение данной программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем, создаст необходимый двигательный режим и научит детей использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Программа предусматривает проведение **мониторинга физического развития** детей 2 раза в год (в сентябре и мае), в котором отмечаются достижения детей в освоении программы.

Основное содержание Программы составляют специальные упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия, упражнения для укрепления дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма ребенка.

Общеразвивающие упражнения позволяют подготовить организм к предстоящей деятельности.

Упражнения в расслаблении служат основой закаливания и оздоровления детского организма, способствуют снятию напряжения и закрепощенности различных мышечных групп.

Подвижные игры предусматривают закрепление пройденного материала в игровой форме, повышают интерес к занятиям.

Занятия проводятся группами по 10-15 человек и строятся по следующей схеме:

1 часть. Вначале даются различные виды ходьбы, бега и ползания для профилактики осанки и плоскостопия.

2 часть. Блок общеразвивающих и специальных упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, формирование правильной осанки и нормального свода стопы. Подвижная игра и элементы спортивных игр позволяют закрепить двигательные умения и навыки, поднять эмоциональный тонус занимающихся.

3 часть. Занятие заканчивается упражнениями на расслабление организма, ходьбой и беседой о достижениях, желаниях детей.

Занятия строятся на следующих **дидактических принципах**:

**1. Принцип сознательности и активности.**

Эффективность занятий возможна лишь при активном отношении ребенка к занятиям. Так как по настоящему активным ребенок может быть только в деятельности, которая направлена на удовлетворение осознаваемых им самим потребностей, то объяснение педагогом перспективы формирования правильной осанки и стопы под влиянием физических упражнений повышает интерес детей к занятиям.

**2. Принцип наглядности**.

У дошкольников мышление конкретное, двигательный опыт мал. Поэтому при обучении физическим упражнениям нужно привлекать по возможности все анализаторы и применять разнообразные наглядные приемы: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительных, звуковых ориентиров и др.

**3. Принцип систематичности.**

Предполагает учет постепенности, последовательности, регулярности занятий. Занятия физическими упражнениями начинаются с простых и легких, известных детям упражнений. По мере роста функциональных возможностей назначаются более сложные упражнения.

**4. Принцип индивидуального подхода и доступности.**

Предусматривает учет возрастных и индивидуальных (возможностей) особенностей, тренированности детей.

**Цель программы:**содействовать гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья, профилактике нарушений осанки и плоскостопия детей дошкольного возраста.

**Задачи программы:**

1. Формирование правильной осанки и правильного развития свода стопы.

2. Укрепление мышц свода стопы, голеностопного сустава и способствовать рессорной функции стопы.

3. Усиление мышц туловища, т.е. создание плотного мышечного корсета.

4. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма.

5. Развитие физических качеств, двигательных умений и навыков.

6. Развитие равновесия и координационных способностей.

7. Формирование потребности использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

8. Повышение эмоционального тонуса.

**Содержание программы.**

***Упражнения общей направленности.***

Включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание и расслабление мышц, упражнения на дыхание и массаж. Комплексы упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы, выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решают задачи общей физической подготовки занимающихся, оказывают профилактическое воздействие на опорно-двигательный аппарат ребёнка.

**Строевые упражнения** являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения на площадке. Они способствуют формированию правильной осанки, формируют навыки коллективных действий.

**Общеразвивающие упражнения**вызывают улучшение кровообращения и дыхания, способствуют развитию быстроты и выносливости, развивают двигательные способности, формируют правильную осанку. ОРУ используются для всех мышечных групп, регулируя общую нагрузку занятия. Они могут выполняться без предметов и с предметами (гимнастической палкой, мячами, мешочками, обручем, скакалкой), а так же с использованием простейших тренажеров (гантелей, резиновых колец, диска «Здоровье»).

**Упражнения на тренажерах** способствуют укреплению групп мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Так же в процессе работы на тренажерахразвиваются такие физические качества, как сила, быстрота движений, ловкость, гибкость и общая выносливость. Кроме того, занятия с тренажерами активизируют познавательную деятельность детей, формируют нравственно-волевые качества (выдержка, настойчивость, дисциплинированность, решительность, смелость), развивают эмоциональность, любознательность и воображение, учат бережно обращаться с тренажерами, а также управлять своим поведением и способами общения со сверстниками

**Упражнения на растягивание и расслабление мышц**способствуют формированию свободного движения, что улучшает качество двигательного навыка. Применяются при снижении физической нагрузки, содействуют хорошему кровообращению в мышцах и их питанию, улучшают самочувствие.

**Упражнения на дыхание**— специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры. Эти упражнения в разной степени связаны с общеразвивающими упражнениями.

**Массаж**включает приемы самомассажа со вспомогательными средствами — роликовые массажеры, массажные дорожки, массажные мячи, которые используются в сочетании с физическими упражнениями. Массажер для ног — средство эффективного массирования. Оказывает достаточно мощное тонизирующее общеразвивающее действие.

***Упражнения специальной направленности.***

Включают упражнения для формирования и закрепления правильной осанки, профилактики плоскостопия. Это специальные упражнения для укрепления мышц стопы, голени, бедра, таза, спины, брюшного пресса, грудной клетки. Они выполняются как с предметами (гимнастической палкой, мячами разных размеров и назначений, мешочками, обручем, скакалкой), так и без предметов из исходного положения лежа на спине, животе, сидя прямыми и согнутыми ногами, стоя на четвереньках. Например:

1. «Велосипед». И.п. лежа на спине, ноги вытянуты рядом, руки под шею. Подтянуть ноги к животу и имитировать езду на велосипеде.

2. «Плывем брассом». И.п. лежа на животе, ноги вытянуты рядом, руки под подбородком. Приподнять туловище и выполнять движения руками как при плавании брассом.

3. «Ловись, рыбка». И.п. сидя на полу с опорой на предплечья, ноги вытянуты рядом. Согнуть стопу, поднять ногу, вернуться в и.п., расслабить ногу. То же с другой ноги.

4. «Кошечка сердится». И. п. стоя на четвереньках. Медленно выгнуть спину, смотреть на колени, вернуться в и.п.

5. «Не урони палку». И.п. лежа на спине, руки в стороны, ноги на ширине плеч, стопы на себя, палка на голеностопных суставах. Приподнять гимнастическую палку, вернуться в и.п.

**Подвижные игры и элементы спортивных игр.**

Особое место в программе занимают подвижные игры и элементы соревнования. Они помогают решать важные задачи воспитания, обучения детей, прививают умение правильно управлять своими движениями, дисциплинированного и сознательного отношения к занятиям. Непременным условием победы в игре, соревновании должна быть хорошая осанка всех членов команды или её большинства. Правильный подбор подвижных игр и элементов соревнования позволяет эмоционально скрасить деятельность детей и поднимает интерес к систематическим занятиям.

**Подвижные игры и игровые упражнения для профилактики нарушений осанки:**

1. Элементы игры в баскетбол; забрасывание мяча в кольцо, перебрасывание мяча друг другу и др., броски назад

2. «Брось — догони» (через сетку)

3. «Горячий мяч»

4. «Встань прямо»

5. «Встань как я»

6. «Держи голову прямо»

7. «Держи плечи прямо»

8. «Подтяни живот»

9. «Каток»

10. «Перетягивание»

11. «Не урони мешочек»

12. «Подражание»

13. «Тише едешь, дальше будешь»

14. «Хитрая лиса»

15. «Паук и мухи»

16. «Поспеши, но не урони»

17. «Не оставайся на полу»

18. «Пятнашки ёлочкой»

19. «Китайские пятнашки»

20. «Солнечный зайчик»

21. «Гордая цапля»

22. «Солнечные ванны для гусеницы»

23. «Черепахи»

**Подвижные игры и игровые упражнения для профилактики плоскостопия:**

1. «Страус»

2. «Гибкий носок»

3. «По следам»

4. «Турпоход»

5. «Пожарные на учении»

6. «Холодно — горячо»

7. «Не намочи ног»

8. «Чьи ноги сильнее»

9. «Забрось мяч в ворота» (стопами ног).

10. «Стоп»

11. «Найди правильный след»

12. «Как стоять?»

13. «Выпрями ноги»

14. «Футбол в кругу»

15. «Голодная акула»

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**занятий «Крепыши» с детьми средней группы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Неделя | Тема занятия | Игра | Материал |
| Сентябрь | 1-2 недели | Прогулка в лес | 1. «По ровненькой дорожке»  2. «Солнышко и дождик»  3. «Найди свой домик» | Зонт, кегли разных цветов, гимнастическая скамейка, тренажеры сложного устройства |
| 3-4 недели | Птички на поляне | 1. «Воробушки и кот» | Гимнастические палки, канат, тренажеры сложного устройства |
| Октябрь | 1-2 недели | Медвежата на прогулке | 1. «Медвежата и пчела» | Туннель, массажные мячи, тренажеры сложного устройства |
| 3-4 недели | В гостях у солнышко | 1. «Солнечный зайчик»  2. «Солнышко и дождик» | Цветные кегли, цветные ленточки, тренажеры сложного устройства |
| Ноябрь | 1-2 недели | В деревню к бабушке | 1. «Наседка и цыплята» | Маленькие обручи, кирпичики, тренажеры сложного устройства |
| 3-4 недели | Веселая физкультура | 1. «Машины» | Кольца от серсо, большие мячи, тренажеры сложного устройства |
| Декабрь | 1-2 недели | Мы едем, едем, едем | 1. «Машины»  2. «Поезд» | Кольца от серсо, красный флажок, тренажеры сложного устройства |
| 3-4 недели | Котя-коток | 1. «Найди свой дом»  2. «Котята и щенята» | Канат, цветные палочки, тренажеры сложного устройства |
| Январь | 1-2 недели | Мой веселый звонкий мяч | 1. «Мой веселый звонкий мяч»  2. «Пройди тихо» | Большие мячи, гимнастическая лесенка, тренажеры сложного устройства |
| 3-4 недели | Вот зима, кругом бело | 1. «Снеговички»  2. «Мастера» | Маленькие кубики, тренажеры сложного устройства |
| Февраль | 1-2 недели | По ровненькой дорожке | 1. «По ровненькой дорожке»  2. «Гуси-гуси» | Канат, цветные палочки, тренажеры сложного устройства |
| 3-4 недели | Теремок | 1. «У медведя во бору» | Массажные мячи гимнастическая скамейка, тренажеры сложного устройства |
| Март | 1-2 недели | Игрушки | 1. «Заводные игрушки» | Маленькие кубики, пластмассовые крышки, тренажеры сложного устройства |
| 3-4 недели | Солнышко | 1. «Солнышко и дождик» | Массажные мячи, дорожки-следочки, камушки, тренажеры сложного устройства |
| Апрель | 1-2 недели | Утро на бабушкином дворе | 1. «Лягушки и аист» | Туннель, средние кубики, массажные мячи, тренажеры сложного устройства |
| 3-4 недели | По малину в лес пойдем | 1. «У медведя во бору» | Мат, маленькие кубики, гимнастическая палка, туннель, тренажеры сложного устройства |
| Май | 1-2 недели | Волшебный цветок | 1. «Лягушки и аист» | Цветные обручи, массажер для ног, тренажеры сложного устройства |
| 3-4 недели | Любим бегать и играть | 1. «Кот и мыши»  2. «Машины»  3. «Мой веселый звонкий мяч»  4. «Поезд» | Кольца от серсо, красный флажок, большой мяч, тренажеры сложного устройства |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**занятий «Крепыши» с детьми старшей группы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Неделя | Тема занятия | Игра | Материал |
| Сентябрь | 1-2 недели | Советы доброго Волшебника | 1 «Сделай фигуру»  2. «Держи плечи прямо» | Дорожка с отпечатками стоп, мешочки, крышки от фломастеров, тренажеры сложного устройства |
| 3-4 недели | Веселая семейка | 1. «Котята и щенята» | Канат, массажные мячи, тренажеры сложного устройства |
| Октябрь | 1-2 недели | В магазин игрушек | 1. «Машины» | Массажные мячи, кольца от серсо, тренажеры сложного устройства |
| 3-4 недели | Вот поезд наш едет | 1. «Грузовой поезд» (по типу игры «Поспеши, но не урони»)  2. «1,2—не зевай, в поезде место занимай» | Мячи среднего размера, кольца от серсо, тренажеры сложного устройства |
| Ноябрь | 1-2 недели | Цирк | 1. «Сделай фигуру» | Канат, маты, обручи малые, цветные палочки, тренажеры сложного устройства |
| 3-4 недели | Прогулка на речку | 1. «Спрыгни в воду»  2. «Большие и маленькие волны» | Канат, камушки, тренажеры сложного устройства |
| Декабрь | 1-2 недели | Путешествие белой вороны | 1. «Цветные автомобили» | Кольца от серсо, цветные флажки, тренажеры сложного устройства |
| 3-4 недели | Здравствуй, Зимушка-зима | 1. «Сугробы»  2. «Льдинки, ветер и мороз» | Большие резиновые мячи, обручи малые, тренажеры |
| Январь | 1-2 недели | Праздник мяча | 1. «Охотник и зайцы»  2. «Колобок» | Большие резиновые мячи, тренажеры сложного устройства |
| 3-4 недели | Обезьянки | 1. «Обезьяны и охотник» | Гимнастические палки, тренажеры сложного устройства |
| Февраль | 1-2 недели | Поход в кукольный театр | 1. «Танец маленьких волшебников» (с цв. ленточками) | Цветные ленточки, тренажеры сложного устройства |
| 3-4 недели | Военный парад | 1. «Разведчики и пограничники»  2. «Часовой» | Канат, большой мяч, мешочки, тренажеры сложного устройства |
| Март | 1-2 недели | На лесной полянке | 1. «Совушка»  2. «Поспеши, но не урони». | Мешочки, туннель, цветные палочки, тренажеры сложного устройства |
| 3-4 недели | Мишка-топтыжка | 1. «Перетяги-вание»  2. «Не оставайся на земле» | Массажные мячи, гимнастические палки, тренажеры сложного устройства |
| Апрель | 1-2 недели | В поле мы пойдем, зернышек себе найдем | 1. «Кот и мыши» | Веревки, камушки, тренажеры сложного устройства |
| 3-4 недели | Путешествие на кораблях | 1. «Спрыгни в воду»  2. «Голодная акула» | Туннель, мешочки, кубики, тренажеры сложного устройства |
| Май | 1-2 недели | Веселая физкультура | 1. «Цветные автомобили» | Массажные мячи, кольца от серсо, цветные флажки, тренажеры сложного устройства |
| 3-4 недели | Мячики-ежики | 1. «Самолеты»  2. «Не оставайся на полу» | Массажные мячи, тренажеры сложного устройства |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**занятий «Крепыши» с детьми подготовительной группы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Неделя | Тема занятия | Игра | Материал |
| Сентябрь | 1-2 недели | Держи осанку | 1. Китайские пятнашки  2. «Ель, елка, елочка» | Мешочки (400гр.), обруч большой, тренажеры сложного устройства |
| 3-4 недели | На огород | 1. «Огуречик»  2. «Овощи-фрукты» | Мешочки, обручи малые, крышки от фломастеров, тренажеры сложного устройства |
| Октябрь | 1-2 недели | Волшебное колечко | 1. Эстафета «Гордая цапля»  2. «Паук и мухи» | Кольца от серсо, большие мячи, тренажеры сложного устройства |
| 3-4 недели | Гимнасты | 1. «Черепаха»  2. «Стоп» | Ортопедические мячи, обруч, палочки цветные, тренажеры сложного устройства |
| Ноябрь | 1-2 недели | Мячики-ежики | 1. «Забрось мяч в лунку»  2. «Не оставайся на полу» | Массажные мячи, малые обручи, тренажеры сложного устройства |
| 3-4 недели | Приключения кота Леопольда | 1. «Акула»  2. «Солнечный зайчик» | Гимнастические палки, тренажеры сложного устройства |
| Декабрь | 1-2 недели | Космическое путешествие | 1. «Китайские пятнашки»  2. «Тише едешь, дальше будешь» | Кольца от серсо, канат, туннель, тренажеры сложного устройства |
| 3-4 недели | Школа мяча | 1. «Сидячий футбол»  2. «Шмель» | Большие мячи, цветные палочки,  мячи-«ёжики», тренажеры сложного устройства |
| Январь | 1-2 недели | На прогулку в детский парк | 1. Перетягивание  2. «Хитрая лиса» | Гимнастическая лесенка, тренажеры сложного устройства |
| 3-4 недели | Путешествие сороконожки | 1. «Паук и мухи»  2. «Солнечная ванна для сороконожки» | Кольца от серсо, камушки, массажеры для ног, скамейка, дуги, кубы, тренажеры сложного устройства |
| Февраль | 1-2 недели | Летчики | 1.Игры-соревнования:  «Поменяй шасси», «Заправь самолет»  2. «Не оставай-  ся на полу» | Гимнастические палки, мешочки, цилиндры, тренажеры сложного устройства |
| 3-4 недели | Морское царство | 1. «Поднять паруса»  3. «Море, берег, парус» | Камушки, цилиндры, гимнастические скамейки, тренажеры сложного устройства |
| Март | 1-2 недели | Весна в лесу | 1.«Пятнашки елочкой»  2. «Ель, ёлка, ёлочка» | Палки среднего размера, большие мячи, тренажеры сложного устройства |
| 3-4 недели | Путешествие на сказочную планету | 1. «Ловишки с ленточками»  2. «Страус» | Цветные ленточки, кубики, кегли, тренажеры сложного устройства |
| Апрель | 1-2 недели | Заботимся о своей осанке | 1. «Поспеши, но не урони»  2. «Пятнашки ёлочкой» | Цветные ленточки, массажные мячи-ёжики, тренажеры сложного устройства |
| 3-4 недели | Кругосветное путешествие | 1. «Сидячий футбол»  2. «Охотник и обезьяны» | Маты, кубы, гимнастические палки, большой мяч, тренажеры сложного устройства |
| Май | 1-2 недели | Тише едешь, дальше будешь | 1. «Тише едешь, дальше будешь»  2. «Караси и щука» | Кольца от серсо, массажные мячи, мешочки, старая газета, тренажеры сложного устройства |
| 3-4 недели | Встань прямо | 1. «Встань прямо»  2. «Охотник и обезьяны» | Камушки, массажер для ног, тренажеры сложного устройства |

**МОНИТОРИНГ ДОСТИЖЕНИЯ ДЕТЬМИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название теста** | **Описание теста** | **4-5 лет** | **5-6 лет** | **6-7 лет** |
| Силовая выносливость мышц брюшного пресса | И.П. лежа на спине, руки на поясе. Прямые ноги под углом 45º к полу удерживаются на весу. | 30 сек. | 40-45 сек. | 50-60 сек. |
| Силовая выносливость мышц спины | И.П. лежа на животе. Туловище поднимается на 30º и удерживается в таком положении. | 20-30 сек. | 45-50 сек. | 50-60 сек. |
| Гибкость | И.П. стоя на скамейке или кубе, ноги рядом, руки вдоль туловища. Наклониться вниз, не сгибая колени. | мал: 3-6  дев:  6-9 | 4-7  7-10 | 5-8  8-12 |
| Статическое равновесие | И.П. пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Удержать равновесие как можно дольше. | мал: 12-20  дев: 15-28 | 25-35  30-40 | 35-42  45-60 |

**Тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса**(автор Н. А. Гукасова). Ребёнок ложится на спину на пол. Руки спокойно лежат вдоль туловища. Необходимо медленно поднять ноги до угла 45, (включается секундомер) и удерживать их в таком положении максимально возможное время. Если после подъема ног отмечается тремор, секундомер выключается. Такая ситуация свидетельствует о несостоятельности мышц брюшного пресса у данного ребёнка. В других случаях секундомер выключается после касания нижними конечностями поверхности пола.

Игровая ситуация: «Осень, дует сильный ветер, а на дереве остался один единственный листочек, и все животные в лесу приходят на него посмотреть. Опустятся ножки, и упадет этот листочек. Постарайся его удержать как можно дольше». Дыхание должно быть ровное, произвольное, без задержки.

**Тест для определения силовой выносливости мышц спины** (автор Н. А. Гукасова). Ребёнок ложится на живот на пол, ноги фиксирует взрослый. Ребёнок ставит руки на пояс, прогибается (включается секундомер). Время останавливается, когда туловище касается условной горизонтальной линии.

Игровая ситуация: «Дельфин высунулся из воды и ждет, когда дрессировщик даст ему рыбку». «Бабочка взлетела высоко вверх, летит и ищет цветок, на который можно было бы сесть и отдохнуть».

**Тест для определения гибкости позвоночника** (автор М.А. Рунова). Ребенок становится на гимнастическую скамейку или любой другой предмет высотой не менее 25 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы поверхность скамейки соответствовала нулевой отметке. Если при наклоне вперед ребенок не дотягивается кончиком пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Игровая ситуация: «Ты стоишь на мосту и видишь, как маленький мальчик роняет свою любимую игрушку в речку. Помоги ему достать игрушку из воды».

**Тест для определения статического равновесия**(автор М.А. Рунова). Ребенок встает в стойку: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

Игровая ситуация: «Мы с вами построим поезд. Чей поезд дальше проедет и не сойдет с рельсов!»

**Оценка освоения результатов программы:**

— низкий

— средний

— высокий

**Оборудование зала**

1. Шведская стенка

2. Зеркальная стена

3. Ковер или индивидуальные коврики

4. Массажные дорожки

5. Приставные лесенки, доски

6. Мячи резиновые разных размеров

7. Мячи массажные (мячи-«ёжики»)

8. Гимнастические мячи («хопы»)

9. Набивные (ортопедические) мячи (вес 1 кг)

10. Гимнастические палки

11. Обручи

12. Массажеры для ног

13. Мешочки с песком

14. Мелкие предметы для захвата пальцами ног: камушки, платочки, пуговицы, цветные палочки (диаметр 1см)

15. Кольца от серсо

16. Веревки

17. Дорожки со следочками

18. Диск «Здоровье»

19. Резиновые кольца для кистей рук

20. Тренажеры сложного устройства

**Вспомогательное оборудование**

1. Магнитофон

2. Аудиокассеты, СД-диски.

**Список литературы**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт.

2. Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой. М., ТЦ

Сфера, 2008

3. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., ТЦ Сфера, 2008 г.

4. Лечебная физическая культура. Под ред. В.Н.Епифанова. М., «Медицина», 1987г.

5. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников. М., «Просвещение», 2005г.

6. Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников. М., «Просвещение», 2005г.

7. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления», М., Линка-Пресс, 2000.

8. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М., «Мозаика-Синтез», 2000.

9. Лечебная физкультура в лечении нарушений опорно-двигательного аппарата (методические рекомендации). Составители: Степанова Н.М., Кузьмина Л.Г. Чебоксары, 2004г.