

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 23 «Ромашка»**

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
МБДОУ № 23
Протокол № 3
от «15» июня 2023г.



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ №23
Кадырова Р.М.
Приказ № 66/О
от «15» июня 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
по реализации ОО «Физическое развитие»

Разработала
Инструктор по физической культуре
Устьянцева А.В.

Сухой Лог, 2023

Название раздела	Стр.
Целевой раздел	3
Пояснительная записка	3–4
Цели и задачи реализации программы	5
Принципы и подходы к формированию программы	5–6
Возрастные и индивидуальные особенности развития детей, посещающих группы оздоровительной направленности	6–7
Планируемые результаты освоения программы	7
Мониторинг индивидуального развития ребенка	7–9
Содержательный раздел	9
Описание образовательной деятельности, направленной на формирование здорового образа жизни у детей	9–10
Описание основных направлений физкультурно-оздоровительной работы с детьми	10–11
Структура образовательной деятельности по физической культуре	11–21
Взаимодействие с родителями	21–25
Организационный раздел	25
Организация режима пребывания детей	25–26
Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	26–29
Методическое обеспечение реализации программы	29

Целевой раздел

Пояснительная записка

Основная образовательная программа дошкольного образования (далее – программа) разработана педагогами МБДОУ детский сад № 23 «Ромашка» для групп оздоровительной направленности. Программа ориентирована на работу с детьми от 2 до 7 лет.

В Законе «Об образовании» обозначено, что целью любого ДОУ является «воспитание детей дошкольного возраста, охрана и укрепление их физического и психического здоровья, развитие индивидуальных способностей и необходимой коррекции недостатков развития...» Ориентируясь на Закон «Об образовании», мы понимаем, что одной из важнейших задач ДОУ является сохранение и укрепление здоровья детей (п. 1 ст. 64 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ). Здоровье, по определению ВОЗ, является не только биологической, но и социальной категорией. Здоровье человека отражает уровень телесного, душевного и социального благополучия.

По данным отечественных и зарубежных исследователей, здоровье человека на 50–55 процентов зависит от собственного образа жизни, на 20–25 процентов – от окружающей среды, на 16–20 процентов – от наследственности и на 10–15 процентов – от уровня развития здравоохранения в стране. Анализ заболеваемости детей в детском саду показал тенденцию к увеличению количества воспитанников со второй и третьей группой здоровья. Программа ориентирована на формирование основ здорового образа жизни и содержит описание физкультурно-оздоровительной, лечебно-профилактической и образовательной работы, направленной на всех участников образовательного процесса – детей, родителей, педагогов.

Программа разработана на основе программы В.Н. Зимониной «Расту здоровым». Деятельность по программе осуществляется в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Конвенция о правах ребенка ООН;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утв. приказом Минобрнауки от 17.10.2013 № 1155);
- постановление главного санитарного врача от 28.09.2020 № СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- приказ Минпросвещения от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».

В программе:

- представлены рекомендации по организации режима дня, построению предметно-пространственной развивающей среды;
- выстроена система оздоровительной и образовательной работы в каждой из пяти образовательных областей для каждой возрастной группы;
- предложена система педагогического мониторинга индивидуального развития детей.

Содержание образовательной деятельности делится на два блока:

- «Здоровье» (разделы: «Я узнаю себя», «Я люблю солнце, воздух, воду», «Школа моего питания»);
- «Азбука движений».

Деятельность по программе осуществляется по трем основным направлениям:

- физкультурно-оздоровительная деятельность;
- лечебно-профилактические мероприятия;
- образовательная деятельность.

Реализация программного содержания блока «Азбука движений» осуществляется:

- в ходе специально организованной деятельности: физкультурные занятия, физкультурные праздники, оздоровительная гимнастика;
- в совместной деятельности детей и родителей: неделя здоровья, досуги, система оздоровительных мероприятий, включенных в час здоровья;
- в самостоятельной деятельности детей: в физкультурных уголках, на прогулке, в процессе подвижных и спортивных игр.

В программе представлены:

- рекомендации для педагогов и родителей по работе с детьми оздоровительной группы;
- конспекты образовательной деятельности;
- рекомендации к выполнению дидактических и развивающих игр, упражнений, картотека (приложение).

Цель и задачи реализации программы

Цель рабочей программы – сохранение и укрепление здоровья детей.

Задачи рабочей программы:

- формирование у детей, родителей и педагогов культуры здорового образа жизни;
- создание в группах здоровьесберегающей образовательной среды.

Принципы и подходы к формированию программы

В основе программы лежат основные принципы дошкольного образования (п. 1.4 ст. 1 ФГОС ДО):

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурных ситуаций развития детей.

Специфические принципы организации оздоровительной деятельности:

- единство целей и задач воспитания здорового ребенка в дошкольном образовательном учреждении и семье. Оно достигается посредством координации усилий педагогов и родителей в данном направлении: ознакомление родителей с основным содержанием, методами и приемами оздоровительной работы в детском саду и изучение педагогами успешного опыта семейного воспитания;
- индивидуальность в работе с детьми: контроль за общим состоянием ребенка, дозировкой упражнений, учет интересов и способностей дошкольника;
- систематичность и последовательность работы в течение всего периода пребывания ребенка в детском саду: подбор специальных упражнений и последовательность их проведения;
- взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей, базирующиеся на укреплении авторитета педагогов в семье, а родителей – в детском саду. Формирование отношения к родителям как к равноправным партнерам в образовательно-воспитательной работе.

Возрастные и индивидуальные особенности развития детей группы оздоровительной направленности

В группы оздоровительной направленности зачисляются дети, часто и длительно болеющие, подверженные частым респираторным инфекциям, а также дети, имеющие нарушение развития опорно-двигательного аппарата.

Характеристика детей, часто длительно болеющих (ЧБД)

ЧБД – это не нозологическая форма и не диагноз, а группа диспансерного наблюдения, включающая детей с частыми респираторными инфекциями, возникающими из-за транзиторных, корригируемых отклонений в защитных системах организма и не имеющими стойких органических нарушений в них.

Согласно эпидемиологическим исследованиям, большинство детей переносят в течение года от трех до пяти эпизодов острых респираторных заболеваний (ОРЗ), причем заболеваемость выше у детей раннего возраста, дошкольников и младших школьников. Частые и особенно тяжело протекающие ОРЗ:

- могут приводить к нарушению физического и нервно-психического развития детей;
- способствуют снижению функциональной активности иммунитета ребенка;
- способствуют формированию хронических воспалительных процессов в органах дыхания.

Дошкольника можно отнести к группе часто болеющих детей только в тех случаях, когда его повышенная восприимчивость к респираторным инфекциям не связана со стойкими врожденными и наследственными патологическими состояниями. Частые ОРЗ могут быть проявлением наследственной, врожденной или приобретенной патологии: муковисцидоз, селективный дефицит, пороки развития органов дыхания. Прежде чем включать ребенка в группу ЧБД, исключите у него врожденные и наследственные патологии.

У каждого ребенка с частыми респираторными инфекциями необходимо уточнить причины повышенной заболеваемости и выявить конкретные провоцирующие факторы.

Оздоровление группы ЧБД требует планомерного и систематического проведения комплекса медико-социальных мероприятий. Программа реабилитации часто и длительно болеющих детей в каждом конкретном случае должна быть составлена с учетом конкретных этиологических и патогенетических особенностей, а также провоцирующих факторов.

Комплекс медицинской реабилитации часто болеющих детей включает:

- рациональный режим дня и питания;
- закаливание;
- общеукрепляющую и лечебную физкультуру;
- медикаментозную терапию.

Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения программы представлены в виде целевых ориентиров на этапе завершения периода дошкольного детства.

При успешном освоении программы достигаются следующие результаты:

- снижение показателей заболеваемости дошкольников;
- повышение показателей развития физических качеств;
- нормализация мышечного тонуса (его увеличение – в случае гипотонии, снижение – в случае гипертонии, стабилизация – в случае дистонии);
- преодоление слабости (гипертрофии) отдельных мышечных групп;
- улучшение подвижности в суставах;
- формирование навыка правильной осанки;
- совершенствование двигательных навыков;
- улучшение и нормализация функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- повышение уровня физической работоспособности.

Мониторинг индивидуального развития детей

Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений, основанная на методе наблюдения.

Цель мониторинга – индивидуализация образования и оптимизация работы с группой детей, в том числе поддержка ребенка, построение его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития.

Для достижения поставленной цели решаются следующие задачи:

- формирование механизма единой системы сбора, обработки и хранения информации об индивидуальном развитии детей;
- координация деятельности всех участников мониторинга.

Мониторинг включает в себя:

- педагогические наблюдения, педагогическую диагностику, связанную с оценкой эффективности педагогических действий, с целью их дальнейшей оптимизации;
- карты развития ребенка;

- индивидуальный образовательный маршрут.

Для эффективного решения задач по индивидуализации и оптимизации образовательного процесса в детском саду мониторинг предусматривает сбор, системный учет, обработку и анализ информации об индивидуальном развитии ребенка.

При проведении мониторинга детского развития педагогами и специалистами используются разные методы:

1. Воспитатели

Воспитатели осуществляют мониторинг методом педагогического наблюдения. Главная цель наблюдений – сбор информации, которая обсуждается с педагогами и родителями. Сбор информации используется для планирования и осуществления деятельности с детьми, удовлетворения потребностей и интересов каждого ребенка. Кроме этого, воспитатель проводит изучение продуктов деятельности детей: рисунки, поделки, аппликации, вырезанные или вылепленные фигурки, написанные буквы, цифры, детские каракули работы ребенка.

2. Специалисты

Специалисты используют метод педагогического наблюдения и дополнительные диагностические методики в соответствии с профилем своей деятельности:

- учитель-логопед: отслеживает уровень речевого развития детей;
- педагог-психолог: проводит психологическую диагностику развития детей. Цель диагностики – выявить и изучить индивидуально-психологические особенности детей. Участие ребенка в психологической диагностике допускается только с согласия родителей (законных представителей). Результаты психологической диагностики могут использоваться для решения задач психологического сопровождения и проведения квалифицированной коррекции развития детей;
- медицинские работники: изучают анамнез по медицинским документам ребенка, проводят оценку физического развития и состояния здоровья детей. Результаты мониторинга оформляются в индивидуальное портфолио ребенка.

Обсуждения и анализ результатов мониторинга проводятся на заседании ППк. На заседание ППк могут быть приглашены родители. Совещания планируются и организуются по мере готовности результатов у всех участников мониторинга. Обсуждение индивидуальных особенностей ребенка осуществляется всеми участниками по результатам их мониторинга. По результатам совещаний заполняется индивидуальная карта развития ребенка, принимаются совместные решения по поводу индивидуальных целей и задач развития каждого ребенка.

В группах оздоровительной направленности дополнительно к картам индивидуального развития воспитатели заполняют дневник закаливания. В дневнике закаливания педагог ежедневно отмечает время проведенных закаливающих процедур индивидуально для каждого ребенка.

Содержательный раздел

Описание образовательной деятельности, направленной на формирование ЗОЖ у детей

Образовательная деятельность планируется и реализуется в соответствии с программой В.Н. Зимониной «Расту здоровым». Содержание деятельности по данному направлению делится на два блока: «Здоровье» (разделы: «Я узнаю себя», «Я люблю солнце, воздух, воду», «Школа моего питания») и «Азбука движений». Программные задачи разделены по направлениям и возрастным группам.

Реализация программного содержания раздела «Я узнаю себя» осуществляется:

- в рамках изучения тем: «Человек», «Моя семья», «Детский сад»;
- в процессе совместной образовательной деятельности взрослого и ребенка: детских проектов, недели здоровья, проблемных ситуаций, бесед, практических опытов, дидактических игр, чтения художественной и познавательной литературы;
- в процессе самостоятельной деятельности детей.

Реализация программного содержания раздела «Я люблю солнце, воздух, воду» осуществляется ежедневно в ходе образовательной деятельности в разных режимных моментах:

- на прогулках;
- в рамках тематической недели здоровья;
- во время гигиенических и закаливающих процедур;
- во время утренней зарядки;
- во время гимнастики после сна.

Реализация программного содержания раздела «Школа моего питания» осуществляется в рамках тематических проектов:

- «Здоровое питание»;
- «Молоко ты лучше пей, будь здоров и не болей»;
- «Азбука правильного питания»;
- «Витамины с грядки».

Образовательная деятельность с детьми возрастных групп в рамках разделов также осуществляется через:

1. Театрализованные игры, спектакли, викторины, конкурсы, изготовление книжек-самodelок и тематических плакатов.
2. Тематические проекты:

- с детьми младших и средних групп: «Уроки Мойдодыра», «А нечистым трубочистам – стыд и срам!», «Если хочешь быть здоров!», «В здоровом теле – здоровый дух», «В гостях у Айболита», «Будь здоров, малыш!», «Витамины с грядки»;
- с детьми старших групп: «Мы здоровые ребята», «Здоровое питание», «Путешествие в страну органов чувств», «Здоровье», «Здорово быть здоровым!!!», «Будь здоров, расти большой!», «Молоко ты лучше пей, будь здоров и не болей!»

Реализация программного содержания блока «Азбука движений» осуществляется в ходе:

- специально организованной деятельности воспитанников: физкультурные занятия, праздники, дополнительные занятия детским фитнесом;
- совместной деятельности с детьми: дни здоровья, досуги, гимнастика после сна;
- самостоятельной деятельности детей в физкультурных уголках, на прогулке, в процессе подвижных и спортивных игр.

Описание основных направлений физкультурно-оздоровительной работы с детьми

Система мероприятий включает в себя:

1. Утренний прием на открытом воздухе (теплый период года).
2. Утреннюю гимнастику, в том числе корректирующую для детей с НОДА.
3. Физкультминутки (в том числе по технологии В.Ф. Базарного).
4. Физкультурные паузы между занятиями в форме подвижных игр и динамических пауз.
5. Традиционные физкультурные занятия.
6. Мероприятия по формированию здорового образа жизни.
7. Физкультурно-коррекционные мероприятия для детей с НОДА, а именно:

- ограничение положения сидя;
- остеопатическую гимнастику в постели (после сна);
- упражнения у стенки осанки;
- корректирующую гимнастику.

1. Дыхательную гимнастику.
2. Прогулку, в том числе:

- интенсивную прогулку, построенную на подвижных играх и игровых упражнениях;
- тропу здоровья (дозированную ходьбу);
- скандинавскую ходьбу;

- ходьбу на лыжах (в зимний период года).

1. Корректирующую гимнастику после сна, в том числе:

- хождение босиком после сна;
- выполнение упражнений на массажерах;
- физические упражнения в сочетании с закаливающими мероприятиями;
- игры с водой.

1. Час здоровья.
2. Физкультурный досуг.
3. Физкультурный праздник.
4. Недели здоровья.
5. Каникулы.

Структура образовательной деятельности по физической культуре

Каждое занятие по физическому развитию строится по определенному плану и включает в себя три раздела: вводный, основной и заключительный. Описание структуры каждой из частей занятия представлено ниже в таблице.

Часть занятия	Структура
Вводная	Элементарные гимнастические и дыхательные упражнения, подготавливающие больного к возрастающей физической нагрузке
Основная	Специальные и общеразвивающие упражнения для коррекции осанки и плоскостопия
Заключительная	Элементарные гимнастические и дыхательные упражнения, способствующие расслаблению мышечных групп и снижению общей физической нагрузки

Содержание компонентов занятий по физической культуре

1. Утренняя гимнастика

Особенности утренней гимнастики:

- снимает остаточное торможение после сна;
- обеспечивает тренировку всех мышц, что способствует формированию хорошей осанки;
- подготавливает организм ребенка к последующим нагрузкам.

Утренняя гимнастика проводится с детьми в облегченной одежде в хорошо проветренной комнате, в физкультурном зале или групповой комнате. Чтобы создать у детей эмоциональный подъем и радостное ощущение жизни, гимнастика проводится под музыку.

В теплое время года гимнастика проводится на воздухе. Усиление интенсивности нагрузки достигается нарастающим количеством упражнений (с четырех–пяти до пяти–шести), увеличением числа их повторений (с пяти–шести до шести–восьми) и продолжительностью тех упражнений, которые вызывают наибольшую пульсовую реакцию.

2. Физкультурные минутки

Физические упражнения во время занятий являются эффективным средством предупреждения утомления, улучшения общего состояния здоровья детей. Под их влиянием увеличивается количество импульсов, поступающих из двигательного и других анализаторов. Для детей средней группы включают два–три игровых упражнения, для старшей группы – три–четыре. Физические упражнения особенно повышают последующую работоспособность при сложной умственной деятельности.

Комплекс физкультминутки обычно состоит из двух–трех упражнений для рук и плечевого пояса, потягивания – выпрямление позвоночника, расширения грудной клетки (руки в стороны или вверх – в стороны, к плечам, перед собой, для туловища – наклоны, повороты, для ног – приседания).

При подборе упражнений для физкультминуток необходимо соблюдать основные требования:

1. Помнить об объеме и характере двигательной деятельности детей на занятиях. Наряду с другими упражнениями следует включать в физкультминутки упражнения на расслабление мышц рук. Так, на занятиях по математике дети выполняют некоторые движения руками, раскладывая, переставляя мелкие предметы и пособия. На занятиях по изобразительной деятельности в напряжении находятся мелкие мышцы кисти рук.
2. Упражнения должны быть просты по структуре, интересны и хорошо знакомы детям.
3. Упражнения должны быть удобны для выполнения на ограниченной площади.
4. Упражнения должны включать движения, воздействующие на крупные группы мышц, улучшающие функциональную деятельность всех органов и систем.

Может использоваться технология проведения физкультминуток В.Ф. Базарного. Технология учитывает основные механизмы развития нервно-психического и физиологического утомления детей в традиционной среде обучения, предлагает общедоступные методы повышения их нервно-психической и физиологической активности на занятиях. И тем самым предупреждает утомление детей, поддержание естественного хода развития структурных и функциональных характеристик.

Формирование у детей тонко-координированных зрительно-ручных движений облегчается на фоне активности функционального состояния организма, в том числе общего чувства равновесия и координации.

3. Гимнастика для глаз

В процессе такой гимнастики дети совершают синхронные движения глазами, головой и туловищем. Включаются важные эмоционально-мотивационные факторы, повышающие не только физическую, но и психологическую активность детей. Периодическое внесение в процесс занятий сенсорного разнообразия, переключение ближнего зрения на дальнее, а также активизация зрительно-координатного чувства с помощью интенсивных движений:

- способствуют предупреждению утомляемости детей;
- поддерживают естественный ход развития структурных и функциональных характеристик зрительной системы, скорости ориентации в пространстве, в том числе реакции на экстремальные ситуации.

4. Физкультурные паузы между занятиями

Согласно СанПиН, между занятиями должна быть обеспечена динамическая пауза продолжительностью не менее 10 минут (таблица 6.6 СанПиН 1.2.3685-21). В течение 5–10 минут дети получают дозированную динамическую нагрузку.

Физкультурные паузы с детьми предусматривают самостоятельное выполнение упражнений, направленных на повышение функциональной работоспособности сердечно-сосудистой, бронхолегочной систем, развитие выносливости.

Другой вариант проведения физкультурной паузы – организация оздоровительных игр средней подвижности с включением циклических упражнений умеренной интенсивности:

- ходьба с выполнением различных заданий;
- легкий бег, подскоки, прыжки со скакалкой, через резинку, «классики» и прочее.

Пауза может предусматривать выполнение игровых и имитационных общеразвивающих упражнений, развивающих мышцы плечевого пояса, туловища, дыхательную гимнастику («Делай как я», «Зеркало» и др.). Наибольший эффект обеспечивается за счет использования нестандартного физкультурно-игрового оборудования: парашюта, султанчиков, фитболов, степ-платформ.

5. Дыхательная гимнастика

Дыхательные упражнения развивают продолжительный, равномерный выдох у детей, формируют сильную воздушную струю через рот. Вызывая положительные эмоции, такие упражнения повышают интерес ребенка к дыхательной гимнастике, которые к тому же способствуют развитию творческого воображения и фантазии. Нормализация дыхания в результате выполнения различных дыхательных гимнастик снижает проявление многих патологических изменений в организме, поднимает общий жизненный тонус.

Дыхательная гимнастика включается в содержание:

- утренней гимнастики;
- гимнастики после дневного сна;
- физкультурного занятия;
- корригирующей гимнастики;
- прогулки.

Отдельно дыхательная гимнастика проводится и в процессе физкультминутки, динамической паузы. Она представлена игровыми и имитационными упражнениями или целой серией упражнений.

6. Прогулка

В зависимости от характера предшествующей деятельности содержание прогулки с детьми может быть традиционным и представлено в виде:

- организованных подвижных игр;
- игровых упражнений;
- индивидуальной работы и самостоятельной двигательной активности детей.

Независимо от характера отклонения в состоянии здоровья структура двигательной деятельности на прогулке представлена следующими компонентами:

- организованной воспитателем (30–35% от времени пребывания на прогулке);
- самостоятельной или произвольной (40–45%);
- индивидуальной работой с детьми (15–20%).

Организованная двигательная активность представлена тремя компонентами:

1. Подвижная игра: сюжетная, игра-эстафета, игра с элементами соревнования (высокой интенсивности, организуемая фронтально).
2. Игровое упражнение на закрепление основных видов движений и развитие физических качеств (по подгруппам).
3. Спортивное упражнение (лыжи, санки, велосипед, самокат) или спортивная игра (баскетбол, футбол, бадминтон, городки, ручной мяч, хоккей) – по подгруппам.

В дни отсутствия физкультурных занятий в сетке образовательной деятельности для повышения двигательной активности детей проводятся интенсивные прогулки, в том числе дозированная ходьба – выполнение упражнений на тропе здоровья, скандинавская ходьба.

Интенсивная прогулка – максимальное увеличение физической нагрузки за счет включения в нее игр и игровых упражнений разной подвижности с разнообразными движениями. Подбирать игры для интенсивной прогулки следует с учетом предыдущей деятельности детей. После спокойных занятий, требующих сосредоточенного внимания, проводятся игры более подвижного характера. После музыкальных занятий включаются игры средней подвижности. В играх продумывается чередование ускорения и замедления, напряжения и расслабления.

Организованная и самостоятельная двигательная активность планируется с учетом интересов детей и гендерных особенностей. Мальчикам предлагаются игры и упражнения скоростной, скоростно-силовой, силовой направленности: бег, прыжки, лазание, спортивные игры с мячом, клюшкой, борьба. Девочкам – гимнастика, ритмика, игры и упражнения со скакалкой, резинкой, мячом и ракеткой, игры в «классы» и прочее.

Учитывая индивидуальные особенности физического развития детей, в прогулку могут включаться коррекционные игры, дозированная ходьба с использованием тропы здоровья, скандинавских палок. При организации упражнений на тропе здоровья учитывается предыдущая деятельность, день недели, время года, индивидуальные особенности детей.

Ходьба для мальчиков и девочек дозируется по-разному. При подборе упражнений учитываются индивидуальные особенности детей: плоскостопие, косолапость, имеющие плоско-вальгусные стопы.

7. Час здоровья

Тематическое мероприятие проводится ежедневно после дневного сна. Для проведения часа здоровья используется картотека упражнений из оздоровительной, бодрящей и дыхательной гимнастик. Содержание часа здоровья по возрастным группам представлено в таблице ниже.

8. Физкультурные досуги для детей

При правильном подборе входящих элементов физкультурные досуги становятся эффективным средством воздействия на личность ребенка, способствуют развитию мышления, воображения, целеустремленности, а также формированию чувства ответственности, приучают сдерживать свои желания, проявлять решительность.

При проведении досугов все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания. При этом ведут себя более непосредственно, чем на физкультурных занятиях. Эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения, более естественно использовать те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели.

Физкультурные досуги сопровождаются музыкой, что благотворно влияет на развитие у детей чувства прекрасного, закрепляет умение двигаться под музыку, развивать музыкальный слух, память.

Физкультурные досуги позволяют педагогу:

- не снижая общего эмоционального состояния, стимулировать активность каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей;
- дифференцированно подходить к оценке результатов его действий;

- дать возможность испытать приятное ощущение радости от выполненных им и другими детьми движений, радоваться успехам другого.

Физкультурные мероприятия не требуют специальной подготовки детей, строятся на знакомом материале или новом, который не вызывает затруднений. Немалую роль в создании определенного настроения у детей играет атрибутика: эмблемы, вымпелы, медали.

Вариантов досугов может быть несколько.

1. Досуг со знакомыми играми и игровыми упражнениями:

- общая игра средней подвижности: повторяется два–три раза. С помощью такой игры дети получают первый эмоциональный настрой;
- аттракционы. Их бывает не более трех. Они подбираются с таким расчетом, чтобы, повторив каждый не более трех–четырёх раз, обеспечить участие всех детей в одном или двух из них. Аттракционы дают возможность одним детям проявить свои умения и навыки, другим – выразить эмоции в качестве болельщиков;
- игра с элементами соревнований или игра большой подвижности, в которой принимают участие все дети;
- игра малой подвижности.

2. Музыкальный досуг. Данный вид развлечений проводится под музыку. Дети соревнуются в качестве выполнения движений с предметами (с мячами, лентами, обручами). Такой досуг развивает у детей творческую инициативу, воображение. Планируя музыкальный досуг, необходимо учитывать индивидуальные особенности детей группы.

3. Физкультурный досуг. Такой досуг строится на элементах одной из спортивных игр, где участвуют две команды: баскетбол, ручной мяч, бадминтон. В качестве варианта физкультурного досуга с детьми можно организовать «Веселые старты». Такое мероприятие строится в основном на играх-эстафетах. Спортивные пособия, предметы и сами движения подбираются такие, с которыми дети встречались на физкультурных занятиях или в повседневной жизни и хорошо усвоили их. В одной эстафете – не более трех этапов. Как правило, не следует включать несколько игр-эстафет подряд, так как они возбуждают и утомляют детей. Между играми-эстафетами включаются задания, направленные на снижение физической нагрузки детей, при которых сохраняется их эмоциональный настрой. Примеры вариантов проведения «Веселых стартов»:

- какая команда перечислит больше считалок, игровых зачинов, загадок?
- какая команда быстрее сделает из бумаги стрелу?
- чья команда быстрее построит дом?

9. Физкультурный праздник для детей

Повышенная двигательная активность, свежий воздух, положительные эмоции, развлекательная направленность удовлетворения интересов детей, участие родителей отличают физкультурный досуг и праздник от ежедневных физкультурно-оздоровительных форм двигательной активности.

Варианты проведения физкультурного праздника:

1. По двигательному содержанию:

- комбинированный. Он строится на основе сочетания разных видов знакомых физических упражнений: гимнастики, подвижных игр, забав, спортивных упражнений;
- на основе спортивных упражнений. Праздник может быть смешанного типа, когда объединяются несколько разновидностей сезонных спортивных упражнений (например, ходьба на лыжах, катание на санках зимой типа «Зимние забавы» или катание на велосипеде, игры с водой – летом);
- на подвижных играх, аттракционах, забавах. К участию в нем можно привлечь детей всех возрастов и взрослых в неограниченном количестве;
- интегрированные. В содержание праздника этого вида наряду с двигательной включаются элементы познавательной, изобразительной, театральной деятельности.

2. По доминирующей задаче:

- формировать здоровый образ жизни. Обычно это тематические праздники: «Солнце, воздух и вода – мои верные друзья», «Приключения в стране Неболеек», «Папа, мама, я – спортивная семья»;
- позабавить детей, доставить им удовольствие. Это шуточные праздники-развлечения, направленные главным образом на создание хорошего настроения от игр, аттракционов, совместной с взрослыми деятельности, музыкального сопровождения, забавных атрибутов, снарядов;
- воспитать интерес к народным традициям. Это фольклорные по тематике и содержанию праздники, проводимые в соответствии с народным и православным календарем (Рождество, Масленица). Праздники составляются на доступном детям фольклорном материале с использованием народных игр, забав, хороводных плясок, песен, с использованием атрибутов национальной одежды, инвентаря.

В старшей и подготовительной группах реализуются дополнительные вариативные образовательные программы.

Все компоненты образовательной деятельности по физической культуре специалисты вместе с воспитателями и методистом включают в план работы с детьми на год. В таблице ниже – вариант составления плана оздоровительных мероприятий для часто болеющих детей.

Модель двигательной активности

В режиме дня, согласно требованиям СанПиН, педагогами отведено достаточно места и времени для реализации детской двигательной активности (таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21). Воспитатели варьируют физическую нагрузку согласно индивидуальным особенностям физического развития детей.

№	Форма организации	Младший возраст		Старший возраст	
		младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготов. группа
1	Утренняя гимнастика (ежедневно)	6 минут	8 минут	10 минут	12 минут
2	Физкультурные занятия в помещении (2 раза в неделю)	10–15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
3	Физкультурные занятия на воздухе (1 раз в неделю)	10–15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
4	Прогулка	3 часа	3 часа	3 часа	3 часа
5	Физкультурные минутки (ежедневно)	2–3 минуты	2–3 минуты	3–5 минут	3–5 минут
6	Подвижные игры (ежедневно)	6–10 минут	10–15 минут	15–20 минут	15–20 минут
7	Спортивные игры, упражнения (1 раз в неделю)	10 минут	10 минут	15 минут	20 минут
8	Бодрая гимнастика (ежедневно)	8 минут	10 минут	10 минут	10 минут
9	Артикуляционная, пальчиковая гимнастика (ежедневно)	5 минут	5–10 минут	5–10 минут	5–10 минут
10	Зрительная гимнастика (ежедневно)	5 минут	5–10 минут	5–10 минут	5–10 минут
11	Дыхательная гимнастика (ежедневно)	2–3 минуты	2–3 минуты	2–3 минуты	2–3 минуты
12	Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно			
13	Спортивные развлечения (1 раз в месяц)	20 минут	30 минут	30 минут	40 минут
14	Спортивные праздники (2 раза в год)	20 минут	30 минут	30 минут	40 минут

Взаимодействие с родителями

Традиционная форма работы педагогов с родителями – собрания. Собрания с родителями можно организовать в форме родительских встреч. На первой встрече очень важно дать родителям возможность самим высказывать больше идей по организации жизни группы. Первая встреча обязательно проводится по методу карусели, когда участвуют все специалисты и представители административной команды. Специалисты поэтапно проходят все группы, знакомятся с родителями, знакомят родителей с запланированными в ДОО совместными мероприятиями, выставками.

Воспитатели на первой родительской встрече:

- совместно с родителями планируют, какие мероприятия будут организованы в группе. Сразу определяется, кто из родителей, какую роль будет играть в реализации идеи: планирование, написание сценария, исполнение ролей, покупка подарков;
- знакомят родителей с тематическим планом в группе – для того, чтобы выяснить, как родители могли бы участвовать в реализации какой темы;
- проводят рекламу, презентацию группы. Дают возможность родителям самим подействовать в каждом центре активности, чтобы они увидели, чем занимаются их дети и как воспитатели готовят развивающую среду. Это необходимо для того, чтобы родители видели, что нового, интересного появилось в группе, чем дети могут заниматься. В заключение родители могут высказать свои идеи по наполнению центров. Идеи родителей обязательно записываются.

Организованные таким образом первые встречи с родителями позволяют им чувствовать себя полноценными авторами и исполнителями всех идей по планированию жизни группы, активными участниками образовательного процесса. При таком подходе родители начинают более заинтересованно относиться к жизни детей в детском саду и отзывчиво реагировать на различные совместные мероприятия.

Способы информирования родителей о жизни детей в детском саду, о достижениях детей

Все используемые педагогами элементы индивидуализации должны решать одну очень важную задачу – информирование родителей о жизни детей в детском саду, о достижениях детей. Варианты информирования родителей:

- «Все обо мне»: какой я, что я умею, люблю, чему хочу научиться, кем я хочу стать, мои достижения;
- «Звезда недели», «Я сегодня самый-самый...» У каждого человека (ребенка) есть «зона успешности». Каждый из нас – звезда в своей зоне. Говоря об успешности конкретного ребенка, мы формируем его образ индивидуальности;
- индивидуальные выставки детей – очень важный элемент индивидуализации («Это я», «Это мои достижения»). Гордость за свои достижения – базовая потребность, которая актуализируется к пяти годам;

- «Наши рассуждалки», «Болталочка» – рассуждения детей на какую-либо тему, высказывания об интересных событиях;
- различные фотоотчеты об интересных делах;
- презентации родителям содержания образовательной работы через тематические паутинки, опрос детей по модели четырех вопросов: «Что мы знаем?», «Что хотим узнать?», «Как можно узнать?», «Что мы узнали?»

Рассказывая родителям о том, чем занимаются дети в детском саду, мы обогащаем детско-родительские отношения. Пусть, возможно, всего несколько родителей, но возьмут некоторые идеи игр, игровых заданий себе на вооружение.

В детском саду создана система информирования родителей об особенностях образовательного процесса:

- размещение краткой презентации ООП ДО;
- размещение нормативно-правовых документов по введению ФГОС и других нормативно-правовых документов на сайте ДОУ и на информационных стендах в группах;
- во всех корпусах работает информационный канал с целью информирования родителей об интересных событиях в процессе образовательной деятельности с детьми.

Участие родителей в реализации вариативного развивающего образования

Внедрение новых образовательных технологий и вариативных программ в образовательный процесс детского сада не проходит без непосредственного участия родителей.

Участие родителей в образовательной деятельности, направленной на формирование у родителей культуры здорового образа жизни

Деятельность с родителями	Задачи	Методы, приемы
Физкультурно-оздоровительная	Повышение двигательной активности у родителей	<ul style="list-style-type: none"> • Активное участие родителей в спортивных праздниках, досугах, неделе здоровья; • утренняя гимнастика с родителями; • парад чемпионов; • активное участие родителей и детей в пеших прогулках и походах; • активные прогулки с детьми в выходные дни с подвижными, спортивными играми

<p>Лечебно-профилактическая</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Снижение уровня эмоциональной усталости у родителей; • гармонизация детско-родительских отношений 	<ul style="list-style-type: none"> • Беседы с родителями; • психологические тренинги; • индивидуальные консультации; • участие родителей в жизни группы (родительские встречи, спектакли детей для родителей, спектакли с участием родителей, праздники, концерты, фестиваль семейного творчества)
<p>Образовательная работа</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Просвещение родителей в вопросах физического развития и укрепления здоровья детей; • повышение ответственности родителей в деле сохранения и укрепления здоровья детей; • побуждать родителей вести здоровый образ жизни и воспитывать у собственных детей привычку к ЗОЖ; • проведение целенаправленной санитарно-просветительской работы, пропагандирующей общегигиенические требования, необходимость рационального режима, полноценного сбалансированного питания, закаливания; • обучение конкретным методам и приемам оздоровления детей 	<ul style="list-style-type: none"> • Анкетирование родителей; • мастер-классы для родителей «Подвижные игры дома и на улице»; • информирование родителей: рекомендации специалистов; • подборка тематической литературы; • поощрение и внедрение положительного опыта физического воспитания в семьях детей: фотогазеты «Спортивные достижения моей семьи», «Мы на даче отдыхали и здоровье укрепляли»

Особенности организации РППС

Самостоятельная двигательная активность составляет большое время в режиме дня детей. В самостоятельной активности детей основное место занимают различные игры с использованием различных физкультурных пособий и оборудования.

В каждой группе имеется оборудованный физкультурный уголок, наполненный малогабаритными, легкими предметами, с ярко выраженной развлекательной направленностью. В группах компенсирующей направленности для детей с НОДА оформлены стенки осанки. Строго соблюдается маркировка детской мебели.

В полном объеме используются возможности спортивного зала и спортивной площадки. Прогоулочные участки оснащены необходимым спортивным инвентарем. Спортивный зал оснащен необходимым оборудованием и инвентарем для проведения физкультурных занятий, мероприятий, занятий оздоровительной гимнастикой, закаливанием:

- мячи;
- фитболы;
- простейшие тренажеры;
- массажеры;
- различные шаробросы, кольцобросы;
- кегли;
- обручи;
- скакалки;
- дорожки-массажеры;
- ребристые доски;
- мешочки с песком;
- степ-платформы для занятий с детьми старшего дошкольного возраста.

Физические упражнения как главное средство предупреждения нарушений осанки в дошкольном возрасте

Главным средством предупреждения нарушения осанки в дошкольном возрасте являются физические упражнения. Чтобы правильно их подобрать, инструктору по физической культуре нужно учитывать данные осмотров в индивидуальной работе с детьми. Также обращать внимание на осанку нужно не только на занятиях, но и в повседневных видах деятельности. Для этого следует использовать и словесные указания, показ, контроль за осанкой – как со стороны взрослого, так и со стороны самого ребенка.

Так, упражнения для малышей двух–трех лет носят игровой характер: имитируются движения птиц, животных, насекомых. Главное в них – вызвать интерес двигаться активно, с удовольствием. Например:

- в упражнении «Великан» предлагается малышам: «Вырастем большими! Потяните руки вверх»;
- в упражнении «Колобок» ребенок, лежа на животе, делает перекаты в разные стороны.

Дети старшего дошкольного возраста могут понять пользу упражнений, которые они выполняют: с их помощью они смогут стать здоровыми, красивыми, подтянутыми. Для этого надо делать движения правильно, энергично, проявляя настойчивость и усилия.

Неправильная осанка у дошкольников чаще всего является результатом слабости мышц плечевого пояса, спины и живота. Чтобы выработать у детей привычку сохранять правильную осанку, укрепить мышцы спины, плечевого пояса, живота, инструктору по ФИЗО необходимо правильно обучить детей выполнять разные физические упражнения.

1. Ходьба. Во время ходьбы дети не должны опускать голову, необходимо двигаться с развернутыми плечами. Для выработки ощущения правильной осанки можно положить мешочек с наполнителем на голову ребенка, придав голове правильное положение. Например, предложить дойти до определенного места, не уронив мешочка, снять его и вернуться так, как будто на голове все еще лежит мешочек.

2. Прыжки. К обучению детей прыжкам надо подходить очень осторожно, обращая внимание не на овладение той или иной высотой (длиной), а на мягкое приземление. Для этого педагог в игровой форме дает воспитанникам инструкцию к выполнению упражнения «Кошка, прыгая, приземляется на свои лапки спокойно и мягко. Давайте и мы спрыгнем (перепрыгнем), как кошечка, – мягко и на носочки». У взрослых роль амортизатора выполняют не только ноги, но еще и естественные кривизны позвоночника, а у ребенка эти кривизны выражены меньше, поэтому позвоночник менее устойчив к деформирующим воздействиям извне, вызванным прыжками.

3. Лазанье. При обучении упражнению педагогу надо следить за тем, чтобы дети не смотрели вниз, держали туловище прямо. Кисти рук детям необходимо ставить не уже, чем на ширину плеч, иначе лазанье может неблагоприятно влиять на осанку. В игровой форме педагог объясняет детям порядок выполнения упражнения. Например: «Дети, сегодня вы должны постараться залезть на гимнастическую стенку, как смелый пожарник, и позвонить в колокольчик, подвешенный на ступеньке».

4. Подлезание, перелезание, пролезание. Данные упражнения увеличивают подвижность позвоночника и укрепляют мышцы спины ребенка. Однако надо помнить, что после этих упражнений надо использовать такие, в которых дети могут активно выпрямить позвоночник: добежать до стоек, на которых подвешены ленточки, и, подпрыгнув, достать их.

5. Метание предмета. При проведении упражнений в метании надо обращать внимание на правильный замах и позу туловища. Это не только способствует развитию навыка метания, но и укрепляет мышцы плечевого пояса. Для одинаковой нагрузки на все мышцы плечевого пояса упражнения в метании надо выполнять как правой, так и левой рукой.

В дополнение к вышеизложенным упражнениям целесообразно применять ряд специальных упражнений корригирующего характера: «Велосипед», «Уголок», «Лягушонок», «Рыбка», «Кошечка», «Лодочка». Их рекомендуется включать в физкультурные занятия при проведении вводной и основной частей.

Воспитание ощущений правильной осанки приобретает за счет многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя. С этой целью рекомендуются следующие мероприятия:

- изучение и воспитание ощущения осанки с помощью зеркала. Ребенок перед зеркалом несколько раз восстанавливает нарушенную осанку с помощью взрослого. Он должен понять, что для этого необходимо произвести некоторые действия (выпрямить позвоночник, развернуть плечи, сблизить лопатки, втянуть живот, напрячь ягодицы);
- упражнения у вертикальной плоскости. Ребенок прикасается к плоскости (стена без плинтусов, дверь) пятками, икрами, ягодицами, лопатками и головой. Когда ребенок научится стоять правильно у плоскости, рекомендуются различные упражнения – отведение рук, ног в стороны, приседание с касанием плоскости затылком, спиной, лопатками. Целесообразно сочетать упражнения с удержанием предметов на голове;
- ношение различных предметов на голове. К этим упражнениям относятся ходьба на носках, по бревну, на коленях, приседания, лазание по гимнастической стенке (не уронив при этом положенный на голову предмет);
- координация движений, умение владеть своим телом. Здесь полезны упражнения в равновесии и балансировании. Например, стойка на одной ноге, ходьба по бревну, скамейке с предметом на голове и повороты, «ласточка» на одной ноге.

В период формирования правильной осанки у большинства детей в возрасте пяти–семи лет может наблюдаться отставание в физическом развитии, а именно слабость мышечного корсета. Это состояние ребенка, когда у него еще не развиты мышцы живота, слабые мышцы спины, ног, еще не сформированы свод стопы и изгибы

позвоночника, что может серьезно повлиять на дальнейшее его развитие – как физическое, так и психическое.

Одним из эффективных средств развития и коррекции осанки детей являются занятия с применением больших гимнастических мячей. Мячи как средство развивающее оздоровительно-коррекционной работы используются в связи с их специфическим воздействием на опорно-двигательный аппарат и механизм равновесия. Большие гимнастические мячи (диаметром от 45 до 55 см) появились не так давно, но уже успели заинтересовать и стать любимой игрушкой детей.

Сознательно включать в работу нужные мышцы ребенок в силу своих возрастных особенностей не может. Все требуемые движения он выполняет непроизвольно. Работа на мяче усложняется тем, что ребенок вынужден балансировать, играть с мячом, пытаясь на нем удержаться. Немаловажную роль здесь играет и эмоциональный компонент: мяч – это игрушка, он партнер, он красив и, главное, подвижен, взаимодействует с ребенком.

Неоценима работа на мячах в плане стимуляции всех опорно-статических систем тела. Активная позиция сидя мобилизует структуры позвоночника, мышцы груди и живота в формировании правильной осанки.

Также большие гимнастические мячи неоценимы при проведении эстафет, подвижных игр. Например, допрыгать, держась за «рожки» мяча, до определенного места и вернуться обратно, усложненный вариант игры «Ловишка» (на мячах). Основные исходные положения работы на мяче:

- сидя на мяче, ноги на полу, согнуты в коленях;
- стоя на полу на коленях, руки на мяче;
- лежа на животе на мяче;
- лежа спиной на мяче;
- лежа на мяче на боку, опираясь об пол руками.

2. Упражнения на укрепление мышц стопы и голени и формирование свода стопы

Упражнения на укрепление мышц, стопы, голени могут применяться на занятиях по физической культуре, а также на утренней зарядке, гимнастике после дневного сна, в качестве домашних занятий. Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от 4–5 раз на этапе разучивания упражнений до 10–12 раз на этапе закрепления и совершенствования комплекса.

Для создания положительного эмоционального фона упражнения следует выполнять под музыку. Кроме того, необходимо применять наглядные пособия (картинки, рисунки), а также загадки, песни, стихотворения, соответствующие сюжету комплекса. Это способствует повышению интереса и активности детей и, следовательно, более качественному выполнению упражнений.

«Танцующий верблюд»

Исходное положение – стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной. Ходьба на месте с поочередным подниманием пяток (носки от пола не отрывать).

«Забавный медвежонок»

Исходное положение – стоя на внешней стороне стопы, руки на поясе. Ходьба на месте на внешней стороне стопы. То же с продвижением вперед-назад, вправо-влево. То же, крутятся на месте вправо и влево.

«Смеющийся сурок»

Исходное положение – стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти пальцами вниз. 1–2 – полуприсед на носках, улыбнуться, 3–4 – и. п.

«Обезьянки-непоседы»

Исходное положение – сидя по-турецки, руки произвольно. 1–2 – встать, 3–4 – стойка: ноги скрещены, опираются на внешнюю сторону стопы, 5–6 – сесть, 7–8 – и. п.

«Резвые зайчата»

Исходное положение – стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1–16 – подскоки на носках.

Для каждого занятия выбирают три–пять упражнений для выработки правильной осанки, столько же – на расслабление, растягивание и укрепление определенных мышц – в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка.

3. Упражнения для выработки навыка правильной осанки

Главное средство профилактики и необходимый компонент лечения заболеваний позвоночника – выработка навыка правильной осанки. К сожалению, это трудная задача не столько для ребенка, сколько для родителей и педагогов. Сама собой хорошая осанка может сформироваться в исключительных случаях – у совершенно здорового, переполненного энергией, гармонично развитого ребенка. Всем остальным необходимо:

- обеспечить условия для формирования правильной осанки;
- знать, что такое правильная осанка, как именно надо стоять, сидеть и двигаться, не сутулясь;
- сознательно и бережно относиться к своему здоровью и одной из главных его опор – позвоночнику;
- доводить навык правильной осанки до автоматизма с помощью специальных упражнений.

Чтобы выработать у ребенка навык правильно держать осанку, педагогам и родителям необходимо ежедневно выполнять с дошкольником ряд упражнений, стоя у стенки:

1. Затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы и пятки касаются стены, голова поднята, плечи опущены и отведены назад, лопатки прилегают к стене. Если поясничный лордоз увеличен, следует приблизить поясницу к стене, немного напрягая мышцы живота и передней поверхности бедер, при этом таз поворачивается вокруг тазобедренных суставов, и угол его наклона уменьшается.

2. Потянуть руки и плечи вниз, голову – вверх, вытягивая шейный отдел позвоночника (выдох), расслабиться (вдох).
3. Потянуться вверх всем телом, от головы до пяток (на носки не приподниматься), опустить плечи, вытянуть весь позвоночник (выдох), расслабиться (вдох).
4. Положить руки на голову, потянуть вверх все тело, кроме шеи и головы, вытягивая грудной и поясничный отделы (выдох), расслабиться (вдох).

Те же упражнения на вытягивание позвоночника можно выполнять сидя.

1. Закрывать глаза, сделать шаг вперед, принять правильную осанку. Открыть глаза, проверить правильность осанки, исправить замеченные дефекты.
2. Сделать один–два шага вперед, присесть, встать, принять правильную осанку, проверить себя.
3. Сделать один–два шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плеч, рук и туловища – «обвиснуть». Выпрямиться, проверить осанку.
4. Подняться на носки, скользя спиной по стене, потянуться всем телом вверх. Задержаться в этом положении на 3–5 секунд, вернуться в и. п.

Все эти упражнения можно выполнять, не прислоняясь спиной к стене.

4. Упражнения на ощущение правильной осанки

Здоровый ребенок должен много двигаться, тем более что из-за особенностей детской нервной системы и мышц поддерживать неподвижную позу ему труднее, чем бегать, прыгать, вертеться и скакать. В положении сидя или стоя, особенно если находиться в одной и той же позе приходится дольше нескольких минут, ребенок «обвисает», вертикальная нагрузка переносится с мышц на связки и межпозвонковые диски, и начинается формирование плохой осанки. Небольшая, но регулярная физическая нагрузка – необходимое условие для нормального развития опорно-двигательного аппарата. Такая нагрузка у ребенка может быть в разных видах деятельности: плавание, домашние тренажеры, подвижные игры, ежедневная физкультура.

Наиболее отчетливое ощущение правильной осанки появляется при прикосновении спиной к стене. Дети начинают чувствовать уровень надплечий, положение лопаток, таза, всего тела. В этом случае полезны следующие упражнения.

1. Исходное положение – стать спиной к стенке в основной стойке, так чтобы затылок, лопатки, ягодичные мышцы и пятки касались ее. Сделать шаг вперед, стараясь сохранить то же положение тела, вернуться к стенке. Повторить несколько раз.
2. Исходное положение – такое же, как и в первом упражнении. Присесть и встать или поочередно поднимать и сгибать ноги, сохраняя положение головы, таза, спины.

3. Исходное положение – такое же, как и в первом упражнении. Сделать шаг вперед, повернуться на 360 градусов, выпрямиться, вернуться к стене.

Правильному положению и отчетливому ощущению прямой спины способствуют и упражнения с обручами, палками, положенными на лопатки.

5. Игры на укрепление осанки, мышц спины и брюшного пресса

Цели игр:

- совершенствовать навыки правильной осанки в различных исходных положениях, с различными движениями рук;
- укреплять мышцы спины и брюшного пресса;
- совершенствовать координацию движений.

Название игры	Содержание	Правило
Рыбки и акулы	Выбирают водящего-акулу, остальные дети – рыбки. По сигналу «Раз, два, три, лови!» ребята разбегаются по залу, а водящий их ловит, дотрагиваясь рукой. Чтобы спастись от погони водящего, игрок останавливается в любом месте зала и принимает положение строевой стойки	<ul style="list-style-type: none"> • Разбежаться можно только после слова «Лови!»; • если, остановившись, игрок не успел или не сумел принять положение правильной осанки, водящий салит его; • пойманные отходят к стене и принимают положение правильной осанки, стоя спиной к стене (пятки, икроножные мышцы, ягодичцы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки вниз ладонями вперед)
Морская фигура	Дети, взявшись за руки, образуют круг. Стоят лицом к центру. Размахивая руками вперед-назад, они произносят слова: «Волны качаются – раз, волны качаются – два, волны качаются – три, на месте, фигура, замри!» После слова «Замри» ребята принимают положение правильной осанки, стоя, сидя, опустившись на колени. Преподаватель выбирает «лучшую фигуру» – ребенка, который сумел принять и сохранить положение правильной осанки	<ul style="list-style-type: none"> • Принятую после слова «Замри» позу нельзя менять; • при повторении игры необходимо найти новую позу; • ребенок, не сумевший сохранить положение правильной осанки, отходит в сторону и выполняет корригирующее упражнение по указанию преподавателя

Футбол	Дети лежат на животе по кругу, лицом в центр круга. Руки под подбородком, ноги вместе. Водящий бросает мяч любому игроку, тот отбивает его двумя руками, при этом прогибаясь, поднимая голову, грудь. Ноги остаются прижатыми к полу	–
--------	--	---

6. Игры и упражнения для первоначальной правильной осанки

Название игры, упражнения	Основные задачи	Дозировка
Приседание у стены	Научить детей, касаясь стены разными частями тела, приседать и вставать, сохраняя правильную осанку: затылком, лопатками, ягодицами и пятками	6 подходов по 3–4 раза
Держи плечи прямо	Научить: <ul style="list-style-type: none"> • правильно держать плечи и грудь при естественной стойке; • выполнять упражнения с гимнастическими палками; • закреплять навыки ползания по скамейке 	4–5 раз с интервалом 30–50 секунд
Подтяни живот	<ul style="list-style-type: none"> • Научить подтягивать живот; • развивать мышцы живота и спины 	4–5 раз с интервалом 30–50 секунд
Выпрями ноги	<ul style="list-style-type: none"> • Научить правильной постановке стоп; • развивать мышцы ног; • обучать выполнять разнообразные прыжки и подскоки 	6 подходов по 5–6 раз
Аист	<ul style="list-style-type: none"> • Научить стоять на одной ноге на шаблоне с отпечатками стоп, сохраняя правильную осанку; • упражнять мышцы плеч, груди, живота 	3–4 раза по 8–10 секунд
Не урони мешочек	Научить: <ul style="list-style-type: none"> • переносить на голове мешочек с песком; 	6–8 раз по 1,5–2 минуты

	<ul style="list-style-type: none">• выполнять повороты	
Пастух и овцы	Научить выполнять упражнения с палкой за спиной, за головой	4–5 раз с интервалом 30–50 секунд