

Бюджетное учреждение «Городской центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» г. Омска

СОГЛАСОВАНО
БУ «ГЦППМСП» г. Омска
Председатель ГНМС
Протокол № 60
«30» августа 2018г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор БУ «Городской центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» г. Омска

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
БУ «ГЦППМСП» г. Омска
Протокол № 60 «30 августа» 2018г.

Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно – спортивной направленности
Для детей с особыми возможностями здоровья
«Здоровый малыш»
Возраст обучающихся 5 – 7 лет
Срок реализации 1 год

Педагог дополнительного образования
Титова Татьяна Николаевна

г. Омск, 2018

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность. Дошкольный возраст является важным этапом в развитии личности ребенка и, в частности его психомоторного развития один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

В процессе сложного взаимодействия человека с окружающей средой двигательная активность играет огромную роль, являясь одним из важнейших звеньев связывающих различные вегетативные и психические функции в организме человека. В ряде исследований экспериментально показано, что двигательная активность стимулирует нормальное протекание естественного процесса физического развития, повышает жизнеспособность развивающегося организма.

Возрастные особенности целевой группы. Дети с особыми возможностями здоровья (ОВЗ) характеризуются существенными отклонениями в развитии моторики. Замедленное развитие двигательной сферы существенно снижает возможности ребенка знакомиться с окружающим его предметным миром, ориентироваться в пространстве.

Движения детей с ОВЗ отличаются неловкостью, плохой координированностью, чрезмерной замедленностью или напротив импульсивностью. Это служит одной из причин, затрудняющих овладение простейшими, жизненно необходимыми умениями и навыками самообслуживания.

Неловкость движений детей дошкольников с ОВЗ обнаруживается в ходьбе, беге, прыжках.

При рациональной организации физического воспитания в дошкольном возрасте, недостатки моторики детей с ОВЗ существенно сглаживаются. Движения постепенно приобретают четкость, координированность и плавность.

Трудоемкость программы. Таким образом, назрела острая проблема поиска путей оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Решение этой проблемы я вижу в создании условий, необходимых для полноценного физического развития детей, личностного развития ребенка. От постановки физического воспитания в ДОУ и семьях зависят и двигательная активность, и здоровье, и творческое долголетие.

Этому, как я думаю, будет способствовать написание программы дополнительного образования детей с элементами ЛФК. Включение в программу элементов лечебной физической культуры, это оправданный ход, ибо он направлен на оздоровление, развитие двигательных умений и навыков, личностных качеств, потребности в здоровом образе жизни.

Особенности организации образовательного процесса. Малое комплектование групп обусловлено индивидуальными особенностями детей в соответствии с уровнем и особенностями психического состояния количество учащихся может варьироваться от 8 до 12 человек.

Дозирование нагрузки на занятиях также учитывается от степени усталости и от физического состояния ребенка.

Занятия проводятся под музыку.

Программа рассчитана на два года, для детей с ограниченными возможностями, не имеющих физических ресурсов. Первый год программы рассчитан на формирование физических качеств: ходьба, бег, равновесие, метание, лазание, а также теоретические знания. Второй год обучения направлен на закрепление приобретенных навыков и умений. Программа написана по принципу от простого к сложному, в ней приводятся практические результаты в виде требований к умениям и навыкам детей по овладению

основными движениями, что свидетельствует о ценности для теории и практики адаптивного физического воспитания детей дошкольного возраста. В программе содержатся новые подходы к эффективному использованию средств обучения и воспитания детей с нарушениями в развитии, что способствует социализации личности ребёнка.

Отличительные особенности программы.

Данная программа направлена на всестороннее оздоровление организма дошкольника и использует для этого элементы ЛФК, а не только традиционные приёмы физической культуры.

Цель: Содействовать физическому развитию детей, сохранению и укреплению их здоровья средствами ЛФК.

Задачи:

1. Прививать дошкольникам интерес к систематическим занятиям физической культурой.
2. Формировать необходимые знания в области физической культуры и спорта.
3. Способствовать воспитанию нравственно-волевых черт личности, активности, самостоятельности у детей.
4. Ознакомить детей со строением тела человека, его возможностями и способами сохранения и укрепления здоровья.

Программа охватывает две возрастные ступени:

Старшая группа (5-6 лет)

Подготовительная группа (6-7 лет)

Программа содержит материал теоретический и практический. В соответствии с общими задачами определяются задачи работы в каждой возрастной группе с учетом степени подготовленности детей.

Целевые ориентиры

Старшая группа (5-6 лет)

1. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя и в ходьбе, правильное положение туловища, головы при выполнении упражнений в равновесии.
2. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
3. Учить ходить и бегать со свободными, координированными движениями рук и ног, не шаркая ногами, не опуская головы, изменять темп ходьбы и бега.
4. Учить принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и в высоту с места, энергично отталкиваться и правильно приземляться.
5. Учить принимать правильное исходное положение в метании предметов. Закреплять умение энергично отталкивать предметы при катании, бросании. Продолжать ловить мяч двумя руками.
6. Учить хвату за перекладину во время лазания, лазать не пропуская реек.
7. Учить детей выполнять правила в подвижных играх, развивать интерес к ним.
8. Развивать глазомер, ловкость.

Подготовительная группа (6-7 лет)

1. Продолжать работу по укреплению здоровья детей, формировать правильную осанку и стопу.
2. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
3. Закреплять умения ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
4. Учить в прыжках с места сочетать отталкивание с взмахом рук, прыгать через короткую скакалку.
5. Учить отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук, не прижимая к груди.
6. Учить перелезать с одного пролета гимнастической лестницы на другой. Закреплять умения ползать, пролезать, подлезать, перелезать.
7. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил.
8. Развивать физические качества: быстроту, выносливость.
9. Воспитывать умения быть организованными, поддерживать дружеские взаимоотношения.

Ожидаемые результаты и способы их проверки. Правильное физическое воспитание во всех возрастных группах обеспечивается при постоянном медико-педагогическом контроле:

Медицинский контроль – 1 раз в год.

Диагностика физического развития детей 2 раза в год: антропометрические показатели (рост, вес).

Диагностика физической подготовленности 2 раза в год.

Тесты:

- бег 30 м, 90 м, 120 м, 150м;
- метание на дальность правой и левой рукой;
- прыжок в длину с места;
- гибкость;

Полученные результаты сравниваются со стандартными количественными и качественными показателями (Приложение 1).

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

	Название раздела и тема занятия	Количество часов
1.	Ходьба по скамейке с поворотом. Режим дня.	2
2.	Ходьба и бег по скамейке.	2
3.	Ходьба по скамейке боком.	2
4.	Метание мешочков в цель.	2
5.	Прыжки в длину с места.	2
6.	Ходьба и бег между двумя линиями.	2
7.	Ходьба по скамейке с поворотом на середине.	2
8.	Прокатывание мяча между кеглями.	2
9.	Пролезание в обруч.	2
10.	Подбрасывание мяча вверх и его ловля.	2
11.	Прокатывание мячей друг другу.	2
12.	Ходьба по скамейке приставным шагом.	2
13.	Подлезание под шнур.	2
14.	Перебрасывание мячей друг другу.	2

	Влияние ФК на здоровье человека.	
15.	Ползание по скамейке на четвереньках.	2
16.	Прыжки через скакалку.	2
17.	Метание мешочков в цель.	2
18.	Пролезание в дуги правым и левым боком.	2
19.	Прыжки на двух ногах через косички. Дыхание человека.	2
20.	Челночный бег.	2
21.	Ходьба по скамейке с мешочком на голове. Здоровье и здоровый образ жизни.	2
22.	Прыжки в высоту.	2
23.	Бросок мяча о пол и его ловля. Значение дыхания. Путешествие «воздушных человечков.»	2
24.	Лазание по гимнастической стенке.	2
25.	Прыжки на месте на двух ногах. Возможности тела человека. Способы сохранения и укрепления здоровья.	2
26.	Ходьба по скамейке перешагивая через кубики. Режим дня. правила здорового питания.	2
27.	Прокатывание обручей друг другу.	2
28.	Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. Значение и способы закаливания.	2
29.	Ползание по скамейке на животе. Формирование правильной осанки.	2
30.	Прыжки через бруски на двух ногах.	2
31.	Ходьба по скамейке с мешочком на голове. Способы закаливания (солнце, воздух и вода)	2
32.	Лазание по гимнастической стенке.	2
33.	Ходьба по скамейке перешагивая через кубики. Гигиена одежды и обуви. Плоскостопие и его профилактика.	2
34.	Ходьба по шнуру прямо.	2
35.	Ходьба по шнуру по кругу. Значение руки в жизни ребенка.	2
36.	Прокатывание мяча между кеглями.	2
	Всего часов	72

Формы подведения итогов. Физкультурные праздники, досуги, участие в соревнованиях, конференциях, семинарах-практикумах.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Старшая группа (5-6 лет)

Теория:

Инструктаж по технике безопасности.

Все дети посещают занятия только с разрешения медицинского работника, в спортивном зале можно находиться в присутствии педагога. Приходить на занятие в спортивной форме и обуви. С разрешения педагога пользоваться снарядами и оборудованием. Слушать и выполнять упражнения по команде, не толкаться.

Режим дня. Соблюдение личной и общественной гигиены.

Что такое режим дня? Это значит – все необходимо делать ежедневно, в одно и то же время, что позволяет беречь свои силы и не позволяет организму уставать. Правильное питание, отдых и сон. Нарушение режима – угроза здоровью. Твой друг – гигиена. Что такое личная гигиена. Это умение держать свое тело и руки в чистоте. Спортивная обувь только для занятий спортом, форма для занятий по размеру и чистая.

Влияние физической культуры на здоровье человека.

Если делать по утрам зарядку, бегать, прыгать, играть в подвижные игры, заниматься на физкультурных занятиях, то твои мышцы становятся крепче...

Ты будешь здоровый человек, не будешь болеть. А если хочешь поправить свое здоровье, то начинай это выполнять.

Значение закаливания, способы закаливания.

Почему одни люди болеют часто, а другие редко?

Что они делают?

Если хочешь быть здоров - закаляйся!

- Одевайся по сезону;
- Гуляй на улице в любую погоду;
- Плавай в бассейне, а летом в реке;
- Мой ноги каждый день прохладной водой;
- Ходи босиком по полу, а летом по земле, начиная с 2 минут и постепенно увеличивая время;
- Ходи по солевым дорожкам.

Знакомство со строением тела человека.

Мы все с вами разные, но строение нашего тела у всех одинаковое: две руки, две ноги, голова, туловище и т.д. Внутри у нас стучит сердечко, помогают дышать лёгкие. Важно знать и понимать свой организм, чутко прислушиваясь к его подсказкам. Соблюдаёте это условие, и вы всегда будете здоровы.

Значение дыхания, дыхательная гимнастика.

Почему и как человек дышит. Для чего воздух должен быть чистым. Упражнения дыхательной гимнастики.

Практика:

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

ОРУ. Упражнения простые, преимущественно для мышц рук, плечевого пояса и туловища. Большинство упражнений выполняется из и.п. стоя. Некоторые упражнения для туловища проводятся из и.п. сидя и лежа на спине. Структурно упражнения простые. Темп движений средний. Локальные, комплексные, имитационные упражнения.

Ходьба, бег. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами), в разных направлениях, с выполнением заданий, приставным шагом. Бег обычный подгруппами и всей группой, в колонне по одному, в разных направлениях, с одной стороны площадки на другую, с изменением темпа.

Прыжки. На двух ногах на месте, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, с высоты 15-20 см, вверх, доставая предмет, через линию, через шнур, через предметы, прыжок в длину с места.

Катание, бросание, ловля и метание. Катание мячей друг другу, между предметами, в воротца; метание на дальность правой и левой рукой, в горизонтальную, вертикальную цель; ловля мяча, брошенного педагогом, бросание вверх, вниз о пол, ловля его.

Ползание, лазание, равновесие. На четвереньках по прямой, между предметами, вокруг них, подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; подлезание в обруч; лазание по гимнастической стенке. Ходьба по прямой доске, гимнастической скамейке, с перешагиванием через предметы, по наклонной доске.

Подвижные игры. Элементарные по содержанию и правилам, сюжетные и бессюжетные, в которых все дети выполняют однородные роли, или двигательные задания. Постепенно переходят к выполнению ролей. Правила просты и носят подсказывающий характер.

- *С бегом:* «Бегите ко мне», «Птичка и птенчики», «Принеси игрушку», «Мыши и кот», «Беги к флажку».
- *С прыжками:* «По ровненькой дорожке», «С кочки на кочку», «Поймай комара», «Воробушки и кот».
- *С подлезанием и лазанием:* «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Обезьянки».
- *С бросанием и ловлей:* «Кто дальше бросит», «Попади в круг», «Поймай мяч», «Сбей кеглю».
- *На ориентировку в пространстве:* «Найди свой домик», «Угадай, кто кричит!», «Иди тихо».

Элементы ЛФК. См. приложение.

К концу года дети должны знать и уметь:

- два раза в год проходить инструктаж по технике безопасности, соблюдать инструкцию (посещать занятие с разрешения медицинского работника, не находится в зале без педагога);
- выполнять правила поведения в местах проведения занятий;
- иметь представление о влиянии физической культуры, ходьбы на лыжах и закаливающих процедур на здоровье человека;
- способы закаливания (хождение босиком и по солевым дорожкам);
- ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление;
- бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление и темп;
- сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры, перешагивая предметы;
- ползать на четвереньках, лазать по гимнастической лестнице произвольным способом;
- прыгать в длину с места не менее 40 см;
- катать мяч в заданном направлении, бросать двумя руками, из-за головы; бросать мяч вниз о пол, вверх 2-3 раза и ловить; метать предметы правой и левой рукой на дальность (расстояние 5 м);
- играть в подвижные игры с бегом, прыжками, подлезанием и лазанием, с бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве; выполнять простую роль;
- иметь представление о строении своего тела, называть его части и их назначение.

Подготовительная группа (5-6 лет)

Теория:

Инструктаж по технике безопасности.

Все дети посещают занятия только с разрешения медицинского работника, в спортивном зале можно находиться в присутствии педагога. Приходить на занятие в спортивной форме и обуви. С разрешения педагога пользоваться снарядами и оборудованием. Одежда и обувь – залог предупреждения травматизма. Качественная разминка – залог успеха. Неожиданное падение. Страховка.

Режим дня. Соблюдение личной и общественной гигиены.

Что такое режим дня? Это значит – все необходимо делать ежедневно, в одно и то же время, что позволяет беречь свои силы и не позволяет организму уставать. Правильное питание, отдых и сон. Личная гигиена – это умение держать свое тело, руки лицо, в чистоте. Почему плохо быть грязнулей. Что такое общественная гигиена.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Что такое здоровье? Утренняя гимнастика – бодрость на весь день. Спорт делает людей сильными, смелыми, решительными. Активный отдых помогает быть здоровым. Человек, который ведет здоровый образ жизни.

Значение дыхания. Путешествие «воздушных человечков».

Правильное дыхание. Что происходит, после того как мы вдыхаем, знакомство с дыхательной системой.

Формирование правильной осанки.

Осанка – это привычная, правильная поза человека. Нарушение осанки отрицательно влияет на здоровье. Что такое плоскостопие. Каждый должен заботиться о своей осанке.

Знакомство со строением тела человека.

Мы все с вами разные, но строение нашего тела у всех одинаковое: две руки, две ноги, голова, туловище и т.д. Внутри у нас стучит сердечко, помогают дышать лёгкие. Важно знать и понимать свой организм, чутко прислушиваясь к его подсказкам. Соблюдаете это условие, и вы всегда будете здоровы.

Основа нашего тела – скелет, а помогают передвигаться мышцы. При неловких или резких движениях, падениях возможны травмы, ушибы, переломы костей. Ваше тело хрупкое как стеклянная ваза, поэтому необходимо избегать травмирующих воздействий.

Практика:

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, по 3, по 4, равнение по ориентирам; размыкание и смыкание; повороты на месте направо, налево, кругом.

ОРУ. Разнообразнее становятся упражнения для ног и мышц брюшного пресса. Большое внимание уделяется дыханию в упражнениях для рук, плечевого пояса, туловища. И.п. разнообразнее, структура усложняется, темп становится четким и разнообразным. Упражнения с пособиями. Локальные, комплексные, имитационные упражнения.

Ходьба, бег. Ходьба на наружных сторонах стопы, мелким и широким, шагом, приставным шагом в сторону, с выполнением заданий, изменяя направление, темп, со сменой ведущего. Непрерывный бег (1-1,5), со средней скоростью, челночный бег, бег на скорость.

Прыжки. В чередовании с ходьбой, разными способами, с поворотами, через 4-5 линий, через 2-3 предмета, с высоты 20-25 см, в длину с места не менее 70 см, с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля и метание. Катание мячей, обручей друг другу, между предметами. Бросание мяча снизу, из-за головы и ловля его (расстояние 1,5 м).

Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствие (расстояние 2 м), отбивание мяча о землю правой и левой рукой. Метание предметов на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель правой и левой рукой.

Ползание, лазание, равновесие. На четвереньках по прямой, между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Подлезание под веревку, под дугу, правым и левым боком, лазание по гимнастической лестнице, ходьба по веревке, по гимнастической скамейке: с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове; перешагивание через рейки лестнице.

Подвижные игры. Игры с простейшим соревнованием (индивидуальным, коллективным), простые игры-аттракционы. Игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве, на внимание, народные игры.

- *С бегом:* «Пилоты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Лошадки», «Ловишки».
- *С прыжками:* «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».
- *С ползанием и лазанием:* «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и ребята».
- *С бросанием и ловлей:* «Подбрось - поймай», «Мяч через сетку», «Кегли», «Сбей кеглю», «Кольцеброс».
- *На ориентировку в пространстве:* «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Прятки».
- *Народные:* «Салки-догонялки», «Утица», «Пчелы и ласточка», «Зайка», «Воробей», «Птички», «Кот и мыши», «Пастух и стадо», «Солнышко-ведрышко», «Волк и козлята», «Лошадки», «Жмурки», «Курочка».

Элементы ЛФК. См. приложение

К концу года дети должны знать и уметь:

- два раза в год проходить инструктаж по технике безопасности, соблюдать инструкцию (не выполнять физические упражнения без страховки, использовать спортивные маты);
- выполнять правила поведения в местах проведения занятий (убирать физкультурное оборудование с помощью педагога);
- что нужно делать, чтобы не заболеть;
- способы закаливания (воздушные ванны);
- значение дыхания;
- что такое личная и общественная гигиена;
- следить за правильной осанкой;
- строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
- выполнять поворот налево, направо, ориентироваться в пространстве;
- ходить и бегать, согласуя движения рук и ног;
- лазать по гимнастической лестнице, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой, ползать разными способами;
- прыгать в длину с места не менее 70 см;
- ловить мяч кистями рук, принимать правильное исходное положение при метании, метать разными способами, отбивать мяч о землю;
- самостоятельно скользить по ледяным дорожкам;
- кататься на двухколесном велосипеде;
- играть в подвижные игры с бегом, прыжками, подлезанием и лазанием, с бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве; выполнять простую роль;
- уметь избегать травмирующие действия;
- знать расположение основных внутренних органов: сердца, лёгких, желудка, мозг

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Процесс обучения данной образовательной программы строится в соответствии с общедидактическими принципами обучения:

Индивидуализации. Этот принцип предусматривает учет индивидуальных особенностей ребенка, состояния его здоровья, развития, интересов. Обязывает дифференцировать задания, физические нагрузки, приемы педагогического воздействия.

Доступности. Это принцип предусматривает обучение детей с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовки. Одним из основных условий доступности является преемственность.

Преемственность. Этот принцип предусматривает преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

Систематичность и последовательность. Систематичность заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса физического воспитания на протяжении всего периода дошкольного возраста, в четкой последовательности занятий с обязательным чередованием нагрузки и отдыха, в последовательности самих занятий, их преемственности, взаимосвязи содержания.

Сознательности, активности, и самостоятельности. Этот принцип предусматривает опору на сознательное и активное отношение к своей деятельности. В процессе занятия развивать личную инициативу и творческий подход.

Постоянного повышения требований. Суть этого принципа заключается в постановке перед ребенком и выполнении им все более трудных заданий и постепенном увеличении объема и интенсивных нагрузок.

Оздоровительной направленности. Этот специфический принцип физического воспитания требует средствами физических упражнений укреплять здоровье.

Воспитывающего обучения. В процессе обучения обязательного решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).

Развивающего обучения. При обучении движениям следует учитывать «зону ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков.

Все рассмотренные принципы по своему содержанию взаимопроникающие и частично совпадают, поэтому реализуются при условии их взаимосвязи.

Эффективность процесса обучения зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. В программе используются все **три группы методов:**

Наглядный метод – создает зрительное, слуховое, мышечное представление о движении.

Приемы:

наглядно-зрительные (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);

наглядно - слуховые (музыка, речитатив);

тактильно - мышечные (помощь педагога).

Словесный метод – обращен к сознанию, помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения.

Приемы:

Объяснение, пояснение, указания, подача команд, распоряжений, сигналов, вопрос, словесная инструкция.

Практический метод – закрепляет на практике знания, умения, навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении.

(Классификация Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., 2002).

Формы работы по физическому воспитанию в ДОУ:

Физкультурные занятия: образовательная форма работы с детьми, проводится три раза в неделю.

Физкультурно-оздоровительные: утренняя гимнастика, подвижные игры, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, физкультминутки, взбадривающая гимнастика после дневного сна, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями.

Активный отдых: детский туризм, физкультурный досуг, физкультурные праздники, дни здоровья.

Самостоятельная двигательная деятельность детей: проводится на прогулке

Индивидуальная работа с детьми: проводится на прогулке.

Прогулка.

ЛФК.

Физкультурное занятие - это ведущая форма организованного, систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам.

Типы физкультурных занятий:

- учебно – тренировочное;
- сюжетное;
- игровое;
- комплексное;
- физкультурно-познавательное;
- тематическое;
- контрольное.

Структура занятия:

Вводная часть. Задачи: повышение эмоционального тонуса ребенка, активизация его внимания, подготовка организма к большой физической нагрузке в основной части занятия.

Содержание: строевые упражнения, ходьба, бег, упражнения на внимание, на формирование стопы и осанки, танцевальные упражнения, подскоки, перестроения для выполнения ОРУ.

Длительность: 2-5мин (зависит от возраста).

Основная часть. Задачи: тренировка различных мышечных групп для формирования правильной осанки, обучение новым движениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, воспитание физических и нравственно-волевых качеств, совершенствование всех физиологических функций ребенка.

Содержание: комплекс ОРУ, основные виды движений, подвижная игра.

Длительность: 12-25мин (зависит от возраста).

Заключительная: Снижение эмоциональной и физической нагрузки, т.е. постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному.

Содержание: ходьба в спокойном темпе с дыхательным упражнением, игра малой подвижности, подведение итогов занятия, упражнения на расслабление.

Длительность: 2-4 мин (зависит от возраста).

Способы организации детей на занятии:

Фронтальный. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение или одновременно – разные движения под руководством педагога.

Групповой. Педагог распределяет детей на несколько подгрупп, и каждая подгруппа выполняет отдельное задание. После выполнения упражнения несколько раз подгруппы меняются местами.

Индивидуальный. Каждый ребенок выполняет упражнение индивидуально, педагог проверяет качество выполнения, дает соответствующие указания, остальные дети наблюдают за выполнением, и оценивают движение.

Посменный. Дети выполняют упражнение сменами по несколько человек одновременно, остальные в это время наблюдают и оценивают.

Поточный. Все делают одно и тоже упражнение по очереди, друг за другом, непрерывно - поточно.

Контрольно – оценочные средства

Дети 5-6 лет

Основные виды движений	Планируемые результаты
Ходьба	Свободно размахивая руками
	По извилистой дорожке
	С перелазанием через предмет
Бег	На носках
	Между предметами змейкой
	Переходить сбега на ходьбу по сигналу
Прыжки	В длину с места
	Вверх с хлопком в ладоши
	На двух ногах вокруг предмета
	Через канат туда-обратно
Метание	Снизу в корзину
	В цель вертикально
	В цель горизонтально
	Кольцо вверх и его ловля
лазание	Подъём и спуск с гимнастической лестницы
	По скамейке на четвереньках
	В обруч не задевая его

Дети 6-7 лет

Основные виды движений	Планируемые результаты
Ходьба	На носках, пятках, внешней стороне стопы
	С остановкой по сигналу
	На полусогнутых руки на коленях
Равновесие	С предметом на голове
	По скамейке с предметом на голове
	Бег по скамейке
Прыжки	На двух ногах с продвижением вперед
	На месте ноги вместе-врозь
	В длину с места
	Через скакалку
Метание	В кольцо снизу
	Из-за головы
	Метание мяча на дальность
	Мяч вверх с хлопком и ловлей

Лазание	Подъём и спуск с гимнастической лестницы
	По скамейке на четвереньках
	В обруч не задевая его

Выполнение заданий оценивается по следующим критериям:

Высокий уровень- выполнение заданий без ошибок;

Средний уровень- выполняет задания с 1-2 повторениями преподавателя;

Низкий уровень- выполнение заданий с помощью преподавателя.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Дидактический материал: карточки, таблицы, иллюстрации.

Презентационные материалы : презентация техники безопасности на занятиях, презентация правил поведения на занятиях, мультфильмы о здоровье и спорте.

Материально - техническое оснащение.

Для выполнения образовательной программы по физическому воспитанию необходимо:

Физкультурный зал.

Необходимое оборудование и инвентарь:

- гимнастические лестницы;
- гимнастическая доска;
- ребристые доски;
- гимнастические скамейки;
- дуги;
- стойки для прыжков;
- мишени;
- мат гимнастический;
- щит с корзиной;
- мячи (большой, средний, маленький);
- набивные мячи;
- обручи (разного диаметра);
- шнуры;
- флажки;
- султанчики;
- ленты цветные;
- мешочки для метания;
- кегли;
- кольцобросы;
- городки;
- кубы;
- корзины;
- косички;
- кубики;
- погремушки;
- эстафетные палочки;
- палки гимнастические;
- коврики гимнастические;
- шапочки- маски

- «Бочка»
- Набор «Чемпион»
- Набор «Горка»
- Набор «Мостик»
- Дорожка сенсорная
- «Шагайка» большая с цифрами
- Эстафета с ножками
- Эстафета с брусками

Нестандартное оборудование.

Дидактический материал: карточки, таблицы, иллюстрации.

Пособия – игрушки.

Музыкальный центр.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адашквичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Книга для воспитателей детского сада / Э.Й. Адашквичене. – М: Просвещение, 1992.
 2. Губа В.П. Возрастные основы формирования спортивных умений. Основы теории и методики морфо-биомеханических исследований / В.П. Губа. – Смоленск, 1996.
 3. Иванов В.А., Райбекс А.П. О комплексном развитии физических качеств у детей 3-7 лет. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Научно-методический журнал № 4, 1997. – с.52-61.
 4. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учебное пособие. /А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. М: Просвещение, 1986.
 5. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушении опорно-двигательного аппарата). Пособие для инструкторов ЛФК, воспитателей. – М: Просвещение, 2003.
 6. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Самодурова М.М. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учебное пособие / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Самодурова: под ред. С.А. Козловой. – М: Академия, 2002.
 7. Лебединский Ю.В. Игры на лыжах. / Ю.В. Лебединский. – Горький, 1984.
 8. Орехов Е.Ф., Котляров А.Д. Формирование двигательной функции у детей дошкольного возраста: Учебное пособие / Е.Ф.Орехов, А.Д. Котляров. – Челябинск: Б.и., 1996.
 9. Программа воспитания и обучения в детском саду. – М: Просвещение, 1987.
- Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. / А.И. Фомина. – М: Просвещение, 1984.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ НАРУШЕНИИ ОСАНКИ.

1. И.п. (исходное положение стоя). Принятие правильной осанки за счет касания стены, или гимнастической стенки ягодичной областью, икроножными мышцами и пятками. Отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя правильную осанку.
2. Ходьба по залу с мешочком на голове, сохраняя правильную осанку.
3. Передвигаясь по залу с мешочком на голове, встать на возвышение (гимнастическую скамейку) и сойти с нее.
4. Стоя у стены с мешочком на голове, развести руки в стороны – вдох, вернуться в и.п. – выдох, поднять руки вверх – вдох, вернуться в и. п. – выдох. Каждое упражнение повторить 8-10 раз.
5. Стоя у стены с мешочком на голове, поднять руки вверх – вдох, присесть, опираясь о стенку – выдох. Темп медленный. Повторить 4-6 раз.
6. Лежа на спине, согнутыми ногами опереться о пол, руки вверх.
1-4 напрягая мышцы спины, максимально выпрямить спину.
5-8 – и.п. лежать не напряженно.
7. И.п. – сесть на пол спиной к гимнастической скамейке или положить на спину набивной мяч.
1-4 – опираясь спиной о предмет, находящийся за спиной, наклониться назад. Руки поднять вверх, голову наклонить назад, прогнуться, не поднимая таза от пола.
5-8 – И.п.
8. И.п. – упор, стоя на коленях.
1-4 – прогнуться, поднять голову и наклонить ее назад.
5-8 – И.п.
9. И.п. – основная стойка, руки на поясе.
1-4 – напрягая мышцы спины, отвести плечи назад, свести лопатки, поднять голову.
5-8 – И.п.
10. И.п. – встать спиной к стене (гимнастической стенке) на расстоянии шага и опереться об нее спиной с согнутыми руками за головой.
1-4 – опираясь руками выпрямить их и прогнуться.
5-6 – вернуться в и.п.
11. И.п. – стойка ноги врозь с гимнастической палкой на лопатках.
1-2 – поворот туловища на право.
3-4 – и.п.
5-6 – поворот туловища налево.
7-8 – и.п.
12. И.п. – стойка ноги врозь с гимнастической палкой на лопатках.
1-2 – наклон вниз.
3-4 – и.п.
5-6 – наклон вперед спиной и наклоненной назад головой.
7-8 – и.п.
13. И.п. – стоя лицом к стене (гимнастической стенке) на расстоянии шага. Опереться об нее руками на высоте груди.
1-4 – сгибая руки и наклоняясь вперед.
5-8 – и.п.
14. И.п. – стоя на расстоянии большого шага от рейки гимнастической стенки, спинки стула, стола или стены, опереться руками о них на высоте пояса.

1-4 – наклониться вперед, выпрямить спину, поднять голову.

5-8 – и.п. Упражнение вначале выполнять медленно, а по мере овладения им – быстро, пружинистыми движениями, каждый раз все более выпрямляя спину.

15. И.п. – один из занимающихся сидит на полу или скамейке, подняв руки вверх или за головой. Второй, стоя сзади, берет за руки первого и упирается коленом ему в спину (в грудной части позвоночника).

1-4 – стоящий сзади легко нажимает на спину партнера и отводит его руки назад, стараясь ему выпрямить спину.

5-8 – и.п.

16. И.п. – вис спиной к гимнастической стенке, руки шире плеч, голова поднята, мышцы спины напряжены.

1-2 – поднять согнутые ноги, прижимаясь спиной к стенке.

3-4 – и.п.

17. И.п. – стоя спиной друг к другу, зацепиться руками у изгибов локтей, выпрямиться и опереться спинами.

1-8 – опираясь, спинами, друг о друга сесть.

1-8 – встать, опираясь спинами.

18. И.п. – лечь на спину, руки за голову.

1-4 – опираясь головой на руки и тазом об пол, прогнуться так, чтобы лопатки не касались пола.

5-8 – и.п.

19. И.п. – встать перед зеркалом в основную стойку.

1-8 – принять положение правильной осанки.

1-8 – повернуться на право, налево, кругом, походить свободно по залу, сохраняя правильную осанку. Подойти к зеркалу и проверить правильную осанку, т.е. положение тела.

20. И.п. – упор, стоя на коленях.

1-2 – сгибая ноги, сесть на пятки.

3-4 – и.п.

21. И.п. – упор присев.

1-4 – выпрямить ноги, опираясь руками об пол.

5-8 – и.п.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ НАРУШЕНИИ ОСАНКИ.

1. Стоя, принять правильную осанку, касаясь стены или гимнастической стенки. При этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пятки должны касаться стены.
2. Принять правильную осанку (как в упражнении №1). Отойти от стены на 1-2 шага вперед, сохраняя правильную осанку.
3. Принять правильную осанку у стены, сделать два шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку.
4. Стоя у гимнастической стены, принять правильную осанку, приподняться на носочки, удерживаясь, в этом положении 3-4 сек. Возврат в исходное положение.
5. Принять правильную осанку, сделать 1-2 шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища. Принять правильную осанку.
6. Принять правильную осанку, присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать и принять и.п.
7. Сидя на гимнастической скамейке у стены, принять правильную осанку (затылок, лопатки, ягодичная область прижаты к стене).
8. И.п. – лежа на спине. Согнуть и разогнуть ноги в коленном и тазобедренном суставе поочередно.
9. Согнуть обе ноги, выпрямить их вверх, медленно их опустить.
10. Поочередное сгибание и разгибание ног на весу – «велосипед».
11. Руки за головой, поочередное поднятие выпрямленных ног вверх.
12. Руки вверх, медленно поднять обе выпрямленные ноги вверх и медленно опустить.
13. Согнуть ноги, выпрямив их под углом 45 градусов, развести прямые ноги в стороны, соединить их и медленно опустить.
14. Удерживая мяч между коленями, согнуть ноги, выпрямить вверх под углом 45 градусов, медленно опустить.
15. Круговое вращение выпрямленной и поднятой ногой под углом (поочередно).
16. Руки вверх, поднять выпрямленные ноги, махом рук сесть, руки перевести на пояс, принять правильную осанку.
17. Лежа на правом боку, правая рука вытянута вверх, левая рука вытянута вдоль туловища, приподнять и опустить левую руку и ногу. То же на левом боку.
18. И.п. – то же, ладонь упирается об пол – приподнять выпрямленные ноги вверх, опустить в и.п. То же на левом боку.
19. И.п. – лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Перевести кисти на пояс, приподнимая голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать. Удерживать данное положение по команде инструктора.
20. То же упражнение, но кисти рук переводить к плечам и за голову.
21. И.п. – то же. Поднять голову и плечи. Руки в стороны. Сжимать и разжимать кисти рук.
22. И.п. – то же. Приподнимание выпрямленных ног, не отрывая таза от пола.
23. Из аналогичного и.п. приподнимать выпрямленные ноги, разводить их в стороны, соединить и опускать в и.п.
24. И.п. – то же. Сохраняя срединное положение позвоночника, отвести назад прямые руки. Ноги, выпрямленные в коленях, приподнять.
25. Принять правильную осанку в положении стоя. Ходьба по залу с остановками, с охранением правильной осанки.
26. Стоя с правильной осанкой, мешочек с песком на голове. Присесть, стараясь не уронить мешочек. Встать в и.п.
27. Ходьба с мешочком на голове с сохранением правильной осанки.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ НАРУШЕНИИ ОСАНКИ.

1. Вводная часть – 5-7 мин. Ходьба по залу на носках, руки за голову в замок, на пятках, руки за спину, обычная ходьба, ускоренная ходьба, кратковременный бег, медленная ходьба.
2. И.п. – стоя, правая рука вверх, левая вниз. Попеременно менять положение рук. Дыхание свободное.
3. И.п. – о.с., согнутые в локтевых суставах руки перед грудью, рывок согнутыми руками, отведение прямых рук в стороны – вдох, вернуться в и.п. – выдох.
4. И.п. – ноги на ширине плеч, наклон туловища вперед. Отведение прямых рук в стороны – вдох. Вернуться в и.п. – выдох.
5. Лежа на животе.
 - 1 – приподнять корпус, руки к плечам.
 - 2 – руки вперед.
 - 3 – руки в стороны.
 - 4 – руки к плечам.
 - 5 – вернуться в и.п. Повторять 4-6 раз.
6. Лежа на животе.
 - 1-2-3 – приподнять корпус, руки в стороны.
 - 4 – вернуться в и.п. Повторять 4-6 раз.
7. Лежа на спине. Махом руки сесть, руки в стороны.
8. И.п. – лежа на спине. Оторвать стопы от пола. Медленно согнуть – вдох и разогнуть – выдох, обе ноги в суставах (коленных).
9. И.п. – то же. Подняв стопы от пола, выполнить круговые движения в одну и в другую стороны. Дыхание свободное.
10. И.п. – то же. Подняв стопы, делать вращательные движения ногами, сгибая и разгибая их в коленных суставах – «велосипед». Дыхание свободное
11. И.п. – то же. Дыхательное упражнение.
12. И.п. – то же. Поднять стопы, делать скрещенные движения, ногами не сгибая их – «ножницы». Дыхание свободное.
13. И.п. – стоя на четвереньках. Выгнуть спину – выдох, прогнуться в пояснице – вдох.
14. И.п. – то же. Прогнувшись в пояснице поочередное отведение прямых ног назад. Дыхание свободное.
15. И.п. – лежа на спине, согнуть ноги в коленях. Поднять выше таз, прогнувшись в пояснице – выдох. Вернуться в и.п. – вдох.
16. Стоя у гимнастической стенке вис на прямых руках. Медленно согнуть ноги, стараясь подтянуть колени к груди – выдох, на вдохе вернуться в и.п.
17. И.п. – то же. Поочередный подъем прямых ног до угла 25-30 градусов – выдох, на вдохе возврат в и.п.
18. Ходьба по залу на носках, руки за голову, локти в сторону, лопатки сблизить.
19. Руки к плечам. Круговые движения руками назад, голову держать прямо. Повторить 5-6 раз.
20. Обычная ходьба, ходьба с подниманием рук вверх – вдох, опускание рук вниз – выдох. В течении 1-2 минут.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ НАРУШЕНИИ ОСАНКИ.

Продолжительность – 45 минут.

Целевая установка – формирование мышечного корсета нервно-мышечной системы, общее физическое развитие детей.

Инвентарь: надувные мячи, гимнастические палки, обручи, гантели, флажки, набивные мячи (1кг).

I. Подготовительная часть – 8 минут.

1. Построение в шеренгу по одному.
2. Строевые команды «Равняйся», «Смирно», «Налево», «Направо» (следить за осанкой).
3. Проверка и самопроверка осанки.
4. Ходьба в обход по залу.
5. Бег на носках 40-60 м.
6. Ходьба с флажками (разобрав флажки по ходу).
7. Ходьба на носках, флажки вверх (15-20 сек.). Соблюдать осанку.
8. Ходьба на внешней стороне стопы, флажки в стороны, живот подтянут (15-20 сек.).
Дыхание свободное.
9. Ходьба в полуприседе, флажки вперед, спина ровная (8-10 сек.).
10. Ходьба с одновременными кружениями флажков вперед (10-12 раз), затем назад (10-12 раз). Дыхание свободное.

II. Основная часть – 30 минут.

1. И.п. – лежа на спине с надувным мячом в руках перед грудью.
1 – мяч вперед, стопы от себя – выдох.
2 – мяч на грудь, стопы на себя с задержкой дыхания – вдох. Повторять 8-10 раз.
2. И.п. – лежа на спине, мяч между колен, руки за голову.
1 – ноги с мячом согнуть, скользя пятками – выдох.
2 – возвращение в и.п. с задержкой дыхания.
3. И.п. – лежа на спине, мяч на груди.
1-2 – круговые движения мячом перед грудью, кругами от себя.
3-4 – так же кругами на себя. Повторять 5-6 раз, после чего отдых, расслабление
10 сек.
4. И.п. – лежа на спине, мяч на животе.
1 – мяч вверх, ноги в стороны, приподнимая – выдох.
2 – и.п. – вдох. Повторить 8-10 раз. Отдых, расслабление.
5. И.п. – лежа на животе, мяч сверху.
1 – мяч к груди, локти в стороны, голову приподнять, колени согнуть, напрячь спину и ягодицы.
2-3 – держать с задержкой дыхания.
4 – и.п. – расслабление на 2-3 сек. Повторить 6-8 раз, после отдых до 6 сек.
6. И.п. – лежа на животе, мяч за спиной.
1 – мяч назад, ноги в стороны, приподнимая – выдох.
2 – возвращение в и.п. с задержкой дыхания, в и.п. – вдох. Расслабление на 2-3 сек. Повторить 6-8 раз. Отдых, расслабление 10 сек.
7. И.п. – лежа на животе, мячверху.
1 – мяч за голову, плечи приподнять, лопатки сблизить, спину напрячь – выдох.
2-3 – держать на задержке дыхания.
4 – и.п. расслабление на 2-3 сек. – вдох. Повторить 6-8 раз. Отдых, расслабление на 10 сек.
8. И.п. – лежа на спине, мяч за головой.

- 1 – приподнять голову, плечи, ноги – выдох.
2-3 – держать на задержке дыхания.
4 – и.п. расслабление на 3-4 сек. – вдох. Повторить 6-8 раз. Отдых, расслабление на 10 сек.
- 9.** И.п. – лежа на животе, мяч за головой.
1-2 – мяч вверх, ноги врозь приподнимая – выдох.
3-4 – возвращение в и.п. с задержкой дыхания в и.п. – вдох, расслабление на 2-3 сек. Повторить 6-8 раз.
- 10.** Лежа на спине друг против друга (попарно), обоюдный упор стопами, в руках гантели.
1-2 – обоюдное разведение ног в стороны в упоре, приподнимая ноги, гантели в стороны – выдох.
3-4 – свести ноги, руки – задержка дыхания – вдох. Так повторять 6-8 раз, не опуская рук и ног. Отдых, расслабление 4-5 сек.
- 11.** И.п. – лежа на спине, друг против друга. Обоюдный упор стопами, гантель вверх.
1 – переход в положение, сидя, махом рук вперед – выдох.
2 – возвращение в и.п. с задержкой дыхания. И.п. – вдох. Повтор 4-6 раз. Отдых, расслабление.
- 12.** И.п. – лежа на спине головой друг против друга. Обоюдный захват прямых рук.
1 – обоюдное поднимание прямых ног вперед до угла 45 градусов – выдох.
2-3 – задержание дыхания.
4 – И.п. – Расслабление на 1-2 сек. Повтор 4-6 раз, после чего расслабиться на 10 сек.
- 13.** И.п. – лежа на спине, головой друг другу, обоюдный захват согнутых рук возле плеч.
1-2 – обоюдное раскручивание рук в стороны, ноги в стороны, приподнимая – выдох.
3-4 – возвращение в и.п. с задержкой дыхания. И.п. – расслабление на 1-2 сек. – вдох. Повторить 6-8 раз.
- 14.** И.п. – лежа на животе, попарно друг против друга. У первых номеров на полу перед грудью параллельно лежат гимнастические палки, руки на палки.
1-2-3 – короткие катания палки от себя к себе (учащен). Голову поднять.
4 – выкатить гимнастическую палку напарнику резким толчком, после чего лечь – расслабиться, ждать выката палки от напарника. Дыхание свободное. Повтор 4-6 раз.
- 15.** И.п. – лежа на животе друг против друга. Руки первых номеров на гантелях перед грудью.
1-2-3 – короткие катания гантелей от себя, к себе, голову приподнять.
4 – резкий выкат гантелей одновременным толчком в сторону напарника, лечь – расслабиться, повторить 4-6 раз. После чего отдых и расслабление.
- 16.** И.п. – то же, с одной гантелей (4кг). Так же катание гантели друг другу по 4-6 раз.
- 17.** И.п. – то же с набивным мячом. Так же катание мяча друг другу, по 4-6 раз
- 18.** И.п. – то же с обручем. Так же катание друг к другу 2-6 раз.
- 19.** Уборка зала от инвентаря – 30 сек.
- 20.** Подвижная игра – 8 минут.
- III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** – 7 минут
- 21.** Ходьба по залу – 2 минуты.
- 22.** Проверка осанки перед зеркалом – 2 минуты.
- 23.** Подведение итогов, подсчет пульса.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ НАРУШЕНИИ ОСАНКИ.

Продолжительность урока – 45 минут.

Целевая установка: укрепление здоровья, формирование мышечного корсета.

Инвентарь: гимнастические палки, гантели, лавки, обручи.

I. Подготовительная часть – 10 минут.

1. Выполнение команд «Равняйся», «Смирно», различные повороты.
2. Проверка осанки у занимающихся, самопроверка осанки перед зеркалом, взаимопроверка осанки.
3. Ходьба в обход по залу: обычным шагом 30 сек., ходьба на носках, руки на пояс 30 сек., ходьба на внешней стороне ступни, руки за голову 20 сек., обычная ходьба 30 сек.
4. И.п. – основная стойка.
 - 1-2 – руки в стороны, подняться на носках – выдох.
 - 3 – возвращение в и.п. при задержке дыхания.
 - 4 – стоять – вдох. Темп средний, живот подтянут, повторить 6-8 раз.
5. И.п. – стоя руки на пояс:
 - 1-2 – присесть на носках, руки вперед – выдох.
 - 3-4 – возвращение в и.п. при задержке дыхания.
 - 4 – И.п. – вдох. Повтор 5-6 раз. Темп средний.
6. Ходьба на месте 20 сек.
7. И.п. – основная стойка.
 - 1 – руки на пояс.
 - 2 – руки к плечам.
 - 3 – руки вперед.
 - 4 – руки перед грудью.
 - 5 – руки в стороны.
 - 6 – руки за голову.
 - 7 – руки вверх – хлопок.
8. И.п. – основная стойка.
 - 1 – руки перед грудью, полувыпад левой вперед – выдох.
 - 2 – возвращение в и.п. на задержке дыхания.
 - 3 – И.п. – вдох.
 - 4-6 – так же правой ногой. Темп средний. Повторить 4-6 раз.
9. И.п. – основная стойка.
 - 1 – хлопок в ладони спереди.
 - 2-3 – два шага на месте.
 - 4-5 – два хлопка над головой.
 - 6-9 – четыре шага на месте.
 - 10 – хлопок за спиной.
 - 11 – хлопок за головой.
 - 12 – и.п. Так повторять 3-4 раза. Темп средний. Дыхание свободное, следить за осанкой.
10. Ходьба в обход по залу до 50 сек.

II. Основная часть – 27 минут.

11. И.п. – лежа на спине, палка внизу, хват за концы.
 - 1-2 – палку на грудь, голову на грудь, стопы на себя – выдох.
 - 3 – и.п. – на задержке дыхания.
 - 4 – и.п. – вдох. Темп медленный. Повторить 5-6 раз.
12. И.п. – лежа на спине.

1 – руки подвести в подмышечную область, ноги согнуть, скользя пятками; голову на грудь – выдох.

3 – возвращение в и.п. на задержке дыхания.

4 – И.п. – вдох. Темп медленный. Повтор 5-6 раз.

13. И.п. – лежа на спине, руки фиксированы вверху, ноги врозь.

1 – поднять до 45 градусов слегка согнутые ноги – выдох.

2 – вернуться в и.п. – вдох.

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ – 8 минут.

14. Ходьба по залу – 2 мин.

15. Проверка осанки перед зеркалом – 3 мин.

16. Подведение итогов, подсчет пульса – 3 мин.