

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 26 «Солнышко» Старооскольского городского округа

Рассмотрена:  
на заседании Педагогического  
Совета МБДОУ ДС №26 «Солнышко»  
Протокол №1 от «01» сентября 2025 г.

Утверждена:  
приказом по МБДОУ ДС  
№26 «Солнышко»  
№ 321 от «01» сентября 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Оздоровительная гимнастика»**

**Возраст воспитанников: 3-4 года**

**Срок реализации – 1 год**

**Уровень программы: ознакомительный**

**Общее количество часов: 36**

**Вид программы: модифицированная**

**Автор-составитель: Е. П. Паршина**

**А.Д. Терехова**

**Старый Оскол  
2025**

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Комплекс основных характеристик Программы.....	3
1.1.	Пояснительная записка.....	3
1.2.	Цель и задачи Программы.....	3
1.3.	Содержание Программы.....	4
1.4.	Планируемые результаты.....	6
2.	Комплекс организационно-педагогических условий Программы.....	8
2.1.	Календарный учебный график.....	8
2.2.	Условия реализации Программы.....	10
2.3.	Формы аттестации.....	12
2.4.	Оценочные материалы.....	12
2.5.	Методические материалы.....	11
2.6.	Список литературы.....	20

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Оздоровительная гимнастика» (далее Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1 Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2 Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

3 Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384).

4 Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.08.2013г. №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования».

5 Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 №06-1844 «О требованиях, предъявляемых к содержанию программ дополнительного образования».

6 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях».

7 Лицензией на образовательную деятельность.

Программа по оздоровительной гимнастике нацелена на профилактику и коррекцию различных заболеваний. Занятия оздоровительной гимнастикой содействуют укреплению здоровья детей и повышению сопротивляемости организма к рецидивам болезни. Главное средство оздоровительной гимнастики – специально подобранные, методически оформленные физические упражнения. Проводимые в игровой форме физические упражнения, повышают эмоциональное состояние ребенка, его физические возможности и устраняют имеющиеся нарушения опорно-двигательного аппарата.

## 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель образовательной деятельности:** воспитание основ культуры здоровья; развитие эмоционально – волевой сферы ребенка, общих физических и двигательных качеств дошкольника.

**В процессе реализации данной программы, предполагается решение следующих задач:**

- развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- правильное формирование опорно-двигательной системы организма, выработка правильной осанки;
- развитие равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук;
- приобретение спортивных навыков, не наносящее ущерба организму, выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);

- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта;
- овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- способствовать формированию ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).
- закаливание.

**Актуальность:** Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени.

В настоящее время состояние здоровья детей в нашей стране вызывает серьезную озабоченность общества. Неблагоприятные экологические условия приводят к ослаблению иммунитета, и, как следствие к увеличению простудных заболеваний, инфекций. В образовательном учреждении, и дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столом, у телевизора, компьютера и т.д.). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие.

Не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка-дошкольника оказывают отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению.

**Новизна.** С целью обеспечения оздоровительной направленности в процессе реализации задач физического воспитания предусматривается увеличение доли базовых упражнений оздоровительной направленности, обеспечивающих необходимый двигательный потенциал, формирующих правильную осанку, походку, своды стоп, за счет сокращения средств специальной (предметной) подготовки. Данная программа включает в себя общеразвивающие упражнения, выполняемые в соответствии со спецификой гимнастики, адекватные возрастным возможностям и фактическому физическому состоянию детей.

**Педагогическая целесообразность.** Данная программа имеет физкультурно – спортивную направленность и предназначена для детей дошкольного возраста с 3 до 4 лет.

В процессе ее реализации ребенок должен овладеть знаниями, умениями и навыками в соблюдении здорового образа жизни, т.к. при проведении занятий мы используем: дыхательную гимнастику; игры и упражнения для постановки правильной осанки; игры и упражнения для профилактики плоскостопия; самомассаж; упражнения на расслабления мышц в музыкальном сопровождении.

Программа построена таким образом, чтобы желание вести здоровый образ жизни было главной целью подрастающего поколения. Предназначена для инструкторов по физической культуре.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Отличительной особенностью данной программы среди других оздоровительно-физкультурных технологий и программ, число которых увеличивается с каждым годом, является то, что ребенок может начать заниматься гимнастикой с любого возраста, тогда содержание методического материала

разбивается не по возрастным группам, а по годам обучения детей, строго следуя предложенным упражнениям и дозировке.

Кроме того, регулярные занятия оздоровительной гимнастикой препятствуют возникновению у детей многих распространенных заболеваний: сколиоз, плоскостопие, нарушение осанки, искривления ног, расстройства желудочно-кишечного тракта, бронхиты и т.д. Важность оздоровительной гимнастики в детском возрасте также обусловлена тем, что длительное заболевание может привести не только к отставанию в росте и развитии, но и к функциональным нарушениям. Своевременно начатые занятия лечебной физкультурой помогут избежать всех этих проблем.

Отличительной чертой гимнастики для детей является большое количество игровых упражнений и тематическое планирование занятий по неделям.

### **Выполнение упражнений.**

Для того, чтобы оздоровительная гимнастика привела к положительному результату, заниматься ею необходимо регулярно и, разумеется, под присмотром специалиста, постепенно физическая нагрузка должна увеличиваться. Уровень нагрузки зависит от возраста ребенка, особенностей заболевания и организма, физической подготовки и самочувствия.

Упражнения должны вызывать у ребенка интерес и положительные эмоции, именно поэтому многие из них проводятся в игровой форме. В данной программе имеются различные комплексы упражнений в зависимости от заболевания ребенка и его возрастной группы.

Занятия необходимо проводить 1 раз в неделю, при этом, важную роль играет систематичность. Увеличение физических нагрузок должно происходить постепенно и индивидуально, в зависимости от физиологических особенностей и состояния ребенка. Физические нагрузки на организм ребенка во время лечебной физкультуры должны касаться всех групп мышц, позвоночника и суставов. Темп выполнения может быть различным - от медленного до интенсивного, в программу занятия обязательно должны входить дыхательные упражнения. Чтобы оздоровительная гимнастика не наскучила ребенку, упражнения должны периодически обновляться. В зависимости от состояния ребенка во время занятий упражнения можно корректировать.

На занятии по Программе «Оздоровительная гимнастика» используются следующие принципы и подходы:

- принцип доступности и понимания, как неизменный залог успеха в работе с детьми;
- принцип последовательности: рассматривается как непрерывная система физического воспитания детей;
- принцип индивидуально-личностного подхода; в реализации данной методики рассматривается и изучается каждый ребенок в отдельности, как главный участник программы по физическому воспитанию;
- принцип гуманизации: все занятия строятся на основе комфортности и доверительного общения с взрослым и сверстниками;
- принцип творческой направленности, результатом, которого является самостоятельное создание ребенком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта;

- принцип наглядности, который тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребенком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведения движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

#### **Подходы к формированию Программы:**

1. личностно-ориентированный подход (предусматривает организацию образовательного процесса с учетом того, что развитие ребенка является главным критерием его эффективности);
2. деятельностный подход (связан с организацией целенаправленной деятельности в общем контексте образовательного процесса: видами деятельности, формами и методами развития и воспитания, возрастными особенностями ребенка при включении в образовательную деятельность);
3. компетентностный подход (основным результатом деятельности становится формирование готовности воспитанников самостоятельно действовать в ходе решения актуальных задач);
4. средовой (предусматривает использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребенка);
5. диалогический (предусматривает становление личности, развитие ее творческих возможностей, самосовершенствование в условиях равноправных взаимоотношений с другими людьми, построенных по принципу диалога, субъект - субъектных отношений).

#### **Адресат Программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оздоровительная гимнастика» адресована воспитанникам дошкольного образовательного учреждения в возрасте 3 – 4 года.

#### **Формы обучения и режим занятий**

Данная программа разработана для детей в возрасте с 3 до 4 лет. Длительность занятия соответствует СанПиН 1.2.3685-21 Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей 3 – 4 года - не более 15 минут. Для детей 3 - 4 лет занятия проводятся 1 раз в неделю, общее количество занятий в год: 36 ч. Основная форма занятий – подгрупповая, групповая. Язык, на котором ведется образование - русский.

#### **Уровни содержания, объем и сроки реализации**

Учебные группы комплектуются с учетом возраста. Наполняемость группы 10-20 человек.

#### **Объем и срок реализации программы «Оздоровительная гимнастика»**

Возраст детей	3 – 4 года
Количество учебных часов в неделю.	1
Количество учебных часов в год	36

### **1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностными результатами освоения дошкольниками содержания программы «Оздоровительная гимнастика» являются:

- физическое развитие и укрепление здоровья детей;
- развитие ОДА ( сформированный навык правильной осанки);
- развитие и функциональное совершенствование систем организма (органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем);
- динамика показателей мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростных, силовых и координационных качеств, а также мелкой моторики и проприоцептивной чувствительности;
- положительный психоэмоциональный настрой;
- сформированность навыка выразительности, пластичности движений;
- сформированность умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

Метапредметными результатами освоения детьми содержания программы являются:

- сформированность ценностного отношения к собственному здоровью, сформированность культуры здоровья и здорового образа жизни;
- развитие познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- развитие волевых и нравственных качеств средствами физической культуры;
- сформированность устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой, умения и навыка самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

Предметными результатами освоения детьми содержания программы являются:

- знания о здоровье и здоровом образе жизни; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- сформированность навыка правильной осанки в различных положениях и в движении;
- знания и умения применять на практике комплексы упражнений с оздоровительной направленностью; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- умение безопасно выполнять физические упражнения; выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- сформированность навыка самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности.
- умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности.

В результате освоения предметного содержания дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Оздоровительная гимнастика» у детей повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Показателями реализации образовательной программы являются:

- ♣ положительная динамика индивидуальных показателей физического развития;

♣ овладение теоретическими знаниями и базовыми практическими навыками в сфере культуры здоровья и оздоровительной физической культуры.

## **2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

#### **Особенности организации образовательной деятельности**

##### **Алгоритм занятия**

#### **1. Вводная часть:**

- корригирующая ходьба;
- различные виды ходьбы;
- построение и перестроение;
- повороты;
- различные виды бега;
- упражнения в равновесии.

#### **2. Основная часть:**

Общеразвивающие упражнения с предметами и без них:

- ритмические упражнения;
- упражнения – имитации;

Основные виды движений:

- метание;
- лазанье;
- прыжки;
- равновесие;

Подвижная игра.

#### **3. Заключительная часть:**

- различные виды ходьбы;
- упражнения на восстановления дыхания;
- малоподвижные развивающие игры;
- игры на развитие на РТВ (развитие творческого воображения).

##### **Этапы реализации программы**

#### ***Адаптационный этап:***

- а) к коллективу, среде и условиям занятия;
- б) выявление исходного уровня ребенка;
- в) определение индивидуально-личностных целей, задач, средств и методов для каждого ребенка.

#### ***Воспитательный этап:***

- а) осознанного отношения к занятиям;
- б) подготовка к систематическим занятиям;
- в) формирование доверительных отношений: инструктор- ребенок, ребенок–ребенок, инструктор – родитель, родитель – ребенок.



***Этап начальной тренировки (спортивно-оздоровительный):***

- а) формирование интереса и мотивации к преодолению трудности выполнения физических нагрузок (умение держать нагрузку);
- б) формирования групп по возрасту или диагнозу;
- в) индивидуальный тренинг для двигательной подготовленности ребенка (создать общие представления о движениях, дать необходимые сведения о способах выполнения упражнения. Обратить внимание ребенка на связь нового движения с изученными ранее).

***Этап начальной специализации (учебно-тренировочный):***

- а) определение уровня адаптационных возможностей путем использования концентрированных нагрузок;
- б) развитие и выравнивание слабых звеньев подготовленности ребенка (наблюдение за выполнением детьми движений и исправлять с каждым ребенком ошибки в выполнении).

**Учебно-тематический план**

№	Тема	Количество часов
Младшая группа (3 – 4 года)		
1.	«В гости к солнышку»	1
2.	«В гости к игрушкам»	1
3.	«Веселая белочка»	1
4.	«Непоседы»	1
5.	«Медвежата - шалунишки»	1
6.	«Колобок»	1
7.	«Хитрые лисята»	1
8.	«Дружные зайчата»	1
9.	«Веселая зарядка»	2
10.	«Ножки – сапожки»	1
11.	«Куточка Ряба»	1
12.	«Чудо - нос»	1
13.	«Добрый обруч»	1
14.	«Льдинки, ветер и мороз»	1
15.	«Непослушные мячики»	1
16.	«Новогоднее путешествие»	1
17.	«Зимние забавы»	1
18.	«Снежинки - пушинки»	1
19.	«Зайка беленький»	1
20.	«По загадочным следам»	1
21.	«Морозко»	1
22.	«Забавные зверята»	1
23.	«Малыши – крепыши»	2

24.	«Звериная зарядка»	1
25.	«Теремок»	1
26.	«Птички летают»	1
27.	«Помоги себе стать здоровым»	2
28.	«Ловкие ноги»	1
29.	«На лесной опушке»	1
30.	«Царство мыльных пузырей»	1
31.	«Солнечные зайчики»	1
32.	«Веселится детвора»	2
Итого:		36 часов

### Календарный учебный график

Возраст детей	3-4 года
Дата начала и окончания учебного года	с 01 сентября по 31 мая
Кол – во учебных недель	36
Место проведения занятия	МБДОУ ДС № 26 «Солнышко» Спортивный зал
Продолжительность занятия	не более 20 мин
Общее количество занятий в год	36 часов
Форма занятия	Подгрупповая, групповая

## 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Педагогическая целесообразность, позволяющая предусмотреть необходимость и достаточность наполнения предметно - развивающей среды, а также обеспечить возможность самовыражения воспитанников, индивидуальную комфортность и эмоциональное благополучие каждого ребенка.

Физкультурно-оздоровительная или спортивно - оздоровительная предметная среда помогает содействовать решению как специфических задач развития двигательной активности, двигательных качеств, моторики детей, так и задач их гармоничного развития

Подбор оборудования для двигательной деятельности определяется программными задачами, учитывается развитие двигательных навыков детей.

Физкультурные пособия помогают детям добиваться более четкого представления о движении, которое складывается на основе ощущений и восприятий.

Использование разнообразных физкультурных и спортивно-игровых пособий повышает интерес детей к выполнению различных движений, ведет к увеличению интенсивности двигательной активности, что благотворно влияет на физическое, умственное развитие и на состояние здоровья ребенка.

Развивающая среда спортивного зала должна быть:

- вариативна - многообразие оборудования и пособий дает возможность продуктивно его использовать в разных видах на занятии, при этом создавая их вариативное содержание для развития произвольности движений детей, их самостоятельности и творческих замыслов. (Сюжетные, занятия – тренировки, основанные на подвижных играх);

- полифункциональной, предусматривающей обеспечение всех составляющих воспитательно-образовательного процесса и возможность разнообразного использования различных составляющих предметно-развивающей среды. Обычные кубики, например, используем, как ориентир при выполнении эстафет; при ходьбе между предметами; перешагивании, прыжка. Сборно-разборную полосу препятствий использую как для подлезания, так и в качестве ориентиров, домиков в подвижных играх, перешагивании;

- трансформируемой, обеспечивающей возможность изменений предметно-развивающей среды, позволяющая, по ситуации, вынести на первый план ту или иную функцию пространства. Так, большая часть оборудования используется как мобильное (особенно для подлезания – перелезания, равновесия, метания), поэтому с его помощью предметно-пространственная среда, физкультурного зала в детском саду мгновенно преобразовывается в необходимый нам спортивно-оздоровительный комплекс (беговая дорожка, баскетбольная площадка, полоса препятствий, пространство для выполнения подвижных игр, тренажёрный зал);

- адаптационной и доступной для каждого ребенка; в зависимости от подготовленности детей; при создании среды развития необходимо исходить из эргономических требований к жизнедеятельности детей, находящихся в этой среде, то есть учитывать их антропометрические, физиологические и психологические особенности;

- безопасной, т.е. соответствие всех её элементов требованиям по обеспечению надёжности и безопасности их использования. Разнообразие форм, цвета физкультурного оборудования способствует воспитанию художественного вкуса у детей. Оборудование (размеры, габариты и вес предметов) соответствуют возрастным особенностям детей и их антропометрическим показателям. Количество оборудования определяется из расчета активного участия всех детей в процессе разных форм двигательной активности. Габариты и вес переносного оборудования соизмеримы с возможностями детей.

Занятия должны проводиться в помещении с хорошей вентиляцией и освещением. Одежда ребенка должна быть удобной, легкой, не стесняющей движения – «спортивная форма». Для занятий необходимы: мяч резиновые разных размеров, мешочки с песком, двухскатная доска, гимнастические палки, обручи, флажки, платочки, канаты, ленточки, ребристая дорожка, скамейки или стульчики, скакалки, лестница, кегли, кубики, корзины, дуги, туннели, «дорожки здоровья», тренажёры: «велотренажер», «мини – степ», «бегущий по волнам», «беговая дорожка»,

«роликовый тренажер» батуты, фитоболы, шведская стенка, спортивный комплекс «Здоровье» и «Батыр», сенсорные мячи.

При создании развивающей предметно - пространственной среды спортивного зала учтены требования Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, которые должны обеспечивать полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях, а именно: физического развития и подготовленности личности детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям.

### **2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

- открытое занятие для родителей;
- участие в спортивных мероприятиях.

#### **К концу года дети должны уметь:**

- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями;
- владеют основными движениями, соответствующими возрасту;
- проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях;
- сохраняет равновесие при перешагивании через предметы, при ходьбе и беге по ограниченной плоскости;
- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом, бросать и катать мяч в заданном направлении;
- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.;
- имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни;
- сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

### **2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
4. Усвоение программы.
5. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
6. Положительный результат темпов прироста физических качеств.

7. Скоординированность действий педагога и специалиста в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

8. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

## **2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **1.Упражнения на развитие основных движений:**

1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, змейкой.
2. Ходьба с различными положениями рук, под счёт педагога, с изменением длины шагов, с перешагиванием через мячи, скамейку, другие препятствия.
- 3.Бег (в разных направлениях со сменой темпа; выразительный бег: легкий, бег от опасности).
- 4.Прыжки (с принятием игровой роли: лягушки, кошки; спрыгивание).
- 5.Ползание и лазание (имитация движений ползающих животных: змеи, жука; ползание на четвереньках со сменой направления и скорости).

### **2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.**

- 1.Общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, из различных и.п. - стоя, сидя, лежа).
- 2.Упражнения у стены: подняться на носки - опуститься, опуститься в полуприсед, колени развести в стороны и др.
- 3.Упражнения в равновесии: опуститься в полуприсед, округляя спину и стараясь соединить локти – выпрямиться, развести локти в стороны и др.
- 4.Упражнения с предметом на голове (мешочек с песком, коробочка); упражнения в ходьбе, ползании.
- 5.Упражнения-игры с большим гимнастическим мячом.

### **3.Упражнения, способствующие развитию координационных способностей.**

1. Сочетание разных видов ходьбы, с высоким подниманием бедра, в полуприсяде сохраняя правильную осанку.
2. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами.
3. Ходьба по гимнастической скамейке, упор - стоя на коленях, сидя.
4. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручами.

Подвижные игры: «Точный расчёт», «Метко в цель», «Мяч водящему», «Тише едешь – дальше будешь», «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «День и ночь», «Съедобное и не съедобное», и т.д.

### **4.Упражнения, способствующие развитию двигательных умений и навыков.**

1. Сочетание движений ногами с одноимёнными и разноимёнными движениями руками.
2. Комплексы общеразвивающих упражнений разной координационной сложности.
3. Упражнения для укрепления мышечно – связочного аппарата стопы.

## **5. Упражнения, способствующие освоению элементарных умений в ловле, бросках, передачах мяча.**

1. Ловля, передача, броски индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.
2. Ловля и передача в движении, броски в цель (обруч, корзина).

## **6. Упражнения, способствующие профилактике плоскостопия.** Основным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика.

### **Корригирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы**

- Встать на палку. Сесть на пол (на скамью) и взять в руки палку. Поставить ее вертикально на пол и попробовать на нее «влезть». Для этого надо обхватить палку справа и слева ступнями. Пятки и пальцы тоже упрутся в палку. «Взбираться», пока могут сгибаться колени, затем «спуститься» по палке вниз.

- Массаж ступни. Сесть на скамью и вытянуть ноги. Ступней правой ноги сильно массировать чуть выше икры левую ногу. Затем левой - правую и т. д.

- Разминка балерины. Сесть на скамью и опереться пальцами ног в пол. Начать разминку. Маленькими шажками «идти» вперед, пока ступни не коснутся пола, затем «вернуться» назад, как балерина на пуантах. Следить, чтобы колени не поворачивались внутрь, а пятки были недалеко одна от другой.

- Ловите мяч ногами. Сесть на пол и подбрасывать ногами маленький мяч. Руки упрутся в пол. --Катайте мяч. Сесть на пол или на табурет и поставить ступню на теннисный мячик, катать его от носа к пятке. Это очень хороший массаж! То же другой ногой.

- Игра в шарики и кольца. Сесть на пол, разложив перед собой в линию десять колец. Перед кольцами положить по шарiku. Опустить шарики в кольца поочередно: пять - пальцами правой ноги, пять - левой. Затем достать шарики руками (кто половчее, не руками, а пальцами ног) и положить их перед кольцами, а потом кольца опустить на шарики.

- С пятки на пальцы. Стать прямо на полную ступню, крепко взяться для поддержки за что-нибудь рукой. Подняться на пальцы и опуститься на пятки. Следить, чтобы не получилось прыжка. Колени не сгибать. Упражнение можно выполнять на двух ногах или на одной ноге.

- Играйте в мяч ногами. Двое детей садятся на пол друг против друга и, слегка откинувшись назад, упираются руками в пол. Берут ногами теннисные мячи и перебрасывают их друг другу. Не ловить мяч руками! Прогулка с шариками. Пальцами ног удерживать по шарiku. Затем, сильно сжав пальцы, двигаться на внешней стороне ступни вперед. Потом попробовать удержать по два шарика или больше. Так с ними и гулять.

- Ходите с мячом. Взяв теннисный мяч, зажать его между ступнями. Ходить на внешней стороне ступни. Прыгайте с мячом. Зажав мяч между ступнями ног, прыгать на внешней стороне ступни, не роняя мяча! Если же это случится, ловить его ногами. Руками мяч не трогать!

## **7. Игры и упражнения на развитие мелких мышц лица и шеи.**

**1. Игры и упражнения для развития мышц лица (психогимнастика).** Упражнения для развития мимических мышц. Эти упражнения помогают создать нервно-мышечную основу, необходимую для полноценного звучания голоса, ясной четкой дикции, предотвратить патологическое развитие движений органов артику-

ляции, а также снять чрезмерное напряжение артикуляционных и мимических мышц, создать необходимые мышечные действия для свободного владения и управления артикуляционным аппаратом. Тренировка мимических мышц строится на использовании естественных мимических движений:

«Закрой глазки»: закрывать глаза в последовательности: посмотреть вниз, закрыть глаза, придерживая веко пальцем и держать закрытым несколько секунд;

«Закрой-открой»: открыть и закрыть глаза три раза подряд;

«Улыбнись»: улыбаться с закрытым ртом;

«Лошадки»: «фыркать» и вибрировать губами;

«Гоняем воздух»: надувать щеки, передавая воздух из одной половины рта в другую попеременно;

«Обиделись»: опускать углы рта вниз при закрытом рте;

«Утята»: вытягивать щеки при закрытом рте и т.д.

«Туда-сюда»: выдвинуть нижнюю челюсть вперед и вернуть в исходное положение; «Коровушки»: имитация жевания с закрытым и открытым ртом;

«Дотянись»: коснуться подбородком поочередно правого и левого плеча.

Все эти упражнения проводятся в игровой форме, заинтересовывая ребенка, не превращая занятия в нудные тренировки. При выполнении упражнений добиваться, чтобы нижняя челюсть свободно и легко опускалась вниз и не мешала произносить звуки. Голову следует держать прямо, не опуская и резко не поднимая. Челюсть опускать плавно и без чрезмерного напряжения.

## **2. Гимнастика для глаз.**

"Весёлая неделька"

*Понедельник.* Всю неделю по — порядку

Глазки делают зарядку.

В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву,

И обратно в высоту.

Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

*Вторник.* Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда — сюда,

Ходят влево, ходят вправо

Не устанут никогда.

Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

*Среда.* В среду в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать.

Жмуримся и открываем.

Так игру мы продолжаем.

Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения).

*Четверг.* По четвергам мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль,

Что вблизи и что вдали

Глазки рассмотреть должны.

Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации).

*Пятница.* В пятницу мы не зевали

Глаза по кругу побежали.

Остановка, и опять.

В другую сторону бежать.

Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз).

*Суббота.* Хоть в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз).

*Воскресенье.* В воскресенье будем спать,

А потом пойдём гулять,

Чтобы глазки закалялись

Нужно воздухом дышать.

Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение). Без гимнастики, друзья, нашим глазкам жить нельзя!

«Дождик»

Капля первая упала – кап! (сверху пальцем показывают траекторию движения капли, глазами вверх)

И вторая прибежала – кап! (то же самое)

Мы на небо посмотрели. (смотрят вверх)

Капельки «кап-кап» запели,

Намочили лица, Мы их вытирали. (вытирают» лицо руками)

Туфли – посмотрите – (показывают руками вниз и смотрят глазами вниз)

Мокрыми стали.

Плечами дружно поведем, (движения плечами)

И все капельки стряхнем.

От дождя убежим,

Под кусточком посидим. (присесть, поморгать глазами)

Движения плечами. Приседают, поморгать глазами.

«Листочки»

Ах, как листики летят. (круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз вправо – вверх – влево – вниз)

Всеми красками горят Лист кленовый, лист резной,

Разноцветный, расписной. Шу-шу-шу, шу- шу- шу. (посмотреть влево – вправо)

Как я листиком шуршу. Но подул вдруг ветерок, Закружился наш листок,

Полетел над головой Красный, желтый, золотой. (посмотреть вверх – вниз)

Шу-шу-шу, шу-шу-шу.



Как листиком шуршу. (круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз)

Под ногами у ребят. (посмотреть влево – вправо) Листья весело шуршат, (посмотреть вверх – вниз) Будем мы сейчас гулять

И букеты собирать Шу-шу-шу, шу-шу-шу. Как я листиком шуршу. (закрывают глаза, глядят веки указательным пальцем)

«Елка»

Вот стоит большая елка, (выполняют движения глазами)

Вот такой высоты. (посмотреть снизу вверх)

У нее большие ветки. (посмотреть слева направо)

Вот такой ширины.

Есть на елке даже шишки, (посмотреть вверх)

А внизу – берлога мишки. (посмотреть вниз)

Зиму спит там косолапый. (зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, повторить 2 раза)

И сосет в берлоге лапу.

**8. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания.** Упражнения на развитие носового и ротового дыхания:

«Обжора».

Вдох ртом, затем медленный выдох носом.

«Шар». Вдохнуть ртом, затем выдохнуть через рот.

«Теплый выдох». Вдохнуть носом, руки поднести ко рту. Сделать медленный выдох открытым ртом. Повторить вдох через нос. Ощущаем тепло выдыхаемого воздуха ладонями.

«Сопелки». Вдох носом, затем выдох через нос.

«Цветок». Легким движением поднимать руки через стороны вверх, слегка поднимаясь на носочках (вырос цветок) - глубокий вдох носом; при этом слегка надуть живот, как шарик. Медленно и плавно опускать руки вниз через стороны, встать на пятки (распустился цветок) – одновременный медленный выдох ртом как будто через трубочку.

«Ветер». Руки на поясе. Наступила зима (лето, осень, весна). Стало холодно (тепло). Сильный вдох носом. Подул северный (южный, теплый, холодный) ветер. Медленный выдох ртом, как бы через трубочку. В момент выдоха пальцем прерывать воздушную струю, чтобы получился звук штормового ветра ш-ш-ш-ш Если у ребенка не получается, то щеки можно придерживать другой рукой.

«Пила». Стоя, имитировать пилку бревна, руки на себя – вдох, руки от себя с замедленным движением – выдох.

«Хлопки». Стоя, опустить руки вдоль туловища. На вдох – развести руки в стороны, на выдох – поднять прямую ногу и сделать хлопок под коленом. Поочередно правую и левую ногу.

«Шар лопнул». Ноги слегка расставить, руки опустить вниз, разведение рук в стороны – вдох, хлопок перед собой - медленный выдох с произношением «у-х-х-х», 5-6 раз.

«Обними плечи». Поднять руки на уровень плеч. Согнуть их в локтях. Повернуть ладони к себе и поставить их перед грудью, чуть ниже шеи. Бросать руки параллельно друг другу. Спокойный темп шагов. Одновременно с каждым брос-

ком, когда руки теснее всего сошлись, повторить короткие шумные вдохи. Руки не уводить далеко от тела, локти не разгибаются. Выдох произвольный.

«Молоток». Стоя, выполнять наклоны туловищем. Руки вытянуты вперед, пальцы сомкнуты в замке. Наклон – вдох. Выдох произвольный.

«Насос». Сжимаем руки в кулаки, поднимаем их перед собой, как бы держим воображаемый насос. Медленно наклоняясь вперед, на выдохе произносим с-с-с-с. Выпрямляемся, и непроизвольно делаем вдох.

«Пловец». Встали прямо. Ноги поставили на ширине плеч. Плечи не поднимаются. На вдох – руки вперед и плавно отводим в разные стороны. На выдох – руки опускаем вниз. После того как отработали, можно выполнять движения наоборот – выдох – руки вперед и плавно отводим в разные стороны, вдох – руки опускаем вниз.

«Ножницы». Встать прямо. Плечи не двигаются. Руки вытянуть вперед и совершать перекрестные движения руками. Вдох и выдох ровный, четкий.

Совмещение навыка дыхания с навыками движения: на вдохе руки поднимаются вверх, на выдохе опускаются перед собой; на вдохе руки разводятся в стороны, на выдохе ребенок обхватывает себя руками, голова опускается; развести руки в стороны, плотно сжать кулаки, большие пальцы оттопырены и смотрят вверх. На вдохе большие пальцы отводятся назад, на выдохе – вперед; вдох попеременно правой и левой ноздрей. На вдохе правой ноздрей, левую закрывает подушечка мизинца левой руки и наоборот.

Закрепление навыка дыхания с движениями:

«Тряпичная кукла». Стоя, на вдохе руки поднимаются вверх, на выдохе расслабленные руки и верхняя часть тела опускаются вниз, влево, вправо.

«Дровосек». Стоя, на вдохе руки поднимаются вверх, пальцы в замок, на выдохе напряженные руки и верхняя часть тела резко опускаются вниз.

«Мельница». Стоя, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. На вдохе-выдохе руки меняют свое положение.

«Потягушки». Стоя, руки сжаты в кулаки большими пальцами внутрь и прижаты к низу живота. На вдохе кулаки, скользя по туловищу, поднимаются над плечами, локти слегка согнуты; прогнуться в спине назад, запрокинуть голову; вытянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки. На выдохе опуститься вниз, достать пальцами до пола.

## **9.Массаж и самомассаж.**

1.Игры и упражнения с использованием массажеров (мячи с шипами, колечки с шипами, «кочки», массажные ролики, дорожки со следами, гимнастические мячи).

2.Массаж шеи и лица.

3.Массаж ушных раковин.

4.Массаж кистей рук.

5.Пальцевая гимнастика.

## **10.Игры и упражнения для релаксации.**

Релаксация - специальный метод, направленный на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально подобранных игр и упражнений. См. Приложение. Упражнения на чередование напряжения и расслабления. Для того

чтобы нервно-мышечный аппарат четко координировал движения, необходимо научиться регулировать, изменять степень напряжения мышц, а иногда и совсем расслаблять их. Умение расслабляться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение. Ребенку нужно показать разницу между напряжением и расслаблением, объяснить, что мышечная и эмоциональная раскованность – главное условие для естественной речи. Например, дети могут почувствовать расслабление мышц руки после того, как они с силой сжимают кулачки, представляя, что поднимают и держат тяжелую штангу. Затем просим их разжать пальцы (расслабиться) и почувствовать это состояние. При этом не следует забывать, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление – более длительным. Необходимо обратить внимание детей на то, как приятно состояние расслабленности.

"Лодочка". Ребенок ложится на спину, вытягивая руки над головой. По команде одновременно поднимает прямые ноги, руки и голову. Поза держится максимально долго. Затем выполняется аналогичное упражнение, лежа на животе.

«Посмотри на носочки» И.п. - лежа на спине, ноги вместе, руки по швам. Голова приподнимается над полом так, чтобы ребенок видел пальцы ног. Поза удерживается максимально долго.

«Легкие и тяжелые руки». Вначале плавно поднимать руки вперед и назад до уровня плеч и опускать их за спину. Затем покачивание сжатыми в кулаки руками вперед и назад до уровня плеч, пружиня коленями.

«Снеговик». И.п. - стоя. Детям предлагается представить, что они - только что слепленный снеговик. Тело должно быть сильно напряжено, как замерзший снег. Ведущий может попробовать "снеговика" на прочность, слегка подталкивая его с разных сторон. Потом снеговик должен постепенно растаять, превратившись в лужицу. Сначала "тает" голова, затем плечи, руки, спина, ноги.

«Цветочек». Сесть на корточки, голову и руки опустить. Поднимается голова, корпус, руки через стороны вверх – цветочек расцвел. Цветочек вянет – падает вперед голова, корпус, подгибаются колени.

«Побежали» Ребенок лежит на спине, ноги согнуты в коленях, ступни на полу, руки вытянуты вдоль туловища. В течение минуты ноги бегут, сильно топая по полу, верхняя часть туловища и голова остаются неподвижными. После выполнения упражнения ребенок лежит, расслабившись, с закрытыми глазами. Ведущий может провести сеанс релаксации.

«Марионетки». Дети представляют, что они куклы-марионетки, которых подвешивают за разные части тела. Та часть тела, за которую подвешена кукла, напряжена и не двигается. Все остальные части тела расслаблены и болтаются.

«Кулачки». Ребенок сгибает руки в локтях и начинает сжимать и разжимать кисти рук, постепенно увеличивая темп. Выполняется до максимальной усталости кистей. После этого руки расслабляются и встряхиваются.

«Петрушка». Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими, расслабленными коленями и корпусом, висящими ногами и головой.

«Холодно – жарко». По команде «холодно» дети обхватывают себя руками, съеживаются. По команде «жарко» дети расслабляются. Упражнения на расслабление и релаксацию

«Яблочко по блюдецку покатилося». Вращение головой по кругу (по часовой стрелке и наоборот).

«Качели». Наклоны головы вперед-назад, как будто голова на качелях качается кач-кач.

«Тряпичная кукла». Выполнять повороты корпуса вправо-влево, при этом руки свободно висят вдоль туловища.

«Мельница». Руки на плечах и выполняются круговые движения руками назад и вперед.

«Часы». Наклоны головы влево-вправо, как будто часики тикают тик-так - руки на поясе или свободно вдоль тела.

«Колеса». Руки согнуты в локтях, кисти смотрят вверх. Синхронное однонаправленное вращение и повороты рук в кистях. Далее в обоих упражнениях добавляется синхронное разнонаправленное вращение.

«Карусели и качели». Руки на поясе. Вращение туловища по кругу сначала в одну сторону, потом в другую. Наклоны туловища вперед-назад, затем - влево-вправо. При выполнении следующей группы упражнений можно одной рукой держаться за стул.

«Цапля». Стоя на одной ноге ребенок производит вращение свободной прямой ноги в бедре, затем ноги меняются.

«Маятник». Из того же положения - раскачивание прямых ног в бедре вперед-назад, сначала одной ногой, затем другой.

«Часики». Махи прямой ногой в стороны. Кроме перечисленных упражнений для регуляции мышечного тонуса используется также массаж и самомассаж.

## 2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Коновалова Н. Г. Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста: комплекс упражнений; сюжетно ролевое сопровождение / Н. Г. Коновалова, д-р мед. Наук; Л.В. Корниенко, канд. мед. Наук. – Волгоград: Учитель,, 2020..

- Красикова И.С. Осанка: воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. – СПб.: КОРОНА принт, 2018.

- Красикова И.С. Плоскостопие. Профилактика и лечение. – СПб.: Издательство «Корона Век», 2019.

- Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002

- Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры.-М.: СпорткадемПресс, 2002.-279 с.

- Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».- ростов н/Д: «Феникс», 2003.-256 с.

- «Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях» Д. В. Хухлаева.

- «Подвижные игры детей» И. М. Коротков.

- Программа «Физическая культура» (под ред. А. П. Матвеева, совместно с М. В. Малыхиной)