

Муниципальное образовательное учреждение
для детей дошкольного и младшего школьного возраста
«Загорская начальная школа – детский сад»

Принята на заседании
Педагогического совета

протокол № 7

15.08.2018г. «УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ «Загорская начальная
школа – детский сад»

_____ А.С. Андреева

приказ №11 от 16.08.2018

Дополнительная общеразвивающая программа
«Крепыш»

Возраст детей: 3-5 лет

Срок реализации: 2 года

Разработана
Родионовой Евгенией Анатольевной
воспитателем дошкольного
учреждения

2018г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Проблемы воспитания здорового ребенка были и остаются наиболее актуальными в практике общественного и семейного воспитания, они диктуют необходимость поисков эффективных средств их реализации. Важная роль в успешном применении коррекционно-оздоровительных средств и методов принадлежит созданию таких условий организации воспитательно-образовательного процесса, при которых развивающий эффект достигается без какого-либо ущерба для растущего организма и способствует улучшению физического статуса дошкольников.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы

- совершенствование навыков полученных на занятиях физической культуры;
- реализация принципа вариативности;
- реализация принципа достаточности и сообразности материала;
- соблюдение дидактических правил «от неизвестного к известному», «от простого к сложному»;
- усиление оздоровительного эффекта.

При проведении занятий широко используется имеющиеся в образовательном учреждении спортивное оборудование (мячи, фитомячи, скакалки, роликовый снаряд, мостик для прыжков и т.п.)

Актуальность и педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы

Проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно сегодня рассматриваться в практике работы детских садов, как одно из приоритетных направлений гуманизации образования, т.к. от того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека. Важной педагогической задачей должно являться воспитание у детей потребности в здоровье, формировании стремления к здоровому образу жизни;

Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье, а также с учетом знаний родителей об укреплении здоровья своих детей.

Педагогическая целесообразность

Данная дополнительная образовательная программа решает основную идею комплексного гармоничного развития детей дошкольного возраста. Применяемые на занятиях методы обучения и содержательный компонент программы в полной мере отвечают возрастным особенностям детей. Индивидуальный подход позволяет даже в рамках групповой формы занятий раскрыть и развить физические способности дошкольников. Физическое развитие, которое происходит во время занятий, оказывает свое благотворное влияние и на всестороннее развитие ребенка.

Цель дополнительной общеразвивающей программы

Воспитание культуры двигательной активности дошкольников.

Задачи

Обучающие:

- формировать привычки к здоровому образу жизни;
- формировать двигательных навыков и умений;
- формировать потребности в ежедневной двигательной деятельности;

Развивающие:

- развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, выносливость);

Воспитательные:

- воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- воспитывать чувство уверенности в себе.

Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа:

Знания особенностей возрастной периодизации необходимы для правильного построения программы «Здоровячок». Основные особенности формирования опорно-двигательного аппарата ребенка (4-7 лет): физиологические изгибы выражены и продолжают формироваться, укрепляются мышцы и скелет. Увеличивается объем активных движений. Трехлетний ребенок может подпрыгивать на двух ногах, спрыгивать с кубиков высотой 10-15 см, перепрыгивать через лежащий на полу шнур. Более отчетливо двигательные качества начинают проявляться в 4-летнем возрасте. К 5 годам улучшается координация движений. Завершается период яркой отличительной особенностью –

первым физиологическим (скелетным) вытяжением, которое характеризуется ускоренным ростом тела в длину. Второе такое вытяжение будет отмечаться только в пубертатном возрасте. С интенсивным ростом скелета связано увеличением количества признаков нарушения осанки и плоскостопия.

- **Режим занятий:**
- Занятия проводятся один раз в неделю (во второй половине дня), 36 занятий в год для каждой группы. Продолжительность занятия для детей 4-5 летнего возраста составляет 20 мин., для детей 5-6 летнего возраста 25 мин., 6-7 летнего возраста – 30 мин.

Способы и формы работы с детьми

Программа предполагает проведение одного занятия в неделю, во вторую половину дня в рамках работы кружка физкультурно-оздоровительной направленности. Общее количество занятий в год -36, время занятий 30 мин. Программа ориентирована на работу с воспитанниками в возрасте 3-5 лет и рассчитана на один год обучения.

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы **предусмотрены следующие структуры:**

- Корректирующая и ритмическая гимнастики (все виды аэробик)
- Динамические и оздоровительные паузы
- Релаксационные упражнения
- Хороводы, различные виды игр
- Занимательные разминки
- Различные виды массажа
- Дыхательная гимнастика

Для успешной реализации программных задач используются **занятия по содержанию:**

- Традиционные
- Круговые тренировки
- Игровые
- Занятия – путешествия
- Обучающие
- Познавательные

Методы и приемы

- словесное (образное) объяснение;

-беседа, рассказ;

-практическая работа;

-познавательные игры;

-праздники и развлечения

Форма работы кружка в основном носит игровой характер, который наиболее доступен и близок детям. Это способствует обеспечению комфорта для развития личности ребенка.

Ожидаемые результаты:

Воспитание здорового во всех отношениях человека. Занятия в кружке «Крепыши» закалят и укрепят физическое и психическое здоровье детей, будут способствовать сплочению коллектива в первую очередь. Также данные занятия повысят работоспособность, создадут хорошее настроение, поспособствуют общению между детьми.

Организация совместной деятельности педагогов, обучающихся, родителей

1. Участие в массовых делах образовательного учреждения.
2. Участие в собраниях для родителей (сентябрь, май).
3. Привлечение родителей для оказания помощи при проведении массовых мероприятий.

Повышение профессионального мастерства.

1. Посещение творческих мастерских, мастер-классов.
2. Повышение уровня знаний с помощью самообразования

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (ОБЪЁМ - 36 Ч.)

1 год обучения

	Название разделов, темы	Количество часов		
		Всего	Теоретическое обучение	Практическое обучение
Сентябрь	Диагностическое обследование физического состояния детей	2		2
	«Школа мяча»			
	1 «Ручной мяч» • Занимательная разминка • «Школа мяча» Совершенствование броска мяча вверх и ловля его двумя	1		1

	руками на месте • Дыхательная гимнастика • Игра «Ох, ох, раскатился наш горох!».			
	2 «Колобок» • Занимательная разминка • «Школа мяча». Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных положений. • гимнастика для глаз • Игра «Перелётные птицы»	1		1
Октябрь	3 «Баскетбол» • Занимательная разминка • «Школа мяча» Выполнять броски и ловлю мяча в движении • Дыхательная гимнастика • Игра «Прогоним тучки»	1		1
	4 «Передай мяч» • Занимательная разминка • «Школа мяча» Передача мяча друг другу различным способом • гимнастика для глаз • Игра «Я – весёлый колобок!».	1		1
	5 «Брось – поймай» • Занимательная разминка • «Школа мяча» Бросок мяча об стенку и ловля его двумя руками • самомассаж • Игра «Зайцы – прыг, зайцы – скок».	1		1
	5 «Ведение мяча» • Занимательная разминка • «Школа мяча» » Отбивание мяча об пол одной рукой на месте • Дыхательная гимнастика • Игра – эстафета «Передай мяч».	1		1
Фитбол				
Ноябрь	6, «Знакомство с фитболом» • Занимательная разминка • «Занятие с фитмечом » • - различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров; • -отбивание фитбол двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы; • передача фитбола друг другу, броски фитбола • гимнастика для глаз • Игра «Вышибалы»	1		1

	7 «Волшебный стульчик» • Занимательная разминка • «Занятие с фитмячом » - сидя на фитболе у твердой опоры: а) повороты головы вправо-влево; б) поочередное поднимание рук вперед-вверх и в сторону; в) поднимание и опускание плеч; г) скольжение руками по поверхности фитбола; д) сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой. • Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» • «Догони мяч»,	1		1
	8 «Мой помощник – фитбол» • Занимательная разминка • «Занятие с фитмячом » упражнения в партере (сидя, лежа, в приседе) (Приложение №1) • самомассаж • Игра «Паровозик»	1		1
	9 «Мой друг фитбол» • Занимательная разминка • «Занятие с фитмячом » • сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. • (Приложение №2) • гимнастика для глаз • Игра «Гусеница»	1		1
Скакалка				
Декабрь	10 «Скакалочка» • Занимательная разминка • «Занятие со скакалкой » • «Обучение технике и видам прыжка без скакалки». (Приложение №3) • Дыхательная гимнастика • Игра П/и «Выручалочки»	1		1
	11 «Занятие со скакалкой • Занимательная разминка • «Занятие со скакалкой » • «Отработка техники прыжков с помощью короткой и длинной скакалки». (Приложение №4)	1		1

	• гимнастика для глаз • Игра . П/и «Успей пробежать»			
	12 «Я и прямо, я и боком» • Занимательная разминка • «Занятие со скакалкой » • «Демонстрация навыков прыжков через длинную и короткую скакалку под музыкальное сопровождение» (Приложение №5) • самомассаж • Игра П/и «Веревочка под ногами»	1		1
	13 «Со скакалкой мы друзья» • Занимательная разминка • «Занятие со скакалкой » • гимнастика для глаз • Игра П/и «Кто больше»	1		1
Игры эстафеты				
Январь	14 «Игры эстафеты с предметами » • Занимательная разминка • «Игры эстафеты с флажками и кеглями» ○ Кто быстрее до флажка ○ Не задень предмета • гимнастика для глаз • Игра м. п.«У меня, у тебя»	1		1
	15 «Игры эстафеты со скакалками » Занимательная разминка • «Игры эстафеты с предметами » • -Строим дорогу • - Передай скакалку • Дыхательная гимнастика • Игра м. п«По дорожке» Совместно с родителями	1		1
	16 «Игры эстафеты с роликами » • Занимательная разминка • «Игры эстафеты с предметами» - Полоса препятствий (перепрыгивание и подлезание под скакалки • самомассаж • Игра м. п«Ручки – ножки»	1		1
Февраль	17 «Игры эстафеты с флажками » • Занимательная разминка • «Игры эстафеты с предметами » (С флажками) • Дыхательная гимнастика • Игра м. п.«Котик к печке подошел»	1		1

	18«Игры эстафеты с мячами » • Занимательная разминка • «Игры эстафеты с предметами » (с мячами) • Гимнастика • Игра м. п.«Угадай, чей голосок»	1		1
	19 «Игры эстафеты с кубиками» • Занимательная разминка • «Игры эстафеты с предметами » (с кубиками) • Самомассаж • Игра м. п.«Делай наоборот!»	1		1
	20 «Игры эстафеты со скакалкой » • Занимательная разминка • «Игры эстафеты с предметами »(со скакалкой) • Дыхательная гимнастика • Игра м. п.«У меня, у тебя»	1		1
Март	21«Игры эстафеты сфитболами» • Занимательная разминка • «Игры эстафеты с предметами » (с фитмячами) • Дыхательная гимнастика • Игра м. п.«Котик к печке подошел»	1		1
	22«Игры эстафеты с прыжками » • Занимательная разминка • «Игры эстафеты с предметами » • («Не хуже чем кенгуру» • Самомассаж • Игра м. п.«Дом»	1		1
	23 «Игры эстафеты с предметами » • Занимательная разминка • «Игры эстафеты с предметами » • « Поезд» • Гимнастика для глаз • Игра м. п.«Угадай, чей голосок»	1		1
	24«Игры эстафеты с мячами » • Занимательная разминка • «Игры эстафеты с предметами » • «Передал - садись!» • Дыхательная гимнастика • Игра м. п.«Делай наоборот!»	1		1
«Школа хоккея»				
Апрель	25 «История» • Занимательная разминка • «Школа хоккея» • История хоккея, техника безопасности • Самомассаж • Игра . «Гонки с шайбой»	1		1

	26 «Шайба, клюшка» - Занимательная разминка «Школа хоккея» Знакомство с клюшкой и шайбой - Гимнастика для глаз Игра «Догони пару»	1		1
	27 «Шайбу вперёд» Занимательная разминка «Школа хоккея» Ведение шайбы вперёд до предмета Дыхательная гимнастика Игра «Воробьи-вороны»	1		1
	28 «Передай шайбу» - Занимательная разминка «Школа хоккея» Передача шайбы партнёру - Самомассаж - Игра «Сбей кегли»	1		1
« Уличные народные игры»				
Май На улице	29 « Уличные народные игры» - Занимательная разминка «Уличные народные игры» Аленушка и Иванушка - Гимнастика для глаз - Игра м. п.«Дом»	1		1
	30 « Уличные народные игры» - Занимательная разминка «Уличные народные игры» «Тише едешь» - Дыхательная гимнастика - Игра м. п.«У меня, у тебя»	1		1
	31 « Уличные народные игры» - Занимательная разминка «Уличные народные игры» «Двенадцать палочек» - Самомассаж - Игра м. п.«Светофор»	1		1
	32,33Мониторинг	2		2
	Всего	34		34

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (ОБЪЁМ - 36 Ч.)

2 год обучения

Месяц	Название разделов, темы	Количество часов		
		Всего	Теоретическое обучение	Практическое обучение
Сентябрь	<u>№1 «Что такое правильная осанка»</u> Дать представление о правильной осанке. ОРУ с гимнастической палкой П/и «Ловишка» Релаксация «Покачаемся на волнах»	1		1
	<u>№2 «Мотыльки»</u> Разминка «Весёлые шаги» ОРУ с гимнастической палкой Дыхательное упражнение «Расти травушка» Игра «Делим торт» Упражнение на формирование осанки «Мотыльки»	1		1
	<u>№3 «Береги своё здоровье»</u> Упражнения в ходьбе и беге Комплекс гимнастики «Утята» Упражнение «Собери пальчиками платочек» П/и «Шалтай - Болтай» Релаксация «Покачаемся на волнах»	1		1
	<u>№4 «Гномы в лесу»</u> Разминка «Весёлые шаги» ОРУ с мячом Дыхательное упражнение «Листья шелестят» Упражнения на формирование осанки «Весёлый тренинг» П/И «Плетень» Релаксация «Шум листвы»	1		1
Октябрь	<u>№1 «Почему мы двигаемся?»</u> Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки ОРУ с мячом Упражнение для ног «Нарисуй солнышко» Самомассаж «Лепим голову, лицо, уши» П/и «На поляну мы пришли» Релаксация «Ветер»	1		1

	<u>№2 «Весёлые матрёшки»</u> Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп Комплекс «Матрёшки» Упражнение «Подтяни живот» П/и «Поймай мяч ногой» <u>№3 «Смешарики»</u> Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки ОРУ с гантелями Дыхательное упражнение «Пловец» Упражнение «Колобок» - перекаты на спине П/и «Третий лишний» Игра м/п «Где мы были мы не скажем, а что делали, покажем» <u>№4 «Ловкие зверята»</u> Разминка «Ловкие зверята» Упражнения для ног «Дорожка здоровья» Самомассаж «массаж ушных раковин» П/и «Обезьянки» Релаксация «Дождь»	1		1
		1		1
		1		1
Ноябрь	<u>№1 «Путешествие в страну Здоровья»</u> Комплекс корригирующей гимнастики Познакомить с ритмическим танцем «Зарядка для хвоста» Упражнение «Качалочка» П/и «Мы на карусели сели» Игра м/п «Улитка» <u>№2 «Вот так ножки»</u> Разминка «Весёлые ножки» ОРУ с колечком Дыхательное упражнение «Лыжник» Упражнение «Собери пуговицы» П/и «Мы на карусели сели» Релаксация «Пожалеем» <u>№3 «Буратино в сказочной стране»</u> Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки Ритмический танец «Зарядка для хвоста» Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики П/и «Удочка» Релаксация «Слушаем пение птиц»	1		1
		1		1
		1		1

	<u>№4«Пойдём в поход»</u> Упражнение «Встань правильно» ОРУ с флажками Дыхательное упражнение «Рубка дров» Игровое упражнение «Найди правильный след» П/и «Удочка» Релаксация «Слушаем пение птиц»	1		1
Декабрь	<u>№1 «Незнайка в гостях у зимы»</u> Разминка в ходьбе Упражнение «Бег по кругу» Ритмический танец «Зимушка-зима» Дыхательное упражнение «Гармошка» Упражнение для ног «Собери снежинки» П/и «Быстро возьми» <u>№2 «Снежинки»</u> Разминка «Летят снежинки» Комплекс корригирующих упражнений П/и «Быстро возьми» Игра м/п «Карусель» Релаксация «Летят снежинки» <u>№3 «Ловкие ножки»</u> П/и «Найди себе место» Упражнение «Бег по кругу» ОРУ с гимнастической палкой Дыхательное упражнение «Вьюга» П/и «Плетень» <u>№4 «Поможем Лунтику»</u> Упражнение встань правильно Комплекс упражнений на дыхание ОРУ с гимнастической палкой Упражнение для ног «Разорви бумажный лист» Упражнение «Лодочка» П/и «Быстро возьми»	1 1 1 1		1 1 1
Январь	<u>№1 «Мальвина и Буратино»</u> Ритмический танец «Кукла» Комплекс корригирующей гимнастики Упражнения для мышц ног Упражнение «Буратино» <u>№2 «В гости к лесным зверям»»</u>	1		1

	Разновидности ходьбы и бега Упражнение «Ровная спина» ОРУ с малым мячом Упражнение «Нарисуй солнышко» П/и «Ловишка» Релаксация «Солнышко» <u>№3 «Ровные спинки»</u> Упражнение «Бег по кругу» ОРУ (и.п. лёжа, сидя, стоя) у гимнастической стенки Упражнение в вися Игра «Ходим в шляпах»	1		1
Февраль	<u>№1 «У Лесовичка»</u> Разновидности ходьбы и бега ОРУ со скакалкой Дыхательное упражнение «Вьюга» Упражнение «Собери шишки» Игра «Баба Яга костяная нога» Релаксация «Ветерок» <u>№2 «Мы танцоры»</u> Ритмический танец «Аэробика» Упражнения из низких и. п. Упражнение «Делим торт» П/и «Попляши и покружись – самым ловким окажись» <u>№3 «Путешествие в страну Смешариков»</u> Упражнение «Надуем шары» Комплекс упражнений на фитбол-мячах Самомассаж стоп П/и «Ловишка с мячом», «Успей занять место» Релаксация «Ветерок» <u>№4 «Вини Пух в гостях у кролика»</u> П/и «Найди себе место» Ритмический танец «Аэробика» Комплекс упражнений на фитбол-мячах П/и «Бездомный заяц» Пальчиковая гимнастика «Зайчишка»	1 1 1 1		1 1 1 1
Март	<u>№1 «У царя обезьян»</u> Ходьба с различным выполнением заданий ОРУ с мячами Упражнение «Пройди через болото»	1		1

	Самомассаж стоп Упражнение в вися. П/и «Быстро возьми» Релаксация «Устали» <u>№2 «Отгадай загадки»</u> Комплекс упражнений «Загадки» Упражнения на фитбол – мячах Самомассаж головы П/И «Ловишка, бери ленту!» Игра м/п «Качели» <u>№3 «В цветочном городе»</u> Комплекс упражнений «Веселая маршировка» ОРУ с кубиками Упражнение «Собери небоскреб» (кубики стопами) П/И «Медведь и пчёлы» Игра м/п «Найди и промолчи» <u>№4 «Будь здоров»</u> Ходьба и бег с различным выполнением заданий ОРУ с гантелями Дыхательное упражнение «Насос» Упражнение «Рисуем дом» П/и «Не останься на полу» Релаксация «Солнышко	1		1
		1		1
		1		1
Апрель	<u>№1 «Медвежата»</u> «Дорожка здоровья» ОРУ с гантелями Дыхательное упражнение «Поднимаем груз» Массаж лица «Ёжик» Упражнения на тренажёрах П/и «У медведя во бору» <u>№2 «Веселый колобок»</u> Ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений Упражнения на тренажёрах Упражнение «Катаем мяч» П/И «Ловишка с мячом» <u>№3 «Цирк зажигает огни»</u> Ходьба с выполнением упражнений для стоп ОРУ с обручем	1		1
		1		1
		1		1

	Упражнения на тренажёрах П/И «Третий лишний» Упражнения на дыхание и расслабление <u>№4 «Кузя в гостях у ребят»</u> Упражнение «Бег по кругу» ОРУ Упражнения на тренажёрах Упражнение «Ровная спина» П/И «Пятнашки»	1		1
Май	<u>№1 «В гостях у морского царя Нептуна»</u> Упражнение «Море» Игра «Отлив-прилив» Упражнение «Собери камушки» Игра «Спрыгни в море» Игра «Море волнуется» <u>№2 «Цветочная страна»</u> Ходьба и бег с различным выполнением заданий. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей» Гимнастика на фитбол –мячах Упражнение «Колючая трава» П/И «Мы весёлые ребята» <u>№3 «В лесу»</u> Ходьба и бег с различным выполнением заданий. ОРУ с гантелями Самомассаж массажными мячами П/И «Кто быстрее» Упражнение «Колючая трава» <u>№4 «Весёлая тренировка»</u> Ходьба и бег с различным выполнением заданий. ОРУ с гантелями П/и «Самый ловкий» Игра м/п «Кто позвал?»	1 1 1 1		1 1 1 1
Всего		36		36

Мониторинг уровня физического развития детей

Методики тестирования

Метод тестирования нарушения осанки

а) Для контроля эффективности занятий были использованы тесты на статическую мышечную выносливость, предложенные И. Д. Ловейко

тест для мышц шеи:

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - приподнять голову и шею, смотреть на носки и зафиксировать положение.

тест для мышц живота:

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - поднять ноги до угла 45° и зафиксировать положение.

тест для мышц спины:

И. П. - лежа на животе, руки вверх

1 - прогнувшись и зафиксировать положение

б) Для определения подвижности позвоночника нами использована методика, разработанная научными сотрудниками научно-исследовательского института детской ортопедии им. Г. И. Турнера (г. Санкт-Петербург) О. С. Байловой и К. Ф. Зенкевич:

И. П. - стоя на скамейке, стопы параллельно.

1 - наклон вперед, не сгибая ног в коленях (измеряется с помощью линейки в сантиметрах - 0 от скамейки).

Метод тестирования для выявления плоскостопия

Для выявления плоскостопия у детей посещающих ДООУ тест проводится при помощи плантографа.

Плантограф – это деревянная рамка (высотой 2 см. и размером 30*30 см., на которую натянуто полотно или мешковина) и сверху него полиэтиленовая пленка. Полотно смачивается штемпельной краской или чернилами для авторучек, на окрашенную сторону кладется лист бумаги, на котором написано Ф. И. ребенка, группа, дата обследования. Ребенок становится обеими ногами на середину рамки (на бумагу, при этом на бумаге остаются отпечатки стопы – плантограмма).

Оценка плантограммы: заключение о состоянии свода стопы делается на основании расположения двух линий, проведенных на отпечатке. Первая линия соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком. Вторая линия проводится от середины пятки до середины основания большого пальца (смотреть приложение).

Если контур отпечатка стопы в срединной части не перекрывает эти линии – стопа нормальная. Если первая линия проходит внутри отпечатка – уплощение свода стопы. Если оба контура расположены внутри контура отпечатка – стопа плоская. Дети с неправильно сформированной стопой, направляются на консультацию к ортопеду. Плантограммы хранятся в медицинской карте ребенка.

Литература

1. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. - 3-е изд., испр. и доп.- М: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2014.- 368 с.
2. . Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду». Средняя группа.- М.: Мозаика - Синтез, 2016
3. «Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений». Николаева Н.И
4. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет, М., Владос, 2001
5. Социальная сеть работников образования <http://nsportal.ru/>
6. Международный образовательный портал <http://www.maam.ru/>
7. В .Г. Алямовская «Оздоровительные технологии в дошкольном образовательном учреждении: инновационный аспект» 2010г
8. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. Игры и тренинги. – М. Издательство ГНОМ и Д, 2004
9. Нищева Н.В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. СПб.: Детство ПРЕСС, 2008
10. Широкова Г.А. «Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении»
11. 1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7лет. М., «ТЦ Сфера», 2006
12. 2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007.
13. 3. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
14. 4. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
15. 5. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
16. 6. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.
17. 7. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008

Рекомендуемые упражнения в партере (сидя, лежа, в приседе):

- Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая. Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались в рассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу.
- Исходное положение - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе; - присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; - вернуться в исходное положение.
- Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.
- Исходное положение - лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.
- Исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад.
- Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным 11 способом вернуться в исходное положение.
- Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же в положении сидя.
- Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем.
- Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.
- Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Это упражнение лучше начинать с фитбола, диаметр которого на один размер меньше необходимого для занимающихся.
- Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

Сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.

- : • наклониться вперед, ноги врозь;
- наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук;
- наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;
- наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;
- сохранить правильную осанку и удержать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях- выполнить круговые движения руками;
- сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение.
- Исходное положение - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.
- Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать. 14 • Исходное положение — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями.
- В том же исходном положении поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях. • Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх.
- Исходное положение - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.
- Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову.

Приложение №3

«Обучение технике и видам прыжка без скакалки».

Познакомить детей с техникой, а также с различными видами прыжка без скакалки.

(на двух ногах, с ноги на ногу, вперед и назад, с междускоком, в парах, боком).

Предложить детям подвижную игру

«Рыбаки и рыбки», »Прыгай и вращай» а также упражнения на дыхание («Жук, Кошечка»).

Знакомство детей с техникой прыжка без скакалки. Упражнять в умении прыгать на:

- 1.двух ногах;
- 2.с ноги на ногу;
- 3.вперед и назад;
- 4.с междускоком;
- 5.в парах;
- 6.боком без скакалки.

Приложение №4

«Отработка техники прыжков с помощью короткой и длинной скакалки».

Отработка навыков прыжков через короткую и длинную скакалку под музыкальное сопровождение. Предложить детям игру «Летающая бабочка, Змейка», а также упражнения на дыхание Ёжик, петушок, насос.

Упражнять детей в умении прыгать на:

- 1.двух ногах;
- 2.с ноги на ногу;
- 3.впереди назад;
- 4; в парах;
5. с междускоком;
6. боком; со скакалкой.

Приложение №5

Демонстрация навыков прыжков через длинную и короткую скакалку под музыкальное сопровождение.

Упражнения:

1. на двух ногах;
2. с ноги на ногу;
3. вперед и назад;
4. в парах;
5. с междускоком;
6. боком.

Приложение №6

Критерии мониторинга

1. Тест на определение скоростных качеств:

Быстрота — это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

В качестве тестового упражнения предлагается бег на 30 метров.

Длина беговой дорожки должна быть на 5—7 м больше, чем длина дистанции. Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней, на расстоянии 5—7 м, ставится хорошо видимый с линии старта чертой ориентир (флажок на подставке, конус, чтобы избежать замедления ребенком движения на финише. По команде «*на старт, внимание*» поднимается флажок, и по команде «*марш*» ребенок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребенку еще две попытки. В протокол заносится лучший результат из трех попыток.

2. Тест на определение скоростно-силовых способностей:

Сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление, способность к мышечному напряжению. Проявление силы обеспечивается в первую очередь силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата.

-Силу плечевого пояса можно измерить метанием мешочка правой и левой рукой (150-200гр.)

-Сила нижних конечностей определяется по прыжкам в длину с места и прыжкам вверх с места.

Сила рук измеряется ручным динамометром.

Следует отметить, что и прыжок, и метание мешочка требуют не только значительных мышечных усилий, но и быстроты движений. Поэтому данные упражнения называются скоростно-силовыми.

3. Тест на определение гибкости:

Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Цель: Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке у **детей дошкольного возраста**.

Методика: Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке: ребёнок становится на гимнастическую скамейку (*поверхность скамейки соответствует нулевой отметки*). Наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. По линейке, установленной перпендикулярно скамье, записать тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи, то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста использую игровой момент “достань игрушку”.

4. Тест на определение выносливости:

Выносливость - способность противостоять утомлению и какой-либо деятельности.

Выносливость можно оценить по результату непрерывного бега в равномерном темпе: на дистанцию 100 м — для **детей 4 лет**; 200 м — для **детей 5 лет**; 300 м — для **детей 6 лет**; 1000 м — для **детей 7 лет**. Тест считается выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановки.

5. Тест на определение координационных способностей:

Координация движений показывает возможность управления, сознательного контроля за двигательным образцом и своим движением.

Чтобы определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки используем челночный бег 3*10 м.

Методика: В забеге могут принимать участие один или два участника. Перед началом забега на линии старта и финиша для каждого участника кладут кубики. По команде “На старт!” участники выходят к линии старта. По команде “Марш!” бегут к финишу, обегая кубик на старте и на финише и так три раза. Фиксируется общее время бега.

Оценка функции равновесия

Статическое равновесие можно определить по удержанию позы, стоя на одной ноге. Либо по продолжительности стояния в пределах 3 мин в положении “носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на этой прямой линии, вес тела равномерно распределен на обе ноги, руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед”. Фиксируются длительность стояния в секундах, а также некоторые качественные показатели выполнения задания: расположение ног, характер балансирования.