

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №33 города Ельца»

| ПРИНЯТО                                                                                      | УТВЕРЖДЕНО                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| педагогическим советом<br>МБДОУ детского сада №33 г.Ельца<br><br>(протокол от 30.08.2023 №1) | Заведующий МБДОУ детского сада<br>№33 г.Ельца _____ Н.А.Белых<br><br>(приказ от 30.08.2023 №107) |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«ОЛИМПИЙСКИЕ НАДЕЖДЫ»**

**144 часа**

Составитель:  
ПОПОВ С.О.

Елец – 2023 г.

## Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Планируемые результаты освоения программы.
3. Содержание программы.
  - 3.1. Программы отдельных учебных курсов.
  - 3.2. Основное содержание учебных курсов.
    - 3.2.1.1. Первый год обучения «Будущие олимпийцы» (3-5 лет)
    - 3.2.1.2. Второй год обучения «Вперед к Олимпиаде!» (6-8 лет)
4. Организационно-педагогические условия реализации программы.
  - 4.1. Учебный план.
  - 4.2. Календарный учебный график.
  - 4.3. Кадровые условия реализации программы.
  - 4.4. Воспитательный компонент.
  - 4.5. Материально-техническое обеспечение реализации программы.
  - 4.6. Информационно-методические условия реализации программы.
  - 4.7. Оценочные и методические материалы.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Настоящая адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей с тяжелыми нарушениями речи разработана в соответствии с нормативно-правовой базой:

- ✓ Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09);
- ✓ Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации» (письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30 декабря 2022 года № АБ – 3924/06);
- ✓ Письмо министерства просвещения Российской Федерации от 19.08.2022 г. «Об адаптированных дополнительных общеразвивающих программах»;
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- ✓ Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Методические рекомендации ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания» // Москва: Институт изучения детства, семьи и воспитания РАО, 2023.

### **Направленность:**

Данная программа дополнительного образования относится к программам физкультурно-спортивной направленности и нацелена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств, на создание условий для двигательной-игровой деятельности детей с применением оздоровительных процедур, на укрепление физического и психического здоровья детей.

**Уровень освоения содержания программы – стартовый.**

### **Актуальность:**

Актуальность программы заключается в том, что она переработана для детей с тяжелым недоразвитием речи, с учетом их психолого- педагогических особенностей, а также в возможности использовать в работе с детьми разнообразные развивающие формы оздоровительной работы, приобщение детей к физической культуре, а также в воспитании у дошкольников осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Все мы знаем о вреде пониженной двигательной активности, гипокинезии, особенно для здоровья детей. Недостаток движений приводит к нарушениям биологических законов развития организма ребёнка, ослаблению его сопротивляемости вредным факторам внешней и внутренней среды. Родители, как правило, излишне оберегают ослабленных детей от движений, не понимая,

что это губит их здоровье. Исследования ученых доказали, что целенаправленные эмоциональные физические нагрузки, оказывая особое стимулирующее воздействие на организм, могут обеспечить ранее утраченное здоровье. Спортивные секции и кружки в системе дополнительного образования рассчитаны на детей старшего дошкольного и школьного возраста, а данная программа рассчитана на занятия с младшими дошкольниками. Использование в работе с детьми специально подобранных укрепляющих и профилактических упражнений, содержание подвижных игр и игровых упражнений даёт возможность детям получить положительную эмоциональную и физическую нагрузку, а педагогу осуществлять индивидуальный подход к детям, глубже вникая в особенности нормирования и развития детского организма.

Отличительная особенность программы заключается в особой структуре игровых занятий. Первая часть занятия позволяет детям подготовить организм к физическим нагрузкам. Для этого используем разные виды ходьбы и бега, обыгрывая их, создавая различные образы. Далее переходим к разучиванию приёмов самомассажа. Делаем это постепенно, от занятия к занятию. Перейдя к упражнениям для профилактики плоскостопия, а затем и к использованию тренажёров, учитываем возрастные особенности детей, привлекаем их внимание к упражнениям, применяя игровые методы и приёмы. Для проявления детьми двигательной активности и создания эмоциональной обстановки проводим подвижные игры. Дважды во время занятия

#### **Адресат программы**

Программа рассчитана на обучающихся детей с ТНР в возрасте 5 – 8 лет.

В процессе реализации программы учитываются особенности двигательной сферы детей дошкольного возраста с ТНР в процессе физического воспитания

Детям с ТНР наряду с общей соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций присуще и некоторое **отставание в развитии двигательной сферы.**

У значительной части детей двигательная недостаточность выражается в виде:

- плохой координации сложных движений;
- неуверенности в воспроизведении точно дозированных движений;
- снижения скорости и ловкости их выполнения;
- отставания от нормально развивающихся сверстников в точном воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным ориентирам;
- нарушения последовательности элементов действия, опущение его составных частей;
- недостаточного самоконтроля при выполнении задания.

Наибольшие трудности вызывают выполнения движений по словесной инструкции, особенно, многоступенчатой инструкциям. Дети с ТНР отстают от нормально развивающихся сверстников в точном воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части (например, им трудны такие движения, как перекачивания мяча с руки на руку, передачи его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге).

**Цель освоения программы:** Повышение физической подготовленности детей, уровня здоровья при одновременном развитии психофизических качеств и способностей. Развитие физического и психического здоровья детей на основе их творческой активности. Предупреждение заболеваний путем создания необходимых профилактических условий для нормального роста и развития детей.

Коррекционная направленность занятий Программы

**Основными направлениями** в работе с детьми с ТНР являются:

- коррекция общего моторного развития;
- развитие тонких двигательных координаций;
- нормализации мышечного тонуса;
- развитие статической выносливости;
- упорядочение темпа движения;
- синхронизация взаимодействия между движением и речью;
- запоминание последовательности выполнения действий, воспитание быстроты реакции на словесные инструкции;
- развитие физических способностей и качеств: ловкости, быстроты, равновесия, глазомера и др.

#### **Задачи:**

1. Сохранение и укрепление здоровья детей.
2. Формирование привычки к здоровому образу жизни.
3. Формирование двигательных навыков и умений.
4. Развитие психофизических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость).
5. Развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений).
6. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний.
7. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности, тренировать дыхательную систему, формировать правильную осанку.
8. Развитие внимания, сосредоточенности, умения управлять своими поступками, чувствами.
9. Постановка диафрагмально-речевого дыхания.
10. Формирование и совершенствование координации основных видов движений, мелкой моторики рук, артикуляционной моторики путем специально подобранных подвижных игр и упражнений.
11. Развитие слухового, зрительного, пространственного восприятия.
12. Формирование положительных личностных качеств ребенка.

Для успешной реализации программных задач используются занятия по содержанию:

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

#### **Принципы построения программы:**

*Принцип систематичности и последовательности* предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

*Принцип связи теории с практикой* формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

*Принцип повторения умений и навыков* — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

*Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания* предполагает, то что главной

целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

*Принцип доступности* позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок

*Принцип успешности* заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

*Принцип активного обучения* обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

*Принцип коммуникативности* помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья

*Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу* направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

*Принцип результативности* предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

### **Принципы взаимодействия с детьми:**

- сам ребенок - молодец, у него - все получается, возникающие трудности преодолимы;
- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

### **Форма и режим проведения занятий.**

Программа «Олимпийские надежды» ориентирована на детей 3 – 8 летнего возраста.

Первый год обучения. Кружок «Будущие олимпийцы» проводится с детьми 3-5 лет 2 раза в неделю. Длительность занятия 15-20 минут.

Второй год обучения. Кружок «Вперед к Олимпиаде!» проводится с детьми 6-8 лет 2 раза в неделю. Длительность занятия 25- 30 минут.

Формы проведения занятий: учебное занятие, открытое занятие, беседа, игра.

Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от 4-5 раз на этапе разучивания упражнений и до 10-12 раз на этапе закрепления и совершенствования комплекса.

### **Сроки реализации программы.**

Данная программа рассчитана на два учебных года.

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

Способы определения качества полученных умений и навыков – входная и итоговая диагностика, состоящая из тестовых упражнений и наблюдений за двигательной активностью детей.

**К концу курса «Будущие олимпийцы» дети должны:**

- уметь выполнять основные элементы гимнастики, перестроения различными способами,
- знать правила подвижных игр,
- уметь выполнять общеразвивающие упражнения с использованием элементов акробатики, разноименные и одноименные упражнения; упражнения в парах и подгруппах;
- знать необходимые навыки безопасного падения;
- овладеть первоначальными умениями выполнять дыхательные упражнения, упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза,
- проявлять интерес к деятельности, направленной на укрепление здоровья.

**К концу курса «Вперед к Олимпиаде!» дети должны:**

- уметь выполнять общеразвивающие упражнения и элементы гимнастики активно, с напряжением, из разных исходных положений;
- уметь самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения;
- знать правила техники безопасности при занятиях в зале, безопасные приемы выполнения физических упражнений;
- в своих движениях
- постоянно проявлять самоконтроль и самооценку, стремиться к лучшему результату, осознавать зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремиться к физическому совершенствованию,
- хорошо владеть умениями выполнять дыхательные упражнения, упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза,
- стремиться к занятиям спортом, деятельности, направленной на укрепление здоровья.

**Формами подведения итогов реализации данной программы являются:**

Физкультурный праздник «На старт!»

Сценарий «Малые летние Олимпийские игры»

## 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

### 3.1. Программы отдельных учебных курсов (в приложениях)

**Перечень рабочих программ:**

- Рабочая программа первого года обучения «Будущие олимпийцы»
- Рабочая программа второго года обучения «Вперед к Олимпиаде!»

### 3.2. Основное содержание учебных курсов

#### 3.2.1. Первый год обучения (3-5 лет) «Будущие олимпийцы»:

- познакомить с новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивание новых движений (элементы акробатики), умения ориентироваться в пространстве и действовать в соответствии с командой;
- познакомить с техникой выполнения упражнений на укрепление мышц рук, ног, спины, брюшного пресса;
- продолжать знакомить с основными видами бега, ходьбы;
- разучить комплексы гимнастических упражнений на развитие пассивной и активной гибкости позвоночника и подвижности в суставах;
- разучить упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, упражнения для координированных движений рук, ног, туловища, упражнения в равновесии;
- обучать правильному дыханию (брюшной и грудной тип дыхания);
- разучить подвижные игры общего характера;



- разучить упражнения на произвольное расслабление мышц;
- разучить правила техники безопасности во время занятия, безопасные приемы выполнения физических упражнений.

### **3.1. Первый год обучения «Будущие олимпийцы»**

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

Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, змейкой.

Ходьба с различными положениями рук, под счёт педагога, с изменением длины шагов, с перешагиванием через мячи, скамейку, другие препятствия.

Бег (в разных направлениях со сменой темпа; выразительный бег: легкий, бег от опасности).

Прыжки (с принятием игровой роли: лягушки, кошки; спрыгивание).

Ползание и лазание (имитация движений ползающих животных: змеи, жука; ползание на четвереньках со сменой направления и скорости).

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

Общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, стоя, сидя, лежа).

Упражнения у стены: подняться на носки - опуститься, опуститься в полуприсед. Колени развести в стороны и др.

**Упражнения в равновесии:** опуститься в полуприсед, округляя спину и стараясь соединить локти - выпрямиться, развести локти в стороны и др.

Упражнения с предметом на голове (мешочек с песком, коробочка); упражнения в ходьбе, ползании.

Упражнения-игры с большим гимнастическим мячом.

#### **Последовательность выполнения упражнений.**

Упражнения в исходном положении стоя.

- Для укрепления мышц рук и плечевого пояса - потягивание: ребенок поднимает руки вверх и выпрямляет спину, вытягивает позвоночник.
- Для укрепления мышц плечевого пояса и спины - сведение лопаток: ребенок отводит руки в стороны или назад, прогибая спину, грудная клетка расширяется.
- Для увеличения подвижности позвоночника, укрепления мышц спины, живота: наклоны и повороты в стороны.
- Для совершенствования опорной функции ног: различные приседания.
- Для развития координации движений и воспитания навыка правильной осанки: сохранение равновесия на уменьшенной площади опоры.

Упражнения в исходном положении на четвереньках - для вытягивания позвоночника, развития его гибкости и укрепления мышц туловища - выполняются как на месте, так и в движении.

Упражнения в исходном положении лежа на спине и животе для укрепления мышц живота и спины - выполняются с разнообразными движениями ног и прогибанием туловища.

#### **Упражнения, способствующие профилактике плоскостопия.**

Плоскостопие рассматривается как нарушение функций стопы, которое внешне проявляется в опущении сводов стопы, что вызвано ослаблением мышц и растяжением ее связок. Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к занятиям многими видами спорта. Таким образом, укрепление опорно-двигательного аппарата, и в частности стопы, имеет большое значение. Наибольший эффект достигается тогда, когда упражнения выполняются босиком.

Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от 4-5 раз на этапе разучивания упражнений до 10-12 раз на этапе закрепления и совершенствования комплекса.

С целью создания положительного эмоционального фона следует выполнять упражнения под музыку. Кроме того, необходимо использовать наглядные пособия (различные картинки, рисунки), а также загадки, песни, стихотворения, соответствующие сюжету комплекса. Все это будет способствовать повышению интереса и активности детей и, следовательно, более качественному выполнению упражнений.

Основным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика.

**Корригирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы** *Взберитесь 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 стул 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.

*Играйте в мяч ногами.*

Двое детей садятся на пол друг против друга и, слегка откинувшись назад, упрутся 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!

Игры и упражнения на развитие мелких мышц лица и шеи.

**Игры и упражнения для развития мышц лица (психогимнастика).**

«Плакса» - зажмуривание глаз;

«Надуем шарик» - надувание щек без сопротивления и с надавливанием;

«Мы удивились» - поднять брови, широко раскрыть глаза;

«Тигренок» - оскаливание зубов;

«Упрямые бараны» - нахмурить брови, насупиться;

«Солнышко дразнится» - высовывание языка и т.д.

**Гимнастика для глаз.**

Зрительная гимнастика является обязательным компонентом коррекционной работы с детьми.

Гимнастика для глаз снимает зрительное напряжение, повышает зрительную работоспособность, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний, а также более быстрому восстановлению работоспособности и эффективному усвоению учебного материала.

*«Моторчик»*

Я моторчик завожу (делают вращательное движение глазами)

И внимательно гляжу. (перед грудью и прослеживают взглядом)

Поднимаюсь ввысь, лечу. (встают на носочки и выполняют

Возвращаться не хочу! летательное движение)

*«Мой веселый, звонкий мяч»*

Мой веселый, звонкий мяч, (посмотреть влево - вправо)

Ты куда помчался вскачь? (посмотреть влево - вправо)

Красный, синий, голубой, (посмотреть вниз — вверх)

Не угнаться за тобой. (круговые движения глазами: налево - вверх - направо - вниз - вправо - вверх - влево — вниз)

Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, (повторить 2 раза)

*«Стрекоза»*

Вот такая стрекоза - как горошины глаза. (пальцами делают очки)

Влево - вправо, назад - вперед - (глазами смотрят вправо- влево)

Ну, совсем как вертолет. (круговые движения глаз)

Мы летаем высоко. (смотрят вверх)

Мы летаем низко. (смотрят вниз)

Мы летаем далеко. (смотрят вперед)

Мы летаем близко. (смотрят вниз)

*«Дождик»*

Дождик, дождик, пуше лей. (смотрят вверх)

Капель, капель не желей. (смотрят вниз)

Только нас не замочи. (делают круговые движения глазами)

Зря в окошко не стучи.

*«Буратино»*

Буратино потянулся, (встают на носочки, поднимают руки и смотрят на кончики пальцев)

Вправо - влево повернулся, (не поворачивая головы, смотрят вверх - вниз, вправо - влево)

Вниз - вверх посмотрел.

И на место тихо сел.

*«Теремок»*

Терем - терем - теремок! (движение глазами вправо - влево)

Он не низок, не высок. (движение глазами вверх - вниз)

Наверху петух сидит,

Кукареку он кричит. (моргают глазами)

*«Ветер»*

Ветер дует нам в лицо. (часто моргают веками)

Закачалось деревцо. (не поворачивая головы, смотрят вправо - влево)

Ветер тише, тише, тише... (медленно приседают, опуская глаза вниз)

Деревца все выше, выше. (встают и глаза поднимают вверх)

*«Лучик солнца»*

Лучик, лучик озорной, (моргают глазами)

Поиграй-ка ты со мной. (делают круговые движения глазами)

Ну-ка лучик, повернись,

На глаза мне покажись.

Взгляд я влево отведу, (отводят взгляд влево)

Лучик солнца я найду.

Теперь вправо посмотрю, (отводят взгляд вправо) снова лучик я найду.

Упражнения, способствующие развитию органов дыхания.

### **Дыхательная гимнастика**

*Часики*

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10-12 раз,

*Трубочка*

Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх, ленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4-5 раз,

*Петух*

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в с троны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ре-ку». Повторить 5-6 раз.

*Каша кипит*

Сесть, одна рука на животе, другая - на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 34 раза.

*Паровозик*

Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми и нищ тях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять 20-30 с.

### **Массаж и самомассаж.**

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

Массаж шеи и лица.

Массаж ушных раковин.

Массаж кистей рук.

## **Пальчиковая гимнастика.**

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

Сочетание разных видов ходьбы, с высоким подниманием бедра, в полуприсяде сохраняя правильную осанку.

Стойка на одной ноге с закрытыми глазами.

Ходьба по гимнастической скамейке, упор - стоя на коленях, сидя.

Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручами.

Упражнения, способствующие комплексному и разностороннему развитию двигательных умений и навыков.

Сочетание движений ногами с одноимёнными и разноимёнными движениями руками.

Комплексы общеразвивающих упражнений разной координационной сложности.

### **Упражнения для укрепления мышечно - связочного аппарата стопы.**

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

Ловля, передача, броски индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.

Ловля и передача в движении, броски в цель (обруч, корзина).

Игры и упражнения для релаксации.

Релаксация - специальный метод, направленный на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально подобранных игр и упражнений.

### **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.

## **3.2. Второй год обучения «Вперед к Олимпиаде!»**

- совершенствовать основные виды движений: ходьбу, бег, ползание и лазание, прыжки.
- освоить выполнение общеразвивающих упражнений и элементов акробатики активно, с напряжением, из разных исходных положений;
- закрепить правила техники безопасности во время занятия, безопасные приемы выполнения физических упражнений;
- развивать силу и выносливость
- развивать гибкость, ловкость и координацию
- закрепить навык выполнения упражнений на осанку, профилактику плоскостопия, создание «мышечного корсета» туловища, упражнений для развития зрительно-двигательной ориентировки.
- совершенствовать ОВД в подвижных играх общего характера;
- освоить упражнения для тренировки дыхательных мышц, упражнения для восстановления дыхания после физических нагрузок.

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

Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, змейкой.

Ходьба с различными положениями рук, под счёт педагога, с изменением длины шагов, с перешагиванием через мячи, скамейку, другие препятствия.

Бег (в разных направлениях со сменой темпа; выразительный бег: легкий, бег от опасности).

Прыжки (с принятием игровой роли: лягушки, кошки; спрыгивание).

Ползание и лазание (имитация движений ползающих животных: змеи, жука;

ползание на четвереньках со сменой направления и скорости).

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

1. Общеразвивающие упражнения

(без предметов, с предметами, из различных и.п. - стоя, сидя, лежа).

Упражнения у стены: подняться на носки - опуститься, опуститься в полуприсед, колени развести в стороны и др.

Упражнения в равновесии: опуститься в полуприсед, округляя спину и стараясь соединить локти - выпрямиться, развести локти в стороны и др.

Упражнения с предметом на голове (мешочек с песком, коробочка); упражнения в ходьбе, ползании.

Упражнения-игры с большим гимнастическим мячом.

**Упражнения, способствующие развитию координационных способностей.**

Сочетание разных видов ходьбы, с высоким подниманием бедра, в полуприсяде сохраняя правильную осанку.

Стойка на одной ноге с закрытыми глазами.

Ходьба по гимнастической скамейке, упор - стоя на коленях, сидя.

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.

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

Сочетание движений ногами с одноимёнными и разноимёнными движениями руками.

Комплексы общеразвивающих упражнений разной координационной сложности.

Упражнения для укрепления мышечно - связочного аппарата стопы.

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

Ловля, передача, броски индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.

Ловля и передача в движении, броски в цель (обруч, корзина).

Упражнения, способствующие профилактике плоскостопия.

Основным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика.

**Корригирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы** *Взберитесь 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 упираются 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 упираются 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 шарик. 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!

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

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 артикуляции, 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»: втягивать 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.

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.

### **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 броском, 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.

### **Массаж и самомассаж.**

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

Массаж шеи и лица.

Массаж ушных раковин.

Массаж кистей рук.

Пальчиковая гимнастика.

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

Релаксация - специальный метод, направленный на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально подобранных игр и упражнений.

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.

### **Игровой стретчинг.**

Игровой стретчинг - это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть стретчинга.

Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Самоманипулирование телом в медленном, а значит, безопасном ритме наиболее эффективно. У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять. Помимо этого дети приобретают запас двигательных навыков, которые позволяют им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы.

Занятия игровым стретчингом с детьми от 4-х лет показывают стабильно высокие результаты: дети гораздо меньше болеют, становятся более открытыми для общения не только со взрослыми, но и между собой. А близкие и понятные детям образы сказочного мира позволяют легко выполнять непростые физические упражнения. Упражнения направлены на профилактику различных деформаций позвоночника, укрепление его связочного аппарата, формирование правильной осанки. Кроме этого, развиваются эластичность мышц, координация движений, воспитываются выносливость и старательность.

Упражнение «Деревце».

И. п.: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены в стороны, руки вдоль туловища. 1-напрячь мышцы бедра, втянуть живот, вытянуть шею; 2-поднять прямые руки над головой, вдох; 3-4 опустить руки, расслабиться, выдох.

Упражнение «Звезда».

И. п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки вдоль туловища. 1 -вытянуть руки в стороны ладонями вниз, вдох, грудную клетку «раскрыть»; 2-руки опустить, расслабиться. Выдох.

Упражнение «Самолёт».

И. п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1-выпрямить назад правую (левую) ногу, вдох; 2-руки в стороны, спину выпрямит, выдох.

Упражнение «Лягушка».

И. п.: сесть на пол, выпрямить ноги. 1-согнуть ноги в коленях, сложить их подошвами вместе; 2-согнутые ноги развести в стороны, опуская колени как можно ниже к полу;

4 удерживая ступни руками и подтягивая их к туловищу, вытягивать позвоночник вверх.

Упражнение «Рыбка».

И. п.: лёжа на животе, руки вдоль туловища ладонями вверх. 1-вытянуть ноги напрячь мышцы ягодиц, вдох; 2-на выдохе оторвать от пола плечи и ноги, не сгибая коленей. Голова и ноги должны находиться на одном уровне.

Упражнение «Цапля».

И. п.: сомкнутая стойка, руки вдоль туловища. 1-согнуть правую (левую) ногу и, помогая себе одной или обеими руками, поставить правую (левую) ступню на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше; 2 -развести руки в стороны, удерживать равновесие.

Упражнение «Лодочка».

И. п.: лёжа на животе, руки впереди, ладонь одной руки на тыльной стороне другой руки «носик лодочки», ноги прямые вместе; 1-приподнять руки, ноги и голову, прогнуться и покачаться вперёд-назад.

Упражнение «Велосипед».

И. п.: лежа на спине, упор на предплечья, ноги прямые; 1-поднять ноги вверх и выпрямлять их вперёд поочередно «крутить педали»; 2 - и. п.

Упражнение «Великаны».

И. п.: сомкнутая стойка. 1-выпрямиться, подняться на носочки, руки поднять вверх; 2- вернуться в и. п.

Упражнение «Море».

И. п.: лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1- согнуть правую (левую) ногу и прижать её к туловищу, вытянутая левая (правая нога на полу); 2-вернуться в и. п.

## 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 4.1. Учебный план.

#### Курс «Будущие олимпийцы»

| Продолжительность образовательной деятельности | Периодичность в неделю | Всего в год | Количество часов в год | Форма промежуточной аттестации     |
|------------------------------------------------|------------------------|-------------|------------------------|------------------------------------|
| 15 мин                                         | 2 раза                 | 72          | 72 часа                | Физкультурный праздник «На старт!» |

#### Курс «Вперед к Олимпиаде!»

| Продолжительность образовательной деятельности | Периодичность в неделю | Всего в год | Количество часов в год | Форма промежуточной аттестации |
|------------------------------------------------|------------------------|-------------|------------------------|--------------------------------|
| 30 мин                                         | 2 раза                 | 72          | 72 часа                | Малые летние Олимпийские игры  |

### 4.2. Календарный учебный график

|                                  |                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Продолжительность учебного года  | С 01 сентября по 31 мая                                                                                                                                                            |
| Количество учебных недель в году | 36 недель                                                                                                                                                                          |
| Количество учебных дней в неделю | 2 дня                                                                                                                                                                              |
| Количество занятий в день        | 1                                                                                                                                                                                  |
| Режим проведения занятий         | Начало проведения занятий: 11.00. окончание проведения занятий: 11.20 (Первый год обучения)<br>Начало проведения занятий: 11.30<br>окончание проведения занятий: 12.00 (Второй год |

|                                |                                                                                    |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|                                | обучения)                                                                          |
| Выходные                       | Воскресенье; праздничные дни, установленные законодательством Российской Федерации |
| Форма промежуточной аттестации | Мониторинг (тестовые задания).<br>Конец года (май)                                 |

#### 4.3 Воспитательный компонент

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- формирование и развитие личностного отношения детей к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;
- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы;
- ценностное отношения к отечественной культуре; уважения к старшим, людям труда, педагогам, сверстникам; способности к командной деятельности;
- готовность к анализу и представлению своей нравственной позиции; воли, настойчивости, последовательности, принципиальности, готовности к компромиссам в совместной деятельности;
- приобретение опыта социально значимой деятельности.

Основной формой воспитания и обучения детей по ДОП является учебное занятие в игровой форме. В ходе таких занятий дети:

- усваивают информацию, имеющую воспитательное значение;
- получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации;
- осознают себя способными к нравственному выбору;
- участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Основными формами воспитания обучающихся являются: беседа, развлечения, подвижные игры.

В подвижных играх проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

Итоговые мероприятия – викторины, способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей. В воспитательной деятельности с обучающимися по программе используются такие методы воспитания, как:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение),
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод упражнений;
- метод переключения в деятельности;
- методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания:

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива по реализации дополнительной общеразвивающей программы в соответствии с нормами и правилами работы организации.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Методами оценки результативности реализации программы в части воспитания является педагогическое наблюдение.

В процессе и в итоге освоения программы дети демонстрируют результаты, которые обусловлены их индивидуальными потребностями, культурными интересами и личными качествами (целеустремлённостью, дисциплинированностью, терпеливостью, способностью к самостоятельным решениям, умением действовать в коллективе, желанием проявлять заботу о других людях и т. д.). Дети обозначают личностную позицию по отношению к изучаемому учебному материалу, к практике, целям и результатам собственных действий. Педагог, родители (законные представители) детей и сами дети таким образом получают свидетельства достижения задач воспитания, усвоения нравственных ориентиров и ценностей в деятельности по данной программе. Самоанализ и самооценка обучающихся по итогам деятельности, отзывы родителей (законных представителей) и других участников образовательных событий и мероприятий также дают возможность для выявления и анализа наиболее значимых результатов воспитания детей.

**Календарный план воспитательной работы по дополнительной общеразвивающей программе кружка физкультурно-спортивной направленности «Олимпийские надежды»**

| № п/п | Наименование мероприятия по программе воспитания                           | Дата проведения | Форма проведения мероприятия       | Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события |
|-------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | День знаний                                                                | 1 сентября      | Развлечение                        | Фото- и видеоматериалы с выступлением детей                                                      |
| 9.    | День отца в России                                                         | 15 октября      | Развлечение «Папа – супергерой»    | Фото- и видеоматериалы с выступлением детей                                                      |
| 11.   | День народного единства                                                    | 4 ноября        | Беседа о Родине                    | Фотоотчет                                                                                        |
| 13.   | День неизвестного солдата                                                  | 3 декабря       | Презентация, беседа                | Фото- и видеоматериалы с выступлением детей                                                      |
| 14.   | Международный день инвалидов                                               | 3 декабря       | Презентация, беседа                | Фотоотчет                                                                                        |
| 15.   | День добровольца (волонтера) в России                                      | 5 декабря       | Презентация «Спешите делать добро» | Фотоотчет                                                                                        |
| 16.   | День спасателя                                                             | 6 – 7 декабря   | Подвижная игра                     |                                                                                                  |
| 18.   | День Героев Отечества                                                      | 9 декабря       | Подвижная игра, беседа             | Фотоотчет                                                                                        |
| 19.   | День освобождения Ельца                                                    | 9 декабря       | Беседа                             | Фотоотчет                                                                                        |
| 24.   | День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества | 15 февраля      | Презентация                        | Фотоотчет                                                                                        |
| 26.   | День защитника Отечества                                                   | 23 февраля      | Праздник                           | Фото- и видеоматериалы с выступлением детей                                                      |
| 28.   | День воссоединения Крыма с Россией                                         | 18 марта        | Презентация                        |                                                                                                  |
| 31.   | День космонавтики                                                          | 12 апреля       | Развлечение                        |                                                                                                  |
| 34.   | День Победы                                                                | 9 мая           | Беседа                             | Фотоотчет                                                                                        |

### 4.3. Кадровые условия реализации программы

Занятия по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Олимпийские надежды» проводят:

- тренер-преподаватель МБУ ДЮСШ «Спартак» Попов Сергей Олегович, имеющий высшее образование по специальности Педагог по физической культуре по специальности «Физическая культура» ( ГОУ ВО «ЕГУ им.И.А.Бунина», имеет необходимую квалификацию для реализации целей и решения задач, определенных в программе;

- тренер-преподаватель МБУ ДЮСШ «Спартак» Рыжков Дмитрий Романович, имеющий среднее профессиональное образование по специальности Педагог по физической культуре по спорту (ФГБОУ ПОО «Смоленское государственное училище олимпийского (техникум) резерва», имеет необходимую квалификацию для реализации целей и решения задач, определенных в программе

| ФИО руководителя         | Должность                               | Педагогический стаж                | Курсы повышения квалификации                                                                                                                                                     |
|--------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Попов Сергей Олегович    | тренер-преподаватель МБУ ДЮСШ «Спартак» | Стаж работы по специальности 6 лет | Организация деятельности педагогических работников системы дополнительного образования с учётом требований профессионального стандарта в условиях реализации ФГОС» ЛИРО, 2017 г. |
| Рыжков Дмитрий Романович | тренер-преподаватель МБУ ДЮСШ «Спартак» | Стаж работы по специальности 1 год | Студент ГОУ ВО «ЕГУ им.И.А.Бунина»                                                                                                                                               |

### 4.4. Материально-техническое обеспечение реализации программы

#### Оборудование:

- маты
- шведская стенка
- гимнастическая скамья
- гантели
- скакалки
- наглядные пособия
- мячи
- гимнастические палки
- наклонная доска
- ребристая доска

### 4.5. Информационно-методические условия реализации программы.

1. Глазырина Л. Д. «Физическая культура дошкольника» Пособие для педагогов дошкольного учреждения М: Гуманит. Изд. центр Владос. 2000. —м 264 с.
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. – Владос,2005.
3. Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987.
4. Луконина Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду. - М., Айрис- пресс, 2006.
5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. – М.: Владос, 1999 г.

6. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий — М.: Мозаика-Синтез, 2009.
7. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012.
8. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. Конспекты занятий — М.: Мозаика-Синтез, 2009.
9. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий — М.: Мозаика-Синтез, 2009.
10. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. М.: Мозаика- Синтез, 2014

#### **4.6. Оценочные и методические материалы**

##### **Физкультурный праздник «На старт!»**

Цель: Воспитание у детей интереса к занятиям физической культурой, способствовать гармоничному физическому развитию.

Задачи:

*образовательные:* Накопление и обогащение двигательного опыта детей, формировать представления об активном отдыхе.

*развивающие:* Совершенствовать двигательные умения детей. Содействовать развитию дыхательной мускулатуры, поддержанию положительного эмоционального тонуса.

*воспитывающие:* Продолжать укреплять здоровье детей через подвижные игры и игры-эстафеты. Воспитывать выдержку, внимание, смекалку. Развивать ловкость, умение действовать по сигналу.

Пособия: музыкальное сопровождение для разминки и оформления праздника, цветная разметка, стойки, обручи по два на команду, корзинки, по 3 кубика.

Методические приёмы: вопросы к детям, сигналы, стихи, упражнения в соревновательной форме, словесная инструкция, игры-эстафеты, подвижные игры.

Ход

Звучит музыка "Спортивное попурри", дети проходят на площадку по две группы поочередно и строятся в шеренги по краю площадки.

Инструктор ФК: Мы пришли на стадион,

Каждый будет - чемпион!

Физкультуре каждый рад,

Эй, спортсмены - быстро в ряд.

Ну – ка дружно, детвора,

Крикнем все – "Физкульт....»

Дети: ...Ура!"

Инструктор ФК: Я вижу сегодня на нашем спортивном празднике собрались команды ловких, энергичных и крепких ребят, которые докажут в честном и открытом поединке, что они достойны звания "Победители". Приглашаю всех на веселую, спортивную разминку.

Танец-игра: «Солнышко лучистое»

Инструктор ФК: Хотите побегать? Не будет запрета,

Ведь впереди нас ждёт эстафета!

Дети перестраиваются в колонны.

"Кто быстрее"

По сигналу первый бежит до стойки, обегая змейкой нарисованные мелом круги на асфальте и так же возвращается обратно.

"Самый ловкий"

По сигналу первый прыгает из кружка в кружок на двух ногах, добегают до стойки, обегает ее и так же возвращается обратно.

"Разложи и собери"

По сигналу первый бежит с корзинкой и раскладывает в каждый нарисованный круг по одному кубику, обегает стойку, бегом возвращается в команду и передаёт корзинку следующему, тот бежит и собирает кубики в корзинку и так дальше, пока впереди снова не окажется тот, кто был вначале эстафеты.

Инструктор ФК: Скажите, ребята, какие упражнения вы знаете?

Ответы детей

Инструктор ФК: А показать сможете?

Дети: Да!

Инструктор ФК: Отлично, сейчас каждый сможет нас удивить и для всех показать свое любимое упражнение, а мы с удовольствием посмотрим.

"Придумай – покажи"

По сигналу первый добегают до стойки выполняет любое движение (приседание, наклоны и т.д.) и бегом возвращается в команду.

"Через тоннель"

По сигналу дети бегут за ведущим и пролазят через обруч любым способом (прямо или боком), не задевая его, обегает стойку и возвращаются на место старта.

"Мяч ведущему"

Ведущий - капитан стоит напротив команды на расстоянии 1,5-2 м, по сигналу ведущий бросает мяч впереди стоящему любым способом, первый так же броском возвращает мяч ведущему и убегает в конец колонны и так дальше пока впереди не окажется тот, кто был вначале эстафеты.

Инструктор ФК: Соревновались просто класс! Каждый весел и удал! А теперь предлагаю отдохнуть и поиграть.

Подвижная игра «Перелет птиц».

После игры дети перестраиваются в шеренги по краю площадки.

Инструктор ФК: Я открою вам один секрет:

Надо всем нам постараться

И привычку завести.

Физкультурой заниматься,

Чтоб здоровыми расти!

Пришло время наградить всех участников нашего спортивного праздника

Звучать фанфары, дети получают медали.

### **Сценарий «Малые летние Олимпийские игры»**

Ведущий: Здравствуйте, дорогие участники и гости. Мы очень рады сегодня видеть вас на наших Олимпийских играх. Сегодня мы собрались на спортивный праздник, посвященный этому празднику спорта. В прошлом году, в каком российском городе проходила зимняя Олимпиада?



Спортсмены разных стран приехали к нам в гости в Россию, чтобы побороться за медали. Сегодня наши соревнования посвящены Олимпиаде и называются «Малые летние Олимпийские игры», и юные спортсмены, присутствующие в этом зале, тоже поборются за медали. Мы приветствуем членов жюри, которое будет сегодня строго, но справедливо судить состязания (представление членов жюри). Также приветствуем наших болельщиков, которые будут своим настроем помогать своим командам. Что такое Олимпиада?

Девочка: Это – честный спортивный бой!  
В ней участвовать – это награда!  
Победить же может любой!

Символ Олимпиады пять сплетенных колец – обозначают дружбу между людьми всех континентов: Европы, Азии, Африки, Австралии и Америки. Эти кольца - основа Олимпийского флага. Я прошу в зал внести Олимпийский флаг и Олимпийский огонь.

Ведущий: А сейчас в честь открытия нашей малой олимпиады поднимем российский флаг и внесём олимпийский огонь.

А право поднять флаг предоставляется лучшему спортсмену нашего сада....(звучит гимн, поднимается флаг).

Мальчик: Российский флаг – Отечество и братство.  
Российский флаг – священной веры флаг.  
Российский флаг – наш символ и богатство.  
Российский флаг – к победам смелый шаг!!!

А олимпийский огонь вносит самая спортивная девочка нашего детского сада (звучит олимпийский гимн, девочка с факелом делает круг).

Девочка: Тот огонь в огромной чаше –  
Для спортсменов нету краше!  
Все его увидеть рады –  
Началась Олимпиада.

Ведущий: Чтоб олимпийские игры начать,  
Должны ребята клятву дать: (Дети вместе с ведущим произносят слова клятвы)

Ведущий: Кто с ветром проворным можешь сравниться?

Дети: мы - олимпийцы!!

Ведущий: Кто верит в победу, преград не боится?

Дети: мы - олимпийцы!!

Ведущий: Кто спортом любимой отчизны гордится?

Дети: мы - олимпийцы!!

Ведущий: Клянемся быть честными,  
К победе стремиться,  
Рекордов высоких,  
Клянемся добиться!!

Дети: Клянёмся! Клянёмся! Клянёмся!

Ведущий: Считать Малые летние Олимпийские игры открытыми!

Прежде чем соревноваться,  
Мы скорей должны размяться.  
Упражнения выполняйте,  
За мною дружно повторяйте. (Общая разминка «Весёлая зарядка»)

Ведущий: Нашим олимпийцам предстоят интересные испытания. И мы уверены, что они пройдут их достойно, с радостью и улыбкой.

Ну, команды смелые,  
Дружные, умелые,  
На площадку выходите,  
Силу, ловкость покажите!

Команды выстраиваются на линии старта, обмениваются приветствиями (название команд, девиз, эмблема), представляет капитанов команд.

Ведущий: Соревнования будут проводиться в виде эстафет.

Итак, первая эстафета:

1. Эстафета «Эстафетная палочка»

Первый участник бежит с палочкой в руках от линии старта, обегает поворотный предмет, возвращается в свою команду, передает эстафету (палочку) другому участнику.

2. Эстафета «Обручи».

От линии старта до линии финиша лежат два обруча. Каждый участник команды бежит, продевая через себя обручи поочередно. Затем обегает поворотный предмет, возвращается в свою команду и передает эстафету другому участнику.

3. Эстафета «Колобок»

Команды строятся за линией старта. От линии старта участник катит по полу набивной мяч до линии финиша, затем берет мяч в руки, и бегом возвращается к линии старта, передавая мяч другому участнику команды.

4. Эстафета «Пронеси не урони».

Первый участник команды идет, в руке ложка с шишкой, обходит поворотный предмет, передавая ложку другому участнику.

5. Эстафета «Кенгуру».

Первый участник прыгает от линии старта до линии финиша с мячом, зажатым между коленями, возвращается обратно бегом, неся мяч в руках, передает его другому участнику.

Ведущий: Этот конкурс капитанов,

Вожаков и атаманов.

Наступил их звёздный час,

Так поддержим их сейчас!

От линии старта на расстоянии пяти метров расставлены кегли в три ряда: первый ряд – три кегли, второй ряд – две кегли, третий ряд – одна кегля. У каждого капитана три попытки: одна сбита кегля – один балл.

Ведущий: Вот и подходит к завершению первый день нашей Олимпиады.

Ну как, ребята, вам понравилось? Дети: Да.

Ведущий: Теперь просим доброе и справедливое жюри объявить итоги соревнований.

За участие в Малых летних Олимпийских играх дети награждаются памятными медалями.

Все участники и болельщики исполняют танец под музыку.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА  
«БУДУЩИЕ ОЛИМПИЙЦЫ»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«ОЛИМПИЙСКИЕ НАДЕЖДЫ»**

**144 часа**

Составитель:  
ПОПОВ С.О.

Елец – 2023 г.

## Содержание

1. Планируемые результаты освоения программы.
2. Содержание программы.
3. Комплексно-тематическое планирование.

## 1. Планируемые результаты освоения программы.

Способы определения качества полученных умений и навыков – входная и итоговая диагностика, состоящая из тестовых упражнений и наблюдений за двигательной активностью детей.

### В результате занятий по этой программе

**К концу курса «Будущие олимпийцы» дети должны:**

- уметь выполнять основные элементы гимнастики, перестроения различными способами,
- знать правила подвижных игр,
- уметь выполнять общеразвивающие упражнения с использованием элементов акробатики, разноименные и одноименные упражнения; упражнения в парах и подгруппах;
- знать необходимые навыки безопасного падения;
- овладеть первоначальными умениями выполнять дыхательные упражнения, упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза,
- проявлять интерес к деятельности, направленной на укрепление здоровья.

### Содержание программы учебного курса «Будущие олимпийцы»

#### 1-й год обучения

##### 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, 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.

*Последовательность выполнения упражнений.*

##### 1. Упражнения в исходном положении стоя.

- а) Для укрепления мышц рук и плечевого пояса - потягивание: ребенок поднимает руки вверх и выпрямляет спину, вытягивает позвоночник.
- б) Для укрепления мышц плечевого пояса и спины - сведение лопаток: ребенок отводит руки в стороны или назад, прогибая спину, грудная клетка расширяется.
- в) Для увеличения подвижности позвоночника, укрепления мышц спины, живота: наклоны и повороты в стороны.

- г) Для совершенствования опорной функции ног: различные приседания.
- д) Для развития координации движений и воспитания навыка правильной осанки: сохранение равновесия на уменьшенной площади опоры.
2. Упражнения в исходном положении на четвереньках - для вытягивания позвоночника, развития его гибкости и укрепления мышц туловища - выполняются как на месте, так и в движении.
3. Упражнения в исходном положении лежа на спине и животе для укрепления мышц живота и спины - выполняются с разнообразными движениями ног и прогибанием туловища.

### **3. Упражнения, способствующие профилактике плоскостопия.**

Плоскостопие рассматривается как нарушение функций стопы, которое внешне проявляется в опущении сводов стопы, что вызвано ослаблением мышц и растяжением ее связок. Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к занятиям многими видами спорта. Таким образом, укрепление опорно-двигательного аппарата, и в частности стопы, имеет большое значение. Наибольший эффект достигается тогда, когда упражнения выполняются босиком.

Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от 4-5 раз на этапе разучивания упражнений до 5-6 раз на этапе закрепления и совершенствования комплекса.

С целью создания положительного эмоционального фона следует выполнять упражнения под музыку. Кроме того, необходимо использовать наглядные пособия (различные картинки, рисунки), а также загадки, песни, стихотворения, соответствующие сюжету комплекса. Все это будет способствовать повышению интереса и активности детей и, следовательно, более качественному выполнению упражнений.

Основным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика.

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

##### ***Взберитесь 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 упираются 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 повыше икры левую ногу. Затем левой - правую и т. д.

##### ***Разминка балерины.***

Сесть на скамью и упереться 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 упираются в пол.

##### ***Катайте мяч.***

Сесть на пол или на стул 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 шарик. 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.

### ***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!

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

1. Игры и упражнения для развития мышц лица (психогимнастика).

«Плакса» - зажмуривание глаз;

«Надуем шарик» - надувание щек без сопротивления и с надавливанием;

«Мы удивились» - поднять брови, широко раскрыть глаза;

«Тигренок» - оскалывание зубов;

«Упрямые бараны» - нахмурить брови, насупиться;

«Солнышко дразнится» - высовывание языка и т.д.

2. Гимнастика для глаз.

Зрительная гимнастика является обязательным компонентом коррекционной работы с детьми. Гимнастика для глаз снимает зрительное напряжение, повышает зрительную работоспособность, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний, а также более быстрому восстановлению работоспособности и эффективному усвоению учебного материала.

### ***«Моторчик»***

Я моторчик завожу (делают вращательное движение глазами)

И внимательно гляжу. (перед грудью и прослеживают взглядом)

Поднимаюсь ввысь, лечу. (встают на носочки и выполняют

Возвращаться не хочу!

летательное движение)

### ***«Мой веселый, звонкий мяч»***

Мой веселый, звонкий мяч, (посмотреть влево - вправо)

Ты куда помчался вскачь? (посмотреть влево - вправо)

Красный, синий, голубой, (посмотреть вниз — вверх)

Не угнаться за тобой. (круговые движения глазами: налево - вверх - направо - вниз - вправо - вверх - влево — вниз)

Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, (повторить 2 раза)

### ***«Стрекоза»***

Вот такая стрекоза - как горошины глаза. (пальцами делают очки)

Влево - вправо, назад - вперед - (глазами смотрят вправо- влево)

Ну, совсем как вертолет. (круговые движения глаз)

Мы летаем высоко. (смотрят вверх)

Мы летаем низко. (смотрят вниз)

Мы летаем далеко. (смотрят вперед)

Мы летаем близко. (смотрят вниз)

### **«Дождик»**

Дождик, дождик, пуще лей. (смотрят вверх)

Капель, капель не желей. (смотрят вниз)

Только нас не замочи. (делают круговые движения глазами)

Зря в окошко не стучи.

### **«Буратино»**

Буратино потянулся, (встают на носочки, поднимают руки и смотрят на кончики пальцев)

Вправо - влево повернулся, (не поворачивая головы, смотрят вверх - вниз, вправо - влево)

Вниз - вверх посмотрел.

И на место тихо сел.

### **«Теремок»**

Терем - терем - теремок! (движение глазами вправо - влево)

Он не низок, не высок. (движение глазами вверх - вниз)

Наверху петух сидит,

Кукареку он кричит. (моргают глазами)

### **«Ветер»**

Ветер дует нам в лицо. (часто моргают веками)

Закачалось деревцо. (не поворачивая головы, смотрят вправо - влево)

Ветер тише, тише, тише... (медленно приседают, опуская глаза вниз)

Деревца все выше, выше. (встают и глаза поднимают вверх)

### **«Лучик солнца»**

Лучик, лучик озорной, (моргают глазами)

Поиграй-ка ты со мной. (делают круговые движения глазами)

Ну-ка лучик, повернись,

На глаза мне покажись.

Взгляд я влево отведу, (отводят взгляд влево)

Лучик солнца я найду.

Теперь вправо посмотрю, (отводят взгляд вправо) снова лучик  
я найду.

## **5. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания.**

### **Дыхательная гимнастика**

#### **Часики**

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10-12 раз,

#### **Трубач**

Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх, лениво выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4-5 раз,

#### **Петух**

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в с троны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ре-ку». Повторить 5-6 раз.

#### **Каша кипит**

Сесть, одна рука на животе, другая - на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 34 раза.



## **Паровозик**

Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми и нищ тях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять 20-30 с.

### **6. 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.

См. Приложение.

### **7. 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.

### **8. Упражнения, способствующие комплексному и разностороннему 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.

### **9. 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).

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

**Релаксация** - специальный метод, направленный на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально подобранных игр и упражнений.

#### **Упражнения на расслабление и релаксацию**

«**Яблочко по блюдецке 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.

### **Комплексно-тематическое планирование. Первый год обучения**

1. Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях.  
«Что такое правильная осанка?». Упражнения в ходьбе с заданиями для рук.  
Дать представление о правильной осанке.  
Игровое упр. «Угадай, где правильно».  
П/и «Ель, елка, елочка».
2. Занятие. «Береги свое здоровье».  
Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы.  
Комплекс гимнастики «Утята».  
П/и «Ель, елка, елочка».  
Упражнение регулирующий мышечный тонус «Дерево».
3. Занятие. «Береги свое здоровье».  
Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы.  
Комплекс гимнастики «Утята».  
П/и «Бегите ко мне».  
Упражнение регулирующий мышечный тонус «Дерево».
4. Занятие. «Путешествие в страну Спорта и Здоровья».  
Разминка «Веселые шаги».  
ОРУ (с гимнастической палкой)  
П/и «Теремок»  
Релаксация «Ветер».
5. Занятие. «Путешествие в страну Спорта и Здоровья».  
Разминка «Веселые шаги».  
ОРУ (с гимнастической палкой)  
П/и «Два медведя»  
Релаксация «Ветер».
6. Занятие. «Почему мы двигаемся? »  
Дать понятие об опорно-двигательной системе.  
Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.  
Комплекс с гимнастической палкой.  
П/и «Кукушка».  
Релаксация «Лес».
7. Занятие. «Как мы двигаемся? »  
Продолжать формировать понятие об опорно-двигательной системе.  
Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.  
Комплекс с гимнастической палкой.  
П/и «Совушка».  
Релаксация «Лес».
8. Занятие. «Осенние листочки».

Ходьба с выполнением упражнений для осанки и профилактика плоскостопия.

Комплекс «Листочки».

Игровое упражнение. «Подтяни живот».

П/и «Поймай мяч ногой».

9. Занятие. «Осенние листочки».

Ходьба с выполнением упражнений для осанки и профилактика плоскостопия.

Комплекс «Листочки».

Игровое упражнение. «Подтяни живот».

П/и «Листики-листочки».

10. Занятие. «Ручеек».

Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки.

Гимнастика для глаз.

П/и «Кукушка».

Игровое упражнение «Ручеек».

Упражнение на вытягивание живота «Дельфин».

11. Занятие. «Ручеек».

Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки.

Гимнастика для глаз.

П/и «Совушка».

Игровое упражнение «Ручеек».

Упражнение на вытягивание живота «Дельфин».

12. Занятие. «Зверята в лесу».

Комплекс корригирующей гимнастики.

Самомассаж шеи и лица.

П/и «Обезьянки».

Дыхательные упражнения «Лес шумит».

13. Занятие. «Зверята и ребята в лесу».

Комплекс корригирующей гимнастики.

Самомассаж шеи и лица.

П/и «Весёлые ребята».

Дыхательные упражнения «Лес шумит».

14. Занятие. «Дует ветер».

Комплекс корригирующей гимнастики.

Игровое упражнение под музыку «Дует ветер».

Упражнение «Подтяни живот».

Релаксация «Море».

15. Занятие. «Дует ветер».

Комплекс корригирующей гимнастики.

Игровое упражнение под музыку «Дует ветер».

Упражнение «Подтяни живот».

Релаксация «Ветерок».

16. Занятие. «Веселые матрешки».

Ходьба с выполнением упражнений для осанки и профилактика плоскостопия. Комплекс «Матрешки».

Игровое упражнение. «Подтяни живот».

П/и «Поймай мяч ногой».

17. Занятие. «Матрешки гуляют».

Ходьба с выполнением упражнений для осанки и профилактика плоскостопия. Комплекс «Матрешки».

Игровое упражнение. «Подтяни живот».

П/и «Поймай мяч ногой».

18. Занятие. «По ниточке».

Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки.

Гимнастика для глаз.

П/и «Кукушка».

Игровое упражнение «По ниточке».

Упражнение на вытягивание живота «Дельфин».

19. Занятие. «По ниточке».

Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки.

Гимнастика для глаз.

П/и «Кукушка».

Игровое упражнение «По ниточке».

Упражнение на вытягивание живота «Дельфин».

20. Занятие. «Ловкие зверята».

Комплекс корригирующей гимнастики.

Самомассаж шеи и лица.

П/и «Обезьянки».

Дыхательные упражнения «Лес шумит».

21. Занятие. «Ловкие зверята».

Комплекс корригирующей гимнастики.

Самомассаж шеи и лица.

П/и «Обезьянки».

Дыхательные упражнения «Лес шумит».

22. Занятие. «Зарядка для хвоста».

Комплекс корригирующей гимнастики.

Игровое упражнение под музыку «Зарядка для хвоста».

Упражнение «Подтяни живот».

Релаксация «Море».

23. Занятие. «Зарядка для хвоста».

Комплекс корригирующей гимнастики.

Игровое упражнение под музыку «Зарядка для хвоста».

Упражнение «Подтяни живот».

Релаксация «Море».

24. Занятие. «Вот так ножки».

Разминка в виде самомассажа (плечевых суставов, коленных суставов, стопы) Комплекс статистических упражнений.

Игровой стретчинг.

Расслабление в позе полного отдыха, лежа на спине.

25. Занятие. «Ребята и зверята».

Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки, легкий бег.

Игровое упражнение под музыку «Зарядка для хвоста».

Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики. Релаксация под музыку.

26. Занятие. «Ребята и зверята».

Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки, легкий бег.

Игровое упражнение под музыку «Зарядка для хвоста».

Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики. Релаксация под музыку.

27. Занятие. «Пойдем в поход».  
Упражнение «Встань правильно».  
Бег от опасности.  
Игровое упражнение «Найди правильный след».  
П/и «Птицы и дождь».  
Игра «Ровным кругом».
28. Занятие. «Не боимся мы в лесу».  
Упражнение «Встань правильно».  
Бег от опасности.  
Игровое упражнение «Найди правильный след».  
П/и «Птицы и дождь».  
Игра «Ровным кругом».
29. Занятие. «Льдинки, ветер и мороз».  
Дать представление о том, что такое плоскостопие.  
ОРУ с мячами - массажерами.  
Двигательные загадки.
30. Занятие. «Ветер и мороз».  
ОРУ с мячами - массажерами.  
П/и «Метелица»  
Релаксация «Снег».
31. Занятие. «Веселые танцоры».  
П/и «Найди себе место».  
Упражнение «Бег по кругу».  
Игровое упражнение «Зимушка-зима».  
Релаксация «Снег».
32. Занятие. «Веселые танцоры».  
П/и «Найди себе место».  
Упражнение «Бег по кругу».  
П/и «Попляши и покружись -самым ловким окажись».
33. Занятие. «Учимся правильно дышать».  
Упражнение «Встань правильно».  
Комплекс упражнений на дыхание.  
Упражнение «Буратино».  
Гимнастика для глаз.
34. Занятие. «Мальвина и Буратино».  
Игровое упражнение «Кукла».  
Комплекс корригирующей гимнастики.  
Упражнения для мышц ног.  
Упражнение «Буратино».
35. Занятие. «Мальвина и Буратино».  
Игровое упражнение «Кукла».  
Комплекс корригирующей гимнастики.  
Упражнения для мышц ног.  
Упражнение «Буратино».
36. Занятие. «Незнайка в стране здоровья».  
Разновидности ходьбы и бега.  
Упражнения «Ровная спина».  
Упражнения «Здоровые ножки».  
Самомассаж лица и шеи.  
Релаксация под музыку «Отдыхаем».
37. Занятие. «Незнайка в стране здоровья».

- Разновидности ходьбы и бега.  
Упражнения «Ровная спина».  
Упражнения «Здоровые ножки».  
Самомассаж лица и шеи.  
Релаксация под музыку «Отдыхаем».
38. Занятие. Закрепление правильной осанки.  
Упражнение «Бег по кругу».  
ОРУ (и. п. лежа, сидя, стоя) у гимнастической стенки.  
Игра «Ходим в шляпах».
39. Занятие. «Мы куклы».  
Комплекс пластической гимнастики.  
Игровое упражнение «Куклы».  
П/и «Ходим в шляпах».  
Релаксация «Куклы отдыхают».
40. Занятие. «Куклы в гости к нам пришли».  
Комплекс пластической гимнастики.  
Игровое упражнение «Куклы».  
П/и «Ходим в шляпах».  
Релаксация «Куклы отдыхают».
41. Занятие. «Учимся правильно дышать».  
Упражнение «Надуем шары».  
Упражнения с мячами.  
П/и «Закати мяч в ворота ножкой».  
Релаксация «Шарик».
42. Занятие. «Поможем Буратино».  
Упражнения в ходьбе и беге.  
П/и «Найди себе место».  
Самомассаж спины и стоп.  
Упражнение «Поможем Буратино стать красивым».
43. Занятие. «Буратино занимается спортом».  
Упражнения в ходьбе и беге.  
П/и «Найди себе место».  
Самомассаж спины и стоп.  
Упражнение «Поможем Буратино стать красивым».
44. Занятие. «Отгадай загадки».  
Комплекс упражнений «Загадки».  
Упражнения с мячами - массажерами.  
П/и «Заводные игрушки».  
Игра «Собери домик», используя мягкие модули.  
Релаксация «Зернышко».
45. Занятие. «Отгадай загадки».  
Комплекс упражнений «Загадки».  
Упражнения с мячами - массажерами.  
П/и «Заводные игрушки».  
Игра «Собери домик», используя мягкие модули.  
Релаксация «Зернышко».
46. Занятие. Занятие. «Веселая мозаика».  
Комплекс упражнений «Веселая маршировка».  
Упражнение «Собери небоскреб» (кубики собираем стопами).  
«Сиамские близнецы» (упражнения в парах).  
Самомассаж «Рисунок на спине».
47. Занятие. «Веселая мозаика».  
Комплекс упражнений «Веселая маршировка».

- Упражнение «Собери небоскреб» (кубики собираем стопами).  
«Сиамские близнецы» (упражнения в парах).  
Самомассаж «Рисунок на спине».
48. Занятие. «Будь здоров!»  
Игровые упражнения для тренировки дыхания.  
Игра «Прокати мяч».  
Упражнения со скакалками.  
Релаксация «Зернышко».
49. Занятие. «Будь здоров!»  
Игровые упражнения для тренировки дыхания.  
Игра «Прокати мяч».  
Упражнения со скакалками.  
Релаксация «Солнышко».
50. «Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка».  
Упражнение «Веселая скакалка».  
Комплекс корригирующей гимнастики.  
Упражнения на развитие равновесия.  
П/и «Пройди, не урони».
51. Занятие. «Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка».  
Упражнение «Веселая скакалка».  
Комплекс корригирующей гимнастики.  
Упражнения на развитие равновесия.  
П/и «Пройди, не урони».
52. Занятие. «Вот чему мы научились».  
Самомассаж стоп.  
«Дорожка здоровья».  
«Веселая зарядка» под музыку.  
Упражнения с массажными мячами.  
Упражнение «Переложил бусинки».  
Упражнение «Рисуем ногами».  
Релаксация «Спокойный сон».
53. Занятие. «Вот чему мы научились».  
Самомассаж стоп.  
«Дорожка здоровья».  
«Веселая зарядка» под музыку.  
Упражнения с массажными мячами.  
Упражнение «Переложил бусинки».  
Упражнение «Рисуем ногами».  
Релаксация «Спокойный сон».
54. Занятие. «Веселый колобок».  
Ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений.  
Упражнение «Скатаем колобок».  
П/И «Колобок и звери».  
Самомассаж массажными мячами.  
Релаксация под музыку.
55. Занятие. «Веселый колобок».  
Ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений.  
Упражнение «Скатаем колобок».  
П/И «Колобок и звери».  
Самомассаж массажными мячами.  
Релаксация под музыку.
56. Занятие. «Цирк зажигает огни».  
Ходьба с выполнением упражнений для стоп.

- Упражнение «Силачи» (с мячом).  
П/и «Карусель».  
Упражнения на дыхание и расслабление.  
Закрепление правильной осанки и коррекция плоскостопия.  
Ходьба с различным выполнением заданий.
57. Занятие. «Цирк зажигает огни».  
Упражнение «Бег по кругу».  
Упражнение «Собери камушки».  
Игра «Спрыгни в море».  
Игра «Море волнуется».  
Релаксация «Весна».
58. Занятие. «Цветочная страна».  
Ходьба с различным выполнением заданий.  
Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей». Упражнение «Колючая трава».  
Упражнения с обручами.  
Релаксация «Понюхаем цветочки».
59. Занятие. «Цветочная страна».  
Ходьба с различным выполнением заданий.  
Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей». Упражнение «Колючая трава».  
Упражнения с обручами.  
Релаксация «Понюхаем цветочки».
60. Занятие. «Сказочная поляна».  
Самомассаж стоп.  
«Дорожка здоровья».  
«Веселая зарядка» под музыку.  
Упражнения с массажными мячами.  
Упражнение «Переложил бусинки».
61. Занятие. «На сказочной поляне».  
Самомассаж стоп.  
«Дорожка здоровья».  
«Веселая зарядка» под музыку Упражнение «Рисуем ногами».  
Релаксация «Спокойный сон».
62. Занятие. «Мой веселый звонкий мяч».  
Формировать правильную осанку.  
Овладеть техникой игры с мячом.  
Развивать внимание, координацию движений.  
Общеразвивающие упражнения при плоскостопии «Веселые ножки».  
ОРУ с мячами.
63. Занятие. «Мой веселый звонкий мяч».  
Формировать правильную осанку.  
Овладеть техникой игры с мячом.  
Развивать внимание, координацию движений.  
Общеразвивающие упражнения при плоскостопии «Веселые ножки».  
ОРУ с мячами.  
Игровые упражнения с использованием элементов психогимнастики. Подбрасывать мяч вверх и ловить его, отбивать мяч одной рукой. Отбивать мяч правой и левой рукой на месте; вести мяч при ходьбе.  
Игровые упражнения с использованием элементов психогимнастики.
64. Занятие. «Бабочки и стрекозы»  
Упражнения в беге и ходьбе с заданиями для рук.  
Закрепляем правильную осанку.



Игровое упр. «Угадай, где правильно».

П/и «Ель, елка, елочка».

65. Занятие. «Бабочки и стрекозы»

Упражнения в беге и ходьбе с заданиями для рук.

Закрепляем правильную осанку.

Игровое упр. «Угадай, где правильно».

П/и «Ель, елка, елочка».

66. Занятие. «Дорожка здоровья».

«Веселая зарядка» под музыку.

Упражнения с массажными мячами.

Упражнение «Переложил бусинки».

Упражнение «Рисуем ногами».

Релаксация «Спокойный сон».

67. Занятие. «Дорожка здоровья».

«Веселая зарядка» под музыку.

Упражнения с массажными мячами.

Упражнение «Переложил бусинки».

Упражнение «Рисуем ногами».

Релаксация «Спокойный сон».

68. Занятие. «Воздушные шары»

Ходьба с различным выполнением заданий.

Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей». Упражнение «Колочая трава».

Упражнения с обручами.

Релаксация «Понюхаем цветочки».

69. Занятие. «Мы удивились»

«Веселая зарядка» под музыку.

Упражнения с массажными мячами.

Упражнение «Переложил бусинки».

Упражнение «Рисуем ногами».

Релаксация «Спокойный сон».

70. Занятие. «Тигрята»

Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки, легкий бег.

Игровое упражнение под музыку «Зарядка для хвоста».

Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики. Релаксация под музыку.

71. Занятие. «Упрямые бараны»

Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки, легкий бег.

Игровое упражнение под музыку «упрямые бараны».

Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики. Релаксация под музыку.

72. Занятие. «Солнышко»

Игровые упражнения с использованием элементов психогимнастики.

ОРУ с мячами.

Подбрасывать мяч вверх и ловить его, отбивать мяч одной рукой. Отбивать мяч правой и левой рукой на месте; вести мяч при ходьбе.

Игровые упражнения с использованием элементов психогимнастики.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА  
«ВПЕРЁД К ОЛИМПИАДЕ!»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«ОЛИМПИЙСКИЕ НАДЕЖДЫ»**

**144 часа**

Составитель:  
ПОПОВ С.О.

Елец – 2023 г.

## Содержание

1. Планируемые результаты освоения программы.
2. Содержание программы.
3. Комплексно-тематическое планирование.

## 1. Планируемые результаты освоения программы.

Способы определения качества полученных умений и навыков – входная и итоговая диагностика, состоящая из тестовых упражнений и наблюдений за двигательной активностью детей.

### **К концу курса «Вперед к Олимпиаде!» дети должны:**

- уметь выполнять общеразвивающие упражнения и элементы гимнастики активно, с напряжением, из разных исходных положений;
- уметь самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения;
- знать правила техники безопасности при занятиях в зале, безопасные приемы выполнения физических упражнений;
- в своих движениях
- постоянно проявлять самоконтроль и самооценку, стремиться к лучшему результату, осознавать зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремиться к физическому совершенствованию,
- хорошо владеть умениями выполнять дыхательные упражнения, упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза,
- стремиться к занятиям спортом, деятельности, направленной на укрепление здоровья.

## 2. Содержание учебного курса «Вперед к Олимпиаде!»:

- совершенствовать основные виды движений: ходьбу, бег, ползание и лазание, прыжки.
- освоить выполнение общеразвивающих упражнений и элементов акробатики активно, с напряжением, из разных исходных положений;
- закрепить правила техники безопасности во время занятия, безопасные приемы выполнения физических упражнений;
- развивать силу и выносливость
- развивать гибкость, ловкость и координацию
- закрепить навык выполнения упражнений на осанку, профилактику плоскостопия, создание «мышечного корсета» туловища, упражнений для развития зрительно-двигательной ориентировки.
- совершенствовать ОВД в подвижных играх общего характера;
- освоить упражнения для тренировки дыхательных мышц, упражнения для восстановления дыхания после физических нагрузок.

### **Содержание программы учебного курса «Вперёд к Олимпиаде!» второй год обучения**

#### **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 полуприседе 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 *Взберитесь 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 упираются 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 повыше 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 упираются 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 шарик.

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 артикуляции, 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»**: втягивать 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 броском, 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 произвольно 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.

См. Приложение.

### **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.

## **11. Игровой стретчинг.**

Игровой стретчинг - это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть стретчинга.

Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Самоманипулирование телом в медленном, а значит, безопасном ритме наиболее эффективно. У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять. Помимо этого дети приобретают запас двигательных навыков, которые позволяют им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы. Занятия игровым стретчингом с детьми от 4-х лет показывают стабильно высокие результаты: дети гораздо меньше болеют, становятся более открытыми для общения не только со взрослыми, но и между собой. А близкие и понятные детям образы сказочного мира позволяют легко выполнять непростые физические упражнения. Упражнения направлены на профилактику различных деформаций позвоночника, укрепление его связочного аппарата, формирование правильной осанки. Кроме этого, развиваются эластичность мышц, координация движений, воспитываются выносливость и старательность.

### **1. Упражнение «Дерево».**

И. п.: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены в стороны, руки вдоль туловища. 1-напрячь мышцы бедра, втянуть живот, вытянуть шею; 2-поднять прямые руки над головой, вдох; 3-4 опустить руки, расслабиться, выдох.

### **2. Упражнение «Звезда».**

И. п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки вдоль туловища. 1 -вытянуть руки в стороны ладонями вниз, вдох, грудную клетку «раскрыть»; 2-руки опустить, расслабиться. Выдох.

### **3. Упражнение «Самолёт».**

И. п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1-выпрямить назад правую (левую) ногу, вдох; 2-руки в стороны, спину выпрямит, выдох.

### **4. Упражнение «Лягушка».**

И. п.: сесть на пол, выпрямить ноги. 1-согнуть ноги в коленях, сложить их подошвами вместе; 2-согнутые ноги развести в стороны, опуская колени как можно ниже к полу;

1- 4 удерживая ступни руками и подтягивая их к туловищу, вытягивать позвоночник вверх.

### **5. Упражнение «Рыбка».**

И. п.: лёжа на животе, руки вдоль туловища ладонями вверх. 1-вытянуть ноги напрячь мышцы ягодиц, вдох; 2-на выдохе оторвать от пола плечи и ноги, не сгибая коленей. Голова и ноги должны находиться на одном уровне.

### **6. Упражнение «Цапля».**

И. п.: сомкнутая стойка, руки вдоль туловища. 1-согнуть правую (левую) ногу и, помогая себе одной или обеими руками, поставить правую (левую) ступню на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше; 2 -развести руки в стороны, удерживать равновесие.

### **7. Упражнение «Лодочка».**

И. п.: лёжа на животе, руки впереди, ладонь одной руки на тыльной стороне другой руки «носик

лодочки», ноги прямые вместе; 1-приподнять руки, ноги и голову, прогнуться и покачаться вперёд-назад.

### **8. Упражнение «Велосипед».**

И. п.: лежа на спине, упор на предплечья, ноги прямые; 1-поднять ноги вверх и выпрямлять их вперёд поочерёдно «крутить педали»; 2 - и. п.

### **9. Упражнение «Великаны».**

И. п.: сомкнутая стойка. 1-выпрямиться, подняться на носочки, руки поднять вверх; 2- вернуться в и. п.

### **10. Упражнение «Море».**

И. п.: лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1- согнуть правую (левую) ногу и прижать её к туловищу, вытянутая левая (правая нога на полу); 2-вернуться в и. п.

## **Комплексно-тематическое планирование. Второй год обучения**

### **1. Вводное занятие**

Беседа о физической культуре. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Игра «Держи осанку», используя спортивный инвентарь.

Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы.

Комплекс гимнастики «Утята».

П/и «Большие и маленькие деревья».

Упражнение регулирующий мышечный тонус «Дерево».

2. Занятие. Ознакомить детей с гигиеническими и эстетическими требованиями к спортивной одежде. Развить слуховое внимание, сообразительность. Уметь создать выразительный образ.

Беседа « Спортивная одежда».

Игра «Верь ушам, а не глазам»

Игра «Музыкальный спорт - тур».

Игра «Строители». Педагог предлагает представить и показать, как строители передают др. др. материалы (выражение лица и поза): тяжелое ведро, легкую кисточку, кирпич.

3. Занятие. Продолжать знакомить детей с гигиеническими и эстетическими требованиями к спортивной одежде. Развить слуховое внимание, сообразительность. Уметь создать выразительный образ.

Беседа «Спортивная одежда».

Игра «Верь ушам, а не глазам»

Игра «Музыкальный спорт - тур».

Игра «Строители». Педагог предлагает представить и показать, как строители передают др. др. материалы (выражение лица и поза): тяжелое ведро, легкую кисточку, кирпич.

4. Занятие. Развивать гибкость позвоночника с использованием гимнастических элементов Способствовать укреплению мышц свода стопы. Обучать умению передавать в движениях образы.

Упражнения с гимнастической палкой.

Игра «Приседание у стены»

Игра « Жизнь леса» по команде все превращаются в лес и реагируют на изменения погоды: тихий нежный ветер, ураган, мелкий грибной дождик , ливень, жарко, ночь, град.

5. Занятие. Развивать гибкость позвоночника с использованием гимнастических элементов

Способствовать укреплению мышц свода стопы. Обучать умению передавать в движениях образы.

Упражнения с гимнастической палкой.

Игра «Приседание у стены»

Игра « Жизнь леса» по команде все превращаются в лес и реагируют на изменения погоды: тихий нежный ветер, ураган, мелкий грибной дождик , ливень, жарко, ночь, град.

6. Занятие. Познакомить с правилами гигиены тела. Закреплять навыки выполнения гимнастических движений с мячом.

Побуждать к творческой импровизации.

Беседа «Как нужно ухаживать за собой».

Упражнения с мячом. Игра с мячом «Попади в кольцо».

Игровое упражнение «Горячий мяч»- лежа на животе.

Придумать разные способы перекачивания мяча.

7. Занятие. Продолжать знакомить с правилами гигиены тела. Закреплять навыки выполнения гимнастических движений с мячом. Побуждать к творческой импровизации.

Беседа «Как нужно ухаживать за собой».

Упражнения с мячом. Игра с мячом «Попади в кольцо».

Игровое упражнение «Горячий мяч»- лежа на животе.

Придумать разные способы перекачивания мяча.

8. Занятие. Укреплять мышцы и совершенствовать координацию движений как необходимое условие для вост. правильного положения тела. Обучать элементам самомассажа. Беседа «Чтобы кожа была здоровой».

Игра-массаж «Собираемся на бал», проводится приятный массаж и происходит «воспитание прикосновением».

Упражнения с мячами - массажерами.

Упражнения на дыхание: «Гребля на байдарке (плечами поочередно выполнять круговые движения, дыхание произвольное),

«Задувание свечи», «Стучат колеса», «Жужжит пчела».

9. Занятие. Укреплять мышцы и совершенствовать координацию движений как необходимое условие для вост. правильного положения тела. Обучать элементам самомассажа. Беседа «Чтобы кожа была здоровой».

Игра-массаж «Собираемся на бал», проводится приятный массаж и происходит «воспитание прикосновением».

Упражнения с мячами - массажерами.

Упражнения на дыхание: «Гребля на байдарке (плечами поочередно выполнять круговые движения, дыхание произвольное),

«Задувание свечи», «Стучат колеса», «Жужжит пчела».

10. Занятие. Формировать навыки правильного дыхания. Развивать умения передавать в движении выразительные образы животных.

Разминка «Веселая зарядка» (аудиокассета).

Игра «Волейбол с воздушным шариком».

Игровые упражнения со шнуром.

Упражнения для предупреждения плоскостопия «Гибкий носок, каток».

Разучить массаж кистей и пальцев рук.

11. Занятие. Формировать навыки правильного дыхания. Развивать умения передавать в движении выразительные образы животных.

Разминка «Веселая зарядка» (аудиокассета).

Игра «Волейбол с воздушным шариком».

Игровые упражнения со шнуром.

Упражнения для предупреждения плоскостопия «Гибкий носок, каток».

Разучить массаж кистей и пальцев рук.

12. Занятие. Развивать способность к равновесию.

Тренировать внутреннее внимание. Упражнения для развития статического развития. Самомассаж кистей и пальцев рук: червячки шевелятся, имитация игры на фортепьяно, дождик идет, пальчики здороваются.

Ходьба по дорожке с закрытыми глазами, ходьба спиной вперед, с перекладыванием предметов из одной руки в другую.

Игра «Совушка - сова».

Упражнения при ходьбе, выполняя сигналы педагога.

13. Занятие. Развивать способность к равновесию.

Тренировать внутреннее внимание. Упражнения для развития статического развития. Самомассаж кистей и пальцев рук: червячки шевелятся, имитация игры на фортепьяно, дождик идет, пальчики здороваются.

Ходьба по дорожке с закрытыми глазами, ходьба спиной вперед, с перекладыванием предметов из одной руки в другую.

Игра «Совушка - сова».

Упражнения при ходьбе, выполняя сигналы педагога.

14. Занятие. осуществлять профилактические упражнения для предупреждения плоскостопия.

Развивать способность к балансированию. Упражнение «Балерина».

Игра: «Повтори за мной».

Ходьба по различным предметам, выложенным на полу.

Упражнение для стопы ног «Гуляют ножки».

Упражнения для развития способности к балансированию.

Стоя на месте, удержать предметы на раскрытой ладони, перенести предмет на руке или ракетке.

15. Занятие. Осуществлять профилактические упражнения для предупреждения плоскостопия.

Развивать способность к балансированию. Упражнение «Балерина».

Игра: «Повтори за мной».

Ходьба по различным предметам, выложенным на полу.

Упражнение для стопы ног «Гуляют ножки».

Упражнения для развития способности к балансированию.

Стоя на месте, удержать предметы на раскрытой ладони, перенести предмет на руке или ракетке.

16. Занятие. Развивать способность к реакции. Воспитывать навыки, закрепляющие правильное положение тела.

Упражнения для развития способности к реакции.

Различные броски и ловля мяча в парах, смена вида движения при изменении мелодии.

Игра «Светофор».

Проверить осанку в различных исходных положениях и при выполнении упражнений. Игра «Вышибалы».

Упражнения при ходьбе, выполняя сигналы педагога.

17. Занятие. Развивать способность к реакции. Воспитывать навыки, закрепляющие правильное положение тела.

Упражнения для развития способности к реакции.

Различные броски и ловля мяча в парах, смена вида движения при изменении мелодии.

Игра «Светофор».

Проверить осанку в различных исходных положениях и при выполнении упражнений. Игра «Вышибалы».

Упражнения при ходьбе, выполняя сигналы педагога.

18. Занятие. Формировать навыки правильного дыхания. Закреплять умение самомассажа пальцев. Развивать способности дифференцировать пространственные, временные и силовые параметры движения.

Разминка «Веселая зарядка» (дети делают подражательные движения по тексту песни).

Упражнения на дыхание: «Гуси летят».

Массаж пальцев «Гусь».

Упр. придуманные вместе с детьми (солдат, ракета, самолет, дерево, стрела )

Бег и прыжки по разметкам, сделанные на разном расстоянии друг от друга Релаксация под музыку.

19. Занятие. Формировать навыки правильного дыхания. Закреплять умение самомассажа пальцев. Развивать способности дифференцировать пространственные, временные и силовые параметры движения.

Разминка «Веселая зарядка» (дети делают подражательные движения по тексту песни).

Упражнения на дыхание: «Гуси летят».

Массаж пальцев «Гусь».

Упр. придуманные вместе с детьми (солдат, ракета, самолет, дерево, стрела )

Бег и прыжки по разметкам, сделанные на разном расстоянии друг от друга Релаксация под музыку.

20. Занятие. Активизировать творческие способности. Предупреждать нарушения зрения посредством зрительной гимнастики.

Прививать навыки правильного дыхания. Совершенствовать навык исполнения песни с движениями.

Физминутка «Зайцы».

Гимнастика для глаз «Лиса».

Игра «Чей нос лучше» (запах)

Упражнения для стопы ног «Нарисуем солнышко».

Упражнения «Поза доброй кошки», «Поза сердитой кошки», «Кошка-царапушка». Дыхательные упражнения «Каша кипит».

21. Занятие. Продолжать активизировать творческие способности. Предупреждать нарушения зрения посредством зрительной гимнастики.

Прививать навыки правильного дыхания. Совершенствовать навык исполнения песни с движениями.

Физминутка «Зайцы».

Гимнастика для глаз «Лиса».

Игра «Чей нос лучше» (запах)

Упражнения для стопы ног «Нарисуем солнышко».



Упражнения «Поза доброй кошки», «Поза сердитой кошки», «Кошка-царапушка». Дыхательные упражнения «Каша кипит».

22. Занятие. Осуществлять профилактические упражнения для предупреждения плоскостопия.

Тренировать правильную осанку. Улучшать и нормализовать нарушения координации движений.

Упражнения в ходьбе и беге.

Профилактика плоскостопия и осанки ( упражнения с гимнастическими палками). Игра «Хвосты».

Ходьба по дорожке с закрытыми глазами, ходьба спиной вперед, с перекладыванием мяча из одной руки в другую.

Игра малой подвижности «Белки, шишки и орехи».

23. Занятие. Осуществлять профилактические упражнения для предупреждения плоскостопия.

Тренировать правильную осанку. Улучшать и нормализовать нарушения координации движений.

Упражнения в ходьбе и беге.

Профилактика плоскостопия и осанки ( упражнения с гимнастическими палками). Игра «Хвосты».

Ходьба по дорожке с закрытыми глазами, ходьба спиной вперед, с перекладыванием мяча из одной руки в другую.

Игра малой подвижности «Белки, шишки и орехи».

24. Занятие. Развивать способности к ориентированию в пространстве.

Учить умению своевременно изменять положение тела и осуществление движения в нужном направлении.

Закреплять умение выполнять различные виды игрового самомассажа.

Закреплять навыки правильного дыхания.

Метание в цель.

Игры: «Быстро в колонну», «Найди свой цвет».

Гимнастика для ног.

Дыхательная игра «Снежинка».

Самомассаж лица и шеи.

Пальчиковая игра.

25. Занятие. Развивать способности к ориентированию в пространстве.

Учить умению своевременно изменять положение тела и осуществление движения в нужном направлении.

Закреплять умение выполнять различные виды игрового самомассажа.

Закреплять навыки правильного дыхания.

Метание в цель.

Игры: «Быстро в колонну», «Найди свой цвет».

Гимнастика для ног.

Дыхательная игра «Снежинка».

Самомассаж лица и шеи.

Пальчиковая игра.

26. Занятие. Продолжать развивать способности к ориентированию в пространстве.

Формировать правильную осанку в процессе выполнения игровых двигательных заданий.

Продолжать закреплять умения выполнять упражнения для профилактики зрения. Прокатывание мяча по узкому коридору, бег змейкой, бег между предметами.

Игры: «Найди свою пару», «Найди свой цвет».

Упражнения на дыхание.

Гимнастика для глаз «Жук».

27. Занятие. Продолжать развивать способности к ориентированию в пространстве.

Формировать правильную осанку в процессе выполнения игровых двигательных заданий.

Продолжать закреплять умения выполнять упражнения для профилактики зрения. Прокатывание мяча по узкому коридору, бег змейкой, бег между предметами.

Игры: «Найди свою пару», «Найди свой цвет».

Упражнения на дыхание.

Гимнастика для глаз «Жук».

28. Занятие. Развивать творческие способности и воображения.

Продолжать укреплять мышцы спины и плечевого пояса.

Развивать гибкость позвоночника и координацию движений.

Закреплять умения выполнять движения ритмично, четко, согласованно с текстом. Разминка «Фиксики», сопровождение текста соответствующими движениями. Упражнение на дыхание.

Упражнения с мешочками.

Пальчиковая игра.

Игровые упражнения на расслабление.

Игра «Ловишки».

29. Занятие. Развивать творческие способности и воображения.

Продолжать укреплять мышцы спины и плечевого пояса.

Развивать гибкость позвоночника и координацию движений.

Закреплять умения выполнять движения ритмично, четко, согласованно с текстом. Разминка «Фиксики», сопровождение текста соответствующими движениями. Упражнение на дыхание.

Упражнения с мешочками.

Пальчиковая игра.

Игровые упражнения на расслабление.

Игра «Ловишки».

30. Занятие. Развивать способности к ритму. Выполнять под текстовое сопровождение описывающий нужный порядок действия. Зрительная гимнастика.

Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку.

Игра «Угадай свою мелодию» (вальс, марш, польку).

Гимнастика для стоп.

Дыхательная игра «Снежинки».

31. Занятие. Продолжать развивать способности к ритму. Выполнять под текстовое сопровождение описывающий нужный порядок действия. Зрительная гимнастика.

Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку.

Игра «Угадай свою мелодию» (вальс, марш, польку).

Гимнастика для стоп.

Дыхательная игра «Снежинки».

32. Занятие. Развивать способности к согласованности движений.

Профилактика нарушения осанки и плоскостопия.

Обучать детей выразительным движениям.

Собери мелкие игрушки ногой.

Упражнения с гимнастической палкой (осанка, плоскостопие).

Игра «Жизнь леса».

33. Занятие. Развивать способности к согласованности движений.

Профилактика нарушения осанки и плоскостопия.

Обучать детей выразительным движениям.

Собери мелкие игрушки ногой.

Упражнения с гимнастической палкой (осанка, плоскостопие).

Игра «Жизнь леса».

34. Занятие. Развивать динамическое равновесие. Формировать двигательную культуру.

Воспитывать интерес и потребность к занятиям физкультурой.

Разминка «Фиксики».

Ходьба приставным шагом, поднимая высоко колени, перешагивая через предметы. Ходьба по шнуру с разными движениями рук.

Игра «Полоса препятствий».

Упражнения для стопы ног «Гуляют ножки».

Повторить упражнения для развития статического равновесия .

35. Занятие. Развивать динамическое равновесие. Формировать двигательную культуру.

Воспитывать интерес и потребность к занятиям физкультурой.

Разминка «Фиксики».

Ходьба приставным шагом, поднимая высоко колени, перешагивая через предметы. Ходьба по шнуру с разными движениями рук.

Игра «Полоса препятствий».

Упражнения для стопы ног «Гуляют ножки».

36. Занятие. Продолжать развивать динамическое равновесие. Повторить упражнения для развития статического равновесия.

Ходьба по дорожке с закрытыми глазами, ходьба спиной, с перекладыванием предметов из одной руки в другую.

Упражнения при ходьбе, выполняя сигналы педагога.

Игровые упражнения с мячами - массажерами.

37. Занятие. Развивать меткость, ловкость, внимание.

Укреплять мышцы пальцев ног и свода стопы.

Разминка «Три поросенка»

Упражнения с мячом. «Попади в кольцо», «Горячий мяч».

Собери мелкие игрушки ногой.

Игра «Вышибалы».

Упражнения на расслабление и релаксацию.

38. Занятие. Развивать меткость, ловкость, внимание.

Укреплять мышцы пальцев ног и свода стопы.

Разминка «Три поросенка»

Упражнения с мячом. «Попади в кольцо», «Горячий мяч».

Собери мелкие игрушки ногой.

Игра «Вышибалы».

Упражнения на расслабление и релаксацию.

39. Занятие. Продолжать развивать способность к балансированию.

Укреплять мышцы рук, плечевого пояса, спины. Развивать внимание зрительное и слуховое.

Удержать предмет на ладонке, перенести мяч на ракетке.

Игровые упражнения с гимнастической палкой.

Упражнения для коррекции стопы, используя гимнастическую палку и обручи. Подвижная игра «Зверолов».

Игра малой подвижности «Мы пришли в зимний лес»

40. Занятие. Продолжать развивать способность к балансированию.

Укреплять мышцы рук, плечевого пояса, спины. Развивать внимание зрительное и слуховое.

Удерживать предмет на ладонке, перенести мяч на ракетке.

Игровые упражнения с гимнастической палкой.

Упражнения для коррекции стопы, используя гимнастическую палку и обручи. Подвижная игра «Зверолов».

Игра малой подвижности «Мы пришли в зимний лес».

41. Занятие. Игровой стретчинг.

Формировать правильную осанку. Развивать координацию движений, учить сохранять равновесие.

Разминка «Веселый клоун»

Игра «Строители». Надо показать, как строители передают друг другу материалы: тяжелое ведро, кисточку, кирпич, длинную доску, гвоздик.

Игра «Горячий мяч».

Ходьба вперед с закрытыми глазами, ходьба спиной вперед с закрытыми глазами. Русская народная игра «Два Мороза».

42. Занятие. Продолжать формировать правильную осанку. Развивать координацию движений, учить сохранять равновесие.

Разминка «Веселый клоун»

Игра «Строители». Надо показать, как строители передают друг другу материалы: тяжелое ведро, кисточку, кирпич, длинную доску, гвоздик.

Игра «Горячий мяч».

Ходьба вперед с закрытыми глазами, ходьба спиной вперед с закрытыми глазами.

Русская народная игра «Два Мороза».

43. Занятие. Развивать умения передавать в движении выразительные образы. Развивать навыки выполнения основных движений: поймать мяч, бросив вверх и вниз. Упражнения с мячом.

Игра «Жизнь леса». Все превращаются в лес и реагируют на изменения погоды: тихий нежный ветер, ураган, мелкий грибной дождик, ливень, жарко, ночь, град, заморозки. Упражнения с мячом в парах.

44. Занятие. Продолжать развивать умения передавать в движении выразительные образы.

Развивать навыки выполнения основных движений: поймать мяч, бросив вверх и вниз.

Упражнения с мячом.

Игра «Жизнь леса». Все превращаются в лес и реагируют на изменения погоды: тихий нежный ветер, ураган, мелкий грибной дождик, ливень, жарко, ночь, град, заморозки. Упражнения с мячом в парах

45. Занятие. Игровой стретчинг.

Дыхательные упражнения.

Активизировать творческое воображение и импровизацию.

Физминутка «Зайцы».

Гимнастика для глаз «Веселая неделька».

Бег и прыжки по разметкам.

Гимнастика для стоп.

Психогимнастика.

#### 46. Занятие. Игровой стретчинг.

Дыхательные упражнения.

Активизировать творческое воображение и импровизацию.

Физминутка «Зайцы».

Гимнастика для глаз «Веселая неделька».

Бег и прыжки по разметкам.

Гимнастика для стоп.

Психогимнастика

#### 47. Занятие. Укреплять мышечный «корсет» позвоночника и мышечный аппарат стоп.

Воспитывать навыки, закрепляющие правильное положение тела. Укреплять мышцы стопы.

Упражнения для профилактики плоскостопия, используя маленькие массажные мячи. Упражнения на скамейке. Упражнения для профилактики плоскостопия и осанки с обручами.

Игра «Ловкие ноги».

Игра «Бабка Яга».

#### 48. Занятие. Продолжать укреплять мышечный «корсет» позвоночника и мышечный аппарат стоп. Воспитывать навыки, закрепляющие правильное положение тела. Укреплять мышцы стопы.

Упражнения для профилактики плоскостопия, используя маленькие массажные мячи. Упражнения на скамейке. Упражнения для профилактики плоскостопия и осанки с обручами.

Игра «Ловкие ноги».

Игра «Бабка Яга».

#### 49. Занятие. Укреплять мышцы спины и шеи.

Развивать умение сохранять равновесие.

Упражнения для предупреждения плоскостопия.

Предупреждать нарушения зрения посредством специальных игровых упражнений. Упражнение для глаз «Дождик».

«Зеркальное отображение предметов», сидя на стуле рисовать одновременно пальцами ног предметы на полу.

Упражнения для профилактики плоскостопия и осанки с мешочками.

Игра-путешествие «Гусеница заблудилась».

Игра «Дракон».

Рисование солнышка стопой ноги.

#### 50. Занятие. Продолжать укреплять мышцы спины и шеи.

Развивать умение сохранять равновесие.

Упражнения для предупреждения плоскостопия.

Предупреждать нарушения зрения посредством специальных игровых упражнений. Упражнение для глаз «Дождик».

«Зеркальное отображение предметов», сидя на стуле рисовать одновременно пальцами ног предметы на полу.

Упражнения для профилактики плоскостопия и осанки с мешочками.

Игра-путешествие «Гусеница заблудилась».

Игра «Дракон». Рисование солнышка стопой ноги.

#### 51. Занятие. Развивать гибкость позвоночника и координацию движений.

Закреплять умения выполнять движения ритмично, четко, согласованно с текстом. Воспитывать интерес к оздоровительным занятиям. Формирование дружеских взаимоотношений.

Пальчиковая игра.

Игровые упражнения с обручами.

Эстафеты между 2 командами:

прокати мяч обручем.

пробеги по узкой дорожке и передай палку Ходьба по дорожке

«След в след».

52. Занятие. Уметь ориентироваться на слово при организации действия. Действовать по сигналу, владеть своим телом.

Учить проявлять дружеские взаимоотношения. Воспитывать быстроту, доброту. Разминка «Веселая зарядка».

Игровые упражнения с ленточками.

Упражнения с мячами - массажерами.

Ходьба по разным дорожкам.

53. Занятие. Продолжать развивать умение ориентироваться на слово при организации действия. Действовать по сигналу, владеть своим телом.

Учить проявлять дружеские взаимоотношения. Воспитывать быстроту, доброту. Разминка «Веселая зарядка».

Игровые упражнения с ленточками.

Упражнения с мячами - массажерами.

Ходьба по разным дорожкам.

54. Занятие. Игровой стретчинг.

55. Занятие. Укреплять мышцы шеи, спины, рук и плечевого пояса Совершенствовать механизм дыхания. Формировать правильную осанку. Уметь имитировать фотографические изображения.

Упражнения с цветными палочками.

Упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: катать мячик, «Танец на канате».

Упражнения для верхних дыхательных путей.

Самомассаж лица и шеи.

Игра «Светофор».

56. Занятие. Продолжать укреплять мышцы шеи, спины, рук и плечевого пояса Совершенствовать механизм дыхания. Формировать правильную осанку. Уметь имитировать фотографические изображения.

Упражнения с цветными палочками.

Упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: катать мячик, «Танец на канате».

Упражнения для верхних дыхательных путей.

Самомассаж лица и шеи.

Игра «Светофор».

57. Занятие. Развивать воображение, которое обеспечивает не только новый образ, но и специфическое вхождение в этот образ.

Игровая зарядка «Важный пес».

Дыхательные упражнения: «Хлопушка», «Оглянись».

Упражнения на диске «Здоровье».

Игровые упражнения с элементами психогимнастики.

Гимнастика для глаз.

Упражнения для стопы ног «Нарисуем солнышко».

Игра «Кто успел?»

58. Занятие. Развивать воображение, которое обеспечивает не только новый образ, но и специфическое вхождение в этот образ.

Игровая зарядка «Важный пес».

Дыхательные упражнения: «Хлопушка», «Оглянись».

Упражнения на диске «Здоровье».

Игровые упражнения с элементами психогимнастики.

Гимнастика для глаз.

Упражнения для стопы ног «Нарисуем солнышко».

Игра «Кто успел?»

59. Занятие. Игровой стретчинг.

Укреплять мышцы спины, брюшного пресса, улучшать осанку.

Развивать чувство ритма, быстроту реакции, внимание, память, гибкость, выносливость.

Продолжать развивать способности динамического равновесия.

Обучать совместным действиям в игре.

Разминка «Фиксики».

Упражнения для развития динамического равновесия.

60. Занятие. Игровой стретчинг.

Укреплять мышцы спины, брюшного пресса, улучшать осанку.

Развивать чувство ритма, быстроту реакции, внимание, память, гибкость, выносливость.

Продолжать развивать способности динамического равновесия.

Обучать совместным действиям в игре.

Разминка «Фиксики».

Упражнения для развития динамического равновесия.

61. Занятие. Игровой стретчинг.

Упражнения с гимнастической палкой.

Игровые упражнения: «Лови-бросай», «Прыгни и повернись», «Бросай мяч». Упражнения воздействия на диске «Здоровье».

Гимнастика для глаз «Листочки».

62. Занятие. Развивать быстроту реакции, уметь концентрировать и переключать внимание.

Укреплять мышцы спины, брюшного пресса, рук, улучшать осанку.

Развивать чувство ритма, внимание, память, гибкость, выносливость.

Упражнения сидя и лежа в кругу.

Массаж для профилактики простудных заболеваний.

Игровые упражнения с мячом.

Игра м/п «Белки, шишки и орехи».

Массаж спины, стопы, ладоней рук с помощью малых шиповых мячей.

63. Занятие. Продолжать развивать быстроту реакции, уметь концентрировать и переключать внимание. Укреплять мышцы спины, брюшного пресса, рук, улучшать осанку.

Развивать чувство ритма, внимание, память, гибкость, выносливость.

Упражнения сидя и лежа в кругу.

Массаж для профилактики простудных заболеваний.

Игровые упражнения с мячом.

Игра м/п «Белки, шишки и орехи».

Массаж спины, стопы, ладоней рук с помощью малых шиповых мячей.

64. Занятие. Тренировать правильную осанку и навыки контроля за осанкой.

Осуществлять профилактические упражнения для предупреждения плоскостопия. Предупреждать нарушения зрения посредством специальных упражнений.

Упр. для стопы «Собрать ногой ракушки и камушки».

Упражнения для зрительного переутомления «Солнечный зайчик».

Игра «Тень» проводится в парах.

65. Занятие. Продолжать тренировать правильную осанку и навыки контроля за осанкой.

Осуществлять профилактические упражнения для предупреждения плоскостопия. Предупреждать нарушения зрения посредством специальных упражнений.

Упр. для стопы «Собрать ногой ракушки и камушки».

Упражнения для зрительного переутомления «Солнечный зайчик».

Игра «Тень» проводится в парах.

66. Занятие. Развивать быстроту реакции, уметь концентрировать и переключать внимание.

Укреплять мышцы живота, спины.

Игровые упражнения с ленточками.

Упражнения на развитие мелких мышц рук.

Упражнения на дыхание «Кто дольше продержит перышко в воздухе?»

Игра по желанию детей Упражнения с мячами - массажерами.

Самомассаж и массаж шеи и грудной клетки.

Игры малой подвижности.

67. Занятие. Продолжать развивать быстроту реакции, уметь концентрировать и переключать внимание. Укреплять мышцы живота, спины.

Игровые упражнения с ленточками.

Упражнения на развитие мелких мышц рук.

Упражнения на дыхание «Кто дольше продержит перышко в воздухе?»

Игра по желанию детей Упражнения с мячами - массажерами.

Самомассаж и массаж шеи и грудной клетки.

Игры малой подвижности.

68. Занятие. Осуществлять профилактические упражнения для предупреждения плоскостопия.

Предупреждать нарушения зрения посредством специальных упражнений. Упражнения с цветными платочками.

Упражнения для глаз «Солнечный зайчик».

«Зеркальное отображение предметов», сидя на стуле, рисовать одновременно пальцами ног предметы на полу. Катать мяч на полу.

Подвижная игра «Зверолов».

69. Занятие. Продолжать выполнять упражнения для предупреждения плоскостопия.

Предупреждать нарушения зрения посредством специальных упражнений. Упражнения с цветными платочками.

Упражнения для глаз «Солнечный зайчик».

«Зеркальное отображение предметов», сидя на стуле, рисовать одновременно пальцами ног предметы на полу. Катать мяч на полу.

Подвижная игра «Зверолов».

70. Занятие. Развивать воображение, которое обеспечивает не только новый образ, но и специфическое вхождение в этот образ.

Игровая зарядка «Важный пес».



Дыхательные упражнения: «Лови-бросай», «Прыгни и повернись», «Бросай мяч». Упражнения на диске «Здоровье».

Гимнастика для глаз «Солнышко».

Самомассаж и массаж шеи и лица.

Игра по выбору детей.

71. Занятие. Развивать воображение, которое обеспечивает не только новый образ, но и специфическое вхождение в этот образ.

Игровая зарядка «Важный пес».

Дыхательные упражнения: «Лови-бросай», «Прыгни и повернись», «Бросай мяч». Упражнения на диске «Здоровье».

Гимнастика для глаз «Солнышко».

Самомассаж и массаж шеи и лица.

Игра по выбору детей.

72. Занятие. Игровой стретчинг.

Укреплять мышцы спины, брюшного пресса, улучшать осанку.

Развивать чувство ритма, быстроту реакции, внимание, память, гибкость, выносливость.

Продолжать развивать способности динамического равновесия.

Обучать совместным действиям в игре.

Разминка «Фиксики».

Упражнения для развития динамического равновесия.