

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа п. Пятницкое
Волоконовского района Белгородской области»**

«РАССМОТРЕНО» На педагогическом совете Протокол № 3 от «11» января 2021г.	«СОГЛАСОВАНО» Заместителем директора Н.О. Остапенко _____ «11» января 2021г.	«УТВЕРЖДАЮ» Директор МБУ ДО «ДЮСШ п. Пятницкое» С. В. Губин _____ Приказ № 7 от «11»января 2021 г.
--	---	--

**Краткосрочная дополнительная общеобразовательная
программа по здоровьесбережению
«Здоровое лето»**

Направленность: **физкультурно-оздоровительная**
Возраст учащихся: **4-7 лет**
Срок реализации: **18 часов**

Автор-составитель:

тренер-преподаватель
Масленникова Ирина Владимировна

п. Пятницкое
2021 год

Оглавление

Пояснительная записка.....	стр. 2
Учебный план.....	стр. 4
Методическая часть.....	стр. 6
Система контроля.....	стр. 11
Условия реализации образовательной программы.....	стр.11
Используемая литература.....	стр.12
Приложения.....	стр.13

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная программа по здоровьесбережению «Здоровое лето» разработана в соответствии с нормативными документами, в которых закреплены содержание, роль, назначение и условия реализации программ:

- с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта от 27 декабря 2013 г. № 1125;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- методические рекомендации к Приказу Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.18 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- СанПин 2.4.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Финансирование программы осуществляется из средств местного бюджета путем персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Белгородской области.

Лето – это прекрасная пора отдыха и бесконечного удовольствия от новых впечатлений. И первоочередной целью, конечно же, является максимальное оздоровление детского организма.

Именно летом у детей есть прекрасная возможность получить заряд здоровья на весь год. Многие родители задолго до наступления тепла начинают заботиться о том, где и как ребенок проведет лето. Конечно, лучший вариант – это отправить ребенка за город к родственникам либо в лагерь к морю. К сожалению, далеко не у каждой семьи есть такая возможность, и не всякий ребенок может самостоятельно организовать полезный и интересный досуг.

Данная программа разработана с целью организации и занятости детей в каникулярное время, каникулы должны быть для ребенка периодом, когда через систему организованного досуга он получает новый заряд энергии.

НАПРАВЛЕННОСТЬ

Данная программа по своей направленности является программой здоровьесбережения и способствует формированию двигательных умений и

навыков, развитию физических качеств, укреплению мышц опорно-двигательного аппарата и правильной осанки, развитию гигиенических навыков и потребности в ежедневных занятиях спортом, интереса к их результатам.

АКТУАЛЬНОСТЬ

Летняя занятость детей сегодня - это не только социальная защита, это еще и пространство для творческого развития, и обогащение духовного мира ребенка. Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

НОВИЗНА

Новизна данной программы определяется повышенным интересом в настоящее время к проблеме физического развития детей дошкольного возраста и использовании оздоровительных технологий в режиме дня через все виды деятельности детей, используя проблемный и игровой метод.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ

Педагогическая целесообразность программы заключается в разработке и применении современных традиционных и инновационных методик в области физического развития и культуры здоровья путем формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

АДРЕСАТЫ ПРОГРАММЫ

Программа разработана для обучающихся 4-7 лет, как имеющих, так и не имеющих специальных спортивных навыков, проявляющих интерес к занятиям физической культурой и спортом, имеющих медицинский допуск.

УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ – ознакомительный. Данная программа ориентирует учащихся для дальнейшего изучения базового уровня в общеобразовательных учреждениях.

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа «Здоровое лето» является краткосрочной и рассчитана на 6 недель в летний период (18 часов).

Недельная нагрузка для детей составляет 3 часа. Продолжительность учебного занятия 30 минут.

Период занятий с 1 июня по 31 августа.

Срок реализации 18 часов.

ЦЕЛЬ

Организация отдыха, занятости и оздоровления детей, в летний период, формирование ценностного отношения к себе, к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

ЗАДАЧИ

- создание благоприятных условий для организованного отдыха детей;
- формирование у детей ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни, правильном питании;
- приобщение к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха;
- привитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактика вредных привычек.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К обучения обучающийся будет:

знать:

- как правильно заботиться о своём здоровье и безопасности;
- соблюдать правила личной гигиены;
- что такое здоровье, основные составляющие его сохранения и собственного благополучия;
- разновидности шагов, бега, прыжков и переходов;

уметь:

- самостоятельно контролировать и оценивать состояние организма;
- выполнять прыжки;
- ориентироваться в пространстве;
- развивать ловкость, внимание, умение двигаться в разных направлениях;
- работать с различными предметами.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
1	Формирование правильной осанки	3
2	Ритмопластика	3
3	Пальчиковая гимнастика	3
4	Дыхательная гимнастика	3
5	День Здоровья	3
6	Малые Олимпийские игры	3
	Всего часов:	18

Календарно-учебный график

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
июнь	август	6	18	18	3 раза в неделю

					по 30 мин
--	--	--	--	--	-----------

Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
1	Формирование правильной осанки	
1.1	<i>Беседа «Ровная спина». Разучивание полезных упражнений для укрепление опорно-двигательного аппарата</i>	1
1.2	<i>Повторение и закрепление специальных комплексов направленных на укрепление опорно-двигательного аппарата</i>	1
1.3	<i>Спортивно-оздоровительное мероприятие «Чтоб здоровым быть всегда, Физкультуре скажем – да!»</i>	1
2	Ритмопластика	
2.1	<i>Танцевальная разминка. Изображение различных животных в движении, упражнения для развития мышц плеч, головы, корпуса; бег и прыжки разной интенсивности ;упражнения с предметами</i>	1
2.2	<i>Партнерная гимнастика. Упражнения для развития гибкости: «книжка», «бабочка», упражнения для стоп, развития растяжки, гибкости позвоночника с логоритмикой; вытягивание носочков, кручение.</i>	1
2.3	<i>Повторение пройденных движений, топаящий шаг, выставление ноги на носок; танцевальные движения с предметами (чередование - мяч, султанчики, ленты, флажки, платочки), построение в две линии и обратно в одну колонну; легкие, равномерные, высокие прыжки; приставной шаг.</i>	1
3	Пальчиковая гимнастика	
3.1	<i>1.Пальчиковая гимнастика: "Вот волшебный самолет". 2. Фигурки из палочек (машины). 3. Работа с манкой (кончиком пальцев на манке нарисовать самокат). 4. Рисование по клеточкам дорожных знаков.</i>	1
3.2	<i>Пальчиковая гимнастика: 1."Моя семья ", "Кто приехал". 2. Фигурки из палочек (рожаница, очки). 3. Работа в тетради: рисуем мнемотаблицу к рассказу о семье. 4. Игра " Пианино".</i>	1
3.3	<i>Пальчиковая гимнастика: 1."Утята" "Гусь", "Петушок", "Курочка".</i>	1

	2. Загадки о птицах. 3. Обвести утенка по контуру и заштриховать. 4. Самомассаж гранеными карандашами	
4	Малые Олимпийские игры	
4.1	Беседа «История Олимпийских Игр». Разучивание общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости.	1
4.2	Повторение и закрепление специальных комплексов направленных на развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости.	1
4.3	Малые летние Олимпийские игры «Быстрее, выше, сильнее»	1
5	Дыхательная гимнастика	
5.1	Разучивание специальных упражнений: - «Послушаем свое дыхание», «Воздушный шар», «Наклоны».	1
5.2	Разучивание специальных упражнений: - «Разминка», «Дышим тихо, спокойно и плавно», «Курочки».	1
5.3	Разучивание специальных упражнений: - «Мышка и мишка», «Самолет», «Пузырики».	1
6	День Здоровья	
6.1	Беседа «Здоровым быть здорово». Разучивание общеразвивающих упражнений на развитие координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы, общей выносливости.	1
6.2	Подвижные игры и эстафеты на развитие координации, ловкости, быстроты,	1
6.3	Спортивно-оздоровительное «День здоровья»	1
	Всего часов:	18

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНАЯ ТЕМА		СОДЕРЖАНИЕ			
		задачи	теория	практика	знания умения навыки
1	Формирование правильной осанки	<p>Формирование знаний о позвоночнике и его функциях.</p> <p>Формирование знаний о пользе физической культуры для опорно-двигательного аппарата.</p>	Беседа «Ровная спина»	<p>Упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата: упр. с предметами на голове, упр. на фитболах, приседания у стены, упр. “Встань как я”, упр. на полу «Лодочка».</p> <p>Спортивно-оздоровительное мероприятие «Чтоб здоровым быть всегда, Физкультуре скажем – да!»</p>	<p>Знать и выполнять упражнения, полезные для укрепления мышечного корсета;</p> <p>расширение представлений о своем организме, своих возможностях.</p>
2	Ритмопластика	<p>Научить детей двигаться в характере музыки, передавая ее темповые, динамические, метроритмические особенности.</p> <p>2. Формировать умение чувствовать эмоциональную наполненность музыки и ее в. в. движении.</p>	Беседа «Что такое ритмопластика»	<p>Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.</p> <p>Танцевальные - образные движения.</p> <p>«Партерная гимнастика».</p>	<p>Воспитанник должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - передавать в пластике разнообразный характер музыки; - исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях; - исполнять простые танцевальные этюды; - владеть различными танцевальными движениями;

					<ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками перестроения из одной фигуры в другую; - владеть навыками простейшего комбинирования движений; - исполнять элементарные танцевальные шаги и движения.
3	Пальчиковая гимнастика	Формирование и коррекция всей речевой системы; развитие высших психических функций, в том числе слухового внимания, зрительной памяти; развитие кинестетических ощущений и подражательных способностей.	Беседа «Пальчиковые игры»	Игры с пальчиками. 2. Пальчиковые игры с палочками и цветными спичками. 3. Пальчиковые игры со скороговорками. 4. Пальчиковые игры со стихами. 5. Физкультминутки, пальчиковая гимнастика, 6. Пальчиковый алфавит. 7. Пальчиковый театр. 8. Театр теней.	<ul style="list-style-type: none"> - овладеть навыком мелкой моторика; - развить внимание, терпение, внутренний тормоз; -улучшить психические процессы (внимание, мышление, память); - снять тревожность; -проявлять творческие способности.
4	Малые Олимпийские игры	Познакомить детей с зарождением Олимпийского движения, с символикой Олимпийских игр. Совершенствовать в соревновательной форме навыки выполнения основных видов движений.	Беседа «История Олимпийских Игр»	Бег на короткую дистанцию, прыжки в длину, прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту, метание малых мячей на дальность. Малые летние Олимпийские игры «Быстрее, выше, сильнее	Знать об Олимпийских играх как мирного соревнования в целях физического совершенствования людей, в котором участвуют народы всего мира. Уметь выполнять основные виды движений (прыжки, бег, метание); развивать быстроту, ловкость, координационные способности.

5	Дыхательная гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> -Учить детей прислушиваться к своему дыханию; - Учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; - Учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и дыхательных путей; - Улучшение обменных процессов и повышение иммунитета. 		Дыхательные упражнения из комплекса А. Стрельниковой.	Знать и выполнять дыхательные упражнения.
6	День здоровья	Пропаганда здорового образа жизни	Беседа «Здоровым быть здорово».	Общеразвивающие упражнения на развитие координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы, общей выносливости, дыхательные и расслабляющие упражнения. Спортивно-оздоровительное «День здоровья»	<p>Знать и выполнять упражнения, полезные для общего укрепления организма.</p> <p>Уметь выполнять упражнения для формирования правильной осанки и мышечного корсета; развивать физические качества, двигательные умения.</p> <p>Уметь получать положительные эмоции от занятий спортом</p>

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Каждое занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации воспитанников. На каждом занятии решается комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных.

ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

- очная;
- очная с использованием дистанционных образовательных технологий (платформа Zoom);
- с использованием видео-уроков на сайте ДЮСШ п. Пятницкое <http://fok31.my1.ru/>;
- с использованием видео-уроков в сети интернет;
- с использованием социальных сетей, (WhatsApp, Vaber т.д).

ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ

Основная форма образовательной работы с детьми: тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование физических способностей каждого ребенка.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: тренировочные упражнения, музыкально-ритмические упражнения, подвижные и малоподвижные игры.

Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей.

ФОРМЫ ДИСТАНЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ

- чат-занятие — учебные мероприятия, которые проводятся синхронно, то есть все участники имеют одновременный доступ к чату и тренеров-преподавателей и обучающихся – Viber, WhatsApp;
- веб-занятие — занятия, тренировки, практикумы и другие формы дистанционных учебных занятий с помощью возможностей сети Интернет (возможно как синхронное, так и асинхронное взаимодействие обучающихся и тренеров-преподавателей);
- применение платформы Zoom;
- видео уроки.

ТИПЫ ЗАНЯТИЙ

Обучающее - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.

Закрепляющее - дети повторяют и закрепляют знакомый материал и происходит последующее совершенствование умений детей, а задача педагога - довести до автоматизма выполнение задания.

Комбинированное - повторение и совершенствование ранее изученных движений и ознакомление с новыми.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ

Вводная часть – разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. Ее содержание соответствует содержанию традиционного физкультурного занятия: различные виды ходьбы, бега, корригирующие упражнения и т.д. Ей отводится до 3-5 минут.

Основная часть включает комплекс общеразвивающих упражнений и подвижных игр.

По окончании выполнения каждого занятия во избежание переутомления, все дети выполняют дыхательные упражнения, элементы зрительной гимнастики, пальчиковой гимнастики, а также упражнения на релаксацию.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

В зависимости от поставленных задач на занятиях используются различные методы: словесные, наглядные, практические, чаще всего работа основывается на сочетании этих методов.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ

• Принцип наглядности

У дошкольников мышление конкретное, двигательный опыт мал. Поэтому при обучении физическим упражнениям нужно привлекать по возможности все анализаторы и применять разнообразные наглядные приемы: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительных, звуковых ориентиров и др.

• Принцип систематичности

Предполагает учет постепенности, последовательности, регулярности занятий. Занятия физическими упражнениями начинаются с простых и легких, известных детям упражнений. По мере роста функциональных возможностей назначаются более сложные упражнения

• Принцип индивидуального подхода и доступности

Предусматривает учет возрастных и индивидуальных (возможностей) особенностей, тренированности детей.

ОРГАНИЗАЦИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Занятия по спортивно-оздоровительной гимнастике проводятся в музыкально-спортивном зале. Обязательное условие: обеспечение температурного режима и режима проветривания. Также для обеспечения безопасности необходимо рекомендовать родителям приобрести для занятий спортивную одежду: шорты, футболка. Одежда для занятий должна быть удобной, не стеснять движений. Для занятий необходимо иметь удобные кроссовки, кеды, чешки.

Таким образом, для предотвращения травматизма детей на физкультурных занятиях должны соблюдаться все правила организации занятия, требования к методике преподавания физической деятельности, соблюдение санитарно-гигиенических условий и форм одежды. Обязательный систематический врачебный контроль над физическим состоянием детей, осознано оценивать

значение страховки и помощи; место занятия, инвентарь и оборудование должно находиться в удовлетворительном состоянии.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

- рефлексивные задания и упражнения на припоминание – чему мы научились, что мы делали;
- усвоение знаний (опрос, контрольное упражнение, тестирование);
- устойчивость интереса к предмету (опрос, индивидуальная беседа, коллективная рефлексия, анкетирование).

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

<i>Фамилия, имя, отчество</i>	Масленникова Ирина Владимировна	
<i>Должность</i>	Тренер-преподаватель	
<i>Преподаваемые дисциплины</i>	Спортивно-оздоровительная гимнастика	
<i>Образование</i>	Высшее, Московский государственный университет культуры и искусств, балетмейстер-педагог	
<i>Квалификационная категория</i>	Первая	
<i>Данные о повышении квалификации</i>	Курсы повышения квалификации: 03.11.2018г.-12.12.2018г.	
<i>Стаж работы</i>	<i>всего</i>	<i>педагогический</i>
	23	20

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Материально-технические условия предусматривают выбор оптимальных условий и площадок для проведения различных мероприятий

- призы и награды для стимулирования;
- игровой материал и спортивный инвентарь (мячи, обручи, скакалки, теннисные ракетки, кегли, набор для игры «Кольцеброс», мячи-прыгуны, эстафетные палочки);
- картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия;
- картотека подвижных игр.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Бабенко Е.А., Федоровская О.М. «Игры которые Лечат» для детей от 5 до 7 лет .издательство «ТЦ Сфера»2016г
2. Сулим Е.В. «Детский фитнес» физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет Творческий Центр Сфера 2014 год;
3. Журнал «Инструктор по физической культуре» №4-2017г.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

<https://infourok.ru/> -ИНФОУРОК ведущий образовательный портал России

<https://kopilkaurokov.ru/> - kopilkaurokov.ru-сайт для учителей
<https://www.maam.ru/> - Международный образовательный портал
<https://multiurok.ru/> - Мультиурок - проект для учителей
<https://yandex.ru/health/turbo/articles?id=7480> – Яндекс-здоровье
<https://xn--31-6kcadhwnl3cfdx.xn--p1ai/> Департамент образования
Белгородской области
<https://www.minsport.gov.ru/> Министерство спорта РФ

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000.
2. Велитченко В. К., «Физкультура для ослабленных *детей*», М.: Терра-спорт, 2000 год;
3. Дубровский В. И., «Лечебная физическая культура», М.: Владос, 2004 год;
4. Красикова И. С. «Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки», 3-е изд. -СПб.:КОРОНА-Век,2007 год;
5. Милюкова И. В., Евдокимова Т. А., «Лечебная гимнастика при нарушении осанки у *детей*», М.: «Эксмо», 2003 год;
6. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» комплексы упражнений для детей 3 – 7 лет.2016 год;

УПРАЖНЕНИЯ НА САМОКОРРЕКЦИЮ ОСАНКИ

Заняв положение правильной осанки (положив предварительно мешочек с песком на голову), тренировать различные виды ходьбы (на носках, на пятках, на наружном крае стопы), сохраняя осанку и удерживая предмет. Темп движений ускорять.

Стоя спиной к стене, поднимать руки вверх, прогибаясь, не отрывая опорные точки спины и пяток от стены. Темп медленный. Дыхание не задерживать.

Приседания на полной ступне и на носках, удерживая на голове книгу.

Ходьба на четвереньках с подлезанием под препятствия.

Ходьба по гимнастической палке приставным и обычным шагом (руки свободно, на поясе, в стороны).

Удержание равновесия, стоя на сиденье стула, сначала на обеих ступнях, затем на одной. Потом на носках (руки в стороны, на поясе, за головой).

ИГРЫ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ **«ВСТАНЬ ПРЯМО»**

Задача: дать детям первоначальные представления о правильной стойке.

Ход игры

Преподаватель объясняет и показывает, как нужно правильно и красиво держать тело, обращает внимание на положение головы, плеч, груди, живота, ног. Дети принимают правильную стойку, преподаватель исправляет недостатки. Затем дети по команде расходятся по площадке и 1,5-2 мин бегают, прыгают. Ходят на четвереньках и т. д. После команды «Встать прямо!» принимают правильную стойку и не двигаются с места до оценки их позы преподавателем. В правильной стойке дети должны находиться не более 10-15 секунд. Повторить 6-8 раз.

«НАЙДИ ПРАВИЛЬНЫЙ СЛЕД»

Задача: научить отличать правильное положение стоп от неправильного.

Ход игры

В начале игры необходимо научить детей находить правильный шаблон постановки стоп и вставать на него точно в след. Корректировать положение корпуса, головы, плеч, живота и т. д. 5 подходов по 5-6 раз.

Варианты игры:

«Встань, как я» - 6 подходов.

«Приседания у стены» - 6 подходов по 3-4 раза.

«ДЕРЖИ ГОЛОВУ ПРЯМО»

Задача: научить детей правильно держать плечи и грудь при естественной стойке.

Ход игры

1. й этап.

По команде «Разойдись!» дети разбегаются по всему залу. По команде «По местам!» занимают исходное положение и на голову кладут мешочки с песком.

1. й этап.

По команде «Разойдись!» дети под музыку двигаются по всей площадке, неся на голове мешочки с песком. Через 1,5-2 минуты по команде «По местам!» вновь занимают исходное положение на треугольных дощечках (угол разворота каждой стопы 15°, суммарный угол 30°).

3-й этап.

Дети кладут на место мешочки с песком и по команде расходятся по залу, делают под музыку круговые движения и т. д. По следующему сигналу возвращаются в исходное положение. Повторить 4—5 раз с интервалом 30-50 секунд.

«ВЫПРЯМИ НОГИ»

Задачи: научить правильной постановке стоп. Развивать мышцы ног. Учить выполнять разнообразные прыжки и подскоки.

Ход игры

Дети строятся на дорожке так, чтобы ступни ног точно совпадали с отпечатками стоп. Преподаватель следит, чтобы дети выпрямляли ноги и не сгибали колени. По команде, играющие выполняют 75-80 подскоков на месте на прямых ногах. Затем берут мешочки с песком и зажимают между коленями. Выполнив 40-45 прыжков, ложатся на гимнастическую скамейку и с зажатым между коленями мешочком, подтягиваясь руками, ползут вперед.

По команде «По местам!» дети выстраиваются на дорожке с отпечатками стоп. По команде «Разойдись!» дети рассредоточиваются по всей площадке и выполняют комплекс упражнений для развития мышц ног:

- ходьба на носках, выпрямляя ноги, полуприседа;
- ходьба с высоким подниманием колен;
- ходьба с большим размахом и вытягиванием ног.

По команде «Стой!» дети останавливаются и повторяют те позы, которые показывает инструктор (после каждой позы принимают правильную стойку).

«ВЫПОЛНЯЙ ПРАВИЛЬНО»

Задачи: учить правильно держать корпус при ходьбе и беге; выполнять упражнения с гимнастическими палками.

Ход игры

Дети за преподавателем под музыку ходят, бегают, прыгают по залу (враспынную или в колонне по одному), стараясь не задевать разложенные по полу кольца. Через 2-3 минуты, взяв гимнастические палки и заняв место в кругу, выполняют общеразвивающие упражнения с палками. После этого дети вновь бегают и прыгают по залу, обходя кольца. Палку держат за спиной на лопатках. При ходьбе выполняют различные упражнения: высоко поднимают колени, выпрямляют ноги, ходят в полуприседе.

«КАТОК»

Задачи: учить детей перекатыванию из исходного положения «лежа на животе». Продолжать упражнять в правильной стойке на шаблоне.

Ход игры

1. й этап.

Преподаватель предлагает детям взять мешочки с песком и встать на шаблон. Положить мешочек на голову, принять правильную осанку. Через 10-15 секунд вместе с преподавателем выполнить упражнения:

- медленно присесть и встать (повторять 4-5 раз);
- поднимать и опускать руки (повторять 4-5 раз);
- поочередно поднимать и опускать правое и левое колено (повторять по 4 раза).

1. й этап.

Дети по очереди проползают по гимнастической скамейке, ложатся на дорожку и перекатываются по ней через правое плечо.

Затем проползают по другой скамейке и перекатываются через левое плечо. При выполнении перекатывания по команде «Стоп!» дети должны соединить и выпрямить ноги и лечь, не двигаясь. По команде «Каток!» - продолжать перекатывание.

3-й этап.

Дети, ходят за преподавателем с перекатыванием стопы с пятки на носок под музыку, в разных направлениях.

«ПЕРЕТЯГИВАНИЕ»

Задачи: научить детей перетягивать друг друга (*парами или маленькими группами*), принимая правильное исходное положение.

Ход игры

1. й этап.

Играющие делятся на 2 группы и рассаживаются на гимнастических скамейках. Преподаватель берет палку (*держит посередине*), предлагает детям одной группы встать напротив нее и захватить эту палку руками. По команде «Перетяни!» ребята стараются перетянуть преподавателя на свою сторону, а тот на свою. Еще раз уточнив, как правильно тянуть палку, преподаватель предлагает детям обеих групп начать игру. По результатам трех попыток преподаватель определяет победившую команду. Затем дети получают маленькие гимнастические палки и уже в парах перетягивают друг друга.

1. й этап.

Игроки обеих подгрупп по сигналу «Спротивляйся!» начинают толкать шест в противоположную сторону. Цель команды - не пускать «противников» в свою зону. После 2-3 попыток инструктор раздает детям маленькие гимнастические палки. Игра продолжается в парах.

«АИСТ»

Задачи: учить детей стоять на одной ноге на шаблоне с отпечатками стоп, сохраняя правильную осанку. Упражнять мышцы плеч, груди, живота.

Ход игры

По команде «Аист» - дети становятся на одну ногу и стоят 8-10 секунд. Повторить 3-4 раза. Следить за осанкой.

«КТО ДОЛЬШЕ»

Сохранение равновесия при стойке, когда носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги.

«ПЕТУШИНЫЙ БОЙ»

Двое детей становятся лицом друг к другу и принимают исходное положение: ноги на одной линии, одна нога впереди на один шаг. Играющие, ударяя друг друга ладонями по ладоням, ведут борьбу за сохранение равновесия.

«УДЕРЖИСЬ»

Подняться на носки с закрытыми глазами и выполнить несколько разных движений руками.

«ПОВЕРНИСЬ»

Из и. п. «ноги вместе» выполнять прыжки с поворотом направо, налево (на пол-оборота) и вокруг себя. Задача: удержаться после приземления в и. п.

«ЛАСТОЧКА»

Стойка на одной ноге, другую отвести назад, корпус наклонить вперед, руки в стороны.

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

1. «Кольца».

Поочередно соединять подушечку каждого пальца с большим пальцем, образуя колечко. Сначала на правой, затем на левой. А в конце занятия – синхронные движения на обеих руках.

Раз, два, три, четыре, пять,

Вышли пальчики гулять.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем пальчики считать.

2. «Кулак-ребро-ладонь».

Три положения на плоскости стола. Кулачок, затем ладонь ребром на столе, прямая ладонь на столе. Делать правой, левой рукой, затем синхронно.

3. «Крестики-нолики».

Зацепить средний палец за указательный – крестик. Затем соединить подушечки указательного и большого пальца – нолик. Чередовать эти движения.

4. «Зеркальное рисование».

Взять в каждую руку по карандашу и рисовать одновременно зеркально-симметричные фигуры, буквы.

5. «Ухо-нос».

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Отпустить, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук наоборот.

6. «Рыбка».

Сложить вместе ладони рук – это «рыбка». Двигать «рыбку» в разных направлениях, имитируя плавание.

7. «Змейка».

Сцепить ладони в замок – это голова «змеи». Руки прижать друг к другу. Двигать «змею» в разные стороны, имитируя ползание.

8. «Восьмерки».

Рисовать в воздухе восьмерку указательным и средним пальцем левой, правой руки, затем синхронно.

9. «Собака»

Ладонь расположена вертикально, на ребро. Большой палец поднять вверх, указательный согнуть, остальные соединить вместе. Мизинец опускается и поднимается .

10. «Летит оса»

Пальцы сжаты в кулак, один поднять вверх. Выполнять ими вращательные движения. Повторить другими пальцами.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

1. Воздушный шарик

Ребенок должен лечь на коврик на спину и положить руки на живот. Просим его представить, что у него вместо животика – воздушный шарик. Теперь на вдохе медленно надуваем шарик-животик, задерживаем дыхание, и потом шарик сдуваем – медленно выдыхаем воздух. Вдох ребенок должен делать через нос, а выдох через рот. Можно для наглядности положить на живот небольшую мягкую игрушку и наблюдать, как она поднимается и опускается при дыхании.

2. Волна

Ребенок лежит на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются вверх над головой, касаются пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з".

3. Водолаз

Предложите ребенку представить, что он находится в море и опускается под воду. Нужно сделать глубокий вдох и постараться подольше задержать дыхание.

4. Часики

Ребенок стоит, ноги на ширине плеч, руки опущены. Попросим его изобразить часы. Размахивая прямыми руками вперед и назад, нужно произносить «тик-так».

5. Вырасту большой

Ребенок стоит прямо, ноги вместе. Нужно поднять руки в стороны и вверх, на вдохе хорошо потянуться, подняться на носки, затем опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»!

6. Паровозик

Просим ребенка изобразить паровоз. Ребенок идет, делая быстрые попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Потом останавливается и говорит «ту-ту-тууу».

Каждое упражнение выполняется 4-6 раз. Если ребенок устает, необходимо делать небольшие перерывы между упражнениями.