

**ПРИНЯТА:**  
на заседании педагогического  
совета от 29.08.2024 г  
протокол № 1

**УТВЕРЖДЕНА:**  
приказом от 30.08.2024 г. № 143/од  
Заведующий МБДОУ «Детский сад  
комбинированного вида № 54»  
\_\_\_\_\_ Е.В. Боева

**Дополнительная общеразвивающая  
образовательная программа  
физкультурно – спортивной направленности  
«Адаптивная физическая культура»  
муниципального бюджетного дошкольного образовательного  
учреждения «Детский сад комбинированного вида № 54»  
на 2024 -2025 учебный год**

*Уровень программы: ознакомительный  
Возраст обучающихся: 4-7 лет*

Составители:  
Инструктор по  
физической культуре  
Халявина Т.Н.

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Адаптивная физическая культура» для детей 4 – 7 лет (далее - Программа) разработана муниципальным бюджетным дошкольным образовательным учреждением «Детский сад комбинированного вида № 54» (далее - Учреждение) и является дополнительной образовательной программой физкультурно-оздоровительной направленности. Программа имеет нормативный срок освоения 1 года.

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность Учреждения и соответствует требованиям ФГОС ДО:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г
- Конституцией Российской Федерации;
- Письмом Минобразования от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДООУ на выбор программ и педагогических технологий».

Программа "Адаптивная физическая культура" разработана для детей дошкольного возраста. В содержание программы входит большое количество физических упражнений, нацеленных на содействие правильному физическому развитию детей, имеющих отклонения в здоровье, а именно: нарушение осанки, плоскостопие и др. Учебный материал Программы предполагает не только исправление дефектов в физическом развитии дошкольников, но и укрепление здоровья детей.

В основное содержание программы входят:

- упражнения различной направленности, развивающие способности дошкольников;
- подвижные игры, формирующие умение к анализу и принятию решений, что положительно сказывается на развитии оперативного мышления и умственного развития ребенка в целом.

Учебный материал, представленный в программе, доступен младшим дошкольникам, соответствует их возрастным особенностям и значительной степени, может восполнить недостаток движения, а также поможет предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время обучения.

### 1.2. Цели и задачи программы

#### ***Цель программы:***

Содействие правильному физическому развитию, укреплению здоровья, формированию правильной осанки и исправлению дефектов осанки, если они уже есть.

#### ***Задачи программы:***

- повышение неспецифической сопротивляемости за счёт адаптации детей к повышающимся нагрузкам средств физического воспитания и других оздоровительных мероприятий;

- коррекция деформаций опорно-двигательного аппарата, воспитание навыка правильной осанки, формирование сводов стоп;
- повышение общей физической работоспособности;
- гармонизация физического развития ребёнка, достижение среднего уровня физического развития по возрастно-половым стандартам региона;
- развитие двигательных навыков и физических качеств;
- приобретение необходимых знаний в области лечебной физической культуры и их применение в повседневной жизни.

### 1.3. Принципы и подходы к реализации Программы:

- Системность.
- Регулярность.
- Длительность.
- Нарастание.
- Индивидуализация.
- Общеукрепляющие упражнения.

В основу комплексов подобраны симметричные корригирующие упражнения на укрепление мышечного корсета, общеукрепляющие традиционные и нетрадиционные оздоровительные методики.

Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать Программу можно и в разных возрастных группах (от 4 до 7 лет), меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей дошкольников.

#### ***Используемые средства обучения***

- Теоретические сведения.
- Бег, ходьба, передвижения.
- Общеразвивающие упражнения, упражнения специального характера, упражнения общего характера.
- Общеразвивающие упражнения, подвижные игры с использованием ортопедических мячей, гимнастической стенке, гимнастических палках, ребристых дорожек.

#### ***Методы и формы организации занятий***

1. Метод «слова и показа» используется при разучивании и закреплении новых упражнений, комплексов в целом.
2. Метод «рассказа» используется при совершенствовании ранее изученных упражнений и движений, целостного выполнения сложных упражнений, комплексов упражнений.
3. Метод «расчленённого обучения» используется при разучивании новых упражнений путем разделения комплекса упражнений на части.
4. Метод «целостного обучения» используется при выполнении комплекса упражнений полностью.

### **1.3. Ожидаемые результаты освоения Программы.**

*Знания:*

Будет знать: правила поведения на занятиях, что такое правильная осанка. Гигиенические требования к занятиям лечебной физической культуры и самостоятельным занятиям в домашних условиях. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Знать правила подвижных игр, изученных на занятиях.

Параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут. Значение оздоровительной гимнастики для здоровья ребенка, правильного дыхания; правила техники безопасности, личной гигиены на уроке, правила нескольких игр целенаправленного и общего характера.

**Умения:**

*Будет уметь:* выполнять упражнения лечебной физической культуры не только на занятиях в детском саду, но и самостоятельно в домашних условиях. Играть в подвижные игры.

Проверять осанку у стены, соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений, ходить с предметом на голове, выполняя различные задания; отжиматься от скамейки, от пола (на коленях); выполнять упражнения для развития гибкости: подтягивания в положении лежа, перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; ходьба на носках, на наружных сводах стопы по ребристой доске; медленно бегать, расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др.; играть в игры целенаправленного («Делай так, делай эдак», «Не урони мешочек», «Тише едешь – дальше будешь») и общего характера («Совушка», «Попади мячом в булаву», «Пятнашки с мячом», «Бездомный заяц»); ходить в различных И.П., бегать в медленном темпе, выполнять упражнения с гантелями, с обручами, без предметов.

**Навыки:**

Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии.

**Личностные качества:**

Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие.

**Умения:**

*Будет уметь:* выполнять упражнения лечебной физической культуры не только на занятиях в детском саду, но и самостоятельно в домашних условиях. Играть в подвижные игры.

Проверять осанку у стены, соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений, ходить с предметом на голове, выполняя различные задания; отжиматься от скамейки, от пола (на коленях); выполнять упражнения для развития гибкости: подтягивания в положении лежа, перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; ходьба на носках, на наружных сводах стопы по

ребристой доске; медленно бегать, расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др.; играть в игры целенаправленного («Делай так, делай эдак», «Не урони мешочек», «Тише едешь – дальше будешь») и общего характера («Совушка», «Попади мячом в булаву», «Пятнашки с мячом», «Бездомный заяц»); ходить в различных И.П., бегать в медленном темпе, выполнять упражнения с гантелями, с обручами, без предметов.

### **Навыки:**

Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии.

Личностные качества:

Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие.

## **2. Содержательный раздел**

### **2.1. Содержание психолого-педагогической работы**

Срок реализации программы 1 год. Отличительная особенность данной программы заключается в том, что она состоит из трех разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.

Данная программа рассчитана на 72 учебных часа в год, два занятия в неделю продолжительностью 20-30 минут, разработана для детей дошкольного возраста. В ее реализации участвуют не только младшие и старшие дошкольники, имеющие отклонения в физическом развитии (нарушение осанки, неправильное развитие сводов стоп), но и дошкольники, стремящиеся улучшить физическое развитие и физическую подготовленность. Набор на занятия проводится на основании медицинских показаний и желания родителей (законных представителей) детей, посещающих детский сад.

Основным содержанием Программы, являются общеразвивающие упражнения на укрепление мышц живота, мышц спины, плечевого пояса, мышц нижних конечностей, дыхательная гимнастика, подвижные игры, нацеленные на развитие у дошкольников координационных способностей.

Оценка эффективности применения упражнений разной направленности проводится инструктором физкультуры и врачом.

Теоретический материал Программы дается темами, сообщение знаний организовывается в форме бесед в процессе занятия, во время выполнения двигательных действий или после занятия (группой или индивидуально). Такие беседы знакомят дошкольников с техникой выполнения тех или иных видов физических упражнений, их воздействие на организм человека, разнообразии подвижных игр, правил проведения и их влияния на физическое развитие дошкольников.

Упражнения лечебной физической культуры дают результаты только тогда, когда они проводятся систематически, длительно и непрерывно. Выполнять их необходимо в соответствии с методическими указаниями. Неправильное положение тела или неверное выполнение движений часто

переносит нагрузку с мышц, которые необходимо тренировать, на другие мышечные группы.

Общеразвивающие упражнения и упражнения дыхательной гимнастики, упражнения на координацию движений, на выработку навыка правильной осанки применяют независимо от индивидуальных особенностей развития ребенка. Но при проведении занятий необходимо учитывать функциональные возможности организма дошкольников, потому что в группе могут быть дошкольники различной физической подготовленности и физического развития. Поэтому с целью правильного дозирования нагрузки следует применять индивидуальный и дифференцированный подход в обучении.

Перед тем как приступить к самостоятельным занятиям дети должны уметь правильно выполнять упражнения. Это также является одной из главных задач лечебной физической культуры в детском саду. Для наилучшего усвоения содержания программы и получения положительного эффекта от физических упражнений важными элементами обучения являются: постоянная посещаемость, дисциплина, соблюдение техники безопасности и требование от дошкольников качественного выполнения упражнений.

## **2.2. Физическая нагрузка дозируется и зависит от:**

- подбора физических упражнений (от простого к сложному);
- продолжительности физических упражнений;
- числа повторений;
- выбора исходных положений;
- темпа движений (на счет 1-4);
- амплитуды движений;
- степени усилия;
- точности;
- сложности;
- ритма;
- количества отвлекающих упражнений;
- эмоционального фактора;

Дозировка и нагрузка упражнений даются в соответствии с уровнем подготовленности учащихся.

## **2.3. Содержание Программы**

### **1. Основы знаний**

Параметры правильной осанки и как ее проверить. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание. Сведения при ортопедическом режиме (о правилах выработки и сохранении правильной осанки).

### **2. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.**

Упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки, упражнения в положении лежа на спине и животе, упражнения в положении стоя на четвереньках и упражнения в равновесии. Ходьба с

предметом на голове. Постоянное напоминание взрослого о правилах соблюдения ортопедического режима – положение тела при ходьбе, сне, выполнении уроков, поднятии и переносе тяжестей упражнения для профилактики начальных форм плоскостопия), дыхательная гимнастика.

3. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.

Колено – локтевое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад в различных И.П.

4. Обучение правильному дыханию.

Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания.

5. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам.

Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин. Подвижные игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме.

6. Развитие силы.

Отжимания от скамейки, от пола (на коленях), подтягивания на нижней перекладине. Приседания, специально подобранные упражнения в различных И.П. лежа, методом динамических усилий и незначительной статической задержки позы: наклоны, прогибы туловища, поднимание ног, головы, туловища в И.П. лежа. Комплексы упражнений с обручами, гантелями.

7. Развитие координации движений.

Бег враспынную, с изменением направления, ходьба разными способами с движениями рук, с положением рук в разных И.П. Изучение и повторение упражнений различной координационной сложности с предметами и без них.

Подвижные игры.

8. Профилактика плоскостопия.

Ходьба на носках, на наружных сводах стоп, по ребристой доске, по песку, по камешкам. Упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей, палочек, кубиков); подниматься и опускаться на носках.

9. Упражнения для расслабления мышц.

Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа: «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата», «живот чужой», также представляя тяжесть и тепло в мышцах.

Подвижные игры.

Общего характера: «Бездомный заяц», «Пятнашки с мячом», «Попади мячом в булаву» и др.

Специального характера: «Делай так, делай эдак», «Совушка», «Тише едешь – дальше будешь», «Не урони мешочек» и др.

10. Проведение контрольных мероприятий.

а). Тесты на определение развития силы мышечных групп плечевого пояса, живота, спины и гибкости позвоночника.

Подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на полу, на скамейке; поднятие прямых ног из виса на гимнастической стенке; упражнение – сесть-лечь, руки за головой; наклоны в И.П. стоя, сидя; шпагаты, взмахи ногами и др. (см. Методические разработки).

б). Медицинский контроль по плану.

в). Педагогический контроль – наблюдение за учащимися, беседы с родителями, выявление причин отклонения осанки у каждого ребенка.

11. Задания на дом.

Несколько простых упражнений, включая упражнения для формирования навыков правильной осанки (под контролем родителей).

### ***Контрольные тесты***

Контрольные упражнения (тесты)
Челночный бег 5х6 м (сек)
Прыжок в длину с места (см)
Сгибание туловища из положения лежа на спине, количество раз за минуту
Определение активной гибкости в наклоне вперед с прямыми ногами сидя, см

#### **2.4. Планирование учебного материала.**

Занятия адаптивной физической культурой (далее – АФК) проводятся систематически 2 раза в неделю (при этом осуществлять контроль выполнения упражнений дома ежедневно) с постепенным увеличением нагрузки и использованием различных пособий для улучшения координации движений и повышения эмоционального настроя урока.

Курс АФК делится на три периода: ***вводный, основной и заключительный.***

**Цель:** стабилизация сколиотического процесса у дошкольников, предупреждение его возможного прогрессирования, профилактика плоскостопия.

#### **1 период – вводный: (Октябрь, ноябрь, декабрь)**

**Задачи:**

1. Обследовать функциональное состояние позвоночника детей, силовую выносливость мышц к физическим нагрузкам.
2. Обучать технике выполнения упражнений, подбирать индивидуальную дозировку, постепенно увеличивая ее с учетом состояния здоровья ребенка, его пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей психических свойств и качеств.
3. Создавать комфортный психологический настрой ребенка на активное участие в оздоровлении.

**2 период – основной:**  
**(Январь, февраль, март)**

**Задачи:**

1. Содействовать стабилизации патологического процесса дефектов позвоночника и всей костно-мышечной системы
2. Постоянно вырабатывать навыки правильной осанки и координации движений, осуществления самоконтроля.
3. Воспитывать волевые качества, стимулировать стремления школьника к своему личному совершенствованию, улучшению результатов.

**3 период – заключительный**  
**(Апрель, май)**

**Задачи:**

1. Закреплять достигнутые результаты оздоровления.
2. Увеличивать физические нагрузки и количество упражнений.
3. Побуждать учащихся самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность освоенными способами (применение знаний и умений).
4. Проследить динамику эффективности оздоровления учащихся.

**Учебный план**

**Пояснительная записка**  
**к учебному плану по оказанию платных образовательных услуг**  
**муниципального бюджетного дошкольного образовательного**  
**учреждения**  
**«Детского сада комбинированного вида № 54»**  
**на 2022-2023 учебный год**

Учебный план по оказанию платных образовательных услуг разработан с учетом требований следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.
- Закон «Об основных гарантиях прав ребенка».
- Трудовой кодекс Российской Федерации.
- Закон Российской Федерации от 07.02.1992 г. № 2300-1 «О защите прав потребителей»;
- Закон «О налоге на прибыль предприятий и организаций».
- Квалификационные характеристики должностей работников образования (приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761-н «Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих»).
- Постановление Правительства РФ от 15 сентября 2020 г. N 1441 "Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг"
- Гражданский кодекс Российской Федерации от 30.11.1994 г. N 51-ФЗ.

- Федеральный закон «О некоммерческих организациях» от 12.01.1996 г. N 7-ФЗ.
- Федеральный закон от 08.05.2010 г. № 83-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с совершенствованием правового положения государственных (муниципальных) учреждений».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 года № 196 «О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (с изменениями на 30 сентября 2020 года).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации 17.10.2013 № 1155 «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования».
- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 01.10.2002 № 31ю-31нн-40/31-09 «О Методических рекомендациях по заключению договоров для оказания платных образовательных услуг в сфере образования».
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

№ п/п	Наименование услуги	Возраст детей	Срок освоения программы	Количество занятий/мин		Форма организации	Стоимость
				неделя	год		
Программа физкультурно-оздоровительной направленности							
3.	«Адаптивная физическая культура» (физическое развитие)	4-5 лет	01.10.22 – 31.05.23	2 (40 минут)	64	Подгрупповые занятия	150 р.
		5-6 лет	01.10.22 – 31.05.23	2 (50 минут)	64	Подгрупповые занятия	150 р.
		6-7 лет	01.10.22 – 31.05.23	2 (60 минут)	64	Подгрупповые занятия	150 р.

### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Особенности организации предметно-пространственной среды

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во

избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

<b>Оборудование</b>	<b>Количество</b>
Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина – 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см)	2 пролета
Скамейка гимнастическая жесткая (длина 3 м)	2
Мячи:	
- маленькие (пластмассовые),	40
- баскетбольные,	18
- мячи-ежи маленькие	15
Гимнастический мат (длина 100 см)	4
Палка гимнастическая (длина 76 см)	25
Скакалка детская:	
- для детей 4-6 лет (длина 180 см)	15
- для детей 6-7 лет (длина 210 см)	15
Кольцеброс	3
Кегли	8
Обруч:	
- большой (диаметр 90 см)	15
- средний (диаметр 50 см)	15
Конус для эстафет	8
Дуга для подлезания	2
Тоннели для подлезания	2
Бубен	1
Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см)	2
Канат подвесной	1
Канат мягкий (5 м)	2
Мягкие модули	9
Корзина для инвентаря мягкая	1
Модули мягконабивные с креплениями	22
Ортопедические модули деревянные	14
Тренажеры :	
- беговая дорожка,	1
- шаговой	1
Свисток	1

### **3.2. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса**

1. Здоровьесберегающая система ДОУ; Издательство «Учитель»; М.А. Павлова, М.В. Лысогорская;

2. Артамонова Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учеб.пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физ. культура», ВЛАДОС-ПРЕСС, 2014.-389 с.
3. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней; Москва, Академия 2001; В.В. Марков;-319 с
4. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы /Авт.- сост. О.Н. Моргунова.- Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.- 109 с.
5. Оздоровительная гимнастика, комплексы упражнений; Мозайка-Синтез, Москва 2015; Л.И. Пензулаева; -124 с.;
6. Средства Адаптивной физической культуры; Л.В. Шапкова; Москва «Советский спорт»,2001. – 150 с.
7. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство /Ред. С.Д. Соловей. – СПб: Ривьера, 1995, 214 с.
8. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения / авт.-сост. Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова; под ред. Р.А. Ерёминой. – Волгоград: Учитель, 2009. – 146 с.

## **4. Приложение**

### **4.1. Комплексы по адаптивной физической культуре**

#### **1. Комплекс упражнений при плосковальгусной (X) стопе**

1. Обычная стойка. Присесть-встать – 6-8 раз.
2. Поставить стопы параллельно, между коленями зажать мяч. Ритмически сжимать-разжимать мяч коленями.
3. Стоя на наружном своде стопы поставить стопы параллельно. Опираясь на наружные края стопы, разводить колени наружу.
4. Сесть «по-турецки», ладонями опираясь на колени пальцами вовнутрь. Ритмически нажимать на колени сверху.
5. Сесть «по-турецки», встать, снова сесть – 4-5 раз.
6. Сидя на полу, согнуть ноги и поставить на пол, опереться ладонями о колени с наружной стороны. Разводить колени, преодолевая сопротивление рук. Можно поднять ноги вверх.
7. Лёжа на спине, захватить мяч стопами, приподнять его и держать – 5-6 раз.
8. Лёжа на спине, ноги прямые, между коленями зажать мешочек с песком. Помощник держит ребёнка за ноги за голеностопные суставы и короткими пружинистыми движениями сближает голеностопные суставы (носки повернуты внутрь). При данном упражнении растягиваются наружные мышцы ног.

9. Стоя на правой ноге, левую ногу согнуть вперёд и захватить руками под коленом. Покачивать голень вперёд-назад.
10. Сделать шаг левой ногой вперёд, поставить стопы по прямой линии, затем шаг правой ногой и так далее.
11. Ходьба на наружном своде стопы, разводя колени наружу.
12. Ходьба по узкой поверхности (по рейке, гимнастической скамейке, по бревну и т. п.)

## **2. Комплекс упражнений при плоскостопии**

1. Ходьба на носках.
2. Ходьба на пятках.
3. Ходьба на внешней стороне стопы.
4. Ходьба на внутренней стороне стопы.
5. Ходьба по наклонной плоскости.
6. Ходьба по палке пальцами, пятками, серединой стопы.
7. Приседания на палке.
8. Катание мяча поочерёдно каждой ногой, двумя ногами, подбрасывание мяча двумя ногами.
9. Приседание на мяче.
10. Круговые движения стопами на мяче.
11. Сгибание и разгибание пальцев ног.
12. Носки врозь, пятки вместе и наоборот.
13. Скользящие движения стопами назад-вперёд.
14. Одна нога – на носок, другая – на пятку.
15. Захватывание пальцами ног мелких предметов.
16. Круговые движения стопами то в одну, то в другую сторону.
17. Перекатывание с пятки на носок вместе и попеременно.
18. Встать из позы сидя «по-турецки».
19. Скольжение стопой одной ноги по голени другой ноги.
20. Полуприседание и приседание на носках.

### **3. Корректирующая гимнастика при нарушении осанки**

1. **Исходное положение (далее – И.П.) – основная стойка, палка внизу.** 1 – руки вверх, подтянуться; 12 – руки за голову, палка на лопатки; 3 – руки вверх; 4 2 И.П.
2. **И.П. – палка на лопатки.** 1-2 – поворот вправо; 3-4 – поворот влево; 5-6-7 – наклон вперёд; 8 – И.П.
3. **И.П. – палка вертикально за спиной.** 1-2-3 – присесть, достать нижним концом палки пола; 4 – И.П.
4. **И.П. – лёжа на спине, палка внизу.** 1-2 – палка вверх, подтянуться, носки оттянуть; 3-4 – И.П.
5. **И.П. – руки вперёд (эспандеры, гантели).** 1-2-3 – руки в стороны; 4 – И.П.
6. **И.П. – опора на локти «Дуга».** 1-2-3 – прогнуться в грудном отделе позвоночника; 4 – И.П.
7. **И.П. – руки за голову, ноги согнуть в «Полумост».** 1-2-3 – поднять таз, напрячь ягодичные мышцы; 4 – И.П.
8. **И.П. – руки за голову.** 1 – согнуть ногу под прямым углом; 2 – другую ногу согнуть под углом  $90^\circ$ ; 3 – выпрямить одну ногу; 4 – другую ногу; 5 – согнуть одну ногу; 6 – другую ногу; 7 – опустить одну ногу; 8 – опустить другую ногу.
9. **И.П. – руку за голову.** 1 – мах согнутой ногой; 2 – И.П.; 3 – мах прямой ногой; 4 – И.П.; То же – другой ногой.
10. **И.П. – руки за голову.** «Кроль» ногами (локти от пола не отрывать) – движение ногами в вертикальной плоскости. Повторить два раза с отдыхом.
11. **Диафрагмальное дыхание.** 1 – вдох (надуть живот); 2 – выдох (опустить живот).
12. **И.П. – палка вверху.** 1-2-3-4 – пронести палку под ногами; 5-6-7-8 – И.П.
13. **И.П. – лёжа, палка вверху.** 1-2 – сесть, палка на колени; 3-4 – И.П.
14. **И.П. – руки за голову (без палки).** 1-2 – ноги поднять; 3-4 – развести в стороны; 5-6-7-8 – вернуться в И.П.
15. **Круговые движения прямыми руками (с гантелями).** 1-2-3-4 – руки вперёд; 5-6-7-8 – руки назад.
16. **И.П. – руки в стороны вдоль туловища (ладони вниз).** 1-2-3 – поднять таз; 4 – И.П.
17. **И.П. – руки за голову.** «Велосипед». Повторить два раза с отдыхом.

18. **И.П. – руки вперёд (с гантелями, эспандером).** 1-2-3 – развести руки в стороны, поднять прямые ноги над полом (45°).
19. **И.П. – лёжа на боку, рука вверх (не прогибаться).** 1 – вдох, рука вверх; 2 – И.П. – выдох.
20. **И.П. – одна рука вверху, другая – упор перед собой.** 1-2-3 – поднять ноги над полом; 4 – И.П.; 5 – мах прямой ногой; 6 – И.П.; 7 – мах; 8 – И.П.
21. **Махи прямой ногой.** На каждый счёт (1-2-3-4-5-6-7) махи ногой; 8 – И.П.
22. **То же на другом боку** (упражнения 19, 20, 21).
23. **И.П. – лёжа на животе.** 1-2-3 – согнуть ноги под прямым углом, поднять локти вверх параллельно полу; 4 – И.П.
24. **«Кроль».** Вертикальные движения руками и ногами. Повторить два раза с отдыхом.
25. **«Кроль» ногами, «брас» руками.** Повторить два раза с отдыхом.
26. **«Рыбка».** Поднять прямые руки и ноги над полом (1-2-3); 4 – И.П.
27. **И.П. – руки перед грудью, подбородок – в руки.** 1-2 – поднять ноги над полом; 3-4 – развести в стороны; 5-6-7-8 – И.П.
28. **И.П. – лёжа на животе.** 1-2 – руки вперёд; 3-4 – руки в стороны; 5-6 – руки назад; 7-8 – И.П.
29. **И.П. – стоя на коленях, руки на поясе.** 1-2 – отклониться назад, подбородок прижать к груди; 3-4 – И.П.
30. **И.П. – стоя, руки в стороны.** 1-2-3 – «ласточка»; 4 – И.П. (ногу высоко не поднимать, корпус вперёдне наклонять, спину держать прямо).

**♦ И.П. – стоя с мячом средних размеров**

1. Катать мяч в ладонях во всех направлениях.
2. Сжимать мяч пальцами, ладонями.
3. Вращать мяч в кистях, не отрывая ладони.
4. Руки вытянуть вперёд с мячом, сгибая руки в локтях тянуть мяч к плечу попеременно.
5. Руки с мячом вытянуть вперёд, поворачивать туловище в стороны вправо-влево.
6. Мяч держать в обеих руках, делать махи руками вверх на три счёта.
7. Передавать мяч из одной руки в другую вокруг туловища в одну и в другую сторону.

8. Передавать мяч из одной руки в другую вокруг шеи в одну и в другую сторону.
9. Руки с мячом вверху, пронести мяч за голову и выпрямить руки.
10. Руку с мячом свободно отвести назад, вынося руку вперед, подбросить мяч и поймать его одной или двумя руками.
11. Передавать мяч над головой из одной руки в д

**♦ И.П. – стоя без предметов**

1. Сжимать и разжимать пальцы в быстром темпе из трёх положений:
  - руки в стороны;
  - руки вверху;
  - руки внизу (по 10 раз).
2. Сгибать руки в локтях попеременно с напряжением, не останавливаясь – «бокс», а затем попеременно вытягивать руки вверх (все упражнения делать по 8-10 раз с напряжением).
3. В наклоне махи прямыми руками в стороны с обхватом плеч.
4. Положить руки на пояс – опустить, поднять к плечам – опустить.
5. Делать наклоны туловища в стороны, кисти тянуть к плечам – локти вверх.
6. Кисти поднять к плечам, вращать рук вперед и назад.
7. В наклоне вращать руки в плечевых суставах в одну и в другую стороны.
8. Одним движением завести руки за голову (8-10 раз).
9. Кисти рук положить на затылок, на три счёта развести локти в стороны.
10. Руки вытянуть вперёд, развести прямые руки в стороны ладонями вверх.
11. В наклоне делать махи прямыми руками («лыжник»).
12. Достать лопатку, одна рука сверху, другая – снизу.
13. Притянуть кисть больной руки к груди с помощью здоровой.
14. Прижать ладонь к ладони, делать повороты ладоней к себе и от себя.
15. Имитация умывания.
16. Руки в «замок», «волна» кистями.

Через 3-4 упражнения выполнять дыхательные упражнения на расслабление. Использовать укладки, блоки, тренажёры, эспандеры, гантели.

#### **4. Упражнения с палкой**

##### **◆ И.П. – сидя на стуле**

1. Катать палку стопами: наружной стороной стопы; внутренней стороной стопы; всей стопой.
2. Захватить пальцами ног палку и отпустить её.
3. Держать ноги на ширине плеч, упор на пятки, палку на тыловую сторону стоп. Катать палку по полу.

#### **5. Упражнения у лестницы**

##### **◆ И.П. – лицом к лестнице, держаться за перекладину**

1. Ходьба. Носки стоп от пола не отрывать.
2. Перекачиваться с пяток на носки.
3. Ходьба с высоким подниманием колена.
4. Приседания на три счёта.
5. Ногу поставить назад на носок, пружинить пяткой к полу на 10 счетов.
6. То же другой ногой.
7. Ноги на ширине плеч. Вращать тазом в одну и в другую сторону.
8. Ноги на ширине плеч. Перенос веса тела с одной ноги на другую.
9. Поставить больную ногу на 2-ю или 3-ю рейку. Сгибать ноги в колене на 10 счетов.
10. Поставить больную ногу на 2-ю или 3-ю рейку. Разгибать ноги в колене на 10 счетов.
11. Ходьба на пятках.
12. Ходьба на носках.
13. Стоя боком к лестнице, мах прямой ногой в сторону 10 раз.
14. Стоя спиной к лестнице, мах ногой вперёд 10 раз.
15. Стоя лицом к лестнице, мах ногой назад 10 раз.
16. Руки на коленях, вращение коленями в одну и в другую сторону

#### **6. Ходьба по залу**

1. Ходьба по одной линии.
2. Ходьба «скрестным шагом».
3. Ходьба по одной линии, приставляя пятку к носку.
4. Ходьба, высоко поднимая колени, с хлопком ладонями под коленом.

5. Шаг ногой вперёд, на два счёта сгибая её в колене.
6. Ходьба на пятках, семена ногами.
7. Ходьба на носках, семена ногами.
8. Ходьба на наружной стороне стопы.
9. Ходьба на внутренней стороне стопы.
10. Ходьба, семена, и сильно развернув носки наружу.

## **7. Дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой**

Всё внимание – вдоху. Вдох носом – активный, короткий, шумный. Следить за одновременным вдохом и движением. Выдох ртом – пассивный, не задерживая и не выталкивая воздух. Основная единица – 32 вдоха за 28-30 сек.

1. **«Ладони» И.П.** – руки согнуть в локтях, ладони прямые смотрят вверх. Делать шумные вдохи носом и одновременно сжимать пальцы в кулак (хватательные движения) – 4 вдоха (повторить 24 раза).
2. **«Погончики» И.П.** – кисти сжать в кулак, прижать к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкнуть кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него – 8 вдохов (повторить 12 раз).
3. **«Насос»** – накачивание шины. **И.П.** – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Лёгкий наклон (руки тянутся к полу, не касаясь его) – одновременно сделать шумный вдох, слегка приподняться (но не выпрямляться), затем снова сделать наклон и шумный вдох. Спина круглая, голова опущена – 8 вдохов (повторить 12 раз).
4. **«Кошка» И.П.** – ноги на ширине плеч. Чуть присесть, одновременно сделать поворот туловища вправо, руки резко выбросить вперед с шумным вдохом. Спина прямая, поворот в пояснице – 8 вдохов (повторить 12 раз).
5. **«Обними плечи» И.П.** – руки согнуты в локтях, параллельно полу. Бросить руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи, одновременно сделать шумный вдох – 8 вдохов (повторить 12 раз).
6. **«Маятник» («Насос» + «Обними руками»)** **И.П.** – ноги на ширине плеч. Наклон вперёд – руки тянуть к полу – вдох, наклон назад – руками обнять плечи – вдох. Вдох «с пола», вдох «с потолка» – 8 вдохов (повторить 12 раз).
7. **«Перекаты»** (перенос веса тела с одной ноги на другую). **И.П.** – левая нога впереди, правая сзади. Лёгкое танцевальное приседание вперёд – вдох, назад – вдох – 8 вдохов (повторить 12 раз).

8. **«Рок-н-рол» И.П.** – ноги на ширине плеч. Чуть приседая, противоположное колено тянуть навстречу к локтю – шумный вдох – 8 вдохов (повторить 12 раз).

9. **«Задний шаг» И.П.** – руки к плечам. Чуть приседая, тянуть пятку к ягодице – шумный вдох.

Всего за занятие сделать 900 – 1000 вдохов.

## **8. Комплекс упражнений при косолапости**

1. Ходьба с разведёнными стопами – 25-30 сек.
2. Ходьба на пятках – 26-30 сек.
3. Лёжа на спине, сгибать и разгибать стопы.
4. Лёжа на спине, сгибать и разгибать пальцы ног – 7-10 раз.
5. Лёжа на спине, делать упражнение «Велосипед» – 10-12 раз.
6. Лёжа на спине, поочередно поднимать прямые ноги – 5-7 раз.
7. Лёжа на животе, сгибать и разгибать ноги в коленных суставах – 7-10 раз.
8. Лёжа на спине, делать скользящие шаги – 7-10 раз.
9. Лёжа на спине, сделать «мостик» – 4-5 раз.
10. Стоя на месте, ходьба с разведёнными стопами – 15-20 раз.
11. Стоя, поскоки с опорой на всю стопу – 12-16 раз.
12. Стоя, приседания на всей стопе – 7-10 раз.
13. Стоя на скамейке, соскоки на всю стопу – 10-12 раз.
14. Стоя у гимнастической стенки, лазить по стенке с разведёнными ногами – 3-5 раз.
15. Стоя, бег с опорой на всю стопу – 15-20 раз.
16. Стоя, ходьба по лежащей палке – 15-20 раз.

## **Подвижные игры.**

### *«Веселые ребята».*

Дошкольники располагаются в одном конце зала, стоя в шеренге (или 2, в зависимости от количества игроков). В центре зала находится водящий. По сигналу педагога дошкольники шеренги перебегают в другую половину зала в обозначенное место (домик). В это время водящий пытается замять игроков, до кого водящий дотронулся, тот садится на скамейку (выходит из игры). То же самое игроки выполняют в обратную сторону. С одним водящим игра продолжается до 4 перебежек.

### *«Ловишки» (один из вариантов).*

В игре участвует не более 15 человек. Считалочкой выбирается водящий. Все участники игры располагаются по залу спонтанно. По сигналу педагога пойманным, выходит из игры и садится на скамейку. Игра заканчивается, когда никого из игроков, кроме водящего, не остается на игровой площадке.

### *«Ручейки и озера».*

Группа детей делится на команды (3-4), численностью от 5 человек. Каждая команда строится в колонну по одному и по сигналу педагога начинает двигаться по залу, сохраняя строй («ручейки»). По следующему сигналу педагога команды должны образовать круг, взявшись за руки («озера»). Команда первой выполнившая задание получает призовое очко. Игра продолжается несколько раз. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество баллов.

### *«Два Мороза».*

В игре участвует не более 20 человек. Выбираются двое (или один) водящих, один - Мороз Красный нос, второй-Мороз Синий нос. Игроки спонтанно располагаются по залу. По сигналу педагога водящие ловят игроков, пойманные дошкольники замирают на месте, показывая ледяную фигуру. Игра заканчивается, когда все игроки будут пойманы.

### *«Хвостики».*

В игре участвует не более 15 человек. Выбирается водящий. Педагог раздает каждому участнику «хвостики» (ленточки длиной примерно 50 см.). Игроки закрепляют ленточки за пояс сзади так, чтоб оставался конец около 30 см. По сигналу педагог игроки перемещаются по залу, а водящий пытается собрать все «хвостики». Игрок, у которого водящий забрал ленточку, выходит из игры и садится на скамейку. Игра заканчивается, когда на игровой площадке не останется игроков или по команде педагога (если водящий устал).

### *«Найди предмет».*

Игра проводится в заключительной части занятия. Все участники стоят спиной к педагогу, закрыв глаза. В это время руководитель бросает на пол несколько скрепок (3-4 шт.). По сигналу педагога дошкольники пытаются найти предметы на полу и передать их руководителю. Игра заканчивается, когда все предметы будут найдены.

*«Совушка».*

Выбирается водящий. Под веселую мелодию дошкольники танцуют на месте в течение 10-15 секунд. По сигналу педагога участники игры замирают на месте, а водящий внимательно за ними наблюдает и выводит из игры тех, кто пошевелился. Игра продолжается 2-5 минут в заключительной части занятия.

*«Будь внимательней!».*

Дошкольники стоят в шеренге и выполняют простейшие упражнения для рук по команде педагога. Движения можно выполнять только в том случае, если руководитель проговаривает слово «руки». Если участник выполнил движение без слова «руки», то он зарабатывает штрафное очко и делает шаг вперед. Выигрывает тот, кто ни разу не ошибся и выполнил правильно все команды. Игра проводится в течение 2-3 минут в заключительной части занятия.