

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Дом детского творчества»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «01» апреля 2024г.  
Протокол №2



Утверждаю:  
Директор MAOU ДО «ДДТ»  
Караульщикова Л.Ю.  
№ 100 Н от «01» апреля 2024г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
социально-гуманитарной направленности  
«Мой друг тренажерик»**

Возраст обучающихся: 4-5 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Караульщикова Людмила Юрьевна,  
методист

г. Верхняя Пышма, 2024

## **Пояснительная записка**

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Санитарных требований 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28); методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18 ноября 2015 № 09-3242; Устава муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества» от 01.06.2021г. № 450; Локальных нормативных актов МАОУ ДО «ДДТ».

### **Направленность программы - социально-гуманитарная.**

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок.

Понятие «здоровье» принято рассматривать не только как отсутствие заболевания, но и как способность организма быстро адаптироваться к различным условиям жизнедеятельности и противостоять воздействию вредных влияний внешней среды. Во многом здоровье ребенка обусловлено социально-экономическими, климатогеографическими и экологическими условиями.

Важнейшей задачей учреждения дополнительного образования сегодня является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей. В результате происходит созревание и совершенствование жизненно важных физиологических систем организма дошкольника, повышаются его адаптивные возможности и устойчивость к внешним воздействиям, приобретаются необходимые двигательные умения и навыки, физические качества, формируется личность в целом.

Во время занятий с дошкольниками важно удовлетворение их естественной потребности в движении и ощущении «мышечной радости». При этом особое внимание следует обратить на развитие интереса детей к физическим упражнениям, способствующих укреплению разных групп мышц и всего организма в целом. В программе предлагается материал, способствующий решению задач физического воспитания дошкольников 4-5 лет с использованием развивающих детских спортивных тренажеров.

Занятия на тренажерах оказывают тренирующее воздействие на организм ребенка позволяют овладеть комплексом упражнений, способствующих укреплению мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног и развитию силы, быстроты, движений, ловкости, гибкости и общей выносливости. Кроме того, такие занятия значительно повышают эмоциональный тонус, активизируют познавательную деятельность, воспитывают выдержку, решительность, дисциплинированность, любознательность, воображение, помогают управлять своим поведением в общении со сверстниками.

Тренажеры, используемые в программе, отвечают основным педагогическим требованиям: имеют привлекательный вид, вызывают у детей интерес, побуждают их к разнообразной двигательной активности; учитывают особенности образного восприятия дошкольников; доступны всем детям, независимо от уровня их физической

подготовленности; моделируют различные движения ребенка и соответствуют ростовым характеристикам детей и функциональным возможностям.

Конструкции тренажеров соответствуют условиям эксплуатации в закрытых помещениях, с соблюдением условий работы на тренажерах – соблюдение мер, предупреждающих травматизм детей.

**Актуальность программы** состоит в направленности на раннее распознавание, смягчение профилактики проблем сниженного уровня физического развития, здоровья и проблем коммуникативного свойства детей 4-5 лет.

В настоящее время отмечается увеличение количества детей дошкольного возраста с различными отклонениями в состоянии физического здоровья, отставанием в физическом развитии, снижением сопротивляемости организма вредным факторам среды, в том числе инфекционно-вирусным инфекциям. По данным исследований, удельный вес часто болеющих детей первых 5 лет жизни колеблется в пределах 20-25 %, то есть часто болеющим является каждый четвертый-пятый ребенок. Проблемы воспитания здорового ребенка были и остаются наиболее актуальными в практике общественного и семейного воспитания, они диктуют необходимость поисков эффективных средств их реализации. Важная роль в успешном применении коррекционно-оздоровительных средств и методов принадлежит созданию таких условий организации воспитательно-образовательного процесса, при которых развивающий эффект достигается без какого-либо ущерба для растущего организма и способствует улучшению физического статуса дошкольников.

Программа актуальна, так как она поддерживает родителей в их педагогических и родительских функциях, развивает успешность ребенка, способствует раскрытию собственного позитивного имиджа ребенка.

**Новизна программы.** Быстроразвивающиеся технологии, современные условия жизни и образования предъявляют высокие требования к уровню психофизического состояния дошкольников, к их общекультурной готовности, особенно в период подготовки к школьному обучению. Поэтому в качестве одной из эффективных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении являются занятия с использованием тренажеров.

Наиболее целесообразны и полезны занятия с использованием тренажеров для детей дошкольного возраста. В этом возрасте интенсивно развивается опорно-двигательный аппарат, повышаются адаптационные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем к физическим нагрузкам.

В программе используются физкультурно-оздоровительные тренажеры, которые при систематическом использовании являются надежным средством профилактики гиподинамии и гипокинезии у детей. В зависимости от конструкции тренажера и, следовательно, от структуры и характера самого движения, на нем оказывается возможным развивать преимущественно то или другое двигательное качество.

**Отличительные особенности программы.** Кроме обучения технике выполнения движений на тренажерах, занятия включают: обучение релаксации (умение расслаблять и восстанавливать свой организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения), дыхательную гимнастику, развитие мелкой моторики рук, профилактику плоскостопия, элементы самомассажа.

У маленьких детей легкие недостаточно развиты, отсюда и частые заболевания, даже если в целом ребенок активен и правильно питается. Работа с дыханием необходима при хронических заболеваниях носоглотки и органов дыхания: бронхите, астме, ларингите, тонзиллите, рините и т.д. Польза дыхательных упражнений: Упражнения укрепляют

мышцы брюшной полости, носоглотки и верхних дыхательных путей. Способствуют выравниванию осанки. Насыщают кровь кислородом и усиливают ее приток к головному мозгу. Отсюда — бодрость и хорошая концентрация внимания. Это надежная профилактическая мера многих заболеваний, особенно дыхательной системы.

Мелкая моторика – одна из сторон двигательной сферы. Которая непосредственно связана с овладением предметными действиями, развитием продуктивных видов деятельности, письмом, речью ребёнка. Формирование двигательных функций, в том числе и тонких движений рук, происходит в процессе взаимодействия ребёнка с окружающим его предметным миром. С помощью тренажёров у детей развивается не только мелкая моторика, но и мышление, восприятие, память, внимание, формируется представление о форме, цвете, количестве.

Занятия с тренажерами для развития мелкой моторики рук помогут ребенку научиться быть настоящим хозяином своих пальчиков, совершать сложные манипуляции с предметами.

Плоскостопие — далеко не безобидный недуг. Нарушение анатомии стопы ребёнка может привести к проблемам с позвоночником, опорно-двигательным аппаратом. Плоскостопие – один из самых частых недугов опорно-двигательной системы у малышей. Стопа ребенка при этом заболевании деформируется. Ее свод уплощается. Стопа принимает плоскую форму. В результате человек стоит, касаясь пола всей поверхностью.

Стоит учесть, что формирование костей стоп продолжается у ребенка до пятилетнего возраста. Поэтому диагноз «плоскостопие» можно поставить малышу только после этого возраста

Для правильного формирования стоп необходимо выполнять специальные упражнения. Гимнастика позволяет корректировать даже наметившуюся деформацию. Именно на ней основана профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста. Программа включает упражнения, позволяющие разрабатывать стопу малыша.

Самомассаж — это массаж, выполняемый самим ребенком. Главная ценность массажа заключается в том, что он, прежде всего, влияет на нервную систему малыша, помогает ребенку снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. самомассаж для детей выполняется в забавной игровой форме - точечный, игровой, в стихах, с использованием массажных мячиков, деталей конструктора, карандашей. Игры с участием рук и пальцев приводят в гармоничное взаимодействие тело и разум, поддерживает мозговые системы в превосходном состоянии. Подтверждается связь тонкой моторики с развитием мозга.

**Педагогическая целесообразность.** Физическое воспитание детей предусматривает обязательное выполнение золотого правила – «не навреди». Знакомство детей с новыми упражнениями происходит постепенно, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Освоение каждого вида движения происходит в несколько этапов, начиная с упрощённой формы, с постепенным усложнением техники выполнения. Занятия строятся с постепенным контролем нагрузки за счёт дозированной и интенсивности работы на тренажёрах, что позволяет использовать их в работе с детьми разной физической подготовки. Мотивация детей на правильное выполнение упражнений опирается на личный пример педагога.

**Адресат программы.** Программа адресована обучающимся 4-5 лет.

Набор детей по программе осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию специальных умений. При комплектовании групп

учитывается возраст детей - принимаются мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний. Зачисление обучающихся на программу проводится в начале учебного года по желанию детей и с согласия их родителей (законных представителей). Учебная группа формируется до 10 человек.

**Возрастные особенности физического развития детей 4-5 лет.** Развитие двигательного аппарата детей имеет ряд специфических черт по сравнению как с более ранними, так и более поздними возрастами. Развитие находящегося в процессе окостенения скелета 5-летнего ребенка носит не столь интенсивный характер по сравнению с предыдущими годами (особенно возрастом до 3 лет). Достаточно энергичен лишь процесс окостенения мелких костей запястья, благодаря которому движения кисти становятся более устойчивыми. В течение 5-го года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры. Заметно увеличивается ее масса, особенно резко нарастает мускулатура нижних конечностей, возрастают сила и работоспособность мышц. Совершенствуется координация многочисленных групп мышц. Ходьба 5-летнего ребенка отличается большей согласованностью движений верхних и нижних конечностей, устойчивостью туловища, более ритмичным отталкиванием ног от поверхности. Значительно улучшаются показатели мелкой моторики. Благодаря этому у ребенка развиваются навыки меткого бросания. Интенсивно развивается кровеносная система, увеличивается масса сердца. В развитии дыхательного аппарата наблюдается дисбаланс: легкие мощные, а просвет верхних воздухоносных путей (полость носа и гортани) узок, слабые дыхательные мышцы. У 5-летнего ребенка происходят существенные перестройки в работе всей нервной системы и главным образом ее высшего отдела – головного мозга. Развитие нервной системы определяется количественным ростом. Качественное развитие мозга обусловлено расширением и обогащением деятельного опыта ребенка, характером его воспитания.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа. В соответствии с нормами СанПиН продолжительность одного учебного часа для дошкольников составляет 30 минут.

**Условия набора.** В группы для занятий по данной программе принимаются мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний. Для занятий необходимо иметь спортивную одежду и обувь. В процессе формирования групп проводится начальная диагностика уровня развития двигательных способностей детей в форме педагогического наблюдения, проблем со здоровьем ребенка в форме беседы с родителями или сопровождающими ребенка взрослыми.

**Объем программы.** Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы – 144ч.

**Срок освоения программы** - 1 год, продолжительность образовательного процесса: 36 учебные недели - 9 учебных месяцев.

**Форма обучения** – очная.

**Форма занятий** – групповая.

**Виды занятий** – теоретические, практические, контрольные.

**Формы подведения результатов** - педагогическое наблюдение, устный опрос, смотр и анализ упражнений, тестирование, викторина, открытое занятие, конкурс.

**Цель программы** – укрепление физического здоровья ребенка и содействие гармоничному физическому развитию детского организма, через занятия на тренажерах, удовлетворяющих потребности в двигательной активности.

**Задачи программы:**

*Обучающие:*

- овладение определенными двигательными умениями и навыками при занятиях на тренажерах;
- обучение расслаблению и восстановлению организма после физической нагрузки и эмоционального возбуждения;
- обучение элементарным знаниям о многообразии физических и спортивных упражнений;
- формирование двигательного опыта при занятиях на тренажерах;
- обучение определённым двигательным умениям и навыкам, а также приемам страховки при занятиях на тренажерах.

*Развивающие:*

- развитие общей выносливости детского организма и его физических качеств;
- укрепление мышечного тонуса в двигательной активности и правильной осанки;
- развитие двигательных способностей (координации движений, гибкости, силы, быстроты и выносливости);
- содействие творческому развитию ребенка и естественной потребности в двигательной активности.

*Воспитательные:*

- воспитание потребности в здоровом образе жизни, любви к спорту и движению;
- воспитание самостоятельности и активности детей во время работы на тренажерах;
- способствовать развитию коммуникативных качеств, дисциплинированности, целеустремленности в достижении результата.

Дети занимаются на тренажерах в ходе круговой тренировки.

**Учебный (тематический) план**

№ п/п	Наименование Раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Введение в программу</b>	2	-	2	Входная диагностика
2	<b>Упражнения на спортивных снарядах и тренажерах</b>	44	-	44	Педагогическое наблюдение Контрольные задания
2.1	Полоса препятствий	12	-	12	Устный опрос
2.2	Игры с обручем	12	-	12	Методика выявления умений самостоятельно действовать с предметами
2.3	Упражнения для профилактики плоскостопия	12	-	12	
2.4	Упражнения с мешочками	8	-	8	
3	<b>Упражнения со специальным оборудованием</b>	32		32	Педагогическое наблюдение
3.1	Тактильно развивающие упражнения	16	-	16	Анализ упражнений
3.2	Игры и интерактивные упражнения	16	-	16	Открытое занятие
4	<b>Упражнения на координацию и мозжечковую стимуляцию</b>	24	-	24	Педагогическое наблюдение «Отношение к занятиям»
5	<b>Дыхательные упражнения</b>	20		20	Контрольные упражнения
6	<b>Элементы самомассажа</b>	20		20	Устный опрос
7	<b>Итоговое занятия (диагностика)</b>	2	-	2	Уровень сформированности двигательной активности (тест)
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>-</b>	<b>144</b>	

## Содержание учебного (тематического) плана

### Раздел 1. Введение в программу (2ч.)

**Практика.** Просмотр презентации. Игра на знакомство. Разминка. Самомассаж. Первичная диагностика (оценка уровня физической подготовленности детей).

### Раздел 2. Упражнения на спортивных снарядах и тренажерах (44ч.)

#### Тема 2.1. Полоса препятствий (12ч.)

**Практика.** Выполнение упражнений на координацию, силу, выносливость, ловкость, равновесие, баланс, гибкость (по инструкции педагога).

Полоса препятствий с произвольными заданиями: имитация разной ходьбы: как уточка на корточках, как краб, перебирая руками и ногами, в стиле лягушки – отрывочными прыжками; взять скакалку, выложить ею линию и ступать по линии «ёлочкой», как ходят балерины; в завершении подниматься на лестнице, скатываться по горке с парой прыжков через нарисованные мелом линии.

*Комментарии к практике:* в набор входят - платформа на колесах для детей «FLOOR SURFER»; балансирующие качели «ТОР»; пирамида для развития равновесия; балансирующая платформа «Качели»; активные кольца тонкие; массажные коврики «Тактильные диски»; балансирующие платформы «Речные камни»; балансирующие платформы; тактильная дорожка «Улыбка».

#### Тема 2.2. Игры с обручем (12ч.)

**Практика.** Выполнение упражнений на координацию, силу, выносливость, ловкость, равновесие, баланс, гибкость.

Инструкция педагога: соедините между собой четыре обруча так, чтобы полученная фигура была похожа на цветок; положите ее на пол.

Задание №1: нужно кидать монетки или камешки в импровизированный цветок, стараясь при этом, попасть в центр. Если попали в центр между обручами – 3 очка, если в круг одного обруча – 1 очко. Победитель тот, у кого наберется больше очков.

Задание №2: педагог держит хула-хуп вертикально пола, ребенок должен пролезть через него ногами вперед, опираясь на руки сзади, после удачной попытки задание можно усложнить – пролезть через хула-хуп сначала одним боком, а потом другим.

Задание №3: ребенок должен постараться попасть небольшим мячиком в центр хула-хупа, который педагог держит в вытянутой руке.

Задание №4: «Кто быстрее пройдет по дорожке» - дети делятся на две команды; командам дается задание, например, «В обруч смело ты шагай, четко фрукты (страны, имена) называй»; по сигналу дети начинают перешагивать из обруча в обруч и на каждый шаг называют один из фруктов; выигрывает тот, чья дорожка окажется длиннее (кто дальше пройдет от линии старта).

Задание №5: «Катание на лошадке» - проводится аналогично игре «Перевези утопающего», только здесь первый игрок стоит в обруче; по команде добегают до стойки, обегает ее, возвращается к старту; следующие игроки цепляются руками за ободок обруча, «салятся в тележку».

#### Тема 2.3. Упражнения для профилактики плоскостопия (12ч.)

**Практика.** Выполнение упражнений на координацию, силу, выносливость, ловкость, равновесие, баланс, гибкость.

##### Комплекс №1

— И. п.- стоя, носки и пятки вместе, спина прямая, держась за опору (спинка стула, шведская стенка), выполнить подъем на носки, 5-8 сек. и снова опуститься на стопу.

—И. п.- сидя на стуле постараться поднять с пола мячик для настольного тенниса или иной мелкий предмет при помощи пальцев ног.

—И. п.- сидя на стуле, широко расставив ноги, приближайте и отдаляйте от себя стопы по полу при помощи сгибания и разгибания пальцев ног, имитируя движения тела гусеницы.

—И. п.- сидя на стуле, ноги вместе, ступни сомкнуты, следует развести колени в стороны и, оторвав пятки от пола, сомкнуть подошвы.

—Походить 1-2 минуты на носочках, потом 30-60 сек. на пятках, на внутренней и на внешней стороне стопы.

—Стоя, сомкнуть стопы вместе, а потом развести как можно шире носки, а потом и того же положения развести как можно шире пятки.

—Не отрывая стоп от пола выполнить 5-10 приседаний.

—Стоя на одной ноге, вторую согнуть под прямым углом в колене и выполнять вращательные движения голенью, а потом стопой. Сначала по часовой стрелке, затем против. Выполнив по 4 оборота в каждую сторону повторить то же самое с другой ногой.

—Ходьба гусиным шагом 30-60 секунд, затем столько же в полуприседе.

—Захватив пальцами одной стопы, карандаш походит так 30-40 секунд.

#### Комплекс №2

—Ходьба по коврику с пуговицами.

—Сидя на стуле, катаем палку ступней.

—Ходьба по толстой веревке- «змее».

—Катаем пальцами ног специальный гимнастический обруч.

—Подпрыгивание на пальчиках (осторожно).

—Сидя на стуле, подтягиваем к себе коврик пальцами ножек.

—Захватываем пальцами ног карандаш или ручку, пытаемся что-то нарисовать в воздухе или листе бумаги.

#### Комплекс №3 (упражнения выполняются сидя на стуле)

—Выполняем стопами круговые движения.

—Тянем носки на себя, затем от себя, не сгибая колени.

—Сгибание-разгибание пальцев ног.

—Сведение-разведение носков, при этом пятки не отрываем от пола.

—Соединяем подошвы (колени не согнуты).

—Большим пальцем ноги проводим по голени другой снизу вверх, затем меняем ноги.

—Отрываем от пола носки, пятки поочередно.

—Захват пальчиками ног различные предметы вокруг себя.

—Провести подошвой и внутренним краем левой ступни по правой голени, поменять ногу.

—Катаем подошвой различные овальные предметы.

### **Тема 2.4. Упражнения с мешочками (8ч.)**

**Практика.** Выполнение упражнений на координацию, силу, выносливость, ловкость, равновесие, баланс, гибкость.

#### Комплекс:

—И. п. сидя на коленях, мешочек на голове. Удержание мешочка.

—И. п. то же, мешочек на голове, 1-2 встать на коленях, руки вверх, 3-4 и т.п.

—И. п. сидя боком, мешочек на голове, 1-2 встать на колени, 3-4 сед на другой бок, не уронив мешочек.

- И. п. стойка ноги врозь, мешочек лежит на полу между стоп. Наклоны вперед до касания мешочка ладонями (Делаем лепешку).
- И. п. стойка ноги врозь, мешочек на полу между стоп. Прыжок вверх, соединяя ноги над мешочком (Не наступи на него).
- И. п. стойка сзади мешочка. Прыжки через мешочек вперед, назад.
- И. п. стойка сбоку мешочка. То же справа налево и наоборот.
- И. п. сидя, мешочек в руках. Имитация броскового движения от груди. То же, но с небольшим броском.
- И. п. стоя, бросок мешочка вверх двумя руками с последующей ловлей.
- То же одной рукой.
- То же с хлопком руками во время полета мешочка.
- Броски мешочка обеими руками на дальность.
- Броски мешочка обеими и одной рукой в цель с места (горизонтальные и вертикальные цели).
- Броски мешочка в движущуюся цель - катящийся по полу большой мяч.
- И. п. сидя на полу. Передача мешочка под согнутыми ногами из руки в руку.
- И. п. лежа на животе. Поднимая плечи и голову, передача мешочка из руки в руку за спиной.
- И. п. лежа на спине, мешочек вверх. Поднимая ноги, захват мешочка ногами и опускание его на пол без помощи рук. То же в обратном направлении

### **Раздел 3. Упражнения со специальным оборудованием (32ч.)**

#### **Тема 3.1. Тактильно-развивающие упражнения (16ч.)**

**Практика.** Выполнение упражнений на развитие тактильности.

Перечень оборудования и виды деятельности:

- Сенсорная тропинка* - коррекция двигательной функции, совершенствование координации движений, корригирующий эффект для стопы, усиление тактильной чувствительности.
- Хожение босиком по массажным следочкам.*
- Балансировочная дорожка* - хождение по ограниченной поверхности различной высоты, прыгивание, перешагивания, удержание баланса.
- Балансировочные кочки* - на кочки можно наступать с двух сторон, ставить их на основание и на вершину, хождение по дорожке из кочек.
- Балансировочная платформа «Качели»* - развитие мышечного баланса

#### **Тема 3.2. Игры и интерактивные упражнения (16ч.)**

##### **Сухой бассейн**

**Практика.** Выполнение игровых упражнений на развитие тактильных ощущений и снятие эмоционального напряжения; пространственного восприятия, воображения; развитие мелкой моторики; развитие зрительного восприятия и ловкости рук; коммуникативных качеств.

Игра №1: «Найди ежика». Педагог предлагает среди волшебных шариков искать маленьких ежиков (массажные мячики или игрушки).

Игра №1: «В гостях у волшебных пузырьков». Педагог: «Ребята, предлагаю вам зайти в гости к волшебным пузырькам. Посмотрите, сколько их! (Дети забираются в сухой бассейн). Давайте возьмем по одному пузырьку и расскажем, какие они (цвет, форма, свойства). Покатайте его между ладошек... Теперь положите обратно, потрогайте

другие пузырьки вокруг себя. Какие они? Эти пузырьки забирают усталость, плохое настроение. Поиграйте с ними».

Игра №2: «Озеро». Педагог: «Это волшебное озеро. Сейчас мы в нем искупаемся. Заходите постепенно: сначала опустите правую ногу – чувствуете, как ей стало приятно? Затем опустите левую ногу – стало еще приятнее. Присядьте. А теперь потихоньку ложитесь. Вы полностью погрузились в волшебное озеро и можете поплавать в нем. Плавая, вы прикасаетесь к шарикам, и это очень приятно. Плавайте и получайте все больше приятных ощущений».

Игра №3: «Море шариков». Педагог предлагает детям представить, что они плавают в море. Дети имитируют плавание (звучит спокойная музыка). В конце упражнения дети рассказывают о своих ощущениях и настроении.

Игра №4: «Достань со дна». Педагог прячет на дне бассейна несколько предметов, дети находят их. Усложнение: спрятать более мелкие предметы.

Игра №5: «Кто больше?». Задача детей набрать и удержать в руках как можно больше шариков. Усложнение: собирать шарики определенного цвета.

Игра №6: «Поздоровайся». Дети сидят вокруг бассейна и по заданию педагога здороваются друг с другом «под водой».

### **Пучок фиброоптических волокон**

**Практика.** Выполнение игровых упражнений на развитие восприятия свойств и признаков предмета, тактильных ощущений, мелкой моторики; восприятия, внимания; сплочение, развитие коммуникативных навыков, формирование мотивации к общению со сверстниками, преодоление негативных эмоций по отношению к ним;

Игра №1: «Сжимаем в кулачке». Педагог обращает внимание детей на светящиеся волокна, называя их признаки (мягкие, длинные и т.д.), показывает, как можно собрать волокна в ладошке.

Игры №2 и №3: «Наматывание» (на палец, на ладонь, на руку), «Заплетем косу». Педагог предлагает всем вместе расчесать волшебные волосы, чтобы они стали красивыми, дети гладят, расчесывают фиброоптические волокна. Работа по развитию зрительного восприятия начинается с плетения цветных (сверкающих) шнуров (используется пучок фиброоптических волокон с боковым свечением «Звездный дождь»). В процессе этой деятельности дети, находясь под воздействием сложного сенсорного потока, могут сконцентрировать свое внимание на определенном световом раздражителе. Эти упражнения также помогают развитию произвольности.

Игра № 4 и №5: «Узелки», «Шарфики для медвежат». Дети-медвежата вышли на улицу, очень холодно (напряжение мышц рук, тела, шей, головы), пришла мама и раздала медвежатам шарфики (каждый ребенок получает светящееся волокно из пучка фиброоптических волокон с боковым свечением «Звездный дождь»), чтобы они больше не мерзли (расслабление мышц). Полусонные медвежата, не открывая глаз, повязали шарфики на свои шейки. Покрутили медвежата головой из стороны в сторону: хорошо, тепло шейкам.

Игра №6: «Фигуры». Из светящихся нитей (пучок фиброоптических волокон с боковым свечением «Звездный дождь») по примеру педагога дети выкладывают разные геометрические фигуры. Затем они делают из них дороги и катают по ним воображаемые машинки (если ребенку трудно играть воображаемой машинкой, можно использовать игрушку).

Игра №7: «Поймай нить». Педагог обращает внимание детей на то, как нити переливаются разными цветами, называет их, далее предлагает поиграть, называет цвет, а дети ловят нити нужного цвета. Как только цвет меняется – отпустить.

Игра №8: «Волшебные нити». Педагог предлагает детям лучше узнать друг друга с помощью волшебных нитей: один из детей берет в руки нить и называет какое-нибудь хорошее качество другого ребенка. Педагог: «Держи нить и не отпускай, она поможет запомнить это качество». Далее дети поочередно называют положительные качества друг друга, набирая в руки все больше нитей.

Педагог: «Посмотрите, сколько у вас хороших качеств! Каждая нить – это что-то хорошее, а нитей у вас очень много. Теперь вы знаете, какие хорошие ребята ходят вместе с вами в одну группу. Посмотрите друг на друга и улыбнитесь!»

Игра №9: «Струйки силы». Педагог: «Это волшебные нити. Возьми одну из них. Скажи, какой ты?.. (ребенок говорит: «Я самый...»). Возьми еще одну ниточку и опять скажи, какой ты... (перебирая нити, ребенок называет свои качества). Вот как много в тебе хорошего! (педагог повторяет несколько качеств). Ты – молодец!»

### **Мягкие пуфы-кресла с гранулами**

**Практика.** Выполнение упражнений под спокойную музыку.

Вариант №1. Дети ложатся на спину на пуфики и в течение 30-40 секунд делают глубокие вдохи и выдохи. Педагог под музыку медленно читает сказку с небольшими паузами между абзацами: «Сейчас мы с вами отправимся в путешествие в прекрасную сказочную страну... в самое ее сердце — на волшебную поляну. Мы лежим на волшебной поляне и видим над собой высокое чистое голубое небо (зрительный образ). Слушаем, как поют птицы и переговариваются деревья, журчит ручей (слуховой образ). Чувствуем аромат спелой земляники и свежеспеченного хлеба, его только что испекла добрая волшебница, живущая неподалеку (обонятельный образ). Если мы протянем руку, то сорвем и положим в рот (кинестетический образ) крупную ароматную ягоду и ощутим сладость спелой земляники (вкусовой образ). Шелковая молодая трава нежно щекочет наши руки, ноги, лицо (тактильный образ)». С окончанием звучания музыки дети открывают глаза и тихо встают.

Ребенок ложится на спину на пуфике и в течение 30–40с слушает спокойную музыку. Затем ему предлагается рассмотреть абстрактную картину, спроецированную на стену (космические, морские пейзажи и т. п.) с помощью проектора «Солнечный 100», и пофантазировать, в затем рассказать, какие детали вызвали у него определенные ассоциации, с чем связаны эти ассоциации.

Вариант №2. Ребенок-путешественник преодолел горы, жару, препятствия (перебрался через мягкие модули) в пустыне и добрался до оазиса (ложится на пуфик), где прохладно, щебечут птицы, вода (слуховой образ).

Вариант №3. Ребенок с мамой поплывут в сказочную добрую страну воспоминаний. Педагог предлагает маме лечь (сесть) на пуфик, взять ребенка на руки. Звучит спокойная и приятная музыка. Затем они возвращаются из страны воспоминаний и делятся своими впечатлениями от путешествия.

## **Раздел 4. Упражнения на координацию и мозжечковую стимуляцию (24ч.)**

**Практика.** Для тренировки координации с стимуляции мозжечка применяются различные балансиры в том числе доска Бельгоу. Поверхность доски имеет специальную имеет специальную разметку, а угол наклона платформы регулируется рокерами, имеющими радиус от 5 до 50 градусов. В зависимости от уровня наклона изменяется уровень сложности упражнений.

**Балансир** – это тренажер, который учит ребенка чувствовать расположение и вес тела, контролировать равновесие. Он представляет собой неустойчивую поверхность, сделан из пластика или дерева. Дети воспринимают тренировку на балансирах, как

увлекательную и смешную игру. Но кроме веселого времяпровождения, он приносит существенную пользу для здоровья ребенка: развитие координации; улучшение работы мозга; тренировка чувства равновесия; укрепление мышц всего тела.

*Приемы выполнения упражнений:*

- Доска располагается перед ребенком. Встать на доску, покачаться на ней.
- Залезть и слезть с доски: а) спереди; б) сзади; в) справа; г) слева
- Ребенок в положении стоя медленно покачивается вперед-назад.
- Встать на доску, закрыть глаза и медленно покачаться на доске.
- Сесть на доску и медленно покачаться вправо-влево.
- Сидя на доске на коленях, имитировать плавательные двумя движения руками. Затем только правой рукой и только левой рукой.
- Сесть на доску «по-турецки» и покачаться вправо-влево.
- Сесть на доску «по-турецки» и имитировать плавательные движения сначала двумя руками, потом только правой, левой и поочередно.
- Встать на доску на колени, зафиксировать взгляд на одном предмете и производить вращательные движения головой в разные стороны.
- Упражнения с балансиром для рук
- Стоя на полу, ребенок держит в руках балансир для рук и катит мячик по лабиринту балансира.
- Стоя на правой ноге, а затем на левой ноге ребенок прокатывает шарик по рисунку балансира.

## **Раздел 5. Дыхательные упражнения (20ч.)**

**Практика.** Выполнение упражнений на развитие внимания к своему дыханию, определение типа дыхания, его глубины, частоты и по этим признакам определение состояния организма; развитие умения расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; развитие умения регулировать процесс дыхания, концентрировать на нём внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики; развитие умений укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей; развитие умений укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части лёгких, концентрировать внимание на нижнем дыхании; развитие умений укреплять межрёберные мышцы, концентрировать своё внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов лёгких; развитие умений укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов лёгких; развитие умений укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию лёгких во всех отделах.

### **Комплекс №1**

#### **Упражнение №1 «Послушаем своё дыхание»**

- И. п.: стоя, сидя, лёжа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:
- куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;
  - какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части – волнообразно);
  - какое дыхание: поверхностное (лёгкое) или глубокое;
  - какова частота дыхания: часто происходит вдох – выдох или спокойно с определённым интервалом (автоматической паузой);
  - тихое, неслышное дыхание или шумное.

### Упражнение №2 «Дышим тихо, спокойно и плавно»

И. п.: стоя, сидя, лёжа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнёт расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос. Повторить 5-10 раз. Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

### Упражнение №3 «Подыши одной ноздрей»

И. п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

— Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).

— Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением лёгких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалось «ямка» 3-4 раза.

— То же другими ноздрями.

— Повторить 3-6 раз.

*Комментарии к практике.* После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрей сделать вдох – выдох (сначала той ноздрей, которой легче дышать, затем другой). Повторить по 6-10 дыхательных движений каждой ноздрей отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.

### Упражнение №4 «Воздушный шар» (дышим животом, нижнее дыхание)

— И. п.: лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нём лежат обе ладони.

— Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

— Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

— Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.

— Повторить 4-10 раз.

### Упражнение №5 «Воздушный шар в грудной клетке» (среднее, рёберное дыхание)

— И. п.: лёжа, сидя, стоя, руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание.

— Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками рёбра грудной клетки.

— Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распираание грудной клетки и медленно освобождают зажим.

— На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части рёбер.

— Повторить 6-10 раз.

*Комментарии к практике.* Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть рёбер грудной клетки.

### Упражнение №6 «Воздушный шар поднимается вверх» (верхнее дыхание)

— И. п.: лёжа, сидя, стоя. одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

— Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плеч.

— Повторить 4-8 раз.

#### Упражнение №7 «Ветер» (очистительное полное дыхание)

— И. п.: сидя, стоя, лёжа. Туловище расслаблено, сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

— Сделать полный вдох, выпячивая живот и рёбра грудной клетки.

— Задержать дыхание на 3-4 с.

— Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

— Повторить 3-4 раза.

*Комментарии к практике.* Упражнение не только великолепно очищает (вентирует) лёгкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

#### Упражнение №8 «Радуга, обними меня»

— И. п.: стоя или в движении.

— Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.

— Задержать дыхание на 3-4 с.

— Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки снова направить вперёд, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идёт под мышку, другая на плечо.

— Повторить 3-4 раза.

— Повторить 3-5 раз упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно».

### **Комплекс №2**

#### Упражнение №1 «Подыши одной ноздрей»

Повторить упражнение «Подыши одной ноздрей» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой.

#### Упражнение №2 «Ёжик»

Поворот головы вправо – влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы. Повторить 4-8 раз.

#### Упражнение №3 «Губы «трубкой»

Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межрёберные мышцы. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все лёгкие до отказа. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух). Пауза в течении 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. Повторить 4-6 раз.

#### Упражнение №4 «Ушки»

Покачивая головой вправо – влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо – влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный. Повторить 4-5 раз.

#### Упражнение №4 «Пускаем мыльные пузыри»

При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки. Выдох спокойный через нос с опущенной головой. Повторить 3-5 раз.

#### Упражнение №6 «Язык «трубкой»

Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой». Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все лёгкие, раздувая живот и рёбра грудной клетки. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза – 3-5 секунд. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос. Повторить 4-8 раз.

#### Упражнение №7 «Насос»

Руки соединить перед грудью, сжав кулаки. Выполнять наклоны вперёд – вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов). Выдох произвольный. Повторить 3-6 раз.

*Комментарии к практике.* При вдохах напрягать все мышцы носоглотки. Усложнение. Повторит 3 раза упражнение, затем наклоны вперёд – назад (большой маятник), делая при этом вдох – выдох. Руки при наклоне вперёд свободно тянуть к полу, а при наклоне назад поднимать к плечам. При каждом вдохе напрягаются мышцы носоглотки.

Повторить 3-5 раз.

#### Упражнение №8 «Дышим тихо, спокойно и плавно»

Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой.

### **Раздел 6. Элементы самомассажа (20ч.)**

**Практика.** Приемы точечного самомассажа лица для детей. Выполнение упражнений на профилактику простудных заболеваний, развитие умений управлять мимикой лица (выполняются в игровой форме, имитируя работу скульптора).

#### Комплекс упражнений №1

— Поглаживаем щеки, крылья носа, лоб по направлению от середины лица к вискам.

— Нажимаем пальцами на переносицу, точки в середине бровей, производя вращательные движения сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Выполняем 5-6 раз.

— Прилагая усилия, оказывая давление, «рисует» брови, придавая им красивый изгиб. «Вылепливаем» густые брови при помощи щипков.

— Легкими нежными прикосновениями лепим глаза, расчесываем реснички.

— Ведем пальцами от переносицы к кончику носа, «вылепливая» длинный нос для Буратино.

#### Комплекс упражнений №2 «Нос, умойся!»

— «Кран, откройся!» - правой рукой делаем вращательные движения, «открывая» кран.

— «Нос, умойся!» - растираем указательными пальцами обеих рук крылья носа.

— «Мойтесь сразу оба глаза» - нежно проводим руками над глазами.

— «Мойтесь, уши!» - растираем ладонями уши.

— «Мойся, шейка!» - аккуратными движениями гладим шею спереди.

— «Шейка, мойся хорошенько!» - гладим шею сзади, от основания черепа к груди.

- «Мойся, мойся, обливайся! – аккуратно поглаживаем щеки.
- «Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!» - трем ладошки друг о друга.

#### Комплекс упражнений №2 «Индец»

- «Рисуем» линии от середины лба к ушам сильными движениями – 3 р.
- «Рисуем» линии от носа к ушам, при этом широко расставляем пальцы – 3 раза.
- «Рисуем» линии от середины подбородка по направлению к ушам – 3 раза.
- «Рисуем» линии на шее по направлению от подбородка к груди – 3 раза.
- «Пошел дождик» - легонько постукиваем пальцами по лицу, как будто играя на пианино.
- «Вытираем с лица потекшую краску», легонько проводя по лицу ладонями, предварительно разогрев их, потерев друг об друга.
- «Стряхиваем с рук оставшиеся капельки воды», опустив руки вниз.

#### Комплекс упражнений №2 «Неболейка» (массаж для профилактики простудных заболеваний)

- Чтобы горло не болело, мы его погладим смело (поглаживают шею ладонями сверху в низ).
- Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать указательными пальцами растирают крылья носа).
- Лоб мы тоже разотрём, ладошку держим козырьком (приложить ко лбу ладони «козырьком» и растирать его движениями в стороны).
- «Вилку» пальчиками сделай и массируй уши смело (раздвинуть указательный и средний пальцы и массировать ушную зону).
- Знаем, знаем, да-да-да нам простуда не страшна (потираем ладошки друг о друга)

### **Раздел 7. Итоговое занятие (2ч.)**

**Практика.** Просмотр фильма «Наши достижения». Веселая викторина. Подведение итогов учебного года.

#### **Планируемые результаты**

##### *Предметные результаты:*

- проявление интереса к здоровью, знание приемов его укрепления и сохранения;
- наличие представлений о своем теле и о оздоровительной гимнастике;
- проявление физиологических и координационных навыков организма;
- овладение приемами правильного дыхания, самомассажа, техники выполнения упражнений и гимнастики;
- наличие правильной осанки, гибкости, подвижности позвоночника и суставов

##### *Метапредметные результаты:*

##### *Интеллектуальные результаты:*

- наличие умений выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей;
- адекватная оценка правильности выполнения учебной задачи;
- понимание последовательности действий и соответствующего им конечного результата;
- осуществление контроля результата по способу действия.

##### *Коммуникативные результаты:*

— проявление навыков дисциплинированного поведения на занятиях и культуры общения в коллективе;

— наличие коммуникационных навыков группового взаимодействия.

*Учебно-организационные результаты:*

— умение следовать устным инструкциям;

— умение устанавливать причинно-следственные связи;

— умение строить логические рассуждения, умозаключения и выводы.

*Личностные:*

— наличие позитивного отношения и интереса к здоровому образу жизни;

— наличие коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности;

— соблюдение правил безопасности и принципы жизнедеятельности;

— проявление личностных качеств и инициативы.

## **Комплекс организационно-педагогических условий**

### **Условия реализации программы**

#### **Методические особенности проведения занятий**

Стрежнем содержания обучения является модульно-кольцевая структура, которая включает в себя чередование занятий по разделам учебно-тематического плана. В ходе обучения, обучающиеся изучают программный материал не последовательно блоками, а с постоянным перемешиванием тем. Вариативность программной тематики (темы могут меняться в соответствии с актуальными потребностями детей, изменяющимися условиями реализации программы и интересами педагога), а также постоянная смена и чередование видов деятельности на занятиях в течение всего учебного года, способствует поддержанию познавательного интереса и активного включения обучающихся в образовательный процесс.

Программа построена на общих дидактических принципах педагогики:

- систематичности (занятия проводятся регулярно),
- доступности (с учетом особенностей возраста),
- прогрессирования (возрастания физической нагрузки).

Содержание программы соответствует принципам гуманистической педагогики:

- без оценочной деятельности (освобождение детей от страха делать ошибки);
- сознательности и активности (предусматривает воспитание у детей инициативы, активности, самостоятельности в решении поставленных перед ними задач, умения регулировать свое психофизическое состояние);
- творческой деятельности (предусматривает возможность применения ребенком знаний и умений в нестандартной, новой для себя обстановке);
- сотрудничества и кооперации (дается возможность выполнять движения как самостоятельно, так и в паре с кем-то или группой);
- взаимодействия с родителями (семья во многом определяет отношение детей к физической культуре, их интерес к спорту, активность и инициативу).

Родители — частые гости на занятиях, они участвуют в различных совместных физических досугах и праздниках. Их постоянно информируют о состоянии физического развития детей.

#### **Структура проведения игровой деятельности на тренажёрах**

1. *Вводная часть* - разминка, целью которой является подготовка организма ребёнка к более интенсивной работе в основной части НОД. Её содержание соответствует содержанию традиционной физкультурной НОД: различные виды ходьбы, бега, корригирующие упражнения и т.д. (*длительность 3 – 5 минут*).

2. *Основная часть* включает комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения на тренажёрах и игру.

Комплекс упражнений проводится с целью развития у дошкольников чувства ритма, артистичности, творческих способностей; используется музыкальное сопровождение.

После выполнения ОРУ дошкольники приступают к выполнению упражнений непосредственно на тренажёрах.

Способ организации детей – круговая тренировка, которая эффективна для данного вида ОД.

Для проведения круговой тренировки организуются так называемые «станции» - количество тренажёров в соответствии с количеством детей в группе. Сущность круговой тренировки заключается в том, что каждый ребёнок упражняется последовательно на каждом виде тренажёров, причём сложность движений и степень нагрузки предлагается

каждому ребёнку в зависимости от его индивидуальных особенностей и физических возможностей, т.е. предлагается выполнить определённое количество повторений упражнения или даётся временной коридор для выполнения данного задания.

От занятия к занятию число повторений увеличивается, а временной коридор удлиняется. Так, на первой ОД дети выполняют упражнение минимальное количество раз и минимальное время – 1 минута, а на каждом последующем занятии время выполнения увеличивается и доводится до 2 минут на каждой «станции» - тренажёре.

По сигналу педагога дети одновременно приступают к упражнениям на своих местах. По истечении определённого времени инструктор подаёт сигнал о смене «станции» - тренажёра, тем самым определяя временную продолжительность выполняемого упражнения.

По окончании выполнения каждого задания на «станциях», во избежание переутомления, все дети выполняют дыхательные упражнения, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, а также упражнения на релаксацию, которые разучивались на предыдущих занятиях и поэтому уже хорошо знакомы детям и могут проводиться ими самостоятельно.

Дети продолжают переходить от одного упражнения на тренажёрах - «станциях» к другому, передвигаются по кругу, выполняя, таким образом, все предложенные педагогом упражнения.

Особенно важно обеспечить индивидуальный подход к детям, так как ОД на тренажёрах является достаточно сложной для освоения дошкольниками и требует учёта возрастных, половых особенностей и возможностей каждого ребёнка.

После завершения круговой тренировки педагог организует подвижную игру, которая подбирается с учётом степени нагрузки, полученной детьми, а также с учётом их пожеланий.

3. *Заключительной части* ОД на тренажёрах отводится не более 3 – 4 минут. Она включает элементы дыхательной гимнастики, самомассажа, упражнения – релаксации, игровые упражнения для формирования правильной осанки, укрепления свода стопы, игр и упражнений для развития творческих способностей детей.

### **Общепедагогические приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса**

В целях четкой организации учебно-воспитательного процесса, травм безопасности занятий, а также учитывая специфику программы, в занятиях используются:

- базовые упражнения;
- проведение занятия, в основном, фронтальным методом в сочетании одновременного показа и рассказа педагога, который постоянно выполняет упражнения вместе с обучающимися;
- для объяснения используются вербальные и визуальные инструкции педагога;
- используется зеркальный показ, медленное пошаговое выполнение упражнений;
- моторная плотность занятий составляет примерно 100%;
- темп музыкального сопровождения определяет темп занятия и позволяет педагогу направить педагогические усилия на решение педагогических задач.

#### **Методы обучения:**

- *Фронтальный*: используется в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями.
- *Структурный*: последовательное разучивание и усвоение движений, соединений, комбинаций.

—*Комбинированный*: позволяет сочетать несколько видов гимнастики, чередуя строго дозированную работу и отдых.

—*Повторный*: выполнение гимнастических и игровых упражнений, движений, заданий определенное количество раз.

—*Круговой*: работа с повтором комплекса упражнений.

—*Игровой*: задания, выполняемые в игровой форме и направленные на снятие эмоционального перенапряжения и увеличения интереса к занятиям.

—*Тестовый*: тестовые задания выполняются в игровой форме и направлены на выявление результатов обучения и мобилизации скрытых резервных возможностей обучающихся.

—*Контрольный*: самостоятельное контрольное воспроизведение изученных комплексов упражнений с использованием специальных терминов, отражающих уровень усвоения пройденного материала.

### **Формы организации образовательного процесса**

Основной формой организации деятельности является *групповое занятие*. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с обучающимися:

- фронтальная;
- работа в парах.

Используются следующие формы деятельности в образовательном процессе:

- беседа;
- разминка – ходьба, прыжки;
- элементы самомассажа;
- упражнения для глаз;
- суставная гимнастика;
- игровой стретчинг;
- гимнастика для глаз;
- пальчиковая гимнастика;
- дыхательная гимнастика.

1. *Ходьба*. Ходьба обычная, на носках, на пятках, наружных сторонах стоп, с высоким подниманием бедра, перекатом с пятки на носок, мелким и широким шагом, приставным шагом в левую и правую сторону. Ходьба с использованием игровых подражательных движений, с выполнением различных заданий педагога. Ходьба по массажным коврикам, ребристой доске, «следам», по канатам. Ходьба с предметами: мешочками с песком, «шляпкой», бабочкой на голове, с кубиками в руках, с гимнастической палкой за спиной, на плечах.
2. *Прыжки*. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги крестно; ноги врозь; одна нога вперед, другая назад), с поворотом, с продвижением вперед (на расстояние 3-4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед.
3. *Игровой стретчинг*. Стретчинг – это растяжка, специальная поза, предназначенная для увеличения и сохранения длины мышц. Растяжки воздействуют на все мышцы и суставы, повышают эластичность связок, снижается опасность отложения в суставах шлаков, увеличивается их подвижность. Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление,

настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупреждать многие заболевания, т.к. воздействия на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную системы, вырабатывается естественная сопротивляемость организма. Занятия игровым стретчингом с детьми дошкольного возраста 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.

4. *Элементы самомассажа.* Воздействие на кожу с помощью массажа улучшает энергетический баланс, стимулирует или успокаивает вегетативную нервную систему, усиливает артериальное кровоснабжение, уменьшает боль, снижает нервное и мышечное напряжение. Точечный самомассаж активных точек на подошве и пальцах ног, некоторых точек на голове, лице, ушах, а также на пальцах рук оказывает влияние на весь организм ребенка. Точечный самомассаж используется не только как элемент психофизической тренировки, но и как средство профилактики ОРЗ и ОРВИ. В отличие от лечебного массажа, ребенок проводит массаж биологически активных точек в игровой форме. Здесь он не просто «работает», а играет, лепит, мнет, разглаживает свое тело, видя в нем предмет заботы, ласки и любви. Делая массаж определенной части тела, ребенок, как в голографическом оттиске, воздействует на весь организм в целом. Полная уверенность в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивает у ребенка позитивное ценностное отношение к собственному телу.
5. *Дыхательные упражнения.* Частота и глубина дыхания связаны с интенсивностью и характером физической и эмоциональной нагрузки. Движение, которое сопровождается натуживанием, вызывает временную задержку дыхания. Упражнения, требующие динамического равновесия, выполняются с равномерным дыханием. Педагог подсказывает детям наиболее удобный в каждом отдельном случае ритм дыхания, привлекает их внимание к наиболее удобному согласованию вдоха и выдоха с определенными моментами движения. Общие дыхательные упражнения улучшают легочную вентиляцию, укрепляют дыхательную мускулатуру. Специальные дыхательные упражнения – активное средство профилактики и борьбы с ОРЗ, ОРВИ.
6. *Релаксация.* Использование игр и игровых упражнений на расслабление: «Качели», «Шарик», «Ветер и зайка», «Кораблик» и др., использование элементов самомассажа, аутотренинг с применением музыкальных произведений и др.
7. *Пальчиковая гимнастика.* Пальчиковые игры и упражнения не только совершенствуют ловкость и точность движений, но и улучшают внимание, память, помогают научиться терпению, вырабатывают усидчивость. Это прекрасный стимул для развития творческих способностей детей, пробуждающий воображение и фантазию. Исследования показали, что уровень развития детской речи находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук

#### **Формы организации учебного занятия**

— Занятия проводятся в форме практической деятельности, проводимых педагогом «вживую» под музыкальное сопровождение.

— Занятия носят игровой характер с включением индивидуальных заданий для самостоятельной практической деятельности.

#### **Материально-техническое обеспечение:**

— Просторная учебная аудитория с покрытием.

— Специальное спортивное оборудование (стандартное и нестандартное) и тренажеры. Спортивное оборудование (стандартное и нестандартное): мячи (разного диаметра), мячи-прыгуны, мячи-массажеры, обручи (разного диаметра), кольца плоские разного диаметра, дуги для подлезания, доски для ходьбы (в том числе и ребристые, мелкие предметы для профилактики плоскостопия, массажеры для ног, корригирующие дорожки, кегли, кубики, кольца, султанчики и много другого оборудования для спортивных игр.

#### **Информационное обеспечение:**

— Учебные и методические пособия (сборники упражнений).

— Наглядные пособия (плакаты, картинки).

— Справочники, иллюстрации.

— Музыкальный центр.

— Аудиоматериалы (мелодичная музыка со звуками природы, шумом моря, пением птиц, журчанием ручья).

— Видеоматериалы.

#### **Педагогические кадры**

Реализацию данной программы обеспечивает педагог дополнительного образования, имеющий высшую квалификационную категорию, высшее профессиональное образование и стаж работы с детьми дошкольного возраста.

#### **Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

Формы аттестации разработаны индивидуально для определения результативности усвоения образовательной программы:

— *Входной контроль*: первичная диагностика.

— *Текущий контроль*: педагогическое наблюдение, устный опрос, анализ работы, тестовые и контрольные задания/упражнения.

— *Итоговый контроль*: открытое занятие, итоговая диагностика.

— *Педагогический контроль* за физическим состоянием обучающихся.

**Оценочные материалы.** В программе заложены диагностические мероприятия по отслеживанию уровня усвоения учебного материала: тестовые задания, устные вопросы, творческие задания и др.

При проведении диагностики применяется контрольный материал для полной оценки физических возможностей ребенка, определяющий качественные изменения его образа жизни.

Регулярно в таблице наблюдений педагогом регистрируется следующая информация:

— изменения происходящие у обучающихся в процессе обучения,

— изменяется с точки зрения понимания ребенком учебных требований,

— конкретную помощь, в которой, по мнению педагога, нуждается ребенок.

Проверка выполнения контрольных заданий выявляет уровень развития движений и физических качеств, а так определяет степень соответствия возрастным нормам ученика.

Критерием эффективности образовательной деятельности является уровень физической подготовленности ребёнка (под физической подготовленностью понимается уровень развития двигательных умений и навыков, физических качеств обучающегося).

## Список литературы

### Нормативные документы:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ.;
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Санитарные требования 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28);
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18 ноября 2015 № 09-3242;
6. Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества» от 01.06.2021г. № 450;
7. Локальные нормативные акты МАОУ ДО «ДДТ».

### Литература для педагогов:

1. Казин Э. М., Лурье С. Б. Состояние здоровья школьников и факторы его формирующие. В сб. Валеологические аспекты образования. - Кемерово, 1995. - С.96-100.
2. Чопра Д. Идеальное здоровье. - М.: Древо жизни, 1992. - С.371-384.
3. Малахов Г. П. Целебное дыхание: Авторский учебник. - СПб.: ИК Комплект, 1997. - 356 с.
4. Липень А. Простые упражнения для позвоночника и суставов. СПб.: Питер, 2007. - 208с.
5. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение, 2010.
6. Как проектировать универсальные учебные действия. От действия к мысли: пособие для учителя / (А.Г. Асмолов, Г.В. Бурмеевская, И.А. Володарская и др.); под ред. А.Г. Асмолова. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2010.

### Литература для родителей обучающихся:

1. Васильева О. С., Филатов Ф.З. Психология здорового человека. – М., 2011 – 337 с.
2. Особое детство: шаг навстречу переменам. М.: Теревинф, 2016 – 168 с.
3. Тяпин А. Н., Пузырь Ю. П. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования // Информационно-методический сборник № 6 – М.: Центр «Школьная книга», 2015.
4. Битюцкая Л. А. Полеткина И. И. Формирование стопы и осанки у дошкольника. Физическое воспитание дошкольника. Волгоград-2017.
5. Шихи К. Фитнес-терапия: Исчерпывающее руководство для тех, кто хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни / Пер. с англ. А.В. Гришин. – М.: Terra-Спорт, 2011 – 216 с., ил.
6. Вареник Е. Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми. - М.: ТЦ Сфера, 2009.
7. Правдина Н. Б. Упражнения для детей. Практическое пособие для детей и родителей. Москва. – Издательский дом Наталии Правдиной, 2009.

**Памятка для педагога (основные правила организации занятий)**

- 1) Допускать к занятиям можно только после медицинского освидетельствования.
- 2) Вести занятия по плану — это гарантирует постепенность увеличения нагрузки.
- 3) Необходимо дифференцировать нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся.
- 4) Необходимо воспитывать навыки дыхания в сочетании с движениями, правильной осанкой.
- 5) Следить за соблюдением правил безопасности.
- 6) Поддерживать оптимальную степень нагрузки в занятии (плотность и интенсивность).
- 7) Следить за соответствием санитарно-гигиенических норм: достаточная освещенность, соответствие обуви и одежды температурному режиму.

**Памятка для родителей**

- 1) Собрать дома простейший инвентарь для занятий: скакалку, мяч малый и средний.
- 2) Приобрести спортивную форму для занятий: футболка, спортивные трусы или шорты, хлопчатобумажные носки, обувь на мягкой кожаной подошве; спортивный костюм с длинными рукавами и брюками, шерстяные тонкие носки и обувь на мягкой, не скользящей подошве.
- 3) Брать с собой на занятия сменное белье и теплое питье, полотенце по необходимости.
- 4) Каждое утро начинать с небольшой разминки, желательно закаливающих процедур.
- 5) Составить и соблюдать режим дня.
- 6) В осенний и весенний период проводить курс витаминизации ребенка.
- 7) После занятия не спешить выходить на улицу, особенно в холодное время года.
- 8) При малейшем недомогании ребенка, оставить его дома!

**Анкета (совместные действия педагога и родителей)**

- 1) Следует ли нам с Вами совместно формировать у ребенка сознательную потребность самостоятельно заниматься физическими упражнениями?  
(Ваши ответ \_\_\_\_\_)
- 2) Как и в какой форме хотели бы Вы сотрудничать с педагогом?
  - Ни в какой
  - Присутствовать на занятиях
  - Заниматься вместе с ребенком
- 3) Как Вам представляется урок физической культуры, какие навыки Вы бы хотели выработать у ребенка?  
(Ваш ответ... \_\_\_\_\_)
- 4) Не тревожит ли Вас уровень физического развития Вашего ребенка?  
(Ваш ответ \_\_\_\_\_)
- 5) Чем конкретно Вы можете помочь педагогу?  
(Ваш ответ \_\_\_\_\_)

**Педагогическая диагностика (наблюдение)**

**Процедура педагогической диагностики:**

*1-й шаг.* Педагог изучает показатели уровней эффективности педагогических воздействий по образовательным разделам и направлениям их реализации. Данные показатели позволяют педагогу составить схему наблюдения за детьми.

*2-й шаг.* Педагог соотносит свои наблюдения и определяет уровень эффективности педагогических воздействий по образовательным разделам в отношении каждого ребенка.

Уровни определяются на основе соотнесения данных наблюдений с показателями уровней: высокого (4-ый уровень), среднего (3-ий уровень), низкого (2-ой уровень) и низкого (1-ый уровень).

Определяется средний уровень по каждому критерию. Каждый последующий уровень определяет для ребенка «зону ближайшего развития». Составляются индивидуальные профили эффективности педагогических воздействий для каждого ребенка. Данные по группе детей систематизируются и отражаются в таблицах.

*3-й шаг.* Разрабатываются рекомендации по совершенствованию образовательной деятельности в направлении ее индивидуализации как с конкретными детьми, так и с группой детей.

**Критерии развития обучающихся по программе «Мой друг тренажерик»**

*Высокий уровень*

— Ребенок выполняет устные инструкции, делает все упражнения самостоятельно и правильно. Отвечает на все вопросы без ошибок.

*Средний уровень*

— Ребенок выполняет устные инструкции, делает не все упражнения правильно и самостоятельно (ввиду особенностей здоровья), затрудняется в ответах на вопросы.

*Низкий уровень*

— У ребенка выполняет движения с ошибками даже при оказании помощи педагога. К занятиям относится без интереса.

Признаки	Степени утомления	
	1 (легкая) допустимая	2 (средняя) требует снижения нагрузки
1.Окраска кожных покровов	Локальное покраснение (в области щек)	Диффузное покраснение (лицо, плечевой пояс)
2. Характер потоотделения	Локальное (в области подмышечных впадин)	Диффузное (лицо, плечевой пояс)
3.Характер дыхания	Незначительное учащение (до + 10 в 1 мин.)	Значительное учащение, возможно поверхностный характер
4. Внимание	Не нарушено, активное участие, адекватное выполнение команд	Нарушено, отвлечение от хода занятия, возможно возбуждение или торможение (вялость)
5.Координация движений	Не нарушена, четкое выполнение движений	Нарушена: неуверенность, неточность при выполнении движений, добавочные движения, отказ от выполнения сложных или малознакомых упражнений
6. Самочувствие	Нет жалоб, ощущение "мышечной радости", эмоциональный подъем	Жалобы на мышечные боли, усталость, одышку, сердцебиение, нежелание продолжать занятие

### Способы регулирования нагрузки

1. Количество повторений каждого упражнения.
2. Темп выполнения.
3. Продолжительность интервалов отдыха между упражнениями.
4. Продолжительность выполнения упражнений.

### Меры безопасности при занятиях с детьми дошкольного возраста

Учить ребенка приемам само страховке.

1. Не разрешать залезать на гимнастическую стенку, канат выше уровня, на котором можно его достать.
2. Избегать упражнений на прогибание в поясничном отделе, т.к. большинство нуждается в выпрямлении.
3. Вис на руках заменять предпочтительнее на смешанный, т.к. чрезмерная нагрузка на плечевой пояс и суставы вредна.
4. Длительное удержание трудных поз лучше заменить многократным повторением.

### **Трудности, с которыми сталкивается ребёнок с недостаточностью крупной моторики:**

- проблемы с овладением навыками рисования и письма;
- письмо или рисование в течение длительных периодов времени;
- повседневные навыки ухода за собой (самостоятельное одевание, использование столовых приборов);
- поддержание позы, сидя на полу или за партой;
- неуклюжесть (часто падает, спотыкается или врежется в мебель, людей);
- низкий уровень энергии (часто кажется усталым или апатичным, медленно реагирует на раздражители);
- плохая артикуляция звуков;
- трудности с манипулированием маленькими игрушками и посудой;
- не может перенести навык в новую деятельность (например, с трудом переключается, если после большого мяча нужно поймать маленький или наоборот);
- низкая самооценка и трудности со сверстниками.

### **Почему эти навыки важны?**

Помогая вашему ребёнку развивать крупную моторику самостоятельно или с помощью специалистов, Вы:

- повышаете уверенность вашего ребенка в своих движениях (в беге, прыжках, подвижных играх);
- помогаете своему ребенку развить силу и выносливость необходимую для того, чтобы справляться с нагрузкой учебного дня;
- обеспечиваете своего ребенка устойчивой базой, для более эффективного использования рук и кистей рук при выполнении тонких моторных навыков (манипуляции мелкими предметами, такими как карандаши, ножницы, ключи, пуговицы и застёжки-молнии);
- поддерживаете его самооценку, давая возможность участвовать в совместных играх с другими детьми;
- повышаете спортивные способности (участие в спортивных мероприятиях, необязательно профессиональном, обогащает социальную жизнь ребёнка и даёт возможность для установления новых дружеских отношений).

### **Критерии оценки уровней физического развития**

- **НИЗКИЙ:** Ребенок допускает существенные ошибки в технике движения. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Нарушает правила в играх, с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.
- **СРЕДНИЙ:** Ребенок владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушение правил в играх. Увлечен процессом и не всегда обращает внимание на

результат. В играх активен, положительно относится ко всем предлагаемым, особенно новым упражнениям.

- **ВЫСОКИЙ:** Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушение правил в играх. Наблюдается перенос основных упражнений в самостоятельную деятельность.

### **Характеристика физических качеств**

Гибкость определяет степень подвижности опорно-двигательного аппарата и имеет особое значение для здоровья. Способность выполнять повороты и круговые движения в суставах тела свидетельствует о хорошем физическом состоянии человека. Показателем гибкости служит наибольшая амплитуда движения.

Быстрота – способность человека совершать двигательные действия в максимально короткий отрезок времени. Она относится к числу консервативных, т.е. трудно развиваемых, качеств человека. Развитие быстроты во многом зависит от природных данных, часто передаваемых по наследству.

Выносливость является одним из важнейших физических качеств человека, характеризующих его физическое состояние. Это способность противостоять утомлению и какой-либо деятельности. Она определяется функциональной устойчивостью нервных процессов, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного аппарата.

Важнейшим фактором, от которого в решающей мере зависят успешность обучения новым двигательным действиям и совершенствование ранее разученных упражнения, является координация. Под координационными качествами понимается способность быстро согласовывать отдельные двигательные действия в меняющиеся условиях, выполнять движения точно и рационально.

Ловкость – более общее по сравнению с координацией понятие. Это комплексное качество обеспечивает рациональное и быстрое выполнение движений в меняющихся условиях.

Тесты, направленные на выявление развития крупной и мелкой моторики для детей дошкольного возраста (начиная с 3 лет) направлены на выявление развития моторной координации, одного из основных компонентов движения. В качестве тестов используются упражнения с предметами (в том числе физкультурными снарядами, атрибутами). Для их выполнения ребенку нужно приноровить движения своего тела к особенностям того или иного предмета. Если у ребенка есть нарушения координации, то неточности в выполнении движений проявляются в том, что он задевает, роняет предмет или, наоборот, промахивается мимо него и т.п. Подбор упражнений осуществляется таким образом, чтобы у педагога была возможность быстро и легко определить результат выполнения задания.

Например, в конце года каждому ребенку той или иной возрастной группы предлагается по 3 задания: два отражают развитие крупной моторики (упражнение со статично расположенными предметами и упражнение с подвижным предметом – мячом); одно выявляет работу мелкой моторики. Физические нагрузки в упражнениях соответствуют минимальной возрастной норме. Поэтому, когда ребенок не справляется с заданием, педагогу следует дополнительно позаниматься с ним. Если же дошкольник не в

состоянии выполнить аналогичное задание для более младшего возраста, то это тревожный сигнал, требующий не только усиленной дополнительной работы педагога с ребенком, но и, возможно, консультации у специалиста.

### **Тест на развитие крупной и мелкой моторики**

*Дети 4-5 лет (средняя группа)*

*Упражнение 1.* Перешагивать через рейки гимнастической лестницы, горизонтально расположенной на опорах (на высоте 20 см от пола), руки на поясе.

Невыполнение теста: ребенок задевает ногами рейки лестницы при перешагивании; пытается удержать равновесие, хватаясь руками за лестницу; останавливается, долго переступает с ноги на ногу перед перешагиванием.

При неудаче ребенку можно предложить одну повторную попытку.

*Упражнение 2.* Подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками (не менее 3–4 раз подряд, в удобном для ребенка темпе).

Невыполнение теста: ребенок теряет мяч, не выполняя минимальной нормы.

При неудаче ребенку можно предложить 1–2 повторные попытки.

*Упражнение 3.* Нанизывать бусины средней величины (или пуговицы) на толстую леску (или тонкий шнурок с жестким наконечником). Для удобства выполнения задания бусины (20 шт.) находятся в небольшой коробке на столе, откуда ребенок берет их по одной.

Невыполнение теста: ребенок не может продеть леску в бусину, роняет предметы; не завершает задание, оставив часть бусин не нанизанными.

При неудаче ребенку можно предложить повторную попытку (спустя какое-то время).

### Методическое обоснование введения упражнений на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия

Важная составляющая всех Разделов программы, имеющая место практически на каждом занятии - упражнения на формирование правильной осанки. У детей 4-5 лет наблюдается отставание роста силы глубоких мышц спины, отсюда и нарушения осанки, невозможность длительного сохранения позы. Поэтому очень важны общеразвивающие упражнения, направленные на развитие мышечного корсета, а также формирующие правильную осанку. Неправильная осанка меняет форму и объем грудной клетки, мешает нормальной жизнедеятельности внутренних органов и систем, приводит к снижению физических резервов детского организма. А это в свою очередь приводит к целому ряду заболеваний. Для исправления дефектов осанки рекомендуются упражнения, когда одновременно вовлекаются несколько мышечных групп и суставов. Корректирующим упражнением является стойка у гимнастической стенки вплотную к ней, затем присед с последующим выпрямлением и сохранение правильной осанки при отходе от гимнастической стенки.

Особенно важно включать в занятия с дошкольниками упражнения, направленные на профилактику плоскостопия. Это одно из тяжелых ортопедических заболеваний, которое встречается у взрослых из-за отсутствия в детском возрасте профилактических и лечебных мер. В основе «борьбы» с плоской стопой лежит укрепление мышц свода стопы (различные виды ходьбы – босиком, по гимнастической палке), укрепление мышц опорно-двигательного аппарата в целом, разгрузка мышц нижних конечностей.

В программу внесены нетрадиционные оздоровительные технологии (*дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, упражнения на расслабление, психогимнастика, босохождение*). Каждая из обозначенных технологий имеет оздоровительную направленность, а в комплексе здоровьесберегающая деятельность, в итоге, формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие. Для повышения эффективности учебно-познавательного процесса программой предусмотрено использование таких методов как: создание вариативности педагогических условий (*за счет внесения нового тренажера, усложнения содержания двигательных заданий и т.д.*), активизация мыслительной и двигательной деятельности детей, поощрение. А также использование приёмов: создание поисковых ситуаций, предоставление ребенку самостоятельного выбора способа выполнения действий, включение наводящих вопросов для проявления воли, решительности, смелости и находчивости детей.

[Презентация на тему: " Профилактика и коррекция плоскостопия у детей Юденко И.Э. доцент кафедры МБОУФК СурГУ, к.п.н." . Скачать бесплатно и без регистрации. \(myshared.ru\)](#)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997366

Владелец Караульщикова Людмила Юрьевна

Действителен с 05.09.2024 по 05.09.2025