



ПРИНЯТА
на педагогическом совете
МБДОУ № 25
протокол от 28.08.2024 № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБДОУ № 25 от 30.08.2024г № 113/2
Заведующий МБДОУ № 25 Важенина О.В.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по профилактике плоскостопия и нарушению осанки,
развитию координации движений, основных видов
движений для детей дошкольного возраста
«Здоровячок»**

Срок реализации программы – 1 год.

Возраст детей: 2-3 года

Составитель программы:
Инструктор физвоспитания МБДОУ № 25
Бардакова А.В.

Ижевск – 2024 г

Содержание программы

I. Пояснительная записка	2-9
<i>1.1. Направленность, актуальность, педагогическая целесообразность, отличительные особенности, новизна, приемственность Программы</i>	3-4
<i>1.2. Цели и задачи реализации Программы</i>	4
<i>1.3. Сроки реализации Программы</i>	5
<i>1.4 Адресат Программы</i>	5
<i>1.5 Характеристика развития ребенка.</i>	5-6
<i>1.6 Особенности, формы организации образовательного процесса и режим занятий</i>	6-7
<i>1.7 Планируемые результаты освоения Программы</i>	6-7
<i>1.8. Результаты фиксации освоения Программы</i>	7
II. Содержание деятельности по Программе	7
<i>2.1. Учебный план</i>	8
<i>2.2 Учебно-тематический план</i>	9-15
III. Условия реализации Программы	19
<i>3.1 кадровые условия</i>	19
<i>3.2 материально-технические</i>	19
<i>3.3 информационные</i>	19
<i>3.4 методическое обеспечение Программы</i>	19
VI. Критерии и способы определения результативности Программы	20
<i>4.1 . Формы педагогической диагностики</i>	
Заключение	21
Список литературы	22

I Пояснительная записка.

Программа «Здоровячок» - дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по профилактике плоскостопия и нарушению осанки, развитию координации движений, основных видов движений для детей дошкольного возраста

Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровячок» Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 25» разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепции развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- с учетом положений Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р) и методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).
- письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О ПРИМЕРНЫХ ТРЕБОВАНИЯХ К ПРОГРАММАМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ»
- Уставом Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 25»
- Порядком оказания платных образовательных услуг в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 25»,

1.1 Направленность и уровень программы: Физкультурно-спортивная, общая физическая подготовка, одноуровневая (базовый)

Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность, отличительные особенности программы:

Актуальность программы данной программы обусловлена ее практической значимостью. Ежегодно медицинской сестрой ДООУ проводятся обследования, направленные на комплексную оценку состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей детей. В результате данной работы было выявлено увеличение числа детей, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата.

В возрасте 2-7 лет свод стопы и осанка имеют неустойчивый характер и поддаются изменениям, как в худшую, так и в лучшую сторону в зависимости от физического воспитания. Неправильная осанка и плоскостопие способствуют развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создают неблагоприятные условия для функционирования внутренних органов и опорно-двигательного аппарата в целом. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других

органов брюшной полости. Такие дети предрасположены к различным заболеваниям и травмам.

Педагогическая целесообразность программы по общей физической подготовке заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся. У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно не резко и не являются постоянными. Занятия в кружке «Здоровячок» дадут возможность получать оздоровительный эффект и показаны всем детям, как здоровым, так и имеющим в данный момент постоянные или временные отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата и здоровья в целом.

Отличительные особенности Программы: В процессе образовательной деятельности недостаточно времени уделяется специальным упражнениям по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей, а также не все родители достаточно вооружены необходимыми знаниями и практическими навыками в вопросах профилактики и коррекции данных нарушений. Своевременное внедрение комплексных занятий, направленных на укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата для формирования правильного свода стопы и осанки, является наиболее значимым фактором создания данной программы.

Специально подобранные физические упражнения являются основным и действенным средством профилактики плоскостопия и нарушений осанки и предупреждают нарушения опорно-двигательного аппарата: плоскостопия, сутулости, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов.

Новизна Программы заключается в многообразии видов деятельности и форм их осуществления, использовании различных оздоровительных методик, что позволяет найти индивидуальный подход к детям с разными интересами и проблемами.

1.2 Цели и задачи программы.

Основными целями данной программы являются - содействие правильному физическому развитию детей, укрепление их здоровья, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия и коррекция дефектов осанки и свода стопы (если они уже есть), а также формирование мотивации к здоровому образу жизни и стремления к соблюдению правильных навыков осанки.

Задачи программы.

Образовательные:

- Способствовать формированию и закреплению навыков правильной осанки;
- Укреплять мышцы и связки, участвующих в формировании свода стопы;
- Укреплять опорно-двигательный аппарат торса, рук и ног;
- Формировать мышечный корсет;
- Обучать основным видам движения
- Обучать правилам поведения в процессе коллективных действий;

Развивающие:

- Развивать познавательный интерес к народным играм, включать в познавательную деятельность;
- Развивать активность, самостоятельность, ответственность;
- Развивать статистическое и динамическое равновесие, глазомер и чувство расстояния;
- Развивать внимательность, как черту характера, свойство личности.

Воспитательные:

- Воспитывать чувство коллективизма;
- Формировать установки на здоровый образ жизни;
- Воспитывать бережное отношение к окружающей среде, к народным традициям.

- Воспитывать потребность самостоятельно заниматься упражнениями.

1.3 Сроки реализации программы: Программа «Здоровячок» рассчитана на 1 учебный год (с октября по май)

1.4 Адресат программы : дети дошкольного возраста с 2 до 3 лет

1.5 Характеристика развития детей с 2 до 3 лет

В этом возрасте начинается познание ребенком себя, своего образа, идентификация с именем. Начинают формироваться *элементы самосознания, связанные с идентификацией имени и пола.*

Физическое развитие детей 2-3 лет имеет свою специфику, обусловленную их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями.

Период развития ребенка от 2 до 3 лет классифицируется как ранний возраст. В этот год продолжается активное физическое развитие ребенка: значительное увеличение показателей веса и роста, совершенствование внутренних органов и их работы, укрепление мышечной системы, проявление бурной двигательной активности.

На третьем году жизни дети начинают расти чуть медленнее, за год в весе прибавляют всего лишь до 2,5 кг, а в росте до 8 см. Замедленное прохождение этих процессов объясняется тем, что энергия маленького организма направлена на развитие внутренних органов и усовершенствование работы всех систем.

Кроме того, значительная часть энергии уходит на двигательную активность, которая в раннем возрасте ребенка очень велика, ведь малыш уже научился ходить, и прыгать, и бегать, и преодолевать несложные препятствия (лазание, перелезание).

Опорно-двигательный аппарат у ребенка раннего возраста становится все крепче, в этот возрастной период интенсивно протекает процесс окостенения мягких костных тканей и хрящей. Этот процесс будет продолжаться еще много лет, но уже сейчас тело ребенка приобретает устойчивость в вертикальном положении.

К характеристикам физического развития детей до 3-х лет относится и укрепление мышечного аппарата. Дети раннего возраста все больше начинают выполнять сложных движений, которые требуют определенных силовых затрат, например, ходьба по ступенькам, лазание на лестницу и спуск с нее.

Возрастной период от 2-х до 3-х лет характеризуется пиком двигательной активности маленького человечка. В раннем возрасте дети активны и подвижны вне зависимости от пола. Но и здесь важную роль играют индивидуальные особенности как психического, так и физического развития каждого отдельного также из виду выпускать нельзя. Например, флегматики отличаются медлительностью, поэтому дети-флегматики могут отличаться более спокойным поведением, они могут начать и ходить, и говорить позже, чем дети с другим типом темперамента. Незначительное отставание в развитии двигательных умений и навыков могут наблюдаться и у детей раннего возраста с повышенной массой тела. Им тяжело угнаться за своими сверстниками с нормальными показателями веса.

Но как бы активны не были дети, они еще быстро устают, и часто после активной прогулки, ребенку требуется значительное время для отдыха. Поэтому важно чередовать подвижную деятельность с пассивной, чтобы у ребенка было время на восстановление сил.

Мелкая моторика рук у ребенка в период раннего детства продолжает активно развиваться: движения становятся более точными, амплитуда их становится более мелкая. Малыш уже может манипулировать карандашом (но не обязательно держит его правильно), ложкой, может управляться с застежкой-молнией. Но такие навыки, как застегивание пуговиц и завязывание шнурков для него еще трудны в освоении.

В период раннего детства значительные изменения происходят и в центральной нервной системе, она становится устойчивей. Малыш уже может удерживать внимание на одном предмете или действии более длительно, например, игра с одной и той же игрушкой может продолжаться до 10 минут.

Периоды бодрствования ребенка увеличиваются до 6-8 часов, то есть это время он может обходиться без сна, при этом хорошо себя чувствовать.

Показатель работы сердечно-сосудистой системы у ребенка 2-3 лет приближается к норме показателей взрослого человека: 86-90 сердцебиений в минуту. Со стабилизацией количества сердцебиений снижается и напряжение во всей системе.

Работа желудочно-кишечного тракта у детей раннего возраста также характеризуется определенными изменениями: повышение тонуса кишечника, нормализация процессов регуляции прохода пищи по желудку и кишечнику, усиление перистальтики, укрепление мышечного слоя стенок желудка. А вот ребенка. Такие показатели, как темперамент, наследственность, в этом вопросе

процессы пищеварения в раннем возрасте еще не совершенны, поэтому питание детей должно быть здоровым и сбалансированным.

Значительными изменениями в развитии у детей младшего дошкольного возраста отличается мочевыделительная система. Объем мочевого пузыря увеличивается в 3 раза, а число позывов к мочеиспусканию в сутки уменьшается до 10 раз. Дети раннего возраста уже начинают чувствовать и позывы к мочеиспусканию, реагировать на них.

Из приведенной информации понятно, что период раннего возраста отличается особенно усиленной активизацией физического развития. Задача взрослых в этот период жизни ребенка - создать благоприятную среду для успешного протекания всех процессов его развития, а также поддержать и помочь в преодолении трудностей и освоении новых навыков и умений.

Совершенствуется ходьба, основные движения, расширяется ориентировка в ближайшем окружении. Ребенок проявляет большую активность в познании окружающего мира. Возникает потребность более глубокого и содержательного общения со взрослым.

Детям характерна *неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации*. Они легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников.

Дети этого возраста *соблюдают элементарные правила поведения*, обозначенные словами «можно», «нельзя», «нужно».

В этом возрасте интенсивно *формируется речь*. Речевое общение со взрослым имеет исключительно важное значение в психическом развитии.

Развивается *сенсорное восприятие*. Формируются зрительные и слуховые ориентировки. К 3 годам дети воспринимают все звуки родного языка, но произносят их с большим искажением.

Основная форма мышления – *наглядно-действенная*.

Внимание неустойчивое, легко переключается. *Память* произвольная.

Развивается предметная деятельность. Появляется способность обобщения, которая позволяет узнавать предметы, изображения.

Формируются навыки самообслуживания.

1.6 Особенности, формы организации образовательного процесса

Занятия проводятся 2 раз в неделю. Это 8 занятия в месяц и 64 занятий в год с октября по май. В начале октября и в конце мая проводится диагностика и тестирование занимающихся.

Общая продолжительность занятия в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями СанПин составляет: 30 минут

Количество воспитанников в группе – не более 12 человек. Увеличение количества детей в группе не рекомендовано, так как программа требует постоянного внимания и индивидуального подхода к каждому ребенку.

В реализации программы участвуют не только дошкольники, имеющие отклонения в физическом развитии (нарушение осанки, неправильное развитие сводов стопы), но и дети, стремящиеся сформировать правильную осанку и избежать плоскостопия, а также улучшить

физическую подготовленность. Набор в кружок проводится на основании медицинских заключений и желания родителей (законных представителей) детей посещающих детский сад. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях.

Основным содержанием программы являются общеразвивающие и специально подобранные физические упражнения и игры направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. В программе предусмотрено отслеживание результатов воздействия упражнений на организм дошкольника посредством мониторинга физического развития и физической подготовленности.

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 не только с необходимостью формировать правильную осанку, вести здоровый образ жизни, но и с техникой выполнения тех или иных видов физических упражнений и их значимостью на организм человека.

В октябре, декабре и в мае проводятся открытые занятия с родителями детей.

Структура занятий.

Вводная часть:

Проверка осанки, различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия, разогревающие упражнения, подготавливающие к основной части занятий, самомассаж с использованием массажных дорожек.

Основная часть:

ОРУ – блок физических упражнений, направленный на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса и силы мышц торса, укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы, в том числе самомассаж.

ОВД упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, ползание – с акцентом на формирование осанки и профилактику плоскостопия.

ИГРЫ – различной подвижности, помогающие формированию правильной осанки и способствующие профилактике плоскостопия.

Заключительная часть:

Дыхательные упражнения, релаксация.

Методы и формы организации занятий:

- словесное объяснение;
- показ выполнения;
- игровая форма;
- целесообразное использование оборудования;
- использование музыкального сопровождения;
- использование повторной наглядной и словесной инструкции.

Используются следующие средства:

1. Теоретические сведения;
2. Бег, ходьба, передвижения;
3. Упражнения общего воздействия: ходьба и бег с включением элементов направленных на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;
4. Упражнения с предметами и без, направленные на укрепление мышц и связок, формирующих свод стопы;
5. Упражнения для формирования правильной осанки с предметами и без:
 - в положении стоя;
 - в положении сидя;
 - в положении лежа на спине и животе;

- упражнения в положении стоя на четвереньках;
- 6. Общеразвивающие упражнения специальной направленности у гимнастической стенки и скамеек, а также с использованием каната и наклонной доски и фитболов;
- 7. Подвижные игры для формирования правильной осанки и укрепления стопы;
- 8. Упражнения на расслабление;
- 9. Дыхательная гимнастика (методика Стрельниковой)- может использоваться в качестве ОРУ
- 10. Самомассаж с использованием массажных дорожек, ковриков, мячиков-ежиков и других предметов.

Для получения лучших результатов соблюдаются следующие принципы:

1. Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Принцип активности и сознательности – поиск новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
3. Принцип природосообразности – определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке его физиологических и психологических особенностей. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.
4. Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь умений и навыков.
5. Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои умения и навыки по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
6. Принцип повторений умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

1.7 Планируемые результаты освоения Программы

К концу учебного года ребёнок:

1. Ребенок владеет основными видами движений (уверенно ходит, перешагивает через предметы, бегает в различных направлениях, не наталкиваясь, прыгает на месте и с продвижением и т.д)
2. Уверенно самостоятельно выполняет движения на фитболе. Сохраняет равновесие.
3. Выполняет указания инструктора. Легко реагирует на сигналы.
4. Стремиться к ведущей роли в подвижных играх.
5. Умеет держать правильную осанку
6. У ребенка сформирован мышечный корсет и свод стоп
7. Соблюдает правила поведения в процессе коллективных действий;
8. Развита познавательный интерес к народным играм: знает и соблюдает правила игры

1.8 Результаты фиксации освоения программы

Диагностика уровня освоения программы 2 раза в год: в декабре и в мае.

Форма фиксации результатов – Карта индивидуального развития ребенка.

Методы исследования.

Для определения динамики эффективности проводимых занятий и уровня физического развития занимающихся необходимо использовать мониторинговые исследования:

- метод педагогического наблюдения;

- тестирование;
- медицинский контроль.

Метод педагогического наблюдения.

Наблюдая в ходе занятий за детьми, инструктор обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку. В результате применения данного метода выявляется, насколько детям интересны упражнения и игры, а также эффективность тех или иных упражнений и игр. Отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные детьми в период обучения по данной программе.

Тестирование.

Динамику развития физических качеств дошкольников позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 2 раза в год - в сентябре, перед началом цикла занятий и в мае – после прохождения программы.

Форма контроля

наблюдения во время занятий.

наблюдение за детьми в процессе выполнения движений под музыку в условиях обычных и специально подобранных заданий.

Критерии отслеживания результативности освоения

Таблица 1. Диагностика двигательного развития

<i>Ф.И. РЕБЕНКА</i>	<i>СФОРМИРОВАННОСТЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ</i>							
	1		2		3		4	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

Примечание:

Под номерами в таблице оценка основных движений в соответствии с реальным возрастом ребенка: 1 — осанка; 2 — комплекс ОРУ; 3 — равновесие и координация; 4 — катание, бросание, ловля, метание.

Н — начало курса; *К* — конец курса.

II Содержание деятельности по Программе

2.1 Учебный план ПОУ «Здоровячок»

Наименование платной образовательной услуги	Наименование образовательной программы	Возрастная группа	Сроки освоения образовательной программы	Количество минут в неделю	Количество НОДв неделю/месяц/год	Количество в год
ПОУ физической направленности	Дополнительная образовательная программа физической направленности по профилактике плоскостопия и нарушению осанки, развитию координации движений, основных видов движений для детей дошкольного возраста	1 группа (2-3 года)	С 01.10.2024г. по 30.05.2025г.	30 мин	2/8/64	32 часа 00 мин

Возрастная группа	Теория	практика
1 группа (2-3 года)	10 час.40 мин	21 час 20 мин

2.1 Учебно-тематический план занятий

№	Раздел учебной программы	Содержание программы
1	Основы знаний и умений, теоретические знания о важности формирования правильной осанки и правильного свода стопы.	Параметры правильной осанки и как ее проверить. Правильная постановка стопы. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание. Сведения о правилах выработки и сохранении правильной осанки. Значение для всего организма формирование правильной осанки и правильного свода стопы.
2	Подвижные игры:	«Кот и мыши», «Трамвай», «Лохматый пес», «Автомобиль и воробы», «Лиса и зайцы», «Кот и мыши», «У медведя во бору», «Солнышко и дождик», «Котик-коток», «День и ночь».
3	Обучение правильному дыханию, дыхательные упражнения	Дыхание при выполнении упражнений. Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания, Упражнения: «Обнимая себя», «Насос», «Наклон назад, обнимая себя», «Выпад, обнимая себя», «Насос – наклон назад, обнимая себя» и др.

4	Комплексы упражнений для формирования и закрепления правильной осанки: -комплекс упражнений для развития гибкости и растяжении мышц позвоночника -комплексы упражнений на развитие силы мышц спины - комплексы упражнения на выносливость - комплексы упражнений для расслабления мышц и укрепления нервной системы	Упражнения в положении в ходьбе, беге, стоя и сидя, в положении на четвереньках, лежа, с предметами и без, с использованием гимнастической стенки, скамеек, фитболов. Ходьба с предметом на голове. 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 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
5	Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия: -комплекс упражнений для укрепления мышц, формирующих свод стопы -комплекс упражнений для формирования правильной постановки стопы	Упражнения для стопы в ходьбе, беге, прыжках, на месте, сидя на стульчиках, скамейке, с использованием предметов и без них, с использованием шведской стенки, каната
7	Аутогенная тренировка, релаксация	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
8	Самомассаж стоп.	Ходьба по массажным коврикам, канатам, катание стопой мячей-ежиков, палок, гантелек и других предметов

**Перспективный календарно-тематический план работы кружка «Здоровячок»
(дети 2-3 года).**

Мес яц	Цели и задачи	Содержание занятия
Октябрь	Исследование физического развития и здоровья детей. Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Проведение диагностики и тестирование. Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения для расслабления мышц «Листопад» Подвижные игры «У медведя во бору», «Котик -коток» Релаксация «Солнечный луч».
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж. Упражнения для расслабления мышц	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Знакомство детей с фитбол-мячом «Веселые смешарики». Упражнения на растяжку с мячами. Упражнения для расслабления мышц «Листопад». Игры с фитболом: «Догони мяч» Дыхательная гимнастика (методика Стрельниковой)
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление «мышечного корсета», Растяжка. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Дыхательная гимнастика (методика Стрельниковой) Подбор фитбол-мяча соответственно антропометрией ребенка Упражнения с фитболом «Колобок», «Гусеница», «Веселый мяч». Упражнения на растяжку с мячами. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация «На полянке»
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Дыхательная гимнастика (методика Стрельниковой) Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата и бревна. Упражнений с фитболом «Разминка для боксера», « Покачаемся». Релаксация «Цветок».
Ноябрь	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Дыхательная гимнастика (методика Стрельниковой) Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Сказка на фитболе «Лесовичок» Подвижная игра с фиболом « Попади мячом в цель». Релаксация «Зернышко»

	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Дыхательная гимнастика (методика Стрельниковой) Сказка на фитболе «Лесовичок» продолжение Подвижная игра с фиболом « Попади мячом в цель» Релаксация «Листопад», «Цветок».
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с утяжеленными мячами. Закрепление упражнений с фитболом «Колобок», «Гусеница», «Веселый мяч». Подвижная игра с фитболом «Найди дом» Релаксация «Сказка»
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Закрепление упражнений с фитболом «Разминка для боксера», « Покачаемся». Подвижная игра с фитболом «Найди дом», «Паровоз». Дыхательная гимнастика «Ветер».
Декабрь	Обучить правильной посадке на фитболе. Укрепление мышц плечевого пояса. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. «Стульчик» сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу). Сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса. Релаксация «Листопад», «Цветок».
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Подвижная игра с фитболом Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Дыхательная гимнастика «Ветер».
	Обучить правильной посадке на фитболе. Укрепление мышц плечевого пояса. Упражнения для расслабления мышц.	. Проверка осанки. Дыхательная гимнастика (методика Стрельниковой) «Стульчик» сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу). Сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса. Подвижная игра «Мухи». Релаксация на фитболе «Тесто».

	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.
Январь	Обучить правильной посадке на фитболе и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Дыхательная гимнастика (методика Стрельниковой) -«Веселые ножки» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе «Веселые ножки» поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; -«Веселые ручки» то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. -«Наклоны» наклоняться вперед, ноги врозь; -«Достань носок» наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук; Подвижная игра «Мухи ». Дыхательная гимнастика
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. Подвижная игра с фитболом «Дед Мороз». Релаксация на фитболе «Снежок».
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Дыхательная гимнастика (методика Стрельниковой) Упражнения и самомассаж в движении с гантельками. Упражнения стоя, сидя и лежа с гантельками. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Обучение расслаблению мышц лежа на спине.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Дыхательная гимнастика (методика Стрельниковой) Упражнения и самомассаж в движении с мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами.

		Упражнения на растяжку с мячами. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Подвижная игра с фитболом «Догони», «Дед Мороз». Релаксация на фитболе «Снежок».
Февраль	Закрепить правильную посадку на фитболе и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. «Стульчик» сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу). Сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса. -«Веселые ножки» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе «Веселые ножки» поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; Подвижная игра «Снежки», «У дедушки Мороза». Дыхательная гимнастика
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Дыхательная гимнастика (методика Стрельниковой) Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Подвижная игра с фитболом «Дед Мороз». Дыхательная гимнастика
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Проверка осанки. Дыхательная гимнастика (методика Стрельниковой) Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочков. Сказка- гимнастика на фитболе «Зимний лес» Релаксация на фитболе «Снежок».
	Закрепить правильную посадку на фитболе и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота.	Проверка осанки. Дыхательная гимнастика (методика Стрельниковой) «Колобок», «Гусеница», «Веселый мяч», «Стульчик», «Веселые ножки», «Наклоны», «Достань носок». Сказка- гимнастика на фитболе «Зимний лес». Релаксация.

Март	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Подвижная игра на фитболе «Лошадки», «Догони». Релаксация.
	Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.	Проверка осанки. Дыхательная гимнастика (методика Стрельниковой) «Наклоны» <i>и.п.</i>: сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;- наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; -«Пошагаем» <i>и.п.</i>: сидя на фитболе. В медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в <i>и.п.</i>; Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Сказка на фитболе «Цыплята» Дыхательная гимнастика
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.

Апрель	Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.	Проверка осанки. Дыхательная гимнастика (методика Стрельниковой) Переход» <i>и.п.</i>: лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии; -«Выше ноги» <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать; -«Махи ногами» <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями; Подвижная игра «Кот и мыши», «Автомобили». Дыхательная гимнастика
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Сказка на фитболе «Цыплята» Релаксация.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	Проверка осанки. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах . Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.

Май	Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.	Проверка осанки. Дыхательная гимнастика (методика Стрельниковой) «Кит» <i>и.п.</i>: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; - «Вверх ногу» <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - «Лесенка» <i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; - выполнить два предыдущих упражнения из <i>и.п.</i> руки за голову. - «Покачаемся» <i>и.п.</i>: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; - «Наклоны» <i>и.п.</i>: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо. Подвижная игра «Воробьи», «Автомобили». Дыхательная гимнастика
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц	Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Игры с фитболом «Тоннель». Релаксация на фитболе.
	Исследование физического развития и здоровья детей.	Проведение диагностики и тестирование занимающихся

III Условия реализации программы

3.1 Кадровые условия

Занятия ведет инструктор физической культуры с высшим педагогическим образованием, квалификация «Дошкольная педагогика и психология», специальность «Преподаватель педагогического училища», квалификационная категория – высшая

3.2 Материально-технические условия

Все разделы программы обеспечены необходимыми методическими, дидактическими материалами, спортивным оборудованием.

Занятия проходят в специально оборудованном спортивном зале.

Инвентарь и оборудование, используемое на занятиях:

1. Гимнастические скамейки;
2. Стульчики;
3. Гимнастическая стенка;
4. Наклонная доска;
5. Мячи;
5. Гимнастические палки;
6. Плоские кольца;
7. Обручи;
8. Утяжеленные мячи;
9. Скакалки;
10. Мешочки с песком;
11. Гантельки;
12. Фитболы;
13. Кегли;
14. Большие и малые кубы;
15. Дуги;
16. Бревно;
17. Мячики-ежики;
18. Массажные дорожки и коврики;
19. Гимнастические маты;
20. Зеркало;
21. Нестандартное оборудование: платочки, пластиковые «Скорлупки» от киндер-сюрпризов, резиновые жгутики

Организационно - методические рекомендации.

Начиная занятия, инструктор должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровне его физического развития, о состоянии его двигательных навыков и умений.

Физическая нагрузка на занятиях кружка 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 дается в соответствии с уровнем подготовленности детей и их возраста. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей.

3.3 3.4 Информационное и методическое обеспечение

Имеется библиотека методической литературы (см. список), доступ к интернету

IV Критерии и способы определения результативности Программы

Интерес детей к занятиям. Удовлетворенность родителей результатами деятельности педагога.

Требования к уровню подготовки занимающихся к концу года:

Знания:

Ребенок должен знать параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»). Также должен уметь ответить на вопрос, почему необходимо следить за осанкой и правильной постановкой стопы.

Навыки и умения:

Проверять осанку у стены, у зеркала; соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений; ходить на носках, на наружных сводах стопы; ходить в различных И.П.; бегать в медленном темпе; выполнять упражнения с гантелями, с обручами, палками, мячами и т.д., а также без предметов; ходить с предметом на голове; выполнять упражнения для мышц брюшного пресса и спины, отжиматься от скамейки, выполнять упражнения для развития гибкости; выполнять перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др. Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии.

Личностные качества:

Труdolюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие, настойчивость, двигательная память, воображение.

Если ребенок занимается больше года, то соответственно совершенствует все эти качества, навыки и умения.

Список используемой литературы

1. Казина О.Б. «Физическая культура в детском саду. Конспекты занятий, праздников и развлечений». Ярославль. Академия здоровья, 2011.
2. Соломенникова Н.М. «Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол- гимнастика.» -Волгоград, 2011г М.Н.
3. Осокина Т.И. «Физические упражнения для дошкольников»- Просвещение, 1971г.
4. Картушина М.Ю. «Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сад.» М.: ТЦ Сфера, 2004.
5. Савельева Е.А. «Пальчиковые и жестовые игры в стихах для детей» - Издательство «Детство-Пресс»,2011г.
6. Зажигина О.А. «Игры для развития с использованием нестандартного оборудования»-Издательство «Детство-пресс»,2012г.
7. Глазырина Л.Д. «Физическая культура дошкольникам»- Москва Владос,2001г.
8. Яковлев В.Г. «Подвижные игры»,1977г.
9. Шишкин В.А. «Движение плюс движения», 1992г.
10. Лапшина Г.А. «Праздники в детском саду», 2004
11. Инструктор по физкультуре №3, №4- 2010г; №1,2,3,4 -2011г.

Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой

Была разработана для восстановления и расширения диапазона голоса у профессиональных певцов. Наряду с улучшением звучания голоса дыхательная гимнастика Стрельниковой снимает усталость, повышает жизненный тонус, улучшает настроение и снижает температуру. Данная гимнастика не требует больших помещений, легка в исполнении. Поэтому проблема адаптации данной дыхательной гимнастики для детей дошкольного возраста приобретает актуальность в современной действительности. Широкую известность эта методика получила благодаря стараниям ученика и последователя стрельниковской дыхательной гимнастики, Щетинина Михаила Николаевича. Это уникальный метод естественного оздоровления всего организма.

Правила выполнения:

1 Постарайтесь вложить как можно больше эмоций во вдох. Вдох максимально активный, короткий, как укол, непродолжительный и заинтересованный. Нюхать воздух, как собака след.

2 Выполняя упражнения, соблюдать одновременность вдохов и движений, не контролировать выдох – пусть он будет произвольным. Вдох идет одновременно с движением. Движения создают короткому вдоху достаточный объем и глубину без особых усилий.

3 Делаем вдохи на счет «2», «4», «8», т. е. вдыхаем сериями. Следить за тем, чтобы вдох был несколько громче выдоха. Для детей достаточно 8-16 серий.

4 Не выполняйте упражнения мимоходом.

Комплекс дыхательной гимнастики для детей.

1. «Разминка»

Мы сегодня так играем

Нюхать воздух начинаем

Вдох-вдох-вдох-вдох

Гарью пахнет-ох-ох.

2. «Шаги»

Марш на месте

Вдох делается на каждый шаг, выдох самопроизвольный

Аты-баты, аты-баты.

А сегодня мы солдаты

Левой-правой мы шагаем.

Быстро воздух мы вдыхаем.

3. «Кошка»

Стоя на месте, руки согнуты в локтях, кисти рук свободно опущены.

Делать 4 коротких шумных вдоха носом, 4 пассивных выдоха. При выполнении на вдохе сжимаем пальцы в кулаки (кошка ловит мышку, при выдохе-расжимаем).

Подражать мы будем кошке
В кулачки сожмем ладошки
Коготки мы выпускаем,
Мышку быстро мы поймаем.

4. «Любопытная Варвара»

Стоя. Мышцы шеи расслаблены, влево и вправо поворачивается только голова. Вдох и поворот головы выполняются в размеренном ритме ходьбы на месте.

Любопытная Варвара
Смотрит влево, смотрит вправо
Чем же пахнет не понять,
Нужно носиком вдыхать

5. «Ушки»

Исходное положение: ноги чуть уже ширины плеч, спина прямая, руки опущены, глаза смотрят вперед. Поочередно наклонять голову к правому и левому плечу. Короткий и шумный вдох производится одновременно с каждым покачиванием головой.

Головою покачаем-
Влево-вправо наклоняем.
Плечи мы не поднимаем-
Воздух носиком вдыхаем.

6. «Сад-огород»

Стоя прямо. Смотрим вверх-вдох, смотрим вниз-вдох. Нюхаем фрукты вверху на дереве, овощи- внизу на грядке.

Вверх мы голову поднимем-
Фрукты спелые увидим,
А внизу растет редиска
И капуста близко- близко.

7. «Кошка охотится»

Стоя, руки согнуты в локтях. Слегка присесть повернувшись вправо, сделать хватательное движение руками-короткий и шумный вдох, (добыча справа, то же влево (добыча слева) .

Вышла кошка на охоту-
Воробья поймать охота.
Влево-вправо приседаем-
Запах воробья вдыхаем.

8. «Погончики»

Стоя, руки сжаты в кулаки и прижаты к поясу. В момент короткого шумного вдоха с силой толкать кулаки к полу, при этом разжимая пальцы рук.

Руки в кулаки сжимаем-
Теперь руки вниз толкаем-
Кулачки тут разжимаем-
Воздух носиком вдыхаем.

9. «Насос»

Стоя, руки внизу, корпус слегка наклонен вперед. Взять в руки карандаш, как рукоятку насоса и накачивать шину автомобиля, Вдыхать носом в конечной фазе наклона.

Въехали на горку-стоп!
Колесо спустило-хлоп!
Шину быстро накачаем,
Воздух мы внизу вдыхаем.

10. «Обними плечи»

Стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Начать движение, бросая руки навстречу друг другу, при этом левая рука обнимает правое плечо, а правая-левую подмышку и наоборот. Вдох происходит когда руки скрещиваются.

Ой, ребята, замерзаем,
Плечи дружно обнимаем.

Упражнения дыхательной гимнастики:

1. «Часики» И. П. – стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «Тик-так»
2. «Трубач» И. П. – сидя на стуле, кисти рук сжаты и подняты вверх. Медленный выдох с громким произношением звука «ф-ф-ф-ф»
3. «Петух» И. П. – встать прямо, ноги вместе, руки в стороны. Хлопать руками по бедрам и, выдыхая произносить «Ку-ка-ре-ку»
4. «Паровоз» И. П. – руки согнуты в локтях. Ходить по комнате, вращая согнутыми руками вдоль туловища, кисти сжаты в кулаки и приговаривать «Чух-чух-чух»
5. «Насос» И. П. – встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Наклоняться вперед с произношением звука «с-с-с»
6. «Регулировщик» И. П. – стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох. Поменять положение рук с удлиненным выдохом и произношением звука «р-р-р»
7. «Лыжник» И. П. – ноги полусогнуты и расставлены на ширину ступни. Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением звука «м»
8. «Гуси» И. П. – основная стойка. Медленная ходьба по залу. На вдох руки поднимать в стороны, на выдох опустить вниз с длительным произношением звука «у-у-у»
9. «Семафор» И. П. – сидя, ноги вместе. Поднять руки в стороны и медленно опустить с длительным выдохом на звуке «С-с-с»

10. «Каша кипит» И. П. – сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь – вдох,, опуская грудь и выпячивая живот – выдох. При вдохе произносить звук «Ш-ш-ш»
11. «Партизаны» И. П. – стоя. В руках палка. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага вдох, на 6-8 шагов медленный выдох с произношением слова «Ти-ши-на»
12. «На турнике» И. П. – стоя, ноги вместе, гимнастическая палка в обеих руках перед собой. Поднимаясь на носки, поднять палку вверх – вдох, опустить палку на лопатки – длительный выдох с произношением звука «ФФ-ф-ф-ф-ф»
13. «Гуси шипят» И. П. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны-назад. Медленный выдох на звуке «Ш-ш-ш»
14. «Ежик» И. П. – сидя на коврик, ноги вместе, упор на кисти рук сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке «ф-ф-ф». Выпрямить ноги-вдох.
15. «Шар лопнул» И. П. – ноги слегка расставить, руки опустить вниз. Разведение рук в стороны – вдох. Хлопок перед собой – медленный выдох на звуке «Ш-ш-ш-ш»
16. «Дровосек» И. П. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх – вдох, опустить вниз – выдох с произношением «Ух-х-х».

План работы кружка «Здоровячок» на 2024/2025уч. год

Содержание работы	Месяцы								
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Оформление догово-ров об оказании платных образовательных услуг (далее – ПОУ)		●	По мере поступления заявлений от родителей						
Участие в педсоветах	Принятие планов, программ, положений, режима ПОУ								
Участие в родительских собраниях	Познакомить родителей с планом работы			Выставка работ занятий ПОУ (фото/видео-репортаж)					Подведение итогов мониторинга удовлетворенности ПОУ и потребностей на 2024-25 год
Проведение индивидуальных консультаций для родителей и педагогов	По запросам								
Анализ работы за квартал				Анализ посещаемости, текучки			Анализ посещаемости, текучки		
Проведение открытых занятий, мероприятий				Для родителей				Итоговое (для родителей)	
Проведение мониторинга на следующий учебный год									Создание анкет-опросников для родителей

