

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 377

620098. г. Екатеринбург, ул. Чернаярская, 16. Телефон (факс) 330-33-31, 330-43-31  
E-mail: [detsad377@mail.ru](mailto:detsad377@mail.ru)

Принято на заседании  
Педагогического совета  
МБДОУ детский сад № 377  
Протокол № 3 от  
«01» марта 2019г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом № 16  
от «01» марта 2019г  
заведующий МБДОУ  
детский сад № 377  
Д.А.В. Южаковой



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности

Студия искусства боя Джиу-джитсу

**«ДЖУСТИК»**

Срок реализации программы – 4 года  
Возраст обучающихся: 3 – 7 лет

Автор программы:  
Бек В.О. инструктор по физической  
культуре,  
педагог дополнительного образования  
МБДОУ детского сада № 377,  
г. Екатеринбург

Екатеринбург, 2019

Программа дополнительного образования «Джустик» относится к образовательной области «Физическое развитие» и соответствует ФГОС ДО.

Программа «Джустик» предназначена для детей 3-7 лет, рассчитана на 4 года прохождения курса в режиме дополнительных занятий во второй половине дня (с учетом двух занятий в неделю).

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития. Организованные физкультурные занятия с использованием корригирующей гимнастики, игрового стретчинга, релаксации, а также свободная двигательная деятельность, когда ребенок играет, бегает, прыгает, улучшают деятельность сердечно – сосудистой, дыхательной и нервной системы, укрепляют опорно – двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные свойства организма. Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развивается воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем полноценнее осуществляется его развитие.

Данная программа поможет развить в ребенке крупные и мелкие мышцы, способствует активизации мыслительной деятельности, а также развивает физические качества: силу, быстроту, ловкость. С помощью разминочных упражнений ребенок разогреет свои мышцы и подготовится к более сложным физическим упражнениям.

Бек Василий Олегович – педагог дополнительного образования.

2007г. Федеральное Государственное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Зауральский колледж физической культуры и здоровья»

Квалификация: Педагог по адаптивной физической культуре

Специальность: Адаптивная физическая культура.

## Оглавление

<u>1. Целевой раздел</u> .....	4
<u>1.1. Пояснительная записка</u> .....	4
<u>1.2. Цели и задачи реализации Программы</u> .....	6
<u>1.3. Принципы и подход к формированию Программы</u> .....	7
<u>1.4 Ожидаемые результаты освоения Программы</u> .....	8
<u>2 Содержательный раздел</u> .....	9
<u>2.1. Учебный план</u> .....	9
<u>2.2. Учебный календарный график</u> .....	33
<u>2.3. Критерии оценки</u> .....	38
<u>3. Организационный раздел</u> .....	39
<u>3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды</u> .....	39
<u>3.2. Материально-техническое обеспечение Программы</u> .....	40
<u>3.3. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания</u> .....	40

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

Организация в дошкольных образовательных учреждениях физкультурно-спортивных ПОУ – одно из перспективных направлений работы по формированию здорового образа жизни, привлечению детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры. На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

наследственность;

неблагоприятная экологическая обстановка;

компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка;

образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья)

Отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, оказывают не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка.

Наблюдая за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности, мы обратили внимание на то, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, дети часто и долго болеют, что является развитием сколиоза и плоскостопия, нарушению функций организма. Это подтверждается врачебными диагнозами, которые фиксируются в медицинских картах детей.

Родители не всегда обращают внимание на осанку и стопу, им кажется, что ребенок еще слишком мал, чтобы у него была красивая осанка и правильная стопа, крепкое здоровье. Именно сейчас, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывают нагрузки, начинается их нарушение. Сколиоз и плоскостопие у детей обнаруживается еще до школы.

Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепление здоровья у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, была разработана программа «ДЖУСТИК».

Программа студии искусства джиу джитсу «Джустик» разработана в рамках **физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в соответствии с ФГОС ДО.**

#### **Актуальность и новизна.**

Актуальность данной проблемы определяется тем, что перед дошкольным учреждением стоит задача по воспитанию физически, психически здорового ребенка.

Жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. В

последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. В детстве закладывается фундамент здоровья, и формируются некоторые важные черты личности. Успех в любой деятельности во многом определяется физическим состоянием ребенка. значительные отклонения от нормы в окружающей среде, что связано с его развитием и недостаточной функциональной зрелостью отдельных органов и систем. Связи между соматическими и психическими процессами более тесные, чем у взрослых. Поэтому решение многих педагогических задач должно осуществляться с обязательным учетом физических возможностей и состояния ребенка.

Все родители мечтают, чтобы их дети были здоровыми, красивыми, умными, добрыми. В целях достижения у детей запаса прочности здоровья, развития двигательных способностей, улучшения физической подготовленности разработана программа физической направленности «Джустик».

**Возраст обучающихся:**

программа предназначена для воспитанников от 3 до 7 дошкольного возраста, опирается на коррекционно-оздоровительные мероприятия, как часть целостной системы здоровьесбережения и направлена на реализацию вариативной части комплексной программы по физической культуре (в соответствии с ФГОС ДО).

**Необходимость работы спортивной секции возникла по ряду причин:**

- недостаточная двигательная активность детей в течение дня, особенно в холодный период года;
- большая загруженность статическими занятиями;
- желание родителей видеть ребенка физически совершенным: развитым, здоровым, активным.

## 1.2. Цели и задачи реализации Программы

### **Цель:**

сохранение, укрепление и развитие здоровья, повышение иммунитета, физическое совершенствование, формирование у воспитанников основ здорового образа жизни.

### **Задачи:**

#### *Оздоровительные*

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия (корректирующая гимнастика, игровой стретчинг)

#### *Образовательные*

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

#### *Воспитательные*

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
2. Воспитывать положительные черты характера.
3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

## 1.3 Принципы реализации программы.

1. Принцип индивидуальности.
2. Принцип доступности.
3. Принцип систематичности.
4. Принцип активности, самостоятельности, творчества.
5. Принцип последовательности.
6. Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.
7. Принцип научности.
8. Принцип оздоровительной направленности.

### **Структура программы.**

Комплектование группы детей для занятий в студии искусства джиу джитсу «Джустик» проводится с учетом общего функционального состояния детей среднего и старшего дошкольного возраста, данных медицинского осмотра, рекомендаций врачей-специалистов.

Программа рассчитана на 72 часов. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана.

Занятия проводятся с октября по май 2 раза в неделю по 30 минут, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях.

В структуру оздоровительных занятий включены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движений (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие), дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, упражнения на релаксацию, игровой стретчинг.

Способ организации детей на занятии в физкультурно-оздоровительной группе зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из трех частей. В подготовительную часть включают общеразвивающие и корригирующие упражнения, соответствующие коррекции нарушений осанки и коррекции плоскостопия. Темп выполнения – медленный, умеренный, средний.

В основную часть входят упражнения из и.п. лежа на спине, на боку, животе, сидя и стоя. Дозировка упражнений зависит от самочувствия. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны.

Заключительная часть состоит из упражнений на расслабление (релаксация), подвижных игр.

С целью закаливания стоп и профилактики плоскостопия, укрепления организма детей во время оздоровительных занятий дети занимаются босиком.

Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение физкультурно-оздоровительных занятий.

Создание полноценной физкультурно - оздоровительной среды для работы по профилактике опорно-двигательного аппарата у дошкольников, предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего формированию осанки, укреплению мышц стопы и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристые и наклонные доски, гимнастическая стенка, обручи, мячи, скакалки, гимнастические палки, батут, специальные тренажеры и т. д.)

Таким образом, акцент в оздоровительной работе программы «Джустик» делается на повышение сопротивляемости организма к ОРВИ, профилактику плоскостопия и нарушений осанки у детей.

#### **1.4. Ожидаемый итоговый результат освоения программы.**

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
4. Усвоение программы.
5. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.

6. Положительный результат темпов прироста физических качеств.
7. Скоординированность действий педагога и специалиста в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.
8. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

## **2. Содержание раздел**

### **2.1. Учебный план**

#### **1-й год обучения (младшая группа)**

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

1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, змейкой.
2. Ходьба с различными положениями рук, под счёт педагога, с изменением длины шагов, с перешагиванием через мячи, скамейку, другие препятствия.
3. Бег (в разных направлениях со сменой темпа; выразительный бег: легкий, бег от опасности).
4. Прыжки (с принятием игровой роли: лягушки, кошки; спрыгивание).
5. Ползание и лазание (имитация движений ползающих животных: змеи, жука; ползание на четвереньках со сменой направления и скорости).

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

1. Общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, стоя, сидя, лежа).
2. Упражнения у стены: подняться на носки - опуститься, опуститься в полуприсяд. Колени развести в стороны и др.
3. Упражнения в равновесии: опуститься в полуприсяд, округляя спину и стараясь соединить локти – выпрямиться, развести локти в стороны и др.
4. Упражнения с предметом на голове (мешочек с песком, коробочка); упражнения в ходьбе, ползании.

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

Плоскостопие рассматривается как нарушение функций стопы, которое внешне проявляется в опущении сводов стопы, что вызвано ослаблением мышц и растяжением ее связок. Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к занятиям многими видами спорта. Таким образом, укрепление опорно-двигательного аппарата, и в частности стопы, имеет большое значение. Наибольший эффект достигается тогда, когда упражнения выполняются босиком. Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от 4-5 раз на этапе разучивания упражнений до 10-12 раз на этапе закрепления и совершенствования комплекса.

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

Основным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика.

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

### ***Взберитесь на палку.***

Сесть на пол (на скамью) и взять в руки палку. Поставить ее вертикально на пол и попробовать на нее «влезть». Для этого надо обхватить палку справа и слева ступнями. Пятки и пальцы тоже упрутся в палку. «Взбираться», пока могут сгибаться колени, затем «спуститься» по палке вниз.

### ***Массаж ступни.***

Сесть на скамью и вытянуть ноги. Ступней правой ноги сильно массировать чуть выше икры левую ногу. Затем левой - правую и т. д.

### ***Катайте мяч.***

Сесть на пол или на стул и поставить ступню на теннисный мячик, катать его от носа к пятке. Это очень хороший массаж! То же другой ногой.

### ***Игра в шарики и кольца.***

Сесть на пол, разложив перед собой в линию десять колец. Перед кольцами положить по шарик. Опустить шарики в кольца поочередно: пять - пальцами правой ноги, пять - левой. Затем достать шарики руками (кто половчее, не руками, а пальцами ног) и положить их перед кольцами, а потом кольца опустить на шарики.

### ***Играйте в мяч ногами.***

Двое детей садятся на пол друг против друга и, слегка откинувшись назад, упираются руками в пол. Берут ногами теннисные мячи и перебрасывают их друг другу. Не ловить мяч руками!

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

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

«Плакса» - зажмуривание глаз;

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

«Упрямые бараны» - нахмурить брови, насупиться;

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

### **2. Гимнастика для глаз.**

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

«Моторчик» Я моторчик завожу (делают вращательное движение глазами) И внимательно гляжу. (перед грудью и прослеживают взглядом) Поднимаюсь ввысь, лечу. (встают на носочки и выполняют Возвращаться не хочу! летательное движение) «Мой веселый, звонкий мяч» Мой веселый, звонкий мяч, (посмотреть влево – вправо) Ты куда помчался вскачь? (посмотреть влево – вправо) Красный, синий, голубой, (посмотреть вниз — вверх) Не угнаться за тобой. (круговые движения глазами: налево – вверх –

направо – вниз – вправо – вверх – влево — вниз) Зажмурить глаза, потом помигать 10 раз, (повторить 2 раза)

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

##### **Дыхательная гимнастика**

###### **Часики**

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

###### **Трубач**

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

#### **6.Массаж и самомассаж.**

1. Игры и упражнения с использованием массажеров (мячи с шипами, колечки с шипами, «кочки», массажные ролики, дорожки со следами, гимнастические мячи).
2. Массаж шеи и лица.
3. Массаж ушных раковин.
4. Массаж кистей рук.
5. Пальцевая гимнастика.

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

1. Сочетание разных видов ходьбы, с высоким подниманием бедра, в полуприсяде сохраняя правильную осанку.
2. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами.

#### **8.Упражнения, способствующие комплексному и разностороннему развитию двигательных умений и навыков.**

- 1.Сочетание движений ногами с одноимёнными и разноимёнными движениями руками.
2. Комплексы общеразвивающих упражнений разной координационной сложности.
3. Упражнения для укрепления мышечно – связочного аппарата стопы.

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

- 1.Ловля, передача, броски индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.
- 2.Ловля и передача в движении, броски в цель (обруч, корзина).

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

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

**Упражнения на расслабление и релаксацию «Яблочко по блюдецку покатилося».** Вращение головой по кругу (по часовой стрелке и наоборот). **«Качели».** Наклоны головы вперед-назад, как будто голова на качелях качается кач-кач. **«Тряпичная кукла».** Выполнять повороты корпуса вправо-влево, при этом руки свободно висят вдоль туловища. **«Мельница».** Руки на плечах и выполняются круговые движения руками назад и вперед.

1-й год обучения (младшая группа) №п/п	Тема	Количество часов
1.	Формирование правильной осанки и развитие опорно-двигательного аппарата	14
2.	Профилактика плоскостопия	14
3.	Развитие мелких мышц лица и шеи	8
4.	Развитие органов дыхания	12
5.	Массаж и самомассаж	10
6.	Игровой стретчинг	14
		<b>72 часа</b>

## 2-й год обучения (средняя группа)

### 1. Упражнения на развитие основных движений:

1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, змейкой.
2. Ходьба с различными положениями рук, под счёт педагога, с изменением длины шагов, с перешагиванием через мячи, скамейку, другие препятствия.
3. Бег (в разных направлениях со сменой темпа; выразительный бег: легкий, бег от опасности).
4. Прыжки (с принятием игровой роли: лягушки, кошки; прыгивание).
5. Ползание и лазание (имитация движений ползающих животных: змеи, жука; ползание на четвереньках со сменой направления и скорости).

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

1. Общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, стоя, сидя, лежа).
2. Упражнения у стены: подняться на носки - опуститься, опуститься в полуприсед. Колени развести в стороны и др.
3. Упражнения в равновесии: опуститься в полуприсед, округляя спину и стараясь соединить локти – выпрямиться, развести локти в стороны и др.
4. Упражнения с предметом на голове (мешочек с песком, коробочка); упражнения в ходьбе, ползании.
5. Упражнения-игры с большим гимнастическим мячом.

#### *Последовательность выполнения упражнений.*

1. Упражнения в исходном положении стоя.
  - а) Для укрепления мышц рук и плечевого пояса – потягивание: ребенок поднимает руки вверх и выпрямляет спину, вытягивает позвоночник.
  - б) Для укрепления мышц плечевого пояса и спины – сведение лопаток: ребенок отводит руки в стороны или назад, прогибая спину, грудная клетка расширяется.
  - в) Для увеличения подвижности позвоночника, укрепления мышц спины, живота: наклоны и повороты в стороны.
  - г) Для совершенствования опорной функции ног: различные приседания.

д) Для развития координации движений и воспитания навыка правильной осанки: сохранение равновесия на уменьшенной площади опоры.

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

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

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

Плоскостопие рассматривается как нарушение функций стопы, которое внешне проявляется в опущении сводов стопы, что вызвано ослаблением мышц и растяжением ее связок. Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к занятиям многими видами спорта. Таким образом, укрепление опорно-двигательного аппарата, и в частности стопы, имеет большое значение. Наибольший эффект достигается тогда, когда упражнения выполняются босиком. Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от 4-5 раз на этапе разучивания упражнений до 10-12 раз на этапе закрепления и совершенствования комплекса.

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

Основным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика.

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

#### ***Взберитесь на палку.***

Сесть на пол (на скамью) и взять в руки палку. Поставить ее вертикально на пол и попробовать на нее «влезть». Для этого надо обхватить палку справа и слева ступнями. Пятки и пальцы тоже упираются в палку. «Взбираться», пока могут сгибаться колени, затем «спуститься» по палке вниз.

#### ***Массаж ступни.***

Сесть на скамью и вытянуть ноги. Ступней правой ноги сильно массировать чуть повыше икры левую ногу. Затем левой - правую и т. д.

#### ***Разминка балерины.***

Сесть на скамью и упереться пальцами ног в пол. Начать разминку. Маленькими шажками «идти» вперед, пока ступни не коснутся пола, затем «вернуться» назад, как балерина на пуантах. Следить, чтобы колени не поворачивались внутрь, а пятки были недалеко одна от другой.

### ***Ловите мяч ногами.***

Сесть на пол и подбрасывать ногами маленький мяч. Руки упираются в пол.

### ***Катайте мяч.***

Сесть на пол или на стул и поставить ступню на теннисный мячик, катать его от носа к пятке. Это очень хороший массаж! То же другой ногой.

### ***Игра в шарики и кольца.***

Сесть на пол, разложив перед собой в линию десять колец. Перед кольцами положить по шарик. Опустить шарики в кольца поочередно: пять - пальцами правой ноги, пять - левой. Затем достать шарики руками (кто половчее, не руками, а пальцами ног) и положить их перед кольцами, а потом кольца опустить на шарики.

### ***Играйте в мяч ногами.***

Двое детей садятся на пол друг против друга и, слегка откинувшись назад, упираются руками в пол. Берут ногами теннисные мячи и перебрасывают их друг другу. Не ловить мяч руками!

### ***Прогулка с шариками.***

Пальцами ног удерживать по шарик. Затем, сильно сжав пальцы, двигаться на внешней стороне ступни вперед. Потом попробовать удержать по два шарика или больше. Так с ними и гулять.

### ***Ходите с мячом.***

Взяв теннисный мяч, зажать его между ступнями. Ходить на внешней стороне ступни.

### ***Прыгайте с мячом.***

Зажав мяч между ступнями ног, прыгать на внешней стороне ступни, не роняя мяча! Если же это случится, ловить его ногами. Руками мяч не трогать!

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

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

«Плакса» - зажмуривание глаз;

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

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

«Тигренок» - оскаливание зубов;

«Упрямые бараны» - нахмурить брови, насупиться;

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

### **2. Гимнастика для глаз.**

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

«Моторчик» Я моторчик завожу (делают вращательное движение глазами)

И внимательно гляжу. (перед грудью и прослеживают взглядом)

Поднимаюсь ввысь, лечу. (встают на носочки и выполняют Возвращаться не хочу! летательное движение) «Мой веселый, звонкий мяч» Мой веселый,

звонкий мяч, (посмотреть влево – вправо) Ты куда помчался вскачь? (посмотреть влево – вправо) Красный, синий, голубой, (посмотреть вниз — вверх) Не угнаться за тобой. (круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево — вниз) Зажмурить глаза, потом помигать 10 раз, (повторить 2 раза) **«Стрекоза»** Вот какая стрекоза - как горошины глаза. (пальцами делают очки) Влево – вправо, назад – вперед – (глазами смотрят вправо- влево) Ну, совсем как вертолет. (круговые движения глаз) Мы летаем высоко. (смотрят вверх) Мы летаем низко. (смотрят вниз) Мы летаем далеко. (смотрят вперед) Мы летаем близко. (смотрят вниз) **«Дождик»** Дождик, дождик, пуще лей. (смотрят вверх) Капель, капель не желей. (смотрят вниз) Только нас не замочи. (делают круговые движения глазами) Зря в окошко не стучи. **«Буратино»** Буратино потянулся, (встают на носочки, поднимают руки и смотрят на кончики пальцев) Вправо – влево повернулся, (не поворачивая головы, смотрят вверх – вниз, вправо – влево) Вниз – вверх посмотрел. И на место тихо сел. **«Теремок»** Терем – терем – теремок! (движение глазами вправо – влево) Он не низок, не высок. (движение глазами вверх – вниз) Наверху петух сидит, Кукареку он кричит. (моргают глазами) **«Ветер»** Ветер дует нам в лицо. (часто моргают веками) Закачалось деревцо. (не поворачивая головы, смотрят вправо – влево) Ветер тише, тише, тише... (медленно приседают, опуская глаза вниз) Деревца все выше, выше. (встают и глаза поднимают вверх) **«Лучик солнца»** Лучик, лучик озорной, (моргают глазами) Поиграй-ка ты со мной. (делают круговые движения глазами) Ну-ка лучик, повернись, На глаза мне покажись. Взгляд я влево отведу, (отводят взгляд влево) Лучик солнца я найду. Теперь вправо посмотрю, (отводят взгляд вправо) снова лучик я найду.

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

### **Дыхательная гимнастика**

#### **Часики**

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

#### **Трубач**

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

#### **Петух**

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

#### **Каша кипит**

Сесть, одна рука на животе, другая - на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

#### **Паровозик**

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

#### **6.Массаж и самомассаж.**

1. Игры и упражнения с использованием массажеров (мячи с шипами, колечки с шипами, «кочки», массажные ролики, дорожки со следами, гимнастические мячи).
2. Массаж шеи и лица.
3. Массаж ушных раковин.
4. Массаж кистей рук.
5. Пальцевая гимнастика.

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

1. Сочетание разных видов ходьбы, с высоким подниманием бедра, в полуприсяде сохраняя правильную осанку.
2. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами.
3. Ходьба по гимнастической скамейке, упор - стоя на коленях, сидя.
4. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручами.

#### **8.Упражнения, способствующие комплексному и разностороннему развитию двигательных умений и навыков.**

- 1.Сочетание движений ногами с одноимёнными и разноимёнными движениями руками.
2. Комплексы общеразвивающих упражнений разной координационной сложности.
3. Упражнения для укрепления мышечно – связочного аппарата стопы.

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

- 1.Ловля, передача, броски индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.
- 2.Ловля и передача в движении, броски в цель (обруч, корзина).

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

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

**Упражнения на расслабление и релаксацию «Яблочко по блюдецку покатилося».** Вращение головой по кругу (по часовой стрелке и наоборот). **«Качели».** Наклоны головы вперед-назад, как будто голова на качелях качается кач-кач. **«Тряпичная кукла».** Выполнять повороты корпуса вправо-влево, при этом руки свободно висят вдоль туловища. **«Мельница».** Руки на плечах и выполняются круговые движения руками назад и вперед. **«Часы».** Наклоны головы влево-вправо, как будто часики тикают тик- так - руки на поясе или свободно вдоль тела. **«Колеса».** Руки согнуты в локтях, кисти смотрят вверх. Синхронное однонаправленное вращение и повороты рук в кистях. Далее в обоих упражнениях добавляется синхронное разнонаправленное вращение. **«Карусели и качели».** Руки на поясе.

Вращение туловища по кругу сначала в одну сторону, потом в другую. Наклоны туловища вперед-назад, затем - влево-вправо.

При выполнении следующей группы упражнений можно одной рукой держаться за стул.

«Цапля». Стоя на одной ноге ребенок производит вращение свободной прямой ноги в бедре, затем ноги меняются. «Маятник». Из того же положения - раскачивание прямых ног в бедре вперед-назад, сначала одной ногой, затем другой. «Часики». Махи прямой ногой в стороны.

Кроме перечисленных упражнений для регуляции мышечного тонуса используется также массаж и самомассаж.

<b>2-й год обучения (средняя группа) №п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Формирование правильной осанки и развитие опорно-двигательного аппарата	14
2.	Профилактика плоскостопия	14
3.	Развитие мелких мышц лица и шеи	8
4.	Развитие органов дыхания	12
5.	Массаж и самомассаж	10
6.	Игровой стретчинг	14
		<b>72 часа</b>

### **3-й год обучения (старшая группа)**

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

1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, змейкой.
2. Ходьба с различными положениями рук, под счёт педагога, с изменением длины шагов, с перешагиванием через мячи, скамейку, другие препятствия.
- 3.Бег (в разных направлениях со сменой темпа; выразительный бег: легкий, бег от опасности).
- 4.Прыжки (с принятием игровой роли: лягушки, кошки; спрыгивание).
- 5.Ползание и лазание (имитация движений ползающих животных: змеи, жука; ползание на четвереньках со сменой направления и скорости).

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

- 1.Общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, из различных и.п. - стоя, сидя, лежа).
- 2.Упражнения у стены: подняться на носки - опуститься, опуститься в полуприсед, колени развести в стороны и др.
- 3.Упражнения в равновесии: опуститься в полуприсед, округляя спину и стараясь соединить локти – выпрямиться, развести локти в стороны и др.
- 4.Упражнения с предметом на голове (мешочек с песком, коробочка); упражнения в ходьбе, ползании.
- 5.Упражнения-игры с большим гимнастическим мячом.

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

1. Сочетание разных видов ходьбы, с высоким подниманием бедра, в полуприсяде сохраняя правильную осанку.
  2. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами.
  3. Ходьба по гимнастической скамейке, упор - стоя на коленях, сидя.
  4. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручами.
- Подвижные игры: «Точный расчёт», «Метко в цель», «Мяч водящему», «Тише едешь – дальше будешь», «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «День и ночь», «Съедобное и не съедобное», и т.д.

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

1. Сочетание движений ногами с одноимёнными и разноимёнными движениями руками.
2. Комплексы общеразвивающих упражнений разной координационной сложности.
3. Упражнения для укрепления мышечно – связочного аппарата стопы.

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

1. Ловля, передача, броски индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.
2. Ловля и передача в движении, броски в цель (обруч, корзина).

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

Основным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика.

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

##### ***Взберитесь на палку***

Сесть на пол (на скамью) и взять в руки палку. Поставить ее вертикально на пол и попробовать на нее «влезть». Для этого надо обхватить палку справа и слева ступнями. Пятки и пальцы тоже упираются в палку. «Взбираться», пока могут сгибаться колени, затем «спуститься» по палке вниз.

##### ***Массаж ступни***

Сесть на скамью и вытянуть ноги. Ступней правой ноги сильно массировать чуть повыше икры левую ногу. Затем левой - правую и т. д.

##### ***Разминка балерины***

Сесть на скамью и упереться пальцами ног в пол. Начать разминку. Маленькими шажками «идти» вперед, пока ступни не коснутся пола, затем «вернуться» назад, как балерина на пуантах. Следить, чтобы колени не поворачивались внутрь, а пятки были недалеко одна от другой.

***Ловите мяч ногами*** Сесть на пол и подбрасывать ногами маленький мяч. Руки упираются в пол.

##### ***Катайте мяч***

Сесть на пол или на табурет и поставить ступню на теннисный мячик, катать его от носа к пятке. Это очень хороший массаж! То же другой ногой.

### ***Игра в шарики и кольца***

Сесть на пол, разложив перед собой в линию десять колец. Перед кольцами положить по шарик. Опустить шарики в кольца поочередно: пять - пальцами правой ноги, пять - левой. Затем достать шарики руками (кто половчее, не руками, а пальцами ног) и положить их перед кольцами, а потом кольца опустить на шарики.

### ***Прогулка с шариками***

Пальцами ног удерживать по шарик. Затем, сильно сжав пальцы, двигаться на внешней стороне ступни вперед. Потом попробовать удержать по два шарика или больше. Так с ними и гулять.

### ***Ходите с мячом***

Взяв теннисный мяч, зажать его между ступнями. Ходить на внешней стороне ступни.

### ***Прыгайте с мячом***

Зажав мяч между ступнями ног, прыгать на внешней стороне ступни, не роня мяча! Если же это случится, ловить его ногами. Руками мяч не трогать!

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

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

#### **Упражнения для развития мимических мышц**

Эти упражнения помогают создать нервно-мышечную основу, необходимую для полноценного звучания голоса, ясной четкой дикции, предотвратить патологическое развитие движений органов артикуляции, а также снять чрезмерное напряжение артикуляционных и мимических мышц, создать необходимые мышечные действия для свободного владения и управления артикуляционным аппаратом. Тренировка мимических мышц строится на использовании естественных мимических движений **«Закрой глазки»:** закрывать глаза в последовательности: посмотреть вниз, закрыть глаза, придерживая веко пальцем и держать закрытым несколько секунд;

**«Закрой-открой»:** открыть и закрыть глаза три раза подряд;

**«Улыбнись»:** улыбаться с закрытым ртом;

**«Лошадки»:** «фыркать» и вибрировать губами;

**«Гоняем воздух»:** надувать щеки, передавая воздух из одной половины рта в другую попеременно;

**«Дотянись»:** коснуться подбородком поочередно правого и левого плеча

Все эти упражнения проводятся в игровой форме, заинтересовывая ребенка, не превращая занятия в нудные тренировки. При выполнении упражнений добиваться, чтобы нижняя челюсть свободно и легко опускалась вниз и не мешала произносить звуки. Голову следует держать прямо, не опуская и резко не поднимая. Челюсть опускать плавно и без чрезмерного напряжения.

### **2. Гимнастика для глаз.**

**«Весёлая неделька» Понедельник.** Всю неделю по — порядку, Глазки делают зарядку. В понедельник, как проснутся, Глазки солнцу улыбнутся, Вниз

посмотрят на траву, И обратно в высоту. **Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).** *Вторник.* Во вторник часики глаза, Водят взгляд туда – сюда, Ходят влево, ходят вправо Не устанут никогда. **Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).** *Среда.* В среду в жмурки мы играем, Крепко глазки закрываем. Раз, два, три, четыре, пять, Будем глазки открывать. Жмуримся и открываем. Так игру мы продолжаем. **Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения).** *Четверг.* По четвергам мы смотрим вдаль, На это времени не жаль, Что вблизи и что вдали Глазки рассмотреть должны. **Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации).** *Пятница.* В пятницу мы не зевали Глаза по кругу побежали. Остановка, и опять- В другую сторону бежать. **Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз).** *Суббота.* Хоть в субботу выходной, Мы не ленимся с тобой. Ищем взглядом уголки, Чтобы бегали зрачки. Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз). *Воскресенье.* В воскресенье будем спать, А потом пойдём гулять, Чтобы глазки закалялись Нужно воздухом дышать. Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение).

**8. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания. Упражнения на развитие носового и ротового дыхания: «Обжора».** Вдох ртом, затем медленный выдох носом.

**«Шар».** Вдохнуть ртом, затем выдохнуть через рот.

**«Теплый выдох».** Вдохнуть носом, руки поднести ко рту. Сделать медленный выдох открытым ртом. Повторить вдох через нос. Ощущаем тепло выдыхаемого воздуха ладонями.

**«Сопелки».** Вдох носом, затем выдох через нос.

**«Цветок».** Легким движением поднимать руки через стороны вверх, слегка поднимаясь на носочках (вырос цветок) - глубокий вдох носом; при этом слегка надуть живот, как шарик. Медленно и плавно опускать руки вниз через стороны, встать на пятки (распустился цветок) – одновременный медленный выдох ртом как будто через трубочку.

**«Ветер».** Руки на поясе. Наступила зима (лето, осень, весна). Стало холодно (тепло). Сильный вдох носом. Подул северный (южный, теплый, холодный) ветер. Медленный выдох ртом, как бы через трубочку. В момент выдоха пальцем прерывать воздушную струю, чтобы получился звук штормового

ветра ш-ш-ш-ш. Если у ребенка не получается, то щеки можно придерживать другой рукой.

**«Молоток».** Стоя, выполнять наклоны туловищем. Руки вытянуты вперед, пальцы сомкнуты в замке. Наклон – вдох. Выдох произвольный.

**«Насос».** Сжимаем руки в кулаки, поднимаем их перед собой, как бы держим воображаемый насос. Медленно наклоняясь вперед, на выдохе произносим с-с-с. Выпрямляемся, и непроизвольно делаем вдох. **«Пловец».** Встали прямо. Ноги поставили на ширине плеч. Плечи не поднимаются. На вдох – руки вперед и плавно отводим в разные стороны. На выдох – руки опускаем вниз. После того как отработали, можно выполнять движения наоборот – выдох – руки вперед и плавно отводим в разные стороны, вдох – руки опускаем вниз.

**«Ножницы».** Встать прямо. Плечи не двигаются. Руки вытянуть вперед и совершать перекрестные движения руками. Вдох и выдох ровный, четкий.

**Совмещение навыка дыхания с навыками движения:** на вдохе руки поднимаются вверх, на выдохе опускаются перед собой;

на вдохе руки разводятся в стороны, на выдохе ребенок обхватывает себя руками, голова опускается;

развести руки в стороны, плотно сжать кулаки, большие пальцы оттопырены и смотрят вверх. На вдохе большие пальцы отводятся назад, на выдохе – вперед;

вдох попеременно правой и левой ноздрей. На вдохе правой ноздрей, левую закрывает подушечка мизинца левой руки и наоборот.

**Закрепление навыка дыхания с движениями:** **«Тряпичная кукла».** Стоя, на вдохе руки поднимаются вверх, на выдохе расслабленные руки и верхняя часть тела опускаются вниз, влево, вправо.

**«Дровосек».** Стоя, на вдохе руки поднимаются вверх, пальцы в замок, на выдохе напряженные руки и верхняя часть тела резко опускаются вниз.

**«Мельница».** Стоя, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. На вдохе -выдохе руки меняют свое положение.

**«Потягушки».** Стоя, руки сжаты в кулаки большими пальцами внутрь и прижаты к низу живота. На вдохе кулаки, скользя по туловищу, поднимаются над плечами, локти слегка согнуты; прогнуться в спине назад, запрокинуть голову; вытянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки. На выдохе опуститься вниз, достать пальцами до пола.

## **9.Массаж и самомассаж.**

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

2.Массаж шеи и лица.

3.Массаж ушных раковин.

4.Массаж кистей рук.

5.Пальцевая гимнастика.

См. Приложение.

## 10. Игры и упражнения для релаксации.

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

### Упражнения на чередование напряжения и расслабления

Для того чтобы нервно-мышечный аппарат четко координировал движения, необходимо научиться регулировать, изменять степень напряжения мышц, а иногда и совсем расслаблять их. Умение расслабляться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение. Ребенку нужно показать разницу между напряжением и расслаблением, объяснить, что мышечная и эмоциональная раскованность – главное условие для естественной речи. Например, дети могут почувствовать расслабление мышц руки после того, как они с силой сжимают кулачки, представляя, что поднимают и держат тяжелую штангу. Затем просим их разжать пальцы (расслабиться) и почувствовать это состояние. При этом не следует забывать, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление – более длительным. Необходимо обратить внимание детей на то, как приятно состояние расслабленности.

**"Лодочка"**. Ребенок ложится на спину, вытягивая руки над головой. По команде одновременно поднимает прямые ноги, руки и голову. Поза держится максимально долго. Затем выполняется аналогичное упражнение, лежа на животе. **«Посмотри на носочки»** И.п. - лежа на спине, ноги вместе, руки по швам. Голова приподнимается над полом так, чтобы ребенок видел пальцы ног. Поза удерживается максимально долго.

**«Легкие и тяжелые руки»**. Вначале плавно поднимать руки вперед и назад до уровня плеч и опускать их за спину. Затем покачивание сжатыми в кулаки руками вперед и назад до уровня плеч, пружиня коленями.

**«Снеговик»**. И.п. - стоя. Детям предлагается представить, что они - только что слепленный снеговик. Тело должно быть сильно напряжено, как замерзший снег. Ведущий может попробовать "снеговика" на прочность, слегка подталкивая его с разных сторон. Потом снеговик должен постепенно растаять, превратившись в лужицу. Сначала "тает" голова, затем плечи, руки, спина, ноги. **«Цветочек»**. Сесть на корточки, голову и руки опустить. Поднимается голова, корпус, руки через стороны вверх – цветочек расцвел. Цветочек вянет – падает вперед голова, корпус, подгибаются колени.

**«Побежали»** Ребенок лежит на спине, ноги согнуты в коленях, ступни на полу, руки вытянуты вдоль туловища. В течение минуты ноги бегут, сильно топая по полу, верхняя часть туловища и голова остаются неподвижными. После выполнения упражнения ребенок лежит, расслабившись, с закрытыми глазами. Ведущий может провести сеанс релаксации. **«Марионетки»**. Дети представляют, что они куклы-марионетки, которых подвешивают за разные части тела. Та часть тела, за которую подвешена кукла, напряжена и не двигается. Все остальные части тела расслаблены и болтаются. **«Кулачки»**. Ребенок сгибает руки в локтях и начинает сжимать и разжимать кисти рук,

постепенно увеличивая темп. Выполняется до максимальной усталости кистей. После этого руки расслабляются и встряхиваются. «Петрушка». Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими, расслабленными коленями и корпусом, висящими ногами и головой. «Холодно – жарко». По команде «холодно» дети обхватывают себя руками, съеживаются. По команде «жарко» дети расслабляются. **Упражнения на расслабление и релаксацию «Яблочко по блюдечку покатилося».** Вращение головой по кругу (по часовой стрелке и наоборот).

<b>3-й год обучения (старшая группа) №п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Формирование правильной осанки и развитие опорно-двигательного аппарата	14
2.	Профилактика плоскостопия	14
3.	Развитие мелких мышц лица и шеи	8
4.	Развитие органов дыхания	12
5.	Массаж и самомассаж	10
6.	Игровой стретчинг	14
		<b>72 часа</b>

#### **4-й год обучения (подготовительная группа)**

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

1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, змейкой.
2. Ходьба с различными положениями рук, под счёт педагога, с изменением длины шагов, с перешагиванием через мячи, скамейку, другие препятствия.
3. Бег (в разных направлениях со сменой темпа; выразительный бег: легкий, бег от опасности).
4. Прыжки (с принятием игровой роли: лягушки, кошки; прыгивание).
5. Ползание и лазание (имитация движений ползающих животных: змеи, жука; ползание на четвереньках со сменой направления и скорости).

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

1. Общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, из различных и.п. - стоя, сидя, лежа).
2. Упражнения у стены: подняться на носки - опуститься, опуститься в полуприсед, колени развести в стороны и др.
3. Упражнения в равновесии: опуститься в полуприсед, округляя спину и стараясь соединить локти – выпрямиться, развести локти в стороны и др.
4. Упражнения с предметом на голове (мешочек с песком, коробочка); упражнения в ходьбе, ползании.
5. Упражнения-игры с большим гимнастическим мячом.

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

1. Сочетание разных видов ходьбы, с высоким подниманием бедра, в полуприсяде сохраняя правильную осанку.
  2. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами.
  3. Ходьба по гимнастической скамейке, упор - стоя на коленях, сидя.
  4. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручами.
- Подвижные игры: «Точный расчёт», «Метко в цель», «Мяч водящему», «Тише едешь – дальше будешь», «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «День и ночь», «Съедобное и не съедобное», и т.д.

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

1. Сочетание движений ногами с одноимёнными и разноимёнными движениями руками.
2. Комплексы общеразвивающих упражнений разной координационной сложности.
3. Упражнения для укрепления мышечно – связочного аппарата стопы.

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

1. Ловля, передача, броски индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.
2. Ловля и передача в движении, броски в цель (обруч, корзина).

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

Основным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика.

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

##### ***Взберитесь на палку***

Сесть на пол (на скамью) и взять в руки палку. Поставить ее вертикально на пол и попробовать на нее «влезть». Для этого надо обхватить палку справа и слева ступнями. Пятки и пальцы тоже упираются в палку. «Взбираться», пока могут сгибаться колени, затем «спуститься» по палке вниз.

##### ***Массаж ступни***

Сесть на скамью и вытянуть ноги. Ступней правой ноги сильно массировать чуть повыше икры левую ногу. Затем левой - правую и т. д.

##### ***Разминка балерины***

Сесть на скамью и упереться пальцами ног в пол. Начать разминку. Маленькими шажками «идти» вперед, пока ступни не коснутся пола, затем «вернуться» назад, как балерина на пуантах. Следить, чтобы колени не поворачивались внутрь, а пятки были недалеко одна от другой.

***Ловите мяч ногами*** Сесть на пол и подбрасывать ногами маленький мяч. Руки упираются в пол.

##### ***Катайте мяч***

Сесть на пол или на табурет и поставить ступню на теннисный мячик, катать его от носа к пятке. Это очень хороший массаж! То же другой ногой.

### ***Игра в шарики и кольца***

Сесть на пол, разложив перед собой в линию десять колец. Перед кольцами положить по шарик. Опустить шарики в кольца поочередно: пять - пальцами правой ноги, пять - левой. Затем достать шарики руками (кто половчее, не руками, а пальцами ног) и положить их перед кольцами, а потом кольца опустить на шарики.

### ***С пятки на пальцы***

Стать прямо на полную ступню, крепко взяться для поддержки за что-нибудь рукой. Подняться на пальцы и опуститься на пятки. Следить, чтобы не получилось прыжка. Колени не сгибать. Упражнение можно выполнять на двух ногах или на одной ноге.

### ***Играйте в мяч ногами***

Двое детей садятся на пол друг против друга и, слегка откинувшись назад, упираются руками в пол. Берут ногами теннисные мячи и перебрасывают их друг другу. Не ловить мяч руками!

### ***Прогулка с шариками***

Пальцами ног удерживать по шарик. Затем, сильно сжав пальцы, двигаться на внешней стороне ступни вперед. Потом попробовать удержать по два шарика или больше. Так с ними и гулять.

### ***Ходите с мячом***

Взяв теннисный мяч, зажать его между ступнями. Ходить на внешней стороне ступни.

### ***Прыгайте с мячом***

Зажав мяч между ступнями ног, прыгать на внешней стороне ступни, не роняя мяча! Если же это случится, ловить его ногами. Руками мяч не трогать!

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

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

#### **Упражнения для развития мимических мышц**

Эти упражнения помогают создать нервно-мышечную основу, необходимую для полноценного звучания голоса, ясной четкой дикции, предотвратить патологическое развитие движений органов артикуляции, а также снять чрезмерное напряжение артикуляционных и мимических мышц, создать необходимые мышечные действия для свободного владения и управления артикуляционным аппаратом. Тренировка мимических мышц строится на использовании естественных мимических движений **«Закрой глазки»:** закрывать глаза в последовательности: посмотреть вниз, закрыть глаза, придерживая веко пальцем и держать закрытым несколько секунд;

**«Закрой-открой»:** открыть и закрыть глаза три раза подряд;

**«Улыбнись»:** улыбаться с закрытым ртом;

**«Лошадки»:** «фыркать» и вибрировать губами;

**«Гоняем воздух»:** надувать щеки, передавая воздух из одной половины рта в другую попеременно;

«Обиделись»: опускать углы рта вниз при закрытом рте;

«Утята»: втягивать щеки при закрытом рте и т.д.

«Туда-сюда»: выдвинуть нижнюю челюсть вперед и вернуть в исходное положение;

«Коровушки»: имитация жевания с закрытым и открытым ртом;

«Дотянись»: коснуться подбородком поочередно правого и левого плеча

Все эти упражнения проводятся в игровой форме, заинтересовывая ребенка, не превращая занятия в нудные тренировки. При выполнении упражнений добиваться, чтобы нижняя челюсть свободно и легко опускалась вниз и не мешала произносить звуки. Голову следует держать прямо, не опуская и резко не поднимая. Челюсть опускать плавно и без чрезмерного напряжения.

2. Гимнастика для глаз.

**"Весёлая неделька"** *Понедельник*. Всю неделю по — порядку, Глазки делают зарядку. В понедельник, как проснутся, Глазки солнцу улыбнутся, Вниз посмотрят на траву, И обратно в высоту. **Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).** *Вторник*. Во вторник часики глаза, Водят взгляд туда – сюда, Ходят влево, ходят вправо Не устанут никогда. **Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).** *Среда*. В среду в жмурки мы играем, Крепко глазки закрываем. Раз, два, три, четыре, пять, Будем глазки открывать. Жмуримся и открываем. Так игру мы продолжаем. **Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения).** *Четверг*. По четвергам мы смотрим вдаль, На это времени не жаль, Что вблизи и что вдали Глазки рассмотреть должны. **Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации).** *Пятница*. В пятницу мы не зевали Глаза по кругу побежали. Остановка, и опять- В другую сторону бежать. **Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз).** *Суббота*. Хоть в субботу выходной, Мы не ленимся с тобой. Ищем взглядом уголки, Чтобы бегали зрачки. **Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз).** *Воскресенье*. В воскресенье будем спать, А потом пойдём гулять, Чтобы глазки закалялись Нужно воздухом дышать. **Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение).** Без гимнастики, друзья, нашим глазкам жить нельзя! **«Дождик»** Капля первая упала – кап! (сверху пальцем показывают траекторию движения капли, глазами вверх) И вторая прибежала – кап! (то же самое) Мы на небо посмотрели. (смотрят вверх) Капельки «кап-кап» запели, Намочили лица, Мы их вытирали.

(вытирают) лицо руками) Туфли – посмотрите – (показывают руками вниз и смотрят глазами вниз) Мокрыми стали. Плечами дружно поведем, (движения плечами) И все капельки стряхнем. От дождя убежим, Под кусточком посидим. (присесть, поморгать глазами) Движения плечами. Приседают, поморгать глазами. **«Листочки»** Ах, как листики летят. (круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз вправо – вверх – влево – вниз) Всеми красками горят Лист кленовый, лист резной, Разноцветный, расписной. Шу-шу-шу, шу- шу- шу. (посмотреть влево – вправо) Как я листиком шуршу. Но подул вдруг ветерок, Закружился наш листок, Полетел над головой Красный, желтый, золотой. (посмотреть вверх – вниз) Шу-шу-шу, шу-шу-шу. Как листиком шуршу. (круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз) Под ногами у ребят. (посмотреть влево – вправо) Листья весело шуршат, (посмотреть вверх – вниз) Будем мы сейчас гулять И букеты собирать Шу-шу-шу, шу-шу-шу. Как я листиком шуршу. (закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем) **«Елка»** Вот стоит большая елка, (выполняют движения глазами) Вот такой высоты. (посмотреть снизу вверх) У нее большие ветки. (посмотреть слева направо) Вот такой ширины. Есть на елке даже шишки, (посмотреть вверх) А внизу – берлога мишки. (посмотреть вниз) Зиму спит там косолапый. (зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, повторить 2 раза) И сосет в берлоге лапу.

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

**Упражнения на развитие носового и ротового дыхания: «Обжора».** Вдох ртом, затем медленный выдох носом.

**«Шар».** Вдохнуть ртом, затем выдохнуть через рот.

**«Теплый выдох».** Вдохнуть носом, руки поднести ко рту. Сделать медленный выдох открытым ртом. Повторить вдох через нос. Ощущаем тепло выдыхаемого воздуха ладонями.

**«Сопелки».** Вдох носом, затем выдох через нос.

**«Цветок».** Легким движением поднимать руки через стороны вверх, слегка поднимаясь на носочках (вырос цветок) - глубокий вдох носом; при этом слегка надуть живот, как шарик. Медленно и плавно опускать руки вниз через стороны, встать на пятки (распустился цветок) – одновременный медленный выдох ртом как будто через трубочку.

**«Ветер».** Руки на поясе. Наступила зима (лето, осень, весна). Стало холодно (тепло). Сильный вдох носом. Подул северный (южный, теплый, холодный) ветер. Медленный выдох ртом, как бы через трубочку. В момент выдоха пальцем прерывать воздушную струю, чтобы получился звук штормового ветра ш-ш-ш-ш. Если у ребенка не получается, то щеки можно придерживать другой рукой.

**«Пила».** Стоя, имитировать пилку бревна, руки на себя – вдох, руки от себя с замедленным движением – выдох.

**«Хлопки».** Стоя, опустить руки вдоль туловища. На вдох – развести руки в стороны, на выдох – поднять прямую ногу и сделать хлопок под коленом. Поочередно правую и левую ногу.

**«Шар лопнул».** Ноги слегка расставить, руки опустить вниз, разведение рук в стороны – вдох, хлопок перед собой - медленный выдох с произношением «у-х-х-х», 5-6 раз.

**«Обними плечи».** Поднять руки на уровень плеч. Согнуть их в локтях. Повернуть ладони к себе и поставить их перед грудью, чуть ниже шеи. Бросать руки параллельно друг другу. Спокойный темп шагов. Одновременно с каждым броском, когда руки теснее всего сошлись, повторить короткие шумные вдохи. Руки не уводить далеко от тела, локти не разгибаются. Выдох произвольный.

**«Молоток».** Стоя, выполнять наклоны туловищем. Руки вытянуты вперед, пальцы сомкнуты в замке. Наклон – вдох. Выдох произвольный.

**«Насос».** Сжимаем руки в кулаки, поднимаем их перед собой, как бы держим воображаемый насос. Медленно наклоняясь вперед, на выдохе произносим с-с-с. Выпрямляемся, и произвольно делаем вдох. **«Пловец».** Встали прямо. Ноги поставили на ширине плеч. Плечи не поднимаются. На вдох – руки вперед и плавно отводим в разные стороны. На выдох – руки опускаем вниз. После того как отработали, можно выполнять движения наоборот – выдох – руки вперед и плавно отводим в разные стороны, вдох – руки опускаем вниз.

**«Ножницы».** Встать прямо. Плечи не двигаются. Руки вытянуть вперед и совершать перекрестные движения руками. Вдох и выдох ровный, четкий.

**Совмещение навыка дыхания с навыками движения:** на вдохе руки поднимаются вверх, на выдохе опускаются перед собой;

на вдохе руки разводятся в стороны, на выдохе ребенок обхватывает себя руками, голова опускается;

развести руки в стороны, плотно сжать кулаки, большие пальцы оттопырены и смотрят вверх. На вдохе большие пальцы отводятся назад, на выдохе – вперед;

вдох попеременно правой и левой ноздрей. На вдохе правой ноздрей, левую закрывает подушечка мизинца левой руки и наоборот.

**Закрепление навыка дыхания с движениями:** **«Тряпичная кукла».** Стоя, на вдохе руки поднимаются вверх, на выдохе расслабленные руки и верхняя часть тела опускаются вниз, влево, вправо.

**«Дровосек».** Стоя, на вдохе руки поднимаются вверх, пальцы в замок, на выдохе напряженные руки и верхняя часть тела резко опускаются вниз.

**«Мельница».** Стоя, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. На вдохе -выдохе руки меняют свое положение.

**«Потягушки».** Стоя, руки сжаты в кулаки большими пальцами внутрь и прижаты к низу живота. На вдохе кулаки, скользя по туловищу, поднимаются над плечами, локти слегка согнуты; прогнуться в спине назад, запрокинуть

голову; вытянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки. На выдохе опуститься вниз, достать пальцами до пола.

### **9.Массаж и самомассаж.**

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

2.Массаж шеи и лица.

3.Массаж ушных раковин.

4.Массаж кистей рук.

5.Пальцевая гимнастика.

См. Приложение.

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

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

#### **Упражнения на чередование напряжения и расслабления**

Для того чтобы нервно-мышечный аппарат четко координировал движения, необходимо научиться регулировать, изменять степень напряжения мышц, а иногда и совсем расслаблять их. Умение расслабляться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение. Ребенку нужно показать разницу между напряжением и расслаблением, объяснить, что мышечная и эмоциональная раскованность – главное условие для естественной речи. Например, дети могут почувствовать расслабление мышц руки после того, как они с силой сжимают кулачки, представляя, что поднимают и держат тяжелую штангу. Затем просим их разжать пальцы (расслабиться) и почувствовать это состояние. При этом не следует забывать, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление – более длительным. Необходимо обратить внимание детей на то, как приятно состояние расслабленности.

**"Лодочка"**. Ребенок ложится на спину, вытягивая руки над головой. По команде одновременно поднимает прямые ноги, руки и голову. Поза держится максимально долго. Затем выполняется аналогичное упражнение, лежа на животе. **«Посмотри на носочки»** И.п. - лежа на спине, ноги вместе, руки по швам. Голова приподнимается над полом так, чтобы ребенок видел пальцы ног. Поза удерживается максимально долго.

**«Легкие и тяжелые руки»**. Вначале плавно поднимать руки вперед и назад до уровня плеч и опускать их за спину. Затем покачивание сжатыми в кулаки руками вперед и назад до уровня плеч, пружиня коленями.

**«Снеговик»**. И.п. - стоя. Детям предлагается представить, что они - только что слепленный снеговик. Тело должно быть сильно напряжено, как замерзший снег. Ведущий может попробовать "снеговика" на прочность, слегка подталкивая его с разных сторон. Потом снеговик должен постепенно растаять, превратившись в лужицу. Сначала "тает" голова, затем плечи, руки, спина, ноги. **«Цветочек»**. Сесть на корточки, голову и руки опустить.

Поднимается голова, корпус, руки через стороны вверх – цветочек расцвел. Цветочек вянет – падает вперед голова, корпус, подгибаются колени. **«Побежали»** Ребенок лежит на спине, ноги согнуты в коленях, ступни на полу, руки вытянуты вдоль туловища. В течение минуты ноги бегут, сильно топая по полу, верхняя часть туловища и голова остаются неподвижными. После выполнения упражнения ребенок лежит, расслабившись, с закрытыми глазами. Ведущий может провести сеанс релаксации. **«Марионетки»**. Дети представляют, что они куклы-марионетки, которых подвешивают за разные части тела. Та часть тела, за которую подвешена кукла, напряжена и не двигается. Все остальные части тела расслаблены и болтаются. **«Кулачки»**. Ребенок сгибает руки в локтях и начинает сжимать и разжимать кисти рук, постепенно увеличивая темп. Выполняется до максимальной усталости кистей. После этого руки расслабляются и встряхиваются. **«Петрушка»**. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими, расслабленными коленями и корпусом, висящими ногами и головой. **«Холодно – жарко»**. По команде «холодно» дети обхватывают себя руками, съеживаются. По команде «жарко» дети расслабляются. **Упражнения на расслабление и релаксацию «Яблочко по блюдечку покатилося»**. Вращение головой по кругу (по часовой стрелке и наоборот). **«Качели»**. Наклоны головы вперед-назад, как будто голова на качелях качается кач-кач. **«Тряпичная кукла»**. Выполнять повороты корпуса вправо-влево, при этом руки свободно висят вдоль туловища. **«Мельница»**. Руки на плечах и выполняются круговые движения руками назад и вперед. **«Часы»**. Наклоны головы влево-вправо, как будто часики тикают тик-так - руки на поясе или свободно вдоль тела. **«Колеса»**. Руки согнуты в локтях, кисти смотрят вверх. Синхронное однонаправленное вращение и повороты рук в кистях. Далее в обоих упражнениях добавляется синхронное разнонаправленное вращение. **«Карусели и качели»**. Руки на поясе. Вращение туловища по кругу сначала в одну сторону, потом в другую. Наклоны туловища вперед-назад, затем - влево-вправо.

При выполнении следующей группы упражнений можно одной рукой держаться за стул.

**«Цапля»**. Стоя на одной ноге ребенок производит вращение свободной прямой ноги в бедре, затем ноги меняются. **«Маятник»**. Из того же положения - раскачивание прямых ног в бедре вперед-назад, сначала одной ногой, затем другой. **«Часики»**. Махи прямой ногой в стороны.

Кроме перечисленных упражнений для регуляции мышечного тонуса используется также массаж и самомассаж.

### **11.Игровой стретчинг.**

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

Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих

предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Самоманипулирование телом в медленном, а значит, безопасном ритме наиболее эффективно. У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять. Помимо этого дети приобретают запас двигательных навыков, которые позволяют им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы.

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

### **1. Упражнение «Деревце».**

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

### **2. Упражнение «Звезда».**

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

### **3. Упражнение «Самолёт».**

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

### **4. Упражнение «Лягушка».**

И. п.: сесть на пол, выпрямить ноги. 1-согнуть ноги в коленях, сложить их подошвами вместе; 2-согнутые ноги развести в стороны, опуская колени как можно ниже к полу; 3-4 удерживая ступни руками и подтягивая их к туловищу, вытягивать позвоночник вверх.

### **5. Упражнение «Рыбка».**

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

### **6. Упражнение «Цапля».**

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

### **7. Упражнение «Лодочка».**

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

#### **8. Упражнение «Велосипед».**

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

#### **9. Упражнение «Великаны».**

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

#### **10. Упражнение «Море».**

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

<b>4-й год обучения (подготовительная группа) №п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Формирование правильной осанки и развитие опорно-двигательного аппарата	14
2.	Профилактика плоскостопия	14
3.	Развитие мелких мышц лица и шеи	8
4.	Развитие органов дыхания	12
5.	Массаж и самомассаж	10
6.	Игровой стретчинг	14
		<b>72 часа</b>



2 год обучения

мес яц	Сентябр ь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май							
нед еля	I	I	I	V	I	I	I	V	I	I	I	V	I	I	I	V	I	I	I	V	I	I	I	V	I	I	I	V	I	I	I	V	I	I	I	V				
																О																								
																О																								
																																								О
																																				О				



4 год обучения

мес яц	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май							
нед еля	I	I	I	V	I	I	I	V	I	I	I	V	I	I	I	V	I	I	I	V	I	I	I	V	I	I	I	V	I	I	I	V	I	I	I	V				
													О																											
													О																											
																																								О
																																				О				

**НОД Т** – непосредственно-образовательная деятельность теоретическая

**НОД П** – непосредственно-образовательная деятельность практическая

**О** – открытая образовательная деятельность

		1 год обучения				2 год обучения				3 год обучения				4 год обучения			
месяц	неделя	НОД		НО		НОД		НО		НОД		НО		НОД		НО	
		Т	П	Д	П	Д	П	Д	П	Д	П	Д	П	Д	П	Д	П
Сентябрь	I	15	15			20	20			25	25			30	30		
	II	15	15			20	20			25	25			30	30		
	III	15	15			20	20			25	25			30	30		
	IV	15	15			20	20			25	25			30	30		
Октябрь	I	15	15			20	20			25	25			30	30		
	II	15	15			20	20					25	25			30	30
	III	15	15			20	20			25	25					30	30
Ноябрь	I	15	15			20	20			25	25					30	30
	II	15	15			20	20					25	25			30	30
	III	15	15			20	20			25	25			30	30		
	IV	15	15			20	20					25	25			30	30
Декабрь	I	15	15			20	20			25	25					30	30
	II	15	15			20	20					25	25			30	30
	III	15	15			20	20			25	25					30	30
	IV	15	15			20	20					25	25			30	30
Январь	I	15	15			20	20			25	25			30	30		
	II	15	15			20	20					25	25			30	30
	III	15	15			20	20			25	25					30	30
	IV	15	15					20	20			25	25	30	30		
Февраль	I	15	15			20	20			25	25					30	30
	II	15	15			20	20					25	25			30	30
	III	15	15			20	20			25	25			30	30		
	IV	15	15					20	20			25	25			30	30
Март	I	15	15			20	20			25	25					30	30
	II	15	15			20	20					25	25	30	30		
	III	15	15			20	20			25	25					30	30
	IV	15	15					20	20			25	25			30	30
Апрель	I	15	15			20	20			25	25			30	30		
	II	15	15			20	20					25	25			30	30
	III	15	15			20	20			25	25			30	30		
	IV	7.5	7.5	7.5	7.5			20	20			25	25	30	30		
Май	I			15	15	20	20					25	25			30	30
	II			15	15	20	20					25	25			30	30
	III			15	15	20	20					25	25			30	30
	IV			15	15			20	20			25	25			30	30
Всего в мин		472,5	472,5	67,5	67,5	520	520	200	200	450	450	450	450	420	420	660	660
		1080				1440				1800				2160			

НОД Т – непосредственно-образовательная деятельность теоретическая

НОД П – непосредственно-образовательная деятельность практическая

открытая образовательная деятельность

### **2.3. Критерии оценки достижений детей**

На начало прохождения курса:

- 1) Имеют недостаточную физическую подготовленность.
- 2) Частично владеют работой с мячом.
- 3) Частично владеют техникой выполнения основных видов движений.
- 4) Проявляют интерес к упражнениям и играм оздоровительной направленности.
- 5) Недостаточное развитие психоэмоциональной сферы.

На конец прохождения курса:

- 1) Укрепление осанки и улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, равновесия.
- 2) Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.
- 3) Значительное улучшение техники владения мячом.
- 4) Развитие креативных способностей в двигательной сфере.
- 5) Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.
- 6) Развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей.

### **3. Организационный раздел**

#### **3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды:**

Студия искусства джиу джитсу «Джустик» проводится во второй половине дня.

В спортивном зале, в спортивной форме, удобной обуви. Проводит педагог дополнительного образования.

Наличие разнообразного спортивного оборудования и инвентаря, в том числе и нетрадиционного.

Создание эмоциональной положительной обстановки.

Учет нагрузки и дозировки упражнений в каждой возрастной группе.

Нагрузка должна возрастать постепенно, соблюдая принцип «от простого к сложному».

Каждое мероприятие носит развивающий характер, продумана активность, самостоятельность, творчество и индивидуальность каждого ребенка.

Учитываются интересы, потребности ребенка. Учет времени и длительности проведения занятия.

#### **Программа реализуется посредством основных методов работы:**

- метод круговой тренировки
- игровой метод
- соревновательный метод
- наглядные методы
- групповые и игровые формы работы

#### **При планировании работы необходимо учитывать:**

- индивидуально - психологические особенности ребенка;
- возрастные особенности;
- группу здоровья ребенка.

#### **3.2. Материально-техническое обеспечение программы**

Развивающая среда в дошкольной образовательной организации с учётом ФГОС строится таким образом, чтобы дать возможность наиболее эффективно развивать индивидуальность каждого ребёнка с учётом его склонностей, интересов, уровня активности. Способствует максимальной реализации образовательного потенциала пространства группы, участка, а также материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, учёта особенностей и коррекции недостатков их развития.

**Для ходьбы, бега, равновесия.** Балансир-волчок, коврик массажный со «следочками», шнур короткий (плетёный).

**Для прыжков.** Обруч малый, скакалка короткая.

**Для катания, бросания, ловли.** Кегли (набор), кольцоброс (набор), мешочки с грузами, мячи разного диаметра, обручи, серсо.

**Для ползания и лазанья.** Комплект мягких модулей (8 сегментов), «шведская стенка».

**Для общеразвивающих упражнений.** Гантели детские, кольца, ленты, мячи, палки гимнастические.

**Направления коррекционно-оздоровительной работы.**

1. Укрепление резервов здоровья;
2. формирование личностных установок на здоровый образ жизни;
3. физическое и психическое развитие.

**Средства коррекционно-оздоровительных занятий:**

1. Пальчиковая гимнастика и самомассаж;
2. Дыхательная гимнастика;
3. Корректирующая гимнастика при нарушении осанки;
4. Корректирующая гимнастика для укрепления свода стопы;
5. Игровой стретчинг.
6. Релаксация.

**3.3. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.**

- 1.«Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе» научно - практический сборник инновационного опыта под редакцией И.В. Чупахи, Е.З. Пужаевой, И.Ю. Соколовой;
- 2.Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду: Методические материалы в помощь психологам и педагогам.- М.:ТЦ Сфера, 2003г.
- 3.Аронова Е.Ю., Хашабова К.А. «Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками в детском саду и дома».
- 4.Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя детского сада. - М.: Просвещение, 1983г.
- 5.Велитченко В.К. «Физкультура для ослабленных детей».
- 6.Галанов А.С. «Игры, которые лечат».
- 7.Голубева Л.Г. Гимнастика и массаж для самых маленьких: Пособие для родителей и воспитателей. М.: Мозаика-Синтез, 2006г.
- 8.Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.- М.:» Издательство Скрипторий 2003»,2004г.
- 9.Дик Н.Ф. «Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников».
- 10.Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений М.Д. Маханевой «Воспитание здорового ребенка».
- 11.Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений Е.М Мастюковой «Коррекционно - педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников».
- 10.Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность-источник здоровья детей. – М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007г.
- 11.Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре.- М.: Издательство ГНОМ и Д., 2003г.

12. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. - М, издательство ГНОМ и Д, 2003.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575809

Владелец Южакова Анастасия Владимировна

Действителен с 17.03.2021 по 17.03.2022