

Муниципальное Бюджетное Дошкольное Образовательное Учреждение Детский Сад  
Компенсирующего Вида № 29 «Ёлочка»

Программа для детей с ограниченными физическими  
возможностями «Я спортсмен!»  
для детей 5 - 7 лет

Составил инструктор по физической культуре  
Сергеева Марина Александровна

Нижневартовск  
2013г

## Содержание

1. Введение
2. Пояснительная записка
3. Программа оздоровления детей
4. Основные направления программы
5. План оздоровительной работы
6. Основные принципы и методические подходы
7. Учебный материал по годам
  - 1- й год обучения
  - 2- й год обучения
8. Закаливание
9. Игровой массаж
10. Дыхание по методу А. Н. Стрельниковой
11. Цирк – это праздник
12. Работа с родителями
13. Прогноз на будущее
14. Литература

## **Введение**

Жизнь в XXI веке ставит перед нами много проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. Особенно остро эта проблема стоит в образовательной области, где всякая практическая работа, направленная на укрепление здоровья детей путем совершенствования службы здравоохранения, должна приносить ощутимые результаты. Исследованиями отечественных и зарубежных ученых давно установлено, что здоровье человека лишь на 7- 8 % зависит от успехов здравоохранения и на 50 % от образа жизни. На фоне экологического и социального положения сложившегося на нашей территории повысился уровень заболеваемости среди детей дошкольного и школьного возраста. Поэтому мы уделяем большое внимание укреплению и сохранению здоровья детей в ДОУ. Мы считаем, чтобы быть здоровым нужно овладеть искусством сохранения и укрепления здоровья детей и начинать нужно с раннего возраста. Дошкольный возраст самый благоприятный для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Проблема оздоровления детей это не компания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный период. Данная работа продолжается в начальном звене школы, где разработана здоровьесберегающая программа.

## Пояснительная записка

Здоровье есть правильная, нормальная деятельность организма. В Уставе Всемирной организации здравоохранения говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.

Согласно исследованиям специалистов 75% болезней взрослых заложены еще в детстве. Основная причина повышенной заболеваемости – гиподинамия. Многие понимают это упрощенно – как недостаток движения. Но это не совсем верно. Гиподинамия – своеобразная болезнь, определение которой звучит довольно угрожающе – нарушение функций организма при ограничении двигательной активности.

В общей системе всестороннего и гармонического развития человека физическое воспитание ребенка дошкольного возраста занимает особое место. Еще в дошкольном возрасте закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности – в эти годы происходит становление двигательной деятельности, а также начальное воспитание физических качеств.

Физическое формирование ребенка тесно связано с его интеллектуальным и морально-волевым развитием других психических функций. Несмотря на быстрый рост и развитие органов и систем деятельность их еще недостаточно совершенна, слабо выражены защитные свойства организма, маленькие дети легче подвергаются неблагоприятным влияниям внешней среды. Поэтому необходимо содействовать правильному и своевременному развитию костной системы и связочно - суставного аппарата, формированию физических изгибов позвоночника, развитию сводов стопы, укреплять все группы мышц, особенно мышцы разгибатели, способствовать развитию сердечно - сосудистой системы, увеличивать ее возможность приспосабливаться к разным и быстро меняющимся нагрузкам. Необходимо укреплять дыхательную мускулатуру, способствовать

углублению и ритмичности дыхания, развитию нервной системы и органов чувств, умение согласовывать дыхание с движением.

Упражнения являются основным и специфическим средством физического воспитания и представляют собой специально подобранные и методически правильно организованные педагогом движения и сложные виды двигательной деятельности. Физические упражнения основаны на активных двигательных действиях произвольного характера.

Гимнастика – система специальных физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, совершенствование двигательных способностей, гармоничное физическое развитие человека.

Гимнастические упражнения воспитывают различные двигательные качества, в особенности ловкость и координацию. Гимнастика занимает важное место в системе физического воспитания ребенка. У детей, занимающихся гимнастикой равномерно развивается мускулатура, появляется красивая осанка, хорошая выправка, улучшается деятельность внутренних органов, усиливается обмен веществ, укрепляется нервная система.

Гимнастика является комплексом упражнений, простых и сложных: сочетанием естественных движений и искусственных, выполняемых с предметом и без. Наряду с общим разносторонним воздействием на организм ребенка, она позволяет оказывать местное и локальное воздействие на те или иные мышечные группы, как и относительно точно регулировать физиологическую нагрузку. Благодаря этому, гимнастика может иметь корригирующее и лечебное значения. Средствами гимнастики достигаются формирование и совершенствование необходимых движений и навыков, развитие необходимых двигательных качеств, а также умение применять приобретенные навыки в практической деятельности.

В системе физического воспитания различают следующие виды гимнастики:

◆◆◆ Общеразвивающие - оздоровительная (гигиеническая) и атлетическая гимнастика;

◆◆◆ Спортивные - спортивная и художественная гимнастика;

◆◆◆ Прикладные — лечебная, профессионально прикладная, военно-прикладная и спортивно-прикладная гимнастика.

Общеразвивающие виды гимнастики направлены на общее развитие и укрепление здоровья занимающихся, овладение основными двигательными навыками, на всесторонне развитие физических качеств.

Занимающиеся должны научиться пользоваться приобретенными навыками в своей повседневной практической деятельности. Этот вид гимнастики наиболее доступен и эффективен для общего физического развития и укрепления здоровья.

## Движение + движение

В настоящее время я ищу новые подходы к формированию физической культуры как общества в целом, так и в отдельной личности на основе 3 основных направлений:

1. Социально-психологического, - направленного на формирование потребностей и освоению ценностей физической культуры;
2. Интеллектуального, - предполагающего получение комплекса теоретических знаний;
3. Двигательного - развитие физических качеств, двигательных умений и навыков, а так же использование физического потенциала.

Ранее физическое воспитание сводилось к физическому развитию, физической подготовке, с акцентом на биологическом, двигательном аспекте развития.

Ныне многие ученые В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, Н.Ефименко, Ж.П. Бужейко, П.К. Иванов, Ю.Ф. Змановская, Б.П. Никитин, И.Г. Песталоци, В. Скрипалев, Л.А. Блудова и т.д. рассматривают физическое воспитание шире - как педагогический процесс воспитания личности посредством освоения ценностного потенциала физической культуры.

С учетом этих направлений в нашем дошкольном учреждении детский сад «Ладушки» г. Салаир реализуется комплексный подход к физическому воспитанию детей.

## **Цель: формирование у детей основ здорового образа жизни.**

### **Задачи.**

- Оздоровительные - охрана и укрепление здоровья детей, их всестороннее физическое развитие, совершенствование функции организма, повышение активности и общей работоспособности.
- Воспитательные - разностороннее развитие детей (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое), формирование у них интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.
- Образовательные - формирование у детей двигательных умений и навыков. развитие физических качеств, получение элементарных знаний о своем организме, роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья.

В системе физического воспитания используются психологические, эколого-природные факторы, а также движения и физические упражнения, выступающие в форме целостного двигательного режима.

### Разделы программы:

1. Организация двигательной активности.
2. Лечебно-профилактическая работа
3. Планирование и организация физкультурных мероприятий.
4. Диагностика физического развития.
5. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Совместная работа д/с и семьи по воспитанию здорового ребенка.

### Направление физкультурных мероприятий:

1. Тренировка сердечно-сосудистой системы и терморегуляционного аппарата.
2. Предупреждение гиподинамии, которая развивается при недостаточной двигательной активности.
3. Предупреждение проявлений отрицательных эмоций.

## **ПРОГРАММА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ДОО**

Программа разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья дошкольников и школьников. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения в ДОО. Она определяет основные направления, задачи, а также план действий и реализацию.

### **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

В уставе Всемирной организации здравоохранения говорится, что здоровье это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образование детей, их жизнь в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете - отношение государства к проблемам здоровья. По данным, опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте. С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей находится:

- Семья, включая всех ее членов и условия проживания;
- Дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени, социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей.

Поэтому в ДОО необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей: мониторинг состояния здоровья каждого ребенка, учет и использование особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, совершенствование условий.

## **ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ**

Программа «Я спортсмен!» направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

## **ЗАКОНОДАТЕЛЬНО - НОРМАТИВНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. Закон РФ «Об образовании».
2. Закон Кемеровской области «Об образовании».
3. Санитарные нормы и правила, утвержденные совместным постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпиднадзором.
4. Устав образовательного учреждения.

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

1. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья.
2. Повышение уровня ориентации к современным условиям жизни.
3. Овладение навыками самооздоровления.
4. Снижение уровня заболеваемости.

## **ОБЪЕКТЫ ПРОГРАММЫ**

1. Дети с ограниченными возможностями дошкольного образовательного учреждения.
2. Семьи детей с ограниченными возможностями, посещающих образовательное учреждение.
3. Педагогический коллектив образовательного учреждения.

## **ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### ***Профилактическое***

1. Обеспечение благоприятного течения адаптации;
2. Выполнение санитарно - гигиенического режима;
3. Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;

4. Проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

***Организационное***

1. Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
2. Определение показателей физического развития методами диагностики;
3. Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
4. Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;
5. Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников

***Лечебное***

1. Ароматерапия;
2. Витаминизация;
3. Дегельминтизация;
4. Оказание скорой помощи при неотложных состояниях;
5. Игровой массаж А.Уманской и К.Динейки;

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ОСНОВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ  
ПРОГРАММЫ**

	Техническое и кадровое обеспечение	
	Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ (соблюдение ТБ при организации учебного процесса и свободного времени, своевременный ремонт мебели и оборудования в ДОУ)	Воспитатели
	Организационно-методическое и психолого-педагогическое обеспечение	
	Разработка программы оздоровления и осуществление контроля за выполнением оздоровительных мероприятий, физическим и нервно-психическим развитием детей	Администрация

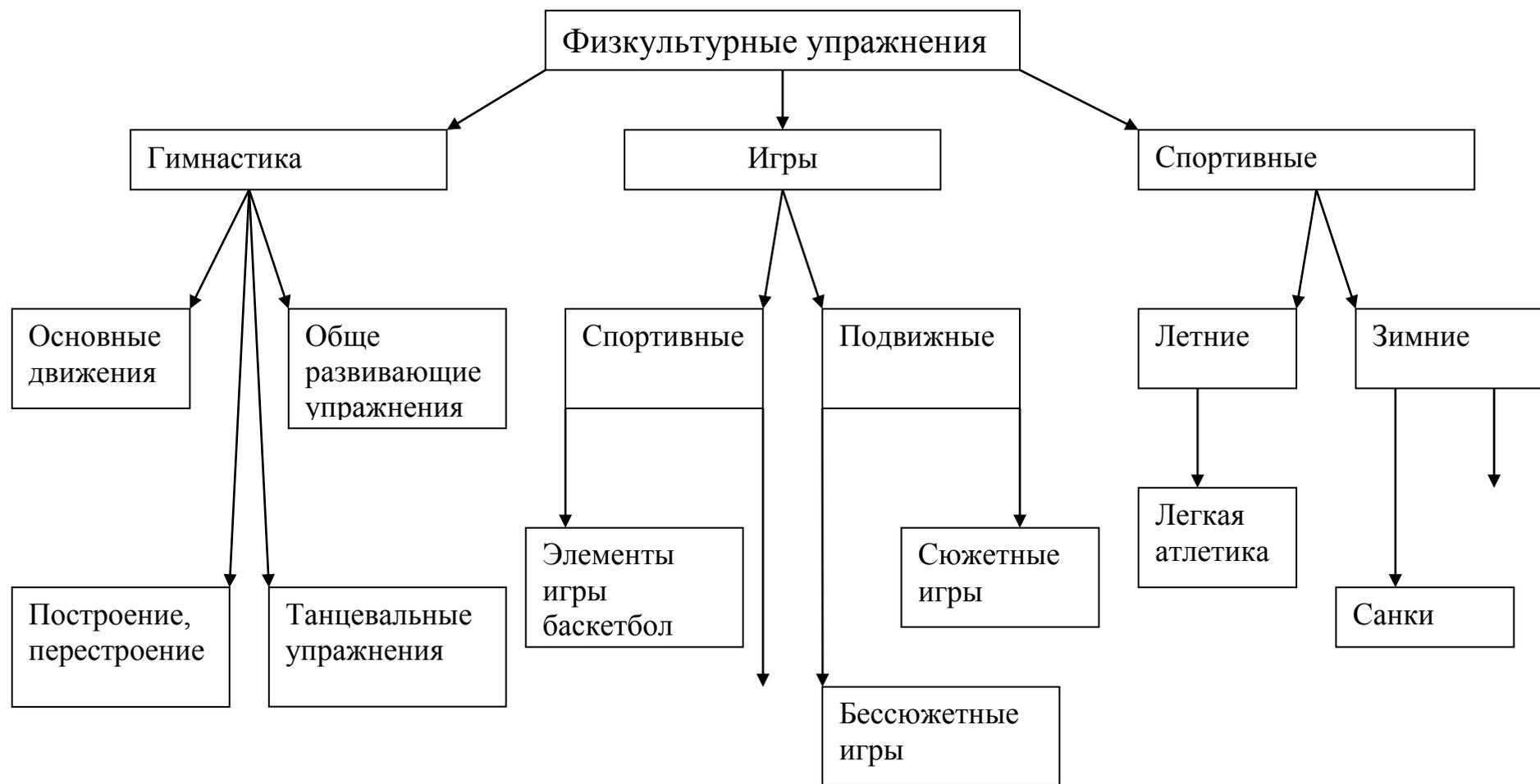
Поиск, изучения и внедрения эффективных технологий и методик оздоровления: -ароматерапия; -закаливание по системе -цирк	Воспитатели Медсестра
Проведение упорядочения учебной нагрузки и активного отдыха детей (сокращение количества коллективных занятий, введение дней радости, каникул, гибкий график занятий)	Воспитатели
Создание здорового микроклимата в коллективе взрослых и детей (Кодекс жизни группы, Кодекс чести педагога)	Воспитатели
Введение специальных занятий (ОБЖ, ритмика)	
Продолжение работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей (выпуск газет, журналов, проведение цикла лекций, оказание консультативного пункта)	Воспитатели
Участие в семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей.	Воспитатели

### **ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ**

№	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1	Обеспечение здорового ритма жизни	- щадящий режим; - гибкий режим; - организация микроклимата и стиля жизни группы на основании Кодекса	Старшая группа
2	Физические упражнения	- Утренняя гимнастика; - Физкультурно-оздоровительные занятия; - подвижные и динамические игры; - профилактическая гимнастика; - спортивные игры; - пешие прогулки;	Старшая группа
3	Гигиенические и водные процедуры	- умывание; - мытье рук; - игры с водой; - обеспечение чистоты среды.	Старшая группа
4	Свето-воздушные ванны	проветривание помещений; - сон при открытых фрамугах; - прогулки на свежем воздухе;	Старшая группа

		- обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	
5	Активный отдых	- развлечения, праздники; - игры-забавы; - дни здоровья; - каникулы	Старшая группа
6	Арома- и фитотерапия	- ароматизация помещений; - фитопитание (чай, отвары); - аромамедальены	Старшая группа
7	Диетотерапия	- рациональное питание	
8	Свето-и цветотерапия	- обеспечение светового режима; - Цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса.	Старшая группа
9	Муз. терапия	- муз. сопровождение режимных моментов; - муз. оформление фона занятий; - муз. театральная деятельность.	Старшая группа
10	Спец. закаливание	- солевые дорожки - босоножье; - игровой массаж; - обширное умывание	Старшая группа
11	Пропаганда ЗОЖ	- периодическая печать; - курс лекций и бесед; - спецзанятия (ОБЖ)	Старшая группа

# Двигательный режим



**ПЛАН ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТАРШЕЙ ГРУППЫ  
МБДОУДСКВ № 29 «Ёлочка»**

время года	месяцы	мероприятия
осень	Сентябрь	1. полоскание горла солевым раствором ежедневно
	Октябрь	1. полоскание горла настойкой шиповника 2. ароматерапия №20 масло эвкалипта
	Ноябрь	1. полоскание горла настойка шалфея 2. отвар шиповника
зима	Декабрь	1. чесночные кулоны 2. настойка шиповника 30 дней 3. полоскание горла солевым раствором
	Январь	1. чесночные кулоны 2. полоскание горла настойка ромашки
	Февраль	1. ароматерапия 2. полоскание горла солевым раствором 3. настойка шиповника
весна	Март	1. ароматерапия
	Апрель	1. настойка шиповника
	Май	1. настойка шиповника 2. полоскание горла солевым раствором
лето	Июнь	1. аскорбиновая кислота
	Июль	1. закаливающие процедуры 2. солнечные ванны
	Август	1. солнечные ванны 2. закаливающие процедуры

# Структура внедрения здоровьесберегающих методик, технологий в ДОУ.



## **Основные принципы и методические подходы**

Основные принципы воспитательно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях разработаны проф. Ю. Ф. Змановским.

**Принципами организации двигательной активности детей, включая и занятия по физическому воспитанию, являются:**

- преобладание циклических (различные виды бега) упражнений во всех видах двигательной активности детей для тренировки и совершенствования общей выносливости — наиболее ценного оздоровительного качества;
- ежедневные занятия физической культурой, преимущественно на открытом воздухе, подготовленные специалистами при участии воспитателей;
- частая смена упражнений при многократной повторяемости (до 8-10 раз) одного упражнения;
- организация подвижных игр с детьми во время занятий по физической культуре и при проведении прогулок на улице;
- моторная плотность занятий по физической культуре (не менее 80%);
- обязательное музыкальное сопровождение занятий по физической культуре;
- достижение положительного, заинтересованного отношения детей к выполнению упражнений;
- достижение мышечного расслабления — необходимого компонента большинства занятий по физической культуре;
- создание положительных эмоций во всех видах двигательной активности детей;
- эстетическое выполнение движений на занятиях по физической культуре.

## **Принципами реализации системы эффективного закаливания**

### **являются:**

- использование контрастных температурных воздействий (контрастные воздушные ванны и контрастный душ), которые способствуют развитию и совершенствованию системы физической терморегуляции, недостойно функционирующей в первые годы жизни;
- применение циклических упражнений (лучше на открытом воздухе);
- постепенное приучение детей к хождению босиком;
- адекватная погоде на открытом воздухе и температуре в помещении одежда детей (ребенок, находящийся на открытом воздухе не двигающийся какое-то время, должен быть одет так, чтобы испытывать ощущение зябкости);

## **Принципами применения психогигиенических и психопрофилактических средств и методов в дошкольных учреждениях**

### **являются:**

- выявление факторов, способствующих возникновению и развитию дистрессовых невротических состояний у детей;
- применение психолого-педагогических приемов, направленных на купирование и предупреждение нежелательных аффективных реакций детей: индивидуальные беседы воспитателей и психологов с ребенком и родителями, подвижные, сюжетно-ролевые и особенно режиссерские игры, музыкотерапия, использование и анализ продуктивных видов деятельности детей, отдельных приемов рациональной психотерапии;
- создание благоприятного психологического климата в дошкольном учреждении с преобладанием положительных эмоций;
- обучение детей приемам мышечного расслабления;
- организация в дошкольном учреждении комнаты «психологической разгрузки» для детей;

- использование психоаналитических и личностно-ориентированных бесед в общении с детьми с аффективными и невротическими проявлениями;

- рациональное применение музыкотерапии для нормализации эмоционального состояния детей.

---

\* Диапазон температуры воздуха в помещениях для детей дошкольного возраста— 18-20°С. В зависимости от большей или меньшей двигательной активности детей и их числа температура воздуха должна изменяться в обратном соотношении.

## **Критерии и методы оценки воспитания физических качеств.**

Физические возможности человека не беспредельны. Стрессы, сопровождающиеся изменением физиологических функций, приводят в дальнейшем к заболеваниям. Неправильный режим дня, перегрузки в учебном процессе, несвоевременные разрядка и восстановление приводят сначала к утомлению и далее к переутомлению организма. Уровень заболеваемости и работоспособности напрямую зависит от физического развития и психического состояния человека. Высокий или низкий уровень психофизических возможностей человека можно определить, используя различные методы оценки воспитания физических качеств и критерии их развития. Эти методы можно использовать в виде сравнительной характеристики в диапазоне возможных числовых выражений, индексов, измерительной шкалы, таблиц оценки качества. Для определения развития физических качеств в практике можно использовать физические упражнения различного характера:

- физические упражнения, характеризующие развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости (бег на 30 м, подтягивание, вис на согнутых руках);
- физические упражнения, характеризующие физическую подготовленность: методика тестирования (челночный бег 3 x 10 м, поднимание туловища из положения лежа на спине);
- физические упражнения, характеризующие навыки и умения из базовой разделов школьной программы по физической культуре (элементы баскетбола, волейбола, футбола).

Прежде чем приступить к развитию физических качеств, необходимо провести диагностику таких антропометрических данных, как рост, вес, частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), жизненная емкость легких (ЖЕЛ).

Рост является важным показателем физического развития. С момента рождения рост человека изменяется неравномерно. В первые годы жизни

отмечается энергичный рост. Второе наиболее явное изменение роста наблюдается во время полового созревания (14-18 лет). Рост мужчин продолжается в среднем до 25 лет, женщин — до 22 лет. Примерно с 50 лет из-за «усадки» позвоночника от неблагоприятных причин рост постепенно уменьшается. К 60 годам рост мужчин уменьшается в среднем на 2,5 см, у женщин — 2,7 см. К причинам изменения роста можно отнести следующие: тяжелый физический труд; поднимание тяжестей без учета физических кондиций, сидячий образ жизни; нарушение гигиены, неполноценное питание, различные заболевания (остеопороз, сколиоз, лордоз и др.).

Вес также является одной из характеристик физического состояния человека. Вес меняется в процессе жизни. От него зависит функциональное состояние внутренних органов.

Рост и вес являются важными показателями и находятся в зависимости друг от друга.

Средние показатели соотношения веса и роста здоровых детей

Возраст, лет	Масса тела, кг		Рост, см	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1	10-11,5	9,1-10,8	73-79	72-77
2	12,4-13,7	11,7-14,1	85-92	82-90
3	13,7-16,1	13,1-16,7	92-99	91-99
4	15,5-18,9	14,4-17,9	98-107	95-106
5	17,4-22,1	16,5-20,4	105-116	104-114
6	19,7-24,1	19,0-23,5	111-121	111-120
7	21,6-27,9	21,5-27,5	118-129	118-129

У спортсменов вес бывает обычно меньше в сравнении с показателем, т.к. они достигают максимальной двигательной активности. Есть виды спорта, в которых, наоборот, важно увеличение веса (штангисты, борцы и т.д.).

Можно использовать также следующие показатели:

1) окружность грудной клетки (для измерения сантиметр накладывается сзади под нижними углами лопаток, спереди — по линии грудных желез)

2) окружность плеча (сантиметр накладывается на самую выпуклую часть плеча в области двуглавой мышцы)

3) окружность шеи (сантиметр накладывается горизонтально под щитовидным хрящом)

4) окружность талии (сантиметр накладывается на самое узкое место на талии, не стягивая живот, измерение проводят при свободном дыхании)

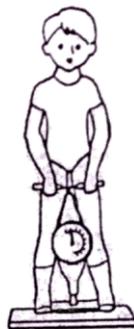
5) окружность бедра (сантиметр накладывается на самое широкое место бедра, под складкой седалищной мышцы)

6) окружность голени (сантиметр накладывается на самую широкую часть голени — икроножную мышцу)

Все показатели помогут проследить за равномерным развитием организма. Есть показатели, которые помогают определить влияние физических упражнений на физиологические процессы человека, на показатель физической подготовленности, развитие основных физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости.

Мышечную силу рук кисти можно определить ручным динамометром.





Относительная сила мышц спины (на 1 кг веса) обычно равняется 2,0-2,5 кг. Ее можно вычислить по формуле:

$$\frac{\text{становая сила} \times 100}{\text{вес тела}}$$

## Признаки утомления

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

## **Учебный материал по годам**

### **1-й год обучения**

#### **Тема 1. Строевые упражнения.**

Упражнения на развитие правильного положения туловища в движении.

Построения, перестроения, повороты.

Упражнения на размыкание и смыкание.

Передвижения.

#### **Тема 2. Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для развития рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища и ног.

Упражнения из положения сидя.

Упражнения из положения лежа.

Упражнения у стены для формирования правильной осанки.

Упражнения с гимнастической палкой.

Упражнения с обручем.

#### **Тема 3. Основные движения**

Ходьба на носках, на пятках.

Ходьба приставным шагом, бег.

Ходьба с высоким подниманием колен.

Ходьба на наружной стороне стоп.

Преодоление полосы препятствий: пролезть, проползти, подлезть.

Бросание и ловля мяча.

Бросание мяча о стенку.

#### **Тема 4. Ритмическая гимнастика**

Танцевальные упражнения.

Воспитание чувства единства движения и музыки.

Гимнастическое упражнение полумост.

Гимнастическое упражнение березка.

Обучение гимнастической ходьбе под музыку в темпе марша.

Упражнения «колечко», «корзиночка».

## **Тема 5. Специальные гимнастические и акробатические упражнения (с различными предметами).**

### Общеразвивающие упражнения с обручем

Специальные хваты, подбрасывание и катание обруча.

Вращение обруча.

### Общеразвивающие упражнения с мячом

Ведение мяча под музыкальное сопровождение.

Передача мяча в паре.

Подбрасывание и ловля мяча.

## **2 - й год обучения**

### **Тема 1. Строевые упражнения**

Построение в колонну по одному, перестроение.

Ходьба на пятках.

Бег.

Ходьба по гимнастической скамейке различными способами.

Изменение положение рук при ходьбе.

Перестроение в колонну по двое.

Бег из разных исходных положений.

Ходьба и бег с высоким подниманием колен.

Размыкание на вытянутые руки вперед, в стороны.

### **Тема 2. Основные движения (упражнения для формирования правильной осанки)**

Упражнения у стены и в движении с предметом на голове.

Упражнения с гимнастической палкой из положений: стоя, сидя, лежа.

Упражнения из положения лежа.

Упражнения «корзиночка», «колечко».

Упражнения на растяжку.

Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом.

Висы на гимнастической стенке.

Упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения в парах.

Упражнения на приседания и наклоны,

Упражнения на приседания и подъемы с предметом на голове без помощи рук

### **Тема 3. Общеразвивающие упражнения**

Упражнения с малым мячом.

Упражнение с обручем.

Махи ногами, растяжки, «полушпагаты».

Упражнения на гимнастической скамейке боком.

Лазание по гимнастической стенке.

Бег из разных исходных положений.

### **Тема 4. Легкая атлетика**

Метание мяча: в цель, на дальность, с отскока от стены.

Беговые упражнения.

Выполнения команды: «На старт!».

### **Тема 5. Специальные гимнастические и акробатические упражнения с различными предметами**

Упражнения со средним мячом из положений стоя или лежа.

Хваты, вращение обруча. Упражнения с обручем.

Хваты гантели. Упражнения с гантелями.

Обучение игре «Мини - футбол».

Эстафеты с использованием различных предметов.

Игры с мячом.

### **Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.**

#### **1 -й год обучения.**

Бег на 20м с высокого старта (5-6 сек).

Метание мяча на дальность (5 - 7 м).

Наклон туловища вперед с изменением его глубины.

Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.

Непрерывный бег в равномерном темпе 100 метров.

**2-й год обучения.**

Бег на 20м с высокого старта (5-6 сек).

Метание мяча на дальность (5 - 9 м).

Наклон туловища вперед с изменением его глубины.

Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.

Непрерывный бег в равномерном темпе 150 метров.

## **Диагностика физической подготовленности и умений ребенка.**

### **1-й год обучения.**

- Ходьба, бег, упражнения на равновесие: ходьба и бег друг за другом, ходьба по скамейке.
- Упражнения с мячом: умение прокатить мяч между предметами, бросание мяча друг другу и ловля его.
- Лазание, ползание: лазание по шведской стенке, ползание по ковру, умение проползти под предметами.
- Упражнения с предметами: мяч, обруч.

### **2-й год обучения.**

- Ходьба и бег с высоко поднятыми коленями, на носках
- Непрерывный бег в течении 1 -1.5м.
- Бег с максимальной скоростью 20м.
- Умение кружится в обе стороны.
- Различные упражнения на гимнастической скамейке.
- Броски мяча правой и левой рукой на расстояние, умение попасть мячом в цель, броски мяча об пол и вверх и умение поймать его.
- Уверенное лазание по шведской стенке вверх и вниз.
- Гимнастические упражнения с предметами.
- Упражнения на гибкость.

## **ЗАКАЛИВАНИЕ.**

Система закаливания разрабатывается и периодически корректируется медицинской сестрой, руководителем физического воспитания, педагогами в соответствии с имеющимися условиями. Она последовательна: от щадящих процедур переходит к более интенсивным.

Основной принцип - постепенное расширение зоны воздействия и увеличения времени проведения процедуры используется следующая схема закаливания:

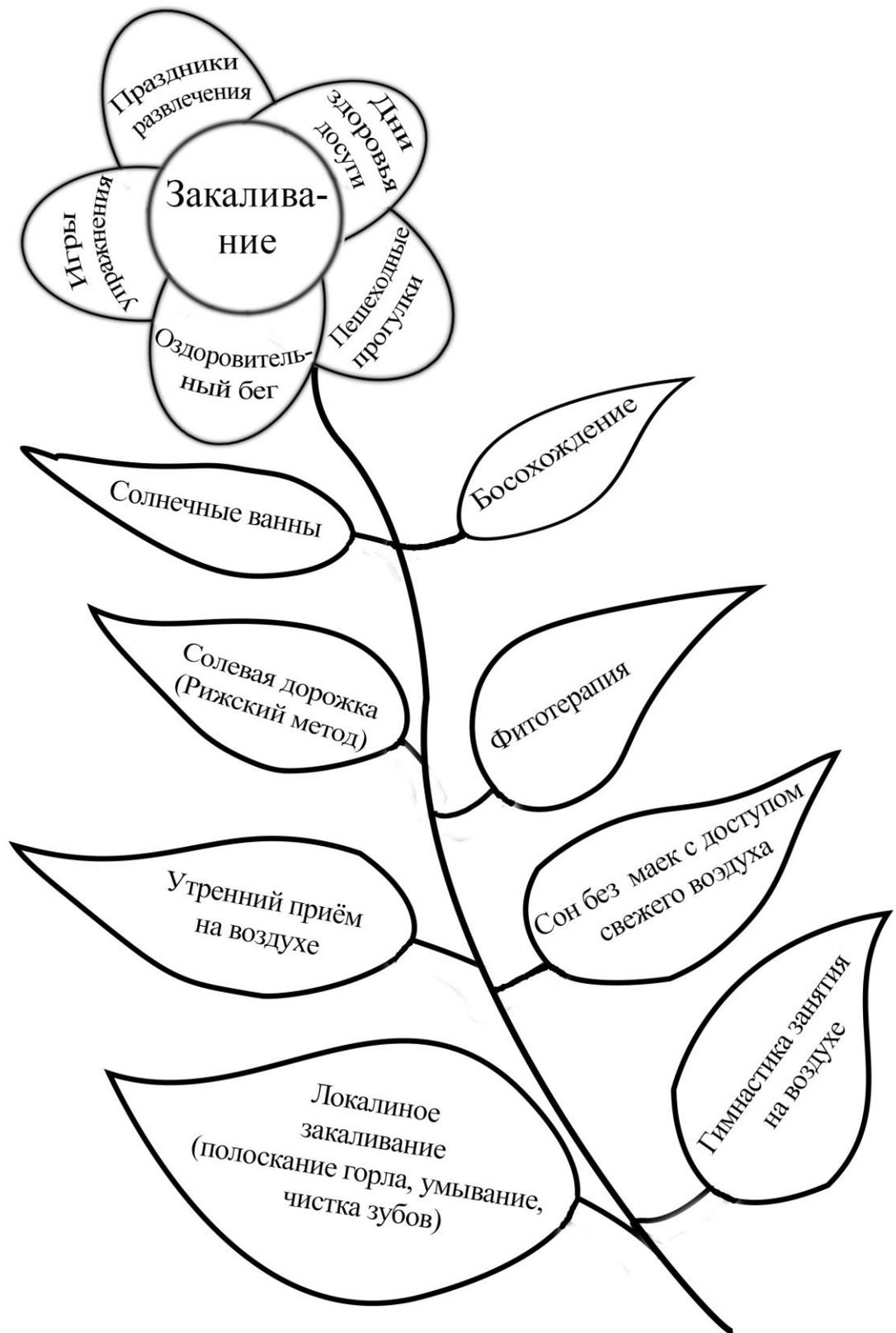
### **Старшая, подготовительная группа.**

#### **1-полугодие.**

- Умывание по локоть;
- Босохождение;
- Полоскание рта после обеда;
- Чистка зубов;
- Веселая гимнастика в постели;
- Обширное умывание (после дневного сна);
- Ходьба по солевым дорожкам;
- Игровой массаж по Уманской и Динейко;

#### **2-полугодие.**

- Умывание по локоть;
- Босохождение;
- Полоскание рта после обеда;
- Чистка зубов;
- Веселая гимнастика в постели;
- Обширное умывание (после дневного сна);
- Ходьба по солевым дорожкам;
- Игровой массаж по Уманской и Динейко;



## **ИГРОВОЙ МАССАЖ.**

Интерпретация и адаптированный вариант методик спецзакаливания детей А. У майской и К. Динейки

Закаливающее дыхание

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом.

Рекомендуется для детей разного возраста. Проводится 2-3 раза в день.

### ***«Поиграем с носиком»***

#### **1. Организационный момент**

а) «Найди и покажи носик»

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому.

#### **2. Основная часть**

Игровые упражнения с носиком.

б) «Помоги носику собраться на прогулку»

Каждый ребенок берет носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого.

в) «Носик гуляет»

Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу. Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твердому нёбу. В обоих случаях вдох и выдох выполняется через нос.

г) «Носик балуется»

На вдохе ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

д) «Носик нюхает приятный запах»

Ребенок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем..

е) «Носик поет песенку»

На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поет: «Ба-бо-бу».

ж) «Погреем носик»

Ребенок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно. Таким образом делается как бы растирание.

### **3. Заключительный этап.**

з) «Носик возвращается домой»

Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся.

*Примечание.* Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне, дружок,  
И садись скорей в кружок.  
Носик ты быстрее найди.  
Тете \_\_\_\_\_ покажи.  
Надо носик очищать.  
На прогулку собирать.  
Ротик ты свой закрывай.  
Только с носиком гуляй.  
Вот так носик-баловник!  
Он шалить у нас привык.  
Тише, тише, не спеши,  
Ароматом подыши.  
Хорошо гулять в саду  
И поет нос: «Ба-бо-бу».  
Надо носик нам погреть,  
Его немного потереть.  
Нагулялся носик мой.  
Возвращается домой.

### **Массаж рук.**

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и

физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

### *«Поиграем с ручками»*

#### **1.Подготовительный этап.**

Дети растирают ладони до приятного тепла.

#### **2.Основная часть.**

- а) Большим и указательным пальцами одной руки массируем растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.
- б) Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук.
- в) Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трем их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.
- г) Переплетенные пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.
- д) Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

#### **3. Заключительный этап**

Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

*Примечание.* Упражнение можно сопровождать стихами:

Эй, ребята, все ко мне.  
Кто стоит там в стороне?  
А ну быстрее лови кураж  
И начинай игру-массаж.  
Разотру ладошки сильно  
Каждый пальчик покручу.  
Поздороваясь со всеми.  
Никого не обойду,  
С ноготками поиграю.  
Друг о друга их потру.  
Потом руки «помочалю»,  
Плечи мягко разомну.  
Затем руки я помою.  
Пальчик в пальчик я вложу,

На замочек их закрою  
И тепло поберегу.  
Вытяну я пальчики,  
Пусть бегут, как зайчики.  
Раз-два, раз-два.  
Вот и кончилась игра.  
Вот и кончилась игра,  
Отдыхает детвора.

### **Массаж волшебных точек ушек.**

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2—3 раза в день.

#### ***«Поиграем с ушками»***

##### **1.Организационный момент.**

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их в круг.

##### **2.Основная часть.**

Упражнения с ушками.

а) «Найдем и покажем ушки»

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому (если мешают волосы, их закалывают вверху).

б) «Похлопаем ушками»

Ребенок заводит ладони за уши и загибает их вперед сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их. При этом ребенок должен ощутить хлопок.

в) «Потянем ушки»

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем отпускает.

г) «Покрутим козелком»

Ребенок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок - выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течение 20—30 секунд,

д) «Погреем ушки»

Ребенок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трет ими всю раковину.

### **3. Заключительный момент**

Дети расслабляются и слушают тишину.

*Примечание.* Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей. В среднем это составляет 7—8 раз, для малышей достаточно 5—6 раз. Действия можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне, дружок,  
И садись скорей в кружок.

Ушки ты свои найди  
И скорей их покажи.

Ловко с ними мы играем.

Вот так хлопаем ушами.

А сейчас все тянем вниз.

Ушко, ты не отвались!

А потом, а потом

Покрутили козелком.

Ушко, кажется, замерзло,

Отогреть его так можно.

Раз, два! Раз, два!

Вот и кончилась игра.

А раз кончилась игра.

Наступила ти-ши-на!

## **Закаливающий массаж подошв.**

Закаливающий массаж подошв как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Он основан на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног. Массаж стоп делается ежедневно. Если массирование стопы валиком или скалкой проводится утром и вечером по 3—10 минут, то полный массаж достаточно выполнять раз в неделю.

### ***«Поиграем с ножками»***

#### **1. Подготовительный этап**

- а) Удобно сесть и расслабиться.
- б) Сказать подошвы ног смягчающим кремом или растительным маслом (1—2 капли на ладошку).

#### **2. Основная часть**

- а) Одной рукой, образуя «вилку» из большого и остальных пальцев, обхватить лодыжку и зафиксировать стопу. Другой погладить стопу от пальцев до щиколотки.
- б) Сделать разминание стопы всеми пальцами.
- в) Прогладить стопу граблеобразным движением руки по направлению к пальцам.
- г) Похлопать подошву ладонью.
- д) Согнуть стопу вверх с произвольным падением вниз.
- е) Покатать ногами (подошвами) палку, несильно нажимая на нее.
- ж) Растереть подушечкой большого пальца руки закаливающую зону, расположенную в центре подошвы.

#### **3. Заключительный этап**

- а) Погладить всю стопу от пальцев до щиколотки.
- б) Посидеть спокойно, расслабившись.

*Примечание.* Дозировка должна соответствовать возрасту детей.

Комплекс можно сопровождать стихами:

— Мы ходили, мы скакали,  
Наши ноженьки устали.  
Сядем все мы, отдохнем  
И массаж подошв начнем.

— На каждую ножку крема понемножку.  
Хоть они и не машина,  
Смазать их необходимо!  
Проведем по ножке нежно,  
Будет ноженька прилежной.  
Ласка всем, друзья, нужна.  
Это помни ты всегда!

— Разминка тоже обязательна.  
Выполняй ее старательно.  
Растирай, старайся  
И не отвлекайся.

— По подошве, как граблями,  
Проведем сейчас руками.  
И полезно, и приятно  
Это всем давно понятно.  
Рук своих ты не жалея  
И по ножкам бей сильней.  
Будут быстрыми они,  
Потом попробуй догони!

— Гибкость тоже нам нужна,  
Без нее мы никуда.

Раз — сгибай, два — выпрямляй  
Ну активнее давай!  
Вот работа, так работа,  
Палочку катать охота.  
Веселее ты катай

Да за нею поспевай.  
В центре зону мы найдем,  
Хорошенько разотрем.  
Надо с нею нам дружить,  
Чтобы всем здоровым быть.  
Скажем все: «Спасибо!»  
Ноженькам своим.  
Будем их беречь мы  
И всегда любить.

### **Обширное умывание**

Обширное умывание как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего возраста. Проводится после сна.

Суть обширного умывания заключается в следующем: ребенок, раздетый до пояса, в быстром темпе, самостоятельно выполняет ряд последовательных действий.

#### **«Умывайка»**

«Раз» - обмывает правой рукой левую кисть.

«Два» - обмывает левой рукой правую кисть.

«Три» - мокрой правой ладонью проводит от кончиков пальцев левой руки до локтя.

«Четыре» - мокрой левой ладонью проводит от кончиков пальцев правой руки до локтя,

«Пять» - мокрые ладони кладет сзади на шею и ведет одновременно вперед.

«Шесть» - мокрой правой ладонью делает круговое движение по груди.

«Семь» - мокрыми ладонями проводит по лицу от лба к подбородку.

«Восемь» - ополаскивает руки.

«Девять» - отжимает их, слетка стряхивая.

«Десять» - вытирает руки насухо.

*Примечание.* Умывание можно сопровождать стихами:

Раз - обмоем кисть руки,

Два - с другою повтори.  
Три - до локтя намочили,  
Четыре - с другою повторили.  
Пять - по шее провели,  
Шесть - смелее по груди.  
Семь - лицо свое обмоем,  
Восемь - с рук усталость смоем.  
Девять - воду отжимай,  
Десять - сухо вытирай.

***«Босоножье»***

Это отличное закаливающее средство для детей с ослабленным здоровьем. Повышает устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению. Проводится в любое время дня. Дозировка определяется возрастом. Желательно начинать в теплый период года.

## **Дыхание по методу А. Н. Стрельниковой**

А. Й. Стрельниковой в 1974 г. предложен способ лечения болезней, связанных с потерей голоса. Он заключается в применении приемов дыхательной гимнастики: когда при дыхательных движениях грудная клетка сжимается, больной производит активный вдох; при движении, когда грудная клетка расширяется, — пассивный выдох. Применение этой методики не дает перестройки стереотипа дыхательных движений, тренировки мышц, участвующих в дыхании и фонации, увеличения дыхательного объема и жизненной емкости легких, не способствует выработыванию динамического стереотипа дыхания.

При выполнении оздоровительной гимнастики по методу Н. Стрельниковой необходимо соблюдать основные правила:

- думать только о вдохе носом (тренировать вдох); он должен быть через нос — шумным, резким, активным и коротким (как хлопок в ладоши);
- выдох должен происходить через рот — пассивно, беззвучно после каждого вдоха;
- вдох делается одновременно с движениями — в авторской гимнастике нет вдоха без движения, а движения без вдоха;
- все вдохи-движения выполняются в ритме строевого шага на счет 8; считать следует мысленно, за ребенка считает инструктор;
- гимнастические упражнения делаются стоя, сидя и лежа.

### **Комплексы упражнений**

#### ***Разминка***

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки полусогнуты в локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернуты друг к другу. Присесть, скрестив руки навстречу друг другу, вдох носом - активный, быстрый, ясно слышимый. Вернуться в и. п. Отдохнуть. О выдохе не думать, не контролировать его сознанием. Повторить упражнение подряд 8 раз без пауз. Темп — 1—2 вдоха в секунду, двигаться строго ритмично. Повторить 10-20 раз.

## ***Наклоны***

*Часть первая.* И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки опущены («по швам»). Наклониться вперед, руки произвольно опустить, слегка скрестив, вдох носом — быстрый, ясно слышимый. Вернуться в и. п. не полностью — и снова вдох во время наклона вперед. О выдохе не думать, не мешать, но и не помогать ему. Повторить 8 раз, темп 1-2 вдоха в секунду, наклоняться строго ритмично. Повторить 10-20 раз.

*Часть вторая.* И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки на уровне плеч, согнуты в локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, которые повернуты друг к другу. Отклониться назад, руки резко скрестить перед грудью; вдох носом — быстрый, активный, ясно слышимый (но не шумный). Вернуться в и. п. не полностью — и снова вдох при наклоне назад. Повторить 8 раз, темп — 1-2 вдоха в секунду, движения ритмичные, о выдохе не думать (не мешать и не помогать выдоху). Повторить 10-20 раз.

Когда разминка и наклоны методически освоены и стали привычными, через 8-10 уроков следует добавить к ним упражнение «маятник».

## **Маятник**

И. п. — стоя, наклоняясь вперед, руки опущены вниз. Покачиваться вперед-назад. При наклоне вперед и вдохе руки скрещиваются. Вдох через нос, быстрый, активный, хорошо слышимый (но он не должен быть нарочито шумным). Темп 1-2 вдоха в секунду. Повторить 10-20 раз.

При выполнении указанных упражнений не надо стараться вдохнуть как можно больше воздуха наоборот, вдох должен быть по объему меньше, чем возможно. Во время движений следует стараться освободиться от напряжения, установить индивидуальный естественный, но энергичный темп. Не следует уводить руки далеко от тела, помогать выдоху. Надо стараться сделать его незаметным, бесшумным. Помните, что цель упражнения — организация дыхания, а движение — лишь средство для этого. Каждое упражнение повторять с паузами в 1, 2, 3 секунды так, чтобы

получилось не менее 128-160 дыхательных движений (600-640 дыхательных движений на четыре упражнения).

Освоенные движения в последующем рекомендуется сочетать со звуковыми упражнениями.

По показаниям, при учете двигательных навыков и умений и рекомендации врача, владеющего этой дыхательной методикой, комплекс упражнений и объем нагрузки могут быть увеличены.

### **Методика основного комплекса**

#### ***Ладони***

И. п.: стоя. Встать прямо, согнуть руки в локтях (локти опущены вниз) и «показать ладони зрителю» «поза экстрасенса». Делать шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимать ладони в кулаки (делая хватательные движения). Сделать подряд 4 резких, ритмичных вдоха носом (одним словом, «шмыгнуть» 4 раза). Затем опустить руки и сделать перерыв на 3- 4 секунды (пауза). Сделать снова 4 коротких, шумных вдоха и снова пауза. «Пошмыгать» носом надо 24 раза по 4 вдоха. Данное упражнение можно делать как стоя, так сидя и лежа.

*Примечание.* В первый день занятий возможно легкое головокружение, но оно довольно быстро проходит, так что этого не следует бояться. Если же появилось выраженное головокружение, то гимнастику надо делать сидя, с паузами после каждых 4 вдохов-движений. В этих случаях перерыв (пауза) допускается до 5-10 секунд.

#### ***Погончики***

И.п.: встать прямо, кисти рук сжать в кулаки и прижать их к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкнуть кулаки вниз к полу, делая как бы отжим от него (при этом плечи поднимать не следует). Сделать подряд 8 вдохов-движений. После паузы в 3-4 секунды снова проделать 8 вдохов-движений. Всего следует сделать 12 серий по 8 вдохов-движений. Данное упражнение можно выполнять стоя, сидя и лежа.

### ***Насос (накачивание шины)***

И. п.: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища (это основная стойка — о. с). Сделать легкий поклон, т. е. руками потянуться к полу, не касаясь его, и одновременно — шумный и короткий вдох носом - во второй половине поклона. Вдох должен закончиться вместе с поклоном. Далее слегка приподняться (полностью не выпрямляясь) и снова сделать поклон и короткий, шумный вдох в поклоне. После этого взять в руки свернутую газету (или палочку) и представить, что вы накачиваете шину велосипеда (или автомобиля). Поклоны вперед следует делать ритмично и легко, не напрягаясь и низко не кланяясь (достаточно поклона в пояс). Спина должна быть «круглой» (но не прямой!), голова опущена. «Накачивать шину!» надо в ритме строевого шага. Выполнить 12 серий по 8 вдохов-движений. Данное упражнение можно выполнять как стоя, так и сидя.

*Примечание.* При последствиях травмы головы или позвоночника, а также при повышенном кровяном, внутричерепном или глазном давлении, явлениях остеопении или хронического остеохондроза, мочекаменной или желчекаменной болезни поклон не следует делать низко — сделайте его едва заметным, но обязательно с шумным и коротким вдохом через нос. Выдох надо делать после каждого вдоха самостоятельно, не напрягаясь (пассивно) через рот, не открывая его широко.

Данное упражнение считается довольно эффективным при бронхиальной астме, сердечном и печеночном приступах болей.

### ***Кошка***

И. п.: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног в упражнении не должны отрываться от пола). Выполнить танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо — резкий, короткий вдох; затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох носом. Вправо — влево, вдох справа — вдох слева. Выдохи происходят между вдохами сами, произвольно. Колени следует слегка сгибать и выпрямлять (приседание легкое, пружинистое, неглубокое). Руками

делаются хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот — только в талии. Выполняется 12 серий по 8 |вдохов-движений. Это упражнение можно делать также сидя на стуле и лежа в постели (если по-другому не позволяет состояние здоровья).

### ***Обними плечи***

И. п.: стоя, руки согнуты в локтях на уровне плеч. Быстро, как бы обнимая себя за плечи, бросить руки навстречу друг другу до отказа и одновременно с каждым «объятием» резко «шмыгать» носом. Руки в момент «объятия» идут параллельно друг другу, а не крест-накрест (при этом все равно, какая рука сверху правая или левая); не нужно слишком широко разводить руки в стороны и напрягать их. Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад (вдох «с потолка»). Выполняется 12 серий по 8 вдохов-движений. Упражнение можно делать также сидя и лежа. Больным с врожденными пороками развития и заболеваниями сердечнососудистой системы это упражнение не рекомендуется делать в полном объеме.

### ***Большой маятник***

И. п.: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Наклониться вперед, руки тянутся к полу — вдох. И сразу без остановки (слегка прогнувшись в пояснице) наклониться назад руки обнимают плечи. И тоже вдох. Кланяться вперед откидывайтесь назад, вдох «с пола» вдох «с потолка». Выдох происходит в промежутке между вдохами. Не задерживать и не выталкивать выдох. Выполните 12 серий по 8 вдохов-движений. Это упражнение можно делать также сидя. Детям в периоде роста в длину упражнение следует делать, ограничивая движения: слегка кланяясь вперед и почти не прогибаясь при наклоне назад.

*Примечание.* Хорошо усвоив эти упражнения, можно переходить к ниже излагаемым. Надо ежедневно добавлять по одному упражнению из второй половины комплекса А. Н. Стрельниковой, пока не освоите все упражнения.

### ***Повороты головы (вправо-влево)***

И. п.: стоя, спина прямая, ноги чуть уже ширины плеч. Повернуть голову вправо сделать шумный, короткий вдох носом с правой стороны. Затем повернуть голову влево «шмыгнуть» носом с левой стороны. Вдох справа вдох слева. В ходе выполнения упражнения голову следует поворачивать плавно (без остановки), шею не напрягать, вдох не тянуть! Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно, через рот. Выполнить 12 серий (по 8 вдохов-движений).

### ***Ушки***

И. п.: стоя, спина прямая, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу шумный, короткий вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу тоже вдох. Чуть-чуть покачать головой, как будто кому-то говорите: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!» Смотреть нужно прямо перед собой. Вдохи делаются одновременно с движениями; выдох происходит после каждого вдоха (не открывая широко рот). Выполнить 12 серий по 8 вдохов-движений.

### ***Маятник головой (маленький маятник)***

И. п.: стоя, спина прямая, ноги чуть уже ширины плеч. Опустить голову вниз (посмотреть на пол) резкий, короткий вдох. Поднять голову вверх (посмотреть на потолок) тоже вдох. Вниз вверх, вдох «с пола» вдох «с потолка». Выдох должен успевать «уходить» после каждого вдоха. Не задерживать и не выталкивать выдохи (они делаются незаметно либо через рот, но не видно и не слышно, либо, в крайнем случае, тоже через нос). Повторите 12 серий по 8 вдохов-движений.

*Примечание.* При травмах головы, вегетососудистой дистонии, эпилепсии, при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении, остеохондрозе шейно-грудного отдела Позвоночника нельзя делать резкие движения головой в упражнениях «Повороты головы», «Ушки» и «Маятник головой». Следует Поворачивать

голову чуть-чуть, но обязательно шумно «шмыгать» носом. Эти упражнения можно делать сидя, а «Повороты головы» и «Ушки» даже

### ***Перекаты***

И. п.: стоя, левая нога впереди, правая сзади; вся тяжесть тела на левой ноге. Нога прямая, корпус тоже. Правая нога согнута в колене и отставлена назад на носок, чтобы не потерять равновесие (но не нужно на нее опираться). Выполнить легкое танцевальное приседание на левой ноге (нога в колене слегка сгибается), одновременно делая короткий вдох носом (после приседания левая нога мгновенно выпрямляется). Затем сразу же перенести тяжесть тела на отставленную назад правую ногу (корпус прямой) и присесть на ней, одновременно резко «шмыгая» носом (левая нога в этот момент впереди на носке для поддержания равновесия, согнута в колене). Снова перенести тяжесть тела на стоящую впереди левую ногу. Вперед назад, приседание, вдох выдох. Следует помнить, что приседание и вдох делаются строго одновременно, вся тяжесть тела только на той ноге, на которой выполняется приседание; после каждого приседания нога мгновенно выпрямляется, и только после этого следует перенос тяжести тела (перекат) на другую ногу. Выполняется 12 серий по 8 вдохов- движений.

Упражнение нужно делать только стоя. Повторить упражнение с другой ноги.

### ***Шаги***

1. *Передний шаг (рок-н-ролл)*. И. п.: стоя, ноги чуть уже ширины плеч. Поднять левую ногу, согнутую в колене, вверх, до уровня живота (от колена нога прямая, носок тянуть вниз, как в балете). На правой ноге в этот момент сделать легкое танцевальное приседание и короткий, шумный вдох носом. После приседания обязательно возвращаться на одно мгновение в исходное положение. Поднять вверх правую ногу, согнутую в колене, на левой слегка присесть и шумно «шмыгать» носом (левое колено вверх и. п., правое колено вверх и.п.). Нужно обязательно слегка присесть, тогда другая нога, согнутая в колене, легко поднимается вверх до уровня живота. Корпус прямой. Можно

одновременно с каждым приседанием и поднятием согнутого колена делать легкое встречное движение кистей рук на уровне пояса. Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно (пассивно), желательно через рот. Выполнять упражнение 8 раз по 8 вдохов-движений. Упражнение можно делать стоя, сидя и даже лежа.

*Примечание.* При заболеваниях сердечнососудистой системы не рекомендуется высоко (до уровня живота) поднимать ноги. При травмах ног и тромбозе это упражнение надо выполнять только сидя и даже лежа (на спине), очень осторожно, чуть-чуть поднимая колено вверх при шумном вдохе. Пауза после каждых 8 вдохов-движений составляет 3-10 секунд.

2 *Задний шаг.* И. п. то же. Отвести левую ногу, согнутую в колене, назад, как бы хлопая себя пяткой по ягодицам. На правой ноге в этот момент слегка присесть и шумно «шмыгнуть» носом. Затем обе ноги на одно мгновение вернуть в и. п. и. сделать выдох. Отвести назад согнутую в колене правую ногу, а на левой ноге сделать легкое танцевальное приседание. Упражнение делается только стоя: 4 серии по 8 вдохов-движений. Вдохи и движения делаются строго одновременно.

### **Памятка для занимающихся гимнастикой по методу**

#### **А. Н. Стрельниковой**

Основной комплекс включает в себя 11 упражнений. При выполнении следует соблюдать следующие правила:

1. На одно занятие должно уходить не более 30 минут.
2. Выполняя упражнения, делайте 3 серии (32 вдоха-движения) упражнения. После каждых 32 вдохов-движений делайте паузу — от 3 до 10 секунд. Если 32 вдоха-движения без остановки делать тяжело, отдохните 3-5 секунд после, Каждых 8 вдохов-движений (тогда нужно сделать 12 серий упражнения).
3. При хорошей тренировке (обычно через месяц после начала занятий) можно в каждом упражнении делать уже не по 8 вдохов-движений подряд, а по 16 или по 32 без остановки. После паузы в 3-5 секунд делается

еще одна серия. В каждом упражнении нужно делать по 96 (3 серии по 32) вдохов- движений.

4. Делайте за один урок весь комплекс упражнений. Занимайтесь утром (30 минут) и вечером (30 минут). При плохом самочувствии делайте дыхательную гимнастику несколько раз в день.

5. Гимнастику делайте два раза в день: утром до еды и вечером либо до еды, либо через 1-1,5 часа после еды. Людям, страдающим гастритами, колитами, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, рекомендуется делать гимнастику только до еды.

6. Если у вас мало времени, проделайте весь комплекс упражнений по одной серии (32 вдоха-движения): на это уйдет 5-6 минут.

7. Дыхательная гимнастика доступна и детям (с 3-4 лет), и глубоким старикам. Ее можно делать стоя, сидя, а в тяжелом состоянии даже лежа!

8. Лечебный эффект дыхательной гимнастики вы ощутите через месяц ежедневных занятий по два раза в день.

9. Занимайтесь всю жизнь, хотя бы один раз в день (30 или хотя бы 15 минут), и вам могут не понадобиться лекарства. Эта гимнастика может быть как лечебной, так и профилактической.



### Типы детей с учетом биоритмологической активности

«Жаворонки» - рано встают. У них хорошее настроение. Они веселы, бодры, активны. В первой половине дня они легко справляются со сложностями жизни, охотно занимаются, быстро усваивают материал. Во второй половине дня наблюдается снижение активности. Дети быстро устают, с трудом воспринимают происходящее. К вечеру они вялы, сонливы, капризны, рано ложатся спать.



«Совы» — полная противоположность «жаворонкам». Эти дети с трудом просыпаются и с трудом встают. Им тяжело настроиться на ритм дня. Они вялы, апатичны, малоактивны. Свежий материал усваивают с трудом. Но во второй половине дня активность их возрастает, они преобразуются, охотно выполняют задания, легко с ними справляются. Вечером они возбуждены, трудно засыпают.



У «голубей» отсутствуют ярко выраженные черты характерные для «сов» и «жаворонков». У этих детей наиболее устойчивое настроение. Если они здоровы, они веселы и подвижны целый день. Смена частей суток не отражается на их активности. Для «голубей» редкими являются проблемы пробуждения и засыпания.

## **ЦИРК - это праздник**

ЦИРК (от латинского - круг) - здание для цирковых представлений. У истоков русской театральной и цирковой культуры стоят скоморохи - бродячие музыканты, плясуны, комедианты. Искусство цирка волнует, удивляет и восхищает. Перед зрителями открывается сказочный мир, в котором царит неповторимая атмосфера праздника и веселья.

ЦИРК - это праздник силы, ловкости, красоты и смелости. А над всем этим главенствуют короли смеха - клоуны. К основным цирковым жанрам относятся акробатика, клоунада, гимнастика, жонглирование, дрессировка, эквилибристика, атлетика, фокусы.

Занятие акробатикой развивает все мышцы, вырабатывает физическую силу, ловкость, выносливость, пластическую выразительность и координацию движений, придаёт фигуре красивую осанку.

**КЛОУНАДА** - неотъемлемая часть циркового представления, **КЛОУНЫ** - творцы смеха. Наиболее известными клоунами цирка были: Михаил Румянцев (карандаш), Олег Попов, Юрий Никулин, Леонид Енгибаров и др. прежде, чем начать готовить в детском саду номера, следует провести с детьми беседу о цирке и цирковом искусстве. Желательно, чтобы дети вместе с родителями сходили на цирковое представление. Потом нарисовать свою афишу, рассмотреть её с детьми и сравнить с настоящими печатными афишами. Придумать и сделать вместе с детьми билеты на представление. Своим родителям дети могут продавать билеты за небольшую сумму (на которую потом будут куплены детям шоколадки или др.). Необходимо сделать окно кассы и выделить место, где будут сидеть кассиры (дети должны меняться) и продавать билеты детям других групп за «игрушечные» деньги.

В день представления дети - контролёры будут пропускать родителей и детей по билетам и отрывать «контроль».

В ходе работы читаем детям рассказы, стихи о цирке, рассматриваем альбомы с иллюстрациями цирковых артистов, посещаем цирковые представления.

Предлагаю детям картинки о цирке для раскрашивания, аппликацию, разгадывание кроссвордов, где каждый ребёнок мог бы раскрасить, приклеить и добавить в них что - то.

Использую музыку: И. Дунаевского «Цирк», «Выходной марш»; песни «Кто придумал цирк» муз. В. Плешака, сл. Ю. Погорельского, «Куда уехал цирк» муз. В. Быстрынова, сл. В. Левина, «Цирк - шапито» муз. В. Рубаневского, сл. П. Синявского, «Рыжий клоун» муз. В. Мигули, сл. И. Резника и Ю. Гарина, «Песня о Цирке» муз. О. Фельцмана, сл. Р. Рождественского, «В цирке» муз. Г. Подэльского, сл. З. Бычковой, «Цирк не любить нельзя» муз. В. Плешака, сл. Ю. Погорельского; Немецкий народный марш; марш Ц. Пуни из балета «конёк - Горбунок»; вальс А. Грибоедова; Чарльстон «танцующий клоун»; русские народные песни, польки; марш из оперы «Кармен» Ж. Визе; музыка «Танец маленьких лебедей» П. Чайковского.

Большую помощь в подготовке цирка оказывают родители, помогают делать оборудование, шьют цирковые костюмы, участвуют в оформлении циркового зала, вместе с детьми рисуют рисунки о цирке (смотрите приложение). А так же готовят купальники, обшивают их блёстками, шьют юбочки из старых маминых платьев, вместо грима - акварельные краски. Главное, что нужно для циркового представления в детском саду - это ФАНТАЗИЯ! И она у нас есть!

## **РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ**

Работа с родителями строится на принципах преемственности семьи и дошкольного учреждения, а также на основе Родительского договора, который заключается с родителями каждого ребенка. Формы работы с родителями разнообразны:

- факультативы;
- семейные клубы;
- совместные занятия;
- выставки;

Наибольший контакт между семьей и группой детского сада достигается при совместном проведении диагностики физического развития.

Ежеквартально воспитатели и медсестра отчитываются о проделанной работе, указывают на трудности, с которыми встретились, корректируют планы дальнейшей работы. В группе создается «семейный портрет», который позволяет вести дифференцированную работу с каждой семьей. Работа планируется в целом на год с разбивкой по кварталам и конкретизацией по месяцам.

### **Прогноз на будущее:**

Разработать конспекты нетрадиционных физкультурных занятий на воздухе, которые смогу включать в общую систему физкультурно - оздоровительной работы в детском саду для создания интереса к физическим упражнениям и для обеспечения более дифференцированного подхода к подбору движений. Использовать в своей работе новые способы организации детей на воздухе нестандартное оборудование, внести некоторые изменения в традиционную форму построения занятий, но оставив неизменным главное:

- На каждом занятии физкультурой должны реализовываться; задачи обучения, воспитания и развития ребенка;

- Обучение основным движениям должно осуществляться по трем этапам:

- 1) Обучение
- 2) Закрепление
- 3) Совершенствование;

- Содержание и методика проведения занятия должны способствовать достижению тренирующего эффекта, достаточной моторной плотности и развитию физических качеств.

## Литература

1. Альбицкий В. Ю., Баранов А. А. Часто болеющие дети// Клинико-социальные аспекты. Пути оздоровления. Саратов: Изд-во Саратовского университета, 1986.
2. Аршавский И. А. Ваш малыш может не болеть. — М.: Советский спорт, 1990.
3. Аршавский И. А. Очерки по возрастной физиологии. — М., 1967.
4. Базарный В. Ф. Методология и методика раскрепощения нейрофизиологической основы психического и физического развития учащихся в структурах учебного процесса. Ч. III. — Сергиев Посад, 1995.
5. Баранов А. А. и др. Оценка здоровья детей и подростков при профилактических медицинских осмотрах: Руководство для врачей. М., 2004.
6. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. - М., 1966.
7. Бочарова Н.И. Туристские прогулки в детском саду. Орел, 1994.
8. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. М., 1986.
9. Васильев В. И. Здоровье детей в различных экологических зонах промышленного города: Автореф. дис.... канд. мед. наук. М., 1996.
10. Выготский Л. С. Обучение и развитие в дошкольном возрасте // Избранные психологические исследования. — М.: Изд-во АПН РСФСР, 1956.
11. Гальперин С. И. Физиологические особенности детей. — М.: Просвещение, 1965.
12. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет / Сост. В, И. Теленчи. — т.: Просвещение, 1987.
13. Гладырина Л. Д. Нетрадиционные занятия по физической культуре для самых маленьких. — М.: Владос, 1997.
14. Градобаева Т. Создание экологической тропы и методика работы на ней //Дошкольное воспитание. 1993. № 7. С. 19-20.
15. Губа В. П. Что может ваш ребенок. — М.: Советский спорт, 1991.
16. Губерт К. Д., Рысс М. Г. Гимнастика и массаж в раннем возрасте. — М., 1970.

17. Если хочешь быть здоров / Сост. А. А. Исаев. — М.: Физкультура и спорт, 1988.
18. Запорожец А. В. Развитие произвольных движений. — М., 1962.
19. Змановский Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми. — М.: Медицина, 1989.
20. Змановский Ю. Ф. Воспитываем детей здоровыми. Биоритмы — основы жизни // Дошкольное воспитание. — 1988. — № 2.
21. Змановский Ю. Ф. Воспитываем детей здоровыми. Детство — движение // Дошкольное воспитание. — 1988. — № 3.
22. Змановский Ю. Ф. Воспитываем детей здоровыми. Детство — движение // Дошкольное воспитание. — 1988. — № 4.
23. Змановский Ю. Ф. Воспитываем детей здоровыми. Нормальный сон // Дошкольное воспитание. — 1988. — № 5.
24. Змановский Ю. Ф. Воспитываем детей здоровыми. Преграда простудам // Дошкольное воспитание. — 1988. — № 6.
25. Змановский Ю. Ф. Воспитываем детей здоровыми. Игры и эмоции // Дошкольное воспитание. — 1988. — № 8.
26. Змановский Ю. Ф. Воспитываем детей здоровыми. Учеба и здоровье / Дошкольное воспитание. — 1988. — № 10.
27. Змановский Ю. Ф. Эффективное закаливание в дошкольных учреждениях // Педиатрия. 1989. № 4. С. 74-79.
28. Змановский Ю. Ф., Лукоянов Ю. Е., Макаренко Ю. А. Нервная система, здоровье и долголетие. — М.: Медицина, 1977.
29. Искусство быть здоровыми / Авт.-сост. А. М. Чайковский, С. Б. Шенкман. — М.: Физкультура и спорт, 1997. Ч. 1.
30. Кенеман А. А., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. — М.: Просвещение, 1972.
31. Кудрявцев В. Т. Инновационное дошкольное образование: опыт, проблемы и стратегии развития // Дошкольное воспитание. — 1999. — № 3.
32. Кузнецова М. Н. Неспецифическая профилактика респираторных заболеваний у детей. М., 2003.

33. Кузнецова М. Н., Шищенко В. М., Петричук С. Б. Ароматерапия в системе оздоровления дошкольников. Методическое пособие. М., 2004.
34. Куприянова Н. Б., Федосеева Т. И. Игры и занятия с детьми до 3 лет. — М.: Медицина, 1965.
35. Лайзане С. Я. Физическая культура для малышей. — Мл Просвещение, 1978.
36. Лысенко И. М. Частые респираторные заболевания у детей различных экологических регионов: Автореф. дис. ... д-ра мед. наук. М., 1996.
37. Медико-педагогический контроль за физическим воспитанием детей дошкольного возраста / Авт.-сост. П. П. Юрко, Л. Б. Яценко, В. В. Белоярцева, О. В. Силина. — М., 1983.
38. Никитин Б. П. Первые уроки естественного воспитания, или Детство без болезней. — Л.: Лениздат, 1990.
39. Осокина Т. И.. Физическая культура в детском саду. — М., 1986.
40. рценка физического и нервно-психологического развития детей раннего и дошкольного возраста / Сост. Н.А. Ноткина и др. — М.: Владос, 1998.
41. Поляков Д. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников: Методическое пособие. М., 2006.
42. Пономарев С. А Для самых маленьких // Физкультура и спорт. — 1988. — №12
43. Пуртов И. И. Пути оптимизации здоровья детей в раннем и дошкольном возрасте: Автореф. дис.... д-ра мед. наук. М., 1994.
44. Развитие движений ребенка-дошкольника. Из опыта работы / Под ред. М. И. Фонарева. — М.: Просвещение, 1975.
45. Рачинский С. Б. Хроническая пневмония у детей// Российский вестник перинатологии и педиатрии. 1994. № 5. С. 5-8.
46. Родионова И. Е. Эффективность оздоровления детей в дошкольных учреждениях на основе индивидуального прогноза заболеваемости: Автореф. дис.... канд. мед. наук. М., 1995.

47. Романцов М.И. Реабилитационное лечение детей, часто болеющих респираторными заболеваниями: Автореф. дис. ... д-ра мед. наук. М., 1992.
48. Середа Е. В. Принципы реабилитации и социальной адаптации детей с хроническими бронхолегочными заболеваниями // Актуальные вопросы санаторно-курортной помощи детям и подросткам. Анапа, 1989. С. 41-43.
49. Студеникин М. Я. и др. Окружающая среда и здоровье детей// Педиатрия. 1989. № 8. С. 5-9.
50. Теплов Б.М. Об изучении типологических свойств нервной системы и их психологических проявлений // Вопросы психологии. — 1957. — № 5.
51. Физическое воспитание детей дошкольного возраста / Под. ред. А.И. Шустова. —М.: Просвещение, 1982.
52. физкультура для всей семьи / Сост. Т. В. Козлова, Т. А. Рябухина. — М.: Физкультура и спорт, 1990.
53. Фомин Н. А., Филин В. П. Возрастные основы физического воспитания. — М.: Физкультура и спорт, 1972.
54. Хрущев С. В. Физическая культура ребенка (от 1 года до 3 лет). — М.: Физкультура и спорт, 1984.
55. Шишкина В. А. Движение и движения. — М.: Просвещение, 1992.
56. Шишкина В. А., Мащенко М. В. Какая физкультура нужна дошкольнику. — М.: Просвещение, 1998.
57. Яковлева Л., Юдина Р. Создание развивающей среды для игровой деятельности детей // Дошкольное воспитание. — 1997. — № 7.