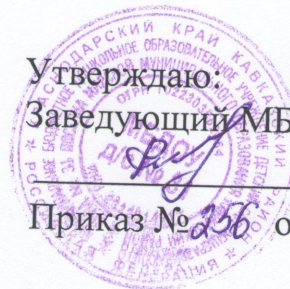


**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСКИЙ РАЙОН**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида № 31 поселок Мирской МО
Кавказский район**

Принята на
педагогическом совете
Протокол № 1
от 31.08.2023 г.



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с-о/в № 31
Я. А. Фадеева
Приказ № 256 от 31.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ**

группа «Здоровячок»

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год (64 ч.)

Возрастная категория: от 5 до 7 лет

Вид программы: типовая

Форма обучения: очная

Руководитель:
Рябцева Тамара Евгеньевна
Инструктор по ФК.

п. Мирской

2023 г.

*Человек – высшее творение природы.
Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами,
он должен отвечать по крайней мере одному требованию:
быть здоровым и дружить со спортом.*

Пояснительная записка

Программа направлена на формирование ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств. Специально подобранные физические упражнения являются основным и действенным средством профилактики плоскостопия и нарушений осанки и предупреждают нарушения опорно-двигательного аппарата: плоскостопия, сутулости, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов.

Правильное физическое воспитание детей - одна из ведущих задач дошкольных учреждений и является фундаментом общего развития человека. Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые шесть лет. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. На основании оценки физической подготовленности изучаются особенности моторного развития ребёнка, разрабатываются необходимые средства и методы их физического развития, раскрываются неравномерности в развитии двигательных функций. Всё это позволяет найти возможность установить причины отставания или опережения в усвоении программы, наметить педагогические приёмы, способствующие оптимизации двигательной активности детей в условиях дошкольного учреждения. Для того, чтобы целенаправленно влиять на развитие личности ребенка посредством включения его во все усложняющиеся формы двигательной активности, нужно быть уверенным, что он обладает достаточным для этого уровнем развития физических качеств. Однако, анализ программных и методических материалов по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях и организации этого процесса на практике, свидетельствует о том, что детям с высоким уровнем физической подготовленности необходима дополнительная физическая нагрузка, которая оказывала бы существенное влияние на совершенствование базовых умений и навыков воспитанников в разных упражнениях и элементов техники основных видов движений, и формирование умения самостоятельно использовать свой арсенал движений в разных условиях. Таким образом, обоснованный выбор содержания и методов развития физических качеств – важная сторона повышения эффективности физического воспитания. Планируя работу и изучая материалы по данной теме, обратила внимание, что старший дошкольный возраст – самый благоприятный период для развития различных физических качеств, в первую очередь выносливости и ловкости, затем скорости и силы и, наконец, гибкости. При планировании развития всех этих качеств использую систему занимательных тренировочных занятий, занятий построенных на играх и эстафетах. Моя система выполняет одну из главных функций - самосовершенствование ребёнка,

реализация его стремлений «стать лучше» и основана на повышение интереса детей к занятиям, за счет введения увлекательных упражнений во всех частях занятий, например: в разминке – увеличение количества и качества упражнений, выполняемых детьми поточным способом или по кругу. Многообразие игр и игровых упражнений, позволяет ребёнку реализовать свой потенциал силы, ловкости, умения побеждать, оценивать свои умственные и физические возможности, совершенствовать личностные качества. Определила списочный состав: 17 воспитанников и именно с этими детьми я начала проводить работу в кружке «Здоровячок».

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ:

Профилактическое решение оздоровительных задач всеми средствами физического воспитания. Предупреждение острых заболеваний и проведение специальных, социальных и санитарных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний. Организация здоровьесберегающей развивающей среды ДОУ. Определение показателей физического развития, двигательной активности и подготовленности, критериев здоровья детей дошкольного возраста методами комплексной диагностики. Изучение передового педагогического, медицинского и психологопедагогического опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных методик и технологий

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Современные статистические данные свидетельствуют о ежегодном снижении уровня физического и психоэмоционального здоровья детей дошкольного возраста (Т.Э. Токаева). Основными причинами, оказывающими негативное влияние на здоровье дошкольника, являются увеличение умственной нагрузки и уменьшение возможности для двигательного и эмоционального отдыха. Немаловажным является также низкий уровень знаний родителей о ребенке, его интересах, потребностях и возможностях.

В Концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений

государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др.

«Актуальной задачей физического воспитания, - говорится в Концепции, является поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях».

Реализация важнейших положений Концепции, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, активизировала поиск новых технологий физкультурно-оздоровительной работы, оценки состояния здоровья и физического развития детей. Большую роль в этом направлении провели такие известные в сфере дошкольного образования ученые как В.Г. Алямовская, Л.А. Парамонова, Т.И. Алиева, О.М. Дьяченко, С.М. Мартынова, М.Н. Кузнецова и многие другие. Перед дошкольными учреждениями теперь открыты большие позитивные возможности в плане обеспечения условий оптимизации физкультурно-оздоровительной работы.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка. Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни. Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств. Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, как основная задача дошкольного образовательного учреждения, должно базироваться и на осознанном отношении ребенка к своему здоровью, которое должно стать системообразующим фактором модернизированной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Отличительные особенности программы:

- Рассматривается под оздоровительным аспектом.
 - Специальные упражнения: на развитие больших мышечных групп (особенно мышц спины и брюшного пресса); для укрепления мышечного корсета позвоночника, формирующего правильную осанку; для укрепления мышечно-связочного аппарата, формирующего правильный свод стопы.
- Все упражнения выполняются в более спокойном темпе.

Особенностью комплексов корригирующей гимнастики является использование игровых упражнений с привлекательными для детей образами. Все упражнения воспринимаются детьми как часть игры и включаются ими в самостоятельную двигательную деятельность, что чрезвычайно важно

- Занятия построены с учетом возрастных критериев.
- Проводится в тесном сотрудничестве с семьями воспитанников.

Цели и задачи программы:

Цель: сохранение и укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и уровня здоровья детей.

Задачи:

- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- совершенствовать развитие двигательных способностей детей и физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости);
- воспитывать эмоционально-положительные отношения и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельностью;
- развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками и чувствами.
- Специальные задачи:
- укреплять мышцы, формирующий свод стопы;
- укреплять мышечный корсет позвоночника, формирующий навык правильной осанки;
- профилактика простудных заболеваний.

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы **предусмотрены следующие структуры:**

- Корригирующая и ритмическая гимнастики
- Динамические и оздоровительные паузы
- Релаксационные упражнения
- Хороводы, различные виды игр
- Занимательные разминки
- Различные виды массажа

- Дыхательная гимнастика

Для успешной реализации программных задач используются **занятия по содержанию:**

- Традиционные
- Круговые тренировки
- Игровые
- Занятия – путешествия
- Обучающие
- Познавательные

Принципы построения программы:

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Принципы взаимодействия с детьми:

- сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;
- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа:

Знания особенностей возрастной периодизации необходимы для правильного построения программы «Здоровячок». Основные особенности формирования опорно-двигательного аппарата ребенка (5-7 лет): физиологические изгибы выражены и продолжают формироваться, укрепляются мышцы и скелет. Увеличивается объем активных движений. Трехлетний ребенок может подпрыгивать на двух ногах, спрыгивать с кубиков высотой 10-15 см, перепрыгивать через лежащий на полу шнур. Более отчетливо двигательные качества начинают проявляться в 4-летнем возрасте. К 5 годам улучшается координация движений. Завершается период яркой отличительной особенностью – первым физиологическим (скелетным) вытяжением, которое характеризуется ускоренным ростом тела в длину. Второе такое вытяжение будет отмечаться только в пубертатном возрасте. С интенсивным ростом скелета связано увеличением количества признаков нарушения осанки и плоскостопия.

Сроки занятий:

Занятия проводятся два раза в неделю (во второй половине дня), 8 занятий в месяц. Продолжительность занятия для детей 5-7 летнего возраста – 30 минут, количество детей 12 человек.

Результативность 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.

Содержание программы

Задачи:

- вырабатывать навыки правильной осанки, походки и координации движений;
- обучать технике выполнения упражнений с учетом двигательной подготовленности;
- создавать комфортный психологический настрой ребенка на активное участие в оздоровление;
- воспитывать волевые качества, стимулировать стремление ребенка к своему личному совершенствованию.

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Основные виды деятельности	Количество часов
1.	Формирующие виды двигательной деятельности	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки.	8
2.	Общая физическая подготовка	Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.	4
3.	Развитие двигательных качеств	Все виды игр и эстафет, специальные упражнения на развитие двигательных качеств: сила, гибкость, ловкость и т.д.	8
4.	Гимнастика на фитболах	Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе), лёжа на коврик.	8
5.	Упражнения с мячом	Обучение броскам и ловле мяча в парах; перебрасывание малого мяча из руки в руку стоя на месте и в движении. Забрасывание мяча в корзину любым удобным способом.	8
6.	Упражнения с обручем	Повороты, перекаты, вращения, прыжки из обруча в обруч; ползание по пластунски;	8
7.	Упражнение с лентами	Разминка с лентами, махи в боковой плоскости, горизонтальные махи, большие махи в лицевой плоскости, махи и круги.	8

8.	Игры	Подвижные игры: - общего характера; - специального характера; - игры с фитболом.	12
	Самомассаж	Упражнения самомассажа	
	Релаксация	Упражнения на произвольное расслабление мышц	
	Обучение правильному дыханию	Дыхательная гимнастика	
			Итого: 64 часов

Перспективный план работы

ОКТАБРЬ

№1 «Юные спортсмены»

1. Дать представление о правильной осанке (ходьба с мешочком на голове)
2. ОРУ с фитболами
3. Эстафета «Кто быстрее»
4. Релаксация «Покачаемся на волнах»

№2 «В цирке»

1. Разминка «Весёлые шаги»
2. ОРУ с фитболами
3. Дыхательное упражнение «Силачи»
4. Игровые упражнения: «Медуза», «Гусеница», «Улитка»
5. Игра «Тараканчики»
6. Упражнение «Дрессированные белки»

№3 «Путешествие в страну Смешариков»

1. Упражнения в ходьбе и беге
2. Комплекс фитбол - гимнастики «Весёлые Смешарики»
3. Игра – массаж «Ноженьки»
4. Упражнение «Лови, бросай, катай»
5. П/и «Играй, мяч не теряй!»
6. Релаксация «Устали»

№4 «Путешествие на остров Здоровья»

1. Разминка «Весёлые шаги»
2. ОРУ с фитболами
3. Дыхательное упражнение «Радуга, обними меня»
4. Игровые задания с мячами
5. П/И «Быстрый и ловкий»
6. Дыхательное упражнение «Воздушный шар»
7. Самомассаж массажными мячами

НОЯБРЬ

№1 «Вырос в поле урожай»

1. Упражнения в ходьбе и беге
2. ОРУ сидя на стульчике
3. Упражнение «Лазание по гимнастической лестнице»
4. Самомассаж стоп
5. П/и «Зайцы в огороде»
6. Релаксация «Ветер»

№2 «У царя обезьян»

1. Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп
2. ОРУ с большими и маленькими мячами
3. Упражнение «Выше и выше», «Сваленное дерево»
4. Массаж стоп
5. П/и «Быстро возьми»
6. Релаксация «Устали»

№3 «Собираемся в поход»

1. Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки
2. ОРУ
3. Дыхательное упражнение «Дровосек»
4. Упражнение «Ёжик» - перекаты на спине
5. П/и «Пройди – не ошибись»
6. Игра м/п «Где мы были мы не скажем, а что делали, покажем»

№4 «Мы - индейцы»

1. Разминка «У костра»
2. ОРУ с гимнастической палкой
3. Упражнения для ног «Перебери ягоду»
4. Самомассаж стоп
5. Упражнение «Портрет»
6. П/и «Обезьянки»
7. Релаксация «Доброта»

ДЕКАБРЬ

№1 «Карусели» (тренировка вестибулярного аппарата)

1. Комплекс корригирующей гимнастики
2. Ритмический танец «Зарядка для хвоста»
3. Упражнение «Карусели» - на диске здоровья
4. Дыхательное упражнение «Дотянись до пола»
5. П/и «Мы на карусели сели»
6. Игра м/п «Путаница»

№2 «Тренировка»

1. Разминка «Весёлые ножки»
2. Комплекс упражнений «В лесу»
3. Дыхательное упражнение
4. «Круговая тренировка» (2 подгруппы)
5. П/и «Найди своё место»
6. Массаж спины друг другу стоя по кругу «Колючий шарик»

№3 «Затейники»

1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки
2. ОРУ с косичкой
3. Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики
4. П/и «Ловишки с ленточками»
5. Игра м/п «Затейники»
6. Релаксация «Слушаем пение птиц»

№4 «Весёлые мячи»

1. Упражнения в ходьбе и беге с мячами
2. ОРУ с малыми мячами
3. Игровые упражнения с мячами среднего размера «Собери мячи», «Кто быстрее?»
4. П/и «Ракета»
5. Упражнение на дыхание «Шарик»

ЯНВАРЬ

№1 «В гостях у зимы»

1. Разминка в ходьбе
2. Упражнение «Бег по кругу»
3. Ритмический танец «Зимушка-зима»
4. Дыхательное упражнение «Снежинка»
5. Упражнение для ног «Собери снежинки»
6. П/и «Быстро возьми»

№2 «Снежинки»

1. Разминка «Летят снежинки»
2. Комплекс корригирующих упражнений
3. П/и «Быстро возьми»

4. Игра м/п «Карусель»
5. Релаксация «Летят снежинки»

№3 «Ловкие ножки»

1. П/и «Найди себе место»
2. ОРУ с гимнастической палкой
3. «Круговая тренировка»
4. Дыхательное упражнение «Вьюга»
5. П/и «Не оставайся на полу»

№4 «Поможем Лунтику»

1. Упражнение встань правильно
2. Комплекс упражнений на дыхание
3. ОРУ с гимнастической палкой
4. Упражнение для ног «Разорви бумажный лист»
5. Упражнение «Лодочка»
6. П/и «Быстро возьми»

ФЕВРАЛЬ

№1 «На морском берегу»

1. Упражнение «Выливание из кувшинчика»
2. Комплекс ОРУ
3. Упражнение на восстановление дыхания «Нагоним волны»
4. Упражнения «Дельфины», «Рыбки», «Краб»
5. П/и «Морской хищник»
6. Релаксация «Сон на берегу моря»

№2 «В гости к лесным зверям»»

1. Разновидности ходьбы и бега
2. Упражнение «Ровная спина»
3. ОРУ с малым мячом
4. Упражнение «Нарисуй солнышко»
5. П/и «Ловишка»
6. Релаксация «Солнышко»

№3 «Прогулка по зимнему лесу»

1. Упражнение «Бег по кругу»
2. ОРУ (и.п. лёжа, сидя, стоя) у гимнастической стенки
3. Дыхательное упражнение «Снежинка»
4. Упражнение в висе
5. Игра «Не урони»

№4 “ Кто спортом занимается, тот силы набирается”(с использованием сухого бассейна)

1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий

2. ОРУ с шариками из сухого бассейна
3. Игровые упражнения «Попади», «Точно в цель», «Сбей шары»
4. П/И «Сокровища и стражник»
5. Упражнения для глаз «Вправо-влево», «Вверх-вниз», «Шарик-носик»

МАРТ

№1 «У Лесовичка»

1. Разновидности ходьбы и бега
2. ОРУ со скакалкой
3. Дыхательное упражнение «Вьюга»
4. Упражнение «Собери шишки»
5. Игра «Баба Яга костяная нога»
6. Релаксация «Ветерок»

№2 «Мы танцоры»

1. Ритмический танец «Аэробика»
2. Упражнения с мячом
3. Упражнение «Делим тортик»
4. П/и «Кого назвали, тот и ловит»
5. Игра м/п «У кого мяч?»

№3 «Путешествие в страну Мячей»

1. Упражнение «Надуем шары»
2. ОРУ с мячами
3. Игровые упражнения: «Ведение мяча по кругу», «Мяч через сетку»
4. Самомассаж стоп
5. П/и «Гонка мячей по кругу»
6. Релаксация «Ветерок»

№4 «Спасём Вини-Пуха»

1. П/и «Найди себе место»
2. ОРУ с гантелями
3. Игровые упражнения: «Проползи и перепрыгни», «Плот»
4. П/и «Пчёлы и медведь»
5. Игра м/п «Затейники»

АПРЕЛЬ

№1 «Играем в игры» (использование нестандартного оборудования)

1. Ходьба с различным выполнением заданий
2. ОРУ
3. Игровые упражнения:
«Собери зерно» - капсулы от киндер-сюрпризов
«Кто быстрее соберёт шишки»
«Хвостики» - с косичками

4. Релаксация «Устали»

№2 «Лес – страна чудес»

1. Комплекс упражнений «Веселая маршировка»
2. ОРУ с гантелями
3. Самомассаж головы
4. П/И «Разноцветные шары»
5. П/И «Ловишки с лентами»
6. Игра м/п «Чья дорожка длиннее»

№3 «В цветочном городе»

1. «Тропа здоровья»
2. ОРУ с мячами
3. Упражнение «Мяч через ленту»
4. П/И «У кого меньше мячей»
5. Игра м/п «Найди и промолчи»

№4 «Кто со спортом дружит – никогда не тужит» (с использованием сухого бассейна)

1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий
2. ОРУ с двумя шариками из сухого бассейна
3. Дыхательное упражнение «Насос»
4. Упражнение «Передай шарик»
5. П/и «Сокровища и стражник»
6. Упражнения для глаз «Вправо-влево», «Вверх-вниз», «Шарик-носик»

МАЙ

№1 «Медвежата»

1. «Дорожка здоровья»
2. ОРУ -с гантелями
3. Дыхательное упражнение «Поднимаем груз»
4. Массаж лица «Ёжик»
5. Упражнения на тренажёрах
6. П/и «Не оставайся на полу»

№2 «Юные спортсмены»

1. Ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений
2. Упражнения на тренажёрах
3. Упражнение «Вверх по лестнице »
4. П/И «Охотники и утки»

№3 «Цирк зажигает огни»

1. Ходьба с выполнением упражнений для стоп
2. ОРУ с обручем

3. Упражнения на тренажёрах
4. П/И «Третий лишний»»
5. Упражнения на дыхание и расслабление

№4 «Круговая тренировка»

1. Упражнение «Бег по кругу»
2. ОРУ
3. Упражнения на тренажёрах
4. Упражнение «Ровная спина»
5. П/И «Пятнашки»

Методическое обеспечение:

Методика составления комплексов, как и обычное физкультурное занятие, состоит из трех частей.

В *подготовительную часть* включают несложные общеразвивающие и корригирующие упражнения. Темп выполнения – медленный, умеренный и средний, дозировка – 6-8 повторений. В *основную часть* входят специальные упражнения из положения, лежа на спине, на боку и на животе. В этих положениях легче следить за выпрямленным телом, мышцы не испытывают длительной статической нагрузки, как при держании тела в положении стоя и сидя. Для профилактики плоскостопия используют упражнения с мелкими предметами (карандашами, игрушками от киндер-сюрприза, детали мелкого конструктора и др.), предлагают детям захватывать предметы пальцами ног; рисовать, зажав карандаш пальцами ног. Дозировка упражнений зависит от возраста детей, в среднем – 8-16 раз. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны. Во время физической нагрузки важно научить ребенка правильно дышать через нос, совершенно свободно, без малейшего напряжения. *Заключительная часть* строится из упражнений на расслабление (релаксацию), выполняемых в и. п. лежа на спине, дыхательных упражнений и специальных – на ощущение правильной осанки или подвижной игре малой активности.

Дозировка упражнений зависит от возраста детей: для детей 5-7 лет каждое упражнение повторяется 8-12 раз. Упражнения чередуются с более длительными и разнообразными паузами отдыха.

Моторная плотность занятий может быть невысокой – это обусловлено тем, что учитывается индивидуальный характер выполнения каждого упражнения. Дозировка увеличивается постепенно, по мере освоения техники выполнения.

С детьми 5-7 лет с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов (объяснения, команды и др.) без сопровождения показом, применяем словесные наглядные пособия (фотография, рисунки).

Для сохранения ритма и темпа движений при выполнении упражнений применяются:

- ритмическое музыкальное сопровождение;
- четкие команды;
- звуковой сигнал.

Для детей 5-7 лет комплексы упражнений усложняются, используются задания по карточкам-схемам, наглядные пособия, загадки, соответствующие сюжету комплекса.

Во время выполнения упражнений следует следить за дыханием ребенка.

На занятиях используем подвижные игры, направленные на формирование навыка правильной осанки и на укрепление мышц туловища и ног.

Проводится самомассаж в игровой форме.

Литература:

1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., «ТЦ Сфера», 2018
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2017.
3. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
4. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
5. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2020.
6. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.
7. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2015
6. Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. М, 2019.