



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - детский сад №8 «Солнышко»
(МБДОУ «ЦРР-ДЕТСКИЙ САД №8 «СОЛНЫШКО»)

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «25» августа 2023 г



Утверждено
Приказом заведующего
МБДОУ «ЦРР–детский сад № 8 «Солнышко»
№123 от «25» августа 2023 г

Дополнительная общеразвивающая
программа физкультурно – спортивной направленности

«Оздоровительное плавание и кинезис- упражнения для малышей»

Возраст обучающихся: 5 - 7 лет
Срок реализации: 1 год

Авторы - составители:
Сухорукова Анастасия Сергеевна,
инструктор по физической культуре
Прокопьев Андрей Анатольевич,
инструктор по плаванию

Ханты-Мансийск
2023

Содержание программы

	стр
Пояснительная записка	3
– Нормативно-правовые основы разработки программы	3
– Актуальность программы	4
– Направленность программы	6
– Уровень освоения программы	6
– Отличительные особенности программы	7
– Новизна программы	7
– Практическая значимость программы	8
– Адресат программы	9
– Цель и задачи программы	9
– Условия реализации программы	10
– Планируемые результаты освоения программы	11
– Формы подведения итогов	12
Учебный план программы	13
Содержание программы	15
Методическое обеспечение программы	22
Система контроля результативности программы	26
Материально-техническое обеспечение программы	28
Информационные источники	29
Приложение	30

Пояснительная записка

«Охрана любого здоровья и основа любой система здравоохранения – это профилактика. Здесь очень многое зависит от своевременности профилактических действий в детских садах, школах, от того на сколько мы вообще способны воспитывать культуру здорового образа жизни».

Д.А. Медведев (на совместном заседании Государственного совета и Комиссии по реализации приоритетных национальных проектов и демографической политике).

Нормативно-правовые основы разработки программы

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Оздоровительное плавание и кинезис-упражнения для малышей» (далее – программа) разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации №882, Министерства просвещения Российской Федерации №391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/046 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).
- Уставные и локальные акты организации.

Актуальность программы

Согласно исследованиям специалистов, 75% болезней взрослых заложены в детстве. Только 10-20% детей приходят в школу абсолютно здоровыми, а многие оказываются неуспевающими не из-за лени, а вследствие плохого состояния здоровья.

Повышенная профессиональная занятость родителей, экстремальные условия проживания детей северного региона, насыщенная информатизация детей через разнообразные гаджеты, малоподвижный образ жизни детей приводит к серьезному нарушению здоровья, обмену веществ и общему физическому развитию подрастающего поколения. Малоподвижный образ жизни увеличивает статистическую нагрузку на определённые группы мышц, вызывает их утомление, снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры и влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку координации движений, гибкости, силы.

Нарушение осанки нередко сопровождается расстройствами деятельности внутренних органов: сердца, легких, желудочно-кишечного тракта; отрицательно сказывается на высшей нервной деятельности: сопровождается быстрым наступлением утомления, а нередко и головными болями.

При плоскостопии снижается или исчезает рессорная, амортизирующая роль стопы, в результате чего внутренние органы становятся мало защищенными от сотрясений. Появляется боль в стопе, что отрицательно отражается на осанке ребенка. Главной причиной возникновения плоскостопия является слабость мышечно-связочного аппарата стопы.

Начинать решать эту важную проблему сохранения и укрепления здоровья детей необходимо с самых первых дней жизни ребенка, т.к. именно в этот возрастной период закладываются основы здоровья человека. Решение проблем здоровья детей – не компания одного дня и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная деятельность всего коллектива образовательного учреждения на длительный период в непосредственно тесном контакте с родителями дошкольников.

Возрастает значение организации работы профилактической направленности в условиях детского сада, где ребёнок находится практически ежедневно и имеется возможность обеспечить своевременность и регулярность оздоровительных мероприятий.

Следовательно, имеется необходимость разработки и внедрения программы «Оздоровительное плавание и кинезис-упражнения для малышей», которая направлена на использование эффективных методов и здоровьесберегающих технологий по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата на кинезис-занятиях и занятий по плаванию. В связи с этим, основные задачи физического воспитания, ориентированного на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата и определяющие подбор упражнений, направленных на:

- формирование навыка правильной осанки и мышечно-двигательных представлений о ней;
- гармоничное укрепление мышечного корсета и развитие силовой выносливости мышц;
- развитие гибкости;
- формирование навыка рационального дыхания, совершенствование функциональных возможностей дыхательной системы;
- нормализация эмоционального статуса.

Применение в работе оздоровительной программы сформирует у педагогов и родителей (законных представителей) ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, обеспечит индивидуальный подход к каждому ребенку; сформирует положительные мотивации у педагогов и родителей детей на сохранение и укрепление здоровья.

Кинезис-занятия

Понятие «кинезиология» имеет не одно значение. Хотя общий смысл един: наука о движении, а точнее «кинезиология» - это наука о развитии головного мозга через движение. Существует она уже 2000 лет и используется во всем мире. Истоки кинезиологии следует искать почти во всех известных философских системах древности и прогрессивных течениях современности. Так древнекитайская философская система Конфуция (около 2700 года до н. э.) демонстрировала роль определенных движений для укрепления здоровья и развития ума. Сходные элементы содержала древнеиндийская йога, основной целью которой было обретение высших психофизических способностей.

Кинезиология – это перспективное научное направление, синтезирующее в себе знания и методы из многих отраслей наук, таких как медицина, педагогика, психология, коррекционная и специальная педагогика, логопедия и многие другие.



Кинезиологические упражнения нацелены на работу с телом человека, позволяющие избавить его от боли в суставах, позвоночнике, улучшить общее физическое состояние. Эта методика основана на изучении механики движений человека и функциональной анатомии, где оздоровительные и силовые упражнения проводятся без нагрузки на суставы и позвоночник.

Оздоровительные задачи кинезис-занятий формируются с учетом индивидуальных особенностей, физического состояния и сопутствующих заболеваний и направлены на: укрепление мышц и связок, улучшение состояния суставов и позвоночника, избавление от боли и спазма мышц, улучшение качества жизни, общее укрепление организма, повышение иммунитета, формирование правильной осанки, укрепление мышц стопы.

Плавание. Эффективным средством укрепления здоровья детей является плавание. Горизонтальное положение в воде способствует освобождению позвоночника от значительной физической нагрузки, равномерному распределению тяжести тела, лучшему кровоснабжению органов, а также возможности полного расслабления. При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает асимметричная работа межпозвонковых мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Одновременно укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, совершенствуются координация движений, формируется чувство правильной осанки.



Плавание – это не только естественная разгрузка позвоночника с одновременной тренировкой мышц, но и закаливание детского организма, тренировка дыхательной системы.

В воде человек находится в состоянии гидростатической невесомости. Это разгружает опорно-двигательный аппарат от давления на него веса тела, создает условия для корригирования нарушений осанки. Выполнение упражнений в более плотной, чем воздух среде, требует больших усилий, в связи с чем, тренировка мышц происходит более интенсивно.

Систематические занятия оздоровительным плаванием являются прекрасным средством профилактики отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата ребёнка, нормализации сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системы, повышают функциональную устойчивость вестибулярного аппарата, благотворно влияют на кожу

(«дышит кожей»), активизируется обмен веществ в организме, развиваются физические качества (выносливость, гибкость, ловкость, силовые способности), развиваются психические процессы (память на движения, представления, на слова, понятия, мысли) и морально-волевые качества ребёнка (целеустремлённость, настойчивость, упорство, решительность и смелость).

Таким образом, разработка и внедрение оздоровительной программы профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата на основе активного использования средств физического воспитания, в частности комплекса упражнений по плаванию и кинезис-упражнений, представляется достаточно актуальной.

Методологические аспекты программы:

Для разработки программы использовалась методическая литература и опыт работы:

- Завьялова, Т. П. Физическая реабилитация дошкольников с нарушениями осанки и стопы средствами плавания в дошкольном учреждении : учебное пособие / Т. П. Завьялова ; ГОУ ВПО Тюменский гос. ун-т, Приоритетный нац. проект «Образование», Инновационная образовательная программа ТюмГУ, Центр трансляции и экспорта образовательных программ. - Тюмень : Изд-во Тюменского гос. ун-та, 2008 (Курган : ПК Зауралье). - 182 с. : ил.; 22 см. - (Приоритетные национальные проекты. «Образование»); ISBN 978-5-400-00019-5.

В учебном пособии рассмотрено плавание как эффективное средство профилактики и коррекции нарушений осанки и стопы у дошкольников. Приведены характеристика используемых средств, виды плавания и его влияние на организм ребенка, особенности возрастного развития детей дошкольного возраста. Раскрыты стратегии здоровьесберегающего пространства. Особое внимание уделено программе лечебно-оздоровительного плавания в условиях детского сада, в том числе даны различные упражнения и игры на суше и в воде.;

- Полный справочник здоровья опорно-двигательного аппарата по системам Бубновского, Дикуля, Ниши, Брэга, Касьяна [Текст] / [сост. : Виктория Карпухина]. - Москва : Астрель, 2014. - 477, [1] с. : ил.; 21 см. - (Полный справочник здоровья. Лечение движением); ISBN 978-5-17-076048-0 (в пер.)
- проект «Профилактика нарушений осанки у детей старшего дошкольного возраста средствами плавания» инструктора по физкультуре МБДОУ «ЦРР-детский сад №8 «Солнышко» г. Ханты-Мансийска Прокопьева А.А.
- Проект «Оздоровительная реабилитация» инструктора по физкультуре МБДОУ «ЦРР-детский сад №8 «Солнышко» г. Ханты-Мансийска Сухоруковой А.С.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Программа направлена на развитие мотивации подрастающего поколения к ведению здорового образа жизни и регулярным занятиям физической культурой.

Программа направлена на:

- укрепление здоровья через использование разнообразных специальных физических и плавательных упражнений;
- получение удовольствия от занятий физическими упражнениями;
- освоение инновационных оздоровительных технологий.

Уровень освоения программы

Программа имеет стартовый уровень освоения первоначальных знаний по здоровьесбережению; имеет общедоступные и универсальные формы обучения; минимальная сложность материала.

Отличительные особенности

Отличительными особенностями программы является комплексное сопровождение детей, имеющих нарушения осанки и плоскостопия.

В реализации программы участвуют:

- инструктор по физической культуре;
- инструктор по плаванию;
- воспитатели;
- родители (законные представители);
- медицинские работники.



№	Участники	Оздоровительные технологии
1	Инструктор по физической культуре	Специальные занятия (кинезис-занятия, профилактика плоскостопия, укрепление мышц спины). Общее физическое развитие. Консультационная работа с родителями и педагогами.
2	Инструктор по плаванию	Специальные занятия по плаванию. Консультационная работа с родителями и педагогами.
3	Воспитатели	Общее физическое развитие, профилактика плоскостопия, укрепление мышц спины, «дорожки здоровья». Педагогические наблюдения. Консультационная работа с родителями.
4	Родители (законные представители)	Выполнение комплекса специальных упражнений в домашних условиях, приобщение детей к здоровому образу жизни через посещение спортивных объектов, соревнований, прогулок на свежем воздухе. Взаимодействие со специалистами детского сада.
5	Медицинские работники детского сада и ОКБ	Осмотр детей, контроль за состоянием здоровья детей, проведение врачебных наблюдений, надзор за условиями проведения занятий плаванием, санитарно-просветительская работа среди дошкольников и родителей, профилактика травматизма, оказание неотложной помощи детям, медицинское сопровождение детей.

Оздоровительная программа предназначена для работы по профилактике плоскостопия и нарушений опорно-двигательного аппарата инструкторам по физкультуре, инструкторам по плаванию. Если в детском саду нет возможности детям заниматься в бассейне, то можно использовать только кинезис-занятия, которые также будут эффективны при оздоровлении детей.

Новизна программы

Новизна данной программы заключается в расширении содержания физкультурно-образовательной работы с детьми, а также внедрении новых здоровьесберегающих технологий (сочетание плавания и кинезис-упражнений) для формирования правильной осанки у детей.

Наряду с традиционными занятиями по физической культуре (физкультура, плавание), оздоровительной работой в режимных моментах (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры), проводятся специальные упражнения по профилактике заболевания опорно-двигательного аппарата и плоскостопия. Их оптимальное сочетание эффективно способствуют профилактике плоскостопия и нарушений осанки, правильному рациональному дыханию, общему физическому развитию, укреплению здоровья.



Практическая значимость программы

Практическая значимость комплексной оздоровительной деятельности заключается в разработке программно-методического обеспечения физического воспитания дошкольников, направленного на укрепление мышц спины, формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия с использованием упражнений по плаванию и кинезис-упражнений.

Ключевые понятия и термины программы

- *Здоровый образ жизни* – это максимальное количество биологических и социально целесообразных форм и способов жизнедеятельности, адекватных потребностям и возможностям человека, осознанию реализуемым им, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья.
- *Опорно-двигательный аппарат* – органы опоры (скелет) и движения (мышцы, связки, суставы).
- *Упражнения* – укрепляют ослабленные и растянутые мышцы. Расслабляют гипертонические мышцы. Придают позвоночнику правильное положение.
- *Осанка* – привычное непринуждённое положение тела человека во время ходьбы, при стоянии, сидении, выполнении какой-либо работы.
- *Профилактика* – система мероприятий, направленных на предупреждение возникновения и распространения заболеваний, на охрану и укрепление здоровья.
- *Плоскостопие* – это патологическое уплощение стопы, которое приводит к нарушению ее амортизационной функции, к болезненным изменениям в позвоночнике и скелете в целом. При плоскостопии достаточно выражено или почти полностью изменяется строение нормального свода стопы как продольного (по внутреннему краю стопы), так и поперечного – по линии основания пальцев.
- *Плавание* - развитие мускулатуры, формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, укрепление позвоночника, полезные действия против плоскостопия, укрепление иммунитета, развитие мозга и нервной системы, борьба со стрессом, насыщение организма кислородом и эндорфинами, развитие социальных навыков, безопасность.
- *Сколиоз* – это стойкая деформация позвоночника, характеризующаяся его боковым искривлением относительно плоскости позвоночного столба. Прогрессирование сколиоза приводит к стойким деформациям остального скелета грудной клетки, таза и конечностей, что ведет к серьезным нарушениям в работе организма.
- *Дыхательная система* - совокупность органов, обеспечивающих функции внешнего дыхания, доставка кислорода к лёгким и вывода из них углекислого газа.
- *Кинезис-упражнения* - комплексы кинезиологической и дыхательной гимнастик, точечного массажа, растяжки, дыхательные упражнения, упражнения для глаз, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж.



Адресат программы

Оздоровительная программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) по рекомендации медицинских работников и письменного согласия родителей (законных представителей).

Возраст 5-7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка еще не завершено. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием ряда морфо - физиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера поверхности коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга. Завершается дифференциация нервных элементов тех слоев (так называемых ассоциативных зон), в которых осуществляются процессы, определяющие успех сложных умственных действий: обобщения, осознания последовательности событий и причинно-следственных отношений, формирования сложных межанализаторных связей и др.

На шестом году жизни ребенка совершенствуются основные нервные процессы: возбуждение и особенно торможение. В данный период несколько легче формируются все виды условного торможения (дифференцированное, запаздывающее, условный тормоз и др.). Совершенствование дифференцированного торможения благоприятно сказывается на соблюдении ребенком правил поведения.

Формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92-95 ударов в минуту. Скорость кровообращения у детей выше, чем у взрослых. Связано это с тем, что сосуды у детей шире, объем крови относительно массы тела больше, круг движения крови короче – все это приводит к легкому нарушению сердечных ритмов, особенно во время продолжительных физических нагрузок.

Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем – 1100-1200 см³, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания.

Цель и задачи программы

Основной идеей программы является создание условий для сохранения и укрепления здоровья дошкольников, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, в том числе привычки потребности в двигательной активности.

Основная **цель программы** – создание условий для укрепления опорно-двигательного аппарата детей старшего дошкольного возраста, профилактики плоскостопия и нарушений осанки средствами плавания и кинезис-упражнений.



Задачи программы

Образовательные:

- формировать навыки выполнения упражнений для профилактики плоскостопия и правильной осанки средствами плавания и кинезис-упражнений;
- укреплять мышечный корсет;
- совершенствовать умения в технических приёмах плавания;
- повышать функциональные возможности дыхательной системы (навыка рационального дыхания);
- формировать и закреплять навык правильной ходьбы, укреплять силу мышц голени и стопы.

Развивающие:

- развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, ловкость);
- развивать координацию движений, подвижность в суставах;
- развивать у дошкольников понятие о здоровой стопе и красивой осанке.

Воспитательные:

- воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой, регулярном применении водных оздоровительных процедур, самостоятельной двигательной деятельности;
- воспитывать желание быть здоровыми;
- воспитание сознательной дисциплины и организованности.

Оздоровительные задачи:

- закаливание организма ребёнка;
- выработка гигиенических навыков;
- формирование привычки здорового образа жизни;
- формирование общего эмоционально-положительного статуса.



Условия реализации программы

- Срок реализации программы - 1 учебный год (всего 8 месяцев, с октября по май).

Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в месяц	Кол-во занятий в год
3	12	94

- Содержание занятий:
 - 1-е занятие – занятия с использованием кинезис-упражнений;
 - 2-е занятие – занятия с использованием кинезис-упражнений;
 - 3-е занятие – упражнения в бассейне.
- Продолжительность занятия не превышает допустимого объема, установленного СанПиН, и составляет не более 30 минут для детей старшего дошкольного возраста.
- Форма обучения – очная.
- Условия набора и формирования групп.
Комплектование группы для профилактических занятий осуществляется на основе медицинских рекомендаций. Количество детей – от 7 до 10 человек в одной группе.

- Формы организации детей – специально организованные занятия в физкультурном зале и бассейне (игровые упражнения, индивидуальные упражнения).

Основные направления формирования здоровьесберегающего пространства для профилактики плоскостопия и нарушений опорно-двигательного аппарата

Организация здоровьесберегающей предметной среды	
✓	Оборудование для профилактики плоскостопия и нарушений осанки в физкультурном зале: амортизаторы, маты, фитбол-мячи, гимнастические скамейки и т.д. Использование нестандартного оборудования. Приложение №1
✓	Самостоятельная и организованная двигательная деятельность в группе, в тренажерном уголке, «Аллее спорта» ДОУ.
✓	Спортивные уголки в группах, оснащённые необходимым инвентарем.
✓	Оборудование для профилактики плоскостопия и нарушений осанки в бассейне: «Кольцеброс», нарукавники, очки для плавания, резиновые массажные коврики, подводные кольца и др.
Организация здоровьесберегающей образовательной среды	
✓	Конструктивное взаимодействие специалистов детского сада, врачей-педиатров ОКБ.
✓	Специальные занятия по профилактике плоскостопия и нарушений осанки.
✓	Беседы о здоровье.
✓	Общее физическое развитие на физкультурных занятиях, в бассейне, на прогулке, в режимных моментах.
✓	Взаимодействие с родителями (просвещение, консультация, наглядная информация).
✓	Повышение квалификации педагогов по здоровьесбережению.
✓	Мониторинг здоровья детей медицинскими работниками.

Планируемые результаты освоения программы

Целенаправленная работа с использованием комплекса специальных упражнений в бассейне и кинезис-упражнений позволит прийти к следующему результату:

- повышение уровня физической подготовленности дошкольников;
- укрепление мышц стопы и голени ног;
- сформированность осознанной потребности детей в выполнении игровых упражнений в домашних условиях;
- повышение родительской компетентности в вопросах профилактики плоскостопия.

Личностные результаты

Качества	Критерии отслеживания формируемых качеств
Здоровьесберегающая компетентность	– сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности, здоровом образе жизни; – соблюдает в процессе занятий правила безопасности; – ответственно относится к своему здоровью и негативно относится к факторам риска; – увеличение объёма двигательной активности детей.
Компетентность эмоционального интеллекта	– любознательный, активный; эмоционально – отзывчивый; – воспитание чувства уверенности в себе; эмоционально выражает своё стремление к успеху; – сформированность эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
Информационная компетентность	– владеет необходимыми умениями и навыками по ведению здорового образа жизни.

Коммуникативная компетентность	– владеет вербальными и невербальными средствами общения со взрослыми и сверстниками; – способный управлять своим поведением; – умеет работать в команде; – умеет выражать своё настроение, демонстрировать свои навыки и ловкость.
--------------------------------	--

Метапредметные результаты

Базисные качества личности	Показатели
Информационная компетентность	– умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу; – умение управлять своим поведением и планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели; – умение находить ошибки и направлять их.
Коммуникативная компетентность	– способность к установлению устойчивых контактов со сверстниками; – умение адекватно воспринимать оценку взрослого и сверстника.
Здоровьесберегающая компетентность	– адаптирован к условиям занятия в бассейне; – соблюдение в процессе занятий правил безопасности; – быть ответственным к собственному здоровью.

Предметные результаты

Базисные качества личности	Показатели
По результатам реализации программы воспитанники <i>должны знать</i>	– знает и выполняет основные упражнения по профилактике плоскостопия и укреплению мышц спины; – безопасное поведение (правила поведения и техника безопасности); – правила здорового образа жизни и личной гигиены; – культурно-гигиенические навыки (правила личной гигиены)
По результатам реализации программы воспитанники <i>должны уметь</i>	– действовать по сигналу инструктора по физической культуре; – выполнять правильно упражнения; – выполнять основные технические навыки плавания; – навык рационального дыхания (контроль своего дыхания при погружении и всплытии)
Показатели физической подготовки	– Правильное физическое развитие детского организма, повышение его сопротивляемости инфекциям; – контроль в процессе занятий своего телоположения и осанки; – развитие двигательных способностей детей и физических качеств (быстрота, сила, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координация движений); – укреплен мышечный корсет; уверенно держится на груди и на спине.

Формы подведения итогов реализации программы

В конце учебного года проводятся следующие мероприятия:

- мониторинг (медицинские работники) выявления нарушений осанки; выявления отклонений в области стопы;
- мониторинг (инструктор по физкультуре) результатов освоения программы;
- открытые занятия для педагогов и родителей;
- презентации, фотоотчёты на сайте организации.

Учебный план программы

№ занятия	Название вида занятия	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1-2	Вводная беседа. Инструкции по выполнению комплекса упражнений.	2	0,5	1,5	Наблюдение
3	Плавание	1	0,5	0,5	Беседа, наблюдение
4-5	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия в зале	2	0,5	1,5	Беседа, устный опрос
6	Плавание	1	0,5	0,5	Беседа, наблюдение
7-8	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия в зале	2	0	2	Наблюдение, практическое задание
9	Плавание	1	0	1	Наблюдение, практическое задание
10-11	Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки в зале	2	0,5	1,5	Наблюдение
12	Плавание	1	0	1	Практическое задание
13-14	Упражнения для плоскостопия на гимнастической стенке в зале	2	0	2	Практическое задание
15	Плавание	1	0	1	Наблюдение, практическое задание
16-17	Упражнения для профилактики плоскостопия на лестнице в зале	2	0	2	Наблюдение
18	Плавание	1	0	1	Наблюдение, практическое задание
19-20	Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки	2	0	2	Наблюдение, практическое задание
21	Плавание	1	0	1	Наблюдение
22-23	Упражнения для профилактики плоскостопия с мешочком	2	0	2	Практическое задание
24	Плавание	1	0	1	Практическое задание
25-26	Упражнения с амортизаторами	2	0,5	1,5	Практическое задание
27	Плавание	1	0	1	Наблюдение, практическое задание
28-29	Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки	2	0	2	Наблюдение, практическое задание
30	Плавание	1	0	1	Наблюдение
31-32	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия	2	0	2	Наблюдение, практическое задание
33	Плавание	1	0	1	Наблюдение, практическое

					задание
34-35	Упражнения с амортизаторами	2	0	2	Наблюдение
36	Плавание	1	0	1	Практическое задание
37-38	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия	2	0	2	Наблюдение, практическое задание
39	Плавание	1	0	1	Практическое задание
40-41	Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки	2	0	2	Наблюдение, практическое задание
42	Плавание	1	0	1	Наблюдение, практическое задание
43-44	Упражнения с амортизаторами	2	0,5	1,5	Наблюдение
45	Плавание	1	0	1	Наблюдение, практическое задание
46	Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки	1	0	1	Наблюдение, практическое задание
47-48	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия	2	0,5	1,5	Наблюдение
49	Плавание	1	0	1	Практическое задание
50-51	Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки	2	0	2	Наблюдение, практическое задание
52	Плавание	1	0	1	Наблюдение
53-54	Упражнения с амортизаторами	2	0,5	1,5	Практическое задание
55	Плавание	1	0	1	Наблюдение, практическое задание
56-57	Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки	2	0	2	Практическое задание
58	Плавание	1	0,5	0,5	Наблюдение, практическое задание
59-60	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия	2	0	2	Наблюдение, практическое задание
61	Плавание	1	0	1	Практическое занятие
62-63	Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки	2	0	2	Наблюдение, практическое задание
64	Плавание	1	0	1	Наблюдение, практическое задание
65-66	Упражнения с амортизаторами	2	0,5	1,5	Наблюдение
67	Плавание	1	0	1	Практическое задание
68-69	Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки	2	0	2	Наблюдение, практическое

					задание
70	Плавание	1	0,5	0,5	Наблюдение
71-72	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия с кеглями	2	0	2	Практическое задание
73	Плавание	1	0	1	Наблюдение, практическое задание
74-75	Упражнения с амортизаторами	2	0	2	Практическое задание
76	Плавание	1	0	1	Наблюдение, практическое задание
77-78	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия со скакалкой	2	0	2	Наблюдение, практическое задание
79	Плавание	1	0	1	Наблюдение
80-81	Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки	2	0	2	Наблюдение, практическое задание
82	Плавание	1	0	1	Наблюдение, практическое задание
83-84	Упражнения с амортизаторами	2	0	2	Наблюдение
85	Плавание	1	0	1	Практическое задание
86-87	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия на гимнастической скамейке	2	0	2	Наблюдение, практическое задание
88	Плавание	1	0	1	Наблюдение
89-90	Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки	2	0	2	Наблюдение, практическое задание
91	Плавание	1	0	1	Наблюдение, практическое задание
92	Упражнения с амортизаторами	1	0	1	Наблюдение
93	Совместная деятельность с родителями	1	0	1	
94	Плавание	1	0	1	Практическое задание
ИТОГО:		94	6	88	

Содержание программы

Месяц	Неделя	№ занятия	Содержание
октябрь	1 неделя	1-2	Вводная беседа. Инструкции по выполнению комплекса упражнений. Различные виды ходьбы и бега: на носках, пятках, на внешней стороне стопы ног. Ходьба по массажной дорожке, по гимнастической скамейке. Игра «В лесу». Стретчинг: упражнение «Дерево».
		3	Плавание Комплекс упражнений «Сухое плавание» №1. Приложение №2 Упражнения у бортика, упражнения «Поплавок», «Медуза». Скольжение на груди, скольжение на спине. Игра «Морской бой». Игра малой интенсивности «Попади в круг»

	2 неделя	4-5	Занятия в физкультурном зале. Различные виды ходьбы и бега: на носках, пятках, на внешней стороне стопы ног. Упражнения для п.п., в положении сидя: сгибание и разгибание стоп, сжимание и разжимание пальцев. Упражнение «Морская звезда». Игра «Зайка». Стретчинг: упражнение «Солнышко».
		6	Плавание Комплекс упражнений «Сухое плавание» №2. Приложение №2 Упражнения у бортика, упражнения «Звездочка на спине», «Звездочка на груди». Лежа на груди (спине) в вытянутых вперёд руках доска, ноги работают кролем. Игра «Кто дальше». Игра «Водолазы». Упражнения на расслабление.
	3 неделя	7-8	Занятия в физкультурном зале. Различные виды ходьбы и бега: на носках, пятках, на внешней стороне стопы ног. ОРУ с палками. Упражнения для п.п. стоя: сокращение стоп, перекатывание с пятки на носок и с носка на пятку, сведение и разведение пяток, стоя на носках. Прыжки на скакалке. Игра «Медведь». Релаксация «Спортсмены»
		9	Плавание Комплекс упражнений «Сухое плавание» №3 Приложение №2 Упражнения у бортика. Скольжение на груди, плавание брассом в сочетании с дыханием. Игра «Хожение по дну». Игра «Карлики и великаны». Упражнения для расслабления.
	4 неделя	10-11	Занятия в физкультурном зале. Различные виды ходьбы и бега: на носках, пятках, на внешней стороне стопы ног. ОРУ с палками. Упражнения: «Качалочка», «Стойкий оловянный солдатик» Игра «Цапля». Дыхательная гимнастика «Качели»
		12	Плавание Комплекс упражнений «Сухое плавание» №4 Приложение №2 Различные виды ходьбы и бега, прыжки. Плавание брассом на спине. Игра «Гонка катеров». Свободное плавание.
ноябрь	1 неделя	13-14	Занятия в физкультурном зале. Различные виды ходьбы и бега: на носках, пятках, на внешней стороне стопы ног. Упражнения на гимнастической стенке: лазание, ходьба боком, приседания. Игра «Карусель» Стретчинг: упражнение «Дуб»
		15	Плавание Комплекс упражнений «Сухое плавание» №5 Приложение №2 Скольжение на груди, плавание брассом с асимметричным положением рук. Игра «Эстафета вплавь» Игра малой интенсивности «Мяч за черту» Свободное плавание.
	2 неделя	16-17	Занятия в физкультурном зале. Различные виды ходьбы и бега: на носках, пятках, на внешней стороне стопы ног. Упражнения на лестнице: «Пройди по лестнице», «Шагай через ступеньки», «Пройди вверх» Игра «Паровозик». Релаксация «Кораблик»
		18	Плавание Различные виды ходьбы и бега, прыжки. Упражнения у бортика. Индивидуальные упражнения в воде. Игра «Парное плавание». Упражнения на расслабление.
	3 неделя	19-20	Занятия в физкультурном зале. Различные виды ходьбы и бега: на носках, пятках, на внешней стороне стопы ног. ОРУ с палками. Упражнения для профилактики: «Самолет», «Качалочка». Эстафета «Загрузи машину» Дыхательная гимнастика «Дерево на ветру»

		21	Плавание Комплекс упражнений «Сухое плавание» №5 Приложение №2 Упражнения у бортика. Лежа на груди (спине) в вытянутых вперёд руках доска, ноги работают кролем. Игра «За мячом в воду» Упражнения на расслабление.
	4 неделя	22-23	Занятия в физкультурном зале. Различные виды ходьбы и бега: на носках, пятках, на внешней стороне стопы ног. Упражнения с мешочком: перепрыгни через мешочек, встань на оба колена, походи боком. Игра «Морская фигура». Релаксация «Загораем»
		24	Плавание Упражнения для изучения движений рук и дыхания. Упражнения у бортика. Плавание при помощи движений руками. На спине, в ногах-круг, кролем двумя руками одновременно. Игра «Пятнашки» Упражнение на расслабление.
дека брь	1 неделя	25-26	Занятия в физкультурном зале. Различные виды ходьбы и бега: на носках, пятках, на внешней стороне стопы ног. Упражнение с амортизаторами «Сгибание ног» Упражнения: присядь у стены, перешагни через руки, присядь комочком. Игра «Не урони шарф». Дыхательная гимнастика «Сердитый ежик»
		27	Плавание Упражнения для согласования движений. Упражнения у бортика. Плавание при помощи движений руками. На груди, в ногах – круг, руки брассом (с узким гребком). Игра «Собачки». Игра «Поймай воду»
	2 неделя	28-29	Занятия в физкультурном зале. Различные виды ходьбы и бега: на носках, пятках, на внешней стороне стопы ног. ОРУ с палками. Упражнение с амортизаторами «Разгибание ног». Упражнение «Лев в цирке». Игра «Скакалка» Стретчинг: упражнение «Солнышко»
		30	Плавание Упражнения для изучения движений ногами. Упражнения у бортика. Плавание при помощи движений руками. На груди, под животом доска, руки брассом (с узким гребком). Игра «Буря в море». Игра «Поймай лодочку». Упражнения на расслабление.
	3 неделя	31-32	Занятия в физкультурном зале. Различные виды ходьбы и бега: на носках, пятках, на внешней стороне стопы ног. ОРУ с палками. Упражнения: утиная ходьба, лошадка, попрыгай, как мячик, собирание пальцами ног ткани, лежащей на полу Упражнение с амортизаторами «Махи на спине». Игра «Футбол» Дыхательная гимнастика «Надуй шарик»
		33	Плавание Упражнения для изучения движений рук и дыхания. Плавание в полной координации. Кролем на спине, двумя руками брассом на спине. Игра «Солнышко и дождик» Свободное плавание. Упражнения на расслабление.
	4 неделя	34-35	Занятия в физкультурном зале. Различные виды ходьбы и бега: на носках, пятках, на внешней стороне стопы ног. Упражнение для п.н.о «Потягивание», «Карусель». Упражнение с амортизаторами «Лягушка». Эстафета с машиной. Релаксация «Муравей».
		36	Плавание Силовые упражнения (выпрыгивания, отжимания, выпады). Упражнения у бортика. Скольжение на груди – выполнить гребок руками брассом, затем толчок ногами брассом – скольжение. Игра «Переправа». Игра малой интенсивности «Рыбаки»

январь	2 неделя	37-38	Занятия в физкультурном зале. Различные виды ходьбы и бега: на носках, пятках, на внешней стороне стопы ног. Упражнение с амортизаторами «Тяга колена к груди» Упражнения для п.п. «Мельница», «Окно», Ходьба по массажной дорожке Игра «Рыбки и акулы». Дыхательная гимнастика «Гуси летят»
		39	Плавание Упражнения для укрепления мышц на суше. Упражнения у бортика. Скольжение на спине, руки вдоль туловища. Гребок брассом руками – скольжение, толчок – брасс ногами – скольжение. Игра «Переправа» Упражнения на расслабление.
	3 неделя	40-41	Занятия в физкультурном зале. Различные виды ходьбы и бега: на носках, пятках, на внешней стороне стопы ног. ОРУ с палками. Упражнения: «Ах, ладошки, вы, ладошки!», «Танец медвежат», «Птица». Упражнение с амортизаторами «Пресс одной ногой». Эстафета с палочкой. Стретчинг: упражнение «Волна»
		42	Плавание Упражнения, имитирующие плавание спортивным способом «кроль» на груди и на спине; «брасс». Упражнения у бортика. Индивидуальные упражнения в воде. Игра «Кораблики» Свободное плавание.
	4-5 неделя	43-44	Занятия в физкультурном зале. Различные виды ходьбы и бега: на носках, пятках, на внешней стороне стопы ног. ОРУ с палками. Упражнения для п.п.: поднять мячик для настольного тенниса при помощи пальцев ног, не отрывая стопы от пола выполнить приседания, захватив пальцами одной стопы карандаш походить так 30-40 сек. Упражнение с амортизаторами «Пресс» Эстафета «Построим лесенку». Релаксация «Волшебный сон»
		45	Плавание Комплекс упражнений «Сухое плавание» №3 Приложение №2 Упражнения у бортика. Упражнения: «Поплавок», «Звездочка на груди». Плавание кролем на груди с помощью ног. Игра «Найди себе пару» Игра малой интенсивности «Кто дальше» Упражнение для расслабления.
		46	Занятия в физкультурном зале. Различные виды ходьбы и бега: на носках, пятках, на внешней стороне стопы ног. Упражнение с амортизаторами «Махи двумя». Упражнения: «Паровозик», «Маленький мостик». Эстафета с машиной. Дыхательная гимнастика «Жук»
февраль	1 неделя	47-48	Занятия в физкультурном зале. Различные виды ходьбы и бега: на носках, пятках, на внешней стороне стопы ног. Упражнение с амортизаторами «Тяга спереди» Упражнения для п.п.: сидя на скамейке, катаем палку ступней, ходьба по толстой веревке, захватываем пальцами ног карандаш и рисуем в воздухе Игра «Маленький мостик». Релаксация «Спящий котёнок»
		49	Плавание Комплекс упражнений «Сухое плавание» №1. Приложение №2 Упражнения у бортика. Скольжение на груди с доской в вытянутых руках, плавание на ногах кролем. Игра «Рыбки резвятся». Свободное плавание. Игры по выбору детей.
	2 неделя	50-51	Занятия в физкультурном зале. Различные виды ходьбы и бега: на носках, пятках, на внешней стороне стопы ног. ОРУ с палками. Упражнение с амортизаторами «Тяга за головой». Упражнения: «Плавание на байдарках», «Гусеница», «Все спортом занимаются». Эстафета «Загрузи машину». Самомассаж «Стирка» Стретчинг: упражнение «Лебедь»

		52	Плавание Комплекс упражнений «Сухое плавание» №3. Приложение №2 Упражнения у бортика. Скольжение на груди. В руке со стороны вогнутости искривления – доска, другая рука прижата к туловищу, ладонь на воде. Ноги работают кролем. Игра «Эстафета вплавь». Упражнение на расслабление.
	3 неделя	53-54	Занятия в физкультурном зале. Различные виды ходьбы и бега: на носках, пятках, на внешней стороне стопы ног. Упражнение с амортизаторами «Тяга к груди». Упражнения для п.п.: ходьба по ребристой доске, пройди по линии, прыжки на одной ноге Игра – имитация «Перейди вброд». Дыхательная гимнастика «Петушок»
		55	Плавание Упражнения для согласования движений. Упражнения у бортика. Плавание любым стилем. Свободное плавание. Игры по желанию детей.
	4 неделя	56-57	Занятия в физкультурном зале. Различные виды ходьбы и бега: на носках, пятках, на внешней стороне стопы ног. Упражнения п.п.: «Еж с ежатами», «Самолетик – самолет» Упражнение с амортизаторами «Ротация плеча». Игра «Резвый мешочек» Дыхательная гимнастика «Ворона»
		58	Плавание Силовые упражнения (выпрыгивания, отжимания, выпады) Упражнения у бортика. Скольжение на груди – выполнить гребок руками брассом, затем толчок ногами брассом – скольжение. Игра «Мяч за черту» Игра малой интенсивности «Водолазы»
март	1 неделя	59-60	Занятия в физкультурном зале. Различные виды ходьбы и бега: на носках, пятках, на внешней стороне стопы ног. ОРУ с палками. Упражнение с амортизаторами «Тяга с верхнего блока». Упражнения для п.п.: катание массажного мяча стопой, ходьба по гимнастической палке правым и левым боком приставным шагом, перешагни через палку сидя, подними палку ногами. Самомассаж «Соберем палочки». Игра «Не подвижная скакалка». Стретчинг: «Слоник»
		61	Плавание Упражнения для изучения движений ногами. Упражнения у бортика. Плавание при помощи движений руками. На груди, под животом доска, руки брассом (с узким гребком). Игры по выбору детей. Упражнения на расслабление.
	2 неделя	62-63	Занятия в физкультурном зале. Различные виды ходьбы и бега: на носках, пятках, на внешней стороне стопы ног. Упражнение с амортизаторами «Пуловер». Упражнения: «Мышка и мишка», «Ель, елка, елочка», «Ласточка». Игра «Ловкие ноги» Релаксация «Тишина»
		64	Плавание Упражнения, имитирующие плавание спортивным способом «кроль» на груди и на спине; «брасс». Упражнения у бортика. Индивидуальные упражнения в воде. Игра «Кораблики». Свободное плавание.
	3 неделя	65-66	Занятия в физкультурном зале. Различные виды ходьбы и бега: на носках, пятках, на внешней стороне стопы ног. ОРУ с палками. Упражнения для п.п.: «Ловкие ноги», «Гигантские шаги», «Веселая дорожка». Упражнение с амортизаторами «Сгибание ног». Игра «Нарисуй картину». Дыхательная гимнастика «Паровозик»

		67	Плавание Комплекс упражнений «Сухое плавание» №2. Приложение №2 Упражнения у бортика, упражнения «Звездочка на спине», «Звездочка на груди». Лёжа на груди (спине) в вытянутых вперёд руках доска, ноги работают кролем. Игра «Кто дальше». Игра «Водолазы». Упражнения на расслабление.
	4 неделя	68-69	Занятия в физкультурном зале. Различные виды ходьбы и бега: на носках, пятках, на внешней стороне стопы ног. Упражнение с амортизаторами «Разгибание ног». Упражнения: «Походи боком», «Гуси», «Уголок». Игра «Выше ноги от земли» Самомассаж «Собери бумажки». Релаксация «Само расслабление»
		70	Плавание Различные виды ходьбы и бега, прыжки. Упражнения возле бортика. Плавание стилем брасс. Индивидуальные упражнения в воде. Игра малой интенсивности «Карусели» Свободное плавание. Упражнения на расслабление.
апрель	1 неделя	71-72	Занятия в физкультурном зале. Различные виды ходьбы и бега: на носках, пятках, на внешней стороне стопы ног. ОРУ с палками. Упражнения для п.п. с кеглями: «Перешагни через кегли», «Подними кеглю ногами», «Катание кегли ногой». Упражнение с амортизаторами «Махи на спине». Игра «Поймай рыбку» Стретчинг: «Рыбка»
		73	Плавание Комплекс упражнений на растяжку. Упражнения у бортика. Плавание кролем на спине. Индивидуальная работа. Игры по выбору детей. Упражнения на расслабление.
	2 неделя	74-75	Занятия в физкультурном зале. Различные виды ходьбы и бега: на носках, пятках, на внешней стороне стопы ног. Упражнения п.н.о.: «По -турецки мы сидели», «Черепahi», «Сидячий футбол». Упражнение с амортизаторами «Лягушка». Игра «Гонка мячей ногами». Дыхательная гимнастика «Вырасти большой»
		76	Плавание Комплекс упражнений на укрепление мышц. Упражнения у бортика. Скольжение на груди без доски, плавание на ногах кролем. Игра «Плавание втроем». Свободное плавание. Упражнения на расслабление.
	3 неделя	77-78	Занятия в физкультурном зале. Различные виды ходьбы и бега: на носках, пятках, на внешней стороне стопы ног. ОРУ с палками. Упражнение с амортизаторами «Тяга колена к груди». Упражнения для п.п. со скакалкой: попеременные прыжки, бег со скакалкой, прыжки на двух ногах. Игра «Переложить предмет». Стретчинг: упражнение «Змея»
		79	Плавание Различные виды ходьбы и бега, прыжки. Упражнения возле бортика. Лёжа на груди, руки вперёд, ноги работают кролем, с задержкой дыхания, с использованием игрушки, мяча в руках. Игра «Арбузовоз». Игра малой интенсивности «Водолазы»
	4 неделя	80-81	Занятия в физкультурном зале. Различные виды ходьбы и бега: на носках, пятках, на внешней стороне стопы ног. Упражнения п.н.о.: «Гусьтки», «Ежик вытянулся, свернулся», «Птичка». Упражнение с амортизаторами «Пресс 1 ногой» Игра «Поменяй местами». Релаксация «Качели»
		82	Плавание Силовые упражнения (выпрыгивания, отжимания, выпады). Упражнения у бортика. Скольжение на груди – выполнить гребок руками брассом, затем толчок ногами брассом – скольжение. Игра «Бой всадников». Упражнения на расслабление.

май	1 неделя	83-84	Занятия в физкультурном зале. Различные виды ходьбы и бега: на носках, пятках, на внешней стороне стопы ног. ОРУ с палками. Упражнение с амортизаторами «Пресс» Упражнения для п.п. с мешочком: «Не урони мешочек», «Подними мешочек ногами», «Переключай мешочек». Игра «Перекасти бревно» Самомассаж «Стирка». Дыхательная гимнастика «Каша кипит»
		85	Плавание Комплекс упражнений «Сухое плавание» №3. Приложение №2 Упражнения у бортика. Скольжение на груди. В руке со стороны вогнутости искривления – доска, другая рука прижата к туловищу, ладонь на воде. Ноги работают кролем. Игра «Эстафета вплавь». Упражнение на расслабление.
	2 неделя	86-87	Занятия в физкультурном зале. Различные виды ходьбы и бега: на носках, пятках, на внешней стороне стопы ног. Упражнения для п.п. на гимнастической скамейке: «Походи по скамейке», «Ходьба с высоким подниманием коленей», «Ходьба с мячом на голове» Упражнение с амортизаторами «Махи двумя ногами». Игра «Пингвинчики». Стретчинг: упражнение «Веточка»
		88	Плавание Упражнения для укрепления мышц на суше. Упражнения у бортика. Скольжение на спине, руки вдоль туловища. Гребок брассом руками – скольжение, толчок – брасс ногами – скольжение. Свободное плавание. Игра «Водолазы». Упражнения на расслабление.
	3 неделя	89-90	Занятия в физкультурном зале. Различные виды ходьбы и бега: на носках, пятках, на внешней стороне стопы ног. ОРУ с палками. Упражнение с амортизаторами «Тяга спереди» Упражнения п.н.о.: «Позвони в колокольчик», «Самолет», «Слушай внимательно». Игра «Запрещенное движение». Релаксация «Отдых в волшебном лесу».
		91	Плавание Комплекс упражнений на растяжку. Упражнения у бортика. Плавание кролем на спине. Индивидуальная работа. Игры по выбору детей. Упражнения на расслабление.
	4 неделя	92	Занятия в физкультурном зале. Различные виды ходьбы и бега: на носках, пятках, на внешней стороне стопы ног. Упражнения для п.п.: «Весна», «Веселые спортсмены», «Художник». Упражнение с амортизаторами «Тяга за головой» Игра «Тик – так». Дыхательная гимнастика «Насос»
		93	Совместная деятельность с родителями «У царя обезьян». Приложение №3.
		94	Плавание Комплекс упражнений «Сухое плавание» №2. Приложение №2. Упражнения у бортика, упражнения «Звездочка на спине», «Звездочка на груди». Лёжа на груди (спине) в вытянутых вперёд руках доска, ноги работают кролем. Игра «Кто дальше». Игра «Водолазы» Упражнения на расслабление.

Методическое обеспечение программы

Принципы организации образовательного процесса

Программа опирается на научные принципы ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

- Принцип систематичности – подбор специальных упражнений и последовательность их проведения.
- Принцип индивидуальности - контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений.
- Принцип длительности – применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений. Запас терпения и упорства.
- Принцип умеренности – продолжительность занятий 25-30 мин. В сочетании дробной физической нагрузкой.
- Принцип цикличности – чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление. Хорошее настроение и позитивный настрой.

Методика проведения занятий с использованием кинезис-упражнений

Кинезиология относится к «здоровьесберегающей технологии». Многие упражнения направлены на развитие одновременно физических и психофизиологических качеств, на сохранение здоровья детей, и профилактику отклонений в их развитии.

Под влиянием кинезис-занятий в организме наступают положительные структурные изменения. И чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения. Упражнения развивают тело, повышают стрессоустойчивость организма, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма. В результате повышается уровень эмоционального благополучия, улучшается зрительно-моторная координация, формируется пространственная ориентировка. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы.

Формами такой работы могут стать комплексы кинезиологической и дыхательной гимнастик, точечного массажа, растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж. Они помогут предупредить возникновение простудных заболеваний, повысить общий жизненный тонус, укрепить



психофизиологическое здоровье детей 5-7 лет и, в целом, обеспечить полноценное и гармоничное развитие дошкольников.

Оптимально проводить занятия с небольшой подгруппой детей или индивидуально. Кинезис-упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный (накапливающийся) эффект физического развития детей.

Занятия проводятся в эмоционально комфортной, доброжелательной обстановке, если есть возможность – под спокойную музыку. Результативность занятий зависит от систематической и кропотливой работы. С каждым днём задания усложняются, объём заданий увеличивается. Заниматься необходимо ежедневно (в детском саду и в домашних условиях).

Структура занятий в физкультурном зале

Этапы	Длительность	Содержание
вводная часть	3-4 минуты	Проверка осанки, различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики нарушений осанки и плоскостопия, разогревающие упражнения, подготавливающие к основной части занятий.
основная часть	20-24 минуты	ОРУ – блок физических упражнений направленный на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса и силы мышц торса, укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы, в том числе самомассаж. ОВД – упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание и ползание с акцентом на формирование осанки и профилактику плоскостопия. Самомассаж с использованием массажных дорожек. Игры.
заключительная часть	1-2 минуты	Дыхательные упражнения, релаксация, стретчинг.

Кинезис-упражнения

- Упражнения с универсальным эспандером (амортизаторы); *приложение №9*
- Растяжки – нормализуют гипертонус и гипотонус мышц опорно-двигательного аппарата;
- Гимнастика для глаз – позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие;
- Упражнение для развития мелкой моторики – стимулируют речевые зоны головного мозга;
- Массаж – воздействует на биологически активные точки;
- Упражнения на релаксацию – способствуют расслаблению, снятию напряжения.

При проведении занятия используется все пространство физкультурного зала, разделенное на рабочие зоны:

- зона хождения по ребристым дорожкам;
- зона упражнений на осанку и стретчинг (растяжку мышц);
- зона развития мелкой моторики стоп;
- зона массажа стоп.

Все зоны перед занятием (в отсутствие детей) заполняются необходимыми пособиями с целью экономии времени в ходе самого занятия.



Расположение и наполнение зон периодически меняется для поддержания интереса воспитанников к содержанию занятия. В ходе занятия дети последовательно перемещаются из одной зоны в другую, плавно меняя деятельность.

Приемы проведения занятий

- Упражнения для развития моторики пальцев ног и стопы проводятся сидя на скамейке или гимнастическом кубе. Некоторые – сидя на полу и стоя. *Приложение №4*
- Самомассаж стоп проводится сидя на кубе или на полу. *Приложение №5*
- Стретчинг проводится на полу из разных положений. В нем самое важное - это правильно растягиваться. Не максимально растянуть мышцы, а качественно. Каждую позу для растяжения держать не менее 30 секунд.
- Дыхательные упражнения – из любых положений, могут сочетаться с упражнениями на осанку, стретчингом и упражнениями для стоп.

В комплексы включаются 4-5 упражнений. Все упражнения повторяются 6-8 раз. Все занятия проводятся в игровой форме с созданием положительного настроения успешности у всех детей. *Приложение №6*

Методика проведения занятий в бассейне

Для получения благоприятного эффекта от занятий по плаванию с детьми необходимо учитывать следующие требования:

- обращать особое внимание на постановку правильного дыхания;
- учитывать при подборе исходного упражнения и индивидуальных специальных упражнений состояние мышечной системы и уровень физической подготовленности;
- предварительно осваивать элементы каждого упражнения на суше, учитывая нарушения координации движений у детей имеющих нарушение осанки;
- подбирать плавательные упражнения и стиль плавания строго индивидуально.

Для профилактики нарушения осанки количество повторений каждого специального упражнения варьируется от 4 – 8 раз. После 2-3 повторений в упражнение вводится новое задание, дополнение или изменение условий его выполнения. Задания чередуются с дыхательными упражнениями, упражнениями на расслабление, лежание на воде.

Применение всех видов плавательных упражнений сопровождается постановкой правильного дыхания на суше и на воде, дыхательными упражнениями, дозированным плаванием с задержкой дыхания на вдохе и выдохе, с удлиненным выдохом и совершенствованием техники плавания.



При проведении занятий по плаванию применяются разнообразные физические упражнения, выполняемые при различной глубине погружения под воду (до пояса, до плеч, до подбородка, с головой). Проводятся активные и пассивные упражнения с элементами облегчения и отягощения; упражнения с усилием у бортика; упражнения в упоре о стенку бассейна, о поручень; с предметами и приспособлениями; упражнения, способствующие мышечной релаксации и растяжению позвоночника; разновидности ходьбы в воде, а также свободное плавание, с имитацией спортивных стилей; игры в воде (подвижные и малоподвижные), игры с продвижением по дну бассейна и другие. *Приложение №7.*



Структура занятий в бассейне

Этапы	Длительность	Содержание
вводная часть	3-4 минуты	Физические упражнения на суше. ОРУ, имитационные упражнения, дыхательная гимнастика.
основная часть	20-24 минуты	Физические упражнения на воде. Упражнения в бассейне, у бортика. Практические навыки по технике плавания. Индивидуальные специальные упражнения в воде. Игры, игровые упражнения на воде.
заключительная часть	1-2 минуты	Упражнения на расслабление, игры малой интенсивности.

Физические упражнения на суше

- для формирования правильной осанки;
- упражнения на развитие дыхательной системы;
- упражнения на развитие силовой выносливости мышц (мышечного корсета);
- общеукрепляющие упражнения;
- упражнения, имитирующие плавание спортивным способом «кроль» на груди и на спине; «брасс».



Физические упражнения на воде

1. Упражнения у бортика:

специальные комплексы гимнастических упражнений, выполняемые на различной глубине: разновидности ходьбы, бега, прыжков в воде; специальные упражнения технике плавания; упражнения в упоре о стенку бассейна с предметами и приспособлениями; упражнения с усилением, облегчением, отягощением; дыхательные упражнения.

2. Плавание различными способами:

спортивные способы плавания («брасс», «кроль» на спине и на груди); плавание со средствами облегчения (ласты, пенопластовые доски, надувные и резиновые круги) и нагрузками (лопаточки для плавания).



3. Подвижные игры на воде:

игры различной степени интенсивности, игровые упражнения: облегчающие освоение с водой; для ознакомления со свойствами воды; с выдохом в воду; с продвижением по дну бассейна и т.д.

4. Свободное плавание, купание по желанию детей.

Специальные упражнения в плавании для профилактики нарушения осанки. Приложение №8

1. Освоение с водой: «Поплавок», «Медуза», «Звездочка на спине», «Звездочка на груди». Скольжение на спине, руки вперед (руки вдоль туловища). Скольжение на груди, руки вперед (руки вдоль туловища).
2. Ноги кролем или брасом. На спине, руки вперёд (руки вдоль туловища). На груди, руки вперёд (руки вдоль туловища).
3. Плавание при помощи движений руками. На спине, в ногах-круг, кролем двумя руками одновременно. На груди, в ногах – круг, руки брасом (с узким гребком). На груди, под животом доска, руки брасом (с узким гребком).
4. Плавание в полной координации. Кролем на спине, двумя руками брасом на спине. Брасом на груди (с узким гребком руками). На груди, руки брасом, ноги кролем (с узким гребком руками).

Психолого-педагогическое обеспечение

Одна из главных задач инструктора по физической культуре и плаванию заключается в том, чтобы проводимые ими занятия были использованы не только для физического развития детей, но и в целях формирования положительных эмоций. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на своих индивидуальных особенностях и возможностях.

Под влиянием физических упражнений изменяется характер деятельности всех органов и систем организма, совершенствуется их строение, повышается устойчивость к заболеваниям, воздействию стрессовых ситуаций, укрепляется соматическое и психическое здоровье.

Система контроля результативности программы

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей: выполнение диагностических упражнений (уровень сформированности умений выполнять основные упражнения) и выявление состояния опорно-двигательного аппарата.

Виды контроля освоения программы

Вид контроля	Время проведения контроля	Цель проведения контроля	Формы и средства выявления результата	Формы фиксации и предъявления результата
--------------	---------------------------	--------------------------	---------------------------------------	--



<i>Вводная</i>	В начале учебного года (сентябрь)	Выявление состояния опорно-двигательного аппарата (нарушения осанки, плоскостопие). Мед. работники	Медицинское обследование.	Медицинские рекомендации
	В начале учебного года (октябрь)	Выполнение диагностических упражнений. Инструктор по физкультуре	Педагогические наблюдения.	Таблицы мониторинга
<i>Итоговая</i>	В конце учебного года (май)	Выявление состояния опорно-двигательного аппарата	Медицинское обследование.	Медицинские рекомендации
		Выполнение диагностических упражнений	Педагогические наблюдения.	Таблицы мониторинга.

Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья детей, правильность формирования осанки и свода стопы, помогает определить медицинское обследование: диагностика осанки и свода стопы.

Диагностика осанки	Визуальная оценка – определяется постановка стоп при ходьбе – походка должна быть правильной, не косолапой, без характерного «загребания», с соблюдением симметрии стоп при каждом шаге. Оценивается, нет ли О-образной или Х-образной постановки стопы. Оценивается обувь ребёнка – при плоскостопии в первую очередь изнашивается внутренняя поверхность подошвы и каблука, в норме раньше изнашивается наружная часть.
Диагностика свода стопы	Оценка отпечатка стоп проводится с помощью плантографа. Оценивается наличие отклонения от отпечатка нормальной стопы в сторону уплощения или вальгусной стопы в соответствии с возрастом ребёнка.

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



Ребёнку предлагается пройти диагностические упражнения, определяющие: гибкость позвоночника; силы мышечных групп спины, живота, плечевого пояса.

Итоговая диагностика уровня освоения программы проводится на итоговых занятиях. Она представляет собой выполнение детьми диагностических упражнений. Педагог производит оценку выполнения упражнений по показателям и критериям, определённым в «Листе учёта результатов обучения».

Лист учёта результатов обучения

№	Ф.И ребёнка	Оценка показателей по критериям				Всего баллов	Уровень освоения программы
		0 никогда	1 иногда	2 часто	3 постоянно		
		А	Б	В	Г		

А - на занятии выполняет упражнения и участвует в играх с интересом и желанием

Б – на занятии выполняет упражнение правильно, точно по инструкции педагога

В – может самостоятельно вспомнить и продемонстрировать 2-3 упражнения на тренировку осанки
Г – может самостоятельно вспомнить и продемонстрировать 2-3 упражнения на профилактику плоскостопия

Уровень освоения программы:

1-4 балла – низкий;
 5-8 баллов – средний;
 9-12 баллов – высокий.

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия по реализации программы осуществляется в спортивном зале и бассейне, которые отвечают всем санитарно-гигиеническим требованиям.

Санитарно-гигиенические условия:

1. текущая и генеральная уборка помещения и спортивного инвентаря и оборудования;
2. «Дезар»;
3. проветривание помещений.

Спортивное оборудование	Кол-во	Технические средства	Дидактический и наглядный материал
Универсальный эспандер (амортизаторы)	10 шт.	магнитофон;	Иллюстрации фотографии; схемы.
Обручи	-	CD-диски (музыка для ходьбы, бега,	
Мячи	10 шт.	ритмической гимнастики,	
Скамейки	2 шт.	релаксации);	
Канат	2 шт.	флеш-карта	
Маты	2 шт.	(презентации,	
Ленты	10 шт.	видеоролики,	
Палки гимнастические	10 шт.	мультфильмы);	
Мягкий модуль	1 шт.	экран;	
Набивные мячи	10 шт.	проектор;	
Дуги для подлезания	2 шт.	ноутбук.	
Шведская стенка	2 шт.		
Бревно	1 шт.		
Коврики	10 шт.		
Стойки для перешагивания	5 шт.		
Скакалки	10 шт.		
Туннель	1 шт.		
Корзины	2 шт.		
Фитбол-мячи	10 шт.		
Тканевые салфетки	20 шт.		
Веревки разной толщины длиной 3-5 метров с узелками	10 шт.		
Пластмассовые мячики	-		
Деревянные шарики и палочки	10 шт.		
Восковые мелки и рулон бумаги (обоев) для рисования пальцами ног	10 шт.		
Ребристые дорожки с разной поверхностью	-		
«Колючие» дорожки; массажные коврики для ног; плетеные косички и	3 шт.		
	5 шт.		
	-		
	10 шт.		

веревочки Оборудование для плавания в бассейне (доски, кольца и т.д.).			
--	--	--	--

Информационные источники

1. Алямовская, В. Г. Как воспитать здорового ребенка : Опыт создания авт. прогр. на базе дошк. учреждения № 199 г. Нижний Новгород / Алямовская В. Г. - Москва : Linka-press, 1993. - 109,[2] с. : ил.; 22 см.
2. Асачева, Л. Ф. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста [Текст] / Л. Ф. Асачева, О. В. Горбунова. - Санкт-Петербург : Детство-Пресс, 2013. - 111, [1] с. : табл.; 21 см.; ISBN 978-5-89814-873-7
3. Большакова, И. А. Маленький дельфин : нетрадиц. методика обучения плаванию детей дошк. возраста : пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошк. учреждений / И. А. Большакова. - Москва : АРКТИ, 2005. - 22, [2] с.; 21 см. - (Развитие и воспитание).; ISBN 5-89415-440-5 (в обл.)
4. Козырева, О. В. Лечебная физкультура для дошкольников : (при нарушениях опорно-двигательного аппарата) : пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей / О. В. Козырева. - 2-е изд. - Москва : Просвещение, 2005 (ГУП Сарат. полигр. комб.). - 110, [2] с. : ил., табл., цв. ил.; 21 см.; ISBN 5-09-014021-9 (в обл.).
5. Кудрявцев, В. Т. Развивающая педагогика оздоровления : (Дошк. возраст) : Програм.-метод. пособие / В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. - Москва : Линка-Пресс, 2000. - 293 с. : ил., табл.; 20 см.; ISBN 5-8252-0015-0.
6. Осокина, Т. И. Обучение плаванию в детском саду : Кн. для воспитателей дет. сада и родителей / Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т. Л. Богина. - Москва : Просвещение, 1991. - 157,[2] с. : ил.; 22 см.; ISBN 5-09-001639-9 (В пер.).
7. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ : практ. пособие / авт.-сост. О. Н. Моргунова. - Воронеж : ТЦ «Учитель», 2005 (ГУП Смол. полигр. комб.). - 109 с. : ил., табл.; 20 см.; ISBN 5-98225-025-2 (в обл.).
8. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ [Текст] : практическое пособие для воспитателей, инструкторов по физической культуре, специалистов, занимающихся коррекцией осанки в ДОУ / авт.-сост. О. Н. Моргунова. - Воронеж : Метода, 2013. - 144 с. : ил., табл.; 20 см. - (Разработано в соответствии с ФГТ).; ISBN 978-5-905311-79-6.
9. Подольская, Е. И. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников / Е. И. Подольская. - Москва : Скрипторий 2003, 2009. - 79, [1] с. : табл.; 21 см.; ISBN 978-5-98527-130-0
10. Тарасова, Т.А. Педагогические подходы к организации работы с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата // Физическое воспитание детей дошкольного возраста: теория и практика: Сб.науч. трудов. – Челябинск : УралГАФК, ЧГНОЦ УрО РАО, 2004.
11. Коррекция нарушений осанки у школьников : методические рекомендации / [Принимали участие: Ж.А. Лобанова и др.]; Науч. ред. Г.А. Халемский. - Санкт-Петербург : ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2001. - 62, [1] с. : табл.; 21 см.; ISBN 5-89814-139-1.

Способ изготовления и использование нестандартного оборудования

Рюкзачки

Материал: ткань, широкая резинка, песок или соль 400гр.

Использование: для формирования правильной осанки, игр - соревнований, для сюжетного занятия, как сюрпризный и игровой момент занятия, для ОРУ, и т.д.

Развитие: мышцы спины, плечевого пояса, брюшного пресса, выносливости, силы, коррекции осанки во время ходьбы, бега.



Чудесная дорожка

Материал: Клеёнка, поролон, липучки. На липучках плюшевые игрушки небольшого размера и плоские различные фигуры и предметы из дерматина крепятся.

Использование: для ходьбы, бега, прыжков, упражнений в равновесии, как ориентир, для построения в шеренгу, для профилактики плоскостопия, игр, ползания, прокатывания мячей и т.д.

Развитие: Мышц ног, ориентировки в направлении движения, равновесия, глазомера, мелкой моторики рук, координации и т.д.

Осьминожка

Материал: ткань, поролон, липучка на ножках и голове.

Использование: Для ОРУ, игр - соревнований, для ходьбы, бега, прыжков, для упражнений в равновесии, как ориентир, как сюрпризный и игровой момент в сюжетном занятии.

Развитие: Укрепление мышц рук, спины, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. Также равновесия, ориентировки в пространстве, сенсорики, ЭМП и творческих способностей.



Лесенка – Чудесенка

Материал: Разноцветные дощечки с двумя отверстиями на концах, две длинные (шляпные) резинки или верёвки.

Использование: для упражнений на равновесие, профилактики плоскостопия, для игр, ползания, подлезания, перепрыгивания, как ориентир.

Развитие: для равновесия, координации, ориентировки, укрепления мышц ног, также сенсорики, ЭМП.

Черепашки

Материал: клеёнка, синтепон или поролон, цветная верёвка и палочка.

Использование: для закручивания, игр - соревнований, как ориентир при ходьбе, беге или построениях, как сюрпризный и игровой момент, для упражнений в равновесии.

Развитие: мелкой моторики рук, равновесия, развития речи, сенсорики, ориентировки, терпения и воли, а также для профилактики плоскостопия.



Гном

Материал: ткань, детское ведёрко, теннисные мячи (величина игрушки зависит от размера ведёрка)

Использование: для метания, как ориентир, как сюрпризный и игровой момент, как препятствие для бега, ходьбы, прыжков

Развитие: Мышц рук, плечевого пояса, глазомера, координации, ловкости.

Ходули

Материал: Разноцветные гимнастические палки, башмачки от «гусеницы» (Альма)

Использование: Для игр - соревнований, упражнений на равновесие и координацию. профилактика плоскостопия.

Развитие: равновесия, координации, ловкости, мышц рук и плечевого пояса, мышц свода стопы и голени.

Карусель

Материал: ткань, поролон, ленты разноцветные

Использование: для ходьбы, бега, ОРУ, прыжков, как ориентир, для игр - соревнований, для закручивания.

Развитие: мелкой моторики рук, координации, синхронности, ловкости, равновесия, мышц рук, плечевого пояса, спины, ног и т.д., а также сенсорики, ЭМП.

Лабиринт

Материал: ткань, клеёнка, поролон, дерматин цветной

Использование: для упражнений в равновесии, для прокатывания мяча, ползания, прыжков, игр, профилактики плоскостопия, для построений в круг, как ориентир.

Развитие: равновесия ориентировки, координации, мелкой моторики рук, мышц ног Развитие правильной остановки стоп при ходьбе, внимательности, ЭМП и сенсорики.

Приложение №2

Комплекс упражнений в бассейне «Сухое плавание»

КОМПЛЕКС № 1.

1. Ходьба на месте; ходьба с высоким подниманием колена, руки на поясе, как «лошадки». Подскоки на месте.
2. и. п. – стоя, на ширине ступни, руки внизу.
 - А) энергичный взмах руками вверх, вдох.
 - Б) опустить руки вместе с плечами, выдох.
3. «Фонтанчики» - и. п. сидя, руки в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх – вниз попеременно как при плавании «кроль».
4. «Насос» - и. п. стоя в парах лицом к друг другу, держась за руки, поочередное приседание с выдохом.
5. «Стрелочка» - и. п. лежа, руки вытянуты вперед. Лежа на спине напрячься всем телом, расслабиться. Тоже на животе.
6. Дуть на мячик так, чтобы он покатылся, делая глубокий вдох и медленный выдох, стоя на четвереньках.
7. Ходьба на месте с заданиями для рук.
8. Прыжки на двух ногах на месте, вокруг себя, в чередовании со спокойной ходьбой.

КОМПЛЕКС № 2

1. Ходьба, подскоки на месте с энергичными взмахами рук.
2. «Лодочка» - и. п. стойка с сомкнутыми ногами, руки внизу.
 1. подтянув руки через стороны вверх, соединить кисти, подняться на носки, напрячься.
 2. расслабиться, опуститься на пятки.
 3. кисти сомкнуты, опустить руки перед грудью, вытянуть их, напрячься.
 4. опустить руки вниз, расслабиться.
3. «Поплавок» - и. п. стойка с сомкнутыми носками, руки внизу, присесть на корточки, обхватить колени руками и наклонить голову, сгруппироваться. Вернуться в и. п.
4. «Кто выше» - и. п. стойка с сомкнутыми носками, присесть и прыгнуть как можно выше.
5. «Наполним легкие воздухом» - и. п. о. с. Руки на ребрах. Глубокий вдох, глотательным движением задержать воздух и держать 10 – 15 сек; после чего выполнить выдох через нос. Упражнения выполнять 2 – 3 раза.
6. «Ветряная мельница» - выполнять круговыми движениями рук (вперед, назад) в сочетании с движением шагом, притопыванием, прыжками.

7. Спокойная ходьба.

КОМПЛЕКС № 3

1. Ходьба обычная на месте, ходьба высоко поднимая колени хлопками. Ходьба «Чарли Чаплин» (с разведенными носками и прямыми ногами).

2. Покачивание, перекачивание с пятки на носок, переноса тяжести тела.

3. «Лодочка» - упражнение 2 из комплекса № 2.

4. «Нырнем под воду» - и. п. стойка с сомкнутыми носками.

А) вдох, присесть, обхватив колени руками, задержать дыхание.

Б) выдох, вернуться в и. п.

5. «Мельница» - и. п. основная стойка. Попеременно круговые движения руками вперед, назад.

6. «Уголок» - сидя, руки в упоре сзади. Поднять ноги и удерживать их как можно дольше под углом 45°. выполнять 2 - 3 раза.

7. «Звезда» - и. п. ноги на ширине плеч, прямые руки от отказа отведены в стороны и назад, ладонями вперед. Сделать глубокий выдох и задержать дыхание, напрячься. Вернуться в и. п. расслабиться. Выполнять 2 – 3 раза.

8. Подскоки, выбрасывая ноги вперед. Спокойная ходьба.



КОМПЛЕКС № 4

1. Ходьба на месте с поворотом вокруг себя. Прыжки с хлопками над головой.

2. «Ласточка» - стоя на одной ноге, руки в стороны, туловище наклонить вперед, удерживая равновесие, отвести ногу назад. Поменять ногу.

3. и. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу.

А) поднять руки через стороны вверх, подняться на носки, вдох.

Б) энергично опустить руки (бросить), опуститься на пятки, расслабиться, выдох.

4. «Мельница» - и. п. ноги на ширине ступни, руки на поясе. Круговые движения вперед правой прямой рукой. То же левой.

5. «Водоворот» - и. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые движения туловищем.

6. Прыжки на правой и левой ноге.

7. Спокойная ходьба в сочетании с вдохом и выдохом.

КОМПЛЕКС № 5

1. Ходьба с заданиями для рук. Ходьба уголками, делая повороты на пятках, на носках.

2. «Надуем мяч» - и. п. ноги на ширине плеч, руки внизу.

А) вдох, руки в стороны (надулся мяч)

Б) энергичный выдох, руками обнять плечи (сдулся мяч)

3. «Кошечка» - стоя на коленях и ладонях, выгибать спину, сделать ее круглой, спрятав голову вниз. Прогибать спину, поднимая голову.

4. и. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны вперед с отработкой полного вдоха и выдоха.

5. «Ветряная мельница» - круговые движения рук в сочетании с движением шагом, притопыванием, прыжками на месте.

6. «Едем на лодочке» - сидя, ноги вытянуть вперед, руки согнуты, наклон выпрямит руки вперед, вернуться в и. п. выполнять, сочетая вдох и выдох.

7. «Фонтанчики» - сидя руки в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх, вниз попеременно, как при плавании в стиле «кроль».

8. Прыжки, ноги скрестно, ноги врозь. Спокойная ходьба.

Приложение №3

Примерный комплекс гимнастики для профилактики плоскостопия у детей 5-7 лет, представленный в игровой форме «У царя обезьян»

Пошли в обход по залу. Обычная ходьба.

- Какая высокая трава. Пошли на носках, руки подняли вверх. Так я увижу вас, ребята. Ходьба на носках, руки вверх.
- Вот и прошли этот участок. Обычная ходьба.
- Болото, идти опасно. Идем строго по следовой дорожке. Ходьба по следовой дорожке.
- Переходим через ручей. Ходьба приставным шагом по гимнастической палке.
- Утята гуляют возле ручья. Ходьба на пятках, руки на плечевых суставах.
- Какой-то подозрительный шум в лесу. Идем тихо-тихо. Ходьба в полуприседе на носках.
- Это медведь идет. Ходьба на наружной стороне стопы, руки на поясе.
- Вот мы и подходим. Уже видны обезьяньи домики. Обычная ходьба, построение вдоль обручей.
- Маленькие обезьянки тоже хотят нас увидеть: поднимаются на носки. Подъем на носки, руки вверх. Вдох.

И.П. выдох.

1. Обезьянки поворачиваются вправо, смотрят на нас, влево поворачиваются, хотят всех нас увидеть. И.П. основная стойка. Повороты вправо с отведением правой руки вправо - вдох, И.П. - выдох. Повороты влево с отведением левой руки влево - вдох, И.П. - выдох. Выполняется без отрыва стоп.
2. Обезьянки показывают нам, какие у них мячики. И.П. стоя на обруче, в руках мяч. Полуприсед, мяч подняли - вдох. И.П. - выдох.
3. Наверное, мячи у обезьянок - любимые игрушки. И.П. то же. Подняли мяч, отставили правую ногу назад на носок - вдох, И.П. - выдох.
4. Обезьянки решили показать нам все свои игрушки: сели перед своими домиками и ножками достают из домиков мелкие игрушки. И.П. Сидя.
5. Руки в упоре сзади. Ноги согнуты в КС, ТБС. Захват стопами мелких предметов перед собой и перемещение их вправо и влево.
6. Теперь обезьянки решили играть большими мячами. И.П. как в 14. Захват стопами большого мяча, выпрямление ног в КС - выдох, И.П. - вдох.
7. Обезьянки очень гибкие. Они выпрямили ноги и наклонились, потянулись к стопам руками. Наклон к прямым ногам - выдох -4-6 секунд. Стопы в положении тыльного сгибания. И.П. вдох.
8. Обезьянки собирают свои игрушки в домик. Захват стопами мелких предметов справа и слева и перемещение их по центру перед собой.
9. Обезьянки пошли на прогулку. Вот они идут по наклонному бревну к высокому дереву. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.
10. Перебираются с одного дерева на другое. Ходьба приставным шагом по шведской стенке.
11. Спускаются на землю. Лазание по шведской стенке.
12. Идут по каменистой гряде. Ходьба по ребристой доске.
13. И попадают прямо на берег с обилием мелких камушков. Обезьянки массируют стопы. Массаж стоп на роликовых массажерах.
14. Обезьянки вернулись домой. Легли в свои домики. Свернулись клубочками и сами себя укачивают. Перекаты в группировке.
15. Обезьянки выпрямились, расслабились, слушают, как у них отдыхают стопы.



Физические упражнения для профилактики плоскостопия

1. Стоя прямо за спиной стула, носки и пятки сомкнуть, руками опереться о спинку стула. Медленно подняться на пальцы, сохранить такое положение на некоторое время. Опуститься на всю ступню, перенести тяжесть тела на внешнюю сторону стопы.
2. Сидя на стуле, опереться ступнями в пол, ступни параллельно друг другу на ширине плеч. Пальцами ног, захватить какой-нибудь предмет (кусочек ткани, носовой платок, спичечный коробок и т.д.) и, не отрывая пяток от пола, передвигать этот предмет справа налево, пока обе стопы не повернутся пальцами внутрь.
3. Положить на пол деревянный брусок (толщиной со среднюю книгу). Встать на края бруска так, чтобы пятки упирались в него, а пальцы – в пол. Медленно подниматься на носки и также опускаться в и.п.
4. Сидя на стуле, поднимать с пола пальцами ноги мячик (для настольного тенниса или меньше).
5. Походить 1-2 минуты на носочках, перенести всю тяжесть тела на переднюю часть стопы.
6. Сидя на стуле, ноги вместе, ступни сомкнуты. Разводить колени в стороны, поднимая пятки от пола и поворачивая подошвы внутрь, сжать ступни.
7. Стоя, попробуйте развести пальцы как можно шире (растопырить) или попробуйте сыграть гамму. Это сложное, но очень полезное упражнение.
8. Стоя на наружных сводах стоп, полуприсед (6-8 раз)
9. Ходьба на наружных сводах стоп, руки на поясе (30-60 с).
10. Стоя в основной стойке, руки на поясе. Поднять пальцы вверх, вернуться в и.п. (10-15 раз).
11. Стоя носками внутрь, пятками наружу. Подняться на носки, вернуться в и.п. (10 раз).
12. Стоя ноги врозь, стопы параллельны, руки в стороны. Выполнить присед, не отрывая ступней от пола. Встать в и.п. (6-8 раз).
13. Стоя, правая (левая) нога впереди носка левой (правой) (след в след). Подняться на носки (8-10 раз).
14. Стоя на носках, руки на поясе, стопы параллельны. Покачиваться в голеностопных суставах, поднимаясь на носки и опускаясь (8-10 раз).
15. Стоя на носках, повернуть пятки кнаружи и вернуться в и.п. (8-10 раз).
16. Стоя, стопы параллельны, на расстоянии ладони. Сгибая пальцы, поднимать внутренний край стопы (8-10 раз).
17. Стоя, стопы повернуть внутрь. Подняться на носки, медленно согнуть ноги в коленях, медленно выпрямить ноги в коленях, вернуться в и.п. (6-8 раз)
18. Упор, стоя на четвереньках. Передвигаться небольшими шагами вперед (10-15 с). Тоже прыжками «зайчиком».
19. Ходьба в полуприседе (30-40 с).
20. Стоя, поднять левую (правую) ногу. Разгибать и сгибать стопу (оттянуть носок вниз, носок на себя). Упражнение выполняется в быстром темпе. Повторить 10-12 раз каждой ногой.
21. Стоя, поднять левую (правую) ногу, повернуть стопу кнаружи, затем внутрь. Повторить 4-6 раз.
22. Стоя, поднять левую (правую) ногу. Круговые движения стопой.
23. Стоя (под каждой стопой теннисный мяч), подкатывать мяч пальцами ног к пятке, не понимая её.
24. Ходьба на носках «крадучись» (в полуприседе), носки внутрь.



25. Ходьба «гусиным» шагом.
26. Захватив пальцами ног карандаш или палочку, ходить (30-40с).
27. Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы вместе, упираются в пол. Активно разводить пятки с возвращением в и.п.
28. Лёжа на спине, поочерёдно оттягивать носки (подошвенное сгибание) с одновременным поворотом стопы внутрь.
29. И.п. – то же, но оттягивать носки одновременно.
30. Лёжа на спине, ноги врозь. Скользить стопой правой ноги по голени левой (подошвенной поверхностью стопы пытаться охватить голень, пальцы сгибать).
31. То же, но другой ногой.
32. Лёжа на спине, ноги согнуты в коленных суставах и упираются в пол. Поочерёдно отрывать пятки от пола.
33. То же, но отрывать пятки от пола одновременно (передний отдел стопы касается пола).
34. Лёжа на правом боку, Ноги вытянуты. Сгибать левую ногу в коленном суставе. Оттягивать носок (подошвенное сгибание в голеностопном суставе), усиливать сгибание с помощью руки.
35. То же, но в положении на левом боку.
36. Лёжа на животе, руки на полу, носки повёрнуты внутрь. Поднимать голову и туловище (как при упражнениях для мышц спины) с поворотом стоп внутрь.
37. Лёжа на животе, руки в пол, ноги вместе, носки оттянуты и повёрнуты внутрь. Перейти в упор, лёжа с опорой на тыльную поверхность стоп и наклоном туловища вперёд.
38. Сидя на полу (без тапочек), колени подтянуты. Захватить пальцами ног скомканную бумажку и переложить её влево, затем вправо.
39. Сидя на полу, ноги вытянуты, стопы параллельно на ширину ладони. Носки и пальцы ног взять «на себя» и повернуть наружу.

В первые занятия достаточно включить только 3-4 специальных упражнения для различных групп мышц. В дальнейшем можно увеличивать их число до шести. Каждое упражнение следует повторять вначале 4-6 раз, затем число повторений постепенно увеличивается до 10.

Приложение №5

Самомассаж стоп

Комплекс № 1

И.П. сидя на стуле.

1. Продольное растирание стоп, продвигая их вперед и назад вдоль коврика одновременно и поочередно.
2. Круговое растирание стоп, продвигая их по кругу, перемещая нагрузку от пятки к пальцам вдоль внешнего свода одновременно и поочередно.
3. Поперечное растирание стоп, продвигая их в стороны и к центру. Выполняется одновременно обеими ногами.
4. Захват ворсин коврика пальцами ног с удержанием в течение нескольких секунд.
5. Захват ворсин коврика пальцами ног и попытка супинации стоп, не выпуская ворсин.
6. Захват ворсин коврика пальцами ног и попытка раздвинуть стопы (разорвать коврик), не выпуская ворсин.

Комплекс № 2

И.П. стоя.

1. Продольное растирание стоп, поочередно продвигая их вперед и назад вдоль коврика.
2. Продольное растирание стоп с акцентом на наружные края.
3. Перекаты с пятки на носок и обратно, стоя на коврике.
4. Разведение и сведение пяток, стоя на коврике.
5. Разведение и сведение передних отделов стоп, стоя на коврике.



6. Поочередный подъем ног с захватом ворсин коврика пальцами поднимаемой стопы.

Приложение №6

Физкультурные упражнения для профилактики плоскостопия

Комплекс №1

И.П. лежа на спине.

1. Подошвенное и тыльное сгибание стоп с удержанием в каждом положении по 4-6 секунд.
2. Круговые движения ногами «велосипед» с акцентом на движения стопами.
3. Одновременное сжатие пальцев рук и ног в кулаки с последующим растопыриванием пальцев.
4. Круговые движения стопами внутрь и наружу медленно с максимальной амплитудой.
5. Захват стопами крупного предмета (мяча, мешка с песком), перекладывание за голову с последующим возвращением в И.П.
6. Поочередное и одновременное потягивание пятками по 4-6 секунд.
7. И.П. Лежа на спине, ноги согнуты в коленных (КС), тазобедренных (ТБС) суставах, подошвы стоят на полу. Разведение и сведение пяток.
8. И.П. как в 5. Поочередный и одновременный отрыв пяток от пола с удержанием в течение 4-6 секунд.
9. И.П. как в 5. Разведение ног с постановкой на носки, сведение с постановкой на пятки.

Комплекс №2

И.П. сидя на полу. Руки в упоре сзади. Ноги прямые.

1. Поочередный подъем прямых ног с одновременным тыльным сгибанием
2. стоп и удержанием в течение 4-6 секунд.
3. Подъем прямой ноги, тыльное сгибание стопы. Сгибание ноги в КС одновременно с подошвенным сгибанием стопы. Разгибание в КС, подошвенное сгибание стопы, принятие И.П.
4. И.П. сидя на полу. Руки в упоре сзади. Ноги согнуты в КС, ТБС, стопы стоят на полу. Разведение и сведение пяток.
5. И.П. как в 3. Захват мелких предметов перед собой, перекладывание по обе стороны от себя с последующим возвращением на место.
6. И.П. как в 3. Захват стопами крупного предмета, выпрямление ног в КС, возвращение в И.П.
7. И.П. как в 3. Гофрирование стопами коврика.
8. И.П. как в 3. Катание каждой стопой малого мяча.
9. И.П. как в 3 Катание стопами палки.
10. И.П. как в 3. Разведение ног с постановкой на пятки, сведение с постановкой на носки.

Комплекс № 3

И.П. стоя

1. Подъем на носки.
2. Подъем на пятки
3. Полуприседы на носках.
4. Подъем на наружные своды стоп.
5. И.П. стоя, носки вместе, пятки врозь. Полуприседы.
6. И.П. стоя на гимнастической палке. Приседы.
7. Ходьба на месте без отрыва пальцев от пола.
8. Повороты туловища в стороны без отрыва стоп от пола
9. Разведение пяток, И.П. Разведение носков, И.П.

Комплекс № 4

Упражнения в ходьбе

1. Ходьба на носках.
2. Ходьба на пятках.
3. Ходьба на наружном крае стопы

4. Ходьба на носках в полуприседе.
5. Ходьба по гимнастической палке, шведской стенке приставным шагом.
6. Ходьба с высоким подниманием бедра, подошвенным сгибанием стопы.
7. Ходьба по ребристой доске.
8. Ходьба по наклонной плоскости

Приложение №7

Подвижные игры в воде

«Водолазы»

Ведущий опускает на дно несколько хорошо видимых предметов под водой. Игроки по очереди ныряют, доставая предметы со дна. Выигрывает тот ребенок, который достанет больше всех предметов за один раз.

«Кто быстрее?»

По первому сигналу забежать в воду, а по второму выбежать из воды. Тот, кто первым окажется на берегу, победил.

«Карлики-Великаны»

Дети стоят по пояс в воде. Ведущий дает сигнал, выкрикивая слово «Великаны». Все садятся в воду. За сигналом «Карлики» все игроки подпрыгивают вверх. Тот кто ошибается, выбывает из воды. Побеждает тот, кто остался.

«Рыбаки»

Трое рыбаков, взявшись за руки и имитируя невод, ловят рыбешек. Пойманной считается рыба, вокруг которой сомкнут круг. Рыба вступает в ряды рыбаков.

«Морской бой»

Стать лицом друг против друга на расстоянии полутора – двух шагов, каждый играющий брызгает водой в партнера. Проигрывает тот, кто первый начнет вытирать лицо руками или повернется к партнеру спиной.

«Кто дальше»

Глубина должна быть по пояс. Задача игры: Научить детей ложиться на воду. Играющие входят в воду по пояс и, повернувшись лицом к берегу, становятся в шеренгу на расстоянии шага один от другого. По команде инструктора игроки делают вдох, с силой отталкиваются ногами ото дна и, вытянув руки вперед, «скользят» по воде к берегу. Побеждает тот, кто про скользил дальше.

«Попади в круг»

Ведущий кидает в воду надувной круг. Дети стоят на берегу. В руках у них маленькие мячики. Игроки по очереди кидают их в центр круга, продолжая стоять на берегу. Каждый игрок имеет 2-3 попытки. Выигрывает тот, кто больше всех попадет в цель.

«Гонка катеров»

Для игры нужны 4 плавательных доски. Друг перед другом выстраиваются, к примеру, две команды, в каждой из которых по 5 мальчиков и 5 девочек. Мальчики - на одной стороне дорожки, девочки - на другой. По сигналу по 2 человека от команды (*мальчик и девочка*) одновременно начинают заплыв доской вперед. Их задача - встретиться где-то на полпути и, обменявшись досками, продолжать движение вперед. Возле противоположного бортика (*коснувшись его доской*) игроки передают доски вторым номерам, а сами выходят из воды. Завершают эстафету последние номера в колоннах. Выигрывает та команда, которая закончила гонку первой.

«Эстафета вплавь»

В 10 - 15 м от берега устанавливаются 2 флажка на плавающих буйках (камень, опущенный на веревке, к другому концу которой привязана крестовина с флажком) на расстоянии 1-2 м один от другого. Команды выстраиваются в колонны по одному у самой воды, каждая

команда против своего флага. По сигналу руководителя первые номера каждой команды входят в воду и плывут как можно быстрее к своему флажку; коснувшись флага, они возвращаются к своей команде. Очередной участник эстафеты начинает свой этап после того, как его руки коснется приплывший товарищ. Выигрывает команда, пловцы которой раньше закончат все этапы.

«Плавание втроем»

Первый и третий пловцы плывут на груди, а средний, слегка опираясь руками о спину первого, кладет свои ноги на плечи третьему. Так можно транспортировать в **воде** уставшего товарища. Выигрывает тот, кто первый достигнет цели.

«Парное плавание»

Один из играющих плывет на груди работая руками, другой, держась за его вытянутые ноги, плывет с помощью одних ног. Между несколькими парами можно провести состязание по плаванию на скорость.

«За мячом в воду»

Участвуют две команды, которые устраиваются на берегу или на бортиках бассейна лицом к воде. В руках у первых номеров - резиновые мячи средних размеров. По сигналу ведущего они бросают их вперед, а затем прыгают в воду и плывут к мячам. Но не к своему мячу, а к мячу, который бросил противник. Достигнув мяча, игрок плывет с ним (*ведя перед собой*) к месту построения команд и передает в руки второго номера. Приплывший первым получает для своей команды одно очко. Таким образом, чтобы победить, надо не только хорошо плавать, но и далеко бросать мяч. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Бой всадников»

Глубина по грудь. В игре принимают участие 2 команды мальчиков. В каждой команде половина играющих "кони", вторая половина - "всадники". "Всадники" взбираются на "коней" и садятся им на плечи. По сигналу руководителя обе команды сближаются и начинают "сражение". Каждый "всадник" старается стащить своего соперника в воду. В разгар сражения руководитель подает второй сигнал и борьба прекращается. Выигрывает команда, в которой больше "всадников" удержится на "коне".

«Байдарки»

Два пловца ложатся на спину. Один обхватывает ногами туловище товарища. В этом положении они плывут на спине, попеременно работая руками (*как в кроле на спине*); плывущий сзади работает и ногами. Можно провести соревнование между двумя-тремя такими "байдарками".

«Кто быстрее?»

По первому сигналу забежать в воду, а по второму выбежать из воды. Тот, кто первым окажется на берегу, победил.

«Гонка мячей»

Команды по 6-8 человек в каждой, расставив ноги на ширину шага, становятся в колонну по одному на расстоянии 3 м одна от другой. Дистанция между игроками в командах около 1 м. Каждая команда имеет свой мяч, который находится впереди стоящих в колоннах. По сигналу руководителя играющие, наклоняясь (голова и плечи в **воде**, передают между ногами мяч стоящим сзади, которые таким же образом передают его дальше. Когда мяч дойдет до конца колонны, его передают над головой: каждый игрок прогнувшись принимает мяч от стоящего позади и передает игроку, стоящему впереди. Направляющий, получив мяч, снова передает его между ногами назад. Выигрывает команда, которая быстрее закончит передачу мяча установленное количество раз. Игрок, уронивший мяч, должен овладеть им и продолжать передачу.

«Бой на воде»

Для игры нужны плавательные доски или резиновые круги по числу игроков. Участвуют две команды, которые различаются по цвету шапочек на голове. Сначала соревнуются пятерки мальчиков, затем девочек. Перед началом поединков игроки в разных сторонах водоема занимают на досках положение лёжа или сидя. По сигналу, подгребая руками, играющие сближаются.

Подплыв друг к другу, каждый старается улучшить момент и ловким движением стащит соперника в воду. Однако в случае промаха нетрудно и самому, потеряв равновесие, оказаться в воде. Кого настигнет такая участь, выбывает из борьбы. Выигрывает пятерка игроков, которая к концу боя на **воде** сохранит на досках больше своих участников. Игру можно проводить как на время (5-8 мин, так и до полной победы одной из команд.

«Дельфины»

Пластмассовые обручи связывают друг с другом, чтобы образовалась дорожка. Возле каждой такой дорожки из 6-10 обручей выстраиваются в колонны играющие. По сигналу первый в колонне подныривает под первый обруч, а другой обруч преодолевает сверху. Таким образом, то ныряя, то скользя по поверхности, игрок преодолевает всю дорожку. Достигнув противоположного бортика, игрок поднимает вверх лежащий там флажок. Это сигнал второму игроку начать движение вперед. Руководитель и его помощники следят за тем, чтобы дорожка преодолевалась правильно. Если игрок, не показываясь на поверхности, пронырнёт между двумя обручами, команде начисляется штрафное очко. Победа команде засчитывается в том случае, если она закончила игру первой при наименьшем числе ошибок.

«Водяные жмурки»

Эти жмурки необычны не только тем, что в них играют в воде, - глаза завязаны у всех, кроме одного. Вернее, не завязаны, а закрыты купальными шапочками. А один, вооружившись колокольчиком, дразнит ловцов. Вот сразу двое с разных сторон двинулись на звук, но хитрец быстренько отплыл, отошел в сторонку, и те схватили не его, а друг друга. Тот, кто все-таки сумел поймать звонящего, отдает ему свою шапочку, сквозь которую ничего не видно, и получает его колокольчик.

«Невод»

В эту игру стоит играть, когда народу соберется побольше. Посчитались - кому-то выпало водить: стараться осалить убегающих, уплывающих, увертывающихся от него, ныряющих (*под водой салить нельзя*). Но одному водить недолго придется: тот, кого он осалил, тоже принимается ловить других вместе с ним. Ловцов становится все больше. Вот их стало пятеро - теперь они должны не просто осалить каждого оставшегося, а взять его в кольцо. Но тот может спастись, если поднырнет под руки водящих. И тогда те двое, которые его опустили, выходят из воды на берег. Невод распался. Игра продолжается до тех пор, пока есть кого ловить. Тот, кто продержался дольше всех, - молодец.

Приложение №8

Специальные упражнения в плавании для профилактики нарушений осанки

«Поплавок»

Сделать вдох и не дышать. Присесть. Крепко обхватить в воде колени и подтянуть к груди. Голову наклонить к коленям. Вода поплавком вытолкнет малыша вверх спиной. Главное – продержаться несколько секунд в таком положении на водной поверхности.

«Морская звездочка на спине» (на животе)

Сделать вдох. Расслабить тело и лечь спиной (на груди) на воду, разведя ноги и руки в форме звезды. Задерживать дыхание нельзя. В противном случае он начнет погружаться. Попробуйте научить его не бояться воды, когда она заливает глаза. Дышать нужно легко.

«Медуза»

Необходимо лечь на поверхность лицом вниз, в противовес предыдущему упражнению для детей в бассейне, предварительно задержав дыхание и расслабившись. Полежать немного на поверхность, двигая, точно медуза, ногами и руками.

«Дельфинчик»

Руки поднять под углом вверх спереди. Выдохнуть. Оттолкнуться от дна бассейна. Нырнуть вперед или боком. Пусть постарается подпрыгнуть высоко, как только сможет.

Укрепление дыхательных мышц - развитие дыхательной мускулатуры.(8-10 раз)

И.П. – присед на мелком месте (голова находится на поверхности, или лежа на груди, держась руками за опору).

1. Глубокий вдох через рот.

2. Полный, ускоренный выдох через рот и нос с погружением головы в воду.

Скольжения – освоение свободного лежа на воде в движении (4-6 раз).

И.П.- присев спиной к стенке бассейна.

1. Оттолкнувшись, скольжение на груди. Руки вытянуты вперёд, лицо вниз, ноги вместе. Следует скользить, как можно дольше, удерживая плечи и таз в одной плоскости, чтобы избежать вращения.

Укрепление мышц спины – укрепление мышц спины (4-6 раз).

И.П.- лёжа на груди, руки вперёд.

1. Ноги работают кролем с задержкой дыхания. Упражнение можно варьировать, используя доску в руках. «Торпеда» на груди или «Торпеда» с доской на груди.

Укрепление мышц ног и спины – совершенствование работы ног брасом, укрепление мышц спины и ног средствами симметричного упражнения (3-4 раза).

И.П. – лежа на груди. Руки вытянуты вперёд, ноги работают брасом. Корпус следует держать горизонтально, гребок ногами выполнять в ускоренном темпе. Плавание по ширине бассейна. Можно использовать доску или нарукавники.

Укрепление мышц спины – совершенствование работы рук брасом, развивает подвижность плечевого пояса и грудной клетки.

И.П. – лежа на груди. Руки работают брасом, ноги вытянуты, не работают, или работа ног кролем. Не следует при гребке погружать руки слишком глубоко.

Укрепление мышц спины - развивает подвижность плечевого пояса и грудной клетки.

И.П. – лежа на спине, руки работают брасом, а ноги кролем, подбородок плотно прижат к груди.

Укрепление мышц верхней части туловища – тренировка мышц плечевого пояса.

И.П. – лежа на груди, в ногах доска или круг. Руки работают брасом. Следует ровно лежать на поверхности, не прогибаться, ноги прямые.

Укрепление мышц верхней части туловища – тренировка мышц плечевого пояса.

И.П. – лежа на груди, в ногах доска или круг. Руки работают кролем. Следует ровно лежать на поверхности, не прогибаться, ноги прямые.

Укрепление мышц живота – укрепление мышц брюшного пресса и ног.

И.П. – вис на выпрямленных руках спиной к бортику. Выполняется подтягивание коленей к животу или «велосипед», работа ног кролем или брасом.

приложение №9

Упражнения с амортизаторами

1. Сгибание ног (нижний блок)

Варианты: двумя ногами одновременно и поочередно.

И.п. Лежа на животе, руки под головой.

Выполнение: на выдохе сгибаем ногу в коле. Пятку тянем к ягодице. Медленно возвращаемся в И.п.

Количество повторений: 20.

Важно: стопа – расслаблена, таз зафиксирован, в пояснице не прогибаться. Свободная нога прямая.

2. Разгибание ног (верхний блок)

И.п. Лежа на животе, руки под головой, нога согнута в колене под прямым углом.

Выполнение: на выдохе разгибаем ногу в колене. Медленно возвращаемся в И.п.

Важно: стопа – расслаблена, таз зафиксирован, в пояснице не прогибаться. Колено прижато к полу.

3. Махи на спине (верхний блок)

И.п. Лежа на спине, вытянутые руки держатся за перекладину тренажера (шведская стенка), нога поднята вверх.

Выполнение: на выдохе опускаем прямую ногу на пол. Пяткой касаемся пола. Медленно возвращаемся в И.п.

Количество повторений: 20.

Важно: стопа – на себя, свободная нога на полу.

4. «Лягушка» (верхний блок)

И.п. Лежа на животе, руки под головой или держатся за перекладину тренажера (шведская стенка).

Выполнение: на выдохе сгибаем ногу в коленном суставе, колено тянем к плечу. Медленно возвращаемся в исходное положение.

Количество повторений: 20.

Важно: стопа – произвольно, свободная нога прямая на полу, корпус не разворачивать.

5. Тяга колена к груди (верхний блок)

И.п. Стоя на четвереньках, руки прямые, ладони на уровне плеч.

Выполнение: на выдохе согнуть ногу в коленном суставе, колено тянем к груди. Одновременно подбородок опускаем на грудь, максимально округляем спину. Медленно возвращаемся в И.п.

Важно: стопа-произвольно. Руки прямые.

6. Пресс 1 ногой (верхний блок)

И.п. Лежа на спине. Левая рука держится за перекладину тренажера (шведская стенка). Правая рука вдоль тела.

Выполнение: на выдохе прижимаем правое колено к груди правой рукой. Медленно возвращаемся в И.п.

Количество повторений: 20.

Важно: левая рука прямая. Голову не поднимать.

7. Пресс (верхний блок)

Варианты: двумя ногами.

И.п. Лежа на спине. Вытянутые руки держатся за перекладину тренажера (шведская стенка).

Выполнение: на выдохе тянем колени к груди. Медленно возвращаемся в И.п.

Количество повторений: 20.

Важно: руки прямые. Голову не поднимать.

8. Махи двумя (верхний блок)

И.п. Лежа на спине. Вытянутые руки держатся за перекладину тренажера (шведская стенка). Ноги подняты вверх под прямым углом.

Выполнение: на выдохе опускаем прямые ноги, пятками касаемся пола. Медленно возвращаемся в и.п.

Количество повторений: 20.

Важно: руки прямые. Поясница прижата к полу. Стопы-на себя.

9. Тяга спереди (верхний блок)

И.п. Стоя правым боком к тренажеру (шведская стенка). Правая рука в упоре. Ноги на ширине плеч.

Выполнение: на выдохе сгибаем левую руку в локте. Медленно возвращаемся в И.п.

Количество повторений: 12-15.

Важно: опорная рука прямая. Корпус не разворачивать.

10. Тяга к груди (верхний блок)

И.п. Стоя на коленях.левой рукой держимся за тренажер (шведская стенка). Ручка амортизатора в правой руке, ладонь от себя.

Выполнение: на выдохе разворачиваем кисть ладонью к себе. Руку сгибаем в локте, кулак тянем к груди. Медленно возвращаемся в И.п.

Количество повторений: 12-15.

Важно: опорная рука прямая. Корпус не разворачивать. Спина прямая.

11. Ротация плеча (нижний блок)

И.п. Стоя правым боком к тренажеру (шведская стенка). Правая рука в упоре. Ноги на ширине плеч. Ручка амортизатора в левой руке, ладонь вверх.

Выполнение: на выдохе разворачиваем ладонь на 180 градусов. Медленно возвращаемся в И.п.

Количество повторений: 20

Важно: руки прямые. Корпус зафиксирован.

12. Тяга с верхнего блока

Варианты: двумя руками.

И.п. Сидя на скамье лицом к тренажеру (шведская стенка). Амортизаторы в руках, ладони вниз. Голова наклонена вперед.

Выполнение: поднимаем голову вверх, разгибаемся в пояснице. На выдохе сгибаем руки в локтях, тянем к груди. Медленно возвращаемся в И.п.

Количество повторений: 12-15.

Важно: выполняем строго по алгоритму: голова-спина-руки.

13. «Пуловер» (верхний блок)

Выполнение: двумя руками.

И.п. Сидя на скамье под углом 45 градусов спиной к тренажеру. Руки перед собой, прямые. Ладони вниз. Выполнение: медленно поднимаем прямые руки вверх. На выдохе опускаем до уровня груди. Медленно возвращаемся в И.п.

Количество повторений: 12-15.

Важно: руки немного согнуты в локтях, кисти «закручены» вперед.

Комплекс кинезис – упражнений

«Колено к груди»

Лежа на спине, ноги прямые, руки вдоль тела. Правую ногу сгибаем в колене и на выдохе прижимаем двумя руками к груди.

- голова на коврике

- левая нога прямая

- не качаем!

Прижали и держим. На вдохе выпрямляем ногу. Тоже с другой ногой (по 10-15 раз каждой ногой). Если во время выполнения упражнения «реагирует» поясница или грудной отдел позвоночника, значит, ногу прижимаем к груди постепенно. Каждый раз прижимаем ближе к груди и обязательно консультируемся со специалистом.

«Полумостик»

Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки вдоль тела. На выдохе поднимаем поясницу вверх. Амплитуду увеличиваем постепенно. Без резких движений (10-20 раз).

«Пресс»

Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, ладони на бедра. На выдохе «скользим» ладонями по ногам, от пола отрываем только голову и лопатки. Ладонями стараемся коснуться коленей и без паузы плавно опускаемся обратно (10-30 раз). Возможно, первое время будет уставать шея – это нормально.

«Кошка»

Стоя на четвереньках, колени на комфортной ширине, ладони под плечами. На вдохе наклоняем голову вниз, округляем спину, стараемся максимально растянуть мышцы спины. На выдохе плавно поднимаем голову вверх, прогибаемся в пояснице (10-20 раз).

Если во время выполнения упражнения «реагирует» поясница или грудной отдел позвоночника – амплитуду увеличиваем постепенно.

«Сед на пятках с наклоном»

Стоя на четвереньках, плавно садимся на пятки, ладони остаются на полу (1-3 мин.). Легкие тянущие боли в пояснично-крестцовом или грудном отделе позвоночника – это нормально (скажите об этом специалисту).

«Растягивающий шаг»

Левая нога под животом согнута, правая прямая сзади. Руки вытянуты перед собой, на выдохе опускаемся ниже. На выдохе меняем ноги местами. Можно выполнять на месте, поочередно меняя ноги, а можно «ползать» по квартире (10-20 раз).

Упражнения с гимнастической палкой

1. Подъем рук вверх

И.п. Стоя, ноги на ширине плеч. Палка горизонтально внизу, хват широкий.

Выполнение: на выдохе поднимаем прямые руки вверх. Медленно возвращаемся в И.п.

Количество повторений: 20.

Важно: руки за голову не заводить. Корпус фиксировать в неподвижном состоянии.

2. Отведение рук назад

И.п. Стоя, ноги уже ширины плеч. палка горизонтально внизу за спиной, хват обратный.

Выполнение: на выдохе отводим руки назад. Лопатки сводим вместе. Медленно возвращаемся в И.п.

количество повторений: 20.

Важно: руки прямые. При отведении рук не допускать наклона корпуса вперед.

3. Опускаем руки за спину

И.п. Стоя ноги на ширине плеч. Палка горизонтальноверху, хват широкий.

Выполнение: на выдохе опускаем руки за голову, опираясь на плечи. Лопатки сводим вместе. Медленно возвращаем руки в И.п.

Количество повторений: 12-15.

Важно: корпус зафиксировать в неподвижном состоянии. Упражнение выполняется в умеренном темпе.

4. «Диагональ»

И.п. Стоя, ноги на ширине плеч. Палка наклонно, правая рукаверху, хват широкий.

Выполнение: на выдохе отводим руки за спину. Лопатки сводим вместе. Медленно возвращаемся в И.п.

Количество повторений: 12-15.

Важно: руки прямые.