**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное**

**учреждение  д/с общеразвивающего вида № 76 г. Белгорода**

**Организация оздоровительной работы**

**с детьми дошкольного возраста**

**по формированию  осанки**

**и профилактике плоскостопия**.

Программа разработана для детей 4-6 лет

Срок реализации

Барыкина О.В., Орехова С.Ю.

**Пояснительная записка.**

   В последние годы сохранение и поддержание здоровья человека является одной из актуальных проблем мирового сообщества. Отсутствие личной мотивации сохранения здоровья привело к тому, что в настоящее время большую обеспокоенность вызывает тенденция к его ухудшению. В условиях введения  в действие Федеральных государственных стандартов дошкольного образования, одной из главных и основных задач становится "охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей" в процессе их воспитания и развития. Решение этих задач в значительной степени зависит от того, какая работа ведется в этом направлении в дошкольной образовательной организации и от образа жизни детей, причем это должен быть здоровый образ жизни.

  Большое значение на  здоровье детей влияет правильная осанка.  Нарушение осанки приводит к ухудшению работы органов и систем растущего организма, особенно сказывается на функциях костно-мышечного аппарата, сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем. Поэтому так важно правильно организовать комплексную работу по формированию осанки и  профилактике плоскостопия уже на ранней стадии заболевания, привлекая к решению проблемы не только сотрудников образовательной организации, но и родителей воспитанников.

**I   Актуальность:**

   Проведя  мониторинг результатов освоения образовательной  области  «Физическая развитие»,  были выявлены  дети, результаты которых  вызывали  озабоченность педагогов. У этих детей имеются отклонения в состоянии здоровья, беден двигательный опыт (малый объем освоенных основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений), они не проявляют интереса к новым физическим упражнениям, не замечают ошибок других детей и собственных, слабо контролируют способ выполнения упражнений. Особую озабоченность медиков и педагогов вызвало большое количество детей с нарушениями опорно – двигательного аппарата. Сделав анализ медицинских карт воспитанников ДОУ   были выявлены дети с нарушениями осанки и плоскостопием.

    Умение и неумение правильно держать свое тело влияет не только на внешний вид ребёнка, но и на состояние его внутренних органов, его здоровье. Нарушение осанки приводит к ухудшению работы органов и систем растущего организма, особенно сказывается на функциях костно-мышечного аппарата, сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Понимая, что самое действенное средство предупреждения и устранения дефектов осанки –  специальные  систематические физические упражнения, было принято решение  разработать перечень оздоровительных мероприятий для предупреждения нарушений ОДА.

  **Цель:**

Укрепление мышечного аппарата стоп  и  формирование правильной осанки.

**Задачи:**

1) Формировать навык правильной осанки;

2) Укреплять мышечную систему через систему физических упражнений;

3) Формировать у детей и родителей потребность в физических упражнениях для оздоровления детей с нарушением опорно-двигательного аппарата.

4) Воспитывать     сознательное     отношение   у   детей  к   формированию  привычки   здорового  образа  жизни;

Программа разработана для работы с  детьми   4-6  лет с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Занятия проводятся в группах по 6-10 человек два раза в неделю по 30 минут при музыкальном сопровождении. Срок реализации \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Перспективный план работы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Период |  месяц | Задачи |
| Подготовительный | Сентябрь | Диагностика, отбор детей по показанию врача. Подбор методической литературы. |
| Основной |  Октябрь-Апрель | 1.Воспитание сознательного отношения к занятиям.2.Обучение и  навыкам принимать и фиксировать правильную осанку.3.Обучение правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы4.Совершенствование навыка правильной осанки и выработка стереотипа правильной походки5.Развитие гибкости и подвижности позвоночника6.Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет с применением гимнастического инвентаря7. Обучение массажу рук и стоп. 8.Укрепление мышц верхнего плечевого комплекса и ног9.Развитие общей силовой выносливости10. Формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни.11. формировать привычку правильного дыхания (через нос).12. Тренировать в изменении характера физических движений, опираясь на контроль мышечных ощущений и работу воображения и чувств. |
| Заключительный | Май | 1.Закрепление достигнутых навыков стереотипа правильной осанки и походки.2. Активизация знаний о здоровом образе жизни.3.Диагностика.4.Разработка  рекомендаций на летний период. |

На следующем этапе обучения, по итогам диагностики в начале года, разрабатываются комплексы упражнений с учётом индивидуальных особенностей детей. Идёт активизация знаний о здоровом образе жизни. Внедряется раздел «Ритмическая гимнастика» с целью автоматизации полученных навыков правильной осанки. Работа с родителями и педагогическим коллективом идёт по тому же направлению, что и на первом году обучения.

**Работа с педагогическим коллективом:**

1) Консультирование воспитателей по вопросам профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата;

2)  Ознакомление с результатами диагностического обследования,

3) Рекомендации по оснащению физкультурных уголков в  группах оборудованием по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата;

 4) Проведение открытых занятий  и мастер-классов для педагогов.

**Работа с родителями**:

1) Оформление информации для Родительских уголков;

2) Организация открытых просмотров занятий;

3) Проведение тематических родительских собраний и мастер-классов;

4) Контроль над исполнением медицинских рекомендаций.

**Реализация данной программы позволит:**

1**)** Сформировать навыки правильной осанки,

2) Укрепить мышечную систему через систему специальных физических упражнений.

3) Сохранить и укрепить физическое здоровье детей.

4) Создать  условия    для формирования   сознательного     отношения   у   детей к формированию     привычки   здорового  образа  жизни.

5) Сформировать у родителей потребность в физических упражнениях для оздоровления детей с нарушением опорно-двигательного аппарата.

**Содержание разделов программы.**

1. Формирование осанки и  профилактика плоскостопия

Примерная структура занятия.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Часть занятия | Содержание | продолжительность |
| 1 | Подготовительная часть | Построение ,Ходьба и бег  Упражнения ОФППерестроение для выполнения корригирующих упражнений. | 5 мин. |
| 2 | Основная часть | Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки и плоскостопия с использованием спортивного оборудования.Подвижные игры. | 20 мин. |
| 3. | Заключительная часть | Ходьба по корригирующим дорожкам Малоподвижная игра, восстановление функций органов и систем после нагрузки. | 5 мин. |

Занятия по профилактике нарушений осанки и плоскостопия делятся на три периода. При нарушении осанки в подготовительном периоде (1.5-2 месяца) используются знакомые упражнения с малым и средним количеством повторений. В это время создаётся зрительное восприятие правильной осанки и мысленное её представление, повышается уровень общей физической подготовленности. Основной (3-3.5 месяца) и заключительный  (2-2.5 месяца) периоды направленны на совершенствование навыка правильной осанки в усложнённых вариантах выполнений упражнений. С целью результативности и  запоминания упражнений один конспект занятия находит  свое отражение в течение 3 - 4 недель, с постепенным осваиванием специальных упражнений и усложнением его выполнения.

В программу обучения специальным упражнениям  входят упражнения на самовытяжение, укрепление мышц спины, брюшного пресса и свода стопы. Также проводится обучение  дыхательным упражнениям, различным видам самомассажа, разучивание различных подвижных игр.

    Упражнения, направленные на самовытяжение, являются обязательной частью любого комплекса корригирующей гимнастики, направленного на исправление нарушений осанки. В процессе самовытяжения происходит растягивание околопозвоночных мышц и глубоких мышц позвоночника, увеличивается расстояние между позвонками, следовательно, уменьшается давление на межпозвоночные диски, на нервные окончания и кровеносные сосуды. В результате улучшается кровоснабжение, питание межпозвонковых дисков, исчезают рефлекторные боли, уменьшается кривизна позвоночника, он становится более гибким. Упражнения на растягивание позвоночника можно  выполнять в положении стоя, в упоре стоя на коленях, сидя на пятках, в положении сидя по – турецки, лёжа на животе, спине и в висах на гимнастической стенке.

Упражнения в равновесии  ценны тем, что при их выполнении рефлекторно повышается тонус мышц и удерживается прямое положение тела. Они формируют навык правильной осанки и устойчивость вестибулярного аппарата.  К упражнениям на месте относятся все виды стоек – от обычной на двух ногах до стойки на одной ноге; повороты, наклоны, приседания с различными положениями рук и головы, с открытыми или закрытыми глазами; переходы из высокого положения в более низкое, в положение лёжа и наоборот. Всем упражнениям в равновесии обучают на полу, а потом на повышенной и ограниченной по ширине опоре.

2) Ритмическая гимнастика

Ритмическая гимнастика - это одна из разновидностей оздоровительных видов гимнастики. Её содержанием являются разнообразные, простые по технике исполнения физические упражнения (общеразвивающие, танцевальные и др.) Они выполняются поточным способом под эмоционально - ритмическую музыку. Ритмическая гимнастика представляет собой образно – танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершённость. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей.

 Система работы по организации занятий ритмической гимнастикой.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 этап | Начало использования в работе музыкально – ритмических композиций | Подражание детей  образцу исполнения движений педагогом в процессе совместной деятельности. Показ должен быть зеркальным |
| 2 этап | Развитие умений самостоятельно исполнять выученные ранее движения, композиции в целом и отдельные упражнения. | Педагог время от времени прекращает показ в процессе совместного исполнения  и предлагает детям продолжать исполнять движения самостоятельно. Задача педагога – содействовать накоплению двигательного опыта, формированию навыков и умений. |
| 3 этап | Подведение детей к творческой интерпретации музыкального произведения, развитие способности к самовыражению в движении под музыку. | Педагог только иногда включается в движение, чтобы стимулировать активность детей для оформления движений, придуманных детьми, в единую композицию. |

При подборе упражнений учитывается простота и образность. Используются основные упражнения руками, головой, туловищем.  При выполнении поворотов и наклонов  руки рекомендуется держать в исходном положении – на поясе, к плечам, за голову, что даёт возможность зрительно контролировать свои движения. Силовые упражнения выполняются  при фиксированном положении рук и ног, например, прогибание назад, лёжа на животе, руки к плечам, ладонями вперёд. Также на занятиях применяются музыкальные игры, либо подвижные игры, которые дети выполняют под музыку.

2) Элементы психогимнастики.

В книге М.И. Чистяковой «Психогимнастика» дано такое определение психогимнастики: это курс специальных занятий (этюдов,игр,упражнений), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребёнка ( как его познавательной, так и эмоциональной сферы). Психогимнастика по методике М.И. Чистяковой направленна на обучение элементам техники выразительных движений, на использование выразительных движений в воспитании эмоций и на пробретение навыков в саморасслаблении.

Специфика организации занятий:

1. Каждое упражнение включает в деятельность фантазию, чувства, движения ребёнок так, чтобы через механизм их функционального единства ребёнок учился произвольно воздействовать на каждый из элементов этой триады.

2. Всё занятие строится на сюжетно – ролевом содержании.

3. Все предметы и события должны быть воображаемыми.

4. В структуру занятия входят: разминка, гимнастика, эмоции, общение, поведение, завершение.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Задачи |
| Разминка | Сбросить интенсивность физического и психического напряжения, нормализовать мышечный тонус, привлечь  внимание к совместному занятию, настроить на активную работу и контакт друг с другом |
| Гимнастика | Дать ребёнку возможность испытать разнообразные мышечные нагрузки путём подражательного повторения движений и действий педагога, тренировать в определении характера физических движений, сопровождаемых различными мышечными ощущениями, тренировать в изменении характера своих движений, опираясь на контроль мышечных ощущений и работу воображения и чувств. |
| Эмоции | Фиксировать внимание ребёнка на чужих проявлениях эмоций; подражательное воспроизведение чужих эмоций, фиксируя внимание на своих мышечных ощущениях как проявлениях этих эмоций; анализ и словесное описание мышечных проявлениях эмоций; повторное воспроизведение этих эмоций в заданных упражнениях, контролируя ощущение. |
| Общение | Тренировка общих способностей несловесного воздействия детей друг на друга. |
| Поведение | Тренировка умения регулировать свои поведенческие реакции. |
| Завершение | Закрепление положительного эффекта, стимулирующего  и упорядочивающего психическую и физическую активность , приведение в равновесие их эмоционального состояния, улучшение самочувствия и настроения. |

3) « Здоровый образ жизни»

Сегодня под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Большое значение при этом уделяется формированию физической культуры личности как значительной части общечеловеческой культуры.

Педагогическая технология формирования основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста – это специальным образом организованный педагогический процесс, позволяющий ребенку получить элементарные анатомические и медицинские знания о собственном организме; целенаправленно и гарантированно обеспечивающий сохранение, поддержание, укрепление и наращивание здоровья его субъектов в единстве всех его составляющих в ходе их взаимодействия в учебно-воспитательных ситуациях.
Работа по  формированию основ здорового образа жизни у дошкольников в рамках данной программы представляет собой планомерное, последовательное и целенаправленное взаимодействие с родителями и с детьми в данном направлении.

Тематическое планирование по разделу «Здоровый образ жизни»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| месяц | 1 год обучения | 2 год обучения |
| Октябрь | «Что такое здоровье?» | «Что такое здоровый образ жизни?» |
| Ноябрь | «Осанка и её значение» | «Значение мышц для нашего организма» |
| Декабрь     | «Наши здоровые ножки» | « Моё сердце » |
| Январь | «Роль душевного равновесия в здоровье человека» | «Органы чувств» |
| Февраль |   «Зарядка – здоровье в порядке» | Закалка – здоровье в порядке» |
| Март   |   «Витамины – друзья здоровья» | «Страна Спортландия» |
| Апрель | «Я здоровье берегу, сам себе я помогу | « Быть здоровым - здорово!» |

**Список использованной литературы:**

1. Анисимова, Т. Г., Ульянова, С.А. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников [Текст] / Т. Г. Анисимова, С. А. Ульянова. Волгоград: Издательство «Учитель», 2011.
2. Алябьева Е.А. «Занятия по психогимнастике с дошкольниками» Методическое пособие Изд 2-е переработанное и дополненное. Изд  «Творческий Центр. Москва 2009г-160 стр.ISBN 978-5-9949-0106-9
3. Гимнастика для детей 5-7 лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации./ авт.-сост. Л.Г. Верхозина, Л.А. Заикина.-Волгоград: учитель, 2012.-126 с. ISBN 978-5-7057-3080-3
4. Деркунская, В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников [Текст]: учебное пособие / В.А. Деркунская. – М.: Педагогическое общество России, 2005. – 14 с.
5. Клюева, М. Н. Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада [Текст] / М. Н. Клюева. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007.
6. Потапчук, А. А. «Как сформировать правильную осанку у ребёнка»        [Текст] / А. А. Потапчук. – СПб: Речь, 2009.

7)        Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей средней логопедической группы: Пособие практических работников детских садов/ Ю.А. Кириллова.- СПб: «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2005.-144 с.

8)        Игры с разрезными картами. Образовательная область " Здоровье". Средняя группа. ФГОС. / Н.Н Гладышева, В.Н. Шилова и др.- Волгоград: Учитель, 2014

9)        Сказки-подсказки. Спортивные сказки. Беседы с детьми о спорте и здоровье. / Т.А. Шорыгина - М.: ТЦ  Сфера, 2014

10)        Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни. Рабочая тетрадь. Методический комплект программы "Детство"/ Е.И. Гуменюк, Слисенко Н.А.- СПб.: Детство-Пресс, 2013

11)        Комплексы упражнений для формирования правильного речевого дыхания. / О.В.Бурлакина.- СПб,: Детство-Пресс, 2012

**Приложение 1**

**1.Тесты на определение статической выносливости мышц живота, спины и шеи.**

**Упражнение для оценки силовой выносливости мышц спины.**

"Рыбка":  И. п. — лежа на животе, руки вытянуты вперед. Приподнять над полом руки, ноги и голову. Руки в локтях не сгибать, голова между рук, носки ног тянуть. Удерживать это положение до усталости (в секундах).

 **Упражнение на определение  силовой  выносливости мышц живота.**

"Уголок":  И. п.-  лежа на спине, руки под головой, локти у поясницы  прижаты к поверхности кушетки (пола).  Поднять прямые ноги вверх  под углом 45  и удерживать до усталости (в секундах), колени не сгибать, носки

ног тянуть от себя.

**Упражнение на оценку силовой выносливости мышц шеи**: Исходное положение, лежа на спине, руки лежат на животе, подбородок прижат к груди. Приподнять голову от пола (кушетки) на 4-5 см и удерживать до усталости (в секундах).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 1 уровень | 2 уровень | 3 уровень |
| спины ("рыбка") | менее 1 мин. | Не менее 1 мин. | Не менее 1 мин 30 с |
| живота | менее 35 сек | Не менее 35 сек | Не менее 1 мин. |
| («уголок») шеи | менее 1 мин | Не менее 1 мин. | Не менее 1 мин 30 с |

 2. **Контрольное упражнение для проверки навыка осанки:**

Сохраняя правильное положение тела и, удерживая груз на голове, пройти по доске,   влезть на стул, слезть со стула и др.

Основной инструмент воспитания осанки — это двигательный навык. Двигательный навык - это выработанное вследствие тренировки движение, компоненты которого в значительной степени автоматизированы.

Двигательный навык — основа формирования двигательного стереотипа. Двигательный навык характеризуется словесными "рабочими формулами", которые произносятся мысленно про себя или в виде команд. Эти команды предполагают выполнение определенного движения или физического упражнения. Эти движения многократно повторяются и заучиваются. Так формируется двигательный навык.

Так, например, формула «сядь прямо» предполагает выполнение целого ряда последовательных движений — физического упражнения. Эти движения разучиваются, повторяются и, в конце концов, закрепляются на уровне подсознания, на уровне двигательного стереотипа.

3. **Опросник для определения уровня знаний по разделу**

**« Здоровый образ жизни»**

 **РАЗДЕЛ «ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК»**

**Цель:** изучить особенности отношения ребенка к здоровью и мотивации здорового образа жизни, особенности знаний детей о здоровье человека.

**Вопросы для собеседования:**

1. Скажи, пожалуйста, как ты понимаешь выражение «здоровый человек»? Кого мы называем здоровым? У нас есть в группе такие дети?

2. Как, по-твоему, быть здоровым — это хорошо или плохо? Почему?

3. А ты заботишься о своем здоровье? Расскажи, пожалуйста, как ты это делаешь?

4. Какие советы ты мне дашь, чтобы не заболеть?

5. Знаешь ли ты, что такое микробы? А как защититься от них?

6. Как ты думаешь, опасно ли быть неряхой и грязнулей? Что может случиться с таким ребенком?

7. Ты считаешь себя здоровым ребенком? Почему ты так думаешь?

8. Кого в вашей семье можно назвать здоровым? Почему ты так считаешь?

9. Делаешь ли ты и твои родители утреннюю зарядку? Гимнастику для глаз? Обливаетесь ли вы водой? Как ты думаешь, это вредно или полезно? Почему?

10.Что такое вредные привычки и есть ли они у тебя? Какие вредные привычки есть в вашей семье?

11.Знаешь ли ты, когда человеку бывает больно? Почему так происходит, как ты думаешь?

**РАЗДЕЛ  «ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ОРГАНИЗМ»**

**Цель:** изучить особенности знаний детей о человеческом организме.

**Вопросы для собеседования:**

1. Скажи, пожалуйста, знаешь ли ты, из чего состоит твое тело? Задание для ребенка с использованием дидактической игры «Собери человека». Предлагается дошкольнику из отдельных составляющих частей тела человека собрать целостную фигуру. По ходу игры воспитатель задает ребенку дополнительные  вопросы : Что ты сейчас делаешь? Как называется эта часть человеческого тела? Для  чего она нужна человеку?  и др.

2. Расскажи, что у тебя спрятано под кожей?

3. А как ты думаешь, человек мог бы жить без скелета? Почему?

4. Зачем человеку мышцы?

5. Что произойдет, если сердце человека перестанет работать?

6. Зачем организму человека нужна кровь?

7. Если бы ты перестал дышать, то чтобы с тобой произошло?

8. Для чего человеку нужна пища? Расскажи, что с ней происходит, когда она попадает в рот? (можно использовать наглядное средство — схему-таблицу «Внутреннее строение человека»).

9. А где у тебя находится мозг? Зачем он тебе?

10. Скажи, пожалуйста, как ты думаешь, чем человек отличается от животного?

11. А что есть общего у человека, животного, растения? (желательно использовать наглядное средство — три картинки с изображениями человека, животного и растения, например, дерева).

12. А как ты думаешь, все люди устроены одинаково или каждый по-разному?

**Критерии оценки:**

·  наличие ответов на вопросы и решений предлагаемых ребенку диагностических игровых и проблемных ситуаций;

·  адекватность детских ответов и решений;

·  полнота и глубина ответов, валеологическая эрудированность ребенка;

·  перенос имеющихся валеологических знаний в решение проблемных и имитационных ситуаций;

·  активность дошкольника в ходе беседы, интерес к ее содержанию.

**Уровни знаний детей**

**Превосходный:** ребенок уверенно владеет валеологическим содержанием беседы, проявляет активность в общении со взрослым, с интересом отвечает на вопросы и решает проблемные ситуации. На все вопросы по четырем разделам диагностики ребенок дает адекватные, исчерпывающие ответы, проявляя при этом валеологическую эрудированность и компетентность. Большинство ответов на вопросы позволяют ребенку продемонстрировать использование валеологических знаний, умений и навыков в реальной практике, в решении конкретных валеологических задач. Ребенок владеет устойчивой мотивацией к здоровому образу жизни. Представления ребенка носят целостный характер.

**Высокий:** ребенок владеет валеологическим содержанием беседы, проявляет активность в общении со взрослым, с интересом отвечает на вопросы и решает проблемные ситуации. Практически на все вопросы по четырем направлениям диагностики: «Здоровый человек», «Знания о человеческом организме», «Ребенок в безопасном мире», «Я и другие люди» дает адекватные, однозначные и исчерпывающие ответы, часто проявляя валеологическую эрудированность. Некоторые ответы на вопросы позволяют ребенку продемонстрировать использование валеологических знаний, умений и навыков в реальной практике, в решении конкретных валеологических задач. Ребенок мотивирован к здоровому образу жизни. Его представления в общем носят целостный характер.

**Средний:** ребенок отчасти владеет валеологическим содержанием беседы, какие-то разделы позволяют ему проявляться активнее в общении с воспитателем, в решении проблемных ситуаций. Не на все вопросы по четырем направлениям диагностики: «Здоровый человек», «Знания о человеческом организме», «Ребенок в безопасном мире», «Я и другие люди» ребенок дает адекватные ответы, допускает ошибки, затрудняется отвечать. Часть ответов все же сопровождается детскими исчерпывающими комментариями, иногда проявляется валеологическая эрудированность. Это позволяет сделать вывод о валеологической избирательности ребенка, о разрозненности его представлений. Некоторые ответы на вопросы позволяют ребенку продемонстрировать использование валеологических знаний, умений и навыков в реальной практике, в решении конкретных валеологических задач. Ребенок обладает неустойчивой мотивацией к здоровому образу жизни.

**Низкий:** ребенок слабо владеет валеологическим содержанием, какие-то разделы позволяют ему проявляться активнее в общении с воспитателем, в решении проблемных ситуаций, но чаще активность ребенка инициирует педагог, поддерживая его интерес к разговору. На большинство вопросов по ребенок дает не адекватные ответы, допускает множество ошибок, затрудняется отвечать или не отвечает совсем. Некоторые ответы дошкольника все же сопровождаются комментариями, попытками объяснять свою мысль. У ребенка не оформлена валеологическая компетентность, он не подготовлен к решению конкретных валеологических задач. Ребенок обладает неустойчивой мотивацией или не мотивирован к здоровому образу жизни, не задумывается об этом.

**Приложение 2**

**Упражнения на создание представления о  правильной осанке, её формирование.**

 1.        Стать спиной к стене так, чтобы затылок, лопатки, ягодичные мышцы и пятки касались стены. Запомнить положение частей тела. Отойти от стены, сохраняя принятое положение

2.        Принять то же И.П., запомнить его, сделать шаг вперёд и выполнить повороты головой, туловищем. Снова принять И.П. и сделать шаг назад – проверить правильное положение тела.

3.        И.П.- то же. Поднимать и опускать ноги, выставлять вперёд, в сторону на носок, не отрывая головы, спины и таза от стены.

4.        И.П. – то же. Выполнять различные движения руками, предплечьями, не отрывая головы, плеч, таза и ног от стены.

5.        И.П. – то же. Полуприседания и приседания, скользя вдоль стены.

**Упражнения на самовытяжение.**

   1.        И.П. – лёжа на спине. Подбородок прижать к груди,  носки подтянуть на себя,  потянуться темечком в одну сторону, пятками -  в противоположную.

2.        Упражнение то же, но руки вверх.

3.        И.П. – лёжа на животе, руки вверх, лоб касается пола, пятки вместе, носки оттянуты. Потянуться руками и головой в одну сторону, ногами – в противоположную.

4.        Упражнение то же, но руки на поясе.

5.        И.П. – упор стоя на коленях. Поднять правую руку вперёд, левую ногу назад, потянуться рукой и ногой в противоположные стороны, поменять положение.

6.        Упражнение «кошечка» - в упоре стоя на коленях. Прогнуться и согнуться.

7.        И.П. – сед на пятках  с наклоном туловища вперёд, руки вверх. Потянуться руками вперёд.

**Игры для закрепления правильной осанки.**

  Практически в любую игру можно внести элементы формирования или закрепления правильной осанки.

Например, «Пятнашки» - осаливать игрока нельзя, если он принял положение правильной осанки или у гимнастической стенки, или в парах «спиной к спине».

«Тише едешь – дальше будешь» - дети стоят в шеренге, водящий произносит слова, все начинают идти, по команде «Стоп!» - останавливаются и принимают положение правильной осанки. У кого осанка неправильная, возвращается в и.п.

«Ходим с предметом на голове» - двигаться, выполняя различные задания. Выигрывает тот, у кого предмет не упал.

**Упражнения, рекомендуемые при плоскостопии.**

1**.**      Упражнения  в ходьбе:на носках, на наружных сводах стоп, с поворотом стоп на носках с полусогнутыми коленями, на носках, высоко поднимая колени и выдвигая ноги вперед за счет сгибания пальцев, по ребристой доске, по скошенной поверхности (пятки к вершине), по наклонной плоскости на носках (вверх и вниз).

 2. В исходном положении лежа на спине:

- Поочередно и вместе оттягивать носки стоп.

- Поочередно и одновременно приподнимать пятки от опоры (пальцы касаются опоры).

- Ноги согнуть в коленях, бедра разведены, стопы соприкасаются друг с другом подошвенной поверхностью. Отведение — приведение пяток с упором на пальцы стоп.

- Скользящие движения стопой одной ноги по голени другой, охватывая ее. То же другой ногой.

3. В исходном положении сидя:

- Ноги согнуть в коленях, стопы параллельны, приподнимать
пятки вместе и поочередно.

- Производить тыльное сгибание стоп поочередно.

- Приподнимать пятку одной ноги с одновременным тыльным сгибанием стопы другой ноги.

- Положив ногу на колено другой ноги, проделывать круговые движения стопы в обе стороны. То же другой ногой.

- Захватывать пальцами стоп мелкие предметы и перекладывать их.

- Сидя по-турецки, подогнуть пальцы стоп, наклоняя туловище вперед, встать, опираясь на боковую поверхность стоп.

4. В исходном положении стоя:

- Стопы параллельны, на ширине ступни, руки на пояс: а) подниматься на носки двух ног и попеременно; б) приподнимать пальцы стоп с опорой на пятки обеих ног и попеременно; в) перекат с пяток на носки и обратно.

- Полуприседание и приседание на носках, руки в стороны, вверх, вперед.

- Стопы параллельны, переход в положение стоя на наружных сводах стопы; поочередное поднимание пяток, не отрывая пальцев от пола, ходьба на месте.

5. Стоя на гимнастической палке (палка поперек стоп), стопы, параллельно. Полуприседания и приседания в сочетании с движениями рук.

6.  Стоя на рейке гимнастической стенки, хват руками на уровне груди, полуприседания и приседания.

7.  Стоя  на набивном мяче.Приседания в сочетании с движениями рук.

 **Игры:**

 1) «Кто быстрее спрячет косынку»

 Играющие садятся на стулья. У каждого под ногами ситцевый платок, или кусок ткани размером 50см. По сигналу играющие начинают собирать платок пальцами ног. Выигрывает тот кто быстрее подберёт его под стопы.

 2) «Донеси платочек»

 Захватить платок пальцами одной ноги и, ни разу не уронив, донести его любым способом ( прыгая на одной ноге, на четвереньках) до обозначенного места. То же самое повторить другой ногой.

3.  «Передай мяч ногами»

Дети садятся на пол по кругу и, зажав мяч стопами, передают его друг другу, не касаясь руками.

4.  «Ловкие ноги»

Дети сидят на полу, на ковре, руки за туловищем, кистями опираются о ковер. Между широко расставленными ногами лежит палка. У ее конца справа носовой платок. Нужно взять его пальцами правой ноги и перенести к левой ноге, не задев палки. Правую ногу перевести в исходное положение. Потом взять платок пальцами левой ноги и перенести его вправо от палки. Повторять 2-4 раза, последние 2 раза перенести обе ноги с платком вправо и влево. Выигрывает тот, кто сделал упражнение, не задев платком палки.

Выполняя упражнение, можно приговаривать:

Я платок возьму ногой,

Поднесу его к другой,

И несу, несу, не сплю,

Палку я не зацеплю.

5.  «Сидячий футбол»

Дети сидят на полу, на ковре, ноги согнуты в коленях, прижаты к животу. Одна шеренга располагается лицом к другой. Движением ног вперед надо отбросить мяч к сидящему напротив ребенку. Он ловит его руками, а затем ногами резко откатывает мяч своему партнеру. Можно усложнить игру: ловить отбрасываемый мяч ногами; прокатывать его то одной, то другой ногой; сшибать мячом кегли, которые ставят на равном расстоянии между играющими. После игры лечь на спину, поднять руки и потянуться. Затем повернуться на живот и потянуться (поднять голову и смотреть вперед).

**Ритмическая гимнастика.**

1. «Разноцветная игра».(муз. В.Савельева.)

1 куплет: Бег по кругу лёгкий.

Припев: 1- грозить пальчиком.

               2- взмахи руками поочерёдно, ладонями вверх.

               3- закрыть глаза руками.

               4- повернуться на носках.

               5- открыть правую руку.

               6- открыть левую руку.

               7- «удивиться», приподняв плечики, повторить 2 раза.

2 куплет: прыжки в круг на 2-ух ногах, из круга шагом спиной вперёд.

Припев: тот же.

3 куплет: Подскоки друг за другом по кругу, руки на поясе.

Припев: тот же.

2.  «Утро в лесу» /Султановой М.А./

«Гуси летят» - бег на носках в колонне, руки поднимать вверх и опускать   через стороны в низ.                                30 сек.

«Гуси гуляют» – и.п. руки за спину (хвостик),

В.: ходьба на месте с поворотом. Высоко поднимая колено подбородок прижать к груди, опуская ноги подбородок приподнять, тянем шею издавая звук «ш –ш –ш».  20 сек.

1. «Кукушка» – И.П. – стойка руки на поясе.

                      В.: полуприседая, повернуть корпус влево, сказать «ку»,

                      возвращаясь в и.п. сказать «ку». Тоже в другую сторону.

                                                                                       5 раз в каждую сторону.

1. «Мишка проснулся»

     И.п. стойка  носки в стороны, руки в стороны согнуты в локтях.

     В.: поднимая ногу в сторону, коленом достать до локтя с лёгким

     наклоном туловища в строну. То же в др. сторону.

                                                                       5 –6 раз в каждую сторону.

1. «Гусеница» и.п. – лёжа на полу, руки в упоре у груди.

     В.: выпрямляя руки прогнуться, поднять голову. Сгибая руки

     вернуться в исходное положение.                        6 –8 раз.

1. «Обезьянка» и.п. – сидя на полу ноги врозь, руки за голову.

    В.: выпрямляя правую руку в сторону, поднять правую ногу и

    поймать носок. Вернуться в и.п.. Тоже с другой рукой и ногой.

                                                           5 - 6 раз в каждую сторону.

1. «Жук упал» и.п. – лёжа на спине, руки и ноги подняты вверх.

      В.: свободные расслабленные движения руками и ногами в

           воздухе.                                                               20 сек.

1. «Лягушата» и.п. – глубокий присед. Руки в упоре на коленях, локти разведены в стороны.

    В.: выталкиваясь (прыжок) вверх до конца выпрямить руки и

         ноги, вернуться в и.п.                                         8 –10 раз.

1. «Цапля» медленная ходьба на месте с высоким подниманием колен. Руки плавно поднимаются в стороны. Дыхание глубокое.

                                                                                          30 сек.

          10)“Аист” И.П. – стоя, руки на поясе. В.- Стоять на одной ноге.

                                                                                                  15 сек. на каждой

**Дыхательные упражнения**

1. **“Цветок распускается”.**

И.п.: руки на затылке, локти сведены /нераскрывшийся бутон/.

Медленно, поднимаясь на носки, вытянуть руки вверх и в стороны – вдох /цветок раскрывается/. Возвращение в и.п. – выдох. Медленно, 4 –6 раз.

**2. “Поднимаем выше груз”.**

И.п.: основная стойка, руки опущены вниз, впереди, сжаты в кулаках.

Медленно поднять руки до уровня грудной клетки – вдох. Возвращение в и.п. – выдох.

6 – 8 раз.

**3. “Лес шумит”.**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Наклон вправо – вдох. В и.п. – выдох, наклон влево – вдох, в и.п. – выдох. 5 – 6 раз.

Усложнение: руки при выполнении вытянуты вверх.

**4. “Травушка колышется”.**

И.п.: основная стойка, руки опущены вниз.

Поднять руки вверх, плавно покачать кистями рук – вдох, опустить руки вниз – выдох.

4 – 5 раз.

**5. Травушка растет”.**

И.п.: стоя на коленях, руки к плечам.

Поднять руки вверх,  покачать плавно вправо и влево – вдох. Опустить руки на плечи – выдох. 3 – 5 раз.

**6. “Грибок”.**

И.п.: глубокий присед, руки обхватывают колени / грибок маленький /.

Медленно выпрямиться, разводя руки в стороны, немного отводя голову назад – вдох

/ грибок вырос/. 6 – 8 раз.

**7. “Насос”.**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.

Глубоко вдохнуть и на выдохе медленно наклониться вправо /правая рука скользит вдоль туловища к колену, левая – вверх до уровня груди/. На вдохе вернуться в и.п.; то же влево.

4 – 5 раз в каждую сторону.

                    Это очень просто:

                    Покачай насос ты,

                    Налево – направо, руками скользя,

                    Hазад и вперед – наклониться нельзя.

                    Вжик – вжик! Вжик – вжик!

**8. “Вертолет”.**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны.

Глубоко вдохнуть, не меняя положения рук; повернуться вправо – выдохнуть; вернуться  в и.п. – вдохнуть. То же влево. 4 – 5 раз в каждую сторону.

**9. “Хлопушка”.**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны.

Глубоко вдохнуть, наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленям – выдох. Вернуться в и.п. – вдох. 4 – 5 раз.

**Приложение  3**

**Последовательность тренировки мышц брюшного пресса.**

1. И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

1 – согнуть голову, касаясь подбородком груди, пальцы рук сжат в кулак, носки ног на себя, пятками тянуться вниз (выдох);

2 – Исходное положение (вдох)

1. И.П. – лежа на спине, руки перед грудью.

1 – согнуть голову, касаясь подбородком груди, руки в крылышки, носки ног на себя, пятками тянуться вниз (выдох)

2 – Исходное положение (вдох)

1. Тоже, но пальцы рук сжимаем в кулак.
2. И.П. – лежа на спине, руки к плечам.

1 – согнуть голову вперед, носки ног на себя, пятками тянуться вниз, в плечевых суставах круговое вращение (выдох);

2 – Исходное положение (вдох)

1. И.П. -  лежа на спине, одна рука вытянута вверх, другая внизу.

1 – подъем головы перед сменой положения рук и тыльным сгибанием стоп на себя (дыхание произвольное);

2 – исходное положение.

1. То же, но смена положения рук производится  со сжиманием пальцев в кулак и потягиванием в конце движения.
2. И.П. – лежа на спине, ноги согнуть в коленях, стопы на полу, руки на поясе.

1 – согнуть голову, руки к плечам (выдох);

2 – руки за голову (выдох)

3 – руки к плечам (выдох)

4 – исходное положение (вдох)

1. То же, но при выполнении упражнения приподнять голову и выполнять повороты головой и наклоны.
2. И.П. – лежа на спине, руки в крылышки.
3. - Согнуть голову, потянуться прямыми руками вперед (выдох)
4. – то же, но руки в стороны (выдох)
5. – то же, руки вверх (выдох)
6. – вернуться в исходное положение (вдох)
7. То же, но использовать небольшое  отягощение для рук (мешочек с песком, палку, мяч).
8. То же, но с бросками и ловлей мяча руками.