

ПРИНЯТА
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ №3
От 01.06.2021 года

УТВЕРЖДЕНО
ЗАВЕДУЮЩИЙ МАДОУ №38 «ТЕРЕМОК»
М.Ю. ЧАДОВА



УЧЕБНЫЙ ПЛАН К ПРОГРАММЕ «ЗДОРОВЕЙКА»

Для детей 5–7 лет
Срок реализации 1 год

Составитель: инструктор
по физической культуре
Иванова Алена Борисовна

Сысерть, 2021

Учебно–тематический план

№	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие (знакомство)	2	1	1	Тестирование Педагогический контроль
1	Комплексные упражнения на формирование дыхания	12	6	6	Самоконтроль Педагогический контроль
1.1.	Знакомство детей с видами дыхания выполнение упражнений на дыхание	4	2	2	Педагогический контроль Самоконтроль
1.2.	Знакомство с подвижными играми тренирующего характера	4	2	2	Самоконтроль Педагогический контроль
1.3.	Подвижные игры и дыхательные упражнения	4	2	2	Педагогический контроль Самоконтроль
2	Комплексы упражнений для формирования и закрепления правильной осанки	28	12	16	Проверь друга Педагогический контроль Самоконтроль
2.1.	Комплекс упражнений для развития гибкости и растяжки мышц позвоночника.	5	2	3	Самоконтроль Педагогический контроль

2.2.	Комплексы упражнений на развитие силы мышц спины и выносливости	5	2	3	Педагогический контроль Самоконтроль
2.3.	Комплексы упражнений для расслабления мышц и укрепления нервной системы	6	3	3	Педагогический контроль Самоконтроль
2.4	Профилактические упражнения на укрепление мышц торса.	6	3	3	Самоконтроль Педагогический контроль
2.5	Комплексы упражнений на развитие гибкости и равновесия.	6	3	3	Самоконтроль Педагогический контроль
3	Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия	28	12	16	Проверь друга Педагогический контроль Самоконтроль
3.1	Комплекс упражнений для укрепления мышц, формирующих свод стопы	14	6	8	Педагогический контроль Самоконтроль Проверь друга
3.2	Комплекс упражнений для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы	14	6	8	Педагогический контроль Самоконтроль Проверь друга
4	Комплекс упражнений для закрепления и повторения материала: укрепление стопы, осанки, дыхания	5	2	3	Педагогический контроль Самоконтроль Проверь друга
5	Комплекс упражнений на расслабление и восстановление	3	1	2	Педагогический контроль Самоконтроль

5.1	Аутогенная тренировка, релаксация	2	1	1	Педагогический контроль Самоконтроль
5.2	Психогимнастика	2	1	1	Педагогический контроль Самоконтроль
6	Самомассаж стоп.	2	1	1	Педагогический контроль Самоконтроль
	Итоговое занятие	2	0	2	Тестирование Спортивно-музыкальный досуг
	Итого	86	38	48	

Содержание учебного плана

Программа рассчитана на 86 часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Длительность занятия – 1 академический час

Вводное занятие – знакомство

Теория: Ознакомительное занятие, представление чем будут заниматься дети. Получение детьми знаний о важности формирования правильной осанки и правильного свода стопы. Ознакомление детей с тестами.

Практика: Тестирование. Исследование физического развития и здоровья детей.

1. Комплексные упражнения на формирование дыхания

1.1. Знакомство детей с видами дыхания и выполнение упражнений на дыхание

Теория: знакомство детей с видами дыхания. Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Дыхательная гимнастика А.Н Стрельниковой. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания.

Практика: Практические игры и упражнения, направленные на формирование правильного дыхания: «Ладшки», «Погончики», «Насос»,

«Кошка», «Обними плечи», «Большой маятник». Малые подвижные игры: «Найди и промолчи», «Повороты головы», «Ушки», «Маятник головой», «Перекаты», «Передний шаг», «Задний шаг». Игра малой подвижности «Волшебное слово».

1.2. Знакомство с подвижными играми тренирующего характера

Теория: знакомство и описание игр, практических упражнений тренирующего характера, игр на развитие речевого дыхания, рассматривание иллюстраций по теме.

Практика: обучить детей практическим играм и упражнениям: «Тише едешь – дальше будешь», «Мяч в кругу», «Ножной мяч», «Пятнашки елочкой», «Вышибалы на четвереньках».

На развитие речевого дыхания: «Бегемотик», «Погреем руки», «Чей паровоз громче гудит», «Качели», «Дыхание», «Воздушный футбол», «Листопад», «Снегопад», «Кораблик», «Мой воздушный шарик». Повторение и закрепление упражнений на дыхание по методике А.Н Стрельниковой.

Игры малой подвижности «Что изменилось?», «Найди и промолчи», «Карусель».

1.3. Подвижные игры и дыхательные упражнения.

Теория: обучение детей дыхательным упражнениям в подвижных играх, рассматривание схем дыхания.

Практика: «Делай так, делай эдак», «Совушка», «Тише едешь – дальше будешь», «Не урони мешочек», «Бездомный заяц», «Пятнашки с мячом», «Попади мячом в булаву». На развитие речевого дыхания: «Цыплята», «Колобок», «Трудный маршрут», «Горох», «Мишка», «Лесная азбука» и т.д. Повторение и закрепление упражнений на дыхание по методике А.Н Стрельниковой.

Игры малой подвижности «Затейники», «Угадай по голосу».

2. Комплексы упражнений для формирования и закрепления правильной осанки

1.1 Комплекс упражнений для развития гибкости и растяжки мышц позвоночника.

Теория: знакомство детей с параметрами правильной осанки и как ее проверить. Сведения о правилах выработки и сохранении правильной осанки. Значение для организма формирования правильной осанки. Описание игр и практических упражнений по карточкам-схемам. Знакомство с упражнениями игрового стретчинга.

Практика: Упражнения в положении в ходьбе, беге, стоя и сидя, в положении на четвереньках, лежа, с предметами и без, с использованием

гимнастической стенки, скамеек, фитболов, игровой стретчинг. Ходьба с предметом на голове.

Колено – локтевое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад в различных И.П.

Игры и практические упражнения: «Ель, Елка, елочка», «Послушный мяч», «Кто самый меткий». Упражнения игрового стретчинга «Дерево», «Ученик», «Зернышко», «Змея», «Ящерица», «Кузнечик», «Кораблик», «Колечко», «Птица», «Летучая мышь», «Улитка», «Таракан», «Пловцы», «Волна», «Самолет». В конце занятия релаксация.

2.2 Комплексы упражнений на развитие силы мышц спины и выносливости.

Теория: знакомство детей с играми и игровыми упражнениями направленных на формирование и развитие выносливости, силы мышечного корсета, рассматривание демонстрационного материала и мультимедии по теме.

Практика: упражнения в положении в ходьбе, беге, стоя и сидя, в положении на четвереньках, лежа, с предметами и без, с использованием гимнастической стенки, скамеек, фитболов, прыжки на координационной лестнице, прыжки на скакалке, игровой стретчинг.

Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин. Подвижные игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения.

Игры и практические упражнения: «Быстрый мяч», «Рыбаки и акула», «Деревце», «Кошечка», «Звездочка», «Дуб», «Солнышко», «Волна», «Лебедь», «Слоник», «Рыбка», «Змея», «Веточка», «Гора», «Ель большая», «Цапля», «Волк», «Зайчик», «Медведь», «Божья коровка», «Летучая мышь», «Носорог», «Морской червяк», «Улитка», «Морская звезда».

Упражнения игрового стретчинга: «Ученик», «Зернышко», «Кобра», «Собачка», «Качели», «Скорпион», «Книжка», «Волчонок», «Птица», «Носорог», «Горка», «Улитка», «Месяц», «Морская звезда», «Лисичка», «Стрекоза», Муравей», «Паучок», «Бег», «Велосипед», «Паровоз», «Жучок».

Игры малой подвижности: «У кого мяч», «Золотые ворота»

2.3. Комплексы упражнений для расслабления мышц и укрепления нервной системы

Теория: знакомство детей с играми и игровыми упражнениями направленных на расслабление и укрепление нервной системы, рассматривание демонстрационного материала и мультимедии по теме.

Практика: упражнения в положении стоя и сидя, в положении на четвереньках, лежа, с предметами и без, с использованием гимнастической стенки, скамеек, фитболов, игровой стретчинг.

Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин. Подвижные игры целенаправленного характера.

Игры и практические упражнения: «Овощи и фрукты», Словесная игра «Я», «Бывает, не бывает», «Солнечный лучик», «Слепой и поводырь», «СОРОКОНОЖКА», Игра «Обнималки», «Эмоциональные руки», «Кулачки», «Шалтай — Болтай», «Замедленное движение», «Потягивание», «Улыбнись – рассердись», «Волшебный сон» и т.д

Упражнения игрового стретчинга: «Собачка», Страус», «Черепашка», «Ученик», «Зернышко».

2.4 Профилактические упражнения на укрепление мышц торса.

Теория: знакомство детей с играми и игровыми упражнениями направленных на укрепление мышц торса (верхней части туловища), беседа о значимости укрепления мышц туловища. Описание игр и практических упражнений по карточкам-схемам. Знакомство с упражнениями игрового стретчинга.

Практика: разучивание и выполнение упражнений: «Гармошка», «Шлагбаум», «Плечи», «покажи ладошки», «Вертушка», «Неваляшка», «Дровосек», «Дотянись до пяточки», «Любопытные ребята» и т.д

Упражнения игрового стретчинга: «Змея», «Кобра», «Качели», «Собачка», «Мостик», «Страус», «Слон», «Лисичка», «Бабочка», «Пловцы», «Пчелка».

Игры малой подвижности: «Вершки-корешки», «Молчанка», «Холодно-тепло».

Релаксация под музыкальное сопровождение.

2.5 Комплексы упражнений на развитие гибкости и равновесия.

Теория: знакомство детей с играми и игровыми упражнениями направленных на развитие гибкости и равновесия, беседа о значимости психофизических качеств. Описание игр и практических упражнений по карточкам-схемам. Знакомство с упражнениями игрового стретчинга.

Практика: разучивание и выполнение упражнений: «Каток», «Выполняй правильно», «Перетягивание», «Перешагни через веревочку», «Море, берег, парус», «Рыбки и акула», «Спрыгни в воду», «Передай мяч», «Чья команда быстрее»

Упражнения игрового стретчинга: «Дерево», «Ученик», «Зернышко», «Кораблик», «Кошка», «Скорпион», «Мостик», «Таракан», «Аист».

Игры малой подвижности: «Найди и промолчи», «Девочки и мальчики», «Сделай фигуру», «Летает, не летает».

Релаксация под музыкальное сопровождение.

3. Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия

3.1 Комплекс упражнений для укрепления мышц, формирующих свод стопы

Теория: беседа на тему «Основные функции стоп», обучение правильной постановке стоп при ходьбе; знакомство детей с играми и игровыми упражнениями направленными на формирование правильной стопы. Использование мультимедийных средств по теме «Плоскостопие. Коррекция и профилактика»

Практика: выполнение разных видов ходьбы (ходьба на носках, на пятках, на наружном крае стопы, на носках в полуприседе, с высоким подниманием бедра, подошвенным сгибанием стопы, по следовой дорожке. Упражнения для стопы в ходьбе, беге, прыжках, на месте, сидя на стульчиках, скамейке, с использованием предметов и без них, с использованием шведской стенки, каната, нестандартного оборудования.

Игры и упражнения для профилактики плоскостопия: эстафета "Загрузи машину", "Стирка", "Поймай рыбку" ("Достань жемчужину"), разучивание комплекса «Веселый зоосад», «Выполняй правильно», «Каток», «Восточный официант», «Ласточка», «Собери бумажки», «Собери платочки», «Перенеси бочонки», «Художники»

3.2 Комплекс упражнений для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы

Теория: знакомство детей с играми и игровыми упражнениями направленными на формирование правильной стопы. Беседа на тему «Профилактика плоскостопия. Упражнения дома».

Практика: Упражнения для стопы в ходьбе, беге, прыжках, на месте, сидя на стульчиках, скамейке, с использованием предметов и без них, с использованием шведской стенки, каната, нестандартного оборудования. Игры и практические упражнения тренирующего характера: «Веселые бельчата», «Нарисуй прямоугольник», «Зарядка для пальчиков», «Вращение стопы», «Зарядка для стоп», «Нарисуй солнышко», «Веселая шляпа» и т.д

4. Комплекс упражнений для закрепления и повторения материала: укрепление стопы, осанки, дыхания

Теория: повторение и закрепление изученного материала, рассматривание демонстрационного материала, показ презентации.

Практика: повторение упражнений и игр по выбору детей, итоговое занятие по профилактике плоскостопия для детей «Путешествие в Тридевятое царство», игра с использованием нетрадиционного оборудования «Озорные ножки», практическая игра «В гостях у доктора Пяткина», викторина «Красивая осанка», «Как быть здоровым?» физкультурно-познавательное занятие "Королевская осанка"

5. Комплекс упражнений на расслабление и восстановление

1.1 Аутогенная тренировка, релаксация

Теория: беседа с детьми на тему «Зачем нужно расслабляться?», знакомство детей с упражнениями на расслабление, отдых, восстановление. Значение релаксации для оздоровления и укрепления просморт презентации на тему.

Практика: упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа : «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата», «живот чужой», также представляя тяжесть и тепло в мышцах. Практические упражнения «Потягивание», «Улыбнись-рассердись», «Шалтай-Балтай», «Замедленное движение», «Волшебный сон», «Пружинки» и т.д

1.2. Психогимнастика

Теория: знакомство с понятием психогимнастика, беседа с детьми на тему «Значение и роль эмоций», знакомство и проработка упражнений.

Практика: мимические и пантомимические этюды. Этюды и игры на выражение отдельных качеств характера и эмоций. Психомышечная тренировка. Упражнения: «Что слышно?», «Корабль и ветер», «Пишущая машинка», «Четыре стихии», «Зеваки», «Танцующие руки» и т.д

6. Самомассаж стоп

Теория: познакомить детей с игровым массажем, обучить технике правильного выполнения самомассажа,

1. **Практика:** Ходьба по массажным коврикам, канатам, катание стопой мячей-ежиков, палок, гантелек. Упражнения с использованием нестандартного оборудования (платочки, пластиковые «Скорлупки» от киндер-сюрпризов, резиновые жгутики, «следочки»).

Итоговое занятие – подведение итогов.

Теория: анализ проделанной работы, обсуждение новых умений и навыков.

Практика: Тестирование. Исследование физического развития и здоровья детей. Спортивное развлечение «Здоровейка», подведение итогов: что получилось, чему научились, что умеем, чему еще необходимо научиться.

Структура занятий.

Вводная часть:

Проверка осанки, различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия, разогревающие упражнения, подготавливающие к основной части занятий, самомассаж с использованием массажных дорожек.

Основная часть:

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, ползание – с акцентом на формирование осанки и профилактику плоскостопия.

ИГРЫ – различной подвижности, помогающие формированию правильной осанки и способствующие профилактике плоскостопия.

Заключительная часть:

Дыхательные упражнения, релаксация, игры малой подвижности.