

**"Театр физического воспитания и
оздоровления дошкольников".**

**(Программа по коррекции осанки
и профилактике плоскостопия).**

Выполнила:

Воспитатель Сердюкова Татьяна Васильевна.

**Ростов – на Дону.
2017г.**

Цель кружка: совершенствование двигательных умений и навыков, работы органов дыхания и кровообращения, содействие всестороннему развитию личности дошкольника по средствам физкультурно-речевых занятий.

Задачи:

- **Всестороннее развитие физических качеств ребенка;**
- **Сформировать навыки объективной оценки собственных двигательных возможностей при решении двигательных задач;**
- **Обеспечить уровень физического развития соответственно возрасту, позволяющий осуществлять грамотное действие в пространстве;**
- **Проводить профилактику и коррекцию имеющихся отклонений в нарушении осанки и плоскостопия;**
- **Развивать у детей способности адекватно выражать свое эмоциональное состояние и эмоциональное состояние других;**
- **Обучать элементам техники выразительных движений;**
- **Улучшение количественных и качественных показателей выполнения основных движений;**
- **Развивать творческую активность детей.**

Охрана и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни остаются первостепенной задачей детских садов. В связи с этим наше дошкольное учреждение организует разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья детей, реализует комплекс образовательных, оздоровительных и профилактических мероприятий по разным возрастным ступеням.

Структура занятий:

- 1. Вводная часть: проверка осанки и равновесия, различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия.**
- 2. Основная часть: блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы.**
- 3. Упражнения на равновесие, прыжки, лазание, ползание, игры разной подвижности.**

4. Заключительная часть: коррекционные упражнения, релаксация.

	Содержание занятий
Ходьба, бег	<ul style="list-style-type: none">• Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная.• Ходьба, бег: на носках, на пятках, широким шагом, со сменой движения, в полуприсядь,• Ходьба, бег: «Дорожка здоровья» по камешкам, палочкам, через предметы.• Ходьба, бег: как военный, приставным шагом, с предметом на голов (мешочек).• Ходьба по веревке (канат) прямо.• Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове.• Присесть на корточки и пройти гусиным шагом.• Ходьба на внешней стороне стопы (Мишка-косолапый).• Ходьба по лесенке.• Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове.• Прыжки на обеих ногах через канаты.• Перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах.• Коррекционные упражнения: « Качалочка».• Коррекционные упражнения: «Колобок».• Прыжки на двух ногах, из обруча в обруч.• Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.• Ходьба, бег: по канату прямо и боком, на носках и боком.• Упражнять детей прыгать в длину с места.• Ходьба, бег: противходом, в полуприсядку, по массирующим коврикам «Дорожка здоровья».• Ходить по гимнастической палке боком, так чтобы пальчики и пяточки касались пола.• Ходьба по палочкам, на носках, на пятках, с перекатом, на внутренней и внешней стороне стопы• Ходьба по массажным коврикам.• Широким шагом, со сменой темпа движения.• Змейкой, через препятствие.

	<ul style="list-style-type: none"> • Спинай вперед, по ограниченной плоскости, противоходом. • Упражнения «Аист».
стоя	<p style="text-align: center;">Упражнения с предметами.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Катать маленький упругий мячик вперед-назад и вправо-влево поочередно одной и другой ножками. Затем нажимать на мячик, катать его по кругу. • Разложить на полу мелкие предметы и собирать их пальчиками ног. • Поднимать с пола ножкой мелкие предметы и складывать их в какую-нибудь емкость. • Катать вперед-назад палочку подходящего размера. • Приседать, также стоя на гимнастической палке. • У опоры – проверка осанки. • Приседание, держась за опору на уровне груди. • С гимнастической палкой «Тяжело - атлет». • Упражнения «Коромысло». • Упражнения «Самолет». • Упражнения «Ветряная мельница». • Упражнения «Дровосек». • Упражнения «Тележка». • Упражнения «Арка» (в паре, с обручем, боком к друг другу). • Катать маленький упругий мячик, стоя вперед-назад и вправо-влево поочередно одной и другой ножками. Затем нажимать на мячик, катать его по кругу. •
сидя	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения «Лягушка плавает». • Упражнения «Улитка ползет». • Упражнения «Кошка лезет под заборчик». • Упражнения «Велосипед». • Руки прижаты к туловищу, покачивание назад – вперед. • Упражнения «По - турецки».
лежа	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения «Велосипед» (на спине). • Упражнения «Ванька – встанька» (на животе). • Упражнения «Червяк». • Упражнения «Змея». • Упражнения «Рыбка». • Упражнения «Индеец в дозоре». • Упражнения «Открой и закрой ворота» (на спине в паре). • Упражнения «Чей толчок сильнее?» (на животе).

	<ul style="list-style-type: none"> ● Поднятие-опускание корпуса лежа на спине. ● «Лягушечка» лежа на животе.
лазание	<ul style="list-style-type: none"> ● Упражнения «Киска лезет под забор» (на четвереньках). ● Ползание по скамейки «По медвежьи». ● Ползание по скамейки, подтягиваясь руками. ● Упражнения «Кошка ловит мышей» ползание на коленях и предплечьях. ● Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.
игры	<ul style="list-style-type: none"> ● «Тише едешь – дальше будешь» с мешочком на голове. ● «Моряки и акулы». ● «Воевода» (сидя по – турецки с мячом)
тренажеры	<ul style="list-style-type: none"> ● «Диск здоровья». ● «Велосипед». ● «Беговая дорожка».
Дыхательные упражнения	<ul style="list-style-type: none"> ● «Остудить чай». ● «Шипеть как змея». ● «Ныряние под воду».

Актуальным является вопрос оздоровления детей в детских учреждениях. Занятия является одним из активных факторов по оздоровлению детей и профилактике их здоровья - всё это является подспорьем в решении задач воспитания всесторонне развитой личности. «Дети должны получить умственное воспитание, физическое воспитание и техническое», - сказал К.Маркс.

Ведь гармонически развитый ребёнок сочетает в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Вырастить здоровых, красиво сложенных детей – непростая задача. Осанку ребенка необходимо формировать с самого раннего возраста, как в семье, так и в детском дошкольном учреждении.

Литература:

- 1.Н.Н. Ефименко «Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения»
- 2.Н.Н. Ефименко "Театр физического воспитания и оздоровления дошкольников и младшего школьного возраста»
- 3.Занятия по физической культуре (10 примерных планов-сценариев) Практическое приложение к авторской программе И.И.Ефименко "Театр физического воспитания и оздоровления дошкольников".
- 4.В.Т. Кудрявцева «Развивающая педагогика оздоровления».

