

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 53 «Чайка» городского округа Тольятти

ПРИНЯТА
На заседании
педагогического совета
Протокол № 5 от 29.05.2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБУ детским садом
№ 53 «Чайка»
_____ С.Л. Степанова
от 29.05.2024г. № 26

**Дополнительная общеобразовательная программа -
дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
для детей дошкольного возраста (5 - 7 лет)
«Тропинки здоровья» (ЛФК)**

36 часов

Автор: Зверева И.А.

г. Тольятти
2024 год

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Направленность дополнительной образовательной программы «Тропинки здоровья».....	3
1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.....	3
1.3. Цель и задачи дополнительной образовательной программы.....	3
1.4. Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ.....	4
1.5. Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы.....	5
1.6. Сроки реализации дополнительной образовательной программы	5
1.7. Формы и режим занятий.....	6
1.8. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.....	6
1.9. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы	7
2. Учебно – тематический план дополнительной образовательной программы..	7
3. Содержание дополнительной образовательной программы.....	10
4. Методическое обеспечение программы дополнительного образования ...	19
5. Список используемой литературы.....	19

1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной образовательной программы «Тропинки здоровья» физкультурно-спортивная.

1.1. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Вырастить здоровых, красиво сложенных детей — непростая задача. С каждым годом медицинские работники выявляют все больше детей с плоскостопием и нарушением развития опорно-двигательного аппарата. Причин, способствующих этому, много. Одной из них является сокращение двигательной активности детей из-за того, что основное внимание, как правило, уделяется «интеллектуальным» занятиям, следствием чего является снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении.

Правильная осанка является одним из важных показателей здоровья. Именно она создает условия для нормального функционирования таких основных систем, как дыхательная, сердечно-сосудистая и другие. В частности, правильная осанка создает условия для нормального дыхания через нос, что способствует меньшему охлаждению верхних дыхательных путей и предупреждает респираторные заболевания.

В связи с этим становится актуальной проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности, дающие стойкий результат и не имеющие негативных побочных эффектов. С этой целью была создана программа дополнительного образования «Тропинки здоровья», которая направлена на развитие различных функций и систем организма ребенка дошкольного возраста, профилактику нарушений осанки и плоскостопия, а так же формированию потребности в систематических занятиях физической культурой оздоровительной направленности.

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

1.2. Цель и задачи дополнительной образовательной программы

Основная цель – всестороннее, физическое развитие детей, укрепление и сохранение их здоровья.

Цель обучения – мотивация к здоровому образу жизни детей посредством освоения упражнений, умения сохранять и совершенствовать умения и навыки снимать утомление, а также содействовать самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

В соответствии с данной целью формируются комплекс основных взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных, решаемые в процессе реализации данных методических

рекомендаций.

1.3. Задачи:

- Профилактики плоскостопия и нарушений осанки;
- Укрепление мышц живота и поясницы направленные на регуляцию мышечного тонуса;
- Предотвращение заболеваний органов пищеварения, костно-мышечной и соединительной ткани;
- Тренировку функций равновесия,
- вестибулярного аппарата и улучшения биохимического двигательного паттерна;
- Улучшения вегетативной реактивности, чувствительности и оптимизации реакций срочной адаптации к физической нагрузке.

1.4. Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ

Планирование занятий построено в сюжетно- игровой форме, в основе которой лежит партнерская позиция взрослого и непринужденная форма организации. Игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка, что способствует формированию интереса к занятиям и наилучшему усвоению материала, следовательно, оптимальному воздействию упражнений на организм.

Данная программа может быть использована как основа для разработки индивидуальной программы для детей с ОВЗ и детей-инвалидов.

Для работы с одаренными детьми, детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами могут быть предусмотрены индивидуальные занятия.

Для детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов организуется образовательный процесс по программе с учетом особенностей психофизического развития указанных категорий обучающихся. Учреждение должно создать специальные условия (условия обучения, воспитания, программы, технические средства, предоставление услуг ассистента (помощника) и техническую помощь для доступа в Учреждение), без которых невозможно или затруднено освоение программы категории учащихся, в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии.

Численный состав группы может быть уменьшен при включении в нее обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) детей-инвалидов. Индивидуальные занятия приравниваются к занятиям в группах. Срок обучения по программе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов может быть увеличен с учетом особенностей их психофизического развития.

Программа направлена на обеспечение наиболее благоприятных условий роста и развития детей, на укрепление их здоровья, что обеспечивает значительные успехи в борьбе с заболеваниями. Состояние здоровья ребенка, его сопротивляемость заболеваниям связаны с резервными возможностями организма. Эти возможности при целенаправленном воздействии способны значительно увеличить функциональные способности растущего организма и стать основой его здоровой жизни.

Дети обладают поразительно высоким двигательным потенциалом, они способны осваивать сложные требующие большого функционального напряжения виды движений.

Растущий организм особенно нуждается в мышечной деятельности, поэтому недостаточная двигательная активность, некомпенсируемая необходимыми по объему и интенсивности физическими нагрузками, приводит к развитию ряда заболеваний. Детям особенно необходима двигательная активность, причем не только в образовательных, но и в лечебно-профилактических целях, для сохранения и упрочнения здоровья.

Специально подобранные упражнения тренируют координацию. В результате улучшается равновесие и устойчивость при движении у детей с проблемами опорно-двигательного аппарата. Учебный материал разработан таким образом, чтобы обеспечить последовательность обучения движениям, систематичность увеличения нагрузки, постепенное развитие функциональных способностей занимающихся.

В зависимости от вида нарушений осанки, заболеваний сердечно-сосудистой системы и функциональных возможностей, предполагается применение физических упражнений в разной последовательности и дозировке.

По оздоровительному сопровождению представляет собой комплекс мероприятий рассчитанных на 1 год, направленных на профилактику, коррекцию нарушений осанки, плоскостопия у детей.

Занятия должны проводиться систематически не реже 1 раза в неделю. Продолжительность занятий зависит от возраста детей и планируется с учетом требований СанПиН к максимальной нагрузке при организации занятий с детьми дошкольного возраста.

В основу комплексов подобраны коррегирующие упражнения на укрепление мышечного корсета, общеукрепляющие традиционные и нетрадиционные оздоровительные методики.

1.5 Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы - воспитанники 5-7 лет.

1.6. Сроки реализации дополнительной образовательной программы - один год, 36 часов.

1.7. Формы и режим занятий

Формы организации двигательной деятельности

- **Групповые учебно-тренировочные занятия**, которые предполагают усвоение детьми нового материала, отработку основных видов движений;
- **Контрольно-проверочные занятия**, которые позволяют определить эффективность процесса подготовки;
- **Индивидуальные занятия**, которые предполагают отработку основных видов движений индивидуально с каждым воспитанником.

Способы организации воспитанников на занятии

- **Фронтально** - задание выполняют все дети одновременно;
- **Поточно** - все дети выполняют задание друг за другом;
- **Подгруппой поточно** - в подгруппе дети выполняют задание друг за другом;
- **Подгруппой фронтально** - дети в подгруппе выполняют задание одновременно.

Основными формами являются: теоретические и практические занятия, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Начиная занятия, педагог должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровень его физического развития, состояния его двигательных навыков и умений. Особое значение имеют функциональные исследования подвижности позвоночника, силы мышц спины и брюшного пресса к статическим нагрузкам.

Основными средствами для решения задач оздоровительные являются: занятия специально оздоровительно-развивающей гимнастики, корригирующих и укрепляющих упражнений, применение специального оборудования как, массажные мячи, гимнастическая стенка, фитбол-мячи.

Правильный психолого-педагогический подход к детям, является мощным фактором воздействия. Чувство мышечной радости порождает у ребенка стойкие положительные эмоции и является надежным средством повышения эффективности организма.

Режим занятий: продолжительность одного тренировочного занятия: старшая группа - 25 минут, подготовительная группа – 30 минут.

1.8. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

У ребенка сформирована мотивация к здоровому образу жизни детей посредством освоения упражнений, умение сохранять и совершенствовать умения и навыки снимать утомление.

1.9. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

Для определения эффективности занятий необходимо использовать

мониторинговые исследования: метод педагогического наблюдения и медицинский контроль.

При педагогическом наблюдениях, которые наблюдаются в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные воспитанниками в период обучения.

В ходе занятий с детьми используются формы контроля: устные ответы, показ упражнений, беседы с родителями, осуществление самоконтроля и взаимоконтроля.

Эффективность оздоровления детей, уровень состояния их здоровья, помогает определить медицинский контроль. Медицинский персонал ДОУ проводит периодический контроль коррекции осанки и плоскостопия – 2 раза в год в ходе плановой диспансеризации в сентябре и мае.

2. Учебно – тематический план дополнительной образовательной программы

Содержание учебной программы	Количество часов
Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки	4
Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета: <ul style="list-style-type: none">● укрепление мышц спины;● укрепление боковых мышц туловища;● укрепление мышц брюшного пресса;● укрепление мышц поясничной области	1 1 1 1
Фитбол - коррекция	4
Упражнения для увеличения подвижности суставов	1
Упражнения на развитие гибкости позвоночника	1
Развитие эластичности мышц туловища (игровой стрейчинг)	1
Упражнения для развития функций равновесия	2
Развитие координаций движений	1
Упражнения для развития ориентировки в пространстве	2
Профилактика плоскостопия	4
Развитие мелкой моторики	4
Развитие крупной моторики	2

Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы	2
Подвижные игры	В процессе занятий
Проведение контрольных мероприятий: <ul style="list-style-type: none"> ● медицинская диагностика ● педагогический контроль 	4
Всего часов за год:	36

Строевые упражнения

Построение в шеренгу, построение в колонну. Построение в круг взявшись за руки.

Выполнение команд «Становись!», «Разойдись!», «Смирно!», «Вольно!». Построение в колонну и в шеренгу по росту, по одному. Размыкание в шеренге на вытянутые руки.

Общеразвивающие упражнения

Основные положения рук и ног. Движения рук вперед, в сторон, вверх. Наклоны и повороты головы и туловища. Приседание, упоры, седы в разных исходных положениях.

Упражнения с предметами: гимнастическими обручами, палками, скакалками, мячами.

Ползание по скамейке и лазание на гимнастической стенке.

Упражнения для профилактики плоскостопия

Ходьба с параллельной постановкой стоп: на носках на наружном своде стопы, по наклонной поверхности, по низкому и высокому бревну, по песку, гальке, колючему коврику, лазание по гимнастической стенке.

Общеразвивающие упражнения стоя и сидя на гимнастической скамейке, коврике:

Сгибание-разгибание стоп, перекаты стопы с пятки на носок, сводить и разводить пятки носки, разнообразные движения пальцами, передвижение и скольжение стоп.

Упражнения с предметами: катание стопой мяча, палки, валика, поднимание мячей стопами, перекалывание пальцами стоп мелких предметов.

Упражнения для развития координации движений и функций равновесия Ходьба с параллельной постановкой стоп на носках, на наружном своде стопы, по гимнастической скамейке, наклонной поверхности, по низкому и высокому бревну с различным положением рук. Лазание на гимнастической стенке. Упражнения с использованием фитнес-мяча.

Упражнения на улучшения ориентации в пространстве

Движения рук в основных направлениях из различных исходных

положений.

Поиск предметов (без зрительного контроля) по словесным ориентирам (дальше, ближе, правее, левее и т.д.)

Перемещение по звуковому сигналу и воспроизведение в ходьбе отрезков длиной 5, 10 м.

Упражнения для укрепления осанки

Упражнения, стоя у вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, лопатками, плечами, пятками. Висы простые и смешанные на гимнастической стенке. Приседание на всей стопе, пятках. Общеразвивающие упражнения лежа на спине, животе с предметами и без предметов и упражнения на боку.

Упражнения для увеличения гибкости позвоночника, эластичности мышц и подвижности в суставах.

Комплексы упражнений на фитнес-мяче.

Наклоны, махи, круговые вращения с большой амплитудой.

Дыхательные специальные упражнения

Обучение правильному ритму дыхания стоя, сидя и лежа.

Обучение диафрагмальному, нижнему грудному и смешанному дыханию.

Упражнения на развитие мелкой и крупной моторики

Упражнения пальчиковой гимнастики.

Упражнения включая работу пальцев рук и ног с мелкими предметами..

Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы

Упражнения на фитнес-мяче, стрейчинга, шейпинга под музыку.

Подвижные игры

Игры с фитнес-мячом, прыгунами.

Методы, приемы

Метод—система действий инструктора в процессе обучения движениям в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения.

- **Словесные методы** –методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, рассказ, описание, разбор, оценка, подсчет, словесные инструкции и другое).

- **Наглядные методы** –методы, направленные на создание зрительных представлений о движении (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, звуковая и световая сигнализация, использование наглядных пособий и другое).

- **Практические методы** –методы, закрепляющие на практике

знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и другое).

- **Игровые методы** –методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников.

Дети забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида, воспитанники совершенствуют свою координацию.

3. Содержание дополнительной образовательной программы

Структура

	Тема, содержание	Время	Примечания
1	Разминка	3 мин	Включает подготовительные упражнения, различные виды ходьбы и бега
2	Общеразвивающие упражнения	10 мин	
3	Релаксационные упражнения	3 мин	Включает упражнения, проводимые между тренажерами и в конце занятия
4	Основные виды движений, работа на тренажерах	10 мин	
5	Подвижные игры	4 мин	
	Итого	30 мин	

	Цель	Содержание
Занятие 1-4	Развивать при работе на тренажерах разные группы мышц, физические качества: выносливость, гибкость, ловкость; поддерживать уверенность в себе, самостоятельность; воспитывать чувство ответственности за свое здоровье.	1 часть Построение в шеренгу Строевые упражнения Ходьба на носках, на пятках, со сменой положения рук Бег с высоким подниманием бедра, врассыпную, приставным шагом Комплекс ОРУ с мячами диаметром 20-25 см - И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч в обеих руках внизу 1-поднять мяч вверх 2-опустить мяч за голову 3-поднять мяч вверх 4-исходное положение (6-8 раз) И.п. стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди Броски мяча о пол и ловля его. Выполняется в произвольном темпе (8-10 раз) - И.п. стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол,

		<p>поймать его. Выполняется в произвольном темпе несколько раз подряд (по 4 раза в каждую сторону)</p> <ul style="list-style-type: none"> - И.п. – лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. Повернуться на живот, мяч в прямых руках, повернуться на спину, вернуться в исходное положение. (6-8 раз) - И.п. стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп выполнения произвольный. (8-10 раз) - И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч внизу 1-2 присесть, мяч вынести вперёд 3-4 исходное положение (6 раз) - И.п. – стоя ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой. Повторить 3-4 раза
		<p>2 часть Работа на тренажерах</p>
		<p>3 часть Релаксация</p>
<p>Занятие 5 - 8</p>	<p>Развивать при работе на тренажерах разные группы мышц, физические качества: выносливость, гибкость, ловкость; поддерживать уверенность в себе, самостоятельность; воспитывать чувство ответственности за свое здоровье.</p>	<p>1 часть Построение в шеренгу Строевые упражнения Ходьба на носках, на пятках, со сменой положения рук Бег с высоким подниманием бедра, врассыпную, приставным шагом Комплекс ОРУ с мячами диаметром 20-25 см</p> <ul style="list-style-type: none"> -И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч в обеих руках внизу 1-поднять мяч вверх 2-опустить мяч за голову 3-поднять мяч вверх 4-исходное положение (6-8 раз) И.п. стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди Броски мяча о пол и ловля его. Выполняется в произвольном темпе (8-10 раз) - И.п. стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его. Выполняется в произвольном темпе несколько раз подряд (по 4 раза в каждую сторону) - И.п. – лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. Повернуться на живот, мяч в прямых руках, повернуться на спину, вернуться в исходное положение. (6-8 раз) - И.п. стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп выполнения произвольный. (8-10 раз) - И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч внизу 1-2 присесть, мяч вынести вперёд 3-4 исходное положение (6 раз) - И.п. – стоя ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой. Повторить 3-4 раза
		<p>2 часть Работа на тренажерах</p>

		3 часть Релаксация
Занятие 9-12	Расширять представления о многообразии физических упражнений на тренажерах; учить регулировать ДА, чередуя интенсивные движения и отдых; развивать нравственно-волевые качества: смелость, решительность	1 часть. Построение в шеренгу Строевые упражнения Ходьба между предметами, скрестным шагом, обычная Бег между предметами с остановкой по сигналу, с подпрыгиванием Комплекс ОРУ на больших гимнастических мячах 1. «Пружинка» - ребёнок, сидя на мяче, делает пружинистые движения. 2. «Лошадки» - пружинка с выпрямлением рук вперёд и пощёлкиванием языком. 3. «Бокс» - имитация движений рук при боксе. 4. «Хлопки» - руками над головой, сначала выполняем в медленном темпе, затем в быстром темпе. 5. «Юла» - переступая ногами, поворачиваться вокруг своей оси попеременно то в одну, то в другую сторону. 6. «Рыбка» - лёжа на мяче на животе, делается упор разведёнными руками и ногами о пол, голова опущена в низ, затем руки и голова одновременно поднимаются. 7. «Помашем хвостиком» - руки согнуты в локтях, чуть-чуть отведены в стороны, пальцы сжаты кулак. Вращательные движения тазом из стороны в сторону («виляем хвостиком») 8. «Паук» - и. п.: лёжа на мяче на животе, руки и ноги прямые, расставлены в стороны. Раскачивание вперёд, назад, без отрыва рук и ног от пола, голова при этом движется вверх-вниз.
		2 часть. Работа на тренажерах
		3 часть Релаксация
Занятие 13 -16	Расширять представления о многообразии физических упражнений на тренажерах; учить регулировать ДА, чередуя интенсивные движения и отдых; развивать нравственно-волевые качества: смелость, решительность	1 часть. Построение в шеренгу Строевые упражнения Ходьба между предметами, скрестным шагом, обычная Бег между предметами с остановкой по сигналу, с подпрыгиванием Комплекс ОРУ на больших гимнастических мячах 1. «Пружинка» - ребёнок, сидя на мяче, делает пружинистые движения. 2. «Лошадки» - пружинка с выпрямлением рук вперёд и пощёлкиванием языком. 3. «Бокс» - имитация движений рук при боксе. 4. «Хлопки» - руками над головой, сначала выполняем в медленном темпе, затем в быстром темпе. 5. «Юла» - переступая ногами, поворачиваться

		<p>вокруг своей оси попеременно то в одну, то в другую сторону.</p> <p>6. «Рыбка» - лёжа на мяче на животе, делается упор разведёнными руками и ногами о пол, голова опущена в низ, затем руки и голова одновременно поднимаются.</p> <p>7. «Помашем хвостиком» - руки согнуты в локтях, чуть-чуть отведены в стороны, пальцы сжаты кулак. Вращательные движения тазом из стороны в сторону («виляем хвостиком»).</p> <p>8. «Паук» - и. п.: лёжа на мяче на животе, руки и ноги прямые, расставлены в стороны. Раскачивание вперёд, назад, без отрыва рук и ног от пола, голова при этом движется вверх-вниз.</p>
		2 часть. Работа на тренажерах
		3 часть Релаксация
Занятие 17 - 20	<p>Учить соотносить результат движения с величиной приложенных усилий; формировать основы здорового образа жизни через использование разнообразных физических упражнений; побуждать к самостоятельному использованию знакомых видов упражнений на тренажерах.</p>	<p>Построение в шеренгу Строевые упражнения</p> <p>Ходьба с заданием для рук (вперед, в стороны, вверх), со сменой ведущего. Бег приставным шагом, с выносом прямой ноги вперед</p> <p>Комплекс ОРУ с гантелями</p> <p>1. И. п. – о.с., гантели к плечам. 1 – 2 – встать на носки, гантели вверх; 3 - 4 – и. п.</p> <p>2. И. п. – о.с., гантели к плечам. 1 – выпад правой вперед, гантели вверх; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же с левой ноги.</p> <p>3. И. п. – о.с., гантели вверх. 1 – 3 – пружинистые наклоны вперёд, гантели к плечам; 4 – и. п.</p> <p>4. И. п. – о.с., гантели вниз. 1 – согнуть руки в локтях, гантели к плечам; 2 – и. п.</p> <p>5. И. п. – сед, гантели вверх. 1 – 2 – лечь, гантели к плечам; 3 – 4 – и.п.</p> <p>6. И. п. – лежа на спине, гантели в стороны. 1 – 2 – гантели вперед; 3 – 4 – и. п.</p> <p>7. И. п. – стойка ноги врозь, гантели к плечам. 1 – наклон вправо, левую руку вверх; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же влево.</p> <p>8. И. п. – о.с., гантели внизу. 1 – 4 – четыре прыжка на месте; 5 – прыжок ноги врозь, гантели к плечам; 6 – прыжок ноги вместе, гантели вниз; 7 – прыжок ноги врозь, гантели к плечам; 8 – прыжок ноги вместе, гантели вниз.</p>
		2 часть. Работа на тренажерах
		3 часть Релаксация
Занятие 21- 24	<p>Учить соотносить результат движения с величиной приложенных</p>	<p>Построение в шеренгу Строевые упражнения</p> <p>Ходьба с заданием для рук (вперед, в стороны, вверх), со сменой ведущего. Бег приставным шагом, с выносом прямой ноги вперед</p>

	<p>усилий; формировать основы здорового образа жизни через использование разнообразных физических упражнений; побуждать к самостоятельному использованию знакомых видов упражнений на тренажерах.</p>	<p>Комплекс ОРУ с гантелями 6. И. п. – о.с., гантели к плечам. 1 – 2– встать на носки, гантели вверх; 3 - 4 – и. п. 7. И. п. – о.с., гантели к плечам. 1 – выпад правой вперед, гантели вверх; 2 – и. п.; 3 – 4 –то же с левой ноги. 8. И. п. – о.с., гантели вверх. 1 – 3 – пружинистые наклоны вперед, гантели к плечам; 4 –и. п. 9. И. п. – о.с., гантели вниз. 1 – согнуть руки в локтях, гантели к плечам; 2 – и. п. 10.И. п. – сед, гантели вверх. 1 – 2 – лечь, гантели к плечам; 3 – 4 –и.п. 6. И. п. – лежа на спине, гантели в стороны. 1 – 2 – гантели вперед; 3 – 4 – и. п. 9. И. п. – стойка ноги врозь, гантели к плечам. 1 – наклон вправо, левую руку вверх; 2 –и. п.; 3 – 4 – то же влево. 10. И. п. – о.с., гантели внизу. 1 – 4 – четыре прыжка на месте; 5 – прыжок ноги врозь, гантели к плечам; 6 – прыжок ноги вместе, гантели вниз; 7 – прыжок ноги врозь, гантели к плечам; 8 – прыжок ноги вместе, гантели вниз.</p>
		<p>2 часть. Работа на тренажерах</p>
		<p>3 часть Релаксация</p>
<p>Занятие 25- 28</p>	<p>Учить соотносить результат движения с величиной приложенных усилий; Формировать основы здорового образа жизни через использование разнообразных физических упражнений; побуждать к самостоятельному использованию знакомых видов упражнений на тренажерах.</p>	<p>1 часть Построение в шеренгуСтроевые упражнения Ходьба с заданием для рук (вперед, в стороны, вверх), со сменой ведущего.Бег приставным шагом, с выносом прямой ноги вперед Комплекс ОРУ с косичкой 1. И. п. — стойка ноги врозь, косичка вниз. Поднять косичку вперед, вверх, вперед, вниз, в исходное положение (5—6 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, косичку вниз. Поднять косичку вперед, присесть, руки прямые, встать, вернуться в исходное положение (5-7 раз). 3. И. п. — стойка на коленях, косичка вниз. Поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые; вернуться в исходное положение (по 3 раза). 4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх, наклониться вперед и коснуться косичкой пола как можно дальше. Выпрямиться, косичку вверх, вернуться в исходное положение (5-6 раз). И. п.— стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки через косичку на двух ногах (10-12 раз). После серии из 4-5 прыжков пауза.</p>

		2 часть. Работа на тренажерах
		3 часть Релаксация
Занятие 29 - 32	<p>Учить соотносить результат движения с величиной приложенных усилий;</p> <p>Формировать основы здорового образа жизни через использование разнообразных физических упражнений; побуждать к самостоятельному использованию знакомых видов упражнений на тренажерах.</p>	<p>1 часть</p> <p>Построение в шеренгу Строевые упражнения</p> <p>Ходьба с заданием для рук (вперед, в стороны, вверх), со сменой ведущего. Бег приставным шагом, с выносом прямой ноги вперед</p> <p>Комплекс ОРУ с косичкой</p> <p>5. И. п. — стойка ноги врозь, косичка вниз. Поднять косичку вперед, вверх, вперед, вниз, в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>6. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, косичку вниз. Поднять косичку вперед, присесть, руки прямые, встать, вернуться в исходное положение (5-7 раз).</p> <p>7. И. п. — стойка на коленях, косичка вниз. Поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые; вернуться в исходное положение (по 3 раза).</p> <p>8. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх, наклониться вперед и коснуться косичкой пола как можно дальше. Выпрямиться, косичку вверх, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>И. п.— стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки через косичку на двух ногах (10-12 раз). После серии из 4-5 прыжков пауза.</p>
		2 часть. Работа на тренажерах
		3 часть Релаксация
Занятие 33 - 36	<p>Учить соотносить результат движения с величиной приложенных усилий;</p> <p>Формировать основы здорового образа жизни через использование разнообразных физических упражнений; побуждать к самостоятельному использованию знакомых видов упражнений на тренажерах.</p>	<p>1 часть</p> <p>Построение в шеренгу Строевые упражнения</p> <p>Ходьба с заданием для рук (вперед, в стороны, вверх), со сменой ведущего. Бег приставным шагом, с выносом прямой ноги вперед</p> <p>Комплекс ОРУ с косичкой</p> <p>9. И. п. — стойка ноги врозь, косичка вниз. Поднять косичку вперед, вверх, вперед, вниз, в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>10. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, косичку вниз. Поднять косичку вперед, присесть, руки прямые, встать, вернуться в исходное положение (5-7 раз).</p> <p>11. И. п. — стойка на коленях, косичка вниз. Поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые; вернуться в исходное положение (по 3 раза).</p>

		12. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх, наклониться вперед и коснуться косичкой пола как можно дальше. Выпрямиться, косичку вверх, вернуться в исходное положение (5-6 раз). И. п.— стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки через косичку на двух ногах (10-12 раз). После серии из 4-5 прыжков пауза.
		2 часть. Работа на тренажерах
		3 часть Релаксация

4. Методическое обеспечение программы дополнительного образования

Коврики, тренажеры, фит – бол мячи, магнитофон, гимнастические палки, коррегирующие дорожки.

5. Список используемой литературы

1. Методическое пособие «Коррекция нарушений осанки у школьников», Г. А. Халемский М., 2003г.
2. Лечебная физкультура для детей со сколиозом и другими нарушениями осанки: Методические рекомендации для врачей и инструкторов ЛФК, СПб., 1997г.
3. Осанки и физическое развитие детей. Программа диагностики и коррекцинарушений детей. А.А. Потапчук, М.Д. Дидур. 2001г.
4. Прикладная и оздоровительная гимнастика. Учебно-методическое пособие/под ред. Ж. Е. Фирелевой, А.Н. Кислого, О. В. Загрядский М., 2012г.
5. Физиологические основы двигательной активности, Н. В. Фомин, Ю. Н. Вавилов. М., «Физкультура и спорт» 1991г.
6. Лечебная физкультура при заболеваниях позвоночника у детей. Ленинград, Медицина, 1988г.
7. Здоровьесберегающие технологии., В.И. Дубровский
8. Программно-методическое обеспечение занятий фитбол-аэробикой с детьми. Учебно-методическое пособие. СПб, 2011г.
9. Гармоничное физическое развитие детей (500 упражнений, игр, эстафет)
10. Д.П. Рыбаков, Санкт-Петербург «Логос*СПб» 1993