**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад 84 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением**

 **деятельности по физическому развитию детей**

**Красногвардейского района Санкт-Петербурга**

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«**Коррегирующая гимнастика**»

Возраст учащихся 5-6, 6-7 лет

Срок реализации 2 года

Разработчик:

Л.Н.Сырма

Инструктор по физкультуре

педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2020 г

Содержание

1.Пояснительная записка…………………………………………………………………………2

2.Учебный план……………………………………………………………………………………7

3.Календарный учебный график…………………………………………………………………8

5. Рабочая программа…………………………………………………………………………….9

5. Содержание изучаемого курса……………………………………………………………….11

4. Календарно- тематическое планирование……………………………………………………14

6.Оценочные и методические материалы……………………………………………………….22

7. Методическое обеспечение …………………………………………………………………..24

 Приложение…………………………………………………………………………………….25

 ***Пояснительная записка***

 Дополнительная общеразвивающая программа «Коррегирующая гимнастика» (далее Программа) входит в комплект программ ГБДОУ детский сад № 84.

 Дополнительная общеобразовательная программа «Коррегирующая гимнастика» разработана согласно требованиям следующих **нормативных документов:**

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).

- СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41)

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008).

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года

(утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р)

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность

 ***Направленность***

 Данная программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом развитии ребенка.

 Коррегирующая гимнастика - оздоровительная методика направлена на укрепление

мышц спины, живота, позвоночника и профилактику плоскостопия. Методика позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить её, оказывает оздоровительное воздействие на весь организм. При исправлении осанки тело как бы просыпается, улучшается общее самочувствие, исчезают спазмы мышц. Упражнения коррегирующей гимнастики рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, т.к. воздействуя на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную систему, вырабатывается естественная сопротивляемость организма. Помимо общего оздоровительного эффекта, умения управлять своим телом, запас двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляет их от различных комплексов, создаёт чувство внутренней свободы

 Очень важно заниматься именно с детьми дошкольного возраста, тем более что в дошкольных учреждениях дети обучаются упражнениям коррегирующей гимнастики в игровой форме. Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий . Все упражнения выполняются под соответствующую музыку.

 ***Актуальность***

Данная дополнительная общеобразовательная программа соотносится с тенденциями развития дошкольного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях коррегирующейй гимнастикой.

 Дети с нарушением физического развития и развития опорно – двигательного аппарата нуждаются в дополнительной профилактической и коррекционной работе, направленной на нормализацию двигательных функций, коррекцию психоэмоциональной сферы и положительное влияние на все ослабленные функции организма ребенка. Методика коррегирующей гимнастики как нельзя лучше отвечает потребностям детей нарушением развития опорно-двигательного аппарата.

Программа разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию.

 ***Отличительные особенности программы***

 Отличительная особенность данной дополнительной общеобразовательной программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ и с учетом задач, сформулированных Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения

 Данная программа разработана с использованием упражненийй коррегирующей гимнастики по методике Потапчук А.А. (1), элементов игрового детского стретчинга А.Г.Назаровой (9) и элементов ритмической гимнастикит Софи Дансе (16). Здесь также используются упражнения дыхательной гимнастики Стрельниковой А.А. (15) , элементов Хатка-йоги (7) и элементы игротренинга по методике Назаровой А.Г. (15).

 ***Адресат программы:*** программа рассчитана на детей 5-6 и 6-7 лет

Старший возраст – период начала вытяжения, Накопление мышечной силы, выносливости, увеличение подвижности. Дети еще не могут выполнять мелкие и точные движения, однако они уже достаточно координированы. Дети еще часто сутулятся, опускают голову, выполняют упражнения с ошибками, но они уже реагирую на словесные замечания и объяснения, стараясь исправить ошибки.

Подготовительный возраст – продолжается рост тела, происходит постеп. укрепление скелета. Дети могут выполнять больше упражнений для укрепления мышечной сист. и силы. Возрастает координация движений и их точность. Действия их уже подконтрольны сознанию и могут регулировать силу упражнений и могут их выполнять правильно и повторять многократно. Они уже хорошо понимают команды, сохраняют осанку, хорошо ориентируются в пространстве.

***Цель и задачи программы***

**Цель:**

1. Развивать физические качества ребёнка дошкольного возраста средствами коррегирующей гимнастики.

2.Воспитывать потребность заниматься систематически и заботиться о своём здоровье.

3. Формировать положительный физический и психологический настрой.

**Задачи:**

 *Оздоровительная.*

-укрепить опорно-двигательный аппарат и формировать правильную осанку.

-воспитывать физические способности (координационные, скоростные, выносливость).

-приобщать детей к здоровому образу жизни, вырабатывать потребность в регулярных занятиях физической культурой.

-гармонично развивать функции организма, направленные на укрепление здоровья.

-создать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.

 *Образовательная.*

-формировать основные жизненно важные двигательные умения и навыки.

-формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой.

- расширять представления об окружающем мире.

 *Воспитательная.*

- воспитывать морально-волевые качества.

- содействовать умственному, нравственному и эстетическому воспитанию.

 Принципы и методологические подходы к формированию Программы

«Программа» строится на основе принципов дошкольного образования, изложенных в Стандарте (Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (далее "Стандарт") – Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. № 1155):

• полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного), обогащение (амплификация) детского развития;

• построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

• содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

• поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

• сотрудничество Учреждения с семьями;

• приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

• формирование потребности в двигательной активности и познавательных интересов ребенка в вопросах здоровьесбережения ;

• возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностей развития);

• учет этнокультурной ситуации развития детей.

 Программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и компетенций.

 Данная программа:

· соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;

· сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;

· соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности;

· обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольников;

· строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;

· предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра.

 ***Условия реализации программы***

Данная программа рассчитана на 2 года обучения. Группы формируются по возрастам : 5-6 лет и 6-7 лет. В группы зачисляются все желающие в соответствии с возрастом.

 Продолжительность занятий дошкольников:

5-6 лет (старшая) -25 минут.

6-7 лет (подготовительная) – 30 минут

 В помещении, выделенном для реализации дополнительной общеразвивающей программы «Коррегирующая гимнастика», создана современная развивающая предметно- пространственная среда, которая отвечает требованиям федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, является доступной, безопасной, содержательной, многофункциональной, трансформируемой, вариативной.

 Как необходимое условие реализации программы в кабинете создан и пополняется информационно-методический фонд, состоящий из:

-методических пособий и книг по коррегирующей гимнастике, иллюстративного тематического

 материала;

-аудиокассеты и диски с музыкальными отрывками для занятий

-пособия для дыхательной гимнастики;

-инвентарь для развития физических качеств и двигательных навыков;

- инвентарь для профилактики плоскостопия;

-сухой бассейн.

 Имеются современные технические средства обучения:

-видео-аудио материалы

- компьютер

- магнитофон

-цифровой фотоаппарат

 Формы организации деятельности – индивидуально-групповые, групповые занятия, соревнования

Методы: Словесные методы обучения: устное изложение.

Наглядные методы: показ упражнений в исполнении педагогом.

Режим: Проводятся занятия в спортивном зале 2 раза в неделю.

Основные принципы занятий:

1 Наглядность. Показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений.

2. Доступность. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребёнка.

3. Систематичность. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения.

4. Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

5. Индивидуальный подход. Учёт особенностей возраста, особенностей каждого ребёнка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребёнка.

6. Сознательность. Понимание пользы упражнений, потребность их выполнения в домашних условиях.

 Все упражнения выполняются ритмично, без рывков и чрезмерных усилий. Нагрузка регулируется количеством повторений упражнения, амплитудой движения.

 ***Планируемые результаты реализации программы***

 Систематические занятия коррегирующей гимнастикой :

1.Помогут естественному развитию организма ребёнка и привитию потребности заботится о своём здоровье;(развитие мышечного корсета). (1 и 2-й год обучения)

2.Разовьют опорно-двигательный аппарат ребенка, сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы детей. (1-й и 2-й год обучения)

3.Увеличат жизненную ёмкость лёгких, улучшат физическую, интеллектуальную работоспособность учащегося. (1-й и 2-й год обучения)

4.Укрепят осанку и свод стопы ребенка (1-й и 2-й год обучения)

5.Сформируют у дошкольников навыки самостоятельного выражения имитационных движений, разовьют воображение, слуховое внимание, память. (1-й и 2-й год обучения) По мере усложнения упражнений и игровых заданий от первого года обучения ко второму году происходит дальнейшее укрепление мышечной системы ребенка и укрепление дыхательного аппарата.

 **Учебный план 1 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Название раздела,темы | Колличество часов | Формы контр. |
| Всего | Теор. | Практ. |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 0,5 | 0,5 | Входной контроль |
| 2. | Элементы аэробики (ОРУ) | 7 | - | 7 | Текущий контроль (наблюдение, объяснение) |
| 3. |  Партерная гимнастика(сидя, лежа на животе и на спине) | 32 | - | 32 | Текущий контроль (показ,,самост. вып) |
|   4. | Игровые задания | 8 | - | 12 | Текущий контроль (наблюдение, объяснение) |
| 5. | Подвижные игры | 8 | - | 10 | Текущий контроль (диагн. игров. сит. объяснение) |
| 6. | Контрольные и итоговыеЗанятия | 8 | 2 | 6 | Промежуточный контроль(анализ результ.) |
|  |   ИТОГО: |   64 | 1 | 63 |  |

**Учебный план 2 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Название раздела,темы | Колличество часов | Формы контр. |
| Всего | Теор. | Практ. |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 0,5 | 0,.5 | Входной контроль |
| 2. | Элементы аэробики (ОРУ) | 6 | - | 6 | Текущий контроль (наблюдение, объяснение) |
| 3. |  Партерная гимнастика(сидя, лежа на животе и на спине) | 40 | - | 40 | Текущий контроль (показ,,самост. вып) |
|   4. | Игровые задания | 10 | - |   10 | Текущий контроль (наблюдение, объяснение) |
| 5. | Подвижные игры | 6 | - | 6 | Текущий контроль (диагн. игров.сит. объяснение) |
| 6. | Контрольные и итоговыеЗанятия | 1 | 0,5 | 0,5 | Промежуточный контроль(анализ результ.) |
|  |   ИТОГО: |   64 | 1 | 63 |  |

***Календарный учебный график***

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебном графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 -14, пункт 8.3, приложение №3)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Год обучения*** | ***Дата начала обучения по программе*** | ***Дата окончания обучения по программе*** | ***Всего учебных недель*** | ***Кличество учебных часов*** | Режим занятий |
| 1-й год | 1 октября | 31 мая | 36 недель | 64 | 2 раза в нед. по 2 часа |
| 2-й год | 1 октября | 31 мая | 36 недель | 64 | 2 раза в нед. по 2 часа |

***Требования к уровню освоения программы***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Уровень освоения программы*** | ***Показатели*** | ***Целеполагание*** | ***Требования к результативности освоения программы*** |
| ***Срок реализации*** | ***Максимальный объем программы*** ***(в год)*** |
| Общекультурный | 2 года | 64 час | Формирование и развитие мышечного корсета детей,удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование здорового образа жизни ребенка | -освоение прогнозируемых результатов программы- презентация результатов на уровне образовательнлой организации |

***Рабочая программа***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Год обучения*** | ***Задачи*** | ***Ожидаемые результаты*** | ***Особенности года обучения*** |
| ***1год*** | ***Воспитательные:*** > воспитание здорового образа жизни, > содействие физической активности и закаливанию организма. ***Развивающие:*** > развитие умения ориентироваться в пространстве, > развитие умения координировать движения, ***Обучающие:*** > освоение основных видов движения, упражнений общеразвивающего характера, > реализация приобретенных навыков и умений в самостоятельной двигательной деятельности  | Развитие физических способностей, повышение двигательной активности, укрепление организма. Осуществление приобретенных навыков и умений в самостоятельной двигательной деятельности детей. Улучшение адаптации ребенка в дошкольном учреждении, в обществе. Умение взаимодействовать в детском коллективе. ЗНАТЬ: Охрану труда на занятиях по программе «Метаморфозы движения»; Основные ценности здорового образа жизни. УМЕТЬ: ориентироваться в пространстве; выполнять сложное координационные упражнение в быстром темпе; выполнять правила игры.  | На первом году обучения происходит: Формирование двигательных умений. Развитие двигательных умений требуют многократного повторения, т.к. вырабатываемые двигательные умения, непрочны, даже несложные по своей структуре. Формирование начальных элементов осознанности своих действий, что приучает ребенка к самостоятельности. Формирование умения действовать в коллективе, проявлять выдержку. Обучение основным видами движений (ОВД) - бег, ходьба, прыжки, лазанье, метание. Варианты ОВД (ходьба группами, в колонне по одному, прыжки на месте, через предметы, лазанье на четвереньках, под шнур, катание, бросание мяча и т.д.). Обучение несложным акробатическим упражнениям – березка, полушпагат, ласточка. Воспитание у детей умение ориентироваться в пространстве, держать равновесие, также растяжка и укрепление мышечного корсета посредством упражнений лежа на полу. Программные упражнения распределяются с учетом постепенного усложнения и сменой атрибутов. От занятия к занятию приобретается двигательный опыт, который позволяет детям осваивать отдельные элементы техники в определенной последовательности. |
| ***2 год*** | Обучающие: > Формировать необходимые двигательные навыки, развивать силу мышц,ловкость и выносливость > Познакомить ребёнка с терминами, используемыми в коррегирующей гимнастике > Научить ребёнка владеть своим телом, координировать движения, согласовывать их с движением других детей. Развивающие: > способствовать всестороннему развитию и укреплению мышечного корсета> Формирование красивой осанки, пластики движений и жестов в играх, упражнениях. > Развитие физических навыков в основных видах движения> Развитие физических данных ребёнка. Воспитательные: > способствовать развитию взаимопомощи и физической активности. > Воспитание трудолюбия, терпения, выдержки. > Воспитание культуры общения в процессе совместной деятельности со сверстниками и взрослыми. | Знать: Технику выполнения выученных упражнений; исходных положений; подвижных игр; Основные термины, понятия;Охрану труда на занятиях коррегирующей гимнастики Уметь: Показать выученные упражнения; правильно ориентироваться в зале. Выполнять сложные упражнения и акробатические связки. Выполнять прыжки усложнённого типа; Выполнять растяжки усложнённого типа (полушпагат, шпагат); Менять характер движений темп, ритм, опираясь на контроль своих ощущений. Выполнять упражнения в партере на гибкость; Правильно выполнять упражнения на пресс | На втором году обучения: Ребенок становится самостоятельнее, он очень подвижен и неутомим. Однако эта подвижность, проявляющаяся под влиянием эмоциональности и уменьшающая субъективное чувство усталости, не соответствует часто его силам и действительно наступившему утомлению. Поэтому двигательная деятельность детей требует контроля взрослого. В связи с этим его движения начинают приобретать четкость, согласованность с коллективом. Знакомые движения дети способны выполнять в более сложных вариантах, более длительное время, с большей нагрузкой. В процессе обучения новым движениям ребенок способен к наблюдению (образца упражнения) и вслед за этим его воспроизведению с помощью словесных указаний взрослого. |

***Содержание изучаемого курса***

***1 год обучения***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***3*** | ***Разделы*** | ***Теория*** | ***Практика*** |
| ***1*** | Вводное занятие | Ознакомление и показ места занятий: зал, пособия, оборудование, место хранения. Правила пользование пособиями. Правила поведения на занятии. Охрана труда. Гигиена места занятий, одежды, обуви.  | Основные виды движений: ходьба, бег, группой в прямом направлении, в колонне, с остановкой, с изменением направления, врассыпную  |
| ***2*** | Общая физическая подготовка  | Показ и объяснение педагогом упражнений основных видов движения, общеразвивающих упражнений для различных групп мышц, с предметами и без. | Основные виды движений: ходьба, бег, группой в прямом направлении, в колонне, с остановкой, с изменением направления, врассыпную. Прыжки на двух ногах на месте, через предметы (шнур, обруч). Упражнение с мячом: метание, катание, ловля, бросание мяча. Упражнение на равновесие; лазание, пролезание. Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц, с предметами и без. Подвижные игры различной подвижности:  |
| ***3*** | Упражнения и игровые движения ддя укрепления мышечного корсета с различными атрибутами. | Словесное объяснение и показ укрепляемых мышц | Упражнения лежа на полу на спине и животе с различными атрибутами.Выполнение игровых задании, направленных на укрепление мышц спины, живота, рук и ног. |
| ***4*** | Спортивные игры (разучивание, проведение)  | Спортивная игра: правила, показ, результат.  | Соревнование между подгруппами: эстафеты.  |
| ***5*** | Открытое занятие | ***-*** | Показ для родителей и педагогов.  |

***2-й год обучения***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Разделы*** | ***Теория*** | ***Практика*** |
| ***1*** | Вводное занятие  | Особенность занятий ритмопластики на втором году обучения. Ознакомление и показ места занятий: зал, пособия, оборудования; место хранения. Охрана труда во время занятий. Правила пользование пособиями. Правила дисциплины на занятии. Предупреждение травм. Гигиенические основы занятия. Гигиена места занятий, одежды, обуви.  | повторение упражнений 1-го года обучения  |
| ***2*** | Общая физическая подготовка  | Показ и объяснение педагогом правил выполнения упражнений общеразвивающего комплекса и основных видов движений; спортивных команд. Обращение внимание детей на качество выполнения движений | Основные виды движений - закрепление полученных знаний и умений. Построение в колонну, парами, шеренгу. Прыжки с места, с продвижением вперед, с предмета; бросание мяча, метание в цель, лазанье, подлезание. Ознакомление с основные спортивные команды – «Шагом марш!», «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц, с предметами и без. Подвижные игры: «Мы топаем ногами», «Воробышки кот», «Трамвай» и др |
| ***3*** | Упражнения и игровые движения для укрепления мышечного корсета с различными атрибутами. | Словесное объяснение и показ укрепляемых мышц | Упражнения лежа на полу на спине и животе с различными атрибутами.Количество повторений упражнен6ий увеличивается, что ведет к увеличению нагрузки.Выполнение игровых задании, направленных на укрепление мышц спины, живота, рук и ног. |
| ***4*** | Спортивные игры (разучивание, проведение)  | Спортивная игра: правила, показ, результат.  | Соревнование между подгруппами: эстафеты. |
| ***5*** | Открытое занятие  |  | Показ для родителей и педагогов.  |

***Календарно-тематическое планирование 1 год обучения***

*(группа «Нотки», «Непоседы», «Лицеисты» (ст. возр))*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **Месяц** | **Содержание занятия** | **Кол-во часов** |
| 1 | 2 | 3 |
| ***октябрь*** | *Упражнения без атрибутов*  Разл. виды ходьбы и бега для коррекции плоскостопия 1. Разминочные упражнения - 6 упр.2.Упражнения для укрепления мышц спины и живота в положении «лежа на спине» без атрибутов – 4 упр.3. Упражнения в положении «сидя на коленях» без атрибутов - 4 упр.4. Упражнения в положении «стоя на четвереньках» без атрибутов - 4 упр.5. Упражнения для укрепления мышц спины и живота в положении «лежа на животе» - 4 упр.6. Упражнения в положении «сидя на полу, руки в упоре сзади» - 4 упр.7. Упражнения для коррекции плоскостопия –4 упр. Отжимания, «бревнышко», «свечка», полушпагат и др. игровые упр-я. Упражнения на гимнастической стенке -3 упр.8. Подвижная игра «Ловишки» с разл. заданиями,  «Бездомный заяц», «Охотники и утки», «Сделай так, сделай эдак» *Релаксация.* | 8 |
| ***ноябрь*** | *Упражнения на гимн. скамейке* Разл. виды ходьбы и бега для коррекции плоскостопия 1. Разминочные упражнения, сидя на скамейке - 4 упр.2. Упражнения для укрепления мышц спины и живота с использованием скамейки в положении «лежа на животе»-4 упр.3. Упражнения для укрепления мышц спины и живота с использованием скамейки в положении «лежа на спине»-4 упр.4. Упражнения с продвижением по скамейке различными способами («гусеница», «черепаха», «паук» и др.)- 3 упр.5. Упражнения для коррекции плоскостопия с использованием скамейки - 4 упр.Упражнения на гимнастической стенке -3 упр.6. Игровые задания с использованием движений лечебной физкультуры «ходьба на ягодицах», прыжки через скамейку 7. Подвижная игра «День, ночь»  «Третий лишний»,  Собачки» «Угадай, кто позвал» и др. *Релаксация.* | 8 |
| ***декабрь*** | *Упражнения с мячом* Разл. виды ходьбы и бега для коррекции плоскостопия 1. Разминочные упражнения с мячом - 6 упр.2.Упражнения для укрепления мышц спины и живота в положении «лежа на спине» с мячом –4 упр.3. Упражнения в положении «сидя на коленях» с мячом - 4 упр.4. Упражнения в положении «стоя на четвереньках» с мячом - 4 упр.5. Упражнения для укрепления мышц спины и живота в положении «лежа на животе» с мячом - 4 упр.6. Упражнения в положении «сидя на полу» с мячом - 4 упр.7. Упражнения для коррекции плоскостопия с мячом - 4упр.8. Игровые задания с мячом с использ. движений лечебной физкультуры (толкание мяча головой в пол. «кошечка», ходьба на ягодицах с мячом между ног, ходьба и прыжки с мячом, заж. между ног и т.д.)Упражнения на гимнастической стенке -3 упр.9.Подвижная игра «Съедобный, несъедобный»,«Штандер», «Пионербол», «Вышибалы» и др  *Релаксация.*  | 8 |
| ***январь*** | *Упражнения со скакалкой* Разл. виды ходьбы и бега для коррекции плоскостопия 1. Разминочные упражнения со скакалкой-- 4 упр.2.Упражнения для укрепления мышц спины и живота в положении «лежа на спине» со скакалкой –4 упр.3. Упражнения в положении «сидя на коленях» со скакалкой - 4 упр.4. Упражнения в положении «стоя на четвереньках» со скакалкой - 4 упр.5. Упражнения для укрепления мышц спины и живота в положении «лежа на животе» со скакалкой - 4 упр.6. Упражнения в положении «сидя на полу» со скакалкой - 4 упр.7. Упражнения для коррекции плоскостопия со скакалкой- 4 упр.8. Игровые задания со скакалкой с использ. движений лечебной физкультуры 9. Упражнения на гимнастической стенке -3 упр. 10. Подвижная игра «Удочка», Прыжки через скакалку, Дни недели», «Поймай комара» и др. *Релаксация.* | 8 |
| 1 | 2 | 3 |
| ***февраль*** | *Упражнения с гимн.палками* Разл. виды ходьбы и бега для коррекции плоскостопия 1. Разминочные упражнения с гимн. палками - 6 упр.2.Упражнения для укрепления мышц спины и живота в положении «лежа на спине» с гимн. палками –4 упр.3. Упражнения в положении «сидя на коленях» с гимн. палками - 4 упр.4. Упражнения в положении «стоя на четвереньках» с гимн. палками - 4 упр.5. Упражнения для укрепления мышц спины и живота в положении «лежа на животе» с гимн. палками - 4 упр.6. Упражнения в положении «сидя на полу» с гимн. палками - 4 упр.7. Упражнения для коррекции плоскостопия с гимн. палками - 5 упр.8. Упражнения на гимнастической стенке -4 упр.9. Эстафеты с использованием гимнастической палки10. Подвижная игра «Бездомный заяц», «Бой петухов, «Кто быстрее», «Русская лапта» и др. *Релаксация.* | 8 |
| ***Март*** | *Упражнения на гимнастической лестнице*  Разл. виды ходьбы и бега для коррекции плоскостопия 1. Разминочные упражнения у гимн. лестницы - 4 упр.2.Упражнения для укрепления мышц спины и живота в положении «лежа на спине» у гимн. лестницы –4 упр.3. Упражнения в положении «сидя на коленях» у гимн. у лестницы - 4 упр.4. Упражнения в положении «стоя на четвереньках» у гимн. лестницы - 4 упр.5. Упражнения для укрепления мышц спины и живота в положении «лежа на животе» у гимн. лестницы - 4 упр.6. Упражнения в положении «сидя на полу» у гимн. лестницы - 4 упр.7. Упражнения для коррекции плоскостопия у гимн. лестницы - 4 упр.8. Упражнения в висе на гимн. лестнице -4 упр.9. Подтягивание и ходьба на руках с использ. перекл. гимн.лестницы. 10 Подвижная игра «Не оставайся на полу» «Разрывные цепи»,  *Релаксация.*  | 8 |
| 1 | 2 | 3 |
| ***Апрель*** | *Упражнения с гантелями (утяжелением)*Разл. виды ходьбы и бега для коррекции плоскостопия 1. Разминочные упражнения - 4 упр.2.Упражнения для укрепления мышц спины и живота в положении «лежа на спине» с гантелями – 4 упр.3. Упражнения в положении «сидя на коленях» с гантелями- 4упр.4. Упражнения в положении «стоя на четвереньках» с гантелями – 4упр.5. Упражнения для укрепления мышц спины и живота в положении «лежа на животе» с гантелями – 4 упр.6. Упражнения в положении «сидя на полу, руки в упоре сзади» с гантелями – 4 упр.7. Упражнения для коррекции плоскостопия с гантелями – 4 упр.8. Висы на гимнастической стенке, отжимания, игровые упр-я9. Подвижная игра: «Самый ловкий» ,«Карусельные лошадки» «Не оставайся на полу», «Чай, чай, выручай». *Релаксация*  | 8 |
| ***май*** | *Упражнения на фитболах*Проверка осанки, упражнение на растяжение, танец для ног. Различные виды ходьбы и бега с фитболами для коррекции плоскостопия. Дыхательные упражненимя «Самовар», «Паровоз».Упражнения самомассажа.Гимнастика для глаз.1.Разминочные упражнения на фитболах – 5 упр.2.Упражнения для укрепления мышц спины и живота в полонении «Лежа на спине» с фитболами -4 упр.3.Упражнен я « сидя на коленях» с фитболами – 3 упр.4. Упражнения в положении лежа на фитболах на животе – 4 упр.5.Упражнения джля укрепления мышц спины и живота в положении «лежа на животе», фитболы в руках -3 упр6.Упражнения в положении «сидя на полу» «бегемотики» - 3 упр.7.Упражнения для коррекции плоскостопия , сидя на фитболах -4 упр.Игровые упражнения «Тараканы», «Лошадки».Подвижная игра:«Самый ловкий»«Я люблю свою лошадку»«Третий лишний»«Тише едешь, дальше будешь» Ре*лаксация «Звездочки»* | 8 |

 ***Календарно-тематическое планирование 2 год обучения***

*(группа «Нотки», «Непоседы», «Лицеисты» (ст. возр))*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **№**  | **Содержание занятия** | **Кол-во****часов** |
| 1 | 2 | 3 |
| ***октябрь*** | *Упражнения без атрибутов*  Разл. виды ходьбы и бега для коррекции плоскостопия 1. Разминочные упражнения - 6 упр.2.Упражнения для укрепления мышц спины и живота в положении «лежа на спине» без атрибутов – 6 упр.3. Упражнения в положении «сидя на коленях» без атрибутов - 6 упр.4. Упражнения в положении «стоя на четвереньках» без атрибутов - 6 упр.5. Упражнения для укрепления мышц спины и живота в положении «лежа на животе» - 6 упр.6. Упражнения в положении «сидя на полу, руки в упоре сзади» - 6 упр.7. Упражнения для коррекции плоскостопия –6 упр. Отжимания, «бревнышко», «свечка», полушпагат и др. игровые упр-я. Упражнения на гимнастической стенке -3 упр.8. Подвижная игра «Ловишки» с разл. заданиями,  «Передай ногами», «Собери боченки», «Сделай так, сделай эдак» *Релаксация.* | 8 |
| ***ноябрь*** | *Упражнения на гимн. скамейке* Разл. виды ходьбы и бега для коррекции плоскостопия 1. Разминочные упражнения, сидя на скамейке - 6 упр.2. Упражнения для укрепления мышц спины и живота с использованием скамейки в положении «лежа на животе»-6 упр.3. Упражнения для укрепления мышц спины и живота с использованием скамейки в положении «лежа на спине»-6 упр.4. Упражнения с продвижением по скамейке различными способами («гусеница», «черепаха», «паук» и др.)- 4 упр.5. Упражнения для коррекции плоскостопия с использованием скамейки - 5 упр.Упражнения на гимнастической стенке -3 упр.6. Игровые задания с использованием движений лечебной физкультуры «ходьба на ягодицах», прыжки через скамейку 7. Подвижная игра «Не оставайся на полу»,  « На носочках по скамейке» и др.  «Волшебная змея» и др.  *Релаксация «Прятки».* | 8 |
| 1 | 2 | 3 |
| ***декабрь*** | *Упражнения с мячом* Разл. виды ходьбы и бега для коррекции плоскостопия 1. Разминочные упражнения с мячом - 6 упр.2.Упражнения для укрепления мышц спины и живота в положении «лежа на спине» с мячом –6 упр.3. Упражнения в положении «сидя на коленях» с мячом - 6 упр.4. Упражнения в положении «стоя на четвереньках» с мячом - 6 упр.5. Упражнения для укрепления мышц спины и живота в положении «лежа на животе» с мячом - 6 упр.6. Упражнения в положении «сидя на полу» с мячом - 46упр.7. Упражнения для коррекции плоскостопия с мячом - 6упр.8. Игровые задания с мячом с использ. движений лечебной физкультуры (толкание мяча головой в пол. «кошечка», ходьба на ягодицах с мячом между ног, ходьба и прыжки с мячом, заж. между ног и т.д.)Упражнения на гимнастической стенке -4упр.9.Подвижная игра «Передай ногами», «Паучки с мячом», «Покажи мяч», «Пингвины» и др.  *Релаксация «Мяч надули, мяч спустился».*  | 8 |
| ***январь.*** | *Упражнения со скакалкой* Разл. виды ходьбы и бега для коррекции плоскостопия 1. Разминочные упражнения со скакалкой-- 6 упр.2.Упражнения для укрепления мышц спины и живота в положении «лежа на спине» со скакалкой –6 упр.3. Упражнения в положении «сидя на коленях» со скакалкой - 6упр.4. Упражнения в положении «стоя на четвереньках» со скакалкой - 6 упр.5. Упражнения для укрепления мышц спины и живота в положении «лежа на животе» со скакалкой - 6 упр.6. Упражнения в положении «сидя на полу» со скакалкой- 6 упр.7. Упражнения для коррекции плоскостопия со скакалкой- 4 упр.8. Игровые задания со скакалкой с использ. движений лечебной физкультуры ( перешагивание ч/скакалку, прыжки на скакалке, перепрыгивание ч/крутящуюся скакалку и др.9. Упражнения на гимнастической стенке -4 упр.10. Подвижная игра «Удочка», «Дни недели», «Поймай комара» и др.  *Релаксация «Ежик».*  | 8 |
| 1 | 2 |  |
| ***февраль*** | *Упражнения с гимн.палками* Разл. виды ходьбы и бега для коррекции плоскостопия 1. Разминочные упражнения с гимн. палками - 6 упр.2.Упражнения для укрепления мышц спины и живота в положении «лежа на спине» с гимн. палками –6 упр.3. Упражнения в положении «сидя на коленях» с гимн. палками - 6 упр.4. Упражнения в положении «стоя на четвереньках» с гимн. палками - 6упр.5. Упражнения для укрепления мышц спины и живота в положении «лежа на животе» с гимн. палками - 6 упр.6. Упражнения в положении «сидя на полу» с гимн. палками - 6 упр.7. Упражнения для коррекции плоскостопия с гимн. палками - 5 упр.8. Упражнения на гимнастической стенке -4 упр.9. Эстафеты с использованием гимнастической палки10. Подвижная игра Перейди по мостику»,«Покатаем палку» , «Кто быстрее»*Релаксация «Солнечный лучик»* | 8 |
| ***Март*** | *Упражнения на гимнастической лестнице*  Разл. виды ходьбы и бега для коррекции плоскостопия 1. Разминочные упражнения у гимн. лестницы - 6 упр.2.Упражнения для укрепления мышц спины и живота в положении «лежа на спине» у гимн. лестницы –6 упр.3. Упражнения в положении «сидя на коленях» у гимн. у лестницы - 6упр.4. Упражнения в положении «стоя на четвереньках» у гимн. лестницы - 6 упр.5. Упражнения для укрепления мышц спины и живота в положении «лежа на животе» у гимн. лестницы - 6 упр.6. Упражнения в положении «сидя на полу» у гимн. лестницы - 6 упр.7. Упражнения для коррекции плоскостопия у гимн. лестницы - 6 упр.8. Упражнения в висе на гимн. лестнице -4 упр.9. Подтягивание и ходьба на руках с использ. перекл. гимн.лестницы. 10 Подвижная игра «Не оставайся на полу»  «Махну рукой», «Пожарные на учении»,  «Волшебная змейка» и др. *Релаксация «Солнышко и дождик»* | 8 |
| 1 | 2 | 3 |
| ***Апрель******май*** | *Упражнения с гантелями (утяжелением)*Разл. виды ходьбы и бега для коррекции плоскостопия 1. Разминочные упражнения - 6 упр.2.Упражнения для укрепления мышц спины и живота в положении «лежа на спине» с гантелями – 6 упр.3. Упражнения в положении «сидя на коленях» с гантелями- 6упр.4. Упражнения в положении «стоя на четвереньках» с гантелями – 6упр.5. Упражнения для укрепления мышц спины и живота в положении «лежа на животе» с гантелями – 6 упр.6. Упражнения в положении «сидя на полу, руки в упоре сзади» с гантелями – 6 упр.7. Упражнения для коррекции плоскостопия с гантелями 8. Висы на гимнастической стенке, отжимания, игровые упр-я9. Подвижная игра: «Самый ловкий»  «Не оставайся на полу»  «Чай, чай, выручай». *Релаксация «Поставь гантели»* *Упражнения на фитболах*Проверка осанки, упражнение на растяжение, танец для ног. Различные виды ходьбы и бега с фитболами для коррекции плоскостопия. Дыхательные упражненимя «Самовар», «Паровоз».Упражнения самомассажа.Гимнастика для глаз.1.Разминочные упражнения на фитболах – 6 упр.2.Упражнения для укрепления мышц спины и живота в полонении «Лежа на спине» с фитболами -6 упр.3.Упражнен я « сидя на коленях» с фитболами – 5 упр.4. Упражнения в положении лежа на фитболах на животе – 6 упр.5.Упражнения джля укрепления мышц спины и живота в положении «лежа на животе», фитболы в руках -5 упр6.Упражнения в положении «сидя на полу» «бегемотики» - 4 упр.7.Упражнения для коррекции плоскостопия , сидя на фитболах -6 упр.Игровые упражнения «Тараканы», «Лошадки».Подвижная игра:«Равновесие»«Я люблю свою лошадку»«Третий лишний»«Тише едешь, дальше будешь» *Релаксация «Звездочки»* | 88 |

Увеличение нагрузки во 2-й год обучения происходит за счет увеличения количества упражнений, их усложнения и увеличения количества повторений с теми же атрибутами.

 ***Система мониторинга коррегирующей гимнастики***

 Создание мониторинга в рамках построения педагогического процесса -насущная потребность современного дошкольного образования. Применение этой технологии в качестве основного метода контроля эффективности развития, воспитания и обучения детей позволяет полностью реализовать важнейший гуманистический принцип «Не навреди!», избежать многих ошибок в педагогической деятельности, прогнозировать ее дальнейшее развитие.

 Мониторинг как метод контроля этичен, поскольку не «ищет виновных», психологичен, так как способствует повышению уровня мотивации персонала через ясное видение путей решения проблем и создает чувство уверенности в успешности действий. Он педагогичен, поскольку способствует объединению педагогов вокруг главных целей посредством включения их в аналитико-диагностическую и проектировочную деятельность, которая является одной из важнейших функций управления развитием дошкольного образовательного учреждения.

 Мониторинг проводится с целью оценки уровня освоения программы по коррегирующей гимнастике. Мониторинг проводится два раза в год: в начале года и в конце года (октябрь, май).

 Уровень освоения программы:

*Старший возраст (5-6 лет)*

*Низкий* – ребенок неуверенно выполняет сложные упражнения на спине, животе, гимн. скамейке, не замечая ошибок и не обращает внимания на качество выполнения упражнений. Интерес к выполнению упражнений и заданий низкий. Не выполняет правил игры, мешает другим детям в игре, не соблюдая техники безопасности.

*Средний -* ребенок правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда проявляет интерес и должные усилия. Не всегда замечают собственные ошибки. Не все упражнения могут выполнить, не всегда чувствуют ритм упражнений аэробики. В игре хорошо выполняют правила, но не всегда проявляют интерес.

*Высокий* - ребенок уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен проявлять творчество в выполнении упражнений аэробики, проявляет самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений и заданий. Высокий интерес к занятиям, выполняет правила игр и придумывает варианты игр.

 *Подготовительный возраст (6-7 лет)*

*Низкий* – ребенок допускает много ошибок при выполнении сложных упражнения на спине, животе, гимн. скамейке, не замечая ошибок и не обращает внимания на качество выполнения упражнений. Интерес к выполнению упражнений и заданий низкий. Не выполняет правил игры, не проявляет интереса и творчества ,мешает другим детям в игре, не соблюдая техники безопасности.

*Средний -* ребенок правильно выполняет большинство физических упражнений, но не проявляет интерес и должные усилия. Не всегда замечают собственные ошибки. Не все упражнения может выполнить правильно, не всегда чувствуют ритм упражнений аэробики. В игре хорошо выполняет правила, но не всегда проявляет интерес и творчество. Стремится к достижению положительного результата.

*Высокий* - ребенок уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Самоконтроль и самооценка постоянны. Способен проявлять творчество в выполнении упражнений аэробики, проявляет самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений и заданий. Высокий интерес к занятиям, выполняет правила игр и придумывает варианты игр.

Таблица мониторинга

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Фамилия ребенка | Разл. виды ходьбы, бега | Упр-я на животе | Упр-я на спине | Упр.на гимн.стенке | Упр.на гимн.скамейке | Движ-я аэро-бики  | Игра |

 ***Формы и направления взаимодействия с семьями воспитанников***

В соответствии с ФГОС дошкольного образования социальная среда дошкольного образовательного учреждения должна создавать условия для участия родителей в образовательной деятельности, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

*Организационные формы:*

-Совместные праздники, развлечения

-Родительские собрания

-Открытые просмотры мероприятий

-Наглядная информация

-Анкеты, опросники

-Сайт ДОУ

-Педагогические беседы

-Практикумы

-Дни открытых дверей

-Тематические консультации

 ***Методическое обеспечение программы***

1.Потапчук А.А., Ю.И.Спирина «Осанка детей», С-ПБ. 1994г.

2.. Потапчук А.А. «Лечебные игры и упражнения для детей 6-7 лет», С-Пб, 2007 г.

3. Лосева В.С. «Плоскостопин у детей 6-7 лет», Москва 2004 г.

4. Латохина Л.И. Хатха – йога для детей. – М., 1993

5. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка // Дошкольное воспитание. - № 11, 12. – 1993.

6. Коглухова Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. – М., 2002.

7. Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнений в детском саду. – М., 1990.

8. Назарова А.Г. Игровой стретчинг. – СПб., 2001.

9. Нестерова В.К. Каким быть руководителю физического воспитания // Дошкольное воспитание. - № 7. – 1993.

10. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Танцевально-игровая гимнастика для детей. – Санкт-Петербург, 2003.

11. Холодов И.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта.

– М., 2000.

12. Шарабарова И.Г. Занимайтесь ритмической гимнастикой. – М., 1986.

13. Шебеко В.Н., Ермал Н.К. Физическое воспитание дошкольников. – М., 1996.

14 .Назарова А.Г. «Играть любят все» С-Пб .1994 г.

15 . Стрельникова А.А. «Дытательная гимнастика», Москва, 2004 г.

16. Сафи Дансе «Танцевальная ритмическая гимнастика для дошкольников», С-Пб., 1998 г.

Приложение

***Упражнения системы коррегирующей гимнастики***

***Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад.***

Упражнения:

«Змея», «кобра», «ящерица», «кузнечик», «кораблик», «качели», «лодочка»,

«кошечка», «собачка», «колечко», «рыбка», «мостик», «скорпион», «кукушка».

***Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед.***

Упражнения:

«Книжка», «волчонок», «птица», «летучая мышь», «страус», «носорог», «веточка», «горка», «Ванька-встанька», «ежик»***,*** «слон», «столбик», «осьминог», «черепаха», «улитка».

***Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны.***

Упражнения:

«Маятник», «морская звезда», «лисичка», «месяц», «орешек», «муравей»,

«флюгер», «стрекоза», «часики», «тростинка».

***Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.***

Упражнения:

«Бабочка», «рак», «паучок», «павлин», «зайчик», «лягушонок», «бег», «елочка», «велосипед», «лесенка», «паровозик», «жучок», «хлопушка», «таракан», «морская волна».

***Укрепление и развитие стоп.***

Упражнения:

«ходьба», «лошадка», «гусеница», «лягушонок», «гвоздики», «потрогай воду», «медвежонок», «веселые ножки».

***Укрепление мышц плечевого пояса.***

Упражнения:

«Замочек», «дощечка», «пловцы», «пчелка», «мельница», «самолет».

***Упражнения для тренировки равновесия.***

Упражнения:

«Аист», «петушок», «ласточка», «цапля», «орел», «крыло», «березка».

**Дыхательные упражнения**

Дыхательные упражнения выполняются с движениями, имитирующими

данный предмет или животное. Звук произносится всегда на выдохе.

1. ВОРОНА – «карр-карр», на выдохе
2. ГУСИ – «га-га-га»
3. КОМАРИК – «з-з-з»
4. ЖУК ЛЕТИТ – «ж-ж-ж»
5. ЕЖИК – «фр-фр-фр»
6. ЗМЕЯ – «ш-ш-ш»
7. ТРУБАЧ – труба к губам «ту-ту-ту»
8. КОРШУН – вдох- руки вверх, выдох- присесть, обхватив голову «ф-ф-ф»
9. ЗАБЛУДИЛСЯ – руки рупором «ау»
10. НАСОС – наклоны в стороны, руки по бокам «с-с-с»
11. РУБКА ДРОВ – «ух»
12. ПИЛИМ БРЕВНО – «с-с-с»
13. ИГРА В МЯЧ – «бух», «бах»
14. ЛЯГУШКИ – «ква-ква»
15. ПТЕНЕЦ – «пи-пи-пи»
16. ВОЗДУШНЫЕ ШАРИКИ – «с-с-с»
17. КОРОВКА – «му-у-у»
18. ПОРОСЕНОК – «хрю-хрю-хрю»
19. ПОЕЗД – «чух-чух», «ту-ту»
20. СОБАКА – «р-р-р»
21. ОСА – «ж-ж-ж»
22. ВОЕРТ ВЕТЕР – «у-у-у»
23. ПЫЛЕСОС – «ж-ж-ж»
24. СМЕЕМСЯ – «ха-ха-ха»
25. МАМА СЕРДИТСЯ - «ох-ох-ох»
26. ПЕСНИ ПОЕМ – «ля-ля-ля»
27. ВОЛКИ – « УУУ» (без перерыва)
28. ГУСИ – «кря-кря-кря»
29. МАШИНА – «би-би» 30. ВОСХИЩАЕМСЯ – «ух ты!»

**Упражнения для глаз.**

И.П. Сесть на пятки, спина прямая, руки лежат на ногах.

 1. Глаза смотрят на точку вправо, затем влево.

 2. Глаза смотрят на точку вверху, затем внизу (небо -земля).

 3. Глаза смотрят в верхний правый угол, затем в нижний левый угол и

 обратно. То же самое в другую сторону (рисуем крестик).

 4.Глаза смотрят в правый верхний угол, в правый нижний угол, в левый

нижний угол, в левый верхний угол. То же самое проделать в обратную сторону (рисуем квадратик).

 5. Глазами рисовать лодочку, качающуюся на волнах.

 6. Глазами рисовать радугу.

 7. Глазами рисовать круг в одну сторону и в другую.

 8. Вытянуть вперед руку и поднять указательный палец на уровне глаз.

 Медленно приблизить его к глазам, не опускать и не поднимать его до тех

 пор, пока он не будет четко виден.

 9. Посмотреть вдаль, не моргая.

 10. Быстро заморгать, затем закрыть и расслабить глаза. Заканчивая

 гимнастику, потрите ладони друг о друга, затем прикройте глаза вогнутой

 частью ладони, почувствуйте тепло.

**Игры для расслабления.**

*1.Буратино рисует*.

Сидя. Лепим себе длинный нос, как у Буратино. Закрыв глаза, рисуем носом несложные фигуры: солнце, домик и т.д.

*2.Гладим кошку.*

Сидя на пятках, сажаем на левую руку воображаемую кошку, а правой рукой «гладим» ее от головы до кончика хвоста, повторяя рукой вселинии ее тела. Затем меняем руки.

*3. Спать хочется.*

Сидя по-турецки. Ой, спать хочется. Начинаем медленно раскачиваться вперед-назад, увеличивая амплитуду, в конце концов «роняем голову».

Затем вздрагиваем, выпрямляемся и все повторяем сначала.

*4. Ветер-ветерок.*

Сидя на пятках, руки над головой. Вначале колышутся листочки от ветра (кисти), затем веточки (сгибаются в локтях), затем все дерево (наклоны корпуса вправо-влево, вперед-назад).

*5. Воздушные шарики.*

Педагог имитирует работу насоса со звуковым сопровождением. Дети лежат на полу. Затем медленно поднимаются, представляя себя воздушными шариками, которые надуваются воздухом. Постепенно поднимают руки через стороны вверх. Шарик надули. Дети начинают летать, кружась по залу. Но вот шарик лопнул и дети принимают первоначальное положение.

*6. Старая кукла.*

Дети стоят, расслабляя поочередно ладони (ладони упали), затем руки (сгибаем их в локтевом суставе), затем туловище (наклоняемся и бросаем руки и они висят безжизненно). Куклу починили и она ожила. Дети принимают первоначальное положение. Кукла танцует. Затем повторяем все сначала.

*7.Задуем костер.*

Дети сидят на коленях вокруг костра. Сначала они любуются звездным

небом. Затем ложатся спать. Наступило утро. Надо задуть костер. Дети разными способами задувают его.

*8. Цветик-семицветик.*

Дети сидят на корточках, свернувшись в клубок. Под музыку цветы начинают расти. Сначала вылезают листочки (согнутые в локтях руки), затем бутончики (руки , вытянуты вверх). Бутоны тянутся к солнышку и открываются. (Руки имитируют раскрытый цветок).Мы отрываем один лепесток(ладошки сложены в лепесток), загадываем желание, дуем на него , лепесток кружится и улетает. А цветок закрывается. Дети принимают первоначальное положение.