

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 73 пристра и оздоровления
Красногвардейского района Санкт - Петербурга

ПРИНЯТА

решением

Педагогического совета
ГБДОУ детского сада № 73
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга

(протокол от «29» 08 2019 г. № 1)

УТВЕРЖДЕНА

приказом

заведующего
ГБДОУ детского сада № 73
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга

от «29» 08 2019 г. № 57-00



С.Г. Вишня

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по реализации дополнительной общеразвивающей программы:

«КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА»

Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детский сад № 73 пристра и оздоровления
Красногвардейского района Санкт - Петербурга

Возраст обучающихся: 5-7 (8) лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Григорьева Елена Юрьевна

Санкт-Петербург

2019

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел:

1.1. Пояснительная записка.

2. Содержательный раздел:

2.1. Учебный план

2.2. Календарный учебный график

2.3. Требования к уровню освоения программы.

2.4. Содержание изучаемого курса.

2.5. Календарно- тематическое планирование.

2.6. Система педагогического мониторинга.

2.7 Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников.

3. Организационный раздел:

3.1. Материально-техническое оснащение программы

3.2. Методическое обеспечение.

Приложение

1. Целевой раздел программы:

1.1. Пояснительная записка

Цель	<p>1. Развивать физические качества ребёнка дошкольного возраста средствами корригирующей гимнастики.</p> <p>2. Воспитывать потребность заниматься систематически и заботиться о своём здоровье.</p>
Задачи	<p>Оздоровительная:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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. <p>Образовательная:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формировать основные жизненно важные двигательные умения и навыки. -формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой. - расширять представления об окружающем мире. <p>Воспитательная:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитывать морально-волевые качества. - содействовать умственному, нравственному и эстетическому воспитанию.
Принципы и подходы к формированию рабочей программы	<ul style="list-style-type: none"> • 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 интересах ребенка в вопросах здоровья и безопасности; • возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития); • учет этнокультурной ситуации развития детей
Краткая психолого-педагогическая характеристика	<p>В старшем дошкольном возрасте ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требования к их качеству,</p>

<p>особенностей психофизиологического развития воспитанников 5-7-8 лет</p>	<p>больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу).</p> <p>Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учётом индивидуальных возможностей и особенностей каждого ребёнка. В содержание занятий необходимо включать упражнения на формирование правильной осанки и предупреждения плоскостопия. Педагог должен использовать приёмы, развивающие осмысленное выполнение упражнений. В целях поддержания у детей интереса к упражнениям следует изменять исходные положения, темп и амплитуду движений. Большое значение имеет так же оценка качества выполнения упражнений.</p>
<p>Основания разработки рабочей программы (документы и программно-методические материалы)</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ с изменениями от 17.06.2019 № 140-ФЗ); – Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155) с изменениями (приказ Министерства просвещения РФ от 21.01.2019 № 31); – Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26 с изменениями от 27.08.2015 № 41); – Положение Конвенция ООН о правах ребенка. – Календарный план по дополнительным общеразвивающим программам на 2019 – 2020 учебный год. – Календарный учебный график на 2019 – 2020 учебный год.
<p>Срок реализации рабочей программы</p>	<p>Программа реализуется для воспитанников старшего дошкольного возраста): 2019 – 2020 учебный год (с 01 октября 2019 по 29 мая 2020)</p>
<p>Планируемые результаты освоения дополнительной программы «Корригирующая гимнастика» воспитанниками старшего дошкольного возраста</p>	<p>Систематические занятия корригирующей гимнастикой:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Помогут естественному развитию организма ребёнка и привитию потребности заботиться о своём здоровье;(развитие мышечного корсета). 2. Разовьют опорно-двигательный аппарат ребенка, сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы детей. 3. Увеличат жизненную ёмкость лёгких, улучшат физическую, интеллектуальную работоспособность учащегося. 4. Укрепят осанку и свод стопы ребенка. 5. Сформируют у дошкольников навыки самостоятельного выражения имитационных движений, разовьют воображение, слуховое внимание, память.

2. Содержательный раздел:

2.1. Учебный план

№ п\п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
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, самостоятельное выполнение)
4.	Игровые задания	8	—	8	Текущий контроль (наблюдение, объяснение)
5.	Подвижные игры	8	—	8	Текущий контроль (диагностические игровые ситуации, объяснение)
6.	Контрольные и итоговые занятия	8	2	6	Промежуточный контроль (анализ результатов)
ИТОГО:		64	2,5	61,5	

2.2. Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПином 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)

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
Октябрь	Май	32	64	2 в неделю по 30 минут

2.3. Требования к уровню освоения программы.

Уровень освоения программы	Показатели		Целеполагание	Требования к результативности и освоения программы
	Срок реализации	Максимальный объем программы (в год)		
Общекультурный	1 год	64 час	Формирование и развитие мышечного корсета детей, удовлетворение индивидуальных	-освоение прогнозируемых результатов программы - презентация

<i>Уровень освоения программы</i>	<i>Показатели</i>		<i>Целеполагание</i>	<i>Требования к результативности и освоения программы</i>
	<i>Срок реализации</i>	<i>Максимальный объем программы (в год)</i>		
			потребностей в физическом совершенствовании, формирование здорового образа жизни ребенка	результатов на уровне образовательной организации

2.4. Содержание изучаемого курса

<i>Разделы</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
Вводное занятие	Ознакомление и показ места занятий: зал, пособия, оборудование, место хранения. Правила пользования 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
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:
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. Выполнение игровых заданий, направленных на укрепление мышц спины, живота, рук и ног.
Спортивные игры (разучивание, проведение)	Спортивная игра: правила, показ, результат.	Соревнование между подгруппами: эстафеты.
Открытое занятие	—	Показ для родителей и педагогов.

2.5. Календарно-тематическое планирование:

Месяц	Содержание занятия	Кол-во часов
1	2	3
Октябрь	<p><u>Упражнения без атрибутов</u> Различные 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» и др. игровые упр-я. Упражнения на гимнастической стенке -3 упр. 8. Подвижная игра «Ловишки» с различными заданиями, «Бездомный заяц», «Охотники и утки». <i>Релаксация.</i></p>	8
Ноябрь	<p><u>Упражнения на гимн. скамейке</u> 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», «черепашка», «паук» и др.) - 3 упр. 5. Упражнения для коррекции плоскостопия с использованием скамейки - 4 упр. Упражнения на гимнастической стенке -3 упр. 6. Игровые задания: «ходьба на ягодицах», прыжки через скамейку с опорой на руки 7. Подвижная игра «День, ночь», «Третий лишний», «Собачки», «Угадай, кто позвал» и др. <i>Релаксация.</i></p>	8
Декабрь	<p><u>Упражнения с мячом</u> 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.</p>	8

Месяц	Содержание занятия	Кол-во часов
1	2	3
	<p>6. Упражнения в положении «сидя на полу» с мячом - 4 упр. 7. Упражнения для коррекции плоскостопия с мячом - 4упр. 8. Игровые задания с мячом (толкание мяча головой в пол. «кошечка», ходьба на ягодицах с мячом между ног, ходьба и прыжки с мячом, зажав между ног и т.д.) Упражнения на гимнастической стенке -3 упр. 9.Подвижная игра «Съедобный, несъедобный», «Штандер», «Пионербол», «Вышибалы» и др. <i>Релаксация.</i></p>	
Январь	<p><u>Упражнения со скакалкой</u> 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. <i>Релаксация.</i></p>	8
Февраль	<p><u>Упражнения с гимн.палками</u> 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 палки 10. Подвижная игра «Бездомный заяц», «Бой петухов, «Кто быстрее», «Русская лапта» и др. <i>Релаксация.</i></p>	8
Март	<p><u>Упражнения на гимнастической лестнице</u> 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</p>	8

Месяц	Содержание занятия	Кол-во часов
1	2	3
	<p>положении «лежа на спине» у гимн. лестницы –4 упр.</p> <p>3. Упражнения в положении «сидя на коленях» у гимн. у лестницы - 4 упр.</p> <p>4. Упражнения в положении «стоя на четвереньках» у гимн. лестницы - 4 упр.</p> <p>5. Упражнения для укрепления мышц спины и живота в положении «лежа на животе» у гимн. лестницы - 4 упр.</p> <p>6. Упражнения в положении «сидя на полу» у гимн. лестницы - 4 упр.</p> <p>7. Упражнения для коррекции плоскостопия у гимн. лестницы - 4 упр.</p> <p>8. Упражнения в виси на гимн. лестнице -4 упр.</p> <p>9. Подтягивание и ходьба на руках с использ. перекл. гимн. лестницы.</p> <p>10 Подвижная игра «Не оставайся на полу» «Разрывные цепи».</p> <p><i>Релаксация.</i></p>	
Апрель	<p><u>Упражнения с гантелями (утяжелением)</u></p> <p>Разл. виды ходьбы и бега для коррекции плоскостопия</p> <p>1. Разминочные упражнения - 4 упр.</p> <p>2. Упражнения для укрепления мышц спины и живота в положении «лежа на спине» с гантелями – 4 упр.</p> <p>3. Упражнения в положении «сидя на коленях» с гантелями- 4упр.</p> <p>4. Упражнения в положении «стоя на четвереньках» с гантелями – 4упр.</p> <p>5. Упражнения для укрепления мышц спины и живота в положении «лежа на животе» с гантелями – 4 упр.</p> <p>6. Упражнения в положении «сидя на полу, руки в упоре сзади» с гантелями – 4 упр.</p> <p>7. Упражнения для коррекции плоскостопия с гантелями – 4 упр.</p> <p>8. Висы на гимнастической стенке, отжимания, игровые упр-я</p> <p>9. Подвижная игра: «Самый ловкий», «Карусельные лошадки», «Не оставайся на полу», «Чай, чай, выручай». <i>Релаксация.</i></p>	8
Май	<p><u>Упражнения на фитболах</u></p> <p>Проверка осанки, упражнение на растяжение, танец для ног.</p> <p>Различные виды ходьбы и бега с фитболами для коррекции плоскостопия. Дыхательные упражнения «Самовар», «Паровоз».</p> <p>Упражнения самомассажа.</p> <p>Гимнастика для глаз.</p> <p>1.Разминочные упражнения на фитболах – 5 упр.</p> <p>2.Упражнения для укрепления мышц спины и живота в положении «Лежа на спине» с фитболами -4 упр</p> <p>3.Упражнения «сидя на коленях» с фитболами – 3 упр.</p> <p>4. Упражнения в положении лежа на фитболах на животе – 4 упр.</p> <p>5.Упражнения для укрепления мышц спины и живота в положении «лежа на животе», фитболы в руках -3 упр</p> <p>6.Упражнения в положении «сидя на полу» «бегемотики» - 3 упр.</p> <p>7.Упражнения для коррекции плоскостопия, сидя на фитболах -4</p>	8

Месяц	Содержание занятия	Кол-во часов
1	2	3
	упр. Игровые упражнения «Тараканы», «Лошадки». Подвижная игра: «Самый ловкий», «Я люблю свою лошадку» «Третий лишний», «Тише едешь, дальше будешь». Релаксация «Звездочки»	

Увеличение нагрузки происходит за счет увеличения количества упражнений, их усложнения и увеличения количества повторений с теми же атрибутами.

2.6. Система педагогического мониторинга.

Создание мониторинга в рамках построения педагогического процесса -насушная 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 корригирующей гимнастике. Мониторинг проводится два раза в год: в начале года и в конце года (октябрь, май).

Оценка эффективности занятий корригирующей гимнастикой по тестам: (таблица 1).

Тестирование проводится следующим образом:

1. Оценка силовой выносливости мышц шеи: исходное положение, лежа на спине, руки лежат на животе, подбородок прижат к груди. Приподнять голову от пола на 4 – 5 см. и удерживать до усталости (в секундах).
2. Определяем силовую выносливость мышц живота. Из положения лёжа, зацепившись пальцами ног за шведскую стенку поднять плечи до положения сидя (к 7 годам 15раз)
3. «Рыбка» - упражнение для оценки силовой выносливости мышц спины: исходное положение, лежа на животе, руки вытянуты вперед. Приподнять над полом руки, ноги и голову. Руки в локтях не сгибать, голова между рук, носки ног тянуть. Удерживать это положение до усталости. (в сек.) (5лет - .45сек; 6лет - 1мин15сек; 7лет - 1мин30сек)
4. Оценка силы мышц кистей рук определяем при помощи динамометра (к 7годам 10 kgf – килограмм силы)
5. Гибкость определяется наклоном вниз из положения стоя – достать пол пальцами рук (ладонями)
6. Скоростной тест – хлопок и спереди, и сзади за 20 секунд (считать только спереди, количество умножить на 2. Оценка «5» если 60 раз и более.
7. Равновесие (вестибулярный аппарат) – проба Ломберга:
 - а) Ноги на одной линии (друг за другом), руки в стороны, глаза закрыть;

б) упражнение «Флажок».
Функциональная проба на силу мышц стопы проводится при поднятии на носочки.

2.7 Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) 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:

- Родительские собрания
- Открытые просмотры занятий
- Наглядная информация
- Анкеты, опросники
- Дни открытых дверей
- Тематические консультации
- Практикумы

3. Организационный раздел:

3.1. Материально – обеспечение программы

В помещении, выделенном для реализации дополнительной общеразвивающей программы «Корригирующая 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 корригирующей гимнастике, иллюстративного тематического материала;

- аудиокассеты и диски с музыкальными композициями для занятий;
- Гимнастическая стенка;
- большое зеркало;
- мячи резиновые различного диаметра;
- гимнастические палки;
- мешочки с грузом;
- массажные мячи, коврики;
- гимнастические маты;
- мячи фитболы;
- гимнастическая скамейка;
- ребристая доска;
- ленты гимнастические;
- диск здоровья;
- эспандер;
- тренажеры ТИСА

Имеются современные технические средства обучения:

- видео-аудио материалы
- компьютер
- музыкальный центр
- цифровой фотоаппарат

Формы организации деятельности: индивидуально-групповые, групповые занятия, соревнования.

Методы: словесные методы обучения (устное изложение).

Наглядные методы: показ упражнений в исполнении педагогом.

Режим: Реализация программы рассчитана для детей 5 – 7(8) лет. на 1 год обучения и предполагает 32 занятия в год. Ведущей формой организации занятий является групповая, численностью 10-12 обучающихся. Занятия проводятся 2 раза в неделю в проветриваемом помещении. Продолжительность занятий 25 – 30 минут.

3.2. 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
3. Потапчук А.А. Матвеев С.В., Дидур М.Д. «Лечебная физическая культура в детском возрасте» - С-Пб, 2007 г.
4. Лосева В.С. «Плоскостопие у детей 6-7 лет», Москва 2004 г.
5. Латохина Л.И. «Хатха – йога для детей». – М., 1993
6. Алямовская В.Г. «Как воспитать здорового ребенка» Дошкольное воспитание. - № 11, 12. – 1993.
7. Коглухова Н.Н. «Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях». – М., 2002.
8. Лескова Г.П. «Общеразвивающие упражнения в детском саду». – М., 1990.
9. Назарова А.Г. «Игровой стретчинг». – СПб., 2001.
10. Нестерова В.К. «Каким быть руководителю физического воспитания» Дошкольное воспитание. - № 7. – 1993.
11. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Танцевально-игровая гимнастика для детей». – Санкт-Петербург, 2003.
12. Холодов И.К., Кузнецов В.С. «Теория и методика физического воспитания и спорта». – М., 2000.
13. Шарбарова И.Г. «Занимайтесь ритмической гимнастикой». – М., 1986.
14. Шебеко В.Н., Ермал Н.К. «Физическое воспитание дошкольников». – М., 1996.
15. Назарова А.Г. «Играть любят все» С-Пб .1994 г.
16. Стрельникова А.А. «Дыхательная гимнастика», Москва, 2004 г.
17. Сафи Дансе «Танцевальная ритмическая гимнастика для дошкольников», С-Пб., 1998 г.
18. Павлова Н.М. «Парциальная программа физического развития дошкольников «Ритмические сказки»». 3 – 7 лет. – СПб «Детство-Пресс» 2017г.
19. Красикова И.С. Осанка. Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. / И.С.Красикова/.- Санкт- Петербург, 2001.

Приложение

Упражнения системы корригирующей гимнастики

Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад.

Упражнения:

«Змея», «кобра», «ящерица», «кузнечик», «кораблик», «жачели», «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», «черепашка», «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. ВОЕТ ВЕТЕР – «у-у-у»
 23. ПЫЛЕСОС – «ж-ж-ж»
 24. СМЕЕМСЯ – «ха-ха-ха»
 25. МАМА РАСТРОИЛАСЬ - «ох-ох-ох»
 26. ПЕСНИ ПОЕМ – «ля-ля-ля»
 27. ВОЛКИ – «УУУ» (без перерыва)
 28. УТКИ – «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 вверх, затем вниз (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 вселении 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 любят 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.