

Аннотация
к рабочей программе по физическому развитию
«Здоровячок»

Теоретический материал Программы дается доступно, сообщение знаний организовывается в форме бесед в процессе занятий, во время выполнения двигательных действий или после занятия.

Для повышения интереса организованной деятельности, повышения эмоционального подъема детей вся организованная деятельность носит сюжетно-игровой характер, что позволяет устранить монотонность общеразвивающих упражнений, сделать их привлекательными для детей и добиться необходимого количества повторений, не вызывая у ребенка негативной реакции и принудительности

Структура занятий.

Вводная часть:

Беседа о значимости здоровья, способах его укрепления.

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

Основная часть:

ОРУ – блок физических упражнений направленный на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса и силы мышц торса, укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы, в том числе самомассаж.

ОВД упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, ползание – с акцентом на формирование осанки и профилактику плоскостопия.

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

Заключительная часть:

Дыхательные упражнения, релаксация, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, ритмопластика.

Формы организации занятий:

- учебно-тренировочное занятие с использованием корригирующих упражнений;
- оздоровительно-профилактическое;
- сюжетное физкультурное занятие;
- игровое занятие;
- комплексное занятие;
- физкультурно-познавательное занятие;
- тематическое физкультурное занятие;
- контрольное занятие.

Содержание занятий:

1. Бег, ходьба, передвижения с предметами и без них.
2. Упражнения общего воздействия: ходьба и бег с включением элементов направленных на профилактику плоскостопия и нарушения осанки.
3. Упражнения с предметами и без предметов, направленные на укрепление мышц и связок, формирующих свод стопы.
4. Упражнения для формирования правильной осанки с предметами и без них из положения стоя, сидя, лежа на спине и животе, стоя на четвереньках.
5. Общеразвивающие упражнения специальной направленности у гимнастической стенки и скамеек, а также с использованием каната, наклонной доски и фитболов, роликовых катков.
6. Подвижные игры для формирования правильной осанки и укрепления стопы.
7. Элементы акробатики.
8. Элементы спортивных игр.
9. Различные эстафеты и активные игры.
10. Дыхательные упражнения.
11. Упражнения на расслабление мышц.
12. Самомассаж с использованием массажных дорожек, ковриков, мячей – ежиков и др.

Тематический план Программы

№	Раздел учебной программы	Содержание программы	Кол-во часов
1	Основы знаний и умений, теоретические знания о важности формирования правильной осанки и правильного свода стопы.	Параметры правильной осанки и как ее проверить. Правильная постановка стопы. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание. Сведения о правилах выработки и сохранении правильной осанки. Значение для всего организма формирование правильной осанки и правильного свода стопы.	5
2	Подвижные игры: 1) подвижные игры целенаправленного характера 2) подвижные игры тренирующего характера	1) «Тише едешь – дальше будешь», «Мяч в кругу», «Ножной мяч», «Пятнашки елочкой», «Вышибалы на четвереньках», «Делай так, делай эдак», «Совушка», «Тише едешь – дальше будешь», «Не урони мешочек» и др. 2) «Бездомный заяц», «Пятнашки с мячом», «Попади мячом в булавку» и др.	В процессе занятий

3	Обучение правильному дыханию, дыхательные упражнения	Дыхание при выполнении упражнений. Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания, Упражнения: «Обнимаю себя», «Насос», «Наклон назад, обнимаю себя», «Выпад, обнимаю себя», «Насос – наклон назад, обнимаю себя» и др.	В процессе занятий
4	Комплексы упражнений для формирования и закрепления правильной осанки: -комплекс упражнений для развития гибкости и растяжения мышц позвоночника -комплексы упражнений на развитие силы мышц спины - комплексы упражнения на выносливость - комплексы упражнений для расслабления мышц и укрепления нервной системы	Упражнения в положении в ходьбе, беге, стоя и сидя, в положении на четвереньках, лежа, с предметами и без, с использованием гимнастической стенки, скамеек, фитболов. Ходьба с предметом на голове. Колено – локтевое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад в различных И.П Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин. Подвижные игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме	11
5	Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия: -комплекс упражнений для укрепления мышц, формирующих свод стопы -комплекс упражнений для формирования правильной постановки стопы	Упражнения для стопы в ходьбе, беге, прыжках, на месте, сидя на стульчиках, скамейке, с использованием предметов и без них, с использованием шведской стенки, каната	11

6	Релаксация	Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа: «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата», «живот чужой», также представляя тяжесть и тепло в мышцах	5
7	Самомассаж стоп	Ходьба по массажным коврикам, канатам, катание стопой мячей-ежиков, палок, гантелей и других предметов	В процессе занятий
8	Гимнастика на фитболах	Упражнения на развитие гибкости	В процессе занятий
9	Диагностика	Тестирование	2
	Итого		35