муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Судский детский сад «Теремок»

**Адаптированная программа «К здоровью вместе» составлена на основе оздоровительной методики М.Ю.Картушиной**

**( использование нестандартного оборудования на занятиях физкультуры в ДОУ)**

**для детей старшего дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи**

Авторы:

Манина Ирина Валентиновна, учитель-логопед;

Добычина Людмила Алексеевна, воспитатель.

п.Суда, Череповецкого района

2021- 2022 г.

1. **Цель программы**

Стимулирование и совершенствование развития двигательных способностей и физических качеств у детей с ОВЗ посредством использования нестандартного оборудования.

Создать программно-методические и материально-технические условия для организации занятий с использованием инновационного спортивного оборудования.

**Задачи для педагогов:**

• Оснащение предметно – развивающей  среды   нетрадиционным физкультурно-игровым оборудованием.  
 • Обогащение   представлений  о  разнообразии и функциональности использования нетрадиционного оборудования.

• Формирование  двигательных  умений и навыков в соответствии с возрастом.  
• Развитие  фантазии, инициативности, самостоятельности,  нестандартного мышления.  
 • Воспитание интереса к  двигательной активности через исследовательскую деятельность  в процессе  манипуляций  с  нетрадиционным оборудованием.

**Задачи по работе с детьми старшего дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи:**

* Повышение интереса у дошкольников к занятиям физической культурой с использованием инновационного спортивного оборудования.
* Улучшение показателей двигательных способностей, формирование двигательных навыков.
* Повышение сопротивляемости организма, уменьшение числа часто болеющих детей и снижение уровня заболеваемости.

**Задачи по работе с родителями:**

* Особое внимание уделять просвещению родителей по вопросам физического воспитания в семье. Тематика должна отражать вопросы физического воспитания детей в дошкольном учреждении и его преемственности в семье, создания условий в семье для достаточной двигательной активности детей.
* Теоретические знания родителей подкреплять активным вовлечением их к участию в спортивных праздниках и развлечениях, открытых мероприятиях, для обеспечения их сознательного отношения к системе физического воспитания.
* Для повышения заинтересованности семьи педагогам регулярно информировать  родителей о   развитии физических качеств ребенка.

**2. Категория участников:** дети старшего дошкольного возраста с ТНР, родители, педагоги.

**3. Сроки реализации программы:** сентябрь-май.

**4. Ожидаемые результаты**

**Для педагогов:**

1. Качественное освоение педагогами инновационных технологий физического воспитания и оздоровления детей.

2. Повышение профессионального уровня педагогов.

3. Улучшение качества работы по физическому воспитанию с детьми дошкольного возраста.

4. Личностный и профессиональный рост, самореализация, моральное удовлетворение.

**Для детей:**

1. Сформированные навыки здорового образа жизни.

2. Правильное физическое развитие детского организма, повышение его сопротивляемости инфекциям.

3. Улучшение соматических показателей здоровья и показателей физической подготовленности.

4. Сформированность гигиенической культуры, наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

**Для родителей:**

1. Сформированная активная родительская позиция.

2. Повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья.

3. Активное участие родителей в жизнедеятельности ДОУ.

**5.Мониторинг физического развития детей старшего дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи**

Для определения индивидуальных способностей детей, оценки уровня физического развития проводится мониторинг 2 раза в год, с целью оптимизировать нагрузки при формировании двигательных навыков.

Мониторинг физического развития дошкольников с ТНР позволяет:

 определить уровень физического развития на начало и конец года.

 выявить динамику изменения уровня физического развития .

 оценить технику владения основными движениями.

 спланировать индивидуальную работу по формированию физических качеств.

 скорректировать план физкультурно-оздоровительных мероприятий.

 определить упущения в работе по физическому воспитанию.

Сопоставление результатов в начале и в конце года наглядно показывают динамику физической подготовленности детей. Более половины детей имеют высокий уровень физической подготовленности к школе, что говорит о хорошей постановке и организации работы по физическому развитию и воспитанию. 11 % детей имеют средний уровень подготовленности за счет того, что основной состав детей имеет II группу здоровья, что не влечет особых отклонений в состоянии здоровья. В то же время эти дети на достаточном уровне овладели двигательными навыками и физическими качествами.

**6. Тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Формы организации здоровьесберегающей работы** | **Тема** | **Спортивно-игровое нестандартное оборудование** | **Количество часов** |
| сентябрь | Контрольно-диагностическая деятельность | | | |
| Октябрь- ноябрь | 1.Утренняя гимнастика | традиционная | 1.С косичками  2. С колпачками | 10 |
| 2.Ритмическая гимнастика | «Человек хороший» | Танец с султанчиками | 10 |
| 3.Образовательная деятельность | 1.**«Правильная осанка** ип**рофилактика плоскостопия»** | Эспандеры, комплект массажных следочков. | 30 |
| 2. «Мы поедем утром ранним» | Мешочки с песком, воротца, канаты. | 30 |
| 4. Спортивный праздник | «Веселые старты» | Мешочки с песком, моталки, следочки, массажные дорожки, ленточки, эспандеры | 35 |
| Декабрь-февраль | 1.Утренняя гимнастика | традиционная | 1. С флажками  2. С платочками | 10  10 |
| 2.Ритмическая гимнастика | «У леса на опушке» | С «конфетками - шумелками» | 10 |
| 3.Образовательная деятельность | 1. «Будь сильным» | Эспандеры массажные дорожки. | 30 |
| 2. «Нужный платочек» | Платочки по количеству детей в группе. | 30 |
| 4.Физкультурный досуг | 1. «Путешествие к Снежной Королеве**»** | Плоские кольца, канат, султанчики. | 30 |
| 2.«На месте не стоим, вращаемся и бежим» | Косички, массажные следочки, колпачки. | 30 |
| Март-май | 1.Утренняя гимнастика | традиционная | 1. С султанчиками  2.С ленточками | 10  10 |
| Ритмическая гимнастика | «**Волшебная страна**» | Танец с султанчиками*.* | 10 |
| 2.Образовательная деятельность | 1.«Полоса препятствий» | Воротики, дорожки здоровья, мешочки с песком | 30 |
| 2. «Зеркальные лужицы» | Плоские кольца, круги | 30 |
| 3.Спортивный праздник | «Мы сильные, мы дружные» | Эспандеры, плоские кольца, шнуры, колпачки. | 35 |
| 4.Физкультурный досуг | «Соревнования на лучшего прыгуна» | Флажки, два длинных каната, массажные дорожки | 30 |
|  |  |  |  | 420 |

**7. Результаты реализации программы**

• Обогащение двигательного опыта детей;

• Развитие сноровки, внимания, ловкости, умения быть в коллективе;

• Повышение самооценки;

• Обогащение предметно-развивающей среды нестандартным физкультурным оборудованием;

• Повышение компетентности родителей в вопросах значимости нестандартного оборудования;

• Бережное обращение с пособиями, применение их творчески.

• Навыки самостоятельной двигательной активности при использовании нестандартного оборудования.

**8. Практическая значимость** программы заключается в том, чтобы воспитать у детей правильное отношение к сохранению и укреплению своего здоровья; формирование у детей представления о необходимости заботы о своем здоровье. Также практическая значимость ее заключается в том, что она способствует реализации творческой активности, выявления способностей самовыражения через различные формы творчества детей.

Для осуществления программы необходим специально подобранный материал, оборудование, специально организованная предметно-развивающая среда. Необходимо привлечь к решению этой проблемы родителей для более сконцентрированного внимания их к использованию полезных и здоровых продуктов в своем рационе, объединить усилия детского сада и семьи по формированию у детей и взрослых основ здорового образа жизни и правильного питания.

Таким образом, использование нестандартного физкультурного оборудования в детском саду помогает решать одну из важнейших задач физического воспитания и развития детей с тяжелыми нарушениями речи: создание оптимальных условий для реализации индивидуальных потребностей в двигательной деятельности, облегчает адаптацию, развивает основные движения, поддерживает положительные эмоции, разнообразит игровую деятельность, развивает каждого ребёнка с учётом его интересов и желаний.

**9. Список литературы**

1. Воспитание ценностей здорового образа жизни у детей 3-7 лет: планирование, занятия, игры / авт.-сост. М.Р.Югова.- Волгоград : Учитель, 2016.
2. Голицына Н. С., Люзина С. В., Бухарова Е. Е. ОБЖ для старших дошкольников. Система работы. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2015.
3. Гомзяк  О.С. «Комплексный подход к преодолению ОНР у дошкольников». – М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО ГНОМ, 2019.
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольника. М., ВЛАДОС, 2001.
5. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада.- М.: ТЦ Сфера, 2004.
6. Князева О.Л., Стеркина Р.Б. - Программа по социально-эмоциональному развитию детей .
7. Нищева Н.В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики.- СПб.: ООО "ИЗДАТЕЛЬСТВО "ДЕТСТВО - ПРЕСС", 2014г.
8. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.
9. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. - М.: Мозаика - Синтез, 2004.
10. Скоролупова О.А., Тихонова Т.М. Игра - как праздник! - М.: Издательство "Скрипторий 2003", 2008.
11. Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет / авт.сост. Е.И.Подольская. - Волгоград: Учитель, 2009.
12. Филичева, Т. Б.Устранение общего недоразвития речи у детей дошкольного возраста: практ. пособие / Т. Б. Филичева, Г. В. Чиркина. — 9-е изд.— М.: Айрис-пресс, 2018
13. Шилаева Г. П., Журавлёва О. М., Сазонова О. Г. Правила поведения для воспитанных детей. – М. 2007.
14. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. Москва. 2010 г.

**Приложение**

**Картотека игр с использованием нестандартного спортивного оборудования**

**1. «Дорожка здоровья**»

***Задачи:*** в различных вариантах применяется для профилактики плоскостопии и массажа ступней ног у детей.

***Материал:*** остатки линолеума, пластмассовые трубочки, пробки от пластиковых бутылок, деревянные палочки.

***Применение:*** используется для занятий и развлечений, гимнастике после сна.



2. **«Эспандер»**

***Задачи:*** развитие мышц туловища,профилактика нарушения осанки.

***Материал:*** эластичная резинка с нанизанными на нее деревянными бусинами, капсулами от киндер-сюрпризов или крышками от бутылок и ручками по краям.

***Применение:*** ОРУ, самомассаж спины, стопы.



**3. «Ленточки»**

***Задачи:*** развитие внимания, ловкости, творчества, выразительности движения.

***Материал:*** разноцветные атласные ленты.

***Применение:*** предназначены для выполнения общеразвивающих упражнений, ритмической гимнастики, организации подвижных игр, игр соревнований.

Подвижные игры **«**Ловишки с лентами» или **«**Хвостики» - дети сзади прикрепляют ленточку, убирая один конец в шорты, под музыку бегают от ловишки. У кого ловишка сорвал **«**хвостик», тот выбывает из игры. С окончанием музыки игра прекращается, дети выполняют упражнения на дыхание и выбирается новый ловишка.



**4.** **«Мешочки с песком»**

***Задачи:***  развитие силы рук, глазомера, ловкости, меткости.

***Материал:*** плотная ткань, наполнитель – песок (горох или другой материал).

***Применение:*** для выполнения ОРУ, для метания и подвижных игр, а также для развития мелкой моторики.



**5. «Султанчики»**

***Задачи:*** Способствует развитию органов дыхания, мышц туловища.

***Применение:*** предназначены для выполнения общеразвивающих упражнений, ритмической гимнастики, дыхательной гимнастики, организации игр соревнований.



**6. «Флажки»**

***Задачи:*** обогащать двигательный опыт детей, учить выполнять ОРУ с предметом, подвижных игр.

***Материал:*** ткань атласная разного цвета, для древка –деревянная палочка.

***Применение:*** праздники, танцы, подвижные игры, в свободной деятельности.



**7. «Массажные следочки»**

***Задачи:***Способствует профилактике плоскостопия, массаж стоп, развитию координации движения, внимания, ловкости.

***Материал:*** кусочки линолеума, пуговицы, различные палочки.

***Применение:*** используются для занятий и развлечений, для закрепления понятий: «правая нога», «левая нога», для различного вида ходьбы, бега, прыжков.



**8. «Воротики»**

***Задачи:***развитие координации движений, гибкости, ловкости, умение лазать на четвереньках.

***Материал:*** пластиковые трубы, цветная изолента.

***Применение:*** для выполнения ОВД, проведения эстафет, соревнований, спортивных игр.

****

**9. «Косички»**

***Задачи:***развивать творчество и выразительность, создавать радостное настроение.

***Материал:*** шпагат в стиле макраме из полиэтиленовых пакетов различного цвета.

***Применение:*** в основных движениях, общеукрепляющих упражнениях, так и в разнообразных играх.

**«**Чья дорожка длиннее - можно проводить в виде эстафеты. У каждого участника в руке веревочка. Каждый добегает до ориентира и кладет веревочку, второй участник кладет веревочку рядом. Так повторяется до тех пор, пока участники эстафеты не выложат дорожку. Подводятся итоги чья команда быстрее закончит, и чья дорожка длиннее.

**«**Перепрыгни через ручейки» - параллельно кладутся две веревочки – **«**ручеек». Можно выложить несколько ручейков разной ширины и провести соревнования –**«**Перепрыгни через ручейки».



**10**. **«Цветы»**

***Задачи:***развитие ловкости, координации движения, равновесия, умение выполнять движения осознанно, быстро , ловко, ориентируясь в пространстве. Создать радостное настроение.

***Материал:*** линолеум, клейкая бумага

***Применение:*** для выполнения ОВД, проведения эстафет, соревнований, разнообразных игр.

**«**Найди свой цветок**»** - дети под музыку выполняют подскоки, шаги прямого галопа, ритмические движения; с окончанием музыки должны быстро встать около определенного цветка, на какой укажет ведущий.



**11.**

**«Колпачки»**

***Задачи:***развитие основных качеств- силы, ловкости, быстроты, выносливости, координации движений гибкости.

***Материал:*** втулки от скотча, рисунок из самоклейки

***Применение:*** служат ориентирами при выполнении ОРУ и некоторых основных движений; нужны для спортивно-дидактических игр "Построй пирамидку", "Строитель", в эстафетах.

**«**Колпачок**»** - вариант 1. Дети встают на одну линию, на голову ставят колпачок. По команде идут до ориентира. Выигрывает тот, кто не уронил колпачок.

**«**Колпачок**»** - вариант 2. Дети встают в круг вокруг **«**колпачка» - ребенок на голове которого колпачок. Идут по кругу и говорят слова: **«**Дети шли, шли, колпачок нашли. Чок, чок, чок, чок! Где стоит твой колпачок? Не зевай, не зевай, колпачок занимай”. Кто быстрее встанет около **«**колпачка», тот и надевает колпачок и встает в центр.

**«**Чья команда быстрее соберет колпачки**»** - игра-аттракцион. В обруче лежатколпачки *(равное количество)*. По сигналу дети собирают колпачки в ведерко, кто быстрее. Участвует 2-3 команды по 2-3 человека в каждой.



**12. «Моталочки»**

***Задачи:*** развитие ловкости, мелкой моторики рук.

***Материал:*** пластиковые трубки, шпагат, игрушки- рыбки

***Применение:*** используется в свободной игровой деятельности, в индивидуальной работе, в играх соревновательного характера.

****

**13. «Катушки»**

***Задачи:***улучшение кровообращения в пальцах, кистях рук; активизирует работу мозга, улучшая память и ускоряя развитие речи.

***Материал:*** деревянные катушки из-под ниток.

***Применение:*** Используется для игровых упражнений, эстафет, развлечений.



**14. «Конфетки-шумелки»**

***Задачи:***развитие творчества и выразительности движения; создание радостного настроения.

***Материал:*** пластмассовые баночки с пуговицами обшиваются тканью.

***Применение:*** предназначены для выполнения общеразвивающих упражнений, ритмической гимнастики, проведения развлечений.



**15.**  **«Канаты»**

***Задачи:***обогащать двигательный опыт детей, закрепить навыки ходьбы, бега по канату, упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через два шнура, подползании под шнур.

***Материал:*** шпагат в стиле макраме, на веревку нанизываются капсулы от киндер-сюрпризов или крышки от бутылок.

***Применение:*** для выполнения ОВД, проведения эстафет, соревнований, разнообразных игр.



**16. «Плоские кольца»**

***Задачи:***обогащать двигательный опыт детей, побуждать к активным самостоятельным действиям.

***Материал:*** линолеум

***Применение:*** служит ориентирами при выполнении общеразвивающих упражнений и некоторых основных видов движений, для выполнения ОВД, эстафет, соревнований, спортивных игр.



**Утренняя гимнастика с косичкой.**

Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направле­ния движения по сигналу воспитателя; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим ша­гом, руки на пояс).

Общеразвивающие упражнения с косичкой

1. И. п. — основная стойка, косичка вниз. 1 — правую ногу отвести назад на носок, косичка вверх; 2 — исходное по­ложение. То же левой ногой (6 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, косичка вниз. 1 — косичка вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, косичка вверх; 4 — исходное положение (5—6 раз).
3. И. п. — сидя, ноги врозь, косичка на грудь. 1 —косичка вверх, руки прямые; 2 — наклон вперед, коснуться носков ног; 3 — выпря­миться, косичка вверх; 4 — исходное положение (6 раз).
4. И. п. — стойка в упоре на коленях, косичка вниз. 1—3 — сесть справа на бедро, косичка вперед; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).
5. И. п. — лежа на животе, косичка в согнутых руках перед собой; 1—2 — прогнуться, руки выпрямить вперед-вверх; 3—4 — исходное по­ложение (5-6 раз).
6. И. п. — основная стойка, руки свободно вдоль туловища, косичка на полу (стоя правым боком к косичке). Прыжок с поворотом на 180° че­рез косичку несколько раз подряд.

*Дыхательная гимнастика.* Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при том левая закрыта).

Заключительная ходьба.

**Ритмическая гимнастика. Танец с султанчиками.**

Используется песня «Человек хороший» из репертуара группы «Барбарики».

Дети стоят парами, в каждой руке по султанчику.

***Проигрыш.***

Дети выполняют кружатся подскоками в парах, взявшись под руку.

***1 куплет.***

Дети нарисовали (*Правой рукой перед грудью волнообразное движение)*

Море, цветы и горы*. (Левой рукой волнообразное движение)*

Дети нарисовали очень весёлый город*. (Руки над головой , из султанчиков соединяем крышу)*

Нет никаких печалей*. (Руки вверх, 2 раза встряхнули султанчиками, руки опустили вниз.)*

Солнце всегда там светит*.**(Руки вверх, 2 раза встряхнули султанчиками, руки опустили вниз)*

Дети нарисовали. (*Руки вверх, 2 раза встряхнули султанчиками, руки опустил вниз.)*

Нарисовали дети.(*Руки вверх, 2 раза встряхнули султанчиками, руки опустили вниз.)*

***Припев***

Море - синее, (*«Моторчик» перед грудью)*

Платье - в горошек,

Солнце - апельсиновое,

Человек-хороший.

Небо - ясное,

На глаза похоже.

Люди - разные,

А человек - хороший. (*3 раза ударяем султанчиками над головой друг о друга)*

***Проигрыш***

*Движения такие же*

***Куплет 2***

Дети нарисовали*. ( Дети делают правой рукой круг)*

Я узнаю их почерк. (*Левой рукой круг)*

Чтобы люди летали-

Крылья какие хочешь. (*Машут, как птицы крыльями)*

Нет ни войны на свете. ( *Руки вверх, 2 раза встряхнули султанчиками, руки опустили вниз.)*

Нет ни беды, ни горя. (*Руки вверх, 2 раза встряхнули султанчиками, руки опустили вниз.)*

А давай мы поедем *( Руки вверх, 2 раза встряхнули султанчиками, руки опустили вниз.)*

В этот весёлый город. (*Руки вверх, 2 раза встряхнули султанчиками, руки опустили вниз)*

***Припев***(*Движения такие же , как и в прошлом припеве)*

***Проигрыш***

***Движения такие же***

***Куплет 3***

Дети нарисовали (*Движения как в 1 куплете)*

Море цветы и горы.

Дети нарисовали очень весёлый город.

Нет никаких печалей.

Солнце всегда там светит.

Дети нарисовали.

И потому на свете.

***Припев***

Море - синее, (*Движения такие же , как и в прошлом припеве)*

Платье - в горошек,

Солнце - апельсиновое,

Человек- хороший.

Небо - ясное,

На глаза похоже.

Люди - разные,

А человек - хороший.

Небо - ясное,

На глаза похоже.

Люди - разные,

А человек - хороший.

**Ритмическая гимнастика** «**Волшебная страна**» с султанчиками.

Музыка Андрея Варламова, слова Раисы Паниной.

***Куплет 1***

Есть на свете такая страна, *Поднимают правую руку вверх, поднимают левую руку вверх,*  
Где мы песни поём и играем.  *2 раза энергично скрещивают руки над головой,*

*возвращаются в исходное положение.*  
И чудес она всяких полна,  
И мы сказкой её называем. *Повторение движений первых двух фраз.*  
И поверьте, лишь в этой стране  
Мы сильнее становимся втрое.  *Приставной шаг вправо, плавное движение рук вправо,*

*Приставной шаг влево, плавное движение рук влево.*  
В этой доброй волшебной стране  
Можно стать самым главным героем.  *Кружатся на месте, ритмично встряхивая*

*султанчиками перед грудью.*

**Припев:**

Волшебная страна, где куклы оживают,  
 Где целый год игра, где дети подрастают.

*Наклон к выставленной на пятку ноге, руками выполняют «моталочку»,*

*возвращаются в исходное положение.*  
 Волшебная страна со сказкой по соседству,  
 Волшебная страна, что называют детством.  *Прыжки на месте, выполняя ритмичные*

*взмахи султанчиками над головой,*

*В конце фразы опуская султанчики через стороны вниз.*

***Куплет 2***

Есть на свете такая страна,  
Где любая девчонка - принцесса.  
И страна эта сказок полна,  
Сказок добрых, волшебных, чудесных. *Перестраиваются в два круга: внутренний девочки,*

*внешний - мальчики. Идут противоходом.*  
И поверьте, что именно там  
Мы становимся лучше и старше, *Девочки поднимают султанчики вверх над головой.*

*Мальчики приседают, султанчики - прижимают к груди.*  
Мы плывём по волшебным волнам,  
По волнам милых лет детских наших.  *Девочки приседают, султанчики прижимают к груди.*

*Мальчики поднимают султанчики вверх над головой.*

**Припев:** *Движения припева повторяют в кругу.*

***Куплет 3*** *Повторение движений 1 куплета в положении врассыпную.*

Есть на свете такая страна,  
Мы в стране этой часто бываем.  
И чудес она всяких полна,  
И мы сказкой её называем.  
В этой доброй волшебной стране  
Солнце ярче, и звезды светлее.  
Есть на свете такая страна,  
Нет дороже её и милее.

**Припев:** *Движения припева повторяют врассыпную.*

*На последние аккорды энергично машут султанчиками.*

Образовательная деятельность по физической культуре.

Подготовительная группа.

Тема: «Будь сильным»

**Цель:**

Повышать интерес к физической культуре и спорту с помощью нестандартного оборудования.

**1. Образовательные задачи:**

- Формировать потребность в двигательной активности.

- Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием).

- Отрабатывать упражнение в лазаньи под дугу, в равновесии.

**2. Развивающие задачи:**

- Развивать выдержку и внимание.

- Развивать умение заниматься в парах.

**3. Воспитательные задачи:**

Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми

**Оборудование:** эспандеры, плоские кольца, мешочки с песком, цветные колпачки, массажные дорожки, цветные ленты, воротики.

I часть. Общеразвивающие упражнения с эспандерами в парах

1. И. п. — основная стойка лицом друг к другу, держась руками за эспандер.

1-2 — медленно поднять эспандер вверх; 3—4 — исходное положение (5—6 раз).

1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, держась за эспандер. 1 — поднять руки с эспандером вверх; 2 — наклон вправо, правая рука вниз, левая — вверх, выпря­миться; то же влево (6 раз).
2. И. п. — основная стойка, лицом друг к другу. 1—2 — держась руками за эспандер, присесть, развести колени в стороны; 3—4 — исходное положение (6 раз).
3. И. п. — основная стойка, лицом друг к другу, держась руками за эспандер. 1—2 — поднять назад-вверх правую (левую) ногу; 3—4 — исходное поло­жение — «ласточка».
4. И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах: правая вперед, левая назад — попеременно, в чередовании с неболь­шой паузой. На счет воспитателя «1—8»; повторить 3 раза.

II часть. Основные движения

1. Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на го­лове, перешагивая через цветные колпачки (3—4 колпачка, расстояние между колпачками три шага ребенка), руки свободно балансируют. Выполняется двумя колоннами. Дети делают три шага, а на четвертый перешагивают колпачок (повторить 3 раза).
2. Прыжки из обруча в обруч (8—10 плоских плоских обручей ле­жат в шахматном порядке).
3. Ползание под дугу правым и левым боком. Выполняется шеренгами попеременно.

III часть. Подвижная игра «Салки с ленточкой». Играющие становятся в круг. каждый прикрепляет сзади к поясу ленточку. В центре круга находится водящий - ловишка. По сигналу воспитателя "Беги" все дети разбегаются, а ловишка старается вытянуть у кого-либо ленточку. Лишившийся ленточки игрок отходит в сторону. По сигналу воспитателя "Раз, два, три - в круг скорей беги! дети снова образуют круг. Ловишка показывает собранные им ленточки и возвращает их играющим. Игра возобновляется с новым водящим.

**Образовательная деятельность по физической культуре.**

**Подготовительная группа.**

**Тема:** «**Правильная осанка** **и** п**рофилактика плоскостопия**»

**Цель:**

Повышение двигательной активности, развитие психофизических качеств старших дошкольников средствами нетрадиционного оборудования.

**Задачи:**

**1. Образовательные:**

- Формировать потребность в двигательной активности;

- Дать понятие о опорно-двигательной системе.

**2. Развивающие:**

- Развивать общую выносливость.

- Развивать интеллектуальные способности по переносу знаний на конкретные ситуации жизни человека.

**3. Воспитательные:**

- Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, заниматься сообща;

- Умение радоваться как своим успехам, так и успехам товарищей;

**4. Оздоровительные:**

- Сохранять и укреплять здоровье детей;

- Прививать навыки элементарного самомассажа.

**Оборудование:** таблица "Осанка", иллюстрации по сказке "Красная шапочка", нетрадиционное оборудование -эспандеры на каждого ребенка, комплект массажных следочков.

**Ход**

Дети, отгадайте загадку:

Бабушка девочку очень любила.

Шапочку красную ей подарила.

Девочка имя забыла своё.

А ну подскажите, как звали её?

Педагог показывает иллюстрацию :

Однажды мама сказала Красной Шапочке: «Твоя бабушка заболела. Я испекла ей пирожков и сладких булочек, отнеси их бабушке в другую деревню. Пошла Красная Шапочка в лес и встретила волка.

Посмотрите, какая Красная Шапочка милая и хорошенькая – и какой безобразный волк. А всё потому, что у Шапочки чудесная правильная **осанка.** А вот у волка **осанка плохая,** он весь согнулся, и спина у него колесом.

-Дети, скажите, что мы называем осанкой? **Осанка – это то,** как мы сидим или стоим. Хорошая **осанка**в положении стоя означает, что плечи у нас слегка отведены назад, грудная клетка расправлена, а туловище выпрямлено *(дети отрабатывают правильную***осанку в положении стоя*)*.** Когдамы сидим, правильная **осанка**— это прямая спина и высоко поднятая голова.

Знаете, почему человеку так важно иметь правильную **осанку?** Дело в том, что если человек постоянно сутулится и втягивает голову в плечи, а сидит сгорбившись, неправильная **осанка** войдёт у него в привычку, а из-за этого сформируется некрасивая фигура: вид всегда будет расхлябанным и унылым. Кроме того, человек с плохой **осанкой** всегда будет казаться ниже ростом, чем есть на самом деле. Когда мы стоим прямо, то выглядим гораздо выше, чем когда сутулимся.

-А чтобы осанка всегда была красивой должны быть крепкие мышцы и кости. Воспитатель предлагает детям выполнить упражнения, которые укрепляют наши мышцы и кости, упражнения для общего укрепления организма.

**Комплекс ОРУ с эспандерами:**

**1**. И.п. Основная стойка, руки с эспандером внизу

1-2 наклоны головы вправо

3-4 вернуться в и.п.

То же в другую сторону (6-8 раз)

**2.** И.п. Основная стойка

1-4 круговые вращения плечами назад

1-4 круговые вращения плечами вперед

**3**. И.п. Ноги врозь, руки с эспандером перед грудью

1-2 развести руки в стороны

3-4 вернуться в и.п. (6-8 раз)

**4.** И.п. Ноги врозь, руки с натянутым эспандером вверху

1-2 наклон вправо

3-4 вернуться в и.п.

То же в другую сторону.

**5.** И.п. Ноги врозь, руки с эспандером внизу

1-2 поднять руки вверх, эспандер за голову

3-4 вернуться в и.п. (6-8 раз)

**6.** И.п. Ноги врозь, руки с эспандером внизу

1-2 наклон к правой ноге вниз

3-4 выпрямление

То же к левой ноге (6-8 раз )

**7.** И.п. Ноги врозь, руки с эспандером вытянуты вперед

1-2 поворот вправо

3-4 вернуться в и.п.

То же в другую сторону (6-8 раз)

**8.** И.п. Ноги вместе, руки внизу

1-2 присесть, руки вперед, эспандер растянуть

3-4 вернуться в и.п.

**9.** И.п. Ноги вместе, руки на поясе, эспандер лежит на полу, прыжки через него боком, вправо – влево (10-12 раз)

**10.** Упражнения на дыхание.

 Педагог предлагает детям узнать, что стало дальше с Красной Шапочкой, показывает иллюстрацию и рассказывает дальше: - Куда ты идёшь, Красная Шапочка? — спросил волк.

- Я иду к своей бабушке,— ответила девочка.

- Где живёт твоя бабушка?

- В домике за лесом.

И волк побежал как можно быстрее, а Красная Шапочка пошла медленно,— ведь по дороге ей встретилось столько красивых цветов!

Злой волк так и не смог добежать до домика бабушки, у него давно уже болели ноги, он никогда не делал зарядку для ног, а делать её необходимо.

Иногда человеку бывает очень тяжело ходить, одной из причин этого может быть неправильный свод стопы. Стопа – фундамент, опора нашего тела, и любое нарушение развития может отражаться на осанке.

Нужна постоянная тренировка мышц и связок стопы. Без нагрузки мышцы слабеют и не поддерживают стопу в приподнятом состоянии. В результате чего возникает плоскостопие. (воспитатель подзывает плакат с изображением нормальной и **плоской стопы).**

 Педагог предлагает детям выполнить **несколько упражнений для профилактики плоскостопия** по массажным следочкам.

1." Перекатывание". И. п. — стоя. Удобная опора. Подъём на носки – опускание на пятки. Постепенно увеличивается амплитуда движений (высота подъёма).

2. "Переминание с ноги на ногу".  Опора — на разные участки стопы (пятка, наружная часть, пальцы). 1-2 минуты

3. "Круговое перекатывание"- с подъёмом на носки – наружную и внутреннюю ребра стоп — пятки. По и против часовой стрелки. 1-3 минуты

4. "Чечётка". И. п. — стоя. Удобная опора. Одна нога опирается на пятку, другая в это же время – на носок. Затем перекат во взаимопротивоположных направлениях с постепенным увеличением амплитуды. 1-3 минуты

**Игра "Пройди по следочкам"**

Дети выкладывают из ковриков со следочками большой квадрат. Выбирают карточку которая подскажет, какую дорожку выбрать и как по ней пройти.

Педагог: Сегодня мы с вами говорили о правильной осанке и о профилактике плоскостопия. При выполнении упражнений, в игре контролировали свою осанку, укрепляли мышцы стоп. Давайте каждый день помнить о том, как нужно правильно стоять, ходить, сидеть, лежать.

**Конспект спортивного праздника с родителями**

**Подготовительная группа.**

**Тема: «Веселые старты»**

**Цель:** Повысить интерес детей и родителей к физической культуре.

**Задачи:**

**1. Образовательные:**

- Формировать мышечно-двигательные навыки, правильную осанку;

- Расширять знания о спорте.

**2. Развивающие:**

- В игровой форме развивать основные физические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость, координацию движений, гибкость.

**3. Воспитательные:**

- Воспитывать доброту и взаимовыручку в команде.

- Создать веселое настроение участников праздника.

**Оборудование:** нетрадиционное оборудование: эспандеры, плоские кольца, мешочки с песком, коврики со следочками, массажные дорожки, цветные ленты, колпачки¸ эстафетная ладошка, мячики, клюшки, ворота.

**Ход**

**Воспитатель1:** Здравствуйте дорогие гости – уважаемые мамы, папы, дети! Мы очень рады видеть вас на спортивном празднике. Сегодня мы проведем веселые старты.

**Воспитатель2:** Заниматься физкультурой полезно, веселой физкультурой вдвойне. Ведь каждая минута занятий спортом продлевает жизнь человека на один час, а веселым – на два. Сегодня мы собрались вместе, чтобы получить заряд бодрости, блеснуть эрудицией и поболеть за те дружные семьи, которые пришли, чтобы принять участие в наших соревнованиях.

Для наших эстафетных игр мы разделились на две команды «Дружба» и «Успех».

**Воспитатель1:** Уважаемые участники представляю вам наше уважаемое жюри:

Председатель жюри:

1) \_Старший воспитатель

Члены жюри:

2)

3)

За волю к победе, честность в борьбе, жюри может добавить команде 1 балл или наоборот снять 1 балл за нарушение правил.

Для начала мы сделаем **разминку. "Солнышко лучистое"**

**Воспитатель2:** Молодцы, ребята! Разминка прошла успешно и пора нам переходить к самому интересному - эстафетам!

     Сейчас мы приглашаем наших первых участников занять свои места на линии старта.

Поприветствуем **команду "Дружба"и команду "Успех"**

**1. Эстафета «Снайперы»**

***Спортивное оборудование:*** У каждой команды по 5 колец, мешочки с песком, обруч.

***Исходная позиция команды:*** в колонну по одному.

***Правила эстафеты:***  
Необходимо как можно быстрее пропрыгать из кольца в кольцо, В последнем кольце остановиться взять мешочек с песком и бросить его в обруч. Если попали, то команде засчитывается 1 балл. Итог: у кого больше баллов, та команда и выиграла.

**2. Эстафета  «Переход болота»**

***Спортивное оборудование:*** У каждого участника по 2 коврика со следочками. ***Правила эстафеты:*** Задача – пройти через "болото" переступая по "следочкам". Нужно положить "коврик" на пол, встать на него двумя ногами, а другой “коврик” положить впереди себя.

Побеждает та команда, которая первая прошла "болото"

**Воспитатель2:** Молодцы хорошо справились с этой нелегкой эстафетой. Объявляется следующая эстафета.

**3. Эстафета «Полоса препятствий»**

***Спортивное оборудование:*** массажные дорожки, тренажеры, "удочка".

Давайте проверим, как наши дети и родители умеют преодолевать препятствия. Послушайте, какой путь вам надо преодолеть:

сначала пробежать по массажной дорожке, каждый тренажер перебросить через себя на пол, "Поймать рыбку"-смотать ленту и бегом назад!

Приготовились! Марш!

Участники выполняют эстафету. Задание считается выполненным, когда последний участник пересечет линию старт-финиш.

Команды проходят на места.

**Воспитатель1:** **Пауза.** Пока жюри подводит итоги первой части веселых стартов, наши команды могут заработать дополнительные очки, ответив на наши вопросы.

- Главный человек на спортивной площадке (судья)

- Жидкость, выжатая из овощей и фруктов (сок)

- Зимняя спортивная игра (хоккей)

- Летние коньки (ролики)

- Липкое перевязочное средство (пластырь)

- Зимняя спортивная площадка (каток)

- Простейший способ очистки воздуха в помещении (проветривание)

- Его не купишь ни за какие деньги (здоровье)

**Воспитатель2:** Эстафеты продолжаются.

**1. Эстафета «Солнышко»** (с ленточками)

***Спортивное оборудование:*** цветные ленты, кольцо.

***Исходная позиция команды:*** в колонну по одному.

***Правила эстафеты:*** У каждого участника команды ленточка (лучик солнца) . По команде «Марш!» первый участник команд подбегают к кольцу, лежащему на полу, прикладывают к кольцу ленточку-лучик и бегут обратно. Передают эстафету касанием руки следующему и встают в конец команды. Задание считается выполненным, когда последний участник пересечет линию старт-финиш.

Таким образом, каждая команда выкладывает свое «солнышко».

**2. Эстафета «Извилистый бег».**

***Спортивное оборудование:*** цветные стойки, эстафетная ладошка. Исходная позиция команды: в колонну по одному.

***Правила эстафеты:*** По сигналу «Марш!» первый участник с эстафетной ладошкой пробегает дистанцию, оббегая змейкой цветные стойки туда, а обратно бег по прямой линии, после чего передаёт эстафету второму участнику и т.д. Эстафета считается законченной после пересечения линии финиша последним участником команды.

**3.Эстафета «Хоккей».**

***Спортивное оборудование:*** цветные стойки, мячики на каждого игрока, клюшка, ворота.

***Правила эстафеты:*** Провести мячик клюшкой вокруг цветных стоек, остановиться у отметки и забросить мячик в ворота. Затем вернуться назад и передать клюшку следующему игроку команды.

**Воспитатель1:** Молодцы! Хорошо справились с этим заданием. Поаплодируем участникам команд! ( После эстафеты команды занимают свои места).

**Воспитатель2:** Жюри пока подводят итоги, мы продолжим играть с детьми.

**Игра «Да, нет».**

Каша вкусная еда

Это нам полезно? (Да)

Лук зеленый иногда

Нам полезен дети? (Да)

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? (Нет)

Щи - отличная еда

Это нам полезно? (Да)

Мухоморный суп всегда –

Это нам полезно? (Нет)

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно? (Да)

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки? (Нет)

Овощей растет гряда.

Овощи полезны? (Да)

Сок, компотик иногда

Нам полезны, дети? (Да)

Съесть мешок большой конфет

Это вредно, дети? (Да)

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда -

Будем мы здоровы? (Да)

**Музыкальная пауза. Танец "Хороший человек" с султанчиками.**

**Воспитатель1:** Вот наступил самый приятный и волнующий момент, и мы предоставляем слово для подведения итогов соревнований председателю жюри.

Объявление результатов, награждение участников всех команд грамотами.

**Воспитатель2:** Сегодня на наших соревнованиях нет проигравших – выиграли все, т. к. соревнования помогли детям и их родителям подружиться со спортом. Мы благодарим наших родителей за активное участие в изготовлении нетрадиционного оборудования, которое мы используем для общеразвивающих упражнений, для подвижных игр, на ритмических гимнастиках или просто для поднятия настроения.