

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
№ 7 города Калуги
(МБДОУ №7 г. Калуги)**

ПРИНЯТО
педагогическим советом
протокол № 1 от 27.08.2021 г.

УТВЕРЖДЕНО:
приказом № 191/01-10
от 31.08.2021

**Дополнительная
образовательная программа
«Адаптивная гимнастика»**

**физкультурно-оздоровительной направленности
для детей 4-7 лет**

(срок реализации 3 года)

Калуга

Содержание

1. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи Программы	3
1.3. Принципы и подходы к реализации Программы	4
1.4. Ожидаемые результаты освоения Программы	5
1.5. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста	6
1.6. Индивидуальные особенности детей, занимающихся адаптивной гимнастикой	7
2. Содержательный раздел	8
2.1. Содержание психолого-педагогической работы	8
2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы	11
2.3. Содержание Программы	12
2.4. Контроль	14
2.5. Планирование образовательной работы	14
2.6. Учебный план	15
3. Организационный раздел	18
3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	18
3.2. Меры предупреждения травматизма на занятиях	19
Список литературы	20
Приложения	21
Изменения и дополнения к Программе	33

1. Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Адаптивная гимнастика» для детей 4 – 7 лет МБДОУ № 7 г. Калуги, (далее по тексту Программа) является дополнительной образовательной программой физкультурно-оздоровительной направленности и рассчитана на 3 года.

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ и соответствует требованиям ФГОС ДО:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г
- Конституцией Российской Федерации;
- Письмом Минобразования от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДОУ на выбор программ и педагогических технологий»;

В основное содержание программы входят:

- упражнение различной направленности, развивающие физические способности детей дошкольного возраста;
- подвижные игры, формирующие умение к анализу и принятию решений, что оказывает положительное влияние на развитие оперативного мышления, умственные способности ребенка.

Представленные в программе материалы соответствуют возрастным особенностям детей дошкольного возраста.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи:

- обеспечение развития тренировки всех систем и функций организма ребенка через оптимальные физические нагрузки;
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни;

- обучение техники правильного выполнения физических упражнений;
- формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве;
- развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции);
- формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера;
- обогащение словарного запаса;
- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиоза, плоскостопия);
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки);
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики.

1.3. Принципы и подходы к реализации Программы:

- Системность.
- Регулярность
- Длительность
- Нарастание
- Индивидуализация
- Общеукрепляющие упражнения.

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

Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать программу можно для детей от 4 до 7 лет, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей.

Основными формами организации занятий в целом являются: групповая, индивидуальная и фронтальная.

Используемые средства обучения

- Теоретические сведения.
- Бег, ходьба, передвижения.

- Общеразвивающие упражнения, упражнения специального характера, упражнения общего характера.
- Общеразвивающие упражнения, подвижные игры с использованием ортопедических мячей, гимнастической стенке, гимнастических палках, ребристых дорожек.

Методы и формы организации занятий

- Метод «слова и показа» используется при разучивании и закреплении новых упражнений, комплексов в целом.
- Метод «рассказа» используется при совершенствовании ранее изученных упражнений и движений, целостного выполнения сложных упражнений, комплексов упражнений.
- Метод «расчленённого обучения» используется при разучивании новых упражнений путем разделения комплекса упражнений на части.
- Метод «целостного обучения» используется при выполнении комплекса упражнений полностью.

1.4. Ожидаемые результаты освоения Программы.

К концу обучения по Программе, у детей будут сформированы знания, умения, навыки, личные качества:

Знания:

Правила поведения на занятиях, что такое правильная осанка.

Гигиенические требования к занятиям адаптивной гимнастикой и самостоятельным занятиям в домашних условиях.

Правила приема воздушных и солнечных ванн.

Правила подвижных игр, изученных на занятиях.

Параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут).

Значение адаптивной гимнастики для здоровья, правильного дыхания.

Правила техники безопасности, личной гигиены на занятии.

Правила нескольких игр целенаправленного и общего характера.

Умения:

Выполнять упражнения лечебной физической культуры не только на занятиях в детском

саду, но и самостоятельно в домашних условиях.

Играть в подвижные игры.

Проверять осанку у стены, соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений, ходить с предметом на голове, выполняя различные задания; отжиматься от скамейки, от пола (на коленях).

Выполнять упражнения для развития гибкости: подтягивания в положении лежа, перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом.

Выполнять упражнения для восстановления дыхания; ходьба на носках, на наружных сводах стопы по ребристой доске.

Медленно бегать, расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др.

Играть в игры целенаправленного («Делай так, делай эдак», «Не урони мешочек», «Тише едешь – дальше будешь») и общего характера («Совушка», «Попади мячом в булаву», «Пятнашки с мячом», «Бездомный заяц»).

Ходить в различных И.П., бегать в медленном темпе, выполнять упражнения с гантелями, с обручами, без предметов.

Навыки:

Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии.

Личностные качества:

Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие.

1.5 Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

Программа составлена по возрастным группам. Она охватывает три возрастные ступени физического и психического развития детей:

- 1) дети 4-5 лет
- 2) старший дошкольный возраст (дети 5-6 лет)
- 3) подготовительный к школе возраст (дети 6-8 лет).

В каждой возрастной группе предусмотрено формирование представлений, умений и навыков на занятиях и их совершенствование вне занятий.

Для детей 4-5 лет основные усилия направлены на развитие физических качеств и, прежде всего, выносливости и силы, которые являются основой обеспечения хорошей физической подготовленности.

У детей 5-6 лет развиваем высокую физическую работоспособность и направляем усилия на качественную физическую подготовку.

Для детей 6-7 лет основной задачей является создание условий для реализации интересов детей, раскрытия их двигательных способностей и развития самостоятельности.

Учитывая возрастные особенности физического развития дошкольников в первые годы жизни, равноценное значение для них приобретают все три группы средств физической культуры: естественные силы природы, гигиенические факторы, физические упражнения.

Средний дошкольный возраст (4—5 лет)

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. Появляется интерес к результатам движения. Потребность выполнять его в соответствии с образцом. Двигательная активность ребёнка этого возраста характеризуется соответствующими изменениями в основных движениях.

Старший дошкольный возраст (5—6 лет)

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требования к их качеству, больше внимания уделять развитию морально-волевых и психофизических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений.

В старшем возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения (ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям).

Подготовительный к школе возраст (6-7 лет)

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самореализации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении задания. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. У детей

формируется потребности заниматься физическими упражнениями, развивается самостоятельность.

1.6. Индивидуальные особенности детей, занимающихся адаптивной гимнастикой

Физическое развитие – совокупность морфологических признаков организма. Ведущими параметрами, отражающими состояние физического развития детей и подростков, являются длина (рост) и масса тела.

Дети, имеющие отклонение в состоянии здоровья, включая хронических больных и инвалидов одного возраста, как правило, не представляют собой одну квалификационную группу по своим психофизическим возможностям. Для оптимизации образовательного процесса при занятиях осуществляется дифференцирование детей на типологические группы с учетом уровня развития физических качеств и функциональных возможностей организма учащегося.

Миссия Программы - адаптация детей к жизни в современном обществе на основе становления личности ребенка.

Главный акцент Программа делает на учет индивидуальных особенностей каждого ребенка. Образовательный процесс строится таким образом, чтобы каждый ребенок (по своим возможностям) был вовлечен в активную деятельность в зоне своего ближайшего развития, чтобы каждый ребенок чувствовал себя в школе комфортно.

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание психолого-педагогической работы

Срок реализации Программы 3 года. Отличительная особенность данной программы заключается в том, что она состоит из трех разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.

Данная Программа рассчитана на два занятия в неделю продолжительностью 30 минут, разработана для дошкольников, имеющих отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата. Однако, в ее реализации участвуют не только дошкольники, имеющие отклонения в физическом развитии (нарушение осанки, неправильное развитие сводов стоп), но и дошкольники, стремящиеся улучшить физическое развитие и физическую подготовленность. Набор на занятия проводится на основании желания родителей (законных представителей) детей, посещающих детский сад.

Основным содержанием программы, являются общеразвивающие упражнения на

укрепление мышц живота, мышц спины, плечевого пояса, мышц нижних конечностей, дыхательная гимнастика, подвижные игры, нацеленные на развитие у дошкольников координационных способностей.

Теоретический материал программы дается темами, сообщение знаний организовывается в форме бесед в процессе занятия, во время выполнения двигательных действий или после занятия (группой или индивидуально). Такие беседы знакомят дошкольников с техникой выполнения тех или иных видов физических упражнений, их воздействие на организм человека, разнообразии подвижных игр, правил проведения и их влияния на физическое развитие дошкольников.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед с активным участием обучающихся в период отдыха в течение 5-10 минут и непосредственно во время тренировки. Она тесно связана с физической, моральной и волевой подготовкой в качестве элемента практических знаний и содержит краткие данные по технике изучаемых упражнений, требованиях к спортивной форме, инвентарю, подготовке мест занятий. Материал бесед согласуется с задачами, решаемыми на занятии.

Упражнения адаптивной гимнастики дают результаты только тогда, когда они проводятся систематически, длительно и непрерывно. Выполнять их необходимо в соответствии с методическими указаниями. Неправильное положение тела или неверное выполнение движений часто переносит нагрузку с мышц, которые необходимо тренировать, на другие мышечные группы.

Общеразвивающие упражнения и упражнения дыхательной гимнастики, упражнения на координацию движений, на выработку навыка правильной осанки применяют независимо от индивидуальных особенностей развития ребенка. Но при проведении занятий необходимо учитывать функциональные возможности организма дошкольников, потому что в группе могут быть дошкольники различной физической подготовленности и физического развития. Поэтому с целью правильного дозирования нагрузки следует применять индивидуальный и дифференцированный подход в обучении.

Перед тем как приступать к самостоятельным занятиям дети должны уметь правильно выполнять упражнения. Это также является одной из главных задач адаптивной гимнастики. Для наилучшего усвоения содержания Программы и получения положительного эффекта от физических упражнений важными элементами обучения являются: постоянная посещаемость, дисциплина, соблюдение техники безопасности и требование от дошкольников качественного выполнения упражнений.

Отличительной особенностью упражнений общеразвивающего характера является их определённое, направленное воздействие на организм. При выполнении данных упражнений нагрузка увеличивается постепенно.

Общеразвивающие упражнения применяются в подготовительной части и служат для подготовки функциональных систем организма к решению задач основной части занятий. После овладения техникой выполнения, эти упражнения могут применяться в круговой тренировке, либо выполняться игровым методом. В этот раздел включены комплексы упражнений направленные на предупреждение возможных нарушений физического развития у детей:

- Для формирования правильного дыхания
- Для профилактики нарушений осанки
- Для развития моторики рук
- Для профилактики плоскостопия
- Для развития равновесия и координации движения

Необходимо также оптимальное сочетание нагрузки и отдыха при выполнении упражнений.

Корректирующие и специальные упражнения

Комплексы корректирующих и специальных упражнений применяются, учитывая особенности физического развития детей, нарушения функциональных систем организма в зависимости от хронических заболеваний детей и специфику нарушений двигательной сферы обучающегося. Эти упражнения направлены на улучшение работы систем организма и развития компенсаторных возможностей организма.

Физическая нагрузка дозируется и зависит от:

- подбора физических упражнений (от простого к сложному);
- продолжительности физических упражнений;
- числа повторений;
- выбора исходных положений;
- темпа движений (на счет 1-4);
- амплитуды движений;
- степени усилия;
- точности;
- сложности;
- ритма;
- количества отвлекающих упражнений;

-эмоционального фактора;

Дозировка и нагрузка упражнений даются в соответствии с уровнем подготовленности учащихся.

2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы

Физкультурные занятия:

- сюжетно-игровые,
- тематические,
- классические,
- тренирующие,
- на тренажерах,
- на улице,

Общеразвивающие упражнения:

- с предметами,
- без предметов,
- сюжетные,
- имитационные.

Игры с элементами спорта.

Спортивные упражнения

Индивидуальная работа с детьми.

Игровые упражнения.

Игровые ситуации.

Утренняя гимнастика:

- классическая,
- игровая,
- полоса препятствий,
- музыкально-ритмическая,
- аэробика,
- имитационные движения.

Физкультминутки.

Динамические паузы.

Подвижные игры.

Игровые упражнения.

Игровые ситуации.

Проблемные ситуации.

Имитационные движения.

Спортивные праздники и развлечения.

Упражнения:

- корректирующие

-классические,

- коррекционные.

Подвижные игры.

Игровые упражнения.

Имитационные движения.

Беседа

Совместные игры.

2.3. Содержание Программы «Адаптивная гимнастика»

1. Основы знаний

Параметры правильной осанки и как ее проверить. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание. Сведения при ортопедическом режиме (о правилах выработки и сохранении правильной осанки).

2. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.

Упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки, упражнения в положении лежа на спине и животе, упражнения в положении стоя на четвереньках и упражнения в равновесии. Ходьба с предметом на голове. Постоянное напоминание взрослого о правилах соблюдения ортопедического режима – положение тела при ходьбе, сне, выполнении уроков, поднятии и переносе тяжестей упражнения для профилактики начальных форм плоскостопия), дыхательная гимнастика.

3. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.

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.

4. Обучение правильному дыханию.
Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания.
5. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам.
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.
6. Развитие силы.
Отжимания от скамейки, от пола (на коленях), подтягивания на нижней перекладине. Приседания, специально подобранные упражнения в различных И.П. лежа, методом динамических усилий и незначительной статической задержки позы: наклоны, прогибы туловища, поднятие ног, головы, туловища в И.П. лежа. Комплексы упражнений с обручами, гантелями.
7. Развитие координации движений.
Бег врассыпную, с изменением направления, ходьба разными способами с движениями рук, с положением рук в разных И.П. Изучение и повторение упражнений различной координационной сложности с предметами и без них. Подвижные игры.
8. Профилактика плоскостопия.
Ходьба на носках, на наружных сводах стоп, по ребристой доске, по песку, по камешкам. Упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей, палочек, кубиков); подниматься и опускаться на носках.
9. Упражнения для расслабления мышц.
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.
10. Подвижные игры.
Общего характера: «Бездомный заяц», «Пятнашки с мячом», «Попади мячом в булаву» и др.
Специального характера: «Делай так, делай эдак», «Совушка», «Тише едешь – дальше будешь», «Не урони мешочек» и др.
11. Проведение контрольных мероприятий.

а). Тесты на определение развития силы мышечных групп плечевого пояса, живота, спины и гибкости позвоночника.

Подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на полу, на скамейке; поднятие прямых ног из виса на гимнастической стенке; упражнение – сесть-лечь, руки за головой; наклоны в И.П. стоя, сидя; шпагаты, взмахи ногами и др.

б). Педагогический контроль – наблюдение за учащимися, беседы с родителями, выявление причин отклонения осанки у каждого ребенка.

12. Задания на дом.

Несколько простых упражнений, включая упражнения для формирования навыков правильной осанки (под контролем родителей).

2.4. Контроль

Контрольное тестирование проводится в начале и конце учебного года. По результатам проверки определяется влияние содержания занятий на здоровье дошкольников. Показатели являются положительными, если у занимающихся в конце учебного года будет наблюдаться улучшение результатов мониторинга.

2.5. Планирование образовательной работы.

Занятия проводятся систематически 2 раза в неделю с постепенным увеличением нагрузки и использованием различных пособий для улучшения координации движений и повышения эмоционального настроения урока.

Ежегодный курс делится на три периода: *вводный, основной и заключительный*.

Цель: стабилизация сколиотического процесса у дошкольников, предупреждение его возможного прогрессирования, профилактика плоскостопия, укрепление здоровья, развитие физических качеств.

1 период – вводный:

(Октябрь, ноябрь, декабрь)

Задачи:

1. Обследовать функциональное состояние позвоночника детей, силовую выносливость мышц к физическим нагрузкам.
2. Обучать технике выполнения упражнений, подбирать индивидуальную дозировку, постепенно увеличивая ее с учетом состояния здоровья ребенка, его пола,

физического развития, двигательной подготовленности, особенностей психических свойств и качеств.

3. Создавать комфортный психологический настрой ребенка на активное участие в оздоровлении.

2 период – основной:

(Январь, февраль, март)

Задачи:

1. Содействовать стабилизации патологического процесса дефектов позвоночника и всей костно-мышечной системы
2. Постоянно вырабатывать навыки правильной осанки и координации движений, осуществления самоконтроля.
3. Воспитывать волевые качества, стимулировать стремления школьника к своему личному совершенствованию, улучшению результатов.

3 период – заключительный

(Апрель, май)

Задачи:

1. Закреплять достигнутые результаты оздоровления.
2. Увеличивать физические нагрузки и количество упражнений.
3. Побуждать учащихся самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность освоенными способами (применение знаний и умений).
4. Проследить динамику эффективности оздоровления учащихся.

2.6. Учебный план

Тема занятия	Виды деятельности	Кол-во занятий	Кол-во занятий	Кол-во занятий
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Знания о спортивно-оздоровительной деятельности (в процессе занятий)	Беседа, просмотр видео	2	1	1
Знания о спортивно-деятельности (в процессе занятий)	Беседа	2	1	1
Физическое совершенствование	Упражнения дыхательной	4	2	2

с оздоровительной направленностью	гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя, подвижная игра «Мы веселые ребята».			
Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении сидя, подвижная игра «Ловишки».	4	2	2
Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и сидя, подвижная игра «Хвостики».	4	2	2
Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении лежа на спине и животе, подвижная игра «Два Мороза».	4	2	2
Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и стоя на четвереньках,	4	5	5

	подвижная игра «Подковка»			
Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. Плоскостопия, ОРУ с гимнастическими палками, подвижная игра «Ручейки и озера».	4	5	5
Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Ходьба разными видами шага.	4	2	2
Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. Плоскостопия, ОРУ лежа и стоя на четвереньках, подвижная игра по желанию детей.	4	6	6

Физическая нагрузка регулируется в результате изменения:

- количества упражнений в комплексе;
- числа повторений каждого упражнения;
- темпа движений;
- амплитуды движений;
- продолжительности отдыха между упражнениями.

3. Организационный раздел

3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см)	2 пролета
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	3
Мячи: - маленькие (теннисные и пластмассовые), - средние (резиновые), - для футбола	20 15 2
Гимнастический мат (длина 100 см)	2
Палка гимнастическая (длина 76 см)	15
Скакалка детская - для детей подготовительной группы (длина 210 см) - для детей средней и старшей группы (длина 180 см)	25 25
Кольцеброс	15
Кегли	30
Обруч пластиковый детский - большой (диаметр 90 см) - средний (диаметр 50 см)	25 25
Конус для эстафет	10
Дуга для подлезания	6
Кубики пластмассовые	20
Бубен	2
Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см)	2
Канат подвесной	1
Канат мягкий (5 м)	1
Погремушки	20
Корзина для инвентаря мягкая	2
Корзина для инвентаря пластмассовая	2
Секундомер	1
Свисток	1

3.2 Меры предупреждения травматизма на занятиях

Во время проведения занятий очень важно соблюдение порядка и дисциплины, внимательного, точного и своевременного выполнения всех команд. Обучающиеся должны входить в зал только с разрешения педагога. На занятия адаптивной гимнастикой обучающиеся должны приходить строго в спортивной одежде и спортивной обуви, с отсутствием часов, браслетов, украшений и других предметов для избегания травм. Перед началом занятия необходимо проверить состояние оборудования и инвентаря, напомнить обучающимся о правилах безопасности на занятии адаптивной гимнастикой и строгом их исполнении.

Список литературы:

1. Здоровьесберегающая система ДОУ; Издательство «Учитель»; М.А. Павлова, М.В. Лысогорская;
2. Артамонова Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учеб.пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физ. культура», ВЛАДОС-ПРЕСС, 2014.-389 с.
3. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней; Москва, Академия 2001; В.В. Марков;-319 с
4. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы /Авт.-сост. О.Н. Моргунова.- Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.- 109 с.
5. Оздоровительная гимнастика, комплексы упражнений; Мозайка-Синтез, Москва 2015; Л.И. Пензулаева; -124 с.;
6. Средства Адаптивной физической культуры; Л.В. Шапкова; Москва «Советский спорт»,2001. – 150 с.
7. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство /Ред. С.Д. Соловей. – СПб: Ривьера, 1995, 214 с.
8. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения / авт.-сост. Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова; под ред. Р.А. Ерёминой. – Волгоград: Учитель, 2009. – 146 с.

Примерный комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

1. И.П.- стоя, руки на пояс.
 - 1-правая на носок,
 - 2-на пятку,
 - 3-на носок,
 - 4-и.п. 5-6-то же с другой ноги.
2. И.П.- стоя, руки на пояс.
 - 1-подняться на носки перекатом,
 - 2-перекатом на пятки.
3. И.П.- стоя руки на пояс. Правое колено вперед, круговые движения стопой вправо и влево, то же с другой ноги.
4. И.П.- стоя на краю коврика.
5. Зафиксировав пятки на месте, пальцами ног собирать коврик одновременно или поочередно.
6. Ходьба перекатом с пятки на носок.
7. Ходьба на носках, на пятках.
8. Ходьба на наружных сводах стопы.
9. Подскоки толчком двумя без максимальных усилий.
10. Подскоки поочередно без максимальных усилий.
11. Прыжки приставными шагами правым и левым боком без максимальных усилий.
12. Ходьба по гимнастической палке.
13. И.П.- сед в упоре сзади.
 - 1-согнуть стопу,
 - 2-разогнуть, одновременно.
14. И.П.- сед в упоре сзади.
 - 1- согнуть стопы одновременно,
 - 2- разогнуть одновременно.
15. И.П.- сед в упоре сзади.
 - 1- одновременно развести пальцы ног «веером»,
 - 2- сжать в «кулачек».
16. И.П.- сед в упоре сзади.

- 1- правая нога пальцы «веером»,
 - 2- левая в «кулачек», 3-4- наоборот.
17. И.П.- сидя (стоя).
- Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка, правая и левая поочередно.
18. И.П.- стоя на наружных сводах стоп.
- 1- подняться на носки,
 - 2- вернуться в исходное положение.
19. И.П. стоя на наружных сводах стоп.
- 1- полуприсед,
 - 2- вернуться в исходное положение.
20. И.П.- основная стойка, руки на пояс.
- 1- пальцы ног вверх,
 - 2- вернуться в исходное положение.
21. И.П.- стоя носками вовнутрь, пятками наружу.
- 1- подняться на носки,
 - 2- вернуться в исходное положение.
22. И.П.- ноги врозь, руки в стороны.
- 1- присесть на всей ступне,
 - 2- вернуться в исходное положение.
23. И.П.- правая(левая) перед носком другой (след в след).
- 1- подняться на носки,
 - 2- вернуться в исходное положение.

Примерный комплекс упражнений дыхательной гимнастики

1. И.П.- основная стойка.
 - 1-руки вверх потянуться, подняться на носки – вдох,
 - 2- вернуться в исходное положение – выдох
(вдох через нос, выдох через рот).
2. И.П.- ноги врозь, руки в стороны максимально отведены назад, ладони вперед, пальцы разведены.
 - 1- руки резко скрестить на груди, кисти на лопатки, выдох (резкий);
 - 2-медленно вернуться в исходное положение, вдох.
3. И.П.- стоя на носках прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки в стороны-вверх.

1-опуститься на стопы, наклон вперед, округлить спину, руки махом через стороны скрестить перед грудью, больно хлестнуть кистями по лопаткам (громкий выдох).

2-3- плавно руки развести в стороны и снова скрестить перед грудью,

2-3 раза хлестнуть кистями по лопаткам, продолжать выдох.

4-вернуться в исходное положение, диафрагмальным выдохом выпячивая круглый живот.

4. И.П.- стоя на носках прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки вверх-назад, пальцы в замок (держа топор).

1- опуститься на стопы, быстрый наклон вперед, округлив спину, хлыст руками вперед-вниз-назад (выдох); 2- плавно вернуться, диафрагмальным вдохом выпячивая живот.

5. И.П.- стоя на носках, наклонившись вперед, руки вперед-вверх, кисти в кулак.

На каждый счет гребок баттерфляем, опускаясь на стопы, руки вниз-назад к бедрам, увеличить наклон (выдох); руки вперед через стороны вверх-вперед в исходное положение (диафрагмальный вдох).

6. И.П.- упор лежа.

1- упор присев, выдох;

2- вернуться в исходное положение, диафрагмальный вдох
(все сделать за 1 сек.).

7. Ходьба на руках (в парах) с диафрагмальным дыханием.

Примерный комплекс упражнений в положении сидя.

1. И.П.- сед в упоре сзади.

1-нога вверх, тянуть носок, 2- вернуться в исходное положение, 3-4- то же с другой ноги (ноги не сгибать, можно регулировать высоту положения ноги вверх).

2. И.П.- сед в упоре сзади.

1- прямые ноги вверх,

2- вернуться в исходное положение.

3. И.П.- сед в упоре сзади.

1- согнуть ноги,

2- выпрямить вперед-вверх,

3- согнуть ноги,

4- вернуться в исходное положение.

4. И.П.- сед в упоре сзади.
 - 1-3- наклоны туловища максимально вперед,
 - 4- вернуться в исходное положение.
5. И.П.- сед в упоре сзади.
 - 1- ноги вверх, 2- ноги в стороны, 3- ноги соединить, 4- вернуться в исходное положение.
6. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки на пояс.
 - 1-2- наклоны туловища вправо, 3-4- влево.
7. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки на пояс.
 - 1-2- повороты туловища вправо,
 - 3-4- влево.
8. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки на пояс.
 - 1-3- пружинящие наклоны туловища вперед, руки вперед,
 - 4- исходное положение.
9. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки за голову.
 - 1- локти вперед, округлить спину, выдох;
 - 2- вернуться в исходное положение (локти максимально в стороны, прогнуться), вдох.

Примерный комплекс упражнений в положении стоя.

1. И.П.- стойка ноги врозь, руки вверх в замок, ладонями наружу. Рывки руками над головой.
2. И.П.- стойка ноги врозь, руки за голову.
 - 1-округлить спину, локти максимально вперед,
 - 2- вернуть в исходное положение, локти максимально в стороны, прогнуться.
3. И.п.- стойка ноги врозь, руки к плечам.
 - 1-4- круговые движения руками вперед, 5-8- назад.
4. И.П.- основная стойка.
 - 1- правая рука вверх назад, левая вниз назад, захват кистями рук за спиной, прогнуться, зафиксировать положение,
 - 2- исходное положение,
 - 3-4- поменять положение рук.
5. И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс.
 - 1- локти вперед, округлить спину, голова вперед-вниз, выдох;
 - 2- локти назад, прогнуться, голова вверх, вдох.

6. И.П.- стойка ноги врозь, руки за голову.

Наклоны и повороты туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.

7. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклонить туловище вперед, прогибая спину - выдох, и.п. - вдох. При наклоне голову поднимать, локти отводить назад ноги прямые, темп медленный. 3-8 раз.

8. И.п. - стойка ноги врозь, руки за головой. Наклонить туловище влево - выдох, и.п. - вдох. То же в другую сторону.

9. И.п. - широкая стойка ноги врозь, ступни параллельно. Повернуть туловище влево с наклоном к левой ноге, отводя руки в стороны. То же в другую сторону. Ноги прямые, темп медленный, повторить 2-5 раз.

10. И.п. - широкая стойка ноги врозь, руки вверх «в замок». Круговые движения туловищем в одну и в другую сторону, темп медленный, повторить 2-3 раза в каждую сторону.

Примерный комплекс упражнений в положении лежа.

Упражнения для укрепления мышц спины:

1. И.п. - лежа на животе, подбородок на кистях рук.

Поднять голову и плечи, руки на пояс (живот от пола не отрывать, лопатки соединить), держать 3-4 секунды.

2. То же, но руки к плечам, за голову.

3. То же, но руки назад, в стороны.

4. То же, но руки вверх.

5. Поднять голову и плечи. Движение руками к плечам, в стороны, к плечам, И.П.

Упражнения для укрепления мышц живота:

1.И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередное поднятие ног на 45°.

2.Согнуть обе ноги в коленях, разогнуть под углом 90° и опустить.

3. «Велосипед».

4.Движение ногами, как при плавании кроль на спине. 5.Одновременное поднятие и опускание прямых ног.

6. Согнуть обе ноги в коленях, выпрямить их под углом 45°, развести их в стороны и, опуская, соединить.

7.Движения ногами, как при плавании способом брасс на спине.

8.Поднятие и опускание прямых ног с разной скоростью.

9. Круговые движения ногами.
10. Поднимание и опускание ног в коленях с зажатым между коленями волейбольным или набивным мячом.
11. Руки вперед, ноги согнуть в коленях, головой коснуться колен.
12. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередное сгибание ног в коленных суставах. Спина прямая, прижата к полу, темп медленный.
13. И.П. - лежа на спине, руки за головой. Делать попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз - «ножницы». Затылок и плечи плотно прижаты к полу, темп средний, 4-10 раз каждой ногой.
14. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимание прямых ног вверх. Носки вытянуты, темп медленный.
15. И.П. - лежа на спине, руки согнуты, ладони над головой. Поднимание прямых ног вверх, разведение их в стороны и опускание вниз в И.п. Локти плотно прижаты к полу, а ноги прямые, темп медленный, повторить.
16. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони повернуты к полу.
17. Сесть, опираясь руками в пол, выпрямить спину, отвести прямые руки назад и вернуться в И.П. Ноги в се время прямые, сидя, отводить голову назад, темп средний.

Упражнения для формирования и закрепления правильной осанки.

1. Стоя, принять правильную осанку, касаясь стены (без плинтуса) или гимнастической стенки. При этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пятки должны касаться стены.
2. Принять правильную осанку (1упр.). Отойти от стены на один шаг, сохраняя правильную осанку.
3. Принять правильную осанку у стены. Сделать 2 шага вперед, присесть, встать, вновь принять правильную осанку.
4. Принять правильную осанку у стены. Сделать один шаг вперед - два шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища. Принять правильную осанку.
5. Стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, приподняться на носки, удержаться в таком положении 3-4 сек. Вернуться в И.П.
6. То же упражнение, но без гимнастической стенки.
7. Принять правильную осанку, присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать и принять И.П.

8. Сидя на гимнастической скамейке у стены, принять правильную осанку (затылок, лопатки и ягодицы прижать к стене).
- 9.И.П.- как упр.8.расслабить мышцы шеи, наклонить голову, расслабить плечи, мышцы спины, вернуться в и.п.
- 10.И.П. – лежа на спине. Голова, туловище и ноги должны составлять прямую линию, руки прижаты к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области тоже положение, которое было принято в положение лежа.
- 11.И.П.- лежа на полу. Прижать поясничную область к полу. Встать, принять правильную осанку.
12. Принять правильную осанку в положение стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки.
- 13.Стоя, правильная осанка, мешочек с песком на голове. Присесть, стараясь не уронить мешочек. Встать в И.П.
- 14.Ходьба с мешочком на голове с сохранением правильной осанки. 15.Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через препятствие (гимнастическую скамейку, скакалка), сохраняя и.п.
16. Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением различных упражнений (ходьба в полуприседе, с высоким подниманием колен, и т.д.).

Примерный комплекс упражнений с гимнастической палкой.

1. И.П.- основная стойка, палка хватом сверху вниз.
 - 1-палка вверх, подняться на носки, потянуться,
- 2- И.П.
2. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху вниз.
 - 1- палка верх,
 - 2- на плечи назад,
 - 3- вверх,
- 4- И.П.
3. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху на плечи.
 - 1-2- повороты туловища вправо,
 - 3-4- то же влево.
4. И.П.- то же.

- 1-2- наклоны туловища вправо, 3-4- влево.
5. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху на лопатки.
 - 1-3- прогнувшись наклоны туловища вперед,
 - 4- И.П.
6. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху вперед.

Повороты гимнастической палки вправо и влево.
7. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху внизу.
 - 1- палка вперед,
 - 2- палка вверх,
 - 3- палка вперед,
 - 4- И.П.
8. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом руками сзади (локтевыми изгибами).

Повороты туловища вправо и влево поочередно.
9. И.П.- стойка ноги врозь, палка сзади-внизу хватом снизу.

Рывки руками вверх за спиной, сохраняя правильную осанку, не наклоняясь вперед.
10. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху.
 - 1-3- пружинящие наклоны вперед, палка вперед,
 - 4- И.П.
11. И.П.- стойка ноги врозь, палка вверх, хватом сверху.
 - 1-2- наклоны туловища вправо,
 - 3-4- влево.
12. И.П.- то же. Круговые движения туловищем вправо, влево.
13. И.П.- сед, палка хватом сверху на ногах.
 - 1- мах руками с палкой вверх,
 - 2- И.П.
14. И.П.- сед с палкой в руках. Пружинящие наклоны туловища вперед, ноги прямые.
 15. То же ноги врозь.
16. И.П.- сед, палка на плечи. Повороты туловища вправо и влево.
17. То же, наклоны туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.
18. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, палка на плечи.

Повороты туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.
19. То же, наклоны туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.
20. То же, пружинящие наклоны туловища вперед.
21. И. П. - лежа на животе, гимнастическая палка в согнутых руках.

- Поднять голову и туловище, палку на грудь, вверх, И.П.
22. И.п. - то же. Поднять голову и туловище, палку вверх, за голову, вверх, И.П.
23. То же, палку вверх, на лопатки, вверх, И.П.
24. И.П. - лежа друг против друга палка на груди. Броски и ловля палки хватом рук сверху и снизу.
25. И.П.- лежа на спине, палка хватом сверху вверх.
1- ноги вперед, палка вперед, 2- И.П.
26. И.П.- лежа на спине, палка хватом сверху на бедрах.
1- ноги и палка вперед одновременно,
2- И.П.
27. И.П.- лежа на спине, палка хватом сверху вверх.
1- палка вперед, правая нога вперед,
2- И.П.,
3-4- с другой ноги.
29. И.И.- то же.
1- максимально потянуться, вдох,
2- расслабиться, выдох.
30. И.П.- стойка ноги врозь, палка на лопатки, хватом сверху.
Приседания на месте, не отрывая пяток от пола и сохраняя правильную осанку.

Примерный комплекс упражнений с опорой на ладони и колени.

1. И.П.- опора на кисти рук и колени.
1-опустить голову, округлить спину,
2- поднять голову, прогнуться.
И.П.- то же.
1- правая рука вперед, левая нога назад,
2- И.П.,
3-4- то же другой рукой и ногой.
3. И.П.- сед на пятках с опорой на кисти рук.
1- касаясь грудью пола выйти в положение «упор лежа прогнувшись»,
2-обратно.
4. Перекаты в группировке из упора присев.
5. Перекат в стойку на лопатках из упора присев.
6. Мост из положения лежа на спине (или полумост с опорой на плечи).

7. Передвижение вперед и назад стоя на четвереньках с опорой на стопы и кисти рук.
8. И.п. - о.с., руки в стороны - движение прямой ногой вперед, в сторону, назад. То же, но руки за голову, к плечам.
9. И.п. - о.с. Поднять колено вверх, руки в стороны. То же, но руки вперед, вверх. 3.И.п. - о.с., руки на пояс. Поднимание на носки.
10. И.п. – о.с., руки в стороны. Подняться на носки, повернуть голову налево, направо,
11. Из упора присев встать (выпрямиться), согнуть правую ногу, руки в стороны. То же левой.
12. И.п. - упор присев. Встать, подняться на носки, руки в стороны.
13. То же, но подняться на носок одной ноги, другую ногу согнуть в колене с различными положениями рук
14. Ходьба с остановками на одной ноге (по сигналу). То же, но с мешочком на голове.
15. И.п. - стойка ноги врозь правой. Подняться на носки с различными движениями рук.
16. Ходьба по начерченной линии.
17. И.п. – о.с., руки в стороны. Стоя на одной ноге, захватить ступню обеими руками.
18. Бег, по сигналу присед.
19. Из о.с. прыжки с поворотом налево (направо) на 90°, 180°, 360°.
 - Удержаться после приземления в и.п.
20. И.п. - о.с., руки в стороны. Равновесие на правой (левой) ноге - («ласточка»).
21. Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки - равновесие на правой (левой) ноге.
22. И.п. - то же. Приседания на одной ноге.
23. Равновесие на правой (левой) ноге и повороты на носке.
24. Равновесие на левой ноге, прыжком равновесие на правой ноге.
25. Стоя на одной ноге, наклон в сторону с подниманием свободной ноги в противоположную сторону («горизонтальное равновесие»).

Подвижные игры.

«Веселые ребята».

Дошкольники располагаются в одном конце зала, стоя в шеренге (или 2, в зависимости от количества игроков). В центре зала находится водящий. По сигналу педагога дошкольники шеренги перебегают в другую половину зала в обозначенное место (домик). В это время водящий пытается замаять игроков, до кого водящий дотронулся, тот садится на скамейку (выходит из игры). То же самое игроки выполняют

в обратную сторону. С одним водящим игра продолжается до 4 перебежек.

«Ловишки» (один из вариантов).

В игре участвует не более 15 человек. Считалочкой выбирается водящий. Все участники игры располагаются по залу спонтанно. По сигналу педагога пойманным, выходит из игры и садится на скамейку. Игра заканчивается, когда никого из игроков, кроме водящего, не остается на игровой площадке.

«Ручейки и озера».

Группа детей делится на команды (3-4), численностью от 5 человек. Каждая команда строится в колонну по одному и по сигналу педагога начинает двигаться по залу, сохраняя строй («ручейки»). По следующему сигналу педагога команды должны образовать круг, взявшись за руки («озера»). Команда первой выполнившая задание получает призовое очко. Игра продолжает несколько раз. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество баллов.

«Два Мороза».

В игре участвует не более 20 человек. Выбираются двое (или один) водящих, один - Мороз Красный нос, второй-Мороз Синий нос. Игроки спонтанно располагаются по залу. По сигналу педагога водящие ловят игроков, пойманные дошкольники замирают на месте, показывая ледяную фигуру. Игра заканчивается, когда все игроки будут пойманы.

«Хвостики».

В игре участвует не более 15 человек. Выбирается водящий. Педагог раздает каждому участнику «хвостики» (ленточки длиной примерно 50 см.). Игроки закрепляют ленточки за пояс сзади так, чтоб оставался конец около 30 см. По сигналу педагог игроки перемещаются по залу, а водящий пытается собрать все «хвостики». Игрок, у которого водящий забрал ленточку, выходит из игры и садится на скамейку. Игра заканчивается, когда на игровой площадке не останется игроков или по команде педагога (если водящий устал).

«Найди предмет».

Игра проводится в заключительной части занятия. Все участники стоят спиной к педагогу, закрыв глаза. В это время руководитель бросает на пол несколько скрепок (3-4 шт.). По сигналу педагога дошкольники пытаются найти предметы на полу и передать их руководителю. Игра заканчивается, когда все предметы будут найдены.

«Совушка».

Выбирается водящий. Под веселую мелодию дошкольники танцуют на месте в течение 10-15 секунд. По сигналу педагога участники игры замирают на месте, а водящий

внимательно за ними наблюдает и выводит из игры тех, кто пошевелился. Игра продолжается 2-5 минут в заключительной части занятия.

«Будь внимательней!».

Дошкольники стоят в шеренге и выполняют простейшие упражнения для рук по команде педагога. Движения можно выполнять только в том случае, если руководитель проговаривает слово «руки». Если участник выполнил движение без слова «руки», то он зарабатывает штрафное очко и делает шаг вперед. Выигрывает тот, кто ни разу не ошибся и выполнил правильно все команды. Игра проводится в течение 2-3 минут в заключительной части занятия.

