



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 62 общеразвивающего вида с приоритетным
осуществлением деятельности по физическому развитию детей
Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета
ГБДОУ детского сада №62
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 31.08.2024 г.



УТВЕРЖДЕНА

Заведующим ГБДОУ детский сад № 62
Невского района Санкт-Петербурга
О.М. Бойковой
Приказ № 134 от 23.09.2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно-оздоровительной направленности
«Здоровей-ка»**

Возраст обучающихся: от 2 до 5 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
Лексина Ксения Евгеньевна
Инструктор по физической культуре

СОДЕРЖАНИЕ.

Пояснительная записка.....	3
Цель программы.....	5
Задачи программы.....	5
Содержание программы	5
Организация физкультурно-оздоровительного процесса.....	6
Структура занятий.....	7
Формы организации работы	7
Методы и приемы организации занятий.....	8
Средства.....	8
Инвентарь и оборудование.....	8
Принципы.....	9
Организационно - методические рекомендации.....	9
Характеристика возрастных особенностей детей.....	10
Оценка эффективности реализации программ.....	13
Календарный учебный граф.....	15
Учебный план.....	15
Календарно-тематический план для 1-ой группы	18
Список используемой литературы.....	29
ПРИЛОЖЕНИЯ:	

1. Карта медицинского контроля.....	32
2. Описание игр используемых на занятиях.....	33
3. Упражнения для профилактики плоскостопия и укрепления мышечно-связочного аппарата стопы.....	43
4. Упражнения для профилактики нарушений осанки и укрепление мышц торса.....	51

Пояснительная записка.

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Основная направленность программы «Здоровей-Ка»-сохранение и укрепление здоровья детей.

Исследования, проведенные в НИИ гигиены и охраны здоровья детей, научным центром здоровья детей, академией медицинских наук, показывают, что состояние здоровья детей России за последнее время резко ухудшилось, а число здоровых дошкольников составляет всего около 10%. Поэтому сохранение и укрепление здоровья дошкольников- одна из актуальных проблем нашего времени.

На состояние здоровья детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

- Неблагоприятная экологическая обстановка;
- Электронно-лучевое и «металлозвук», облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание у телевизора, нерациональное использование гаджетов)
- Образ жизни (который оказывает неблагоприятное воздействие на состояние здоровья).

Отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению, оказывают не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка.

Наблюдая за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности, мы обратили внимание на то, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, дети часто болеют, что является началом развития сколиоза и плоскостопия, нарушению функций организма.

На такие мелочи родители не всегда обращают внимание, им кажется, что ребенок еще слишком мал, чтобы у него была красивая осанка и правильная стопа, крепкое здоровье. Именно сейчас, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывают нагрузки, начинается их нарушение. Сколиоз и плоскостопие у детей обнаруживается еще до школы. Проблема неправильного процесса формирования осанки и стопы, заболевания детьми ОРВИ, существуют и в нашем детском саду. Чтобы определить эти нарушения, необходим осмотр ребенка.

Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепление здоровья у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста, мы разработали программу физкультурно-оздоровительного кружка «Здоровей-Ка» Данная программа обеспечит сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся.

Помещение для кружка «Здоровей-Ка» представляет собой оборудованный физкультурный зал и оборудованную комнату здоровья для проведения упражнений на профилактику плоскостопия, тактильные упражнения, пальчиковую гимнастику, дыхательную гимнастику, музыкотерапию.

Данная дополнительная образовательная программа составлена с учётом требований:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», ст.2 п.9; с изменениями, вст.в силу 25.07.2022);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол №3)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от

13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»

Цель программы.

Основной целью данной программы является – создание условий для содействия правильному физическому развитию обучающихся, укрепление их здоровья, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия и коррекция дефектов осанки и свода стопы (если они уже есть), а также формирование мотивации к здоровому образу жизни и стремления к соблюдению правильных навыков осанки.

Задачи программы.

Оздоровительные

1. Создать условия для охраны и укрепления физического и психического здоровья детей.
2. Создать условия для совершенствования всех функций организма, повышения его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
3. Содействовать формированию правильной осанки и укреплению всех групп мышц, содействовать профилактике плоскостопия.

Образовательные

1. Создать условия для реализации потребностей детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности и физические качества
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Воспитательные

1. Воспитывать потребность в ЗОЖ.
2. Воспитывать положительные черты характера.
3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

Организация физкультурно-оздоровительного процесса.

Занятия в кружке «Здоровей-Ка» проводятся в трех возрастных группах:

1 группа – дети 2-3 лет.

2 группа – дети 3-4 лет

3 группа – дети 4-5 лет.

Данная программа рассчитана на год в каждой возрастной группе. Занятия проводятся один раз в неделю. Это 4 занятия в месяц и 36 занятий в год с сентября по май. В начале и в конце учебного года проводится диагностика и тестирование занимающихся.

Общая продолжительность занятия в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями СанПин составляет:

- 1 группа – 10 минут,
- 2 группа – 15 минут,
- 3 группа – 20 минут.

Количество обучающихся в группе – не более 15 человек.

Увеличение количества обучающихся в группе не рекомендовано, так как программа требует постоянного внимания и индивидуального подхода к каждому ребенку. Занятия проходят на русском языке.

В реализации программы участвуют не только обучающиеся, имеющие отклонения в физическом развитии (нарушение осанки, неправильное развитие сводов стопы), но и обучающиеся, стремящиеся сформировать правильную осанку и избежать плоскостопия, а также улучшить физическую подготовленность. Набор в кружок проводится на основании медицинских заключений и желания родителей (законных представителей) детей, посещающих детский сад. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях.

Основным содержанием программы являются общеразвивающие и специально подобранные физические упражнения и игры, направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия, дыхательные упражнения, тактильные ощущения, музыкотерапию. В программе предусмотрено отслеживание результатов воздействия упражнений на организм дошкольника посредством мониторинга физического развития и физической подготовленности.

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 не только с необходимостью формировать правильную осанку, вести здоровый образ жизни, но и с техникой выполнения тех или иных видов физических упражнений и их значимостью на организм человека.

Структура занятий.

В структуру оздоровительных занятий тесно вплетены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движений

(ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие и т. д., дыхательная гимнастика, зрительная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, массажа стоп, упражнения на релаксацию.

Способ организации детей на занятии в физкультурно-оздоровительной группе зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях

используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из трех частей. В подготовительную часть включают общеразвивающие и корригирующие упражнения, соответствующие коррекции нарушения осанки и плоскостопия. Темп выполнения – медленный, умеренный, средний, дозировка повторений зависит от возраста детей группы

2-3 года – 4 повторения

3-4 года-4-5 повторений

4-5 лет – 5-6 повторений

В основную часть входят упражнения из положения лежа на спине, на боку, животе, сидя и стоя. Подвижные игры.

Заключительная часть состоит из упражнений на релаксацию, музыка-терапия, дыхательная и зрительная гимнастика.

С целью закаливания стоп и профилактики плоскостопия, укрепления организма детей во время оздоровительных занятий дети занимаются босиком.

Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение физкультурно-оздоровительных занятий.

Формы организации работы

- Индивидуальная и подгрупповая;
- Учебно-тренировочные занятия;
- Занятия в зале и в комнате здоровья;
- Спортивные игры;
- Дыхательная гимнастика;
- Зрительная гимнастика;
- Музыка-терапия;

Методы и приемы

-Наглядные (показ движений, слуховые и зрительные ориентиры, наглядные пособия);

-Словесные (объяснения, команды, рассказ, беседы, вопросы);

-Практические (многократное, самостоятельное выполнение движений, игровые упражнения, подвижные игры, игры-соревнования.)

Используются следующие средства:

1. Теоретические сведения;
2. Бег, ходьба, передвижения;
3. Упражнения общего воздействия: ходьба и бег с включением элементов направленных на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;
4. Упражнения с предметами и без, направленные на укрепление мышц и связок, формирующих свод стопы;
5. Упражнения для формирования правильной осанки с предметами и без:

- в положении стоя;
 - в положении сидя;
 - в положении лежа на спине и животе;
 - упражнения в положении стоя на четвереньках;
6. Общеразвивающие упражнения специальной направленности у гимнастической стенки и скамеек, а также с использованием каната и наклонной доски и фитболов;
 7. Подвижные игры для формирования правильной осанки и укрепления стопы;
 8. Упражнения на расслабление;
 9. Дыхательные упражнения;
 10. Самомассаж с использованием массажных дорожек, ковриков, мячиков-ежиков и других предметов.

Инвентарь и оборудование, используемое на занятиях:

1. Гимнастические скамейки;
2. Стульчики;
3. Гимнастическая стенка;
4. Наклонная доска;
5. Мячи;
5. Гимнастические палки;
6. Плоские кольца;
7. Обручи;
8. Утяжеленные мячи;
9. Скакалки;
10. Мешочки с песком;
11. Гантельки;
12. Фитболы;
13. Кегли;
14. Большие и малые кубы;
15. Дуги;
16. Бревно;
17. Мячики-ежики;
18. Массажные дорожки и коврики;
19. Гимнастические маты;
20. Нестандартное оборудование: платочки, пластиковые «Скорлупки» от киндер-сюрпризов, резиновые жгуты и т.д.
21. Тактильная гусеница, контейнеры с наполнением, дорожки для профилактики плоскостопия, картинки для зрительной гимнастики.

Для получения лучших результатов соблюдаются следующие принципы:

1. Принцип индивидуальности;
2. Принцип доступности;
3. Принцип систематичности;
4. Принцип активности, самостоятельности, творчества;

5. Принцип последовательности;
6. Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка;
7. Принцип научности;
8. Принцип оздоровительной направленности

Организационно - методические рекомендации.

Начиная занятия, инструктор должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровне его физического развития, о состоянии его двигательных навыков и умений.

Физическая нагрузка на занятиях кружка 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 дается в соответствии с уровнем подготовленности детей и их возраста. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей.

Характеристика возрастных особенностей детей.

Возраст воспитанников	Характеристики возрастных особенностей развития детей
2-3 года	<ul style="list-style-type: none"> -наглядно-действенное мышление, интеллектуальное развитие ребенка зависит от того, насколько богата окружающая его развивающая среда, позволяет ли она разнообразно и содержательно исследовать окружающий мир, манипулируя различными предметами; -речь находится в стадии формирования; -обучение эффективно только на фоне психоэмоционального комфортного состояния ребенка; -внимание, мышление, память произвольны; -учится бегать, ходить на носках, сохранять равновесие на одной ноге; -сидит на корточках, спрыгивает с нижней ступеньки.

3-4 года	<p>-мышление носит наглядно-образный характер (от манипулирования объектами ребёнок способен перейти к манипулированию представлениями и образами);</p> <p>-сфера познавательной деятельности сосредоточена на реальном предметном мире, непосредственно окружающем ребёнка, чтобы освоить материал, дети должны практически действовать;</p> <p>-у детей активизируются речевые навыки за счёт расширения словарного запаса, формируются начальные математические представления о количестве, величине, признаках и свойствах предметов;</p> <p>-дети осваивают новые способы продуктивной, конструкторской деятельности.</p>
4-5 лет	<p>-у детей совершенствуется способность классифицировать предметы, проводить операцию сериации, находить простейшие закономерности в построении упорядоченного ряда (по размеру, цвету, форме);</p> <p>-развивается знаково-символическая функция, активно осваивается операция счёта в пределах первого десятка, развиваются и совершенствуются представления о пространстве и времени;</p> <p>-речь детей обретает интонационную выразительность, возникает ролевой диалог, способность воспринимать и воображать на основе словесного описания различные события;</p> <p>-сюжеты игр отражают собственный опыт, а также черпаются из литературы, фильмов, мультфильмов, спектаклей и пр.</p>

Планируемые показатели развития детей в соответствии с возрастом на основе целевых ориентиров.

Разработка планируемых показателей развития воспитанников направлена на оптимизацию педагогического процесса по освоению Программы детьми по всем образовательным областям в конкретном возрастном периоде. Знание описанных показателей позволяет понять над чем следует работать более углубленно, какие задачи решать в образовательном процессе, как оптимально строить индивидуальный образовательный маршрут.

Материал собран путем синтеза информации из различных источников: общеобразовательных программ, методических пособий, педагогического опыта.

Группа раннего возраста, дети от 2 до 3 лет.

- Умеет ходить и бегать «стайкой», в заданном направлении, не наталкиваясь на других детей.
- Умеет прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед.
- Владеет навыками обращения с мячом: брать, держать, переносить, класть на место, бросать на короткое расстояние двумя руками, катать мяч в заданном направлении.
- Способен подлезать под натянутую веревку.
- Может перелезть через невысокое препятствие.
- Может перешагивать через небольшие предметы, лежащие на полу.

- Наблюдается желание участвовать в подвижных играх и выполнять физические упражнения.
- Выполняет движения по сигналу взрослого.
- Умеет правильно держать ложку, кружку, пользуется салфеткой.
- С помощью взрослого моет руки с мылом перед едой.
- Насухо вытирает руки полотенцем.
- Знает свой шкафчик, кровать, полотенце и др.
- При помощи взрослого снимает и надевает одежду и обувь.
- Самостоятельно складывает ее на место.
- Самостоятельно расстегивает пуговицы в доступном месте, застежки на липучках.

Младшая группа, дети 3-4 лет.

- Навык владения своим телом замедлен, движения не точны.
- При ходьбе характерны боковые раскачивания, разведение рук для сохранения равновесия, шарканье ногами, ноги полусогнуты.
- Не умеет и не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением; необходимо обучение.
- Умеет хорошо прыгать.
- Имеет определённую ловкость, ориентируется в пространстве в соответствии со зрительными и звуковыми ориентирами.
- Умеет держать корпус прямо, не опускает голову, удерживает равновесие в разных исходных положениях и при передвижении.
- Ловит мяч, на близком расстоянии удобно брошенный взрослым.
- Катается на трёхколёсном велосипеде.
- Умеет принимать правильное исходное положение при прыжках.
- Зимой самостоятельно катается с горки, участвует во всех представленных оздоровительных видах деятельности зимой на участке (подлезание, метание, хождение, спрыгивание).
- Прослеживает движения глазами, сосредотачивая взгляд на предметах, действиях.
- Во время физических нагрузок контролирует свое дыхание (дышит носом).
- Самостоятельно умывается, чистит зубы, пользуется расческой, носовым платком.
- Умеет самостоятельно устранить неопрятность в одежде или обращается за помощью к взрослому.
- Выполняет правильную посадку во время еды, аккуратно кушает.
- Владеет элементарными этическими нормами во время приема пищи.
- Правильно держит ложку, пользуется салфеткой.
- После еды полощет рот.
- Самостоятельно одевается, застёгивает и расстегивает пуговицы, верхнюю одежду надевает с помощью взрослого.

Средняя группа, дети 4-5 лет.

- Значительно развивается мускулатура ног, мышцы становятся работоспособнее.
- Улучшается координация движений.
- Владеет жизненно важными движениями и позами, разнообразием двигательных действий, в том числе и с предметами.

- Имеет определённую ловкость, ориентируется в пространстве во время ходьбы и бега.
- Умеет держать корпус прямо, не опускает голову, не шаркает ногами, двигает руками.
- Удерживает равновесие в разных исходных положениях и при передвижении в различных условиях; ловит мяч, удобно брошенный взрослым; катается на трёхколёсном велосипеде.
- Зимой самостоятельно катается с горки, участвует во всех представленных оздоровительных видах деятельности зимой на участке (подлезание, метание, хождение, спрыгивание).
- Самостоятельно умывается, чистит зубы, пользуется расческой, носовым платком.
- Умеет наблюдать за своим внешним видом, используя зеркало.
- Выполняет правильную посадку во время еды, аккуратно кушает. Владеет элементарными этическими нормами во время приема пищи. Правильно держит ложку, пользуется салфеткой. После еды поласкает рот.
- Самостоятельно одевается, застёгивает пуговицы, крючки, молнии.

Оценка эффективности реализации программы.

Ожидаемые результаты.

Требования к уровню подготовки занимающихся к концу года:

Знания:

Ребенок должен знать параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»). Также должен уметь ответить на вопрос, почему необходимо следить за осанкой и правильной постановкой стопы.

Навыки и умения:

Проверять осанку у стены, у зеркала; соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений; ходить на носках, на наружных сводах стопы; ходить в различных И.П.; бегать в медленном темпе; выполнять упражнения с гантелями, с обручами, палками, мячами и т.д., а также без предметов; ходить с предметом на голове; выполнять упражнения для мышц брюшного пресса и спины, отжиматься от скамейки, выполнять упражнения для развития гибкости; выполнять перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др. Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии.

Личностные качества:

Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие, настойчивость, двигательная память, воображение.

Если ребенок занимается больше года, то соответственно совершенствует все эти качества, навыки и умения.

Методы исследования.

Для определения динамики эффективности проводимых занятий и уровня физического развития занимающихся необходимо использовать мониторинговые исследования:

- метод педагогического наблюдения;
- медицинский контроль.

Метод педагогического наблюдения.

Наблюдая в ходе занятий за детьми, инструктор обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку. В результате применения данного метода выявляется, насколько детям интересны упражнения и игры, а также эффективность тех или иных упражнений и игр. Отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные детьми в период обучения по данной программе.

МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ.

Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья занимающихся, в том числе правильность формирования осанки и свода стопы помогает определить медицинский контроль.

Диагностирование осанки.

Визуальная оценка осанки – ребенок осматривается совместно с медсестрой. Оценивается прямота позвоночника: при осмотре со стороны спины позвоночник должен выглядеть прямым, а остистые отростки образовывать ровную линию. Даже незначительные искривления свидетельствуют об отклонениях от нормы.

Также определяется:

- одинаковый ли уровень высоты плеч, углов лопаток, сосков;
- одинаковая ли глубина треугольников талии – углов, которые образованы свободно опущенной рукой и выемкой талии;
- симметрия рельефов поясничной области и грудной клетки при наклоне вперед;
- физиологические изгибы позвоночника - при взгляде сбоку должны быть выражены равномерно, и соответствовать примерно толщине ладони ребенка.

Диагностика свода стопы.

1. Визуальная оценка – ребенок осматривается вместе с медсестрой. Определяется постановка стоп при ходьбе - походка должна быть правильной, не косолапой, без характерного «загребания», с соблюдением симметрии стоп при

каждом шаге. Оценивается нет ли О-образной или Х-образной постановки стопы. Оценивается обувь ребенка - при плоскостопии в первую очередь снашивается внутренняя поверхность подошвы и каблука, в норме раньше изнашивается наружная часть.

2. Оценка отпечатка стоп – проводится совместно с медсестрой с помощью плантографа. Оценивается наличие отклонения от отпечатка нормальной стопы в сторону уплощения или вальгусной стопы в соответствии с возрастом ребенка.

Данные медицинского контроля заносятся в специальную карту (см. Приложение 2).

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятия
9 месяцев	01.09.2024	25.05.2025	36	36	1 раз в неделю

Учебный план.

№	Раздел учебной программы	Содержание программы	Кол-во часов
1	Основы знаний и умений, теоритические 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.	2
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 булаву» 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 растяжении 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	12
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	12
7	Аутогенная тренировка,	Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа : «рука отдыхает», «нога спит»,	2

	релаксация	«тело мягкое, как вата», «живот чужой», также представляя тяжесть и тепло в мышцах	
8	Самомассаж стоп.	Ходьба по массажным коврикам, канатам, катание стопой мячей-ежиков, палок, гантелей и других предметов	4
9	Проведение контрольных мероприятий: 1)тесты 2)медицинский контроль	Мониторинг	4
10	Задания на дом	По усмотрению инструктора	
	Итого:		36

Календарно-тематический план работы кружка «Здоровей-ка» (дети 2-5 лет).

Цели и задачи	№ занятия	Содержание занятия	Оборудование и инвентарь
Исследование физического развития и здоровья детей.	1,2	Проведение диагностики и тестирование	Таблицы и карты диагностики, плантограф, участие медсестры
Дать представление форме и физических свойствах своего телосложения, о правильной осанке и постановке стоп. Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.	3	Правильная осанка – объяснить, поставить детей прямо. Проверка осанки у стенки. Упражнения при различных передвижениях. Упражнения в положении стоя и сидя,. Ходьба с предметом на голове. Игры на профилактику плоскостопия. Восстановление дыхания и релаксация.	Гимнастические маты, мешочки с песком, мячики-ежики, зеркало, расслабляющая музыка
Параметры правильной осанки и как ее проверить. формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета», обучение упражнениям на растягивание мышц.	4	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения сидя на стульчиках. Упражнения сидя, в положении на четвереньках и лежа с гимнастическими палками. Упражнения на растяжку сидя и лежа. Игры на формирование правильной осанки.	Зеркало, массажные дорожки, стульчики. Гимнастические палки
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание,	5	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения с использованием шведской стенки. Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения	Зеркало, канат, обручи, шведская стенка, массажные коврики, расслабляющая музыка

укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.		сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. Игры на формирование правильной осанки. Обучение восстановительному дыханию.	
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц	6	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с гантельками. Упражнения стоя, сидя и лежа с гантельками. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Обучение расслаблению мышц лежа на спине.	Массажные дорожки, гантельки, массажные коврики.
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление «мышечного корсета», Растяжка. Упражнения для расслабления мышц.	7	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, мячи, расслабляющая музыка
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	8	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки. Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата и бревна. Релаксация.	Зеркало, канат, скамейки, дуги, большие и малые кубы, бревно, гимнастический мат
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного	9	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Игры для формирования правильной осанки и	Массажные дорожки, гимнастические палки, расслабляющая музыка.

корсета». Упражнения для расслабления мышц.		профилактики плоскостопия. Релаксация.	
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	10	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочков. Упражнения в передвижении с использованием шведской стенки и наклонной доски. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Зеркало, массажные дорожки, мешочки с песком, шведская стенка, наклонная доска
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	11	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с утяжеленными мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с использованием утяжеленных мячей. Броски утяжеленного мяча из положения стоя, сидя и лежа. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Зеркало, массажные дорожки, утяжеленные мячи.
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	12	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Мячики-ежики, скамейки, расслабляющая музыка.
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Дыхание при выполнении упражнений, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для	13	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки и коврики. Фитболы, расслабляющая музыка.

расслабления мышц.			
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц	14	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Зеркало, гимнастические маты, расслабляющая музыка
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	15	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, кегли, плоские кольца, канат, расслабляющая музыка
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	16	Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Зеркало, скакалки, стульчики, платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного	17	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения сидя на стульчиках. Упражнения сидя, в положении на четвереньках и лежа с гимнастическими палками. Упражнения на растяжку сидя и лежа. Игры на формирование	Зеркало, массажные дорожки, стульчики, Гимнастические палки

корсета». Упражнения для расслабления мышц.		правильной осанки.	
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	18	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. Игры на формирование правильной осанки. Обучение восстановительному дыханию.	Зеркало, канат, обручи, массажные коврики, расслабляющая музыка
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	19	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с гантельками. Упражнения стоя, сидя и лежа с гантельками. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Обучение расслаблению мышц лежа на спине.	Массажные дорожки, гантельки, массажные коврики.
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	20	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, мячи, расслабляющая музыка
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	21	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки. Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата и бревна. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.	Зеркало, канат, скамейки, дуги, большие и малые кубы, бревно, гимнастический мат

<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.</p>	<p>22</p>	<p>Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.</p>	<p>Массажные дорожки, гимнастические палки, расслабляющая музыка.</p>
<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.</p>	<p>23</p>	<p>Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочков. Упражнения в передвижении с использованием шведской стенки и наклонной доски. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.</p>	<p>Зеркало, массажные дорожки, мешочки с песком, шведская стенка, наклонная доска</p>
<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.</p>	<p>24</p>	<p>Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с утяжеленными мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с использованием утяжеленных мячей. Броски утяжеленного мяча из положения стоя, сидя и лежа. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Упражнения на дыхание. Релаксация.</p>	<p>Зеркало, массажные дорожки, утяжеленные мячи.</p>
<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц</p>	<p>25</p>	<p>Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.</p>	<p>Мячики-ежики, скамейки, расслабляющая музыка.</p>

<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.</p>	<p>26</p>	<p>Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.</p>	<p>Массажные дорожки и коврики. Фитболы, расслабляющая музыка.</p>
<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.</p>	<p>27</p>	<p>Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.</p>	<p>Зеркало, гимнастические маты, расслабляющая музыка</p>
<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц</p>	<p>28</p>	<p>Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.</p>	<p>Массажные дорожки, кегли, плоские кольца, канат, расслабляющая музыка</p>
<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.</p>	<p>29</p>	<p>Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.</p>	<p>Зеркало, скакалки, стульчики, платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов</p>

<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.</p>	<p>30</p>	<p>Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.</p>	<p>Мячики-ежики, скамейки, расслабляющая музыка.</p>
<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.</p>	<p>31</p>	<p>Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.</p>	<p>Массажные дорожки и коврики. Фитболы, расслабляющая музыка.</p>
<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц</p>	<p>32</p>	<p>Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.</p>	<p>Зеркало, гимнастические маты, расслабляющая музыка</p>
<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.</p>	<p>33</p>	<p>Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.</p>	<p>Массажные дорожки, кегли, плоские кольца, канат, расслабляющая музыка</p>

<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц</p>	<p>34</p>	<p>Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.</p>	<p>Зеркало, скакалки, стульчики, платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов</p>
<p>Исследование физического развития и здоровья детей.</p>	<p>35,36</p>	<p>Проведение диагностики и тестирование занимающихся</p>	<p>Таблицы и карты диагностики, плантограф, участие медсестры.</p>

Список используемой литературы

1. Авторский коллектив по д руководством Парамоновой Л.А. «Истоки: Примерная образовательная программа дошкольного образования» — 5-е изд. — М.: ТЦ Сфера, 2014.
2. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Растим здорового ребенка. Новые стандарты» – М.: УЦ «Перспектива», 2011.
3. Ключева М.Н. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно–двигательного аппарата в условиях детского сада» - СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2007.
4. Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» - М.: ТЦ Сфера, 2008.
5. Галанов А. С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» СПб.: Речь, 2007.
6. Потапчук А.А. «Как сформировать правильную осанку у ребенка» СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
7. Г.В. Каштанова «Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста» Практическое пособие -2 –е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2007.
8. Картушина М.Ю. «Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сад.» М.: ТЦ Сфера, 2004.
9. Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников» – Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007.
- 10.Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» – М.: ТЦ Сфера, 2012.
- 11.Кареева Т.Г, «Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы» - Волгоград: Учитель, 2011г.
- 12.Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет»- М.: Новая школа, 1994.
- 13.Шарманова СБ., Федоров А.И., «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста
- 14.средствами физического воспитания: Учебное пособие» - Челябинск:УралГАФК,1999.
- 15.Лосева В.С. «Плоскостопие у детей: профилактика и лечение» – М.: ТЦ Сфера, 2007.
- 16.Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ». – М.: ТЦ Сфера, 2005. (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
- 18.Волков П. и др. «Новые направления лечебно-оздоровительной работы в ДОУ». Здоровье дошкольника, №3, 2008.
- 19.Пенькова И. «Новые подходы к профилактике нарушений осанки и сводов стоп у детей на занятиях по физическому воспитанию». Дошкольное воспитание, №9, 2010

20. Подольская Е.И. «Формы оздоровления детей 4-7 лет», М.: Учитель, 2008.
21. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников». М: Просвещение, 2006.
22. Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников». М: «Скрипторий 2003», 2009.

Описание игр, используемых на занятиях для профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

Ель, елка, елочка

Инструктор по физкультуре предлагает детям пойти в лес: дети идут по залу. «В лесу стоят высокие ели. «Встаньте ровно, как эти стройные ели, подтянитесь, выпрямитесь». Дети останавливаются, принимают позу правильной осанки (голова, туловище, ноги прямо) и раздвигают руки-«ветви» слегка в стороны, ладонями вперед. «Пойдем дальше в лес, посмотрим, есть ли у высокой ели сестрички?» Дети идут за инструктором. Он останавливается: «Вот и сестрички ели - елки, они пониже, но такие же стройные, красивые». Инструктор предлагает детям встать, как елки, - принять правильную осанку, но в полу приседе. «Пойдемте, дети, поищем еще сестричек елей. Вот они совсем маленькие, но и удаленькие: красивые и тоже стройные». Инструктор предлагает детям присесть, разводя колени в сторону, спина выпрямлена, кисти направлены вперед, пальцы разведены в стороны (иголки). Игра выполняется несколько раз. Инструктор поощряет детей, выполнивших задание правильно.

Филины и вороны

Инструктор по физкультуре предлагает детям принять исходное положение сидя на пятках, ладони лежат на бедрах, спина ровная, плечи слегка отведены назад, глаза закрыты. «Филины спят на суках деревьев. Это грациозные, сильные птицы, которые днем спят, а ночью летают». По команде инструктора - «Ночь», дети со звуками «Уф ...уф. .» встают с ровной спиной и, взмахивая крыльями, «летают» в разных направлениях по залу. По команде инструктора - «День» «филины» принимают исходное положение. Инструктор наблюдает за осанкой детей, и те дети, которые не приняли правильной осанки, превращаются в «ворон», но продолжают играть в игру, чтобы вновь превратиться в грациозных и сильных филинов.

Послушный мяч

Лежа на спине, зажать мяч между стоп, руки вверху, кисти в замок. Повернуться на живот, не выронив мяч. Повторить 4-6 раз в каждую сторону

Вот какой хороший мяч

Между ног его запрячь.

Повернись и оглянись

Мячик на пол не катись

Кто самый меткий

Дети становятся в колонну. На расстоянии 2,5-5 метров лежит большой обруч. Дети из исходного положения ноги на ширине плеч, мяч за головой,

прогнувшись назад, бросают мяч в обруч. Повторить 3-5 раз. Побеждает тот, кто меньше всех промахнулся.

Елочка

По сигналу инструктора дети бегут по залу. Ребенок-водящий через 30 секунд (1 мин) бежит за ними, пытаясь их осалить. Спаситься от него можно, плотно прижавшись к стене пятками, голенью, ягодицами, лопатками, плечами. затылком. Руки в стороны и вниз, ладони - вперед. Пальцы расставлены. Это - «Елочка». Тот, кто принял неправильную осанку или не добежал до стены, может быть осален. «Осаленный» становится водящим, и игра продолжается.

Ходим в «шляпах»

Детям кладут на голову легкий груз - «шляпы» - мешочек с песком. Проверив осанку детей, инструктор дает команду к ходьбе. Дети должны ходить обычным шагом по залу, сохраняя правильную осанку. Для детей 5-6 лет усложнять игру можно тем, что детям предлагать потанцевать. Пойти по извилистой линии, начертанной на полу мелом. По гимнастической скамейке, или переступать через разные предметы на полу. Выигрывает тот, у кого шляпа ни разу не упала, и при этом он не нарушил осанку.

Журавль расправляет крылья

Дети становятся в круг на расстоянии шага друг от друга, руки скрещивают на груди. По команде инструктора «Аист расправляет крылья» играющие отводят руки в стороны (вдох) и возвращают их в исходное положение (выдох). Повторяют 4-7 раз. По команде инструктора «Журавль расправил крылья» дети становятся на одну ногу, фиксируют руки в стороны. Побеждает тот, кто дольше всех смог простоять неподвижно на одной ноге.

Эстафета «Перейди болото»

Играющие делятся на две команды и строятся в колонны по одному за общей линией старта. По сигналу игроки поочередно продвигаются вперед с помощью двух поролоновых брусков, переступая с одного на другой, перекладывая их, доходят так до конца зала, обратно возвращаются бегом, неся в руках бруски, и передают их следующему участнику. На бруски наступать поперек, держать равновесие, на пол не вставать. Побеждает команда, первая, закончившая состязание и сделавшая меньшее количество ошибок.

Колобок

Играющие делятся на команды и строятся в колонны по одному на расстоянии 1,5-2 м одна от другой. Воспитатель читает: "Наш веселый колобок покатился на лужок. Кто быстрее его вернет, приз команде принесет". С последним словом первые игроки в командах поднимают мяч над головой, наклоняются назад и передают его следующему игроку, и так до

последнего игрока в колонне. Тот бежит с мячом вперед, встает впереди своей команды и снова передает мяч, стоящему игроку сзади. Игра продолжается до тех пор, пока направляющие в колоннах вновь не окажутся впереди. Они поднимают мяч вверх. Команда, выполнившая задание первой, выигрывает.

При передаче мяча назад ноги не сгибать, спина прямая. Игру можно проводить в положении сидя «по-турецки».

Лежачий футбол

Дети лежат на животе по кругу, лицом в центр круга, руки под подбородком, ноги вместе. Водящий бросает мяч любому игроку, тот отбивает его двумя руками, при этом, прогибаясь, поднимает голову и грудь. Ноги остаются прижатыми к полу.

Встань прямо

Содержание: Дети принимают правильную стойку, инструктор исправляет недостатки. Затем ребята по команде расходятся по площадке и 1,5 – 2 минуты бегают, прыгают, ходят на четвереньках и т.д. После команды "Встать прямо" принимают правильную осанку и не двигаются с места до оценки их позы инструктором.

Держи голову прямо

Необходимый инвентарь: мешочки с песком размером 10X10 см., весом 150-200 г. (по счету играющих), две гимнастические скамейки, наклонные доски. Треугольные дощечки для разворота стоп (угол разворота каждой стопы 150, суммарный угол 300).

Подготовка к игре. На расстоянии 1,5 – 2 м друг от друга по длине разложить на полу треугольники (вершиной к детям) и мешочки с песком. У свободной стены поставить две гимнастические скамейки. В центре площадки на подвижных подставках поставить наклонные доски.

Содержание игры: Первый этап. Дети встают у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами и пятками. Треугольник следует расположить так, чтобы разворот носков составлял угол 300. По команде "Разойдись" разбегаются по всему залу. По команде "По местам" занимают исходное положение у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами и пятками, на голову кладут мешочек с песком. Второй этап. По команде "Разойдись" дети под музыку двигаются по всей площадке, неся на голове мешочки с песком. Через 1,5-2 минуты по команде "По местам" вновь занимают исходное положение у стены.

Третий этап. Дети кладут на место мешочки и по команде педагога расходятся по площадке, делают под музыку круговые движения и т.д. По следующему сигналу возвращаются в исходное положение.

Методические указания. Замечания воспитателя в основном направлены на сохранение правильного положения головы при выполнении упражнения с мешочком: голову не наклонять и не поворачивать. Если же

мешочек упал, ребенок должен сам поднять его и положить на голову. При ходьбе врассыпную руки следует держать в стороны, не мешать друг другу.

Держи плечи прямо

Необходимый инвентарь. 3-4 гимнастические скамейки, гимнастические палки по числу играющих, линолеумовая дорожка с отпечатками стоп.

Подготовка к игре. На различных участках площадки на расстоянии 1,5-2 метра друг от друга расставить игрушки и предметы. Определить постоянное место для построения детей и расположить там дорожку с отпечатками стоп. Две-три гимнастические скамейки поставить в одну линию.

Содержание игры. Первый этап. Дети строятся (игрушка может помочь ребенку запомнить свое место). Воспитатель объясняет и показывает, как надо держать голову, плечи, грудь и живот при правильной стойке. Сохраняя правильную осанку, дети под музыку проходят по залу, обходя предметы, лежащие на полу. Через 20-30 секунд подается команда "По местам". Играющие быстро занимают свои места. Воспитатель отмечает ошибки в осанке.

Второй этап. Педагог раздает гимнастические палки. Дети выполняют комплекс упражнений с гимнастической палкой для рук, плечевого пояса, живота и спины. После этого вновь выстраиваются на дорожке с отпечатанными следами стоп, сохраняя правильную осанку.

В конце игры дети ползают на животе по гимнастической скамейке.

Методические указания. Воспитатель напоминает детям, как надо держать плечи, грудь, туловище, ноги. При выполнении упражнений с гимнастическими палками следит за правильностью исходного положения. Ходьба врассыпную всегда выполняется под музыку.

Подтяни живот

Необходимый инвентарь. Две дорожки длиной 8-10 м, шириной 120-130 см., мячи (диаметр 20-25см) и скакалки по числу играющих, треугольные дощечки (угол 300), большая корзина для мячей.

Подготовка к игре. По длине зала на расстоянии 1,5-2м параллельно друг другу разложить на полу две дорожки. По краям дорожек на расстоянии 100-110 см положить треугольные дощечки и мячи. Остальную часть площадки оставить свободной.

Содержание игры. Встав у треугольных дощечек, дети берут мяч и вслед за воспитателем выполняют упражнения:

Подтянуть живот, положить на него мяч и двумя руками сильно прижать к себе (глубокий вдох). Опустить руки, ослабить живот (выдох).

Прижав мяч животом к стене, выполнить движения: катание мяча животом вправо-влево, вверх-вниз; наклоны туловища назад, повороты направо, налево.

Закончив комплекс упражнений, дети кладут мячи в корзину. После этого проводится ходьба и бег по залу (45-50 с.)

Завершается занятие следующими упражнениями:

из положения, лежа на спине:

согнуть ноги и прижать к животу ("стать маленьким"), затем, выпрямив их, поднять руки вверх – потянуться ("стать большим");

поочередно сгибать и разгибать правую и левую ногу ("велосипед");

перекатываться с живота на спину и обратно;

встав у стены, касаясь ее затылком, лопатками и пятками, подтянуть живот, поднять грудь (вдох), опустить грудь, ослабить живот (выдох).

Методические указания. Следить, чтобы при подтягивании и втягивании живота дети не сгибались, не опускали плечи, не наклоняли голову вперед.

Выпрями ноги

Необходимый инвентарь. Мешочки с песком для каждого играющего (вес 150-200г), две гимнастические скамейки, дорожка с отпечатанными следами стоп.

Подготовка к игре. По длине зала на расстоянии 2-3 м друг от друга разложить дорожки с отпечатанными следами стоп. Напротив каждого следа, с внутренней стороны дорожки, положить мешочки с песком; сбоку поставить по одной гимнастической скамейке.

Содержание игры: Дети строятся на дорожке так, чтобы ступни ног точно совпадали с отпечатками стоп. Воспитатель следит, чтобы дети выпрямили ноги и не сгибали колени. По команде играющие выполняют 75-80 подскоков на месте на прямых ногах. Затем берут мешочки с песком и зажимают между коленями. Выполнив 40-45 прыжков, ложатся на гимнастическую скамейку и с зажатым между коленями мешком, подтягиваясь руками, ползут вперед.

По команде "По местам" дети выстраиваются на дорожке с отпечатками стоп.

По команде "Разойдись" дети рассредоточиваются по всей площадке и выполняют комплекс упражнений для развития мышц ног:

ходьба на носках, выпрямляя ноги, полуприседа;

ходьба с высоким подниманием колен;

ходьба с большим размахом и вытягиванием ног.

По команде "Стой" дети останавливаются и повторяют те позы, которые показывает педагог (после каждой позы принимают правильную стойку).

Методические указания. Мешочек с песком должен быть крепко зажат между коленями. Если он падает при подскоках, ребенок может поднять его, снова зажать между коленями и продолжать прыжки.

Выполняй правильно

Необходимый инвентарь. Короткие и длинные гимнастические палки по числу детей, по два мешочка с песком на каждого играющего, кольца, корзина для предметов.

Подготовка к игре. В одном из углов зала поместить корзину с гимнастическими предметами (палками, кольцами). В свободной части площадки на расстоянии 1,5-2 м друг от друга расположить кольца.

Содержание игры. Дети за воспитателем под музыку ходят, бегают, прыгают по залу (в рассыпную или в колонне по одному), стараясь не задевать кольца. Через 2-3 мин., взяв гимнастические палки и заняв место в кругу, в соответствии с указаниями педагога выполняют общеразвивающие упражнения с палками. После этого дети вновь бегают, прыгают по залу, обходя кольца. Палку держат за спиной, на лопатках. При ходьбе выполняют различные упражнения: высоко поднимают колени, выпрямляют ноги, ходят в полуприседе.

Каток

Необходимый инвентарь. Две дорожки длиной 5-6м, шириной до 100см, две гимнастические скамейки, треугольные дощечки с отпечатками стоп соответственно числу играющих.

Подготовка к игре. На противоположных сторонах площадки на расстоянии 1-1,30м от стены разместить две дорожки. Около двух других противоположных стен поставить гимнастические скамейки. Между стеной и дорожкой расставить треугольные дощечки так, чтобы острые углы касались стены.

Содержание игры. Первый этап. Воспитатель предлагает детям взять мешочки с песком и встать у стены так, чтобы угол разворота носков составлял 30°. Положить мешочек на голову, принять правильную осанку (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены). Через 10-15 с вместе с воспитателем выполнить упражнения:

медленно присесть и встать, скользя руками по стене;

поднимать и опускать руки;

поочередно поднимать и опускать правое и левое колено.

Второй этап. Дети поочередно проползают по гимнастической скамейке, ложатся на дорожку и перекатываются по ней через правое плечо. Затем проползают по другой скамейке и перекатываются по другой дорожке через левое плечо. При выполнении перекатывания по команде "Стоп" дети должны соединить и выпрямить ноги и лечь не двигаясь. По команде "Каток" продолжать перекатывание. Третий этап. Дети ходят за воспитателем под музыку в разных направлениях, с глубоким перекатыванием стопы с пятки на носок.

Методические указания. При выполнении упражнений следить за правильным положением туловища и головы. При перекатывании руки должны быть наверху, ноги не сгибать и не разводиться.

Перетягивание

Необходимый инвентарь. Две длинные веревки (6-8м) ,3-4 шеста длиной 2,0-2,5м, гимнастические палки по числу играющих, специальное устройство для группового перетягивания (веревки с шестом), гимнастические скамейки.

Содержание игры. Первый этап. Играющие делятся на две группы и рассаживаются на гимнастических скамейках. Педагог берет палку (держит по середине), предлагает детям одной группы встать напротив нее и захватить эту палку руками. По команде "Перетяни" ребята стараются перетянуть воспитателя на свою сторону, а тот на свою. Еще раз уточнив, как правильно тянуть палку, педагог предлагает детям обеих групп начать игру. По результатам трех попыток воспитатель определяет победившую команду. Затем дети получают маленькие гимнастические палки и уже в парах перетягивают друг друга. Второй этап. Игроки обеих подгрупп по сигналу "Сопrotивляйся" начинают толкать шест в противоположную сторону. Цель команды – не пускать "противников" в свою зону. После двух попыток воспитатель раздает маленькие гимнастические палки. Игра продолжается в парах.

Методические указания. Пары и команды необходимо составлять с учетом физической подготовленности детей; в процессе игры пары можно перестраивать. Прежде чем начать игру, педагог подробно объясняет и показывает правильное исходное положение тела отдельно для перетягивания и сопротивления. Каждый способ повторяется 5-6 раз. Игра начинается только по соответствующему сигналу.

Перешагни через веревочку

Цели: развитие координации движений, ловкости, формирование навыка в перешагивании через препятствия.

*Протягивается и закрепляется веревочка на расстоянии 10-15 см от пола.

По команде ребенок идет и перешагивает через веревку, затем поворачивается и снова перешагивает через веревку, пока не перешагнет по всей длине. Инструктору надо контролировать правильность осанки и смыкания губ.

Восточный официант

Цели: развитие координации движений, равновесия, укрепление «мышечного корсета» позвоночника.

* Инструктор предлагает поиграть в «восточного официанта» и показывает, как на Востоке переносят грузы на голове. Ребенок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Теперь нужно положить книгу или поднос с кубиком на голову и пройти вперед. Выигрывает тот, кто дальше пройдет. Инструктор должен следить, чтобы мышцы слишком не были напряжены. После игры следует провести расслабляющие движения: руки вверх (на цыпочках) и вниз, согнуться в поясе, расслабиться – и так несколько раз. Руки должны быть полностью расслабленными.

Ласточка

Цели: тренировка вестибулярного аппарата, координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата, туловища, ног.

Инструктор показывает, как нужно стоять «ласточкой». Затем ребенок сам стоит на одной ноге, другая отведена назад, руки в стороны, туловище несколько наклонено вперед, голова поднята. Инструктор держит ребенка за обе руки и контролирует, правильно ли выпрямлены позвоночник и поднятая нога. Поза вначале удерживается не более 1 секунды, затем опорная нога меняется.

Море, берег, парус

Цели: развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного корсета, позвоночника, мышечного аппарата стопы.

Дети строятся в одну шеренгу и принимают положение строевой стойки. По сигналу инструктора «Море» выполняют шаг назад, по сигналу «Берег» - шаг вперед, по сигналу «Парус» - поднимают руки вверх.

Правила: Ребенок не сумевший сохранить положение правильной осанки или сделавший ошибку при выполнении команды, выходит из игры, подходит к стене и принимает положение правильной осанки, стоя спиной к стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед).

Волны качаются

Цели: развитие координации движений, равновесия, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Дети, взявшись за руки, образуют круг. Стоят лицом к центру. Размахивая руками вперед-назад, они произносят слова: «Волны качаются – раз, волны качаются – два, волны качаются – три, на месте фигура замри! После слова «замри» ребята принимают позу правильной осанки стоя, сидя, опустившись на колени и т.д. инструктор выбирает «лучшую фигуру» - ребенка, который сумел принять и сохранить положение правильной осанки.

Правила: принятую позу после слов «замри» нельзя менять; при повторении игры необходимо найти новую позу;

ребенок, не сумевший сохранить положение правильной осанки, отходит в сторону и выполняет корректирующее упражнение по указанию инструктора.

Спрыгни в воду

Цели: формирование правильной осанки, развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах.

Дети стоят на гимнастических скамейках, в положении строевой стойки. По команде «Спрыгни в воду!» они спрыгивают на пол и разбегаются по залу в разных направлениях. По команде «Большие волны, быстро из

воды!» дети встают на скамейки, занимая свободные, ближе к ним оказавшиеся места

Правила: спрыгивая со скамейки бесшумно, мягко приземляясь; занимать свободные места на скамейках быстро, не толкая друг-друга; игра может проводиться с выбыванием: дети, приземляющиеся неправильно, по указанию воспитателя подходят к зеркалу и принимают положение правильной осанки под зрительным самоконтролем.

Поднять паруса

Цели: формирование правильной осанки, укрепление мышц нижних конечностей и мышц участвующих в формировании свода стопы.

Дети делятся на две команды (экипажи) и занимают гимнастические скамейки (яхты) в положении стоя на носках, руки вверх. По сигналу воспитателя «Убрать паруса» они сходят со скамейки и разбегаются по залу в разных направлениях. По сигналу «Поднять паруса» дети должны быстро занять свои места и принять положение стоя на носках, руки вверх. Выигрывает команда, экипаж которой быстрее поднял паруса.

Правила: 1) действовать строго по сигналу; занимая места на гимнастических скамейках, не толкать друг друга; на скамейках стоять. На носках, руки вверх; те кто не смог сохранить равновесие, отходят в сторону и по указанию воспитателя выполняют стойку на носках на полу, пропуская одну игру.

Рыбки и акула

Цели: формирование правильной осанки, тренировка быстроты реакции, скорости, ловкости движений, умение ориентироваться в пространстве.

По считалке выбирается водящий – акула, остальные дети – рыбки. По сигналу «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по залу, а водящий их ловит, дотрагиваясь рукой. Чтобы спастись от погони водящего, игрок останавливается в любом месте зала и принимает положение строевой стойки.

Правила: разбежаться можно только после слова «Лови!»; если, остановившись, игрок не успел или не сумел принять положение правильной осанки, водящий салит его; пойманные отходят к стене и принимают положение правильной осанки, стоя спиной к стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед).

Быстрый мяч

Инвентарь: резиновые мячи диаметром 16 см.

Содержание игры. Участники игры делятся на команды. Все выстраиваются в колонну за своим капитаном у стартовой черты. Первый участник принимает позу — сидя на ягодицах, руки в упоре сзади, мяч в

согнутых в коленях ногах. По сигналу необходимо проползти данную дистанцию, помогая руками и при этом перекатывая мяч стопами ног. Выполнив движение до ориентира, обратно участник бежит бегом с мячом в руках. Передает мяч следующему участнику, который уже сидит на полу и ждет мяча. Выигрывает команда, первой выполнившая задание.

Передай мяч

Инвентарь: резиновые мячи (по количеству команд), детские стулья (по количеству игроков).

Содержание игры. Участники игры делятся на команды. Выстраиваются в колонну и садятся каждый на свой стул. Расстояние между игроками 50—60 см. Капитан команды располагается около своей команды лицом к первому участнику, на расстоянии 1 м. У каждого капитана мяч. По сигналу капитаны толкают ногой мяч первому игроку своей команды. Участник ловит его ногами и старается перекатить его второму участнику своей команды, второй — третьему и т. д. (вставать со стульев игроки не могут). Капитан перебегает в конец своей команды и ловит мяч от последнего участника. Выигрывает команда, первой выполнившая задание.

Переложит шишки.

Инвентарь: «скорлупки» от киндер-сюрприза, обручи (по количеству играющих +1).

Содержание игры. В центре на полу лежит обруч, в котором располагается некоторое количество «скорлупок». В 2 м от обруча в разных сторонах стоят играющие. По команде участники бегут к обручу и стараются захватить стопой по одной шишке из обруча и отнести в свой обруч. Вновь возвращаются к обручу со «скорлупками».

Через 3 минуты вновь звучит сигнал — игра окончена. Подсчитываются «скорлупки» в каждом обруче. Выигрывает игрок, в обруче которого оказалось больше «скорлупки».

Правила игры. Если игрок в движении теряет «скорлупку», он останавливается, подбирает ее и продолжает движение.

Чья команда быстрее.

Инвентарь: обручи по количеству команд.

Содержание игры. Дети делятся на 3—4 команды по 4—5 человек. Около каждой команды на полу лежит обруч. Каждая команда детей стоит серединой стопы на своем обруче, лицом в центр. Под музыку дети идут по кругу приставным шагом — медленно, стараясь носками и пятками не касаться пола. С окончанием музыки дается задание: запрыгнуть в обруч и присесть. Выигрывает команда, участники которой первыми выполнили задание.

Правила игры. Задания могут быть разными: встать в обруч и взяться за руки, запрыгнуть в обруч и принять позу цапли и т. д.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Упражнения для профилактики плоскостопия и укрепления мышечно-связочного аппарата стопы.

Название	И.П	Выполнение
«Веселые бельчата».	И.п. - руки согнуты в локтях перед грудью, пальцы направлены вниз.	1 -8 - подскоки на двух ногах на месте; 9-16 - ходьба на месте.
«Веселые ежата».	И.п. - основная стойка, руки на поясе.	1-3 - прыжки на носках; 4 - поворот на 90», руки на поясе; 5-8 - ходьба на месте.
«Веселые зайчата».	И.п. - руки согнуты в локтях перед грудью, пальцы направлены вниз.	1 -8 - подскоки на двух ногах на месте; 9-16 - ходьба на месте.
«Веселые крольчата».	И.п. - стоя, ноги вместе, руки перед грудью согнуты в локтях, кисти рук направлены пальцами вниз.	1-2 - полуприседание на носках, колени немного развести в стороны; 3-4 - и.п.
«Веселые щенята».	И.п. - стоя, ноги на ширине стопы, стопы параллельно, руки за спиной.	1-4 - ходьба на месте с поочередным подниманием пяток (носки от пола не отрывать); 5-8 - ходьба обычная.
«Вращение стопы».	И.п. - сидя на стуле (скамье), нога закинута на колено другой ноги, стоящей на полу, руки произвольно.	1 -4 - выполнять круговые движения в голеностопном суставе: производить вращение правой стопой от наружного края к внутреннему. То же другой ногой.
«Встань на носочки».	И.п. - основная стойка.	1-4 - приподняться на носки; 5-6 - и.п.
«Град барабанит по крыше».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.	1-4 - постукивать об пол носком левой ноги; 5-8 - постукивать об пол носком правой ноги; 9-12 - постукивать об пол одновременно носками обеих ног, не отрывая пяток от пола; 13-14- и.п.
«Зайчата». Лучик	И.п. - основная стойка.	1-2 - на вдохе встать на носочки,

зайчика коснулся, зайчик сладко потянулся.		руки вверх, потянуться; 3-4 - и.п. - ВЫДОХ.
«Зарядка для пальчиков».	И.п. - сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади.	1-4 - сжимать и разжимать пальцы обеих ног одновременно; 5-8 - сжимать и разжимать пальцы правой ноги; 9-12 - сжимать и разжимать пальцы левой ноги.
«Зарядка для стоп».	И.п. - основная стойка.	1-2 - приподнять внутренний свод стопы; 3-4 - опустить внутренний свод стопы.
«Кошечка проснулась, потянулась».	И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади.	1-4 - «шагать» вперед, наступая на пятку; 5-8 - «шагать» назад, наступая на носок; 9-10-и.п.
«Лисички танцуют».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.	1-8 - одновременное сгибание стоп (с носка); 9—16 — ходьба на месте; 17-18-и.п.
«Лисята прыгают».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки за спиной.	1-2 - прыжок на носочках вправо; 3-4 - прыжок на носочках влево; 5-6 - прыжок в и.п.; 7-12 - ходьба на месте.
«Лисята шагают».	И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади.	1-4 - «шагать» вперед, наступая на пятку; 5-8 - «шагать» назад, наступая на носок; 9-10-и.п.
«Медвежата кружатся».	И.п. - стоя на наружных сторонах стоп, руки на поясе.	1 -4 - кружиться на месте в правую сторону; 5-8 - кружиться на месте в левую сторону; 9-12 - ходьба на месте обычным шагом; 13-14-и.п.
«Медвежата шагают».	И.п. - стоя на наружных сторонах стоп, руки на поясе.	1-4-ходьба вперед; 5-8 - ходьба назад; 9-12 - обычная ходьба на месте.
«Медвежата».	И.п. - стоя на наружных сторонах стоп, руки на поясе.	1-4-ходьба вперед; 5-8 - ходьба назад; 9-12 - обычная ходьба на месте.
«Наденем носочки».	И.п. - сидя, руки в упоре сзади.	Надевание носочков пальцами ног без помощи рук.
«Нарисуй квадрат».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.	1-4 - нарисовать квадрат правой стопой; 5-8 - нарисовать квадрат левой стопой; 9-12 - нарисовать

		квадраты обеими стопами одновременно; 13-14-и.п.
«Нарисуй круг».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.	1-4 - нарисовать круг правой стопой; 5-8 - нарисовать круг левой стопой; 9-12 - нарисовать круги обеими стопами одновременно; 13-14-и.п.
«Нарисуй месяц».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.	I- 4 - нарисовать полукруг правой стопой; 5-8 - нарисовать полукруг левой стопой; 9-10 - нарисовать полукруг одновременно обеими стопами. II- 12-и.п.
«Нарисуй молнию».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.	1-4 - зигзагообразными движениями нарисовать молнию правой ногой; 5-8 - зигзагообразными движениями нарисовать молнию левой стопой; 9-12 - зигзагообразными движениями нарисовать молнии двумя стопами одновременно; 13-14-и.п.
«Нарисуй овал».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно	1-4 - нарисовать овал правой стопой; 5-8 - нарисовать овал левой стопой; 9-12 - нарисовать овал обеими стопами одновременно; 13-14-и.п.
«Нарисуй прямоугольник».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно	1-4 - нарисовать прямоугольник правой стопой; 5-8 - нарисовать прямоугольник левой стопой; 9-12 - нарисовать прямоугольники обеими стопами одновременно; 13-14-и.п.
«Нарисуй прямую линию».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.	1-3 - нарисовать прямую линию правой стопой; 4-6 - нарисовать прямую линию левой стопой; 7-9 - нарисовать прямые линии двумя стопами одновременно; 10-11 - и.п.
«Нарисуй солнышко».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки	1-4 - нарисовать круг и отходящие от него лучики правой стопой; 5-8

	произвольно.	- нарисовать круг и отходящие от него лучики левой стопой; 9-12 - нарисовать круги обеими стопами одновременно; 13-14-и.п.
«Нарисуй треугольник».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно	1-3 - нарисовать треугольник правой стопой; 4-6 - нарисовать треугольник левой стопой; 7-9 - нарисовать треугольники обеими стопами одновременно; 10-11 - и.п.
«Нарисуй тучку».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.	1-4 - нарисовать тучку правой стопой; 5-8 - нарисовать тучку левой стопой; 9-12- нарисовать тучки двумя стопами одновременно; 13-14-и.п.
«Неваляшка».	И.п. - основная стойка.	1-2 - руки за голову, наклон туловища вправо с одновременным отведением ноги на носок влево; 3-4 - то же в другую сторону; 5-6 - и.п.
«Ножки удивляются».	И.п. - сидя на скамье (на стуле), руки произвольно.	1-2 - развести стопы в стороны; 3-4 - соединить стопы вместе.
«Носочки танцуют».	И.п. - основная стойка.	1-8 - отрывать поочередно пятки от пола, носки прижаты к полу; 9-10-и.п.
«Передай мешочек».	И.п. - сидя на полу, упор руками сзади о пол.	Передавать по кругу мешочек с песком (одной стопой придерживать мешочек снизу, другой - сверху).
«Подними палочки».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.	Поднять и переложить палочки, лежащие на полу, не помогая руками.
«Поиграй пальчиками».	И.п. - сидя на стуле (скамье), нога закинута на колено другой ноги, стоящей на полу, руки произвольно..	1-2 - сгибать пальцы правой ноги; 3-4 - разгибать пальцы правой ноги. То же другой ногой.
«Потяни пяточки».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.	1-4 - тянуть вперед пяточки обеих ног; 5-6 - и.п.

«Пяточки танцуют».	И.п. - основная стойка.	1-8 - отрывать поочередно пятки от пола, носки прижаты к полу; 9-10-и.п.
«Звери приветствуют гостей»	И.п. — стоя, ноги вместе, руки опущены.	1— оторвать пятки от пола; 2— вернуться в исходное положение; 3— оторвать носки от пола; 4— вернуться в исходное положение. Темп умеренный. Носки (пятки) поднимать как можно выше от пола.
«Красивая цапля»	И.п. — стоя, ноги вместе, руки опущены.	1— поднять правую ногу; 2— согнуть ее в колене, прислонить к левой ноге; 3— выпрямить правую ногу; 4— вернуться в исходное положение. То же левой ногой
«Тигренок готовится к выступлению»	И.п. — сидя на пятках, руки в упоре впереди.	1—2 — выпрямить ноги, выпрямить спину, голову опустить; 3—4 — вернуться в исходное положение. Пятки от пола не отрывать, ноги в коленях не сгибать.
«Великолепный волчонок»	И.п. — стоя, ноги вместе, руки перед грудью, кисти направлены пальцами вниз, пальцы вместе.	1—2 — полуприсед на носках; 3—4 — вернуться в исходное положение. Пятки поднимать от пола выше.
«Забавный медвежонок»	И.п. — стоя ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.	1 — встать на наружные края стоп, руки на пояс; 2—7 — кружение на месте вправо; 8 — вернуться в исходное положение. То же самое влево.
«Танцующий слоненок»	И.п. — стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки в «замок» за спиной.	Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки. Носки от пола не отрывать, спину держать прямо.
«Ясный месяц» У бабушки над	И.п. — сидя на полу, ноги врозь, руки в	«Нарисовать» в воздухе полукруг правой ногой и вернуться

избушкой Висит хлеба краюшка. Собаки лают, достать не могут.	упор сзади.	обратно, затем — левой и двумя ногами вместе. Ноги в коленях не сгибать, пальцы ног вытянуть.
«Ласковое солнце» Жаркий шар на небе светит. Этот шар любой заметит. Утром светит к нам в оконце, Радостно сияя (солнце).	И.п. — сидя, ноги вместе, руки в упор сзади.	«Нарисовать» на полу пальцами ног круг и отходящие от него лучи правой ногой, затем левой. Круг можно «нарисовать» правой ногой, лучи — левой.
«Большая туча» По небу ходила, солнышко закрыла. Только солнце спряталось — и она расплакалась.	И.п. — сидя, ноги вытянуты.	Сжать пальцы ног в «кулак», затем с силой разжать. Сжимать сильно к подошве.
«Сильный дождь» Люди ждут меня, зовут, А приду к ним — прочь бегут.	И.п. — сидя, ноги согнуты в коленях, руки в упор сзади.	Постукивать носком левой ноги по полу. То же самое носком правой ноги. Выполнять с напряжением.
«Разноцветная радуга» Крашеное коромысло Над рекой повисло.	И.п. — лежа на спине, руки в стороны.	Поднять ноги вверх и «нарисовать» в воздухе радугу правой, затем левой ногой. Пальцы ног вытянуть.
«Страшная молния» Летит огненная стрела, Никто ее не поймает, Ни царь, ни царица, Ни красная девица.	И.п. — лежа на полу, руки вдоль туловища.	Хаотичные движения руками и ногами в воздухе.
«Ласковый ветерок» Бежал по тропинке луговой — кивали маки головой. Бежал по речке голубой — речка сделалась рябой.	И.п. — сидя, ноги вытянуты, положение рук произвольное.	Большим пальцем одной ноги провести по подъему другой ноги по направлению от большого пальца к колену. Упражнение проводится сначала одной ногой, затем другой.
«Соберем ленточки».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно..	Собрать платочки, лежащие на полу, руками не помогать.
«Соберем палочки».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.	Собрать пальцами ног разбросанные палочки.
«Соберем платочки».	И.п. - то же.	Собрать платочки, лежащие на

		полу, руками не помогать.
«Соберем пуговицы».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.	Собрать пальцами ног разбросанные шарики, руками не помогать.
«Соберем шарики».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.	Собрать пальцами ног разбросанные шарики, руками не помогать.
«Тигрята танцуют».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.	1 -4 - боковые движения ногами вправо (с пятки); 5-8 - боковые движения ногами влево (с пятки); 9—10 - ходьба на месте; 11-12-и.п.
«Фонарики».	И.п. - сидя, руки в упоре сзади, ноги слегка расставлены.	1-8 - вращение стоп вправо по кругу; 9-16 - вращение стоп влево по кругу; 17-18-и.п.
«Цветочки после дождя распустились».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.	1-6 - нарисовать цветок правой стопой; 7-12 - нарисовать цветок левой стопой; 13-18 - нарисовать цветы обеими стопами одновременно; 19-20-и.п.

Упражнения для профилактики нарушений осанки и укрепление мышц торса.

Название	И.П	Выполнение
УПРАЖНЕНИЯ СТОЯ		
«Гармошка»	И.п. - стойка ноги врозь.	1-2 Встать на носки, руки вперед, скруглить спину. 3-4 Полуприсед, руки в стороны, прогнуться в пояснице. 8-16 раз. Темп средний.
«Самолет»	И.п. - о.с., руки в стороны	1 Наклон вправо. 2 И.п. Тоже влево. 8-16 раз. Темп средний.
«Гармонь»	И.п.- о.с., руки в стороны	1 Прогнуться в пояснице, лопатки свести. 2 И.п. 8-16 раз. Темп средний
«Шлагбаум»	И.п. - о.с., руки врозь.	1 Мах правой ногой вперед, хлопок в ладоши под бедром. 2 И.п. Тоже другой ногой. 8-16 раз. Темп средний.
«Веселые ребята».	И.п. - основная стойка, руки на поясе.	1-8 - прыжки «ноги врозь - ноги вместе»; 9-16 - ходьба на месте.
«Встань на носочки».	И.п. - основная стойка.	1-2 - подняться на носки, руки вперед; 3-4 - и.п.
«Голова -мяч».	И.п. - основная стойка.	1 - на вдохе голову на правое плечо; 2-3 - на выдохе сделать толчок плечом - «бросить» голову на левое плечо; 4 - на вдохе положить голову на левое плечо; 5-6 - на выдохе сделать толчок плечом - «бросить» голову на правое плечо; 7-8 - и.п.
«Зарядка для головы».	И.п. - основная стойка.	1- поворот головы вправо; 2- поворот головы влево; 3- наклон головы вперед; 4- наклон головы назад.
«Нарисуем круг»	И.п. - основная	1-4 - «очертить» подбородком

подбородком».	стойка.	вертикальный круг вправо; 5-8 - и.п. То же в другую сторону.
«Обними себя».	И.п. - основная стойка.	1-2 - обхватить правой рукой левое плечо; 3-4 - руки в стороны; 5-6 - обхватить левой рукой правое плечо; 7-8 - и.п.
«Плечи». Поработаем плечами, пусть они танцуют сами.	И.п. - основная стойка.	1-4 - на выдохе плечи вперед, медленно скрещивая перед собой опущенные руки; 5-8 - на вдохе медленно отвести плечи назад, сводя лопатки.
«Поворот». Вправо-влево повернемся и друг другу улыбнемся.	И.п. - основная стойка.	1 - вдох; 2-3 - на выдохе повернуться: одна рука -за спину, другая - вперед; 4- и.п. То же в другую сторону.
«Покажи ладонки».	И.п. - основная стойка.	1-2 - поднимаясь на носки, отвести плечи назад и развернуть ладони вперед; 3-4 - и.п.
«Покачай головой».	И.п. - основная стойка.	1-2 - наклон головы вправо (влево); 3-4 - и.п.
«Послушай».	И.п. - основная стойка.	1-2 - наклон головы к правому плечу, стараться ухом дотронуться до плеча; 3-4 - и.п. То же в другую сторону.
«Посмотри на облачко».	И.п. - основная стойка.	1-2 - подняться на носки, руки вверх, голову приподнять (но не закидывать назад), посмотреть вверх; 3-4 - и.п.
«Посмотри по сторонам».	И.п. - основная стойка.	1-2 - поворот головы вправо (влево); 3-4 - и.п.
«Посмотри, что за спиной».	И.п. - основная стойка.	1-2 - медленно повернуть голову с легким усилием вправо (влево); 3-4 - и.п.
«Посмотри, что наверху».	И.п. - основная стойка.	1-2 - руки вперед-вверх, голову приподнять, посмотреть вверх; 3-4- и.п.
«Потянись к солнышку».	И.п. - основная стойка.	1-2 - правую ногу назад (на носок), руки

		вверх, потянуться; 3-4 - и.п. То же с левой ноги.
«Почеси ушком плечико».	И.п. - основная стойка.	1-2 - наклон головы вправо, ухом «почесать» правое плечо; 3-4 - и.п. То же в левую сторону.
«Присядем».	И.п. - основная стойка.	1-2 - приседание с широким разведением колен и рук в стороны; 3-4 - и.п.
«Пружинка».	И.п. - основная стойка.	1-3 - пружинящие наклоны вперед-вниз, руки, сцепленные сзади в «замке», вверх; 4- и.п.
«Птицы хлопают крыльями».	И.п. - основная стойка.	1-2 - два шага вперед; 3-4 - полуприсед с хлопком впереди; 5-6 - два шага назад; 7-8 - полуприсед с хлопком впереди.
«Хлопок».	И.п. - основная стойка.	1-2 - подняться на носки, руки вверх, хлопнуть над головой; 3-4 - и.п.
«Вертушка»	И.п. - стойка ноги врозь	1 Наклон туловища вперед, правой рукой каснуться пола, поворот туловища на право. 2 И.п. То же другой рукой. 8-16 раз. Темп средний.
«Неваляшка».	И.п. - стойка ноги врозь, руки «в замке» за головой.	1-2 - наклон вправо, смотреть перед собой; 3-4 - и.п. То же в другую сторону.
«Потяни спинку».	И.п. - стойка ноги врозь, руки в «замке» внизу.	1-3 - пружинящие наклоны вперед, вытянутые вперед руки в «замке» держать на уровне глаз, спину прогнуть; 4 - и.п.
«Посмотри вокруг».	И.п. - стойка ноги врозь, руки в «замке» сзади.	1-2 - поворот туловища вправо; 3-4 - и.п. То же в левую сторону.
«Дровосек».	И.п. - стойка ноги врозь, руки в «замок» внизу.	1-2 - руки вверх; 3-4 - наклон вперед с одновременным опусканием рук; 5-6 - и.п.
«Дотянись до пяточки».	И.п. - стойка ноги врозь, руки в упоре сзади.	1-4 - наклон вперед, коснуться пальцами рук пола между пятками; 5-8 - и.п.

«Посмотрите вы на нас».	И.п. - стойка ноги врозь, руки за головой, локти отвести в стороны.	1-2 - руки в стороны ладонями вверх с поворотом вправо; 3-4 - и.п. То же в другую сторону.
«Любопытные ребята».	И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову, локти отвести в стороны.	1-2 - руки в стороны ладонями вниз с поворотом вправо; 3-4- и.п. То же в другую сторону.
«Ключик»	И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову.	1-2 Наклон туловища вправо, поворот направо. 3 И.п. Тоже влево 8-16 раз. Темп средний.
«Дотянись до пальчиков».	И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.	1-2 - наклон вниз, дотянуться до кончиков пальцев ног; 3-4 - и.п.
«Дотянись до пола».	И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.	1-2 - наклон вниз, дотронуться пальцами рук до пола между ступнями ног; 3-4 - и.п.
«Мы танцуем».	И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.	1-2 - руки в стороны, поворот туловища вправо; 3-4- и.п. То же в другую сторону.
«Наклон».	И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.	1-2 - наклон вправо, смотреть прямо перед собой; 3-4 - и.п. То же в другую сторону.
«Повернись».	И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.	1-2 - поворот туловища вправо; 3-4 - и.п. То же в другую сторону.
«Поворот».	И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.	1-2 - поворот вправо (влево), руки вперед; 3-4 - и.п.
«Потянись к ноге».	И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.	1-2 - повернуть туловище влево; 3-4 - правой рукой дотронуться до носка левой ноги, левая рука тянется вверх; 5-6 - и.п. То же в другую сторону.
«Зарядка для рук».	И.п. - стойка ноги врозь, руки перед грудью.	1-3 - медленные рывки локтями назад с напряжением в конце движения; 4 - и.п.
«Заведи мотор».	И.п. - стойка ноги	1-4 - вращение локтями вперед;

	врозь, руки согнуть в локтях, кулачки к плечам.	5-8 - вращение локтями назад (важно почувствовать мышцы спины); 9-10- и.п.
«Где же наши пяточки?».	И.п. - стойка ноги врозь.	1-2 - наклон вниз, дотронуться до пяток; 3-4 - и.п.
«Мельница».	И.п. - стойка ноги врозь.	1-2 - поочередно положить руки на затылок; 3-4 - поочередно отвести руки за спину; 5-6 - и.п.
«Мы - силачи».	И.п. - стойка ноги врозь.	1-2 - медленные рывки руками: правая рука вверх, левая рука вниз; 3-4 - и.п. Затем руки поменять.
«Наклон».	И.п. - стойка ноги врозь.	1-2 - наклон туловища вправо, левую руку за голову; 3-4- и.п.; 5-6 - наклон туловища влево, правую руку за голову; 7-8 - и.п.
«Поворот».	И.п. - стойка ноги врозь.	1 - согнуть руки к плечам; 2-3 - поворот туловища вправо (влево), локти развести в стороны; 4- и.п.
«Руки к плечам».	И.п. - стойка ноги врозь.	1-2 - сгибая руки к плечам, повернуть туловище влево (вправо); 3-4 - и.п.
«Я себя люблю».	И.п. - стойка ноги врозь.	1 - развести руки широко в стороны; 2-3 - обнять себя: одна рука - под мышку, другая - на плечо; 4- и.п.
«Я хочу обнять весь мир».	И.п. - стойка ноги врозь..	1-2 - подняться на носки, руки вперед в стороны; 3-4 - и.п.
«Зонтик».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе.	1-2 - наклон туловища вправо, левая рука вверх; 3-4 - и.п.; 5-6 - наклон туловища влево, правая рука вверх; 7-8 - и.п.
«Лебедь спрятал голову под крыло».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе.	1-2 - полуприсед; 3-4 - полный присед, руками обхватить колени, голову спрятать; 5-6 - и.п.
«Наклон».	И.п. - стойка ноги слегка	1-2 - наклон вправо, левую руку завести за голову, правая на поясе;

	расставлены, руки на поясе.	3-4 - и.п.; 5-6 - наклон влево, правую руку завести за голову, левая на поясе; 7-8 - и.п.
«Птицы приготовились к полету».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе.	1-2 - сгибание правой руки в локте; 3-4 - сгибание левой руки в локте; 5-6 - и.п.
«Птицы тренируют крылья».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе.	I-2 - руки к плечам; 3-4 - руки в стороны; 5-6 - руки к плечам; 7-8 - руки вверх, прогнуть спину, посмотреть на руки; 9-10- руки к плечам; II-12-руки в стороны; 13-14-и.п.
«Резинка».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки перед грудью согнуты в локтях.	1-2 - локти назад, выпрямить и развести руки в стороны; 3-4 - и.п.
«Сожми кулачки».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулачки.	1-2 - энергично разгибать руки, согнутые в локтях, вытягивая их вперед и разжимая пальцы рук; 3-4 - и.п.
«Воробышек».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях.	1-6 - круги руками назад, отводя локти назад и сближая лопатки; 7-8 - и.п.
«Нарисуем круг».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях.	1-5 - круги вперед согнутыми в локтях руками; 6-7 - и.п.; 8-12 - круги назад согнутыми в локтях руками; 13-14-и.п.
«Гуси полетели».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены.	1-4 - руки вверх, перекрестные махи руками, спина прямая; 5-8 - руки вниз, перекрестные махи, одновременно колени сгибаются и разгибаются; 9-10- и.п.

«Зарядка для плеч».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены.	1-2 - правое (левое) плечо вверх; 3-4 - и.п.
«Нарисуем круг плечом».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены.	1-4 - «очертить» правым плечом круг; 5-8 - и.п. То же левым плечом.
«Насос».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены.	1-2 - наклон вправо, руки плавно скользят по бокам вверх (левая) и вниз (правая); 3-4 - и.п. То же в левую сторону.
«Плечи танцуют».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены.	1-2 - плечи вперед; 3-4-и.п.; 5-6 - плечи отвести назад, чтобы лопатки соприкоснулись; 7-8 - и.п.
«Подними плечико».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены.	1-2 - правое (левое) плечо вверх, показать ладони; 3-4- и.п.
«Сделай круг».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены.	1-4 - круговые движения прямыми руками вперед; 5-6 - и.п. То же назад.
«Удивись».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены.	1-2 - плечи вверх; 3-4 - и.п.
«Зайчишки».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.	1 -4 - прыжки на двух ногах вправо; 5-8 - ходьба на месте; 9-12 - прыжки на двух ногах влево; 13-16 - ходьба на месте.
«Нам весело».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.	1-8 - прыжки на месте на двух ногах.
«Вешаем белье»	И.п - полу присед, руки вперед.	1 Прогнуться в пояснице руки вверх. 2 И.п. 8-16 раз. Темп средний.
«Улитка»	И.п - полуприсед, руки на бедрах	1. Скруглить спину. 2. И.п. 3. Прогнуться в пояснице. 4. И.п. 8-16 раз. Темп средний.
УПРАЖНЕНИЯ СИДЯ И ЛЕЖА		
«Пружинка»	И.п - стойка на	1-2 Сесть на правое бедро, руки

	колених, руки вперед.	влево. 3-4 И.п. Тоже в другую сторону. 8-16 раз. Темп средний.
«Партизан»	И.п. - лежа на животе	Лежа на животе, ползаем попластунски, поочередно подгибаем то правую, то левую ногу. 8-16 раз. Темп средний
«Ласточка летит».	И.п. - лежа на животе, ноги разведены в стороны, руки поставить на локти, голову положить на кисти рук.	1-2 - руки вверх, спину прогнуть, голову поднять; 3-4 - два маха руками; 5-6 - и.п.
«Рыбий хвост»	И.п. - лежа на животе, опираясь на предплечье, пятки вместе, носки врозь.	Сильно зажать ягодицы (если не получается, дайте подержать между ягодиц листок бумаги), пятки прижимать к полу (можно положить сверху не большой груз) в течение 30 сек по 2-3 раза
«Лук»	И.п. - лежа на животе, руки в стороны.	1-2 Захватить сзади ноги, не отрывая бедра. 3-4 И.п. 8-16 раз. Темп средний и медленный
«Лодочка»	И.п. - лежа на животе, руки вперед.	1 Поднять корпус, руки вперед, и бедра, ноги вместе, пятки вместе, ягодицы зажаты. 2 И.п. 8-16 раз. Темп медленный.
«Рычаг»	И.п. - лежа на левом боку, левая рука вверх.	1 Мах правой ногой в сторону 2 И.п. Тоже на др боку 8-16 раз. Темп средний.
«Лодочка»	И.п. - лежа на полу, на животе	1 Поднять корпус, руки вперед и бедра, ноги вместе, пятки вместе, ягодицы зажаты. 2 И.п. 8-16 раз. Темп медленный.
«Самолет»	И.п. - лежа на полу, на животе, руки врозь.	1 - Свести лопатки, приподнять верхнюю часть спины и руки, ноги на полу. 2 - И.п. 8-16 раз. Темп медленный.
«Дотянись»	И.п. - лежа на	1-4 - медленно опускать колени до

коленом до пола».	спине, колени согнуты.	пола вправо; 5-8 - и.п. То же в другую сторону.
«Ножницы»	И.п. - лежа на спине, ноги вперед.	Скрестные движения ногами. 8-16 раз. Темп средний и быстрый.
«Железный мост».	И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, колени слегка разведены.	1-2 - поднять таз вверх; 3-4 - и.п.
«Велосипед»	И.п. - лежа на спине, руки вверх.	Поочередное сгибание ног вперед. 8-16 раз. Темп средний и быстрый
«Бревнышко».	И.п. - лежа на спине, руки вытянуты вверх, ноги вместе.	1-4 - поворот со спины на живот; 5-6 - поворот с живота на спину (руки и ноги не сгибать).
«Заборчик».	И.п. - лежа на спине, руки вытянуты за головой.	1-2 - поднять руки над головой; 3-4 - поднять ноги параллельно рукам; 5-6 - опустить ноги; 7-8 - опустить руки.
«Рыбка на спине»	И.п. - лежа на спине, руки за головой.	1-2 Наклон вправо корпусом. 3-4 И.п. Тоже в др сторону. 8-16 раз. Темп средний.
«Потяни ножки».	И.п. - лежа на спине, руки за головой.	1-2 - ноги вверх, носочек тянуть; 3-4 - и.п.
«Нарисуем круг».	И.п. - лежа на спине, руки под головой.	1-4 - поднятой правой (левой) ногой нарисовать на весу круг; 5-6 - и.п.
«Покажи свои ножки».	И.п. - лежа на спине, руки под головой.	1-2 - одновременно плавно прямые ноги вверх; 3-4 - и.п.
«Маленький мостик»	И.п. - лежа на спине, согнув ноги.	1 Поднять таз. 2 И.п. 8-16 раз. Темп средний.
«Шарик»	И.п. - лежа на спине.	1-2 Прогнуться, приподнимая поясницу над полом. 3-4 И.п. 8-16 раз. Темп медленный.
«Клубочек».	И.п. - лежа на спине.	1-4 - подтянуть к себе колени и дотронуться до них лбом;

		5-8 - и.п.
«Куклы».	И.п. - лежа на спине.	I- 2 - одновременно поднять правую руку и левую ногу; 3-4- и.п.; 5-6 - одновременно поднять левую руку и правую ногу; 7-8 - и.п.; 9-10 - поднять руки и ноги; II—12 — и.п.
«Ножницы».	И.п. - лежа на спине.	1-4 - «ножницы» ногами вверх-вниз; 5-8 - и.п.
«Подними ножку».	И.п. - лежа на спине.	1-2 - согнуть правую (левую) ногу, руками притягивая колени к животу; 3-4 - и.п.
«Потяни носочек».	И.п. - лежа на спине.	1 - сжать кулачки; 2-3 - согнуть стопы на себя, разжать кулачки; 4-5 - оттянуть носки до отказа, сжать кулачки; 6-8 - и.п.
«Ручки танцуют».	И.п. - лежа на спине.	1-6 - скрещивание рук перед собой («Ножницы»); 7-8 - и.п.
«Царевна лягушка»	И.п. - полулежа на животе, опираясь руками впереди, колени врозь, стопы соединены.	Зажимая ягодицы, пытаться опустить таз на пол в течение 30 сек
«Руль»	И.п. - сидя ноги скрестно, руки держат воображаемый руль.	1 Руль вправо, наклон туловища вправо. 2 И.п. Тоже в др сторону 8-16 раз. Темп средний.
«Складка»	И.п. - сидя, ноги вместе впереди.	1-2 Наклон вперед, стопы разогнуть, руками стараться достать до стоп, колени не сгибать. 3-4 И.п. 8-16 раз. Темп медленный.
«Обними ножку»	И.п. - сидя, ноги вперед, руки врозь.	1-2 Согнуть правую ногу, захватить голень руками. прижать к груди. 3-4 И.п. Тоже с левой ноги. 8-16 раз. Темп средний.
«Чебурашка»	И.п. - сидя, руки за голову.	1-2 Поворот туловища вправо с наклоном вперед, согнуть правую ногу, левым локтем коснуться правого колена. 3-4 И.п. Тоже влево 8-16 раз. Темп средний.

«Книжечка»	И.п. - Сидя ноги врозь, руки впереди.	1-8 Тянуться руками вперед 8-16 раз. Темп медленный.
«Волна».	И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади.	1 - согнуть ноги в коленях; 2-3 - подтянуть колени к животу; 4 - выпрямить ноги; 5-7 - пауза; 8 - и.п.
«Длинные и короткие ноги».	И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади.	1-2 - согнуть ноги в коленях; 3-4 - и.п.
«Угол».	И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади.	1 - ноги приподнять; 2-3 - развести ноги в стороны как можно шире; 4- и.п.
«Уголок двумя ногами».	И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади.	1-2 - ноги вверх (сделать «уголок»), носочки тянуть; 3-4- и.п.
«Уголок одной ногой».	И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади.	1-2 - правую (левую) ногу вверх, тянуть носок; 3-4 - и.п.
«Дотянись до ноги».	И.п. - сидя, ноги врозь, руки на поясе.	1-4 - наклон вперед, коснуться пальцами руки пальцев одноименной ноги; 5-8 - и.п.
«Наклон».	И.п. - сидя, ноги врозь, руки на поясе.	1 - руки в стороны; 2-3 - наклон вперед, коснуться пальцами рук пальцев ног; 4-и.п.
«Поворот».	И.п. - сидя, ноги скрестно, руки на коленях.	1-2 - поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 3-4 - и.п.; 5-6 - поворот туловища влево, левую руку в сторону; 7-8 - и.п.
«Посмотри, как вокруг красиво».	И.п. - сидя, ноги скрестно, руки на поясе.	1-2 - поворот туловища вправо, левая рука в сторону; 3-4-и.п.; 5-6 - поворот туловища влево, правая рука в сторону; 7-8 - и.п.
«Колобок»	И.п. - сидя, согнув ноги, колени прижать руками к груди	Перекаты вперед-назад. 8-16 раз. Темп медленный.
«Винтик»	И.п. - стойка на	1-2 Поворот туловища на право

	коленях, руки за голову.	3-4 И.п. Тоже в другую сторону. 8-16 раз. Темп средний.
«Сова летит».	И.п. - стойка на коленях, руки за спиной.	1-2 - руки через стороны вверх, спину прогнуть; 3-4 - руки через стороны вниз; вернуться в и.п.
«Дотянись до пяточки».	И.п. - стойка на коленях, руки на поясе.	1-2 - поворот туловища вправо, коснуться правой рукой правой пятки; 3-4 - и.п. То же в другую сторону.
«Кошечка».	И.п. - стойка на четвереньках.	1-2 - согнув колени, прогнуться назад; 3-4 - выгнуться, «проехав» грудью и животом по полу; 5-8 - и.п.
«Птички пьют водичку»	И.п. - стойка на коленях руки внизу.	1-2 Сед на пятки с наклоном вперед, руки назад. 3-4 И.п. 8-16 раз. Темп средний.
«Ежик»	И.п. - стойка на коленях, руки вверх.	1-2 Опуститься на пятки, носом достать колени, руки вдоль туловища. 3-4 И.п. 8-16 раз. Темп медленный.
«Мельница»	И.п. - стойка на коленях, руки врозь.	1-2 Поворот туловища вправо, правой рукой достать правую пятку. 3-4 И.п. Тоже влево. 8-16 раз. Темп средний.
«Достаем спину»	И.п. - стойка на коленях, руки на пояс.	1-2 Наклон вперед, руки вперед. 3-4 И.п. 8-16 раз. Темп средний.
«Окошко»	И.п. - стойка на коленях.	1-2 Наклон назад, руками коснуться пяток. 3-4 И.п. 8-16 раз. Темп средний.
«Кобра»	И.п. - упор лежа на животе, на предплечьях.	1-2 Выпрямить руки, прогнуться, поворот корпуса на право. 3-4 И.п. Тоже влево. 8-16 раз. Темп медленный.
«Кошечка»	И.п. - упор на коленях	1 - Прогнуться в пояснице, свести лопатки (добрая кошка). 2 - Слегка выгнуть спину (злая кошка) 8-16 раз. Темп медленный.

«Кошка машет хвостиком»	И.п. - упор на коленях.	1-2 Мах правой ногой назад, левую руку вверх. 3-4 И.п. Тоже с другой ноги и руки. 8-16 раз. Темп средний
«Маленький шлагбаум»	И.п. - упор на коленях.	1 Мах правой ногой назад. 2 Округлить спину, правым коленом достать до лба Тоже левой ногой. 8-16 раз. Темп средний.
«Черепашка»	И.п. - упор на коленях.	1-2 Сед на пятки, не отрывая ладони от пола, прогнуться в верхне-грудном отделе позвоночника. 3-4 И.п. 8-16 раз. Темп медленный.
«Скалка»	И.п.- лежа на животе, руки вверх, стопы вместе, ягодицы зажаты	1-4 Два переката вправо 5-8 То же влево По 2 раза Темп медленный и средний
«Бабочка»	И.п.- сидя на полу, колени согнуты врозь, стопы вместе.	Делать пружинящие движения коленями, постепенно опуская их вниз в течение 30 сек
«Мамины помощники»	И.п.- стойка ноги врозь.	1-2 Встать на носки, руки вверх, ягодицы зажаты. 3-4 Присесть, колени врозь, руки вниз. (Имитировать развешивание белья на веревке) 6-8 раз. Темп медленный.
«Змейка»	И. п. - упор лежа на животе, на предплечья.	1-2 Разогнуть руки, прогнуться голову назад, пятки вместе, ягодицы зажаты. 3-4 И.п. 8-16 раз. Темп медленный