

Управление образования администрации г. Кемерово
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение № 157
«Детский сад комбинированного вида»

Принято на заседании
Педагогического совета
МАДОУ № 157 «Детский сад
комбинированного вида»
Председатель Фина М.А. Плаксина
Протокол № 4 от 25.05.2021

Утверждаю:
Заведующая МАДОУ № 157
«Детский сад
комбинированного вида»
Г.В. Михайлова
Приказ № 103 от 30.08.2021г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«В стране здоровья»**

Возраст обучающихся: 3-7 лет

Срок реализации: 4 года

Разработчик:

Ершова Фина Равиловна

Инструктор по физической культуре

г. Кемерово 2021г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	8
1.3. Содержание программы	10
1.4. Планируемые результаты	30
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	35
2.1. Календарный учебный график	35
2.2. Условия реализации программы	41
2.3. Формы аттестации	45
2.4. Оценочные материалы	45
2.5. Методические материалы	50
2.6. Список литературы	51
	53
Приложения	115

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В стране здоровья» имеет **физкультурно- спортивную направленность**, способствует физическому воспитанию детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста. Поможет ребёнку укрепить своё здоровье, формировать правильную осанку и работать над профилактикой плоскостопия.

В дошкольный период формируются основы физического и психического здоровья ребёнка, вырабатываются определенные черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки. В связи с этим особая роль отводится правильно организованному физическому воспитанию в условиях детского сада и семьи.

Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и вялой осанкой, так как эти заболевания взаимосвязаны.

Понятно, что предупредить дефекты осанки значительно легче, чем их лечить. Поэтому так важно правильно организовать комплексную работу по формированию осанки и профилактике плоскостопия уже на ранней стадии заболевания, привлекая к решению проблемы не только сотрудников ДООУ, но и родителей воспитанников.

Применяемые в лечебной гимнастике физические упражнения просты и доступны для выполнения, не вызывают побочного воздействия, а проводимые в игровой форме занятия, становятся более привлекательными, повышают эмоциональное состояние ребенка, его физические возможности и устраняют имеющиеся нарушения опорно - двигательного аппарата.

Актуальность программы, согласно пункту 2.6. Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, заключается в необходимости приобретения опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как

координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения[4].

У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно не резко и не являются постоянными. Занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «В стране здоровья» дадут возможность получать оздоровительный эффект и показаны всем детям, как здоровым, так и имеющим в данный момент постоянные или временные отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата и здоровья в целом.

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы дошкольного образования разрабатывается в соответствии с современными основными документами, регламентирующими деятельность ДОО:

- Закон Российской Федерации « Об образовании» (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с учётом изменений от 30.09.2020г. № 533);

- Правила оказания платных образовательных услуг, утвержденные постановлением Правительства РФ от 15.09.2020 № 1441;

- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г. №1726-р);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28);

- Положение об оказании дополнительных платных услуг МАДОУ № 157 «Детский сад комбинированного вида» Приказ №106 от 01.09.2020г.

Отличительные особенности реализации программы заключаются в следующем:

- программа не дублирует ни один из предметов. Она закладывает основы укрепления здоровья и предусматривает активную практическую деятельность детей и инструктора по физической культуре.

Дошкольный возраст - это важный период, когда закладываются основы здоровья, развиваются двигательные навыки, закаливается организм, создается фундамент физического совершенствования человеческой личности.

В возрасте 4-7 лет свод стопы и осанка имеют неустойчивый характер и поддаются изменениям как в худшую, так и в лучшую сторону в зависимости от физического воспитания. Неправильная осанка и плоскостопие способствуют развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создают неблагоприятные условия для функционирования внутренних органов и опорно-двигательного аппарата в целом. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости. Такие дети предрасположены к различным заболеваниям и травмам.

В процессе образовательной деятельности недостаточно времени уделяется специальным упражнениям по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей, а также не все родители достаточно вооружены необходимыми знаниями и практическими навыками в вопросах профилактики и коррекции данных нарушений. Своевременное внедрение комплексных занятий, направленных на укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата для формирования правильного свода стопы и осанки, является наиболее значимым фактором создания данной программы.

Плоскостопие - это не только косметический дефект. Оно часто сопровождается болями в стопах, голених, повышенной утомляемостью при ходьбе, затруднениями при беге, прыжках, ухудшением координации движений,

перегрузкой суставов нижних конечностей, более ранним появлением болевых синдромов остеохондроза. Плоскостопие чаще всего встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом. Нередко нагрузка при ходьбе, беге, прыжках для сводов стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие: продольное, поперечное или продольно - поперечное. Наиболее часто встречающейся патологией у детей дошкольного возраста является деформация свода стопы - ее уплощение. Речь идет о продольном плоскостопии, так как поперечное плоскостопие в детском возрасте встречается сравнительно редко.

Программа «В стране Здоровья» разработана для детей дошкольного возраста, а так же является актуальной в условиях реализации ФГОС ДО, отражает специфику деятельности дошкольного учреждения по развитию у детей основных психофизических качеств, формированию привычки к здоровому образу жизни и снижению заболеваемости и направлена на профилактику и коррекцию функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей и является модифицированным вариантом, так как содержание обучения базируется на практических рекомендациях известных авторов.

Постоянный рост числа детей с отклонениями в развитии, выдвигает диагностико- коррекционное и профилактическое направление деятельности ДОУ в ряд наиболее значимых и приоритетных.

- программа включает специально подобранные физические упражнения, которые являются основным и действенным средством профилактики плоскостопия и нарушений осанки и предупреждают нарушения опорно-двигательного аппарата: плоскостопия, сутулости, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов.

- в основе построения программы учитывается линейный принцип: сущность линейного способа построения учебных программ состоит в том, что отдельные

части учебного материала выстраиваются как бы по одной линии и образуют непрерывную последовательность тесно связанных между собой и взаимообусловленных звеньев — ступеней учебной работы, — как правило, только один раз. Причем новое выстраивается на основе уже известного и в тесной связи с ним.

Достоинство линейного способа расположения содержания учебной программы заключается в его экономичности во времени, поскольку исключается дублирование материала.

- освоение программы осуществляется путём взаимодействия педагога и обучающегося в ходе характерных видов детской деятельности: подвижных играх, игр малой подвижности, музыкально- спортивных играх.

- работа с обучающимися строится на основе сотрудничества, уважительного, искреннего и тактичного отношения к личности ребенка.

Реализация современного образования невозможна без знаний. С ранних лет формируются первые представления детей о здоровом образе жизни. Исходя из социальной и политической ситуации ребенок приобретает знания о физическом здоровье, проявляет стремление совершенствованию своих физических качеств и умений. Очень важно поддерживать у обучающихся чувство правильного отношения к своему здоровью.

Адресат программы

Возраст обучающихся 3 - 7 лет (воспитанники младшей, средней, старшей и подготовительной группы).

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на четыре года обучения

Общее количество учебных часов – 110 часов

Первый год обучения – дети 3 – 4 лет,

Второй год обучения – дети 4 - 5 лет,

Третий год обучения- дети 5-6 лет,

Четвертый год обучения- дети 6-7 лет

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся с детьми младшего, среднего, старшего и подготовительного дошкольного возраста. Основная форма организации работы - игровая, так как именно в игре развиваются творческие способности личности.

Состав группы – постоянный.

Программа рассчитана на четыре года обучения.

Режим занятий, продолжительность и периодичность занятий

Занятия проходят *два* раза в неделю, до 8 занятий в месяц (октябрь-май).

На изучение одной темы отводится от 1 до 8 занятий.

Таблица 1. Продолжительность и периодичность занятий

Период обучения возраст	Продолжительность занятия	Всего часов в год	Количество занятий внеднелю/меснц/год
1 год обучения – дети 3 - 4 лет	20 мин.	20 часов	2 / 8 / 60 занятий
2 год обучения - дети 4 - 5 лет	25 мин.	25 часов	2 / 8 / 60 занятий
3 год обучения – дети 5 - 6 лет	30 мин.	30 часов	2 / 8 / 60 занятий
4 год обучения, дети 6 - 7 лет	35 мин.	35 часов	2 / 8 / 60 занятий
Итого за 4 года обучения		110 часов	240

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы:

формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни, профилактика и коррекция заболеваний опорно - двигательного аппарата и плоскостопия детей дошкольного возраста.

Задачи программы:

- Содействовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей
- Приучить ребенка к постоянному контролю над положением своего тела, как в статике, так и в динамике;

- Укреплять мышцы стопы и голеностопных суставов через физические упражнения.
- Улучшить коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
- Содействовать правильному и своевременному формированию физиологических изгибов позвоночника и свода стопы.
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
- Выбатывать привычку к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.
- Воспитывать положительные черты характера.

Принципы и подходы формирования программы

Формирование программы основано на следующих *подходах*:

1. Личностно-ориентированные подходы:

- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений, разностороннее, свободное и творческое развитие каждого ребёнка, реализация их природного потенциала, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий развития воспитанников;

- целостное развитие дошкольников и готовность личности к дальнейшему развитию;

- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

- психологическая защищённость ребёнка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации;

- развитие ребёнка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями, создание условий для воспитания и обучения каждого воспитанника с учётом индивидуальных особенностей его развития (дифференциация и индивидуализация).

2. Системно-деятельные подходы:

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

3. Индивидуальный подход.

- сущность: учет индивидуальных особенностей каждого ребенка. Задача инструктора: индивидуальный подход необходим каждому ребенку, как «трудному», так и благополучному, т.к. помогает ему осознать свою индивидуальность, научиться управлять своим поведением, эмоциями, адекватно оценивать собственные сильные и слабые стороны.

Определение цели, задач и содержание программы строится на основе следующих *принципов*:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства, обогащение детского развития;

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых способствует укреплению и сохранению здоровья детей.

1.3. Содержание программы

Учебно- тематический план

Первый год обучения

Таблица 2. Учебный план. Первый год обучения

№ п/п	Название темы	Количество занятий	Количество часов			Формы контроля
			Всего	Теория	Практика	
1	Пробное занятие. Мы стройняшки	1	20 мин	5 мин	15 мин	В начале года
2	Весёлый зоопарк	1	20 мин	5 мин	15 мин	
3	Акробаты	1	20 мин	-	20 мин	
4	В осеннем лесу	1	20 мин	-	20 мин	
5	Разноцветные дорожки	1	20 мин	5 мин	15 мин	
6	Приключения в лесу	1	20 мин	5 мин	15 мин	
7	Воздушные шарики	1	20 мин	-	20 мин	
8	В гостях у сказки	1	20 мин	-	20 мин	
9	Весёлые туристы	1	20 мин	5 мин	15 мин	
10	Змейка	1	20 мин	-	20 мин	
11	В гости к Колобку	1	20 мин	5 мин	15 мин	
12	Туристы	1	20 мин	5 мин	15 мин	

13	Морское царство	1	20 мин	-	20 мин	
14	Образно- игровые занятия	1	20 мин	-	20 мин	
15	По ровненькой дорожке	1	20 мин	-	20 мин	
16	Палочка выручалочка	1	20 мин	-	20 мин	
17	Мой веселый звонкий мяч	1	20 мин	5 мин	15 мин	
18	Пингвинёнок	1	20 мин	-	20 мин	
19	По заснеженной дорожке	1	20 мин	-	20 мин	
20	Снежинка	1	20 мин	-	20 мин	
21	Раз иголка, два иголка	1	20 мин	-	20 мин	
22	Новогоднее путешествие	1	20 мин	-	20 мин	
23	Кто под елочкой сидит	1	20 мин	-	20 мин	
24	Цирк	1	20 мин	-	20 мин	
25	Зайчик- побегайчик	1	20 мин	5 мин	15 мин	
26	Зимние забавы	1	20 мин	-	20 мин	
27	Силачи	1	20 мин	-	20 мин	
28	В гости к Умке	1	20 мин	-	20 мин	
29	Мишки топотышки	1	20 мин	5 мин	15 мин	
30	Я иду, иду, иду	1	20 мин	-	20 мин	
31	Льдинки, ветер и мороз	1	20 мин	-	20 мин	
32	Маленький гномик	1	20 мин	-	20 мин	
33	Котик весёлый	1	20 мин	5 мин	15 мин	
34	Народные мотивы	1	20 мин	-		

35	Повтори за мной	1	20 мин	-		
36	Мишка делает зарядку	1	20 мин	5 мин	15 мин	
37	Спорт всегда – физкульт, ура!	1	20 мин	-	20 мин	
38	Вперёд за приключениями	1	20 мин	-	20 мин	
39	Конкурс красоты	1	20 мин	-	20 мин	
40	Праздник	1	20 мин	-	20 мин	
41	Карнавал животных	1	20 мин	5 мин	15 мин	
42	Черепашка	1	20 мин	-	20 мин	
43	Слоник вышел погулять	1	20 мин	-	20 мин	
44	Ёжик – топ, топ	1	20 мин	5 мин	15 мин	
45	Зайки попрыгай-ки!	1	20 мин	5 мин	15 мин	
46	Петушок золотой гребешок	1	20 мин	-	20 мин	
47	Цыплята на лугу	1	20 мин	-	20 мин	
48	Весёлая рыбёшка	1	20 мин	-	20 мин	
49	На морском берегу	1	20 мин	5 мин	15 мин	
50	Солнышко моё	1	20 мин	-	20 мин	
51	Веселая лесенка	1	20 мин	-	20 мин	
52	Ты катись, катись колечко	1	20 мин	-	20 мин	
53	На болоте	1	20 мин	5 мин	15 мин	
54	Весёлая улитка	1	20 мин	-	20 мин	
55	Добрый обруч	1	20 мин	-	20 мин	
56	Стадион	1	20 мин	-	20 мин	
57	Ребятишки на	1	20 мин	-	15 мин	

	прогулке					
58	На полянке	1	20 мин	-	20 мин	
59	Олимпиада	1	20 мин	-	20 мин	
60	Итоговое занятие	1	20 мин	-	20 мин	В конце года
		60 занятий	20 часов			

Содержания учебного плана

Тема №1 «Мы стройняшки»

Знакомство детей с понятием «Изучаем свое тело»

Упражнения на растягивание.

Ходьба на носках, на пятках, по массирующим коврикам.

Упражнять детей в равновесии, удерживание равновесия, стоя на одной ноге.

Упражнения на дыхание «Остудить чай».

Тема №2 «Веселый зоопарк»

Ходьба и бег по ограниченной плоскости, змейкой, по кругу.

Упражнения сидя на гимнастической скамейке с палкой.

Ходьба по скамейке.

Подвижная игра «Ловкие обезьянки».

Самомассаж с влажными рукавицами.

Тема №3 «Акробаты»

Ходьба с «кочки» на «кочку», по следам и по канату, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колена, бег по кругу с прыжками.

Упражнение с массажными мячами.

Упражнять в лазании на четвереньках толкая мяч головой.

Подвижная игра «Угадай и догони».

Малоподвижная игра «Сбор пиявок».

Тема №4 «Приключения в лесу»

Ходьба и бег по наклонной доске, по ребристым дорожкам, на носках с доставанием предметов.

Упражнения сидя и лежа на полу «Собачка замерзла», «Ванька-встанька».

Упражнение на равновесие «Пронеси ком, не урони».

Дыхательное упражнение «Остудить чай»

Музыкально-спортивная игра «Зайцы и ветерок».

Сбор пальцами ног мелких игрушек.

Тема №5 «Мой веселый звонкий мяч»

Ходьба и бег с малыми массажными мячами на носках, мяч вверху, на пятках, мяч перед грудью, с зажатым ступнях ног мячом.

Упражнения сидя на полу с мячом. Бросок соседу, мяч зажимается ступнями ног.

Лазание на четвереньках, толкая мяч головой.

Перешагивание через мячи, положенные на скамейку.

Игра «Соберись по цвету»

Массаж ног мячами.

Тема №6 «Новогоднее путешествие»

Ходьба и бег по наклонной доске, на внешней стороне стопы.

Имитация ходьбы лыжника, с горки на горку.

Упражнения стоя «Катаемся на лыжах».

Подвижная игра «Я Мороз Красный нос».

Массаж стоп с влажными рукавицами.

Тема №7 «В гости к Умке»

Ходьба и бег на носках, на пятках, с мешком на голове, «по- медвежьи».

Упражнения стоя, сидя и лежа на спине «Мишка на охоте», «Умка поднимает лапу»

Упражнения на дыхание «Греем руки».

Учить лазить под дугой, между предметами.

Знакомить детей с велотренажером.

Учить детей захватывать мелкие предметы пальцами ног.

Игра малой подвижности «Мои руки хороши».

Тема №8 «Спорт всегда- физкульт, ура!»

Продолжить работу на велотренажере.

Ходьба по канату, сохраняя равновесие, бег врассыпную с ускорением по диагонали.

Упражнения на полусферах стоя, сидя и лежа.

Упражнения на дыхание «Ежик».

Массаж стопы с деревянными мячиками.

Игра малой подвижности «Зацепи и положи».

Тема №9 «Конкурс красоты»

Проверка осанки у стены. Ходьба в различных направлениях и темпе: прямо, боком, спиной, сохраняя осанку.

С гимнастической палкой упражнения стоя, сидя и лежа.

Продолжить работу на равновесие. Ходьба по скамейке с мешком на голове.

Массаж ног с рукавицами.

Подвижная игра «Придумай фигуру»

Сбор мелких предметов пальцами ног.

Тема №10 «Стадион»

Ходьба и бег по наклонной доске, шагом и бегом со спрыгиванием со скамейки.

Упражнения на гимнастической скамейке.

Продолжить работу на лестнице с переходом на соседний пролет.

Подвижная игра «Мяч в баскетбольное кольцо»

Лежа на спине упражнение на дыхание.

Второй год обучения

Таблица 2. Учебный план. Второй год обучения

№ п/п	Название темы	Количество занятий	Количество часов			Формы контроля
			Всего	Теория	Практика	
1	Пробное занятие. Мы стройняшки	1	25 мин	5 мин	20 мин	В начале года
2	Весёлый зоопарк	1	25 мин	5 мин	20 мин	

3	Акробаты	1	25 мин	-	25 мин	
4	В осеннем лесу	1	25 мин	-	25 мин	
5	Разноцветные дорожки	1	25 мин	5 мин	20 мин	
6	Приключения в лесу	1	25 мин	5 мин	20 мин	
7	Воздушные шары	1	25 мин	-	25 мин	
8	В гостях у сказки	1	25 мин	-	25 мин	
9	Весёлые туристы	1	25 мин	5 мин	20 мин	
10	Змейка	1	25 мин	-	25 мин	
11	В гости к Колобку	1	25 мин	5 мин	20 мин	
12	Туристы	1	25 мин	5 мин	20 мин	
13	Морское царство	1	25 мин	-	25 мин	
14	Образно-игровые занятия	1	25 мин	-	25 мин	
15	По ровненькой дорожке	1	25 мин	-	25 мин	
16	Палочка-выручалочка	1	25 мин	-	25 мин	
17	Мой веселый звонкий мяч	1	25 мин	5 мин	20 мин	
18	Пингвинёнок	1	25 мин	-	25 мин	
19	По заснеженной дорожке	1	25 мин	-	25 мин	
20	Снежинка	1	25 мин	-	25 мин	
21	Раз иголка, два иголка	1	25 мин	-	25 мин	
22	Новогоднее путешествие	1	25 мин	-	25 мин	
23	Кто под елочкой сидит	1	25 мин	-	25 мин	

24	Цирк	1	25 мин	-	25 мин	
25	Зайчик- побегайчик	1	25 мин	5 мин	20 мин	
26	Зимние забавы	1	25 мин	-	25 мин	
27	Силачи	1	25 мин	-	25 мин	
28	В гости к Умке	1	25 мин	-	25 мин	
29	Мишки топотышки	1	25 мин	5 мин	20 мин	
30	Я иду, иду, иду	1	25 мин	-	25 мин	
31	Льдинки, ветер и мороз	1	25 мин	-	25 мин	
32	Маленький гномик	1	25 мин	-	25 мин	
33	Котик весёлый	1	25 мин	5 мин	20 мин	
34	Народные мотивы	1	25 мин	-		
35	Повтори за мной	1	25 мин	-		
36	Мишка делает зарядку	1	25 мин	5 мин	20 мин	
37	Спорт всегда – физкульт, ура!	1	25 мин	-	25 мин	
38	Вперёд за приключениями	1	25 мин	-	25 мин	
39	Конкурс красоты	1	25 мин	-	25 мин	
40	Праздник	1	25 мин	-	25 мин	
41	Карнавал животных	1	25 мин	5 мин	20 мин	
42	Черепашка	1	25 мин	-	25 мин	
43	Слоник вышел погулять	1	25 мин	-	25 мин	
44	Ёжик – топ, топ	1	25 мин	5 мин	20 мин	
45	Зайки попрыгай-ки!	1	25 мин	5 мин	20 мин	
46	Петушок золотой гребешок	1	25 мин	-	25 мин	
47	Цыплята на лугу	1	25 мин	-	25 мин	
48	Весёлая рыбёшка	1	25 мин	-	25 мин	

49	На морском берегу	1	25 мин	5 мин	20 мин	
50	Солнышко моё	1	25 мин	-	25 мин	
51	Веселая лесенка	1	25 мин	-	25 мин	
52	Ты катись, катись колечко	1	25 мин	-	25 мин	
53	На болоте	1	25 мин	5 мин	20 мин	
54	Весёлая улитка	1	25 мин	-	25 мин	
55	Добрый обруч	1	25 мин	-	25 мин	
56	Стадион	1	25 мин	-	25 мин	
57	Ребятишки на прогулке	1	25 мин	-	20 мин	
58	На полянке	1	25 мин	-	25 мин	
59	Олимпиада	1	25 мин	-	25 мин	
60	Итоговое занятие	1	25 мин	-	25 мин	В конце года
		60 занятий	25 часов			

Тема №1 «Мы стройняшки»

Знакомство детей с понятием «Изучаем свое тело»

Упражнения на растягивание.

Ходьба на носках, на пятках, по массирующим коврикам.

Упражнять детей в равновесии, удерживание равновесия, стоя на одной ноге.

Упражнения на дыхание «Остудить чай».

Тема №2 «Веселый зоопарк»

Ходьба и бег по ограниченной плоскости, змейкой, по кругу.

Упражнения сидя на гимнастической скамейке с палкой.

Ходьба по скамейке.

Подвижная игра «Ловкие обезьянки».

Самомассаж с влажными рукавицами.

Тема №3 «Акробаты»

Ходьба с «кочки» на «кочку», по следам и по канату, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колена, бег по кругу с прыжками.

Упражнение с массажными мячами.

Упражнять в лазании на четвереньках толкая мяч головой.

Подвижная игра «Угадай и догони».

Малоподвижная игра «Сбор пиявок».

Тема №4 «Приключения в лесу»

Ходьба и бег по наклонной доске, по ребристым дорожкам, на носках с доставанием предметов.

Упражнения сидя и лежа на полу «Собачка замерзла», «Ванька-встанька».

Упражнение на равновесие «Пронеси ком, не урони».

Дыхательное упражнение «Остудить чай»

Музыкально-спортивная игра «Зайцы и ветерок.

Сбор пальцами ног мелких игрушек.

Тема №5 «Мой веселый звонкий мяч»

Ходьба и бег с малыми массажными мячами на носках, мяч вверху, на пятках, мяч перед грудью, с зажатым ступнях ног мячом.

Упражнения сидя на полу с мячом. Бросок соседу, мяч зажимается ступнями ног.

Лазание на четвереньках, толкая мяч головой.

Перешагивание через мячи, положенные на скамейку.

Игра «Соберись по цвету»

Массаж ног мячами.

Тема №6 «Новогоднее путешествие»

Ходьба и бег по наклонной доске, на внешней стороне стопы.

Имитация ходьбы лыжника, с горки на горку.

Упражнения стоя «Катаемся на лыжах».

Подвижная игра «Я Мороз Красный нос».

Массаж стоп с влажными рукавицами.

Тема №7 «В гости к Умке»

Ходьба и бег на носках, на пятках, с мешком на голове, «по- медвежьи.

Упражнения стоя, сидя и лежа на спине «Мишка на охоте», «Умка поднимает лапу»

Упражнения на дыхание «Греем руки».

Учить лазить под дугой, между предметами.

Знакомить детей с велотренажером.

Учить детей захватывать мелкие предметы пальцами ног.

Игра малой подвижности «Мои руки хороши».

Тема №8 «Спорт всегда- физкульт, ура!»

Продолжить работу на велотренажере.

Ходьба по канату, сохраняя равновесие, бег врассыпную с ускорением по диагонали.

Упражнения на полусферах стоя, сидя и лежа.

Упражнения на дыхание «Ежик».

Массаж стопы с деревянными мячиками.

Игра малой подвижности «Зацепи и положи».

Тема №9 «Конкурс красоты»

Проверка осанки у стены. Ходьба в различных направлениях и темпе: прямо, боком, спиной, сохраняя осанку.

С гимнастической палкой упражнения стоя, сидя и лежа.

Продолжить работу на равновесие. Ходьба по скамейке с мешком на голове.

Массаж ног с рукавицами.

Подвижная игра «Придумай фигуру»

Сбор мелких предметов пальцами ног.

Тема №10 «Стадион»

Ходьба и бег по наклонной доске, шагом и бегом со спрыгиванием со скамейки.

Упражнения на гимнастической скамейке.

Продолжить работу на лестнице с переходом на соседний пролет.

Подвижная игра «Мяч в баскетбольное кольцо»

Лежа на спине упражнение на дыхание.

Третий год обучения

Таблица 2. Учебный план. Третий год обучения

№ п/п	Название темы	Количество занятий	Количество часов			Формы контроля
			Всего	Теория	Практика	
1	Пробное занятие. Мы стройняшки	1	30 мин	5 мин	25 мин	В начале года
2	Весёлый зоопарк	1	30 мин	5 мин	25 мин	
3	Акробаты	1	30 мин	-	30 мин	
4	В осеннем лесу	1	30 мин	-	30 мин	
5	Разноцветные дорожки	1	30 мин	5 мин	25 мин	
6	Приключения в лесу	1	30 мин	5 мин	25 мин	
7	Воздушные шарики	1	30 мин	-	30 мин	
8	В гостях у сказки	1	30 мин	-	30 мин	
9	Весёлые туристы	1	30 мин	5 мин	25 мин	
10	Змейка	1	30 мин	-	30 мин	
11	В гости к Колобку	1	30 мин	5 мин	25 мин	
12	Туристы	1	30 мин	5 мин	25 мин	
13	Морское царство	1	30 мин	-	30 мин	
14	Образно- игровые занятия	1	30 мин	-	30 мин	
15	По ровненькой дорожке	1	30 мин	-	30 мин	
16	Палочка выручалочка	1	30 мин	-	30 мин	
17	Мой веселый звонкий мяч	1	30 мин	5 мин	25 мин	
18	Пингвинёнок	1	30 мин	-	30 мин	
19	По заснеженной	1	30 мин	-	30 мин	

	дорожке					
20	Снежинка	1	30 мин	-	30 мин	
21	Раз иголка, два иголка	1	30 мин	-	30 мин	
22	Новогоднее путешествие	1	30 мин	-	30 мин	
23	Кто под елочкой сидит	1	30 мин	-	30 мин	
24	Цирк	1	30 мин	-	30 мин	
25	Зайчик- побегайчик	1	30 мин	5 мин	25 мин	
26	Зимние забавы	1	30 мин	-	30 мин	
27	Силачи	1	30 мин	-	30 мин	
28	В гости к Умке	1	30 мин	-	30 мин	
29	Мишки топотышки	1	30 мин	5 мин	25 мин	
30	Я иду, иду, иду	1	30 мин	-	30 мин	
31	Льдинки, ветер и мороз	1	30 мин	-	30 мин	
32	Маленький гномик	1	30 мин	-	30 мин	
33	Котик весёлый	1	30 мин	5 мин	25 мин	
34	Народные мотивы	1	30 мин	-		
35	Повтори за мной	1	30 мин	-		
36	Мишка делает зарядку	1	30 мин	5 мин	25 мин	
37	Спорт всегда – физкульт, ура!	1	30 мин	-	30 мин	
38	Вперёд за приключениями	1	30 мин	-	30 мин	
39	Конкурс красоты	1	30 мин	-	30 мин	
40	Праздник	1	30 мин	-	30 мин	
41	Карнавал животных	1	30 мин	5 мин	25 мин	

42	Черепашка	1	30 мин	-	30 мин	
43	Слоник вышел погулять	1	30 мин	-	30 мин	
44	Ёжик – топ, топ	1	30 мин	5 мин	25 мин	
45	Зайки попрыгай-ки!	1	30 мин	5 мин	25 мин	
46	Петушок золотой гребешок	1	30 мин	-	30 мин	
47	Цыплята на лугу	1	30 мин	-	30 мин	
48	Весёлая рыбёшка	1	30 мин	-	30 мин	
49	На морском берегу	1	30 мин	5 мин	25 мин	
50	Солнышко моё	1	30 мин	-	30 мин	
51	Веселая лесенка	1	30 мин	-	30 мин	
52	Ты катись, катись колечко	1	30 мин	-	30 мин	
53	На болоте	1	30 мин	5 мин	25 мин	
54	Весёлая улитка	1	30 мин	-	30 мин	
55	Добрый обруч	1	30 мин	-	30 мин	
56	Стадион	1	30 мин	-	30 мин	
57	Ребятишки на прогулке	1	30 мин	-	25 мин	
58	На полянке	1	30 мин	-	30 мин	
59	Олимпиада	1	30 мин	-	30 мин	
60	Итоговое занятие	1	30 мин	-	30 мин	В конце года
		60 занятий	30 часов			

Тема №1 «Мы стройняшки»

Знакомство детей с понятием «Изучаем свое тело»

Упражнения на растягивание.

Ходьба на носках, на пятках, по массирующим коврикам.

Упражнять детей в равновесии, удерживание равновесия, стоя на одной ноге.

Упражнения на дыхание «Остудить чай».

Тема №2 «Веселый зоопарк»

Ходьба и бег по ограниченной плоскости, змейкой, по кругу.

Упражнения сидя на гимнастической скамейке с палкой.

Ходьба по скамейке.

Подвижная игра «Ловкие обезьянки».

Самомассаж с влажными рукавицами.

Тема №3 «Акробаты»

Ходьба с «кочки» на «кочку», по следам и по канату, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колена, бег по кругу с прыжками.

Упражнение с массажными мячами.

Упражнять в лазании на четвереньках толкая мяч головой.

Подвижная игра «Угадай и догони».

Малоподвижная игра «Сбор пиявок».

Тема №4 «Приключения в лесу»

Ходьба и бег по наклонной доске, по ребристым дорожкам, на носках с доставанием предметов.

Упражнения сидя и лежа на полу «Собачка замерзла», «Ванька-встанька».

Упражнение на равновесие «Пронеси ком, не урони».

Дыхательное упражнение «Остудить чай»

Музыкально-спортивная игра «Зайцы и ветерок».

Сбор пальцами ног мелких игрушек.

Тема №5 «Мой веселый звонкий мяч»

Ходьба и бег с малыми массажными мячами на носках, мяч вверху, на пятках, мяч перед грудью, с зажатым ступнях ног мячом.

Упражнения сидя на полу с мячом. Бросок соседу, мяч зажимается ступнями ног.

Лазание на четвереньках, толкая мяч головой.

Перешагивание через мячи, положенные на скамейку.

Игра «Соберись по цвету»

Массаж ног мячами.

Тема №6 «Новогоднее путешествие»

Ходьба и бег по наклонной доске, на внешней стороне стопы.

Имитация ходьбы лыжника, с горки на горку.

Упражнения стоя «Катаемся на лыжах».

Подвижная игра «Я Мороз Красный нос».

Массаж стоп с влажными рукавицами.

Тема №7 «В гости к Умке»

Ходьба и бег на носках, на пятках, с мешком на голове, «по- медвежьи».

Упражнения стоя, сидя и лежа на спине «Мишка на охоте», «Умка поднимает лапу»

Упражнения на дыхание «Греем руки».

Учить лазить под дугой, между предметами.

Знакомить детей с велотренажером.

Учить детей захватывать мелкие предметы пальцами ног.

Игра малой подвижности «Мои руки хороши».

Тема №8 «Спорт всегда- физкульт, ура!»

Продолжить работу на велотренажере.

Ходьба по канату, сохраняя равновесие, бег врассыпную с ускорением по диагонали.

Упражнения на полусферах стоя, сидя и лежа.

Упражнения на дыхание «Ежик».

Массаж стопы с деревянными мячиками.

Игра малой подвижности «Зацепи и положи».

Тема №9 «Конкурс красоты»

Проверка осанки у стены. Ходьба в различных направлениях и темпе: прямо, боком, спиной, сохраняя осанку.

С гимнастической палкой упражнения стоя, сидя и лежа.

Продолжить работу на равновесие. Ходьба по скамейке с мешком на голове.

Массаж ног с рукавицами.

Подвижная игра «Придумай фигуру»

Сбор мелких предметов пальцами ног.

Тема №10 «Стадион»

Ходьба и бег по наклонной доске, шагом и бегом со спрыгиванием со скамейки.

Упражнения на гимнастической скамейке.

Продолжить работу на лестнице с переходом на соседний пролет.

Подвижная игра «Мяч в баскетбольное кольцо»

Лежа на спине упражнение на дыхание.

Четвертый год обучения

Таблица 2. Учебный план. Четвертый год обучения

№ п/п	Название темы	Количество занятий	Количество часов			Формы контроля
			Всего	Теория	Практика	
1	Пробное занятие. Мы стройняшки	1	35 мин	5 мин	30 мин	В начале года
2	Весёлый зоопарк	1	35 мин	5 мин	30 мин	
3	Акробаты	1	35 мин	-	35 мин	
4	В осеннем лесу	1	35 мин	-	35 мин	
5	Разноцветные дорожки	1	35 мин	5 мин	30 мин	
6	Приключения в лесу	1	35 мин	5 мин	30 мин	
7	Воздушные шарики	1	35 мин	-	35 мин	
8	В гостях у сказки	1	35 мин	-	35 мин	
9	Весёлые туристы	1	35 мин	5 мин	30 мин	
10	Змейка	1	35 мин	-	35 мин	
11	В гости к Колобку	1	35 мин	5 мин	30 мин	
12	Туристы	1	35 мин	5 мин	30 мин	
13	Морское царство	1	35 мин	-	35 мин	
14	Образно-игровые занятия	1	35 мин	-	35 мин	

15	По ровненькой дорожке	1	35 мин	-	35 мин	
16	Палочка выручалочка	1	35 мин	-	35 мин	
17	Мой веселый звонкий мяч	1	35 мин	5 мин	30 мин	
18	Пингвинёнок	1	35 мин	-	35 мин	
19	По заснеженной дорожке	1	35 мин	-	35 мин	
20	Снежинка	1	35 мин	-	35 мин	
21	Раз иголка, два иголка	1	35 мин	-	35 мин	
22	Новогоднее путешествие	1	35 мин	-	35 мин	
23	Кто под елочкой сидит	1	35 мин	-	35 мин	
24	Цирк	1	35 мин	-	35 мин	
25	Зайчик- побегайчик	1	35 мин	5 мин	30 мин	
26	Зимние забавы	1	35 мин	-	35 мин	
27	Силачи	1	35 мин	-	35 мин	
28	В гости к Умке	1	35 мин	-	35 мин	
29	Мишки топотышки	1	35 мин	5 мин	30 мин	
30	Я иду, иду, иду	1	35 мин	-	35 мин	
31	Льдинки, ветер и мороз	1	35 мин	-	35 мин	
32	Маленький гномик	1	35 мин	-	35 мин	
33	Котик весёлый	1	35 мин	5 мин	30 мин	
34	Народные мотивы	1	35 мин	-	35 мин	
35	Повтори за мной	1	35 мин	-	35 мин	
36	Мишка делает зарядку	1	35 мин	5 мин	30 мин	

37	Спорт всегда – физкульт, ура!	1	35 мин	-	35 мин	
38	Вперёд за приключениями	1	35 мин	-	35 мин	
39	Конкурс красоты	1	35 мин	-	35 мин	
40	Праздник	1	35 мин	-	35 мин	
41	Карнавал животных	1	35 мин	5 мин	30 мин	
42	Черепашка	1	35 мин	-	35 мин	
43	Слоник вышел погулять	1	35 мин	-	35 мин	
44	Ёжик – топ, топ	1	35 мин	5 мин	30 мин	
45	Зайки попрыгай-ки!	1	35 мин	5 мин	30 мин	
46	Петушок золотой гребешок	1	35 мин	-	35 мин	
47	Цыплята на лугу	1	35 мин	-	35 мин	
48	Весёлая рыбёшка	1	35 мин	-	35 мин	
49	На морском берегу	1	35 мин	5 мин	30 мин	
50	Солнышко моё	1	35 мин	-	35 мин	
51	Веселая лесенка	1	35 мин	-	35 мин	
52	Ты катись, катись колечко	1	35 мин	-	35 мин	
53	На болоте	1	35 мин	5 мин	30 мин	
54	Весёлая улитка	1	35 мин	-	35 мин	
55	Добрый обруч	1	35 мин	-	35 мин	
56	Стадион	1	35 мин	-	35 мин	
57	Ребятишки на прогулке	1	35 мин	-	30 мин	
58	На полянке	1	35 мин	-	35 мин	
59	Олимпиада	1	35 мин	-	35 мин	

60	Итоговое занятие	1	35 мин	-	35 мин	В конце года
		60 занятий	35 часов			

Тема №1 «Мы стройняшки»

Знакомство детей с понятием «Изучаем свое тело»

Упражнения на растягивание.

Ходьба на носках, на пятках, по массирующим коврикам.

Упражнять детей в равновесии, удерживание равновесия, стоя на одной ноге.

Упражнения на дыхание «Остудить чай».

Тема №2 «Веселый зоопарк»

Ходьба и бег по ограниченной плоскости, змейкой, по кругу.

Упражнения сидя на гимнастической скамейке с палкой.

Ходьба по скамейке.

Подвижная игра «Ловкие обезьянки».

Самомассаж с влажными рукавицами.

Тема №3 «Акробаты»

Ходьба с «кочки» на «кочку», по следам и по канату, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колена, бег по кругу с прыжками.

Упражнение с массажными мячами.

Упражнять в лазании на четвереньках толкая мяч головой.

Подвижная игра «Угадай и догони».

Малоподвижная игра «Сбор пиявок».

Тема №4 «Приключения в лесу»

Ходьба и бег по наклонной доске, по ребристым дорожкам, на носках с доставанием предметов.

Упражнения сидя и лежа на полу «Собачка замерзла», «Ванька-встанька».

Упражнение на равновесие «Пронеси ком, не урони».

Дыхательное упражнение «Остудить чай»

Музыкально-спортивная игра «Зайцы и ветерок».

Сбор пальцами ног мелких игрушек.

Тема №5 «Мой веселый звонкий мяч»

Ходьба и бег с малыми массажными мячами на носках, мяч вверху, на пятках, мяч перед грудью, с зажатым ступнях ног мячом.

Упражнения сидя на полу с мячом. Бросок соседу, мяч зажимается ступнями ног.

Лазание на четвереньках, толкая мяч головой.

Перешагивание через мячи, положенные на скамейку.

Игра «Соберись по цвету»

Массаж ног мячами.

Тема №6 «Новогоднее путешествие»

Ходьба и бег по наклонной доске, на внешней стороне стопы.

Имитация ходьбы лыжника, с горки на горку.

Упражнения стоя «Катаемся на лыжах».

Подвижная игра «Я Мороз Красный нос».

Массаж стоп с влажными рукавицами.

Тема №7 «В гости к Умке»

Ходьба и бег на носках, на пятках, с мешком на голове, «по- медвежьи».

Упражнения стоя, сидя и лежа на спине «Мишка на охоте», «Умка поднимает лапу»

Упражнения на дыхание «Греем руки».

Учить лазить под дугой, между предметами.

Знакомить детей с велотренажером.

Учить детей захватывать мелкие предметы пальцами ног.

Игра малой подвижности «Мои руки хороши».

Тема №8 «Спорт всегда- физкульт, ура!»

Продолжить работу на велотренажере.

Ходьба по канату, сохраняя равновесие, бег врассыпную с ускорением по диагонали.

Упражнения на полусферах стоя, сидя и лежа.

Упражнения на дыхание «Ежик».

Массаж стопы с деревянными мячиками.

Игра малой подвижности «Зацепи и положи».

Тема №9 «Конкурс красоты»

Проверка осанки у стены. Ходьба в различных направлениях и темпе: прямо, боком, спиной, сохраняя осанку.

С гимнастической палкой упражнения стоя, сидя и лежа.

Продолжить работу на равновесие. Ходьба по скамейке с мешком на голове.

Массаж ног с рукавицами.

Подвижная игра «Придумай фигуру»

Сбор мелких предметов пальцами ног.

Тема №10 «Стадион»

Ходьба и бег по наклонной доске, шагом и бегом со спрыгиванием со скамейки.

Упражнения на гимнастической скамейке.

Продолжить работу на лестнице с переходом на соседний пролет.

Подвижная игра «Мяч в баскетбольное кольцо»

Лежа на спине упражнение на дыхание.

1.4. Планируемые результаты

Ожидаемые результаты:

К показателям эффективности можно отнести:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- развитие гибкости и подвижности позвоночника, правильное формирование сводов стопы;
- укрепление связочно-суставного аппарата и мышечного корсета у детей;
- овладение навыком правильной походки;
- развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, силы, гибкости, ловкости, координационных способностей.
- умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать полученные знания и сформированные умения в изменяющихся условиях;

Показатели освоения детьми младшего дошкольного возраста дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «В стране здоровья» для детей 3-4 летнего возраста

В результате занятий дети 3 – 4 летнего возраста, должны знать и иметь представление:

- иметь представление о своем организме, и о ЗОЖ;
- знать исходные положения, последовательность выполнения, понимать их профилактическое и оздоровительное значение;
- знать правила личной гигиены;
- уметь принимать и удерживать правильную осанку у стены;
- правильно стоять у гимнастической стенки;
- уметь выполнять упражнения на расслабление;
- уметь выполнять некоторые упражнения, в разных исходных положениях и спортивным инвентарем;
- ходить ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Оценка освоения содержания программы и уровня сформированности знаний, умений и навыков у детей осуществляется 1 раз в год:

В результате освоения программы обучающиеся будут знать:

Показатели освоения детьми среднего дошкольного возраста дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «В стране здоровья» для детей 4-5 летнего возраста

В результате занятий дети 4 – 5 летнего возраста, должны знать и иметь представление:

- иметь представление о своем организме, и о ЗОЖ;
- знать исходные положения, последовательность выполнения, понимать их профилактическое и оздоровительное значение;
- знать правила личной гигиены;
- уметь принимать и удерживать правильную осанку у стены;
- правильно стоять у гимнастической стенки;
- уметь выполнять упражнения на расслабление;
- уметь выполнять некоторые упражнения, в разных исходных положениях и спортивным инвентарем;
- иметь представление, о необходимости в специальных коррекционных упражнениях;
- ходить ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Показатели освоения детьми старшего дошкольного возраста дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «В стране здоровья» для детей 5-6 летнего возраста

В результате занятий дети 5 – 6 летнего возраста, должны знать и иметь представление:

- знать исходные положения, последовательность выполнения, понимать их профилактическое и оздоровительное значение;
- иметь осознанное представление о своем организме, а частности о ЗОЖ;
- знать правила личной гигиены;
- принимать и удерживать правильную осанку у стены;
- правильно стоять у гимнастической стенки;
- выполнять различные упражнения, в разных исходных положениях и спортивным инвентарем;
- самостоятельно выполняют специальные коррекционные упражнения;
- ходить ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий лечебной физической культурой.

Показатели освоения детьми старшего дошкольного возраста дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «В стране здоровья» для детей 6-7 летнего возраста

В результате занятий дети 6 – 7 летнего возраста, должны знать и иметь представление:

- знать все исходные положения, последовательность выполнения, понимать их профилактическое и оздоровительное значение, выполнять самостоятельно;
- иметь осознанное представление о своем организме, а частности о ЗОЖ;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма, личной гигиены и закаливания организма

и использования спортивного инвентаря;

- делать самостоятельно некоторые упражнения на фитболах;
- уметь принимать и удерживать правильную осанку у стены;
- правильно стоять у гимнастической стенки;
- выполнять упражнения на самовытяжение и расслабление;
- выполнять различные упражнения, в разных исходных положениях и со спортивным инвентарем;
- самостоятельно выполнять специальные корригирующие упражнения;
- ходить ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- уметь самостоятельно выполнять комплексы лечебной физкультуры;
- использовать свои умения и навыки в повседневной жизни;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий лечебной физической культурой.

Оценка освоения содержания программы и уровня сформированности знаний, умений и навыков у детей осуществляется 1 раз в год:

В результате освоения программы обучающие **будут знать:**

I. Первичная диагностика детей. Врачом и медицинской сестрой дошкольного учреждения ежегодно проводятся обследования, направленные на комплексную оценку состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей детей. Задачей руководителя на этом этапе является ознакомление с результатами медицинского обследования и определение группы детей, нуждающихся в физкультурно - оздоровительной работе.

На этом этапе проводится беседа с родителями и воспитателями по следующим вопросам:

- возраст ребенка;
- условия жизни;
- наличие жалоб на повышенную утомляемость и боли в нижних конечностях, их интенсивность (острые, тупые, ноющие), локализация (голень, бедро, коленный, голеностопный, тазобедренный суставы), продолжительность, время проявления.

II. Определяются нарушения со стороны опорно - двигательного аппарата. Для этого в начале и конце учебного года проводится:

- визуальный внешний осмотр ребенка и стопы (определяется длина пальцев). Если второй палец самый длинный (греческий тип стопы), первый палец самый длинный (египетский тип стопы) - оба свидетельствуют о предрасположенности к поперечному плоскостопию;
- плантография по методу В.А. Ярлова - Яранцева.- один из самых информативных, популярных и доступных методов диагностики ранних стадий плоскостопия. Плантография - это методика получения отпечатков человеческих стоп в позе естественного прямостояния.

Прогнозируемые результаты и способы их проверки.

К показателям эффективности можно отнести:

- сохранение и укрепление здоровья детей;

- развитие гибкости и подвижности позвоночника, правильное формирование сводов стопы;
 - укрепление связочно-суставного аппарата и мышечного корсета у детей;
 - овладение навыком правильной походки;
- развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, силы, гибкости, ловкости, координационных способностей.
- умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать полученные знания и сформированные умения в изменяющихся условиях;

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный план-график

Таблица 6. Календарный учебный график. Первый год обучения

Период: октябрь					
Виды занятий	Недели обучения	кол-во занятий	Теория	Практика	Контроль
Вводные занятия	1	1	+		
Обучающие занятия	С 1 по 2	3	+	+	
Комбинированные занятия	3	2	+	+	
Итоговые занятия: Праздники, спартакиады и т.д.	4	2	+	+	+
Период: ноябрь					
Виды занятий	Недели обучения	кол-во занятий	Теория	Практика	Контроль
Обучающие занятия	1	1	+		
Закрепляющие или формирующие занятия	С 1 по 2	3	+	+	
Комбинированные занятия	3	2	+	+	
Итоговые занятия: Праздники, спартакиады и т.д.	4	2	+	+	+
Период: декабрь					
Виды занятий	Недели обучения	кол-во занятий	Теория	Практика	Контроль
Обучающие занятия	1	1	+		
Закрепляющие или формирующие занятия	С 1 по 2	3	+	+	
Комбинированные занятия	3	2	+	+	
Итоговые занятия: Праздники, спартакиады и т.д.	4	2	+	+	+

Период: январь					
Виды занятий	Недели обучения	кол-во занятий	Теория	Практика	Контроль
Каникулярный период	1-2				
Закрепляющие или формирующие занятия	2	1	+	+	
Комбинированные занятия	3	2	+	+	
Итоговые занятия: Праздники, спартакиады и т.д.	4	2	+	+	+
Период: февраль					
Виды занятий	Недели обучения	кол-во занятий	Теория	Практика	Контроль
Обучающие занятия					
Закрепляющие или формирующие занятия					
Комбинированные занятия	3	2	+	+	
Итоговые занятия: Праздники, спартакиады и т.д.	4	2	+	+	+
Период: март					
Виды занятий	Недели обучения	кол-во занятий	Теория	Практика	Контроль
Обучающие занятия	1	1	+		
Закрепляющие или формирующие занятия	С 1 по 2	3	+	+	
Комбинированные занятия	3	2	+	+	
Итоговые занятия: Праздники, спартакиады и т.д.	4	2	+	+	+
Период: апрель					
Виды занятий	Недели обучения	кол-во занятий	Теория	Практика	Контроль
Обучающие занятия	1	1	+		
Закрепляющие или формирующие занятия	С 1 по 2	3	+	+	
Комбинированные занятия	3	2	+	+	
Итоговые занятия: Праздники, спартакиады и т.д.	4	2	+	+	+
Период: май					
Виды занятий	Недели обучения	кол-во занятий	Теория	Практика	Контроль
Обучающие занятия	1	1	+		
Закрепляющие или формирующие занятия	С 1 по 2	3	+	+	
Комбинированные занятия	3	2	+	+	
Итоговые занятия: Праздники, спартакиады и т.д.	4	2	+	+	+
Итоговое диагностическое обследование				+	+

Таблица 6. Календарный учебный график. Второй год обучения

Период: октябрь					
Виды занятий	Недели обучения	кол-во занятий	Теория	Практика	Контроль
Вводные занятия	1	1	+		
Обучающие занятия	С 1 по 2	3	+	+	
Комбинированные занятия	3	2	+	+	
Итоговые занятия: Праздники, спартакиады и т.д.	4	2	+	+	+
Период: ноябрь					
Виды занятий	Недели обучения	кол-во занятий	Теория	Практика	Контроль
Обучающие занятия	1	1	+		
Закрепляющие или формирующие занятия	С 1 по 2	3	+	+	
Комбинированные занятия	3	2	+	+	
Итоговые занятия: Праздники, спартакиады и т.д.	4	2	+	+	+
Период: декабрь					
Виды занятий	Недели обучения	кол-во занятий	Теория	Практика	Контроль
Обучающие занятия	1	1	+		
Закрепляющие или формирующие занятия	С 1 по 2	3	+	+	
Комбинированные занятия	3	2	+	+	
Итоговые занятия: Праздники, спартакиады и т.д.	4	2	+	+	+
Период: январь					
Виды занятий	Недели обучения	кол-во занятий	Теория	Практика	Контроль
Каникулярный период	1-2				
Закрепляющие или формирующие занятия	2	1	+	+	
Комбинированные занятия	3	2	+	+	
Итоговые занятия: Праздники, спартакиады и т.д.	4	2	+	+	+
Период: февраль					
Виды занятий	Недели обучения	кол-во занятий	Теория	Практика	Контроль
Обучающие занятия					
Закрепляющие или формирующие занятия					
Комбинированные занятия	3	2	+	+	
Итоговые занятия:	4	2	+	+	+

Праздники, спартакиады и т.д.					
Период: март					
Виды занятий	Недели обучения	кол-во занятий	Теория	Практика	Контроль
Обучающие занятия	1	1	+		
Закрепляющие или формирующие занятия	С 1 по 2	3	+	+	
Комбинированные занятия	3	2	+	+	
Итоговые занятия: Праздники, спартакиады и т.д.	4	2	+	+	+
Период: апрель					
Виды занятий	Недели обучения	кол-во занятий	Теория	Практика	Контроль
Обучающие занятия	1	1	+		
Закрепляющие или формирующие занятия	С 1 по 2	3	+	+	
Комбинированные занятия	3	2	+	+	
Итоговые занятия: Праздники, спартакиады и т.д.	4	2	+	+	+
Период: май					
Виды занятий	Недели обучения	кол-во занятий	Теория	Практика	Контроль
Обучающие занятия	1	1	+		
Закрепляющие или формирующие занятия	С 1 по 2	3	+	+	
Комбинированные занятия	3	2	+	+	
Итоговые занятия: Праздники, спартакиады и т.д.	4	2	+	+	+
Итоговое диагностическое обследование				+	+

Таблица 6. Календарный учебный график. Третий год обучения

Период: октябрь					
Виды занятий	Недели обучения	кол-во занятий	Теория	Практика	Контроль
Вводные занятия	1	1	+		
Обучающие занятия	С 1 по 2	3	+	+	
Комбинированные занятия	3	2	+	+	
Итоговые занятия: Праздники, спартакиады и т.д.	4	2	+	+	+
Период: ноябрь					
Виды занятий	Недели обучения	кол-во занятий	Теория	Практика	Контроль
Обучающие занятия	1	1	+		
Закрепляющие или формирующие занятия	С 1 по 2	3	+	+	
Комбинированные занятия	3	2	+	+	

Итоговые занятия: Праздники, спартакиады и т.д.	4	2	+	+	+
Период: декабрь					
Виды занятий	Недели обучения	кол-во занятий	Теория	Практика	Контроль
Обучающие занятия	1	1	+		
Закрепляющие или формирующие занятия	С 1 по 2	3	+	+	
Комбинированные занятия	3	2	+	+	
Итоговые занятия: Праздники, спартакиады и т.д.	4	2	+	+	+
Период: январь					
Виды занятий	Недели обучения	кол-во занятий	Теория	Практика	Контроль
Каникулярный период	1-2				
Закрепляющие или формирующие занятия	2	1	+	+	
Комбинированные занятия	3	2	+	+	
Итоговые занятия: Праздники, спартакиады и т.д.	4	2	+	+	+
Период: февраль					
Виды занятий	Недели обучения	кол-во занятий	Теория	Практика	Контроль
Обучающие занятия					
Закрепляющие или формирующие занятия					
Комбинированные занятия	3	2	+	+	
Итоговые занятия: Праздники, спартакиады и т.д.	4	2	+	+	+
Период: март					
Виды занятий	Недели обучения	кол-во занятий	Теория	Практика	Контроль
Обучающие занятия	1	1	+		
Закрепляющие или формирующие занятия	С 1 по 2	3	+	+	
Комбинированные занятия	3	2	+	+	
Итоговые занятия: Праздники, спартакиады и т.д.	4	2	+	+	+
Период: апрель					
Виды занятий	Недели обучения	кол-во занятий	Теория	Практика	Контроль
Обучающие занятия	1	1	+		
Закрепляющие или формирующие занятия	С 1 по 2	3	+	+	
Комбинированные занятия	3	2	+	+	
Итоговые занятия:	4	2	+	+	+

Праздники, спартакиады и т.д.					
Период: май					
Виды занятий	Недели обучения	кол-во занятий	Теория	Практика	Контроль
Обучающие занятия	1	1	+		
Закрепляющие или формирующие занятия	С 1 по 2	3	+	+	
Комбинированные занятия	3	2	+	+	
Итоговые занятия: Праздники, спартакиады и т.д.	4	2	+	+	+
Итоговое диагностическое обследование				+	+

Таблица 6. Календарный учебный график. Четвертый год обучения

Период: октябрь					
Виды занятий	Недели обучения	кол-во занятий	Теория	Практика	Контроль
Вводные занятия	1	1	+		
Обучающие занятия	С 1 по 2	3	+	+	
Комбинированные занятия	3	2	+	+	
Итоговые занятия: Праздники, спартакиады и т.д.	4	2	+	+	+
Период: ноябрь					
Виды занятий	Недели обучения	кол-во занятий	Теория	Практика	Контроль
Обучающие занятия	1	1	+		
Закрепляющие или формирующие занятия	С 1 по 2	3	+	+	
Комбинированные занятия	3	2	+	+	
Итоговые занятия: Праздники, спартакиады и т.д.	4	2	+	+	+
Период: декабрь					
Виды занятий	Недели обучения	кол-во занятий	Теория	Практика	Контроль
Обучающие занятия	1	1	+		
Закрепляющие или формирующие занятия	С 1 по 2	3	+	+	
Комбинированные занятия	3	2	+	+	
Итоговые занятия: Праздники, спартакиады и т.д.	4	2	+	+	+
Период: январь					
Виды занятий	Недели обучения	кол-во занятий	Теория	Практика	Контроль
Каникулярный период	1-2				
Закрепляющие или формирующие	2	1	+	+	

занятия					
Комбинированные занятия	3	2	+	+	
Итоговые занятия: Праздники, спартакиады и т.д.	4	2	+	+	+
Период: февраль					
Виды занятий	Недели обучения	кол-во занятий	Теория	Практика	Контроль
Обучающие занятия					
Закрепляющие или формирующие занятия					
Комбинированные занятия	3	2	+	+	
Итоговые занятия: Праздники, спартакиады и т.д.	4	2	+	+	+
Период: март					
Виды занятий	Недели обучения	кол-во занятий	Теория	Практика	Контроль
Обучающие занятия	1	1	+		
Закрепляющие или формирующие занятия	С 1 по 2	3	+	+	
Комбинированные занятия	3	2	+	+	
Итоговые занятия: Праздники, спартакиады и т.д.	4	2	+	+	+
Период: апрель					
Виды занятий	Недели обучения	кол-во занятий	Теория	Практика	Контроль
Обучающие занятия	1	1	+		
Закрепляющие или формирующие занятия	С 1 по 2	3	+	+	
Комбинированные занятия	3	2	+	+	
Итоговые занятия: Праздники, спартакиады и т.д.	4	2	+	+	+
Период: май					
Виды занятий	Недели обучения	кол-во занятий	Теория	Практика	Контроль
Обучающие занятия	1	1	+		
Закрепляющие или формирующие занятия	С 1 по 2	3	+	+	
Комбинированные занятия	3	2	+	+	
Итоговые занятия: Праздники, спартакиады и т.д.	4	2	+	+	+
Итоговое диагностическое обследование				+	+

2.2. Условия реализации программы

Программа предусматривает изучение материала по степени координационной сложности:

1. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений.
2. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела.
3. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.
4. Один раз в два месяца проходят игровые итоговые занятия, где все изученное закрепляется в игровой или соревновательной форме с привлечением родителей.

Занятия проводятся в игровой форме. Каждое занятие объединено общим сюжетом. Это может быть «Путешествие в страну Здоровья», или «Топ, топ, топают малыш!», «Времена года» и т.д.

В сюжет занятия вводятся задания, направленные на обучение правильной постановке стоп при ходьбе; повышение тонуса коротких мышц стоп; укрепление связочно - суставного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп; улучшение кровообращения стоп и координации движений, развитие коммуникативных качеств и свойств личности.

Занятия, как правило, проводятся по общей схеме:

вводная часть решает задачу подготовки организма к физической работе.

основная часть включает в себя упражнения, обеспечивающие развитие общей и силовой выносливости мышц спины, брюшного пресса и грудной клетки для создания «мышечного корсета», корригирующие упражнения в сочетании с дыхательными. В конце основной части проводится подвижная игра, правила которой предусматривают сохранение правильной осанки.

заключительная часть обеспечивает постепенное направленное снижение физической активности, создание благоприятных условий для успешного протекания восстановительных процессов в организме ребенка и плавный переход к другим видам деятельности.

Программа рассчитана для работы с детьми 3-7 лет жизни, посещающих возрастные группы детского сада. Дошкольный возраст (3-7 лет) характеризуется значительной динамикой показателей физического и двигательного развития ребенка. Быстрыми темпами идет рост скелета и мышечной массы.

Виды занятий

1. **Диагностические** - определяется уровень физической подготовленности воспитанников.
2. **Обучающие** - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.
3. **Комбинированные** - повторение и совершенствование ранее изученных движений. А также изучение нового.
4. **Итоговое - игровое** - проводится 1 раз в два месяца. Занятие может обобщать материал, разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное.

Для успешной реализации программы необходимо:

Кадровое обеспечение

Требования к педагогу, реализующему программу:

- педагог, реализующий программу должен иметь высшее или среднее профессиональное образование по специальности «дошкольное образование»;
- необходимо специальное повышение квалификации по программе, предусматривающей предоставление знаний о ...

Информационное обеспечение

Таблица 7. Методические и учебные пособия

Пособия	Ссылки на источник/ авторы, издательство
Сайт работников дошкольного образования «Мой детский сад»	http://www.ivalex.vistcom.ru/prrabstavr.htm)
Наглядные пособия	
Праздники спорта и хорошего настроения	Научно- практический журнал «Инструктор по физической культуре», Издательство «ООО Сфера», г. Москва
Помещение для занятий	Оснащение
Физкультурный зал	Встроенные шкафы; Музыкальный центр «LG» с колонками; Персональный компьютер ноутбук «Acer»; Телевизор «Thomson»; Проектор «Acer» с экраном; Магнитная доска;

	<p>Детская мебель: стулья;</p> <p>Бактерицидные лампы;</p> <p>Игрушки;</p> <p>Игры, пособия в соответствии с программой физического развития;</p> <p>Картотеки;</p> <p>Подборки методической литературы, дидактических разработок;</p> <p>Диагностический материал;</p> <p>Документация инструктора по физической культуре</p>
Материальные средства обучения	
Игрушки	<p>- спортивные игрушки: направленные на укрепление мышц руки, предплечья, развитие координации движений (мячи, обручи); содействующие развитию навыков бега, прыжков, укреплению мышц ног, туловища (каталки, велосипеды, самокаты, скакалки); предназначенные для коллективных игр (настольные пинг-понг);</p> <p>- дидактический материал: демонстрационный материал по спортивной тематике.</p>
Художественные средства	произведения национальной культуры (народные игры, костюмы и пр.).
Средства наглядности (плоскостная наглядность)	Фотографии

Материально-техническое обеспечение:

- физкультурный зал для занятий;
- компьютер, телевизор;
- аудиозаписи, презентации;

Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Важную роль в развитии ребёнка играет развивающая предметно-пространственная среда, которая должна стимулировать ребёнка на активную деятельность.

При организации развивающей предметно - пространственной среды учитываются потребности детей.

Создание условий в ДОО предполагает:

- наличие оборудования физкультурных уголков в группах;
- пополнение методического обеспечения образовательного процесса;
- создание игротеки подвижных игр;

Психологическое обеспечение программы включает в себя следующие компоненты:

- создание комфортной, доброжелательной атмосферы на занятиях;
- побуждение детей к практической и творческой деятельности;
- применение индивидуальных, групповых и массовых форм обучения.

2.3. Формы диагностического обследования

По мере овладения знаниями и умениями, предусмотренными программой, у воспитанников в соответствии с возрастными особенностями формируются представления о культуре, быте, жизни разных народов.

Каждую тему программы завершают практические упражнения, игры, включающие изученный теоретический материал, но позволяющие оценить умения применять знания на практических упражнениях и заданиях.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- аналитическая справка по итогам диагностики в конце учебного года;
- журнал посещаемости;
- фото;
- отзывы детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- выставка практических работ, выполненных детьми;
- инсценировки по мотивам литературных источников;
- спортивный праздник национальных игр;
- фестиваль национальных культур.

Завершением освоения программы являются следующие мероприятия: выставки детских работ, фото презентации, фестиваль национальных культур «Народов мира дружная семья».

2.4. Оценочные материалы

Для выявления достижений дошкольников по освоению программы используются такие методы диагностики как : определяются нарушения со стороны

опорно - двигательного аппарата. Для этого в начале и конце учебного года проводится:

- визуальный внешний осмотр ребенка и стопы (определяется длина пальцев). Если второй палец самый длинный (греческий тип стопы), первый палец самый длинный (египетский тип стопы) - оба свидетельствуют о предрасположенности к поперечному плоскостопию;

- плантография по методу В.А. Яралова - Яранцева.- один из самых информативных, популярных и доступных методов диагностики ранних стадий плоскостопия. Плантография - это методика получения отпечатков человеческих стоп в позе естественного прямостояния.

Способы проверки знаний, умений и навыков у детей от 3-4 лет (младшая группа).

1.

Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, руки лежат вдоль туловища, подбородок прижат к груди. Инструктор дает указание приподнять голову от пола на 4 – 5 см и удерживать до усталости (в секундах).

Цель: Оценить силовую выносливость мышц живота.

Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, руки лежат вдоль туловища. Инструктор дает указание поднять прямые ноги вверх под углом 45* и удерживать до усталости (в секундах), колени не сгибать, носки ног тянуть от себя.

Цель: Оценить силовую выносливость мышц спины.

Ребенок принимает исходное положение, лежа на животе, руки вытянуты вперед. Инструктор дает указание приподнять над полом прямые руки, ноги и голову. Руки в локтях не сгибать, голова между рук, носки ног тянуть. Удерживать это положение до усталости (в секундах).

Шея

35 секунд

Живот

30 секунд

Спина

35 секунд

2.

Проверка координации

- справа;

- слева.

Цель: выявить координационные возможности ребенка при удержании равновесия.

Ребенок принимает исходное положение, основная стойка, руки на поясе. Инструктор дает указание согнуть в колене левую ногу (и наоборот) и пытается при этом сохранить равновесие.

Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером.

Мальчики: 3,3 – 5,1

Девочки: 5,2 – 8,1

Мальчики и девочки: 16 – 60

Мальчики и девочки: 12-30

Способы проверки знаний, умений и навыков у детей от 4-5 лет (средняя группа).

1.

Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, руки лежат вдоль туловища, подбородок прижат к груди. Инструктор дает указание приподнять голову от пола на 4 – 5 см и удерживать до усталости (в секундах).

Цель: Оценить силовую выносливость мышц живота.

Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, руки лежат вдоль туловища. Инструктор дает указание поднять прямые ноги вверх под углом 45° и удерживать до усталости (в секундах), колени не сгибать, носки ног тянуть от себя.

Цель: Оценить силовую выносливость мышц спины.

Ребенок принимает исходное положение, лежа на животе, руки вытянуты вперед. Инструктор дает указание приподнять над полом прямые руки, ноги и голову. Руки в локтях не сгибать, голова между рук, носки ног тянуть. Удерживать это положение до усталости (в секундах).

Шея

35 секунд

Живот

30 секунд

Спина

35 секунд

2.

Проверка координации

- справа;

- слева.

Цель: выявить координационные возможности ребенка при удержании равновесия.

Ребенок принимает исходное положение, основная стойка, руки на поясе. Инструктор дает указание согнуть в колене левую ногу (и наоборот) и пытается при этом сохранить равновесие.

Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером.

Мальчики: 3,3 – 5,1

Девочки: 5,2 – 8,1

Мальчики и девочки: 16 – 60

Мальчики и девочки: 12-30

Способы проверки знаний, умений и навыков у детей от 5 – 6 лет (старшая группа).

1.

Цель: Оценить силовую выносливость мышц шеи.

Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, руки лежат вдоль туловища, подбородок прижат к груди. Инструктор дает указание приподнять голову от пола на 4 – 5 см и удерживать до усталости (в секундах).

Цель: Оценить силовую выносливость мышц живота.

Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, руки лежат вдоль туловища. Инструктор дает указание поднять прямые ноги вверх под углом 45* и удерживать до усталости (в секундах), колени не сгибать, носки ног тянуть от себя.

Цель: Оценить силовую выносливость мышц спины.

Ребенок принимает исходное положение, лежа на животе, руки вытянуты вперед. Инструктор дает указание приподнять над полом прямые руки, ноги и голову. Руки в локтях не сгибать, голова между рук, носки ног тянуть. Удерживать это положение до усталости (в секундах).

Шея

45 секунд

Живот

40 секунд

Спина

45 секунд

2.

Проверка координации

- справа;

- слева.

Цель: выявить координационные возможности ребенка при удержании равновесия.

Ребенок принимает исходное положение, основная стойка, руки на поясе. Инструктор дает указание согнуть в колене левую ногу (и наоборот) и пытается при этом сохранить равновесие.

Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером.

Мальчики: 7,0 -11,0

Девочки: 9,4 – 14,0

Мальчики и девочки: 16 – 60

Мальчики и девочки: 12-30

Способы проверки знаний, умений и навыков у детей от 6 – 7 лет (подготовительная группа).

1.

Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, руки лежат вдоль туловища, подбородок прижат к груди. Инструктор дает указание приподнять голову от пола на 4 – 5 см и удерживать до усталости (в секундах).

Цель: Оценить силовую выносливость мышц живота.

Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, руки лежат вдоль туловища. Инструктор дает указание поднять прямые ноги вверх под углом 45* и удерживать до усталости (в секундах), колени не сгибать, носки ног тянуть от себя.

Цель: Оценить силовую выносливость мышц спины.

Ребенок принимает исходное положение, лежа на животе, руки вытянуты вперед. Инструктор дает указание приподнять над полом прямые руки, ноги и голову. Руки в локтях не сгибать, голова между рук, носки ног тянуть. Удерживать это положение до усталости (в секундах).

Шея

60 секунд

Живот

55секунд

Спина

60 секунд

2.

Проверка координации

- справа;

- слева.

Цель: выявить координационные возможности ребенка при удержании равновесия.

Ребенок принимает исходное положение, основная стойка, руки на поясе. Инструктор дает указание согнуть в колене левую ногу

(и наоборот) и пытается при этом сохранить равновесие.

Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером.

Мальчики: 40 - 60

Девочки: 50 - 60

Мальчики и девочки: 16 – 60

Мальчики и девочки: 12-30

Мониторинг результативности реализации программы

По уровню освоения программного материала результаты достижений воспитанников фиксируется в словесной (опосредованной) форме:

- показатель сформирован слабо, имеет низкий уровень.
- показатель чувства имеет средний уровень.
- показатель чувства имеет высокий уровень.

Периодичность:

Система мониторинга организуется **2 раза в год:**

- стартовая диагностика – в сентябре
- итоговая диагностика – в мае.

2.5. Методические материалы

Для освоения программы используются разнообразные *приёмы и методы*. Выбор осуществляется с учётом возрастных, психофизических возможностей дошкольников, а также основан на классификации представленной В. А. Слостёниным, И. Ф. Исаевым, Е. Н. Шияновым. [3]

Таблица 10. Классификация методов воспитания (по В.А.Слостёнину)

Методы формирования сознания личности	- сборники загадок, стихов - беседа - пример
Методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения личности	- приучение, упражнение - воспитывающие ситуации -предметные картинки с изображением названий упражнений <ul style="list-style-type: none"> • - Мини-тренажеры для развития мелкой моторики (пальчиковые игротренинги с использованием граненых карандашей)
Методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения личности	- соревнование - эмоциональное воздействие - поощрение

Средствами реализации программы выступают:

- народные праздники;
- игра, народная игрушка;

Формы проведения занятия: фронтальные, групповые, индивидуальные.

В занятия включены теоретическая и практическая части. Теоретическая — это объяснение нового материала, информация познавательного характера. Практические работы включают участие в создании фотоальбома, участие в акциях.

Формы организации деятельности:

- совместная деятельность с детьми по видам детской деятельности (подвижные игры);

- подвижные игры с речевым содержанием, способствующие речевому развитию, вырабатывающие ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности, развивают умение соотносить движения с текстом, умение начинать движение по сигналу;

- игровая форма организации детской деятельности способствует более эффективному решению проблемы по приобщению детей дошкольного возраста к культуре народов мира посредством технологии «погружение» в образ; а так же позволяет снизить воздействие учебной нагрузки на детей дошкольного возраста.

Совместная деятельность педагога и ребёнка осуществляется в ходе характерных видов детской деятельности:

- коммуникативная и познавательно – исследовательская (рассказы и показ презентаций, раскрывающих понятия «Родина», «Большая Родина», «Малая Родина», знакомство с многонац. составом населения России, их бытом, традициями, национальным костюмом, понимание слов, отражающих представления о русской культуре);

- игровая (дидактические, творческие игры, игры с правилами);

- двигательная (знакомство и разучивание национальных подвижных игр).

Сочетание различных видов деятельности дошкольников позволяет наиболее глубоко прочувствовать ребенку принадлежность к культуре своего народа.

2.6. Список литературы

1. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. «Двигательный игро тренинг для школьников» [Текст]/ Т.С. Овчинникова и А.А. Потапчук// Санкт-Петербурга . – 2009. - – С. 5-15.
2. Руссу, Н.В., Ахмедова, А.В. Нестандартное физкультурное и игровое оборудование в детском саду [Текст]/ Н.В. Руссу, А.В. Ахмедова// Дошкольная педагогика. – 2010. - №8. – С.30-35.

3. Федорова, С.А. Нестандартное оборудование на занятиях по физической культуре [Текст]/ С.А. Федорова// Инструктор по физической культуре. – 2010. - №4. – С. 95-98.
4. Корректирующая гимнастика для детей с нарушением опорно - двигательного аппарата в условиях детского сада. / авт.сост. Ключева МН. - СПб.: ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2007.
5. Потапчук А.А. Как сформировать правильную осанку у ребенка. СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
6. Картушина М.Ю. Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада . М.: ТЦ Сфера, 2004.
7. Алямовская В.Г.Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении.
8. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. Растим здорового ребенка. Новые стандарты. - М. УЦ «Перспектива», 2011.
9. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в доу : Из опыта работы/ Авт.- составитель О.Н. Моргунова.- Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.-109с.
10. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений/ Под ред. С.О. Филипповой.- СПб.: «Детство- пресс», 2007.-416с.,ил.
11. **Интернет ресурсы:**
- 12.1. <http://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2014/06/23/rabochaya-programma-profilaktika-ploskostopiya>
- 13.2. <http://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2013/02/13/profilaktika-ploskostopiya-u-doshkolnikov>
- 14.3. <http://50ds.ru/detsad/psiholog/7083-programma-profilakticheskoy-raboty-po-preduprezhdeniyu>
- 15.4. <http://dou5.ucoz.ru>
- 16.5. <https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-profilaktike-narusheniya-osanki-i-ploskostopiya-v-dou-1344059.html>

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

Ель, ёлка, ёлочка

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 вверх, 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. Спасаться 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, начерченной на полу мелом. По гимнастической скамейке, или переступить 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 в рассыпную 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 в рассыпную всегда выполняется под музыку.

Подтяни живот

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

Подготовка к игре. По длине зала на расстоянии 1,5-2 м 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 150-200 г), 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, полуприседая;

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

Подготовка к игре. На противоположных сторонах площадки на расстоянии 1-1,30 м 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 разводить.

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: разбегаться 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.

Длинная скакалка

Цель игры: улучшение функции дыхания, сердечно-сосудистой системы; укрепление связочно-мышечного аппарата стоп; воспитание ловкости, быстроты реакции, координации дыхания.

Необходимый материал: скакалка или длинная веревка.

Х о д и г р ы

Ребенок с ведущим равномерно вращают скакалку. Дети по одному прыгают через скакалку. Игру можно усложнить, изменяя вид прыжков: перепрыгивая одной ногой, а затем в стороны, двумя ногами вместе, делая дополнительное подпрыгивание и т. Д.

Мастер мяча

Цель игры: укрепление мышц туловища и конечностей; развитие ловкости, меткости, координации движений в крупных и мелких мышечных группах; формирование правильной осанки.

Необходимый материал: мячи, по одному на каждого игрока.

Х о д и г р ы

Ведущий раздает детям мячи, и они по его команде выполняют задания.

Вариант 1

1. Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной и поймать мяч.
2. Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч.
3. Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч.

4. Сесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги и поймать мяч.
5. Бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться концами пальцев до носков ног, выпрямиться и поймать мяч;

Вариант 2

1. Ударить мяч о землю так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем нагнуться, дотронуться концами пальцев до носков ног и, выпрямившись, поймать мяч.
2. Сильно ударить мяч перед собой о землю, повернуться кругом и поймать мяч.
3. Начертить на земле круг (в окружности 12 шагов, в поперечнике 4 шага), обежать его 3 раза, отбивая мяч ладонью одной руки (то правой, то левой).
4. Приподнять правую ногу, слегка вытянув ее вперед, и бросить мяч левой рукой о землю так, чтобы он пролетел под правой ногой. Затем поймать отскочивший мяч справа, не опуская ноги. Сделать то же упражнение, приподняв левую ногу и бросив мяч правой рукой.

Побеждает тот, кто наберет большее число очков.

Примечание. Каждое упражнение играющий вначале повторяет по одному разу. Затем после выполнения всех упражнений или при допущенной ребенком во время игры ошибке в игру вступает партнер и повторяет те же упражнения. Игра постепенно усложняется: увеличивается количество бросков. Упражнения выполняются последовательно, одно за другим. На каждое упражнение допускается по две попытки. За упражнение, правильно выполненное с первой попытки, участник получает два очка, выполненное со второй попытки – одно очко. Побеждает участник, набравший большее число очков.

Во время выполнения заданий ведущий следит, чтобы дети делали их правильно.

После того как дети ознакомятся с заданиями, ведущий диктует их вновь. Игроки, правильно выполнившие задания, получают жетоны.

Выигрывает игрок, набравший больше всего жетонов. Этому игрока назначают «Мастером мяча».

Живое кольцо

Цель игры: укрепление мышц туловища и конечностей; развитие ловкости, меткости, координации движений в крупных и мелких мышечных группах; формирование правильной осанки.

Необходимый материал: длинная веревка.

Х о д и г р ы

Ведущий связывает концы веревки и просит игроков встать вокруг и взять веревку.

Ведущий объясняет, что у игроков получилось живое кольцо и теперь игроки должны выполнять задания. Игрок, выполнивший все задания правильно, побеждает.

Задания.

1. Исходное положение – встать лицом в круг, руки с веревкой внизу. По команде инструктора руки с веревкой поднять вверх, правую (левую) ногу отставить на носок назад – вдох; вернуться в исходное положение-выдох. (Повторить 4 раза.)
2. Исходное положение то же. Перебирая руками веревку, передавать ее вправо (влево) по кругу (по 2 раза в каждую сторону).

3. Исходное положение то же, руки вверху с веревкой. На счет 1–2 наклониться вперед, положить веревку на пол – выдох; вернуться в исходное положение – вдох. (Повторить 4–6 раз.)

4. Исходное положение то же. Опустить веревку вниз до уровня бедер. По команде инструктора перешагнуть веревку поочередно правой и левой ногой; встать (руки с веревкой сзади). Так же, по команде перешагнуть правой и левой ногой назад. (Повторить 4–6 раз.)

5. Исходное положение – встать лицом в круг, руки внизу. По команде инструктора присесть, колени в сторону, руки с веревкой вперед вверх (вдох); вернуться в исходное положение – выдох. (Повторить 4–6 раз.)

6. Исходное положение то же. Веревка на полу. Встать на веревку, руки на поясе. 6 прыжков на обеих ногах вправо, 6 – влево и снова 6 прыжков по веревке вправо и влево (2–4 раза).

Инструктор и играющие отмечают детей, сделавших это упражнение четко, красиво, с большим вниманием.

Летим на Марс

Цель: обучение приемам игры в мяч; развитие умения ориентироваться в пространстве; развитие координации движений рук; развитие мышц плечевого пояса. Материалы: стул, мяч.

Х о д и г р ы

Ведущий предлагает запустить ракету на Луну. Берет мяч и кидает его вверх. Ребенок сидит и повторяет движения взрослого. Так можно сделать 5–6 раз. Затем движения можно повторить стоя. Когда мяч падает, ребенок подходит к нему, берет его и по команде («ракета полетела») кидает снова. Ведущему необходимо подбадривать ребенка, следить за правильной осанкой. Более сложный вариант броска возможен с подскоком и отрыванием обеих ног от пола.

Большие ноги идут по дороге

Цель: развитие мышления (умения создать образы легкого и быстрого, медленного и тяжелого движения), сообразительности, внимания (его концентрации, устойчивости).

Х о д и г р ы

Усадив детей так, чтобы они видели друг друга, ведущий предлагает всем показать свои ножки. Дети поднимают ноги. Ведущий говорит, что ножки у них маленькие, но бегают по дорожке быстро, и приговаривает несколько раз: «Маленькие ножки бегут по дорожке». Затем ведущий говорит, что у медведя ноги большие, а идет он медленно: «Большие ноги идут по дороге». Создав образы легкого и быстрого, медленного и тяжелого движения, ведущий предлагает поиграть. Несколько раз повторяется присказка. Дети в соответствии со словами и ритмом мелодии то бегают («маленькие ножки бегут по дорожке»), то ходят («большие ноги идут по дороге»). Ведущий вместе с детьми показывает то быстрые и легкие, то медленные и тяжелые движения.

Гимнастика для ежика

Цель игры: укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

Х о д и г р ы

Ведущий показывает детям, как ежик делает гимнастику. В положении лежа на спине ведущий поднимает руки за голову и максимально вытягивается. Затем, поднимая верхнюю половину туловища к коленям, наклоняется вперед, то есть группируется, обхватывая ноги под коленями (ёж свернулся).

Дети показывают, как ежик делает гимнастику, ведущий поправляет детей. Затем по команде ведущего дети выполняют упражнение 5–6 раз. Перед каждым повторением надо полежать и отдохнуть, расслабившись, как тряпичная кукла.

Разбей цепь

Цель игры: общеукрепляющее воздействие на весь организм; формирование правильной осанки; воспитание творческого решения задачи, развитие инициативы, быстроты реакции.

Х о д и г р ы

Играющие, взявшись за руки, образуют цепь. Первый (водящий) в цепи тянет за собой цепь, меняя направление в ходьбе, заплетает различные фигуры, обвивая всю цепь вокруг себя, снова расплетает ее, останавливается, бежит и потом старается быстрым поворотом разорвать цепь. Кто не смог удержать цепь, выходит из игры, а цепь снова замыкается. Играют до тех пор, пока не останется 2–3 человека в цепи, потом игру повторяют.

Регулировщик

Цель игры: формирование правильной осанки, походки; развитие координации движений, умения ориентироваться в пространстве, на месте; развитие быстроты реакции на сигнал, тормозных реакций; уравнивание нервных процессов. Необходимый материал: небольшие кольца, тарелочки, палочка-жест.

Х о д и г р ы

Дети подразделяются на две команды: «машины» и «пешеходы». «Машины» идут по параллельным «улицам». У детей, изображающих машины, в руках тарелки в качестве «руля», и двигаются они на полусогнутых ногах. «Пешеходы» ждут на перекрестке. «Регулировщик» водящий поднимает палочку – «машины» движутся, опускает – «пешеходы» идут по своим «поперечным» «улицам».

Игра повторяется 2–3 раза. Если «машины» или «пешеходы» вовремя не останавливаются, то «милиционер» берет с них штраф («фант») или на время сажает на скамейку в зале. После игры оштрафованные должны исполнить какой-нибудь номер.

Попади в ворота мячом

Цель: развитие разносторонней координации движений и подвижности нервных процессов, умения держать равновесие.

Материалы: 2 стула или табуретки, рейка (1–2 м), мячик.

Х о д и г р ы

Ведущий строит ворота (на спинки стульев или сиденья табуреток кладет рейку). Перед воротами на расстоянии 1,5–2 м кладет мяч. Ребенок должен взять мяч, катить его в ворота и бежать за ним. Пройдя ворота на четвереньках, ребенок выпрямляется, догоняет мяч и, положив его на прежнее место, садится отдыхать. Более сложный вариант можно проводить на время. Необходимо, чтобы ребенок бежал за мячом прямо, не горбясь.

Коршун и наседка

Цель: укрепление мышечного аппарата стопы, развитие координации движений в крупных и мелких мышечных группах, тренировка внимания, быстроты реакции, зрительного и слухового анализаторов.

Материалы: веревка.

Х о д и г р ы

Дети сидят или стоят. На одной стороне площадки веревкой отгорожен «дом», где сидят цыплята (дети) с наседкой (ведущий). Сбоку в стороне находится коршун – ребенок, которого выбирают при помощи считалки. Наседка покидает свой дом (подлезает под веревку): «Ко-ко-ко!» На ее зов цыплята тоже подлезают под веревку и вместе с ней гуляют по площадке (клюют «зернышки» – наклоняются, приседают). При словах ведущего «Летит коршун» цыплята убегают домой. Из игры выбывают цыплята, пойманные коршуном. Самый последний из них становится коршуном.

Попрыгунчик-лягушонок

Цель: обучение равновесию, улучшение координации движений, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Х о д и г р ы

Ведущий рассказывает о лягушках и показывает, как они прыгают, квакают. После чего ребенку предлагают попрыгать, как лягушка. Ребенок садится на корточки, опираясь на руки (на четвереньках). Ведущий обхватывает его за пояс и помогает выпрямить назад согнутые ноги (сначала одну, потом другую, затем обе одновременно). На мгновение ребенок опирается только на руки (с помощью ведущего). Упражнение необходимо повторить 3 раза, чтобы ребенок отрывал ступни от земли и поднимал прямые ноги как можно выше.

Мыши в кладовой

Цель игры: тренировка быстроты реакции, скорости, ловкости движений, умения ориентироваться в пространстве.

Необходимые материалы: стулья, веревка.

Х о д и г р ы

Дети изображают мышей. Они сидят на стульях по одну сторону площадки (мышь в норках). На противоположной стороне площадки, на высоте 40–50 см натянута веревка, за которой находится «кладовая». Сбоку от детей сидит ведущий, играющий роль кошки. Кошка засыпает, мыши бегут в кладовую, они нагибаются и пролезают под веревку. Затем присаживаются на корточки и грызут сухари: «Хруп, хруп». Кошка внезапно просыпается и бежит за мышами. Мыши выбегают из кладовой и бегут в норки. Кошка ловит мышей. Поймав одного, кошка сажает его отдельно и повторяет игру с остальными. Игра заканчивается, когда все мыши будут пойманы. По окончании игры ведущий предлагает всем потянуться, поднять голову вверх: «Они теперь не мышки, а славные ребятишки, и будут хорошо расти». При этом ведущему необходимо контролировать у детей осанку, смыкание губ.

Белочка

Цель игры: укрепление мышц туловища и конечностей, развитие координации движений, ловкости, тренировка в усложненной ходьбе.

Необходимые материалы: гимнастическая стенка, лесенки на детских площадках, любимая яркая игрушка.

Х о д и г р ы

Ведущий рассказывает ребенку о белочках: как они живут, чем питаются. Вот одной белочке подарили игрушку, и она хочет показать ее другим. «Покажи и принеси игрушку, как белочка», – говорит ведущий. Ребенок с помощью взрослого поднимается по гимнастической лесенке. На верхней ступеньке висит любимая яркая игрушка. Взяв игрушку, ребенок должен медленно спуститься вниз. Ведущему необходимо страховать ребенка, помогать, если нужно. Размещать игрушку нужно вначале на 4–5-й ступеньках, затем поднимать повыше.

Ловкие ноги

Цель игры: развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление мышц туловища, связочно-мышечного аппарата стоп.

Необходимый материал: ковер, палки и платки по числу игроков.

Х о д и г р ы

Дети сидят на полу, на ковре, руки за туловищем, кистями опираются о ковер. Между широко расставленными ногами палка. У ее конца справа носовой платок. Нужно взять его пальцами правой ноги и перенести к левой, не задев палки. Правую ногу перевести в исходное положение. Потом взять платок пальцами левой ноги и перенести его вправо от палки. Повторять 2–4 раза, последние 2 раза перенести обе ноги с платком вправо и влево. Выигрывает тот, кто сделал упражнение, не задев платком палки.

Выполняя упражнение, можно приговаривать:

Я платок возьму ногой,
Поднесу его к другой,
И несусь, несусь, не сплю,
Палку я не зацеплю.

Бегущая скакалка

Цель игры: развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление мышц туловища, связочно-мышечного аппарата стоп.

Необходимый материал: длинная скакалка или веревка.

Х о д и г р ы

Двое берут длинную скакалку (веревку) за концы и ходят с ней вдоль площадки, то ускоряя, то замедляя темп ходьбы. Остальные дети перепрыгивают через скакалку. Задевший скакалку сменяет держащего ее.

Заяц, елочки и мороз

Цель игры: тренировка различных навыков передвижения; формирование правильной осанки; развитие внимания, быстроты реакции; развитие координации движений; укрепление мышечного аппарата стоп и голеней.

Х о д и г р ы

Ведущий выбирает «елочек», «зайчика» и «мороза». Ведущий чертит круги, в них расставляет «елочек».

По команде ведущего начинается игра. «Заяц» бежит к ближайшей «елочке» укрыться под ней от «мороза». «Мороз» стремится «заморозить» – осалить –

«зайчика». Но если «зайчик», убегая от «мороза», успевает прыгнуть в кружок, где стоит «елочка», он становится «елочкой», а «елочка» – «зайчиком» и бежит от «мороза», вытесняя затем из другого круга следующую «елочку». Осаленный «зайчик» становится «морозом». Если «зайчика» при его перебежках от одной «елочки» к другой, а от последней – «домой» «мороз» не сумеет осалить, то «мороз» продолжает водить. Если же «мороз» сумеет осалить «зайчика», последний становится «морозом». «Мороз» может осалить «зайчика» в двух случаях: 1) когда тот перебегает к «елочке» или 2) если в кругу стоят двое. Например, когда «елочка» замешкалась в ту минуту, как к ней прыгнул «зайчик», и, став сама «зайчиком», не выбежала из круга.

Донеси, не урони

Цель игры: укрепление мышечно-связочного аппарата стоп; развитие ловкости. Необходимые материалы: стулья, простынки.

Х о д и г р ы

В зале игроки сидят на стульях. У каждого игрока под ногами простынка. Нужно захватить пальцами одной ноги эту простынку и, ни разу не уронив ее, дотащить любыми способами (например, скача на одной ноге или передвигаясь на четвереньках) до противоположного конца зала. То же повторить другой ногой. Игру можно проводить парами (соревнуясь). Выигрывает тот, кто это сделает быстрее, не уронив простынки.

Гуси-лебеди

Цель игры: тренировка навыков правильного дыхания; укрепление мышц туловища и конечностей, формирование осанки, сводов стоп, развитие координации движения.

Х о д и г р ы

На одной стороне площадки (зала) чертится круг – «дом», в котором живут «гуси». На противоположной стороне стоит «пастух». Сбоку от дома – логово, в котором находится «волк». Остальное место – «луг». Ведущий назначает детей на роль «волка» и «пастуха». Остальные изображают «гусей»: ходят с гордой осанкой, тянут вверх шею, поднимают голову, летают (взмахивают руками через стороны вверх и, опуская, шипят – выдыхают «шшш»). «Пастух» громко говорит: «Гуси, гуси». Гуси останавливаются и хором отвечают: «Га-га-га». Пастух: «Есть хотите?» Гуси: «Да, да, да». Пастух: «Так летите». Гуси: «Нам нельзя. Серый волк под горой, не пускает нас домой». Пастух: «Так летите, как хотите, только крылья берегите». Гуси, расправив крылья (вытянув в стороны руки), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (коснуться рукой). После нескольких пробежек подсчитывают пойманных волком гусей. Вновь назначаются «пастух» и «волк». Игра продолжается.

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

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 зайчика коснулся, зайчик сладко потянулся.

И.п. - основная стойка.

1-2 - на вдохе встать на носочки, 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 произвольно.

1-4 - нарисовать круг и отходящие от него лучики правой стопой; 5-8 - 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 избушкой Висит хлеба краюшка. Собаки лают, достать не могут.

И.п. — сидя на полу, ноги врозь, руки в упор сзади.

«Нарисовать» в воздухе полукруг правой ногой и вернуться 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 пуговицы, 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.

Приложение 4

Упражнения для профилактики нарушений осанки и укрепление мышц торса.

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 подбородком».

И.п. - основная стойка.

1-4 - «очертить» подбородком 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. Тоже 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 ногам».

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 врозь, руки согнуть в локтях, кулачки к плечам.

1-4 - вращение локтями вперед;

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 расставлены, руки на поясе.

1-2 - наклон вправо, левую руку завести за голову, правая 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.

1-2 - 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;

11-12-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 коленях, руки вперед.

1-2 Сесть на правое бедро, руки влево.

3-4 И.п.

Тоже в другую сторону. 8-16 раз. Темп средний.

«Партизан»

И.п. - лежа на животе

Лежа на животе, ползаем по-пластунски, 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.

«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.

«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 коленом до пола».

И.п. - лежа на спине, колени согнуты.

1-4 - медленно опускать колени до 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.

«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. 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 коленях, руки за голову.
 1-2 Поворот туловища на право
 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

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

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

Релаксация

Релаксация (от лат. *relaxatio* – ослабление) – 1) соединение ума и тела (мышц); 2) (физиол.) – расслабление или резкое снижение тонуса скелетной мускулатуры. Аутотренинг (от греч. *autos* – сам, свой, само ... и англ. *training* – тренинг) – система упражнений с целью выработки максимальной работоспособности. Умение не только расслабляться, но и собраться.

«Сотвори в себе солнце»

В природе есть солнце. Оно светит и всех любит и греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несёт любовь. Мы чувствуем, как звездочка увеличилась. Направляем лучик, который несёт мир. Звездочка опять увеличилась. Направляем лучик с добром, звездочка стала ещё больше. Я направляю к звездочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звездочка становится большой, как солнце. Оно несёт тепло всем, всем, всем (руки в стороны).

Волшебный цветок добра

Положите цветок Добра и хорошего настроения на обе ладони. Почувствуйте, как он согревает вас: ваши руки, ваше тело, вашу душу. От него исходит удивительный запах и приятная музыка. И вам хочется ее послушать. Мысленно поместите всё добро и хорошее настроение этого цветка внутрь, в свое сердце. Почувствуйте, как добро входит в вас, доставляет вам радость. У вас появляются новые силы: силы здоровья, счастья и радости. Вы чувствуете, как ваше тело наполняется удовольствием и радостью. Как приятно вашему лицу, как хорошо и радостно становится вашей душе... Вас обвевает теплый, ласковый ветерок. У вас доброе, согревающее душу настроение. Я хочу, чтобы вы запомнили, то что сейчас чувствуете, и взяли с собой, уходя из этой комнаты. Теплые чувства и хорошее настроение будут по-прежнему с вами... Откройте глаза. Посмотрите по сторонам. Пошлите друг другу добрые мысли. Всего вам доброго!

Путешествие на облаке

Я хочу пригласить тебя в путешествие на облаке. Прыгни на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как твои ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Твоё облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер овевает твоё лицо? Здесь, высоко в небе, всё спокойно и тихо. Пусть твоё облако перенесёт тебя сейчас в такое место, где ты будешь счастлив.

Постарайся мысленно «увидеть» это место как можно более точно. Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное... (Пауза 30 секунд.)

Теперь ты снова на своем облаке, и оно везёт тебя назад, на твоё место в классе. Слезь с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покатило... Теперь понаблюдай, как оно медленно растает в воздухе... Потянись, выпрямись и снова будь бодрый, свежий и внимательный.

«У моря»

Сядьте поудобнее и закройте глаза... Сделайте три глубоких вдоха и выдоха и найдите внутри самих себя точку внутреннего спокойствия – такое место в душе, где тихо и спокойно.

Если ты хорошенько прислушаешься, то можешь услышать, как волны океана мягко накатываются на берег. Быть может, сначала шум океана слышится где-то далеко, однако постепенно звук накатывающейся на берег воды становится все громче и громче... Затем волна откатывается обратно... Потом снова бросается на берег и снова отступает... Ритм прибоя звучит ровно и успокаивающе. Пусть волны смоят и унесут твои заботы и всё, что тебя напрягает. И подобно тому, как волны разглаживают песок на берегу, они могут сделать твой ум спокойным и ясным.

Представь себе, что ты сидишь на берегу моря. Окружающий тебя песок совершенно сухой и мягкий. Оглядишься вокруг, и ты обнаружишь, что на берегу ты совсем один. Солнце клонится к закату и окрашивает небо в золотые, красные, розовые и сиреневые тона. Ты чувствуешь тепло вечернего солнца всей своей кожей и, бросая взгляд на воду, видишь играющие на волнах блики.

Набери всей грудью побольше воздуха и ощути солоноватый запах моря. Морской воздух свежий и немного влажный. Ты слышишь, как кричат чайки, позволяя ветру уносить себя высоко в небо. Временами они парят почти неподвижно, замирая во встречном потоке воздуха. Ты чувствуешь себя сейчас совершенно спокойно и безмятежно и пользуешься спокойствием и тишиной моря, чтобы задать себе важный вопрос. Найди для своего вопроса простые и ясные слова. И пока ты будешь тихо произносить свой вопрос, смотри на морскую даль и будь готов к тому, что море даст тебе какой-нибудь ответ.

Возможно, ты услышишь этот ответ сквозь шум прибоя... Возможно, море покажет тебе какую-нибудь картину, какой-то образ... Возможно, ты ощутишь в себе какое-то чувство, которое поможет тебе найти правильный ответ... Может быть, и так, что море просто подскажет тебе новые слова, чтобы ты смог четко и ясно сформулировать свой вопрос. (Пауза 30 секунд.)

В любом случае теперь ты знаком с этим тихим и спокойным местом в глубине твоей души. И ты можешь возвращаться сюда в любое время, когда захочешь обдумать что-то важное. Сейчас ты можешь попрощаться с этим местом и медленно вернуться сюда, в эту комнату. Потянись, выпрямись, открой глаза и снова будь здесь, свежий и полный бодрости.

Золотая рыбка

А какая она, золотая рыбка? Хоть бы одним глазком посмотреть на нее. Я иду к синему морю и зову: «Эй, золотая рыбка, приплыви ко мне, покажись!»

Ещё раз: «Эй, золотая рыбка... приплыви... покажись!..»

Да вот же она, на гребешке волны. Маленькая, причудливой формы, её чешуя блестит на солнце, она без страха смотрит на меня. Голова её увенчана золотой короной с белыми жемчужинками по краям. Плавники фиолетового цвета с золотыми крапинками похожи на крылышки бабочки. Широкий оранжевый хвостик с золотыми полосками плавно скользит по поверхности воды. Золотая сказочная рыбка, будто грациозно сидит на стульчике и завораживает меня своим присутствием. Волна абсолютного спокойствия наполняет мои руки, ноги, спину и голову.

Я делаю глубокий вдох и медленный выдох. (Эту фразу повторить 3 раза.)

Дышится легко, ровно, глубоко. (Пауза.)

Рыбка медленно открывает свой маленький ротик и безмолвно манит меня к себе.

Я становлюсь легким, словно лебединый пушок, и медленно иду по гребешкам волн.

Прохладная вода нежно ласкает мои ноги...

Дышится легко, ровно, глубоко...

Я подхожу к золотой рыбке и протягиваю к ней руки. Она прыгает в мои раскрытые ладони и ласково смотрит на меня. Удивительно, но она улыбается мне, а глаза ее светятся от счастья. Я поднимаю рыбку над головой и кружусь вместе с ней в ритме медленного вальса.

Я делаю глубокий вдох и медленный выдох. (Эту фразу повторить 3 раза.)

Дышится легко, ровно, глубоко.

Рыбка просит меня отпустить её в море. Я раскрываю ладони, и она грациозно прыгает под гребешок волны и уплывает. Дышится легко, ровно, глубоко.

Янтарный замок

Сегодня я вижу янтарный замок. С этой мыслью я спешу к синему морю. Уже издалека вижу золотую рыбку. Она, выпрыгивая из воды, светится на солнышке. Золотая рыбка предлагает мне опуститься на морское дно. Именно этого я больше всего хочу сегодня. Я делаю глубокий вдох – медленно выдыхаю. Вдох – выдох, вдох – выдох.

Несколько мгновений – я уже в морском царстве, и не где-нибудь, а на морском дне. Мне интересно все, что окружает меня. Под нами белый-белый песок. Он, скорее всего, похож на мел, которым пишут в школе на доске. Рыбка объясняет мне, что песок становится белым в честь самых почтенных гостей, и понимаю, что она имеет в виду меня, и расплываюсь в улыбке. Улыбка не только на моих губах, но и все внутри меня улыбается. Моё тело расслабляется, а я переполняюсь необыкновенным чувством тепла и любви. Дышится легко, ровно, глубоко...

Нас окружают невиданные розовые и сиреневые растения: стебли и листья их настолько гибкие, что шевелятся от малейшего движения воды. Коралловые белые и бирюзовые рифы расположены слева от нас. Это своеобразные морские горы, такой причудливой конфигурации, что трудно оторвать от них глаз. Мы проплываем над ними, разглядываем их сверху.

Впереди нас ярко освещённое пространство. Это и есть янтарный замок. Он светится как тысячи маленьких солнышек. А смотреть на него одно удовольствие. Это свечение обращено ко мне. Таинственные лучи нежно проникают в меня и заполняют

светом. И я становлюсь маленьким солнышком. Дышится легко, ровно, глубоко... (Пауза.)

Я возвращаюсь из замка и дарю тепло маленького солнышка окружающим меня людям, цветам...

Танец рыбки

Я снова иду к синему морю и зову: «Эй, золотая рыбка, приплыви, покажись!» Сегодня она с радостью приплывёт ко мне и подплывёт совсем близко. Золотая рыбка резвится в нежной морской воде: то выпрыгивает из воды, то быстро отплывает из воды. Несколько мгновений она крутится в воздухе, как опытная гимнастка, а потом опять погружается в родную стихию. Этот ритуальный танец – знак гостеприимства.

Я вновь поддаюсь ее волшебному очарованию и готов исполнить все, что она пожелает.

Я напрягаю ноги, живот, спину, руки, лицо. Сильно-сильно...

А сейчас я расслабляю ноги, спину, руки, лицо...

Дышится легко, ровно, глубоко...

Золотая рыбка предлагает мне поплавать вместе с ней и ощутить всю прелесть ласковой морской водицы. О таком сюрпризе я даже не мог мечтать. Желание моё настолько велико, что я без труда становлюсь золотой рыбкой. Я – зеркальное ее отображение. Глядя на рыбку, я вижу в ней себя. У меня на голове такая же золотая корона с маленькими белыми жемчужинками, по краям, фиолетовые плавники с золотыми крапинками. Я могу помахать ими, как крылышками. Я прекрасно чувствую каждый свой плавник. Мой широкий хвостик оранжевого цвета с золотыми полосочками помогает мне легко плыть рядом с золотой рыбкой, меняя направление движения. Дышится легко, ровно, глубоко

Морское царство

Я подхожу к синему морю, а золотая рыбка уже ждёт меня у берега, радостно кружась. Я становлюсь зеркальным её отображением, и мы мгновенно отплываем от берега. Если посмотреть вокруг, то нет ничего, кроме голубого неба, ласкового солнышка и прохладной морской воды.

Проказница-рыбка выпрыгивает из воды, а я повторяю за ней все её движения. Это напоминает своеобразное синхронное плавание. Я напрягаю ступни, икры, бёдра, живот, спину, руки, шею. Устремляюсь на ней в глубь моря. Мы погружаемся в морское царство. Расслабляются моё лицо, руки, спина, живот, ноги.

Нас приветливо встречают обитатели моря. Рядом со мной величественно плывёт благородный дельфин. Он охраняет меня, и мне ничего не угрожает. Волна абсолютного спокойствия заполняет меня с головы до ног. (Пауза.)

Над нами плывет рыба-пила. Острым «носом» она рассекает водные пласты и помогает нам продвигаться вперед. За ними следует целая стая морских рыб. Вот они уже рядом и готовы общаться. Я чувствую, насколько они рады встрече.

Я благодарю золотую рыбку за гостеприимство и прошу проводить меня до берега. Рыбка сожалеет о том, что не успела показать мне свой янтарный замок, но я успокаиваю ее тем, что наша встреча не последняя. Морские рыбки окружают

нас плотным кольцом, прощаясь со мной. Я чувствую необыкновенный прилив свежих сил... Дышится легко, ровно, глубоко.

Встреча с рыбкой

Сегодня у меня прекрасное настроение. Не посетит ли мне вновь золотую рыбку. Сказано – сделано. Вот оно, синее море. Какой покой и тишина! Как будто бы море не хочет шевелиться, а дремлет в лучах солнечного света. Поверхность его искрится под лучами солнца. Это напоминает мне крошечные бриллиантики, рассыпанные по тёмно-синему ковру. Я чувствую себя на вершине блаженства. Как приятно просто смотреть в синь моря и не переставать удивляться естественной его красоте!

Я делаю глубокий вдох, медленный выдох. (Эту фразу повторить 2 раза. Пауза.) Я опускаю глаза и вижу золотую рыбку. Она почувствовала, что я здесь, и приплыла. Моя сказочная рыбка при каждой нашей встрече удивляет меня все больше и больше. И вот я уже плыву рядом с ней и хочу научиться «танцевать» так же, как она. Мою молчаливую золотую рыбку не надо ни о чем просить и ничего ей не надо объяснять. Она понимает меня сразу и начинает ритмично и виртуозно выпрыгивать из воды, светясь в воздухе, подобно маленькому солнышку. Моя волшебная рыбка то стремительно уплывает от меня, то неожиданно появляется рядом. Я настраиваюсь на ритм и темп её движений и чувствую свежий и пока мне непонятный прилив магических сил. Вмиг я сжимаюсь как пружинка, тело моё напрягается, и, пронизывая водяную занавеску, я выпрыгиваю из морской воды. Несколько мгновений я ощущаю себя солнышком и вновь, прогнувшись, погружаюсь в морскую прохладу. Всё тело расслаблено. Я чувствую себя самым счастливым на всём белом свете и переполняюсь любовью к моей дорогой рыбке...

Глубокий вдох-выдох. (Эту фразу повторить 2 раза.) Дышится легко, ровно, глубоко.

На лугу

Представьте себе прекрасный солнечный летний день. Ты находишься посреди чудесного луга. Трава на лугу мягкая и зелёная. Ты садишься в траву. Дотронься до неё руками и почувствуй её приятную прохладу. Теперь посмотри вверх, на ясное голубое небо. Ты видишь плывущие по небу большие пушистые облака. Попробуй найти облако, похожее на какого-нибудь зверя. Легкий ветерок гонит облака дальше и одновременно освежает твоё лицо.

Теперь ты ложишься и растягиваешься на траве. Вдохни один раз глубоко-глубоко. Пусть твоё тело станет таким же мягким и расслабленным, как у тряпичной куклы. (Сделайте сами один явно очень глубокий вдох-выдох, чтобы дети могли последовать вашему примеру.)

Ты лежишь в траве совершенно безмятежно. Недалеко от тебя играют маленькие дети. До тебя доносится их смех. Ой! Вдруг какой-то маленький мальчик упал рядом с тобой. Он ударился коленкой о камень и заплакал. Ты вскакиваешь и подбегаешь к нему. Тебе хорошо, оттого что ты можешь помочь другому... Помогни этому мальчику встать. Осмотри его небольшую ранку. Скажи ему, что кровь сейчас перестанет течь. Положи свою руку ему на плечо... Смотри, мальчик

перестаёт плакать, он уже почти совсем успокоился. Тебе хорошо, оттого что малышу стало лучше... Что еще ты сделаешь для того, чтобы вернуть ему хорошее самочувствие? (Пауза 30 секунд.)

Скажи самому себе: «Я уже большой и могу помогать другим. Я помогу другим, а когда надо будет, другие помогут мне».

Теперь ты можешь попрощаться с малышом и вернуться с летнего луга назад в класс. Немного потянись, выпрямись, подвигай пальчиками рук и ног. Энергично выдохни и открой глаза.

Водопад

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Глубоко вдохните и выдохните...

Представь себе, что ты стоишь возле водопада. Но это не обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представь себя под этим водопадом и почувствуй, как этот прекрасный белый свет струится по твоей голове... Ты чувствуешь, как расслабляются твой лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи.

Белый свет течёт по твоим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными.

Белый свет стекает с твоей спины, и ты замечаешь, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течёт по твоей груди, по животу. Ты чувствуешь, как они расслабляются, и ты сам собой, без всякого усилия, можешь глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет тебе ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течёт также по твоим рукам, по ладоням, по пальцам. Ты замечаешь, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течёт и по ногам, спускается к твоим ступням. Ты чувствуешь, что и они расслабляются и становятся мягкими.

Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё твоё тело. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом ты всё глубже расслабляешься и наполняешься свежими силами... (Пауза 30 секунд.)

Теперь поблаговари этот водопад света за то, что он тебя так чудесно расслабил... Немного потянись, выпрямись и открой глаза.

Твоя звезда

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох...

Теперь представь себе, что над твоей головой висит чудесная золотая звезда. Это – твоя звезда, она принадлежит тебе и заботится о том, чтобы ты был счастлив.

Представь себе, что ты с ног до головы озарён светом этой звезды, светом любви и радости... Представь себе ещё, что этот свет насквозь пронизывает всё твоё тело...

Теперь последовательно приложи свою руку сначала к сердцу, потом – к горлу и ко лбу. Почувствуй, как золотой свет особенно ясно сияет в этих местах. Представь себе, что ты, как и твоя звезда, тоже испускаешь во все стороны лучи ясного теплого света и что этот свет идет ко всем ребятам в этой комнате... Подумай обо всех, кто находится в этой комнате, и пошли всем немного своего света...

Теперь пошли немного своего света людям, которых нет в этой комнате: твоим домашним, друзьям, а также близким и знакомым, живущим в других городах...

Теперь прислушайся к самому себе. Ощущаешь ли ты какие-нибудь сильные чувства, которые мы все сейчас посылаем друг другу? (Пауза 10 секунд.)

Сохрани в памяти эти чувства и обращай к ним в тех случаях, когда ты устал, или у тебя грустное настроение, или тебе просто нужны свежие силы...

А сейчас попрощайся со своей звездой и мысленно возвращайся назад. Когда я досчитаю до трех, ты сможешь открыть глаза и снова оказаться в этой комнате. Раз... Два... Три...

Сила улыбки

Вдохни глубоко-глубоко и задержи дыхание. Откинь голову назад, сделай сильный выдох, выдувая воздух как можно выше, чтобы он долетел до потолка... Повтори это ещё раз.

Глубоко вдохни... Задержи воздух... Запрокинь голову... Сильно выдохни, выдувая воздух до потолка...

Теперь снова вдохни. И когда будешь сейчас выдыхать, постарайся улыбнуться. Почувствуй, как во время улыбки растягиваются твои губы и как напрягаются мышцы щёк...

Сделай это ещё раз и попробуй улыбнуться пошире. Представь себе, что видишь перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплывается в широкой дружеской улыбке. (Повторяйте этот шаг до тех пор, пока Вы не увидите улыбку на лицах всех детей.)

Когда ты сейчас снова улыбнёшься, почувствуй, как улыбка переходит в твои руки, доходит до ладоней. Возможно, ты заметишь в ладонях легкое покалывание. Дыши и улыбайся... И ощущай, как твои руки и ладони наполняются улыбающейся силой солнышка.

Когда ты улыбнёшься снова, почувствуй, как твоя улыбка спускается всё ниже и доходит до ног, до самых кончиков ступней. Ощути тепло солнца под подошвами ног. Возможно, ты заметишь, как твои ноги и ступни начнут слегка подпрыгивать от этой улыбающейся солнечной силы.

Ощути улыбку во всём своём теле. Улыбаясь, ты хорошо чувствуешь себя с ног до головы, ощущаешь радость всеми клеточками своего тела.

Теперь снова глубоко вдохни и задержи на мгновение дыхание. Представь, что в твоей груди находится большой золотой шар. Это настоящее солнце внутри тебя, внутри твоего сердца. Когда ты будешь сейчас выдыхать, пусть это солнце улыбается. Снова набери побольше воздуха, задержи дыхание и почувствуй, как солнце внутри тебя широко и дружелюбно улыбается. И когда ты еще пару раз так же глубоко вдохнешь и позволишь солнцу улыбнуться, ты сможешь заметить, как спокойно, безмятежно и радостно стало у тебя на душе. И ты сможешь потом вызывать в себе это приятное чувство, вспоминая картину улыбающегося солнца. Теперь немного потянись и выпрямись. Открой глаза и снова окажись с нами в этой комнате.

Предсказатель будущего

Представь себе, что ты находишься в чужом городе и идёшь по какой-то маленькой улочке. Справа и слева от тебя стоят красивые старинные дома. В одном из этих домов живёт предсказатель будущего. Это особенный предсказатель. Многим

из тех, кто к нему обращался, он предсказал хорошее будущее, и у них появились дополнительные силы и решимость сделать свою жизнь прекрасной. Ты открываешь тяжелую дубовую дверь, и за ней тебя встречает дружелюбного вида седой старичок. Он приглашает тебя следовать за ним. В его кабинете тебе бросаются в глаза стеллажи со старинными книгами. На столе лежит колода карт и чудесный светящийся хрустальный шар. На диване спит пятнистый черно-белый кот. Волшебник предлагает тебе сесть в удобное кресло. Он внимательно на тебя смотрит. Затем он говорит: «Закрой глаза, и я расскажу тебе что-нибудь хорошее о твоей будущей жизни...» И после этих слов ты засыпаешь. Ты уже не знаешь, слышишь ли ты голос старого доброго волшебника, или смотришь свой собственный сон. Перед тобой возникают образы твоей будущей жизни. Возможно, ты видишь, как и кем ты работаешь, видишь людей, которые работают вместе с тобой... Возможно, ты видишь свой будущий дом и людей, вместе с которыми живёшь... Потрать некоторое время на то, чтобы подробно рассмотреть отдельные образы своего сна. Время от времени до тебя доносится дружеский голос предсказателя. Ты можешь разобрать отдельные фразы: «Ты толковый... Мы тебя любим... Ты можешь это сделать...» Эти слова помогают тебе посмотреть твой чудесный сон. (Пауза 1 минута.)

Теперь ты чувствуешь, что настало время прощаться с предсказателем. Ты открываешь глаза и благодаришь его за то, что увидел здесь. Возможно, ты хочешь ему что-то сказать на прощание, возможно, он сам что-то говорит тебе. Волшебник провожает тебя до двери. Ты снова идешь по маленькой улочке и возвращаешься сюда к нам. Немного потянись, выпрямись и окрой глаза.

**Комплексы специальных упражнений, направленных на укрепление мышц
стопы и голени и формирование сводов стоп**

Комплекс «Веселый зоосад»

1. «Танцующий верблюд»

И.п. - стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной.

Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носки от пола не отрывать).

2. «Забавный медвежонок»

И.п. - стоя на наружных краях стоп, руки на поясе.

Ходьба на месте на наружных краях стоп. То же с продвижением вперед-назад, вправо-влево. То же, кружась на месте вправо и влево.

3. «Смеющийся сурок»

И.п. - стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз.

1-2 - полуприсед на носках, улыбнуться; 3-4 - и.п.

4. «Тигренок потягивается»

И.п. - сидя на пятках, руки в упоре впереди.

1-2 - выпрямить ноги, упор стоя, согнувшись; 3-4 - и.п.

5. «Обезьянки-непоседы»

И.п. - сидя по-турецки (согнув ноги коленями в стороны, стопы крест-накрест, наружные края стоп одинаково ровно опираются об пол), руки - произвольно.

1-2 - встать; 3-4 - стойка: ноги скрещены, опираются на наружные края стоп; 5-6 - сесть; 7-8 - вернуться в и.п., сохраняя при этом правильную осанку.

6. «Резвые зайчата»

И.п. - стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-16 - подскоки на носках (пятки вместе).

Комплекс с мячом

1. И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади, мяч под стопами.

Катать мяч вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно.

2. И.п. - то же.

Катать мяч вправо-влево двумя стопами вместе и поочередно.

3. И.п.-тоже.

Круговыми движениями двух стоп вместе и поочередно вращать мяч вправо и влево.

4. И.п. - лежа на спине, руки вдоль тела, мяч между лодыжками.

1-2 - ногами поднять мяч и удерживать его стопами; 3-4 - и.п.

5. И.п. - то же.

1-2 - ногами поднять мяч и удерживать его стопами; 3-6 - движениями стоп поворачивать мяч вправо-влево; 7-8 - и.п.

6. И.п. - сидя, ноги врозь, мяч лежит на полу у носка правой ноги с

внутренней стороны.

Движением носка одной стопы перекатить мяч к другой стопе, и наоборот.

Примечание. Рекомендуется использовать резиновые мячи диаметром 8-12 см.

Комплекс «Загадки»

Перед выполнением каждого упражнения преподаватель загадывает детям загадки, а они должны «нарисовать» то, что загадано, движениями правой, затем левой стопы.

Загадки, а также последовательность упражнений желательно варьировать через каждые одно - два занятия, чтобы стимулировать мыслительные процессы у детей.

1. «Месяц»

За домом у дорожки висит пол - лепешки.

И.п. - сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади.

Несколько раз нарисовать полукруг правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

2. «Солнце»

В дверь, в окно стучать не будет, а взойдет и всех разбудит.

И.п. - то же.

Несколько раз нарисовать круг и отходящие от него лучи правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

3. «Туча»

По небу ходила, солнышко закрыла.

Только солнце спряталось - и она расплакалась.

И.п. - то же.

Несколько раз нарисовать очертания тучи правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

4. «Молния»

Летит огненная стрела, никто ее не поймает: ни царь, ни царица, ни красная девица.

И.п. - то же.

Несколько раз зигзагообразными движениями нарисовать молнию правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

5. «Дождь»

Шумит он в поле и в саду, а в дом не попадет.

И никуда я не иду, покуда он идет.

И.п. - сидя, согнутые ноги врозь, стопы параллельно, руки в упоре сзади. Постукивать о пол носком одной ноги, другой, затем носками обеих ног одновременно («дождь барабанит по стеклам»), оставляя пятки плотно прижатыми к полу.

То же, только постукивать пятками, а носки плотно прижаты к полу.

6. «Радуга»

Крашеное коромысло над рекой повисло.

И.п. - сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади.

Несколько раз нарисовать радугу правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

Комплекс по ЛФК при плоскостопии

«Со снежками»(с малым мячом)

1. Ходьба с мячом, зажатым в ступнях ног.
2. Прыжки, зажав мяч между ступнями ног.
3. И.п. - сидя на полу, мяч в ступнях ног.

Бросать и ловить мяч ступнями невысоко. Руками стараться не касаться.

4. И.п. - сидя на скамейке

«Катайте мяч» - поочередно каждой ногой.

5. И.п. - сидя на полу, напротив друг друга.
Бросать мяч друг другу, зажав его стопами.
6. Ходьба в полном приседе, зажав мяч в коленях ног.
7. И.п. - сидя, ноги врозь.
Перекатывать мяч стопой ног к другой ноге. Руками не помогать.

С большим мячом.

1. «Мюнхаузен на луне». Ходить, зажав мяч в коленях ног.
2. «Играйте мячом ногами». И.п. - сидя на полу, напротив друг друга. Бросать мяч друг другу, зажав его стопами.
3. «Пингвин с мячом». Прыжки с набивным мячом, зажатым в стопах ног.
4. «Футбол в ворота». Ведение мяча ногой в прямом направлении и затем попадание в ворота.
5. Ведение мяча ногой между предметами.
6. «Футбол в парах». Передача мяча ногой друг другу, остановка только стопой ноги.
7. Стоя на набивном мяче, руки на поясе, или за спину:
 - а) медленный перекат стоп на наружные края стоп;
 - б) стоя на одной ноге, медленно поднять другую и удержать равновесие.

«Юные художники»

Воспитатель загадывает загадки, а дети сидя на скамейке, перед которой лежит лист бумаги и карандаш, рисуют отгадки, зажав карандаш в пальцах ног.

1. Бабка деда до обеда
Заставляла рисовать,
Ведь в красивую посуду

Щи приятней наливать (тарелка)

2. Белый, белый пароход

Над деревнями плывет.

Если станет синим-синим,

Разразится ливнем (облако)

3. Ну-ка, кто у вас ответит:

Не огонь, а больно жжет,

Не фонарь, а ярко светит,

И не пекарь, а печет (солнце)

4. Вот и улица, и дом,

И труба на доме том.

Вот и мама у порога,

А ведет к нему ... (дорога)

Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки

Комплекс со скакалкой, косичкой:

1. И.п. - стоя, ноги врозь на скакалке, концы ее в обеих руках. Круглый полуприсед, руки вперед, кисти соединить.
2. И.п. - то же. Повороты туловища вправо и влево.
3. И.п. - о.с. на скакалке, руки вперед. 1 - Отвести правую (левую) ногу назад на носок, руки в стороны; 2 - и.п.; 3-4 - то же, с другой ноги.
4. И.п. - о.с., скакалка вдвое. 1 - наклон вперед; 2 - приподнимая носки, продеть скакалку под стопы; 3 - приподнимая пятки, присесть, скакалку назад; 4 - встать,

дугами кверху, руки вниз; 5-8 - упражнения выполнять в обратной последовательности, руки не сгибать.

5. И.п. - лежа на животе, руки вперед, скакалка сложена вдвое, концы в обеих руках. 1 - поворот туловища налево, приподнимаясь над полом (скакалка вертикально); 2 - то же в другую сторону.
6. И.п. - то же. 1-2 - мах скакалкой назад, одновременно сгибая ноги. Накинуть скакалку на стопы; 3-6 - прогнуться, держать; 7-8 - и.п.
7. И.п. - лежа на спине, скакалка под стопами ног, концы ее в обеих руках, руки в стороны. 1 - поднять ноги вперед, руки вперед; 2. - опуская ноги, перейти в сед; 3. - лечь, ноги вверх; 4. - и.п.
8. И.п. - то же, скакалка вверху. 1 - перемах скакалки через ноги; 2 - поднять ноги, коснуться носками за головой, скакалка натянута; 3-4 - и.п.
9. И.п. - скакалка лежит на полу, стоя, скакалка между ног. Прыжки - ноги врозь, скрестно.

«Ритмика»:

1. «Гномик». Ходьба на пятках в полуприседе, руки на поясе.
2. «Чебурашка». И.п. — о. с. Стоя, ноги врозь, руки за голову. 1-2 - полуприсед на правой с наклоном вправо, коснуться локтем правого колена; 3-4 - то же в другую сторону.
3. «Паровоз». Имитировать движение колес паровоза руками. И.п. - стоя, одна нога впереди, другая сзади.
4. «Ножницы». И.п. - ноги врозь. Скрестные движения руками с по-степенным наклоном вперед. То же, выпрямляясь.
5. «Винтик». И.п. - стоя, ноги врозь, руки за голову, поворот туловища направо - налево.

6. «Карусель». И.п. - упор лежа. Переступание по кругу вправо, то же влево.
7. «Лягушонок». И.п. - лежа на животе на предплечьях. 1 - согнуть правую ногу в сторону; 2 - то же левую ногу; 3-4 - и.п.
8. «Веретено». И.п. - лежа на животе, руки под подбородком. 1 - поворот голени вправо, коснуться ими пола.
9. «Подъемный кран» И.п. - сед. Согнув правую ногу, правая стопа под коленом левой. 1 - поднять ноги вверх; 2 - и.п., левую не сгибать; 3-4 - то же другой ногой.

Комплекс упражнений при сутулой спине (кифотическая осанка):

1. Свободная ходьба (20-30 мин) с выпрямленной спиной, несколько прогнувшись в шейно-грудном отделе. Подбородок поднять. Контроль с помощью зеркала.
2. И. п. - стоя, руки вдоль тела. Отвести руки назад с легким прогибом в грудном отделе позвоночника и одновременно отставить ногу назад на носок, вдох. Вернуться в и. п., выдох. Повторить 3 раза каждой ногой.
3. И. п.- стоя, гимнастическая палка в опущенных руках. Полуприсесть, одновременно поднимая руки вперед. Вернуться в и. п. 4-5 раз.
4. И. п.- стоя, палка на лопатках. Наклониться вперед, вытянув руки вверх. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. 5-6 раз.
5. И. п.- стоя, руки перед грудью. Резко развести руки в стороны, вдох. Вернуться в и. п., выдох. 5-6 раз.
6. И. п.- лежа на спине, руки вдоль тела, ноги полусогнуты. Приподнять таз до положения «полумост», вдох. Вернуться в и. п. 5-6 раз.
7. И. п.- лежа на спине, руки согнуты в локтевых суставах. Прогнуться в позвоночнике (в грудном отделе) с опорой на локти, вдох. Вернуться в и. п., выдох. 5 раз.

8. И. п.- лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах. Опираясь на предплечья, прогнуть корпус в грудном отделе, вдох. Вернуться в и. п., выдох. 5-6 раз.
9. И. п.- лежа на животе, руки на поясе. Прогнуться всем корпусом с одновременным разведением ног, вдох. Вернуться в и. п., выдох. 5-6 раз.
10. И. п.-лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, гимнастическая палка на лопатках. Прогнуться всем корпусом. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. 5-6 раз (рис. 16, а).
11. И. п.- лежа на животе, в руках гантели. Слегка вытянув шею, прогнуться в грудном отделе, отвести руки в стороны, сблизить лопатки и приподнять выпрямленные ноги. Вернуться в и. п. и расслабить мышцы. 6-8 раз. Упражнение выполнять с большим напряжением, голову держать прямо, не откидывая назад. Дыхание не задерживать (рис. 16, б).
12. И. п.- лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, в руках гантели, ноги вместе. Слегка вытянув шею, одновременно выпрямить руки, приподнять от пола прямые ноги, затем руки согнуть к плечам и прогнуться в грудном отделе. Вернуться в и. п. 6-8 раз (рис. 16, в).
13. И. п.- лежа поперек гимнастической скамейки лицом вниз, ноги зафиксированы, руки в упоре на предплечьях. Слегка вытянув шею, одновременно выпрямить руки. Затем руки согнуть к плечам и прогнуться в грудном отделе позвоночника. Вернуться в и. п. 6-8 раз. При достаточной тренированности упражнение выполнять с гантелями. Следите за правильным дыханием.
14. И. п.- лежа на спине, руки с гантелями разведены в стороны, ноги вместе. Поочередно сгибать ноги в коленных и тазобедренных суставах. 15-20 раз.
Следить, чтобы при выполнении упражнения пятки не касались пола, голени были параллельны полу.

15. И. п.- стоя на четвереньках, попеременно вытягивать левую руку и правую ногу и возвращаться в и. п. То же другой ногой и рукой. При вытягивании руки выдох. 2-3 раза каждой рукой.
16. И. п.- стоя на четвереньках, сгибая руки в локтях, прогнуться в грудном отделе позвоночника, слегка продвинуть корпус вперед, локти выпрямить. Вернуться в и. п. («подлезание»). Дыхание произвольное. 3-4 раза (рис. 16, г).
17. И. п. - стоя спиной к гимнастической стенке, руками взяться за планку на уровне пояса. Наклониться вперед с прогибанием в грудном отделе, вдох. Вернуться в и. п., выдох. 3-4 раза.
18. И. п. - стоя на четвертой планке гимнастической стенки, держась руками за планку на уровне плеч, глубоко присесть, выпрямляя руки. Дыхание произвольное. 3-4 раза.
19. И. п. - стоя прямо, спиной к гимнастической стенке (касаясь ее затылком, лопаточной областью и тазом), шагнуть вперед, стремясь сохранить правильное положение корпуса. Вернуться в и. п, 2-3 раза.
20. И. п. - стоя, руки на поясе, на голове мяч (на ватно-марлевой «баранке»), ходьба с разведением рук в стороны и возвращением их в и. п.
21. И. п. - стоя, руки на затылке. Вытянуть руки вверх, вдох. Вернуться в и. п., выдох. 3-4 раза.

**Комплекс упражнений при начальной стадии бокового искривления
позвоночника**

1. И. п. - о. с. Принять правильное положение (для проверки воспользоваться зеркалом), зафиксировать его.
2. Ходьба с правильной осанкой (1 мин).
3. Ходьба с высоко поднятыми руками (30-40 с).

4. Ходьба на носках, разводя руки и сдвигая лопатки (30-40 с).
5. Ходьба на наружных краях стопы с согнутыми пальцами на носках, легкий бег на носках.
6. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, правая рука на груди, левая на животе. Дыхательные упражнения. 3-4 раза.
7. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулаки. С силой выбрасывать поочередно каждую руку вперед, имитируя движение боксера. 6-8 раз.
8. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. С противоположной стороны вершины искривления позвоночника поднять руку вверх, повернуть плечо вперед, не допуская поворота всего туловища. 6-8 раз.
9. И. п.- стоя, ноги на ширине плеч. Выполнять наклоны вправо и влево, скользя руками по корпусу. 6-8 раз.
10. И. п. - стоя, ноги вместе, руки на поясе. Присесть, держа спину прямой и разводя руками в стороны-назад. Вернуться в и. п. 6-8 раз.
11. Дыхательные упражнения. Поднять руки вверх, потянуться, глубоко вздохнуть, опустить руки, выдох. 3-4 раза.
12. И. п. - ноги на ширине плеч, в опущенных руках гимнастическая палка. Поднять палку вверх с одновременным отведением ноги назад, вдох. Вернуться в и. п., выдох. 6-8 раз.
13. И. п. - о. с., кисти рук сжаты в кулаки, опущены. Поворачивать кулаки тыльной стороной назад и внутрь, сближая лопатки, голову поднимать вверх. 6-8 раз.
14. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Выпрямленную ногу приподнять и завести за другую в сторону, противоположную поясничному сколиозу, стараясь, чтобы бедра не соприкасались. Вернуться в и. п. 6-8 раз.

15. И. п. - лежа на спине, руки под головой. Приподнять выпрямленные ноги, развести в стороны и скрестить, стараясь, чтобы они не касались пола. Вернуться в и. п. 8-10 раз.

16. И. п. - лежа на спине, правая рука на груди, левая на животе. Выполнять дыхательные упражнения. 3-4 раза.

Чтобы ослабленный организм ребенка развивался гармонично, необходимо создать достаточно интенсивный двигательный режим, но ни в коем случае не перегружать его. Виды спорта, во время занятий которыми увеличивается нагрузка на позвоночник (тяжелая атлетика, прыжки в высоту и длину, акробатика и др.), должны быть исключены.

Следите за тем, чтобы ребенок сидел (причем сохраняя правильную позу) только тогда, когда это необходимо (в школе, во время еды и приготовления уроков и т. д.). Всякие дополнительные нагрузки, связанные с сидением (занятия музыкой, изучение иностранного языка, вышивание и вязание и т. д.), рекомендуется чередовать с интенсивными физкультминутками (специально подобранными упражнениями на 5 мин.), а при выраженном нарушении их необходимо временно прекратить.

Постарайтесь приучить ребенка спать на спине или на животе (разумеется, постель должна быть ровной и жесткой). На протяжении дня, особенно после выполнения физических нагрузок, ребенок должен отдыхать также лежа, а не сидя, чтобы не создавать дополнительной нагрузки на позвоночник.

Приложение 5,6 Перспективный план.

Месяц	Неделя	Мотивация	Ходьба, бег	ЛФК			Равновесие	Лазание	Дыхательные упражнения	Игры
				Стоя	Сидя	Лежа				
Ноябрь	1-2	«Морское царство»	«По морскому дну» - • камешкам, палочкам; • через предметы; • по брускам; • на носках; • скрещённым шагом; • по массирующим коврикам	проверить осанку, подняться на «палубу» - скамейку	на коленях: • «Поднимать чашу с водой», • «На плоту», • «Подтягивание каната»	• «Рыбка»; • «Рыбка ныряет»; на спине: • «Поплавок»; • «Обезьянка на корабле» (ноги за голову)	держат равновесие на балансирующей доске	ползание на животе по скамейке, подтягиваясь руками	• Нырание под воду» - задержка дыхания. • Релаксация «Сон на берегу моря»	«Моряк и акулы»
	3-4	Образно - игровое занятие	• как военный; • приставным шагом; • с предметом на спине («Стол»); • по лестнице, положенной на пол	в паре: • «Тележка»; • «На лодке» (лицом друг к другу); • «Арка» (с обручем, боком друг к другу)	• по-турецки; • «Как лучше»	на спине в паре: • «Открой и закрой ворота»; • «Чей толчок сильнее?»; На животе: • «Две рыбы»	ходьба по скамейке с предметом на голове	«Кошка ловит мышей» (ползание на коленях и предплечьях)	• «Шипеть, как змея»; • упражнения на расслабление «Вальс цветов»	«Воевода» (сидя по-турецки, с мячом)
Декабрь	1-2	«Палочка - выручалочка»	проверка осанки у стены, контроль у зеркала: • на носках; • на пятках; • по канату прямо и боком	с гимнастической палкой			ходьба по буму с помощью палки	перелезание через бум	«Раздувайся, наш шар»	Эстафета «Ловись, рыбка» (рыбки, папка-«удочка», ведро)
			• «На турнике»; • «Косарь»; • «Самолет»; • «Тяжело-атлет»	ноги врозь, наклон вперед, палку положить на пол, ноги соединить, палку взять	на спине: • продеть ноги под палку, подтягивая их к груди, На животе: • палка впереди; • палка за спиной					

	<i>Неделя</i>	<i>Мотивация</i>	<i>Ходьба, бег</i>	<i>ЛФК</i>			<i>Равновесие</i>	<i>Лазание</i>	<i>Дыхательные упражнения</i>	<i>Игры</i>
<i>Месяц</i>	<i>декабрь</i>			<i>Стоя</i>	<i>Сидя</i>	<i>Лежа</i>	стоя на набивном мяче	на четвереньках толкать мяч головой	на шарик «Кто быстрее?» • выду	«Перед ача мяча в туннель»
	1-2	«Зимние забавы»	<ul style="list-style-type: none"> • «Снежок» в движении; • по наклонной доске; • по ребристой доске; • на носках с доставанием предметов; • на внешней стороне 	<ul style="list-style-type: none"> • проверка осанки спиной к тренеру; • «Катаемся на лыжах»; • удерживать на пальцах «На коньках»; • катать по рукам 	<ul style="list-style-type: none"> • «Ходячий стол»; • «Присядка» бросок соседу; • «Сядьте мяч зажимается вдвоем»; • «Собачка замерзла». 	<ul style="list-style-type: none"> на спине: «Катать ком»; на спине, друг напротив друга: «Березка»; • сесть, отдать мяч другому, «Ванька-Встанька». 	«Пронеси ком, не урони»	<ul style="list-style-type: none"> • под дугой; • между рейками, 	очищающее дыхание «мячи», «парочки»	<ul style="list-style-type: none"> • «Льдинки, ветер и мороз»; • «Слепой»
						одновременно лечь, потом наоборот				

Месяц	Неделя	Мотивация	Ходьба, бег	ЛФК			Равновесие	Лазание	Дыхательные упражнения	Игры
				Стоя	Сидя	Лежа				
Январь	3-4	«В гости к Умке»	<ul style="list-style-type: none"> на носках; на пятках; на внешней стороне стопы; «По-медвежьи»; с мешком на голове; «змейкой» 	<p>у опоры:</p> <ul style="list-style-type: none"> проверить осанку, отойти от стены, лицом держась за рейку, наклон вниз, прогнуться в спине 	<p>на четвереньках:</p> <ul style="list-style-type: none"> «Мишка на охоте»; «Умка поднимает лапу». 	<p>на животе:</p> <ul style="list-style-type: none"> «Любопытный»; «Летающая птица»; «Рыбка в море» на спине: 	«Кто сильнее?» (перетянуть на свою сторону)	<ul style="list-style-type: none"> ползание под тумбами; «Тачка» на двух руках, 	«Греем руки» упражнения на растягивание и расслабление	<ul style="list-style-type: none"> «Пятнашки с именем»; «Круговые пятнашки»
Февраль	1-2	«Льдинки, ветер и мороз»	<ul style="list-style-type: none"> по «льдинкам» (брускам) по «сугробу» (по буму»); «Самолет» (бег по брускам и буму с наклоном туловища вперед); «Идем по тонкому льду» по массирующим коврикам. 	<ul style="list-style-type: none"> ходьба с «шапкой» на голове; «Ветряная мельница»; «Достаем сосульки»; соединить руки за спиной, одна рука сверху, другая снизу 	<ul style="list-style-type: none"> «Плыдем на льдине» (равновесие на балансире) «Обнять себя» (греемся). «Достань до уха» 	<ul style="list-style-type: none"> «Рыбка ныряет». «Острая сосулька» (угол). «Сосулька раскололась» (развести ноги). 	ходьба по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы	по шведской лестнице до Сосульки»	<p>лежа на спине (ноги согнуты) – вдох, прогнуть спину - выдох и. п. шуточная релаксация</p>	<p>2. «Ручейки и озера»; «Я - Мороз Красный нос...»</p>
	3-4	«Народные мотивы»	<ul style="list-style-type: none"> ходьба под русскую народную музыку с движением рук и туловища; широким шагом; по мостику с палкой за плечами; «За водой с коромыслом»; с мячом, подлезая под палку 	<ul style="list-style-type: none"> сесть, ноги врозь, мяч положить на пол между ногами, катать вперед, наклоняясь к полу; перекладывать мяч из руки в другую руку под ногой стоя 	<p>на коленях:</p> <ul style="list-style-type: none"> Перекатывать мяч друг другу руками; Перекатывать мяч друг другу головой. 	<p>на животе:</p> <ul style="list-style-type: none"> Перекатывать мяч друг другу руками от груди; «Бревно с мячом». <p>На спине:</p> <ul style="list-style-type: none"> Встать, бросить мяч вперед, лечь - мяч вверх (парами) 	«Ласточка» Равновесие на балансире	по канату (захват и подтягивание руками)	<ul style="list-style-type: none"> «Задумываем свечу»; «фу»; релаксация «Я отдыхаю» 	<p>Народные игры. «Шлепанки» (с мячом в фугу); «Филины и пташки»</p>

Март	1-2	«Конкурс красоты»	<p>проверка осанки у стены, перед зеркалом. ходьба в различных направлениях и темпе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прямо; • боком; • спиной, сохраняя осанку; • с носка; • с движением рук. 	с гимнастической палкой и косичкой			вис на гимнастической стенке спиной и лицом:	<ul style="list-style-type: none"> • массаж ног. • «Спящая красавица просыпается» 	«Придумай фигуру», «Похитители бриллиантов»	
	3-4	«Карнавал животных»	<p>3. «Жираф»;</p> <p>4. «Гусь»;</p> <p>5. «Мышка»;</p> <p>6. «Лиса»;</p> <p>7. «Медведь»;</p> <p>8. «Паук»;</p> <p>9. «Крокодил»;</p> <p>10. «Рак»;</p> <p>11. «Слон»;</p> <p>12. «Заяц» и др.</p>	игры-эстафеты «Зоологические забеги» ЛФК «Ритмика»				<p>очищающие дыхание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Шипеть, как змея» • «Рычать, как волк» • «Жужжать как жук» 		
Апрель	1-2	«На морском берегу»	<p>Как «моряки»</p> <ul style="list-style-type: none"> • по качающемуся мостику; • по буму; • по морским камушкам; • по песку; • по массирующим коврикам 	<p>«Плыть»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • брассом, • кролем, • «Дельфин», с дыханием <p>«Присядка»</p> <p>В парах:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Испугавшиеся лошади» 	<p>по-турецки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Гребля веслами (палками) <p>В парах:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Перетягивание палку» 	<p>на животе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Пловец» • «Коробочка» • «Кольцо» • «Пресс-папье» 	на набивном мяче	попластунски под дугами	<p>расслабление под музыку (шум моря), произвольное дыхание</p> <p>релаксация «Сон на берегу моря»</p>	«Караси, камешки и щука»
	3-4	«Веселая лесенка»	<p>через рейки лестницы</p> <ul style="list-style-type: none"> • в полуприсяде • «Ракета» 	у гимнастической стенки			ходьба по наклонной лестнице вниз и вверх	аутогенная тренировка на расслабление	«Пожарные на учении» «Совушка»	

<i>Месяц</i>	<i>Неделя</i>	<i>Мотивация</i>	<i>Ходьба, бег</i>	<i>ЛФК</i>			<i>Равновесие</i>	<i>Лазание</i>	<i>Дыхательные упражнения</i>	<i>Игры</i>
				<i>Стоя</i>	<i>Сидя</i>	<i>Лежа</i>				
	1-2	«Добрый обруч»	на носках; на пятках; • на внешней стороне стопы; • из обруча в обруч; • «змейкой»	с обручем по четыре человека				эстафета с пролезанием в обруч	«Нырание» с задержкой дыхания	«Бездомный заяц»

<i>Май</i>	3-4	«Стадион»	<ul style="list-style-type: none"> • через и по тумбам (высота 20 см); • через рейку (высота 25 см); • в полуприсяде; • спуск и подъем по наклонной доске; • шагом и бегом со спрыгиванием со скамейки 	на скамейке	<ul style="list-style-type: none"> • «Кто сильнее?» • «Тяни в круг» 	по шведской лестнице с переходом на соседний пролет	лежа на спине, диафрагмальное дыхание	<ul style="list-style-type: none"> • «Выгони мяч» (футбол); • «Мяч в баскетбол»
------------	-----	-----------	---	-------------	---	---	---------------------------------------	---

