

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Начальная школа п. Дубовое Белгородского района Белгородской области»  
структурное подразделение «детский сад»**

Программа рассмотрена  
на заседании педагогического совета  
МОУ «Начальная школа п. Дубовое»  
№1 от 30.08.2022 г.



**УТВЕРЖДАЮ:**

**Директор**

**МОУ «Начальная школа п. Дубовое»**

**О.Н. Кладова**

**Приказ от 30.08.2022 г. № 354**

Дополнительная программа  
Физкультурно-оздоровительного кружка  
по профилактике плоскостопия и нарушения осанки  
«Здоровячок»  
для детей 5-7 лет

Разработчики программы: инструктор по  
физической культуре Бакулина Н.С.

п. Дубовое, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| I. Целевой раздел Программы:   |    |
| 1.1 Пояснительная записка.....   | 3  |
| 1.2 Цели и задачи.....   | 4  |
| 1.3 Принципы и подходы к формированию программы.....   | 5  |
| 1.4 Характеристики особенностей развития детей от 5 до 6 лет.....                            | 5  |
| 1.5 Планируемые результаты освоения Программы.....   | 6  |
| II. Содержательный раздел Программы:   |    |
| 2.1 Основные направления программы.....  | 6  |
| 2.2 Формы и средства реализации Программы.....   | 7  |
| 2.3 Принципы взаимодействия с детьми.....  | 8  |
| 2.4 Календарно-тематическое планирование.....  | 8  |
| 2.5 Перспективное планирование.....  | 9  |
| 2.6 Система мониторинга планируемых результатов освоения программы.....                      | 13 |
| 2.7 Мониторинг детского развития.....  | 14 |
| 2.8 Особенности взаимодействия с родителями.....   | 15 |
| Список литературы.....   | 16 |
| III. Приложение.   |    |
| Упражнения и игры, используемые в программе.....   | 17 |
| Описание игр используемых на занятиях.....   | 18 |
| Упражнения для профилактики плоскостопия и укрепления мышечно-связочного аппарата стопы..... | 25 |
| Упражнения для профилактики нарушений осанки и укрепление мышц торса.....                    | 29 |

### 1 Целевой раздел Программы:

### **1.1. Пояснительная записка.**

Актуальностью данной программы является то, что в возрасте 5-7 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.

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

Занятия в кружке «Здоровячок» 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.

«Дополнительная программа Физкультурно-оздоровительного кружка по профилактике плоскостопия и нарушения осанки «Здоровячок» для детей 5-7 лет», разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, с образовательной программой дошкольного образования МОУ «Начальная школа п.Дубовое» структурное подразделение «детский сад». Время специально организованной образовательной деятельности и ее количество в день регламентируется ФГОС, СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

В ее основу легли следующие программы и технологии:

- «Здоровье», В.Г. Алямовская.
- "Развивающая педагогика оздоровления" В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров
- «Точечный массаж и дыхательная гимнастика» – В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров;
- «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет)», Пензулаевой Л.И
- «Дыхательная гимнастика» – А.Н. Стрельникова.
- «Массаж с массажными мячиками» – К.К. Утробина.
- «Релаксационные упражнения с элементами психогимнастики В.Г. Алямовская.

#### **Актуальность программы.**

Проблема сохранения здоровья дошкольников и привития навыков здорового образа жизни, очень актуальна сегодня. В дошкольном возрасте необходимо приложить все усилия для того, чтобы здоровье детей не ухудшилось, а укрепить организм, развить физические данные ребёнка, приобщить его к соблюдению здорового образа жизни. Исходя из особенностей психического и физического развития детей в дошкольном возрасте, возможно и необходимо заложить основы здорового образа жизни, т.к. именно в этот период накапливаются яркие, образные, эмоциональные впечатления; закладывается фундамент

правильного отношения к своему здоровью. Для укрепления здоровья детей нашего дошкольного учреждения разработана Программа оздоровительного кружка «Здоровячок». Занятия в кружке «Здоровячок» проводятся в группе детей 5-7 лет: Занятия проводятся один раз в неделю. Это 4 занятия в месяц и 36 занятий в год с сентября по май. В начале сентября и в конце мая проводится тестирование занимающихся. Общая продолжительность занятия в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями СанПин составляет: 30 минут.

Количество воспитанников в группе – не более 12 человек. Увеличение количества детей в группе не рекомендовано, так как программа требует постоянного внимания и индивидуального подхода к каждому ребенку.

В реализации программы участвуют не только дошкольники, имеющие отклонения в физическом развитии (нарушение осанки, неправильное развитие сводов стопы), но и дети, стремящиеся сформировать правильную осанку и избежать плоскостопия, а также улучшить физическую подготовленность. Набор в кружок проводится на основании медицинских заключений и желания родителей (законных представителей) детей посещающих детский сад. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана. Основным содержанием программы являются общеразвивающие и специально подобранные физические упражнения и игры направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. В программе предусмотрено отслеживание результатов воздействия упражнений на организм дошкольника посредством мониторинга физического развития и физической подготовленности.

Теоретический материал программы дается темами, сообщение знаний организовывается в форме бесед в процессе занятия, во время выполнения двигательных действий или после занятия (группой или индивидуально). Такие беседы знакомят дошкольников не только с необходимостью формировать правильную осанку, вести здоровый образ жизни, но и с техникой выполнения тех или иных видов физических упражнений и их значимостью на организм человека.

### **Структура занятий.**

#### **Вводная часть:**

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

#### **Основная часть:**

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

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

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

#### **Заключительная часть:**

Дыхательные упражнения, релаксация.

### **1.2. Цель и задачи программы:**

**Цель:** Основными целями данной программы являются - содействие правильному физическому развитию детей, укрепление их здоровья, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия и коррекция дефектов осанки и свода стопы (если они уже есть), а также формирование мотивации к здоровому образу жизни и стремления к соблюдению правильных навыков осанки.

#### **Задачи:**

Оздоровительные:

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.

Образовательные:

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость) .
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Воспитательные:

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни
2. Воспитывать положительные черты характера.
3. Воспитывать чувство уверенности в себе.
4. Воспитать потребность самостоятельно заниматься упражнениями.

### **1.3 Принципы и подходы к формированию программы:**

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков. Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни. Принцип повторения умений и навыков - один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима. Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок. Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.). Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья. Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе. Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

### **1.4 Особенности развития детей от 5 до 7 лет.**

5-7 летний ребенок осознает себя как личность, самостоятельный субъект деятельности и поведения. Успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам; быть заботливыми и внимательными друг к другу).

Дети 5-7 лет уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные субординацией ролевого поведения. В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории. Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации. Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщенного способа обследования образца; усвоением обобщенных способов изображения предметов одинаковой формы. Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение, мышление, воображение, внимание, речь, образ. В результате освоения программы дошкольник будет знать: правила поведения на занятиях в спортивном кружке, что такое оздоровительная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка. Что такое правильная осанка. Будет уметь:

Обучающиеся будут уметь выполнять упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки; уметь демонстрировать общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками; дыхательные упражнения.

### **1.5 Планируемые результаты освоения Программы:**

- 1 Созданы необходимые условия для осуществления оздоровительных мероприятий по профилактике плоскостопия и нарушений осанки.
- 2 Повышены представления у детей о здоровом образе жизни.
- 3 Создана система оздоровительной работы с детьми.
- 4 Повышен уровень физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств).
- 5 Снижен уровень заболеваемости.
- 6 Оптимизирована работа с родителями.

## **2. Содержательный раздел программы:**

### **2.1 Основные направления программы:**

Программа «Здоровячок» включает четыре раздела.

В каждый раздел входит теоретический и практический материал.

#### **1. Профилактика и коррекция нарушения осанки**

Теоретический материал:

- знакомство детей с упражнениями, формирующими осанку и их значение
- правила безопасности при их выполнении

Практический материал:

- специальные упражнения в положении сидя, стоя, направленные на развитие правильной осанки с предметами и без них
- специальные упражнения в положении лежа на животе, направленные для укрепления мышц спины брюшного пресса с предметами и без них

- самовытяжениеиз разных исходных положениях, направленные исправление нарушений осанки
- подвижные игры, направленные на воспитание навыка правильной осанки
- дыхательные упражнения
- упражнения на расслабление
- общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях, для всех мышечных групп, с предметами и без них.

## **2. Профилактика и коррекция плоскостопия**

Теоретический материал:

- знакомство детей с упражнениями, направленные на укрепление мышц ног и способствующие нормальному развитию стопы
- для чего надо заботиться о здоровье своих ног

Практический материал:

- самомассаж стоп и голени
- специальные упражнения в исходном положении лежа
- специальные упражнения с мячом обычным, массажным разного размера
- специальные упражнения, выполняемые в исходном положении сидя на полу, руки в упоре сзади с мелкими предметами (карандаш, мелкие игрушки, платочком)
- специальные упражнения в исходном положении стоя и в ходьбе
- игры разной степени подвижности, закрепляющие коррекционное воздействие физических упражнений.

## **3. Совершенствование двигательных умений**

Теоретический материал:

- техника безопасности во время бега и ходьбы
- во время бега и ходьбы соблюдать дистанцию, не наталкиваться

Практический материал:

- игры и упражнения на развитие двигательных навыков
- упражнения в ползание
- ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках
- формирование навыка рациональной техники бега
- совершенствование ходьбы, добиваясь непринужденности и красоты походки

### **2.2 Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы**

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы предусмотрены следующие структуры:

- Упражнения для коррекции осанки
- Корригирующая гимнастики
- Релаксационные упражнения
- Занимательные разминки
- Различные виды массажа
- Пальчиковая гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Ходьба по массажным дорожкам
- Различные виды игр

**Для успешной реализации программных задач используются занятия по содержанию:**

- Традиционные
- Круговые тренировки
- Игровые
- Занятия – путешествия
- Обучающие
- Познавательные

### **Формы и методы обучения:**

- Словесные – объяснение;
- Наглядные – показ, книги, иллюстрации;
- Поисковые – поиск новых идей, материалов;
- Креативные – творческий подход.

### **Инвентарь и оборудование используемое на занятиях:**

- Гимнастические скамейки;
- Гимнастическая стенка;
- Наклонная доска;
- Мячи;
- Гимнастические палки;
- Обручи;
- Набивные мячи;
- Скакалки;
- Мешочки с песком;
- Кегли;
- Дуги;
- Мячики-ежики;
- Массажные дорожки и коврики;
- Гимнастические маты;
- Нестандартное оборудование: платочки, пластиковые крышки от бутылочек, камешки, пластиковые палочки.

### **2.3 Принципы взаимодействия с детьми:**

- сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности преодолимы;
- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

### **2.4 Календарно-тематический план.**

| <b>№</b> | <b>Тема</b>   | <b>Всего занятий</b> |
|----------|---|----------------------|
|          | Сентябрь  |                      |
| 1.       | Вводная беседа. Упражнения на коррекцию плоскостопия, укреплению мышечного корсета спины. | 2                    |
| 2.       | Упражнения в различных видах ходьбы. Ходьба по канату, с различным положением стопы.      | 2                    |
|          | Октябрь   |                      |
| 3.       | Упражнения около гимнастической стенки. Игры с мячом.                                     | 2                    |
| 4.       | «Дорожка здоровья» по принципу круговой тренировки.                                       | 2                    |
|          | Ноябрь  |                      |
| 5.       | Упражнения на гимнастической скамейке Упражнения на ковриках                              | 2                    |
| 6.       | Упражнения возле стены  | 1                    |
| 7.       | Игры и упражнения с обручем. Массаж глаз. Самомассаж стоп и голени.                       | 1                    |
|          | Декабрь   |                      |



|     |  |                   |
|-----|--|-------------------|
| 8.  | Упражнения в парах с малым мячом, с кеглями.                         | 2                 |
| 9.  | Упражнения на ковриках. Гимнастика для глаз. Пальчиковая гимнастика. | 2                 |
|     | Январь   |                   |
| 10. | Коррекционные упражнения с мешочками, гимнастическими палками.       | 2                 |
| 11. | Игры и упражнения с мячом, гимнастическими палками.                  | 2                 |
|     | Февраль  |                   |
| 12. | Эстафеты с оборудованием для коррекции плоскостопия.                 | 2                 |
| 13. | Упражнения с нетрадиционным оборудованием                            | 2                 |
|     | Март   |                   |
| 14. | Упражнения с нетрадиционным оборудованием.                           | 2                 |
| 15. | Игры, упражнения со скакалкой.                                       | 2                 |
|     | Апрель   |                   |
| 16. | Игры, эстафеты с мелкими предметами.                                 | 2                 |
| 17. | Пальчиковая гимнастика. Массаж ушей.                                 | 2                 |
|     | Май  |                   |
| 18. | Упражнения на турнике.   | 2                 |
| 19. | Занятия по интересам.  | 2                 |
|     | <b>Всего</b>   | <b>36 занятий</b> |

### 2.5 Перспективный план работы кружка «Здоровячок»

| Месяц    | Вид ОД                 | Задачи  | Содержание   |
|----------|------------------------|---|--|
| Сентябрь | Контрольно-проверочное | Выявить уровень развития двигательных навыков и физических качеств. Упражнять в различных видах ходьбы и бега. Обучить ходьбе по канату с различным положением стопы, сохраняя правильную осанку. | Вводная беседа. Обучение простейшим упражнениям на коррекцию плоскостопия и формирования правильной осанки - укрепление мышечного корсета спины. Различные виды ходьбы и бега. Ходьба по канату с различным положением стопы, сохраняя правильную осанку.<br>Знакомство с упражнениями: «Художник», «каток», «разбойник».<br>Подвижная игра «Пятнашки», «Подвижная цель».<br>Игровое упражнение с нестандартным оборудованием «Собери камешки», «Поймай мячик».<br>Релаксация. |

|         |                                     |   |  |
|---------|-------------------------------------|---|--|
| Октябрь | Познавательное<br><br>Тренировочное | Обучать разным видам ходьбы; учить принимать правильную осанку при выполнении упражнений около гимнастической стенки и упражнений с мячом | «Ознакомление с различными отклонениями в осанке» Обучить ходьбе «елочкой», приседу на внешней стороне стопы. Работа на шведской стенке: «вис», «уголок», «радуга»; лазание пошведской лестнице, наступая серединой стопы.<br>Массаж стоп. «Дорожка здоровья» по принципу круговой тренировки. Игры с мячом. Дыхательное упражнение «Насос».<br>Подвижные игры: «Шаг-великан», «Вороны и воробьи», «Быстроногие зайчата». Игровое упражнение с нестандартным оборудованием «Сложи фигуру», «Собери скорее».<br>Релаксация. |
| Ноябрь  | Тренировочное<br><br>Игровое        | Обучать выполнению упражнений на гимнастической скамейке, возле стены, сохраняя правильную осанку.<br>Обучать самомассажу стоп и голени.  | Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба по наклонной доске вверх, спиной вперёд, сохраняя правильную осанку. Прыжки из обруча в обруч; прыжки через предметы. Разучить упражнения возле стены. Игра «Подтяни живот» с мячом возле стены, сохраняя правильную осанку.<br>Дыхательные упражнения «Радуга - обними меня».<br>Подвижные игры: «Оловянный солдатик», «Лягушки и цапля», «Стой-беги!». Релаксация.   |
| Декабрь | Тренировочное<br><br>Игровое        | Учить детей выполнять упражнения с мячом в парах, укрепляя мышцы спины. Упражнять детей в выполнении упражнений с мячом на ковриках.      | Разучить новый комплекс коррекционных упражнений в парах с малым мячом, кеглями. Ходьба по наклонной ребристой доске. Ходьба по наклонной доске вверх на носках. Упражнение «Пингвины», «Передай кеглю другому». Выбрасывание мяча, зажато между стоп, прыжком вперёд. Гимнастика для глаз. Пальчиковая гимнастика.  |

|        |                                     |  |   |
|--------|-------------------------------------|--|---|
|        |                                     |  | <p>Игровое упражнение: «Змея», «Кенгуру», «Бревнышко», «катание» на мяче и на бревнышке – модуле.</p> <p>Игровое упражнение с нестандартным оборудованием «Нарисуй ногами», «Рисуем подарок другу».</p> <p>Релаксация.</p>  |
| Январь | <p>Тренировочное</p> <p>Игровое</p> | <p>Учить детей выполнять упражнения с предметами, ходить по наклонной доске, сохраняя равновесие; выполнять прыжки, подскоки, укрепляя мышцы ног. Закрепить умение в лазании по гимнастической скамейке на высоких четвереньках с мешочком на спине.</p> | <p>1.Разминка: Ходьба по «змейке», бег - легкий, «Буратино», «Змейкой», «Галоп».</p> <p>Ходьба по ребристой доске с мешочком на голове, хождение по палке, лежащей на полу, правым и левым боком. Прыжки на двух ногах – «Достань предмет», подскоки. Упражнения для укрепления мышц стопы, захватывая гимнастическую палку пальцами ног. Массаж глаз; повороты глаз.</p> <p>Игровые упражнения для укрепления мускулатуры спины: «Как носят воду?», «Как лучше?», «Самолет», «Боксер», «Филины и вороны»</p> <p>Игровое упражнение с нестандартным оборудованием «Ёлочка», «Соберем игрушки».</p> <p>Релаксация.</p> |

|         |               |  |   |
|---------|---------------|--|---|
| Февраль | Тренировочное | Закрепить упражнения для укрепления мышц стопы; Выполнение упражнений с предметами (палочкой). Захват и удержание пальцами ног тонкой палочки, навыки ползания по гимнастической скамейке разными способами. | <p>Выполнение упражнений с предметами (палочкой). Захват и удержание пальцами ног тонкой палочки, прокатывание её стопами. Проведение эстафет с оборудованием для коррекции плоскостопия, исправление осанки. Ползание по скамейке на низких и высоких четвереньках; на животе, подтягиваясь руками; Упражнения с нетрадиционным оборудованием «дорожка мячей»: ходьба «змейкой», сохраняя правильную осанку; бег «змейкой»; перебрасывание мячей друг другу в парах.</p> <p>Игровое упражнение «Сварим суп из макарон», Эстафета с палочкой».</p> <p>П/И: «Резвый мешочек», «Парашютисты», «Пятнашки с лентами». Дыхательная гимнастика. Релаксация.</p> |
| Март    | Тренировочное | Разучить упражнения с нестандартным оборудованием. Учить выполнять упражнения на гимнастической стенке. Упражнять в прыжках через скакалку, приземляясь мягко на носки                                       | <p>Упражнения с нетрадиционным оборудованием «цветные палочки». Разучить упражнения с ними, различные виды ходьбы, соединяя и выпрямляя концы палочек. Упражнения на гимнастической стенке: вис, приседания, приставные шаги (хват руками у груди). Прыжки через скакалку. Упражнения с массажными мячиками, самомассаж.</p> <p>П/И: «Резвый мешочек», «Парашютисты», «Пятнашки с лентами»</p>  |

|        |                        |  |   |
|--------|------------------------|--|---|
| Апрель | Тренировочное          | Продолжать учить выполнять упражнения для укрепления мышцы стопы. Упражнять в различных видах ходьбы по канату, сохраняя правильную осанку; в лазании по гимнастической стенке; выполнять вис на турнике, укрепляя мышцы спины и брюшного пресса | ОРУ для коррекции осанки: «Березка», «Заяц», «Выпрямление позвоночника», «Приветствие земле». Эстафета: «Чья команда больше соберёт пуговиц пальцами ног?»<br>Различные виды ходьбы по канату, сохраняя правильную осанку. Лазанье по гимнастической стенке способом - серединой стопы, сохраняя равновесие. Вис на турнике, стараясь подтянуться, укрепляя мышцы спины и брюшного пресса. Упражнения для укрепления мускулатуры ног и живота: «Толстый – тонкий», «Воздушный велосипед», «воздушная лестница». |
| Май    | Игровое                | Учить детей самостоятельно выбирать занятия со спортивным оборудованием  | Занятия по интересам: зал разбит на несколько зон с разными пособиями, предметами. Самомассаж. Упражнения на ковриках. Ходьба по дорожкам здоровья. Дыхательная гимнастика.   |
|        | Контрольно-проверочное | Выявить уровень развития двигательных навыков и физических качеств за период обучения в кружке.  | Тесты уровня подготовки воспитанников<br>Определение результатов работы.  |

## 2.6 Система мониторинга планируемых результатов освоения программы

Диагностика проводится 2 раза в год.

### Цели диагностики:

**На начало года:** определение зоны образовательных потребностей детей для коррекции планирования содержания программы с учетом его индивидуализации.

**На конец года:** Определение степени освоения детьми программы и влияние образовательного процесса на развитие ребенка. Оформление результатов промежуточной и итоговой диагностики

### Метод диагностики:

-метод педагогического наблюдения;

- тестирование.

### Метод педагогического наблюдения.

Наблюдая в ходе занятий за детьми, воспитатель обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку. В результате применения данного метода выявляется, насколько детям интересны

упражнения и игры, а также эффективность тех или иных упражнений и игр. Отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные детьми в период обучения по данной программе.

#### **Метод тестирования нарушения осанки:**

а) Для контроля эффективности занятий были использованы тесты на статическую мышечную выносливость, предложенные И. Д. Ловейко

тест для мышц шеи:

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - приподнять голову и шею, смотреть на носки и зафиксировать положение.

тест для мышц живота:

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - поднять ноги до угла 45° и зафиксировать положение.

тест для мышц спины:

И. П. - лежа на животе, руки вверх

1 - прогнувшись и зафиксировать положение

б) Для определения подвижности позвоночника нами использована методика, разработанная научными сотрудниками научно-исследовательского института детской ортопедии им. Г. И. Турнера (г. Санкт-Петербург) О. С. Байловой и К. Ф. Зенкевич:

И. П. - стоя на скамейке, стопы параллельно.

1 - наклон вперед, не сгибая ног в коленях (измеряется с помощью линейки в сантиметрах

- 0 от скамейки).

**Уровни освоения** :3 балла- высокая двигательная активность ребёнка, самостоятельность, инициатива, быстрое осмысление задания, точное выполнение упражнений без помощи взрослых. 2 балла - интерес к физическим упражнениям, желание включиться в физкультурную деятельность. Но ребёнок затрудняется в выполнении заданий. Требуется помощь взрослого, дополнительные объяснения, показ, повтор. 1 балл – низкая двигательная активность, без интереса относится к физкультурной деятельности. Не готов к самостоятельности.

#### **Формы подведения итогов реализации программы:**

- Диагностика физического развития детей.
- Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.
- Открытое итоговое занятие для родителей с показом детьми различных методов оздоровления.

### **2.8 Особенности взаимодействия с родителями:**

**Цель:** Оказание помощи семье в физкультурно-оздоровительном воспитании детей.

#### **Задачи:**

1. Повышать уровень культуры родителей, их компетентности в области здоровьесбережения, физическом воспитании ребенка.

2. Воспитывать у родителей ответственность за сохранение здоровья, воспитание и развитие своего ребенка.

Работу по данному направлению ведем через:

- Родительские собрания
- Дни открытых дверей
- Совместные мероприятия детей и родителей
- Анкетирование
- Консультации
- Фотовыставки
- Оформление папок-передвижек
- Индивидуальные беседы

**Предполагаемый результат:** Родители вовлечены в воспитательно-образовательный процесс по физическому воспитанию детей. Родители интересуются оздоровительной работой в группе, посещают занятия, в спортивном кружке, принимают участие в спортивных проектах, в оздоровительных мероприятиях.

У родителей воспитанников повысился уровень компетентности в физическом воспитании и развитии дошкольников. В большинстве семей изменены установки в области здоровьесбережения по отношению к ребенку, скорректированы родительские позиции.

**Диагностическая карта мониторинга физического развития детей в спортивном кружке «Здоровячок»**

| № п/п | Фамилия, имя ребенка | Выполнение упражнений на укрепление мышц ног, способствующих нормальному развитию стопы | Выполнение ОРУ в различных исходных положениях с предметами и без них. |  | Выполнение упражнений, формирующих осанку |  | Подвижные и спортивные игры |  | Сформированы знания о значении упражнений для здоровья, техники безопасности, при их выполнении |  | Баллы |
|-------|----------------------|---|--|--|---|--|-----------------------------|--|---|--|-------|
|       |                      |   |  |  |   |  |                             |  |   |  |       |
|       |                      |   |  |  |   |  |                             |  |   |  |       |
|       |                      |   |  |  |   |  |                             |  |   |  |       |
|       |                      |   |  |  |   |  |                             |  |   |  |       |
|       |                      |   |  |  |   |  |                             |  |   |  |       |
|       |                      |   |  |  |   |  |                             |  |   |  |       |
|       |                      |   |  |  |   |  |                             |  |   |  |       |
|       |                      |   |  |  |   |  |                             |  |   |  |       |
|       |                      |   |  |  |   |  |                             |  |   |  |       |
|       |                      |   |  |  |   |  |                             |  |   |  |       |
|       |                      |   |  |  |   |  |                             |  |   |  |       |
|       |                      |   |  |  |   |  |                             |  |   |  |       |
|       |                      |   |  |  |   |  |                             |  |   |  |       |
|       |                      |   |  |  |   |  |                             |  |   |  |       |
|       |                      |   |  |  |   |  |                             |  |   |  |       |
|       |                      |   |  |  |   |  |                             |  |   |  |       |

### Список используемой литературы.

1. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Растим здорового ребенка. Новые стандарты» – М.: УЦ «Перспектива», 2011.
2. Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» - М.: ТЦ Сфера, 2008.
3. Галанов А. С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» СПб.: Речь, 2007.
4. Ключева М.Н. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада» - СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2007.
5. Г.В. Каштанова «Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста» Практическое пособие -2 –е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2007.
6. Картушина М.Ю. «Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сад.» М.: ТЦ Сфера, 2004.
7. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников». М: Просвещение, 2006.
8. Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников» – Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007.
9. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» – М.: ТЦ Сфера, 2012.
10. Кареева Т.Г., «Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы» - Волгоград: Учитель, 2011г.
11. Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет»- М.: Новая школа, 1994.
12. Шарманова СБ., Федоров А.И., «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: Учебное пособие» -Челябинск:УралГАФК,1999.
14. Лосева В.С. «Плоскостопие у детей: профилактика и лечение» – М.: ТЦ Сфера, 2007.
15. Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ». – М.: ТЦ Сфера, 2005. (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
17. Пенькова И. «Новые подходы к профилактике нарушений осанки и сводов стоп у детей на занятиях по физическому воспитанию». Дошкольное воспитание, №9, 2010
18. Потапчук А.А. «Как сформировать правильную осанку у ребенка» СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
19. Подольская Е.И. «Формы оздоровления детей 4-7 лет», М.: Учитель, 2008.
20. Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников». М: «Скрипторий 2006.



## Приложение.

### Упражнения и игры, используемые в программе.

Картотека игровых упражнений по профилактике плоскостопия у детей дошкольного возраста с нестандартным оборудованием.

**Цель:** укрепление и повышение тонуса мышц свода стопы.

#### Игровое упражнение «Поймай мячик».

**Оборудование:** крышки от пластиковых бутылок, лист картона с изображением мячиков.

**Выполнение:** пальцами ног необходимо захватить и удерживать крышку, перемещая её на лист картона с изображением мячиков (поочерёдно левой и правой ногой). Закрывать крышкой мячик.

#### Игровое упражнение «Сложи фигуру».

**Оборудование:** крышки от пластиковых бутылок, лист картона с изображением геометрических фигур разного размера и цвета.

**Выполнение:** сидя или стоя пальцами ног правой и левой ноги необходимо выкладывать на карточку крышки составляя геометрические фигуры.

#### Игровое упражнение «Новогодняя ёлочка».

**Оборудование:** контейнеры и мелкие игрушки из «киндер-сюрпризов», лист картона с изображением ёлки.

**Выполнение:** сомкнутыми ногами необходимо захватить контейнер от киндер-сюрпризов и выложить ёлку, затем пальцами ног украсить ёлочку мелкими игрушками.

#### Игровое упражнение «Башенка».

**Оборудование:** кубики.

**Выполнение:** сомкнутыми ногами необходимо удерживать кубик и выстроить башенку.

#### Игровое упражнение «Солнышко» (коллективное).

**Оборудование:** пуговицы разного размера.

**Выполнение:** пальцами ног дети выкладывают из пуговиц солнышко.

#### Игровое упражнение «Соберём урожай».

**Оборудование:** грецкие, лесные орехи, грибочки.

**Выполнение:** пальцами ног собрать «урожай» в ведёрке.

#### Игровое упражнение «Уберём игрушки»

**Оборудование:** мелкие игрушки из «киндер-сюрпризов»

**Выполнение:** пальцами ног собрать игрушки в определённое место.

#### Игровое упражнение «Рисуем подарок другу».

**Оборудование:** листы бумаги, фломастеры.

**Выполнение:** пальцами ног нарисовать рисунок другу.

#### Игровое упражнение «Сварим суп из макарон».

**Оборудование:** обруч, поролоновые палочки.

**Выполнение:** дети по команде педагога перекладывают пальцами ног поролоновые палочки (макаронны) из обруча в заданное место.

#### Игровое упражнение «Снежки».

**Оборудование:** по несколько бумажных салфеток на каждого ребёнка, обруч.

**Выполнение:** по сигналу педагога дети сминают салфетку пальцами ног (делают снежки) и бегут, держа салфетку пальцами ног стараясь не уронить его до обруча. Кто больше сделает снежков.

#### Игровое упражнение «Эстафета с палочкой».

**Оборудование:** палочки дл. 20 см.

**Выполнение:** дети делятся на 2 команды, встают в одну линию близко друг к другу. Первые дети

берут палочку пальцами ног и передают её следующему участнику, стараясь не опускать её на пол. Побеждает та команда, которая быстрее передаст палочку, не уронив её на пол.

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

#### **Ель, елка, елочка**

Инструктор по физкультуре предлагает детям пойти в лес: дети идут по залу. «В лесу стоят высокие ели. «Встаньте ровно, как эти стройные ели, подтянитесь, выпрямитесь». Дети останавливаются, принимают позу правильной осанки (голова, туловище, ноги прямо) и раздвигают руки-«ветви» слегка в стороны, ладонями вперед. «Пойдем дальше в лес, посмотрим, есть ли у высокой ели сестрички?» Дети идут за инструктором. Он останавливается: «Вот и сестрички ели - елки, они пониже, но такие же стройные, красивые». Инструктор предлагает детям встать, как елки, - принять правильную осанку, но в полу приседе. «Пойдемте, дети, поищем еще сестричек елей. Вот они совсем маленькие, но и удаленные: 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**

Воспитатель 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 воспитателя - «Ночь», дети со звуками «Уф ...уф. .» встают с ровной спиной и, взмахивая крыльями, «летают» в разных направлениях по залу. По команде воспитателя - «День» «филины» принимают исходное положение. Воспитатель 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 воспитателя дети бегут по залу. Ребенок-водящий через 30 секунд (1 мин) бежит за ними, пытаясь их осалить. Спасти 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, воспитатель дает команду к ходьбе. Дети должны ходить обычным шагом по залу, сохраняя правильную осанку. Для детей 5-6 лет усложнять игру можно тем, что детям предлагать

потанцевать. Пойти по извилистой линии, начертанной на полу мелом. По гимнастической скамейке, или 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 врассыпную руки следует держать в стороны, не мешать друг другу.

### **Держи плечи прямо**

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

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

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

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

В конце игры дети ползают на животе по гимнастической скамейке.

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

### **Подтяни живот**

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

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

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

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

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

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

Завершается занятие следующими упражнениями:

из положения, лежа на спине:

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

поочередно сгибать и разгибать правую и левую ногу ("велосипед");  
перекатываться с живота на спину и обратно;  
встав у стены, касаясь ее затылком, лопатками и пятками, подтянуть живот, поднять грудь (вдох), опустить грудь, ослабить живот (выдох).

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

### **Выпрями ноги**

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

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

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

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

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

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

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

Содержание игры. Первый этап. Воспитатель предлагает детям взять мешочки с песком и встать у стены так, чтобы угол разворота носков составлял 300. Положить мешочек на голову, принять правильную осанку (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены). Через 10-15 с вместе с воспитателем выполнить упражнения:

- медленно присесть и встать, скользя руками по стене;
- поднимать и опускать руки;
- поочередно поднимать и опускать правое и левое колено.

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

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

### **Перетягивание**

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

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

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

### **Перешагни через веревочку**

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

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

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

### **Восточный официант**

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

Воспитатель 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. Воспитатель 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.

Воспитатель показывает, как нужно стоять «ласточкой». Затем ребенок сам стоит на одной ноге, другая отведена назад, руки в стороны, туловище несколько наклонено вперед, голова поднята. Воспитатель 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. воспитатель 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 корригирующее упражнение по указанию инструктора.

### **Спрыгни в воду**

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

Дети стоят на гимнастических скамейках, в положении строевой стойки. По команде «Спрыгни в воду!» они спрыгивают на пол и разбегаются по залу в разных направлениях. По команде «Большие волны, быстро из воды!» дети встают на скамейки, занимая свободные, ближе к ним оказавшиеся места

Правила: спрыгивая со скамейки бесшумно, мягко приземляясь;  
занимать свободные места на скамейках быстро, не толкая друг-друга;

игра может проводиться с выбыванием: дети, приземляющиеся неправильно, по указанию воспитателя подходят к зеркалу и принимают положение правильной осанки под зрительным самоконтролем.

### **Поднять паруса**

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

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

Правила: 1) действовать строго по сигналу;

занимая места на гимнастических скамейках, не толкать друг друга;

на скамейках стоять. На носках, руки вверх;

те кто не смог сохранить равновесие, отходят в сторону и по указанию воспитателя выполняют стойку на носках на полу, пропуская одну игру.

### **Рыбки и акула**

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

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

Правила:

разбежаться можно только после слова «Лови!»;

если, остановившись, игрок не успел или не сумел принять положение правильной осанки, водящий салит его;

пойманные отходят к стене и принимают положение правильной осанки, стоя спиной к стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед).

### **Быстрый мяч**

Инвентарь: резиновые мячи диаметром 16 см.

Содержание игры. Участники игры делятся на команды. Все выстраиваются в колонну за своим капитаном у стартовой черты. Первый участник принимает позу — сидя на ягодицах, руки в упоре сзади, мяч в согнутых в коленях ногах. По сигналу необходимо проползти данную дистанцию, помогая руками и при этом перекачивая 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.

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

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

|                                   |   |   |
|-----------------------------------|---|---|
| потянулся.                        |   | 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;<br>5-8 - сжимать и разжимать пальцы правой ноги;<br>9-12 - сжимать и разжимать пальцы левой ноги.  |
| «Зарядка для стоп».               | И.п. - основная стойка.                               | 1-2 - приподнять внутренний свод стопы;<br>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;<br>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);<br>9—16 — ходьба на месте;<br>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 ви.п.; 7-12 - ходьба на месте.  |
| «Лисята шагают».                  | И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади.         | 1-4 - «шагать» вперед, наступая на пятку;<br>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;<br>5-8 - ходьба назад;<br>9-12 - обычная ходьба на месте.  |
| «Медвежата».                      | И.п. - стоя на наружных сторонах стоп, руки на поясе. | 1-4-ходьба вперед;<br>5-8 - ходьба назад;<br>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;<br>5-8 - нарисовать полукруг левой стопой;<br>9-10 - нарисовать полукруг одновременно обеими стопами.<br>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;<br>5-8 - нарисовать прямоугольник левой стопой;<br>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;<br>4-6 - нарисовать прямую линию левой стопой;<br>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,  | 1 — встать на наружные края стоп, руки на пояс;  |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | руки вдоль туловища.  | 2—7 — кружение на месте вправо;<br>8 — вернуться в исходное положение.<br>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.<br>Носки от пола не отрывать, спину держать прямо.  |
| «Ясный месяц»<br>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.<br>Ноги в коленях не сгибать, пальцы ног вытянуть.          |
| «Ласковое солнце»<br>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.<br>Круг можно «нарисовать» правой ногой, лучи — левой.                  |
| «Большая туча»<br>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»<br>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»<br>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»<br>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»<br>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.<br>Упражнение проводится сначала одной ногой, затем другой. |
| «Соберем ленточки».  | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно..                     | Собрать платочки, лежащие на полу, руками не помогать.   |
| «Соберем палочки».   | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.                      | Собрать пальцами ног разбросанные палочки.   |
| «Соберем платочки».  | И.п. - то же.   | Собрать платочки, лежащие на полу, руками не помогать.   |
| «Соберем пуговицы».  | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.                      | Собрать пальцами ног разбросанные шарики, руками не помогать.  |
| «Соберем шарики».  | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.                      | Собрать пальцами ног разбросанные шарики, руками не помогать.  |
| «Тигрята танцуют».   | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.                      | 1 -4 - боковые движения ногами вправо (с пятки);<br>5-8 - боковые движения ногами влево (с пятки);<br>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  | И.п. - сидя на скамье   | 1-6 - нарисовать цветок правой стопой; 7-  |

|                      |                            |   |
|----------------------|----------------------------|---|
| дождя распустились». | (стуле), руки произвольно. | 12 - нарисовать цветок левой стопой; 13-18 - нарисовать цветы обеими стопами одновременно; 19-20-и.п. |
|----------------------|----------------------------|---|

**Упражнения для профилактики нарушений осанки и укрепление мышц торса.**

| Название   | И.П                                    | Выполнение   |
|--|--|--|
| <b>УПРАЖНЕНИЯ СТОЯ</b>                                     |  |  |
| «Гармошка»   | И.п. - стойка ноги врозь.              | 1-2 Встать на носки, руки вперед, округлить спину.<br>3-4 Полуприсед, руки в стороны, прогнуться в пояснице.<br>8-16 раз. Темп средний.  |
| «Самолет»  | И.п. - о.с., руки в стороны            | 1 Наклон вправо.<br>2 И.п. Тоже влево.<br>8-16 раз. Темп средний.  |
| «Гармонь»  | И.п.- о.с., руки в стороны             | 1 Прогнуться в пояснице, лопатки свести.<br>2 И.п.<br>8-16 раз. Темп средний   |
| «Шлагбаум»   | И.п. - о.с., руки врозь.               | 1 Мах правой ногой вперед, хлопок в ладоши под бедром.<br>2 И.п. Тоже другой ногой.<br>8-16 раз. Темп средний.   |
| «Веселые ребята».  | И.п. - основная стойка, руки на поясе. | 1-8 - прыжки «ноги врозь - ноги вместе»;<br>9-16 - ходьба на месте.  |
| «Встань на носочки».                                       | И.п. - основная стойка.                | 1-2 - подняться на носки, руки вперед;<br>3-4 - и.п.   |
| «Голова -мяч».   | И.п. - основная стойка.                | 1 - на вдохе голову на правое плечо;<br>2-3 - на выдохе сделать толчок плечом - «бросить» голову на левое плечо;<br>4 - на вдохе положить голову на левое плечо;<br>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;<br>2- поворот головы влево;<br>3- наклон головы вперед;<br>4- наклон головы назад.   |
| «Нарисуем круг подбородком».                               | И.п. - основная стойка.                | 1-4 - «очертить» подбородком вертикальный круг вправо;<br>5-8 - и.п.<br>То же в другую сторону.  |
| «Обними себя».   | И.п. - основная стойка.                | 1-2 - обхватить правой рукой левое плечо;<br>3-4 - руки в стороны;<br>5-6 - обхватить левой рукой правое плечо;<br>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;<br>5-8 - на вдохе медленно отвести плечи назад, сводя лопатки.  |
| «Поворот». Вправо-влево повернемся и друг другу улыбнемся. | И.п. - основная стойка.                | 1 - вдох;<br>2-3 - на выдохе повернуться: одна рука -за спину, другая - вперед;<br>4- и.п.<br>То же в другую сторону.  |
| «Покажи ладошки».  | И.п. - основная стойка.                | 1-2 - поднимаясь на носки, отвести плечи назад и развернуть ладони вперед;<br>3-4 - и.п.   |
| «Покачай головой».   | И.п. - основная стойка.                | 1-2 - наклон головы вправо (влево);<br>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.<br>То же в другую сторону.  |

|                            |        |   |  |
|----------------------------|--------|---|--|
| «Посмотри облачко».        | на     | И.п. - основная стойка.   | 1-2 - подняться на носки, руки вверх, голову приподнять (но не закидывать назад), посмотреть вверх;<br>3-4 - и.п.                          |
| «Посмотри сторонам».       | по     | И.п. - основная стойка.   | 1-2 - поворот головы вправо (влево);<br>3-4 - и.п.   |
| «Посмотри, что за спиной». | что за | И.п. - основная стойка.   | 1-2 - медленно повернуть голову с легким усилием вправо (влево);<br>3-4 - и.п.   |
| «Посмотри, наверху».       | что    | И.п. - основная стойка.   | 1-2 - руки вперед-вверх, голову приподнять, посмотреть вверх;<br>3-4 - и.п.  |
| «Потянись солнышку».       | к      | И.п. - основная стойка.   | 1-2 - правую ногу назад (на носок), руки вверх, потянуться;<br>3-4 - и.п.<br>То же с левой ноги.   |
| «Почеси плечико».          | ушком  | И.п. - основная стойка.   | 1-2 - наклон головы вправо, ухом «почесать» правое плечо;<br>3-4 - и.п.<br>То же в левую сторону.  |
| «Присядем».                |        | И.п. - основная стойка.   | 1-2 - приседание с широким разведением колен и рук в стороны;<br>3-4 - и.п.  |
| «Пружинка».                |        | И.п. - основная стойка.   | 1-3 - пружинящие наклоны вперед-вниз, руки, сцепленные сзади в «замке», вверх;<br>4 - и.п.   |
| «Птицы хлопают крыльями».  |        | И.п. - основная стойка.   | 1-2 - два шага вперед;<br>3-4 - полуприсед с хлопком впереди;<br>5-6 - два шага назад;<br>7-8 - полуприсед с хлопком впереди.              |
| «Хлопок».                  |        | И.п. - основная стойка.   | 1-2 - подняться на носки, руки вверх, хлопнуть над головой;<br>3-4 - и.п.  |
| «Вертушка»                 |        | И.п. - стойка ноги врозь  | 1 Наклон туловища вперед, правой рукой каснуться пола, поворот туловища на право.<br>2 И.п. То же другой рукой.<br>8-16 раз. Темп средний. |
| «Неваляшка».               |        | И.п. - стойка ноги врозь, руки «в замке» за головой.                | 1-2 - наклон вправо, смотреть перед собой;<br>3-4 - и.п.<br>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.<br>То же в левую сторону.  |
| «Дровосек».                |        | И.п. - стойка ноги врозь, руки в «замок» внизу.                     | 1-2 - руки вверх;<br>3-4 - наклон вперед с одновременным опусканием рук;<br>5-6 - и.п.   |
| «Дотянись пяточки».        | до     | 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;<br>3-4 - и.п.<br>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;<br>3-4 - и.п.<br>То же в другую сторону.  |
| «Ключик»                   |        | И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову.                           | 1-2 Наклон туловища вправо, поворот направо.<br>3 И.п. То же влево<br>8-16 раз. Темп средний.  |
| «Дотянись пальчиков».      | до     | И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.                            | 1-2 - наклон вниз, дотянуться до кончиков пальцев ног;<br>3-4 - и.п.   |
| «Дотянись до пола».        |        | И.п. - стойка ноги  | 1-2 - наклон вниз, дотронуться пальцами  |

|                                       |   |  |
|---------------------------------------|---|--|
|                                       | врозь, руки на поясе.   | рук до пола между ступнями ног;<br>3-4 - и.п.  |
| «Мы танцуем».                         | И.п. - стойка ноги<br>врозь, руки на поясе.                                 | 1-2 - руки в стороны, поворот туловища<br>вправо;<br>3-4- и.п.<br>То же в другую сторону.  |
| «Наклон».                             | И.п. - стойка ноги<br>врозь, руки на поясе.                                 | 1-2 - наклон вправо, смотреть прямо перед<br>собой;<br>3-4 - и.п.<br>То же в другую сторону.   |
| «Повернись».                          | И.п. - стойка ноги<br>врозь, руки на поясе.                                 | 1-2 - поворот туловища вправо; 3-4 - и.п.<br>То же в другую сторону.   |
| «Поворот».                            | И.п. - стойка ноги<br>врозь, руки на поясе.                                 | 1-2 - поворот вправо (влево), руки вперед;<br>3-4 - и.п.   |
| «Потянись к ноге».                    | И.п. - стойка ноги<br>врозь, руки на поясе.                                 | 1-2 - повернуть туловище влево;<br>3-4 - правой рукой дотронуться до носка<br>левой ноги, левая рука тянется вверх;<br>5-6 - и.п.<br>То же в другую сторону.                 |
| «Зарядка для рук».                    | И.п. - стойка ноги<br>врозь, руки перед<br>грудью.                          | 1-3 - медленные рывки локтями назад с<br>напряжением в конце движения; 4 - и.п.  |
| «Заведи мотор».                       | И.п. - стойка ноги<br>врозь, руки согнуть в<br>локтях, кулачки к<br>плечам. | 1-4 - вращение локтями вперед;<br>5-8 - вращение локтями назад (важно<br>почувствовать мышцы спины); 9-10- и.п.  |
| «Где же наши<br>пяточки?».            | И.п. - стойка ноги<br>врозь.  | 1-2 - наклон вниз, дотронуться до пяток;<br>3-4 - и.п.   |
| «Мельница».                           | И.п. - стойка ноги<br>врозь.  | 1-2 - поочередно положить руки на<br>затылок;<br>3-4 - поочередно отвести руки за спину; 5-<br>6 - и.п.  |
| «Мы - силачи».                        | И.п. - стойка ноги<br>врозь.  | 1-2 - медленные рывки руками: правая<br>рука вверх, левая рука вниз;<br>3-4 - и.п.<br>Затем руки поменять.   |
| «Наклон».                             | И.п. - стойка ноги<br>врозь.  | 1-2 - наклон туловища вправо, левую руку<br>за голову; 3-4- и.п.;<br>5-6 - наклон туловища влево, правую руку<br>за голову; 7-8 - и.п.                                       |
| «Поворот».                            | И.п. - стойка ноги<br>врозь.  | 1 - согнуть руки к плечам;<br>2-3 - поворот туловища вправо (влево),<br>локти развести в стороны;<br>4- и.п.   |
| «Руки к плечам».                      | И.п. - стойка ноги<br>врозь.  | 1-2 - сгибая руки к плечам, повернуть<br>туловище влево (вправо);<br>3-4 - и.п.  |
| «Я себя люблю».                       | И.п. - стойка ноги<br>врозь.  | 1 - развести руки широко в стороны; 2-3 -<br>обнять себя: одна рука - под мышку,<br>другая - на плечо;<br>4- и.п.  |
| «Я хочу обнять весь<br>мир».          | И.п. - стойка ноги<br>врозь..   | 1-2 - подняться на носки, руки вперед в<br>стороны;<br>3-4 - и.п.  |
| «Зонтик».                             | И.п. - стойка ноги<br>слегка расставлены,<br>руки на поясе.                 | 1-2 - наклон туловища вправо, левая рука<br>вверх; 3-4 - и.п.;<br>5-6 - наклон туловища влево, правая рука<br>вверх; 7-8 - и.п.  |
| «Лебедь спрятал<br>голову под крыло». | И.п. - стойка ноги<br>слегка расставлены,<br>руки на поясе.                 | 1-2 - полуприсед;<br>3-4 - полный присед, руками обхватить<br>колени, голову спрятать;<br>5-6 - и.п.   |
| «Наклон».                             | И.п. - стойка ноги<br>слегка расставлены,<br>руки на поясе.                 | 1-2 - наклон вправо, левую руку завести за<br>голову, правая на поясе;<br>3-4 - и.п.;<br>5-6 - наклон влево, правую руку завести за<br>голову, левая на поясе;<br>7-8 - и.п. |
| «Птицы<br>приготовились к             | И.п. - стойка ноги<br>слегка расставлены,                                   | 1-2 - сгибание правой руки в локте;<br>3-4 - сгибание левой руки в локте;  |

|                           |   |   |
|---------------------------|---|---|
| полету».                  | руки на поясе.  | 5-6 - и.п.  |
| «Птицы тренируют крылья». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе.                             | 1-2 - руки к плечам;<br>3-4 - руки в стороны;<br>5-6 - руки к плечам;<br>7-8 - руки вверх, прогнуть спину, посмотреть на руки;<br>9-10- руки к плечам;<br>11-12-руки в стороны;<br>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;<br>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;<br>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;<br>7-8 - и.п.   |
| «Нарисуем круг».          | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях.                     | 1-5 - круги вперед согнутыми в локтях руками;<br>6-7 - и.п.;<br>8-12 - круги назад согнутыми в локтях руками;<br>13-14-и.п.   |
| «Гуси полетели».          | И.п. - стойка ноги слегка расставлены.  | 1-4 - руки вверх, перекрестные махи руками, спина прямая;<br>5-8 - руки вниз, перекрестные махи, одновременно колени сгибаются и разгибаются;<br>9-10- и.п.                                   |
| «Зарядка для плеч».       | И.п. - стойка ноги слегка расставлены.  | 1-2 - правое (левое) плечо вверх; 3-4 - и.п.  |
| «Нарисуем плечом».        | И.п. - стойка ноги слегка расставлены.  | 1-4 - «очертить» правым плечом круг;<br>5-8 - и.п.<br>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);<br>3-4 - и.п.<br>То же в левую сторону.   |
| «Плечи танцуют».          | И.п. - стойка ноги слегка расставлены.  | 1-2 - плечи вперед;<br>3-4-и.п.;<br>5-6 - плечи отвести назад, чтобы лопатки соприкоснулись;<br>7-8 - и.п.  |
| «Подними плечико».        | И.п. - стойка ноги слегка расставлены.  | 1-2 - правое (левое) плечо вверх, показать ладони;<br>3-4- и.п.   |
| «Сделай круг».            | И.п. - стойка ноги слегка расставлены.  | 1-4 - круговые движения прямыми руками вперед;<br>5-6 - и.п. То же назад.   |
| «Удивись».                | И.п. - стойка ноги слегка расставлены.  | 1-2 - плечи вверх;<br>3-4 - и.п.  |
| «Зайчишки».               | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.                                       | 1-4 - прыжки на двух ногах вправо;<br>5-8 - ходьба на месте;<br>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.<br>2 И.п.<br>8-16 раз. Темп средний.  |
| «Улитка»                  | И.п - полуприсед, руки на бедрах  | 1. Скрутить спину.<br>2. И.п.<br>3. Прогнуться в пояснице.<br>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.<br>3-4 И.п.<br>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.<br>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;<br>3-4 - два маха руками;<br>5-6 - и.п.  |
| «Рыбий хвост»               | И.п. - лежа на животе, опираясь на предплечье, пятки вместе, носки врозь.                               | Сильно зажать ягодичы (если не получается, дайте поддержать между ягодиц листок бумаги), пятки прижимать к полу (можно положить сверху не большой груз) в течение 30 сек по 2-3 раза |
| «Лук»                       | И.п. - лежа на животе, руки в стороны.  | 1-2 Захватить сзади ноги, не отрывая бедра.<br>3-4 И.п.<br>8-16 раз. Темп средний и медленный  |
| «Лодочка»                   | И.п. - лежа на животе, руки вперед.   | 1 Поднять корпус, руки вперед, и бедра, ноги вместе, пятни вместе, ягодичы зажаты.<br>2 И.п. 8-16 раз. Темп медленный.   |
| «Рычаг»                     | И.п. - лежа на левом боку, левая рука вверх.  | 1 Мах правой ногой в сторону<br>2 И.п. Тоже на др боку<br>8-16 раз. Темп средний.  |
| «Лодочка»                   | И.п. - лежа на полу, на животе  | 1 Поднять корпус, руки вперед и бедра, ноги вместе, пятни вместе, ягодичы зажаты.<br>2 И.п.<br>8-16 раз. Темп медленный.   |
| «Самолет»                   | И.п. - лежа на полу, на животе, руки врозь.   | 1 - Свести лопатки, приподнять верхнюю часть спины и руки, ноги на полу.<br>2 - И.п.<br>8-16 раз. Темп медленный.  |
| «Дотянись коленом до пола». | И.п. - лежа на спине, колени согнуты.   | 1-4 - медленно опускать колени до пола вправо;<br>5-8 - и.п.<br>То же в другую сторону.  |
| «Ножницы»                   | И.п. - лежа на спине, ноги вперед.  | Скрестные движения ногами.<br>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;<br>3-4 - и.п.   |
| «Велосипед»                 | И.п. - лежа на спине, руки вверх.   | Поочередное сгибание ног вперед.<br>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;<br>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;<br>3-4 - поднять ноги параллельно рукам; 5-6 - опустить ноги;<br>7-8 - опустить руки.  |
| «Рыбка на спине»            | И.п. - лежа на спине, руки за головой.  | 1-2 Наклон вправо корпусом.<br>3-4 И.п. Тоже в др сторону.<br>8-16 раз. Темп средний.  |
| «Потяни ножки».             | И.п. - лежа на спине, руки за головой.  | 1-2 - ноги вверх, носочек тянуть;<br>3-4 - и.п.  |

|                            |  |  |
|----------------------------|--|--|
| «Нарисуем круг».           | И.п. - лежа на спине, руки под головой.  | 1-4 - поднятой правой (левой) ногой нарисовать на весу круг;<br>5-6 - и.п.   |
| «Покажи свои ножки».       | И.п. - лежа на спине, руки под головой.  | 1-2 - одновременно плавно прямые ноги вверх;<br>3-4 - и.п.   |
| «Маленький мостик»         | И.п. - лежа на спине, согнув ноги.   | 1 Поднять таз.<br>2 И.п.<br>8-16 раз. Темп средний.  |
| «Шарик»                    | И.п. - лежа на спине.  | 1-2 Прогнуться, приподнимая поясницу над полом.<br>3-4 И.п.<br>8-16 раз. Темп медленный.   |
| «Клубочек».                | И.п. - лежа на спине.  | 1-4 - подтянуть к себе колени и дотронуться до них лбом;<br>5-8 - и.п.   |
| «Куклы».                   | И.п. - лежа на спине.  | 1-2 - одновременно поднять правую руку и левую ногу; 3-4- и.п.;<br>5-6 - одновременно поднять левую руку и правую ногу; 7-8 - и.п.;<br>9-10 - поднять руки и ноги;<br>11-12 — и.п. |
| «Ножницы».                 | И.п. - лежа на спине.  | 1-4 - «ножницы» ногами вверх-вниз; 5-8 - и.п.  |
| «Подними ножку».           | И.п. - лежа на спине.  | 1-2 - согнуть правую (левую) ногу, руками притягивая колено к животу; 3-4 - и.п.   |
| «Потяни носочек».          | И.п. - лежа на спине.  | 1 - сжать кулачки;<br>2-3 - согнуть стопы на себя, разжать кулачки;<br>4-5 - оттянуть носки до отказа, сжать кулачки; 6-8 - и.п.   |
| «Ручки танцуют».           | И.п. - лежа на спине.  | 1-6 - скрещивание рук перед собой («Ножницы»); 7-8 - и.п.  |
| «Царевна лягушка»          | И.п. - полулежа на животе, опираясь руками впереди, колени врозь, стопы соединены. | Зажимая ягодицы, пытаться опустить таз на пол в течение 30 сек   |
| «Руль»                     | И.п. - сидя ноги скрестно, руки держат воображаемый руль.                          | 1 Руль вправо, наклон туловища вправо.<br>2 И.п. Тоже в др сторону<br>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.<br>3-4 И.п.<br>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.<br>3-4 И.п. Тоже с левой ноги.<br>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.<br>3-4 И.п. Тоже влево<br>8-16 раз. Темп средний.                       |
| «Книжечка»                 | И.п. - Сидя ноги врозь, руки впереди.  | 1-8 Тянуться руками вперед<br>8-16 раз. Темп медленный.  |
| «Волна».                   | И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади.                                      | 1 - согнуть ноги в коленях;<br>2-3 - подтянуть колени к животу;<br>4 - выпрямить ноги;<br>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;<br>2-3 - развести ноги в стороны как можно шире;<br>4- и.п.   |
| «Уголок двумя»             | И.п. - сидя, ноги  | 1-2 - ноги вверх (сделать «уголок»),   |

|                             |       |   |   |
|-----------------------------|-------|---|---|
| ногами».                    |       | вперед, руки в упоре сзади.                             | носочки тянуть;<br>3-4- и.п.  |
| «Уголок одной ногой».       | одной | И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади.           | 1-2 - правую (левую) ногу вверх, тянуть носок;<br>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;<br>2-3 - наклон вперед, коснуться пальцами рук пальцев ног;<br>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.;<br>5-6 - поворот туловища влево, левую руку в сторону; 7-8 - и.п.     |
| «Посмотри, вокруг красиво». | как   | И.п. - сидя, ноги скрестно, руки на поясе.              | 1-2 - поворот туловища вправо, левая рука в сторону;<br>3-4-и.п.;<br>5-6 - поворот туловища влево, правая рука в сторону;<br>7-8 - и.п. |
| «Колобок»                   |       | И.п. - сидя, согнув ноги, колени прижать руками к груди | Перекаты вперед-назад.<br>8-16 раз. Темп медленный.   |
| «Винтик»                    |       | И.п. - стойка на коленях, руки за голову.               | 1-2 Поворот туловища на право<br>3-4 И.п.<br>То же в другую сторону.<br>8-16 раз. Темп средний.   |
| «Сова летит».               |       | И.п. - стойка на коленях, руки за спиной.               | 1-2 - руки через стороны вверх, спину прогнуть;<br>3-4 - руки через стороны вниз; вернуться в.п.  |
| «Дотянись до пяточки».      | до    | И.п. - стойка на коленях, руки на поясе.                | 1-2 - поворот туловища вправо, коснуться правой рукой правой пятки; 3-4 - и.п.<br>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;<br>5-8 - и.п.                               |
|                             |       |   |   |
| «Птички водичку»            | пьют  | И.п. - стойка на коленях руки внизу.                    | 1-2 Сед на пятки с наклоном вперед, руки назад.<br>3-4 И.п.<br>8-16 раз. Темп средний.  |
| «Ежик»                      |       | И.п. - стойка на коленях, руки вверх.                   | 1-2 Опуститься на пятки, носом достать колени, руки вдоль туловища.<br>3-4 И.п.<br>8-16 раз. Темп медленный.                            |
| «Мельница»                  |       | И.п. - стойка на коленях, руки врозь.                   | 1-2 Поворот туловища вправо, правой рукой достать правую пятку.<br>3-4 И.п. То же влево.<br>8-16 раз. Темп средний.                     |
| «Достаем спину»             |       | И.п. - стойка на коленях, руки на пояс.                 | 1-2 Наклон вперед, руки вперед.<br>3-4 И.п.<br>8-16 раз. Темп средний.  |
| «Окошко»                    |       | И.п. - стойка на коленях.                               | 1-2 Наклон назад, руками коснуться пяток.<br>3-4 И.п.<br>8-16 раз. Темп средний.  |
| «Кобра»                     |       | И.п. - упор лежа на животе, на предплечьях.             | 1-2 Выпрямить руки, прогнуться, поворот корпуса на право.<br>3-4 И.п. То же влево.<br>8-16 раз. Темп медленный.                         |
| «Кошечка»                   |       | И.п. - упор на коленях                                  | 1 - Прогнуться в пояснице, свести лопатки (добрая кошка).<br>2 - Слегка выгнуть спину ( злая кошка)<br>8-16 раз. Темп медленный.        |
| «Кошка машет хвостиком»     | машет | И.п. - упор на коленях.                                 | 1-2 Мах правой ногой назад, левую руку вверх.   |

|                      |  |  |
|----------------------|--|--|
|                      |  | 3-4 И.п. Тоже с другой ноги и руки.<br>8-16 раз. Темп средний  |
| «Маленький шлагбаум» | И.п. - упор на коленях.  | 1 Мах правой ногой назад.<br>2 Округлить спину, правым коленом достать до лба<br>Тоже левой ногой.<br>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.<br>3-4 И.п.<br>8-16 раз. Темп медленный.                             |
| «Скалка»             | И.п.- лежа на животе, руки вверх, стопы вместе, ягодицы зажаты | 1-4 Два переката вправо<br>5-8 То же влево<br>По 2 раза<br>Темп медленный и средний  |
| «Бабочка»            | И.п.- сидя на полу, колени согнуты врозь, стопы вместе.        | Делать пружинящие движения коленями, постепенно опуская их вниз в течение 30 сек   |
| «Мамины помощники»   | И.п.- стойка ноги врозь.                                       | 1-2 Встать на носки, руки вверх, ягодицы зажаты.<br>3-4 Присесть, колени врозь, руки вниз. (Имитировать развешивание белья на веревке)<br>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.<br>3-4 И.п. 8-16 раз. Темп медленный  |