Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №9
с углубленным изучением отдельных предметов»

Рассмотрена на заседании кафедры трудового, физического, эстетического образования и воспитания Протокол №1 от 28.08.26 г. Заведующий кафедрой Тунгусова Н.А.	Согласована с заместителем директора по УВР Баклановой Л.В.	Утверждена приказом директора школы Ключко О.М. №164-О от 14.09.26 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности

Уровень образования	**Начальное общее образование**
Секция	**Группа «Здоровье»**
Класс	**1 классы**
Составитель	**Маликова В.В., учитель физической культуры МАОУ СОШ №9**
Квалификационная категория	**высшая**

г.Тобольск, 2026г.

Комплекс основных характеристик программы

Программа внеурочной деятельности составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Минпросвещения от 31.05.2021 № 286), СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными 28.09.2020 г. № 28 (регистрационный номер 61573 от 18.12.2020 г.).

Пояснительная записка

Актуальностью является то, что в возрасте 6 - 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.

Новизна. 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.

Педагогическая целесообразность. У детей младшего школьного возраста дефекты осанки выражены обычно не резко и не являются постоянными. Занятия в кружке «Группа здоровья» дадут возможность получать оздоровительный эффект и показаны всем детям, как здоровым, так и имеющим в данный момент постоянные или временные отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата и здоровья в целом.

Базовый уровень сложности

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная.

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 программы:

1. Формирование и закрепление навыков правильной осанки;
2. Укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы;
3. Укрепление опорно-двигательного аппарата торса, рук и ног;
4. Формирование мышечного корсета;
5. Выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;
6. Воспитание потребности самостоятельно заниматься упражнениями и развитие желания физического самосовершенствования.

Срок реализации 1 год.

Режим занятий, форма реализации программы: 3 раза в неделю по 1 часу. Особенности набора детей – учащиеся с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья. **По объективным причинам режим занятий может быть изменен (2 раза в неделю по 1 часу).**

Возраст детей, занимающихся в группе «Здоровья» 6-7 лет.

Формирование универсальных учебных действий

В результате занятий у обучающихся будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Личностные результаты – отражают индивидуальные личностные качества учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса. Это:

- гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально -нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты - характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты – характеризуют умение и опыт учащихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета.

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Освоение школьниками УУД

Познавательные

1.Овладение знаниями о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

2. Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, подвижные игры пр.)

3. Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

4. Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований.

Регулятивные

1.Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно.

2.Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.

3. Формирование умения соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем.

4. Формирование умения осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.

5.Организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности

Коммуникативные

1. Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

2.Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, проявление доброжелательности и уважительного отношения при объяснении ошибок и способов их устранения.

3. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

4.Освоение универсальных умений управлять эмоциями во время игровой деятельности.

5.Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

6. Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.

Учебно-тематический план
Учебный план

п	**Наименование разделов и тем программы**	**Основные виды деятельности**	**Используемые материалы**
1.	Формирующие виды двигательной деятельности.	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, создания «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки.	Гимнастические палки, коврики, мешочки с песком, ребристая доска, скамейка, яркие ориентиры, различные мелкие предметы для захвата пальцами ног.
2	Общая физическая подготовка.	Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.	Мячи, обручи, гимнастические палки, коврики, гантели.
3	Развитие двигательных качеств: - сила -гибкость -ловкость и координация.	Все виды игр и эстафет, в которых используются активные амплитудные движения с высокой скоростью или частотой движений, специальные упражнения с собственным весом и спортивными снарядами для развития статической и динамической силы основных мышечных групп туловища и конечностей. Упражнения на развитие пассивной и активной гибкости позвоночника и подвижности в суставах. Упражнения для формирования способности оценивать пространственные, динамические и временные характеристики движений, для развития координированных движений рук, ног, туловища, упражнения в равновесии.	Гимнастический ролик, гимнастические палки, детские эспандеры, гантели, диск «Здоровье», резиновые кольца, мешочки с грузом большие и малые, мячи утяжелённые. Гимнастические палки, ролики, скамейки, коврики, обручи, маты большие и малые Диск «Здоровье», дорожка-балансир, батут детский, дуги большие и малые, качалка-мостик, лестница верёвочная, лестница деревянная с зацепами, скакалки.
	Обучение правильному дыханию.	Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц.	Трубочка для коктейля, мячи-шары надувные, мельницы-вертушки.
	Игры	Подвижные игры: - общего характера; -специального характера; -игры с фитболом.	Ловишка, бери ленту», «Удочка», «Бездомный заяц», «Ловишка с мячом» «Делай так, делай эдак», «Не урони мешочек», «Кто больше соберёт предметов с завязанными глазами» «Сделай фигуру» «Паровозик», «Гусеница», «Быстрый и ловкий» «Охотники и утки».
	Самомассаж	Упражнения самомассажа.	Позы: «кошечка-собачка», «натянутый лук», «плуг».
	Релаксация.	Упражнения на произвольное расслабление мышц.	Музыкальное сопровождение «Звуки природы».

Содержание программы

Организация физкультурно-оздоровительного процесса.

Занятия в кружке **«Группа здоровья»** проводится у детей от 6 – до 7 лет.

Данная программа рассчитана на год для детей 6 – 7 лет. Занятия проводятся два раза в неделю. В начале учебного года и в конце проводится диагностика и тестирование занимающихся.

Общая продолжительность занятия в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями СанПин составляет: 40 минут.

Количество воспитанников в группе – не более 15 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 1 класс. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана, во второй половине дня.

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.

Принципы реализации программы

1. Принцип индивидуальности.
2. Принцип доступности.
3. Принцип систематичности.
4. Принцип активности, самостоятельности, творчества.
5. Принцип последовательности.
6. Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.
7. Принцип научности.
8. Принцип оздоровительной направленности.

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.

Взаимодействие с родителями

Работа по просвещению родителей проводится на основании опроса. В педагогическом взаимодействии с родителями используются разнообразные формы работы по укреплению и сохранению здоровья детей и повышению их физических качеств:

- информация для родителей в чате, консультации;
- инструктивно-методические занятия по профилактике нарушений осанки, деформации стопы;
- семинары-практикумы;
- «открытые дни» для родителей с просмотром разнообразных занятий в спортивном зале;
- физкультурные досуги и праздники с участием родителей.

Планируемые результаты освоения программы

- 1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
- 2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
- 3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
- 4. Усвоене программы.
- 5. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
- 6. Положительный результат темпов прироста физических качеств.
- 9. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.
- **Предполагаемый результат** по окончании 1-го года обучения дети должны
- знать:
- -что такое здоровье и как надо его беречь, ·
- -правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- уметь:
- -ходить с предметом на голове, выполняя различные задания,
- -выполнять упражнения на фитболе в исходном положении сидя,
- -выполнять упражнения для развития гибкости,
- -играть в игры общего и специального характера;
- навыки:
- -соблюдение порядка, дисциплины, правил гигиены на занятии.

Тематическое планирование

№ п/п	Сроки	Тема урока	Количество часов	Формирование функциональной грамотности
1.	3 неделя сентября	Исследование физического развития и здоровья детей. Проведение диагностики и тестирование.	1	Усвоение системы знаний о здоровом образе жизни. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.
2.	3 неделя сентября	Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.	1	Обсуждение предназначение режима дня, определение основных дневных мероприятий первоклассника
3.	4 неделя сентября	Правильная осанка, проверка осанки.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности
4.	4 неделя сентября	Упражнения в положении стоя и сидя, в положении стоя на четвереньках и лежа. Ходьба с мешочком на голове.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие. Параметры правильной осанки и как ее проверить, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета», обучение упражнениям на растягивание мышц.
5.	1 неделя октября	Игры на профилактику плоскостопия. Восстановление дыхания и релаксация.	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц
6.	1 неделя	Формирование правильной	1	

	ктября	осанки и профилактика плоскостопия Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.		
7.	1 неделя ктября	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	1	
8.	2 неделя ктября	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц.
9.	2 неделя ктября	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки. Упражнения с использованием жгутиков. Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата и бревна. Релаксация.	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.
10.	2 неделя ктября	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки. Упражнения с использованием жгутиков. Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата и бревна. Релаксация.	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.
11.	3 неделя ктября	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.
12.	3 неделя ктября	Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.

13.	4 неделя ктября	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочков. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц.
14.	4 неделя ктября	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с утяжеленными мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с использованием утяжеленных мячей. Броски утяжеленного мяча из положения стоя, сидя и лежа. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц.
15.	1 неделя ноября	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками - ежиками. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.
16.	1 неделя ноября	Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.
17.	2 неделя ноября	Проверка осанки. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.
18.	2 неделя ноября	Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц.
19.	3 неделя ноября	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.

20.	3 неделя ноября	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.
21.	4 неделя ноября	Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.
22.	4 неделя ноября	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Дыхание при выполнении упражнений, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.
23.	1 неделя декабря	Упражнения для расслабления мышц. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.
24.	1 неделя декабря	Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.
25.	2 неделя декабря	Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.
26.	2 неделя декабря	Упражнения сидя на стульчиках. Упражнения сидя, в положении на четвереньках и лежа с гимнастическими палками. Игры на формирование правильной осанки.	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц
27.	2 неделя декабря	Упражнения на растяжку сидя и лежа. Игры на формирование правильной осанки.	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины,

				живота. Упражнения для расслабления мышц
28.	3 неделя декабря	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении.	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц
29.	3 неделя декабря	Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. Игры на формирование правильной осанки. Обучение восстановительному дыханию.	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц
30.	4 неделя декабря	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с гантельками. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц
31.	4 неделя декабря	Массажные дорожки, гантельки, массажные коврики. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц
32.	1 неделя января	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с мячами. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.
33.	1 неделя января	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения на растяжку с мячами. Упражнения с использованием жгутиков	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.
34.	2 неделя января	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.
35.	2 неделя января	Проверка осанки. Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата и бревна. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.
36.	3 неделя	Проверка осанки.	1	Формирование правильной осанки и

	нваря	Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками.		профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.
37.	3 неделя нваря	Проверка осанки. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.
38.	4 неделя нваря	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.
39.	4 неделя нваря	Проверка осанки. Упражнения в передвижении с использованием шведской стенки и наклонной доски. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.
40.	1 неделя февраля	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с утяжеленными мячами. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Упражнения на дыхание. Релаксация.	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.
41.	1 неделя февраля	Проверка осанки. Броски утяжеленного мяча из положения стоя, сидя и лежа. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Упражнения на дыхание. Релаксация.	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.
42.	2 неделя февраля	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.
43.	2 неделя февраля	Проверка осанки. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.
44.	3 неделя февраля	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения.	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.

		Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.		
45.	3 неделя февраля	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Релаксация.	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.
46.	4 неделя февраля	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц.
47.	4 неделя февраля	Проверка осанки. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц.
48.	1 неделя марта	Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.
49.	1 неделя марта	Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.
50.	2 неделя марта	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.
51.	2 неделя марта	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Игры для формирования правильной	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения

		осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.		для расслабления мышц.
52.	2 неделя марта	Проверка осанки. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.
53.	3 неделя марта	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.
54.	3 неделя марта	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.
55.	4 неделя марта	Проверка осанки. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.
56.	4 неделя марта	Проверка осанки. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.
57.	1 неделя апреля	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.
58.	1 неделя апреля	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета».

		с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.		Упражнения для расслабления мышц.
59.	2 неделя апреля	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц.
60.	2 неделя апреля	Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.
61.	3 неделя апреля	Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.
62.	3 неделя апреля	Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.
63.	4 неделя апреля	Исследование физического развития и здоровья детей.	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.
64.	4 неделя апреля	Таблицы и карты диагностики, плантограф, участие медсестры.	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.
65.	1 неделя мая	Исследование физического развития и здоровья детей. Проведение диагностики и тестирование.	1	Усвоение системы знаний о здоровом образе жизни. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.
66.	1 неделя мая	Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия	1	Обсуждение предназначение режима дня, определение основных дневных

		и нарушения осанки.		мероприятий первоклассника.
67.	2 неделя мая	Правильная осанка, проверка осанки.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
68.	2 неделя мая	Упражнения в положении стоя и сидя, в положении стоя на четвереньках и лежа. Ходьба с мешочком на голове.	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц.
69.				Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
70.	4 неделя мая	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки. Упражнения с использованием жгутиков. Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата и бревна. Релаксация.	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.

2.3. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

– спортивный зал;

Трубочка для коктейля, мячи-шары надувные, мельницы-вертушки, гимнастический ролик, гимнастические палки, детские эспандеры, гантели, диск «Здоровье», резиновые кольца, мешочки с грузом большие и малые, мячи утяжелённые. Скамейки, коврики, обручи, маты большие и малые. Диск «Здоровье», дорожка-балансир, батут детский, дуги большие и малые, качалка-мостик, лестница верёвочная, лестница деревянная с зацепами, скакалки, яркие ориентиры, различные мелкие предметы для захвата пальцами ног.

Санитарно-гигиеническая требования

Занятия должны проводиться в кабинете, соответствующем требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам. Место занятий должно (спортивный зал) хорошо освещаться, и периодически проветриваться. Необходимо также наличие аптечки с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Упражнения и игры, используемые в программе см. в **Приложениях**.

2.3. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

– Спортивный зал.

Список используемой литературы:

1. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Растим здорового ребенка. Новые стандарты» – М.: УЦ «Перспектива», 2011.

2. Клюева М.Н. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно–двигательного аппарата в условиях детского сада» - СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2007.

3. Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» - М.: ТЦ Сфера, 2008.

4. Галанов А. С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» СПб.: Речь, 2007.

5. Потапчук А.А. «Как сформировать правильную осанку у ребенка» СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.

6. Г.В. Каштанова «Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста» Практическое пособие -2 –е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2007.

7. Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет»- М.: Новая школа, 1994.
8. Шарманова СБ., Федоров А.И., «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста
9. средствами физического воспитания: Учебное пособие» -Челябинск: УралГАФК,1999.
10. Лосева В.С. «Плоскостопие у детей: профилактика и лечение» – М.: ТЦ Сфера, 2007.
11. Волков П. и др. «Новые направления лечебно-оздоровительной работы в ДОУ». Здоровье дошкольника, №3, 2008.
12. Пенькова И. «Новые подходы к профилактике нарушений осанки и сводов стоп у детей на занятиях по физическому воспитанию». Дошкольное воспитание, №9, 2010
13. Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников». М: «Скрипторий 2003», 2009.
14. .От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования /Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А. Васильевой.- 3-е изд., М.: Мозаика-Синтез, 2014.-368с.
15. . Закон «Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012г №273- ФЗ.-М.: ТЦ Сфера, 2014.-192с. (Правовая библиотека образования).»

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

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

Ель, елка, елочка

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

Филины и вороны

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

Послушный мяч

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

Вот какой хороший мяч
Между ног его запрячь.
Повернись и оглянись
Мячик на пол не катись.

Кто самый меткий

Дети становятся в колонну. На расстоянии 2,5-5 метров лежит большой обруч. Дети из исходного положения ноги на ширине плеч, мяч за головой, прогнувшись назад, бросают мяч в обруч. Повторить 3-5 раз. Побеждает тот, кто меньше всех промахнулся.

Елочка

По сигналу инструктора дети бегут по залу. Ребенок-водящий через 30 секунд (1 мин) бежит за ними, пытаясь их осалить. Спастись 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» становиться водящим, и игра продолжается.

Ходим в «шляпах»

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

Журавль расправляет крылья

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

Эстафета «Перейди болото»

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

Колобок

Играющие делятся на команды и строятся в колонны по одному на расстоянии 1,5-2 м одна от другой. Воспитатель читает: "Наш веселый колобок покатился на лужок. Кто быстрей 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 10Х10 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 (врассыпную 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 1-1,30см 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 разводить.

Перетягивание

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

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

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

Перешагни через веревочку

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

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

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

Восточный официант

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

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

Ласточка

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

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

Море, берег, парус

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

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

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

Волны качаются

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

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

Правила: принятую позу после слов «замри» нельзя менять;

при повторении игры необходимо найти новую позу;

ребенок, не сумевший сохранить положение правильной осанки, отходит в сторону и выполняет 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 вверху. 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 вверху. 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 вверху;

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

Рыбки и акула

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

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

Правила:

разбегаться можно только после слова «Лови!»;

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

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

Быстрый мяч

Инвентарь: резиновые мячи диаметром 16 см.

Содержание игры. Участники игры делятся на команды. Все выстраиваются в колонну за своим капитаном у стартовой черты. Первый участник принимает позу — сидя на ягодицах, руки в упоре сзади, мяч в согнутых в коленях ногах. По сигналу необходимо проползти данную дистанцию, помогая руками и при этом перекатывая мяч стопами ног. Выполнив движение до ориентира, обратно участник бежит бегом с мячом в руках. Передает мяч следующему участнику, который уже сидит на полу и ждет мяча. Выигрывает команда, первой выполнившая задание.

Передай мяч

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

Содержание игры. Участники игры делятся на команды. Выстраиваются в колонну и садятся каждый на свой стул. Расстояние между игроками 50—60 см. Капитан команды располагается около своей команды лицом к первому участнику, на расстоянии 1 м. У каждого капитана мяч. По сигналу капитаны толкают ногой мяч

первому игроку своей команды. Участник ловит его ногами и старается перекатить его второму участнику своей команды, второй — третьему и т. д. (вставать со стульев игроки не могут). Капитан перебегает в конец своей команды и ловит мяч от последнего участника. Выигрывает команда, первой выполнившая задание.

Переложи шишки.

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

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

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

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

Чья команда быстрее.

Инвентарь: обручи по количеству команд.

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

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

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

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

И.п. - руки согнуты в локтях перед грудью, пальцы направлены вниз.

1 -8 - подскоки на двух ногах на месте;

9-16 - ходьба на месте.

«Веселые ежата».

И.п. - основная стойка, руки на поясе.

1-3 - прыжки на носках;

4 - поворот на 90», руки на поясе;

5-8 - ходьба на месте.

«Веселые зайчата».

И.п. - руки согнуты в локтях перед грудью, пальцы направлены вниз.

1 -8 - подскоки на двух ногах на месте;

9-16 - ходьба на месте.

«Веселые крольчата».

И.п. - стоя, ноги вместе, руки перед грудью согнуты в локтях, кисти рук направлены пальцами вниз.

1-2 - полуприседание на носках, колени немного развести в стороны; 3-4 - и.п.

«Веселые щенята».

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

1-4 - ходьба на месте с поочередным подниманием пяток (носки от пола не отрывать);

5-8 - ходьба обычная.

«Вращение стопы».

И.п. - сидя на стуле (скамье), нога закинута на колено другой ноги, стоящей на полу, руки произвольно.

1 -4 - выполнять круговые движения в голеностопном суставе: производить вращение правой стопой от наружного края к внутреннему.

То же другой ногой.

«Встань на носочки».

И.п. - основная стойка.

1-4 - приподняться на носки; 5-6 - и.п.

«Град барабанит по крыше».

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

1-4 - постукивать об пол носком левой ноги;

5-8 - постукивать об пол носком правой ноги;

9-12 - постукивать об пол одновременно носками обеих ног, не отрывая пяток от пола; 13-14-и.п.

«Зайчата». Лучик зайчика коснулся, зайчик сладко потянулся.

И.п. - основная стойка.

1-2 - на вдохе встать на носочки, руки вверх,

потянуться;

3-4 - и.п. - выдох.

«Зарядка для пальчиков».

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

1-4 - сжимать и разжимать пальцы обеих ног одновременно;

5-8 - сжимать и разжимать пальцы правой ноги;

9-12 - сжимать и разжимать пальцы левой ноги.

«Зарядка для стоп».

И.п. - основная стойка.

1-2 - приподнять внутренний свод стопы; 3-4 - опустить внутренний свод стопы.

«Кошечка проснулась, потянулась».

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

1-4 - «шагать» вперед, наступая на пятку;

5-8 - «шагать» назад, наступая на носок; 9-10-и.п.

«Лисички танцуют».

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

1-8 - одновременное сгибание стоп (с носка);

9—16 — ходьба на месте;

17-18-и.п.

«Лисята прыгают».

И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки за спиной.

1-2 - прыжок на носочках вправо; 3-4 - прыжок на носочках влево; 5-6 - прыжок в и.п.; 7-12 - ходьба на месте.

«Лисята шагают».

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

1-4 - «шагать» вперед, наступая на пятку;

5-8 - «шагать» назад, наступая на носок; 9-10-и.п.

«Медвежата кружатся».

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

1 -4 - кружиться на месте в правую сторону; 5-8 - кружиться на месте в левую сторону; 9-12 - ходьба на месте обычным шагом; 13-14-и.п.

«Медвежата шагают».

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

1-4-ходьба вперед;

5-8 - ходьба назад;

9-12 - обычная ходьба на месте.

«Медвежата».

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

1-4-ходьба вперед;

5-8 - ходьба назад;

9-12 - обычная ходьба на месте.

«Наденем носочки».

И.п. - сидя, руки в упоре сзади.

Надевание носочков пальцами ног без помощи рук.

«Нарисуй квадрат».

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

1-4 - нарисовать квадрат правой стопой; 5-8 - нарисовать квадрат левой стопой; 9-12 - нарисовать квадраты обеими стопами одновременно; 13-14-и.п.

«Нарисуй круг».

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

1-4 - нарисовать круг правой стопой; 5-8 - нарисовать круг левой стопой; 9-12 - нарисовать круги обеими стопами одновременно; 13-14-и.п.

«Нарисуй месяц».

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

I- 4 - нарисовать полукруг правой стопой;
5-8 - нарисовать полукруг левой стопой;
9-10 - нарисовать полукруг одновременно обеими стопами.

II- 12-и.п.

«Нарисуй молнию».

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

1-4 - зигзагообразными движениями нарисовать молнию правой ногой; 5-8 - зигзагообразными движениями нарисовать молнию левой стопой; 9-12 - зигзагообразными движениями нарисовать молнии двумя стопами одновременно; 13-14-и.п.

«Нарисуй овал».

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно

1-4 - нарисовать овал правой стопой; 5-8 - нарисовать овал левой стопой; 9-12 - нарисовать овал обеими стопами одновременно; 13-14-и.п.

«Нарисуй прямоугольник».

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно

1-4 - нарисовать прямоугольник правой стопой;

5-8 - нарисовать прямоугольник левой стопой;

9-12 - нарисовать прямоугольники обеими стопами одновременно; 13-14-и.п.

«Нарисуй прямую линию».

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

1-3 - нарисовать прямую линию правой стопой;

4-6 - нарисовать прямую линию левой стопой;

7-9 - нарисовать прямые линии двумя стопами одновременно; 10-11 - и.п.

«Нарисуй солнышко».

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

1-4 - нарисовать круг и отходящие от него лучики правой стопой; 5-8 - нарисовать круг и отходящие от него лучики левой стопой;

9-12 - нарисовать круги обеими стопами одновременно;

13-14-и.п.

«Нарисуй треуго-льник».

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно

1-3 - нарисовать треугольник правой стопой;

4-6 - нарисовать треугольник левой стопой; 7-9 - нарисовать треугольники обеими стопами одновременно; 10-11 - и.п.

«Нарисуй тучку».

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

1-4 - нарисовать тучку правой стопой; 5-8 - нарисовать тучку левой стопой; 9-12- нарисовать тучки двумя стопами одновременно; 13-14-и.п.

«Неваляшка».

И.п. - основная стойка.

1-2 - руки за голову, наклон туловища вправо с одновременным отведением ноги на носок влево;

3-4 - то же в другую сторону;

5-6 - и.п.

«Ножки удивляются».

И.п. - сидя на скамье (на стуле), руки произвольно.

1-2 - развести стопы в стороны; 3-4 - соединить стопы вместе.

«Носочки танцуют».

И.п. - основная стойка.

1-8 - отрывать поочередно пятки от пола, носки прижаты к полу;

9-10-и.п.

«Передай мешочек».

И.п. - сидя на полу, упор руками сзади о пол.

Передавать по кругу мешочек с песком (одной стопой придерживать мешочек снизу, другой - сверху).

«Подними палочки».

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

Поднять и переложить палочки, лежащие на полу, не помогая руками.

«Поиграй пальчиками».

И.п. - сидя на стуле (скамье), нога закинута на колено другой ноги, стоящей на полу, руки произвольно..

1-2 - сгибать пальцы правой ноги; 3-4 - разгибать пальцы правой ноги.

То же другой ногой.
«Потяни пяточки».
И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.
1-4 - тянуть вперед пяточки обеих ног; 5-6 - и.п.
«Пяточки танцуют».
И.п. - основная стойка.
1-8 - отрывать поочередно пятки от пола, носки прижаты к полу;
9-10-и.п.
«Звери приветствуют гостей»
.
И.п. — стоя, ноги вместе, руки опущены.

1— оторвать пятки от пола;
2— вернуться в исходное положение;
3— оторвать носки от пола;
4— вернуться в исходное положение.
Темп умеренный. Носки (пятки) поднимать как можно выше от пола.
«Красивая цапля»

И.п. — стоя, ноги вместе, руки опущены.

1— поднять правую ногу;
2— согнуть ее в колене, прислонить к левой ноге;
3— выпрямить правую ногу;
4— вернуться в исходное положение.
То же левой ногой
«Тигренок готовится к выступлению»
И.п. — сидя на пятках, руки в упоре впереди.

1—2 — выпрямить ноги, выпрямить спину, голову опустить;
3—4 — вернуться в исходное положение.
Пятки от пола не отрывать, ноги в коленях не сгибать.
«Великолепный волчонок»
И.п. — стоя, ноги вместе, руки перед грудью, кисти направлены пальцами вниз, пальцы вместе.
1—2 — полуприсед на носках;
3—4 — вернуться в исходное положение.
Пятки поднимать от пола выше.
«Забавный медвежонок»
И.п. — стоя ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

1 — встать на наружные края стоп, руки на пояс;
2—7 — кружение на месте вправо;
8 — вернуться в исходное положение.
То же самое влево.
«Танцующий слоненок»

И.п. — стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки в «замок» за спиной.
Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки.
Носки от пола не отрывать, спину держать прямо.
«Ясный месяц»
У бабушки над избушкой висит хлеба краюшка. Собаки лают, достать не могут.
И.п. — сидя на полу, ноги врозь, руки в упор сзади.
«Нарисовать» в воздухе полукруг правой ногой и вернуться обратно, затем — левой и двумя ногами вместе.
Ноги в коленях не сгибать, пальцы ног вытянуть.
«Ласковое солнце»
Жаркий шар на небе светит. Этот шар любой заметит. Утром светит к нам в оконце, радостно, сияя (солнце).
И.п. — сидя, ноги вместе, руки в упор сзади.

«Нарисовать» на полу пальцами ног круг и отходящие от него лучи правой ногой, затем левой.
Круг можно «нарисовать» правой ногой, лучи — левой.
«Большая туча»
По небу ходила, солнышко закрыла. Только солнце спряталось — и она расплакалась.
И.п. — сидя, ноги вытянуты.
Сжать пальцы ног в «кулак», затем с силой разжать. Сжимать сильно к подошве.
«Сильный дождь»
Люди ждут меня, зовут, а приду к ним — прочь бегут.
И.п. — сидя, ноги согнуты в коленях, руки в упор сзади.

Постукивать носком левой ноги по полу. То же самое носком правой ноги. Выполнять с напряжением.
«Разноцветная радуга» Крашеное коромысло
Над рекой повисло.
И.п. — лежа на спине, руки в стороны.

Поднять ноги вверх и «нарисовать» в воздухе радугу правой, затем левой ногой. Пальцы ног вытянуть.

«Страшная молния»
Летит огненная стрела, никто ее не поймает, ни царь, ни царица, ни красная девица.
И.п. — лежа на полу, руки вдоль туловища.
Хаотичные движения руками и ногами в воздухе.
«Ласковый ветерок»
Бежал по тропинке луговой — кивали маки головой.
Бежал по речке голубой —речка сделалась рябой.
И.п. — сидя, ноги вытянуты, положение рук произвольное.
Большим пальцем одной ноги провести по подъему другой ноги по направлению от большого пальца к колену.
Упражнение проводится сначала одной ногой, затем другой.
«Соберем ленточки».
И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.
Собрать платочки, лежащие на полу, руками не помогать.
«Соберем палочки».
И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.
Собрать пальцами ног разбросанные палочки.
«Соберем платочки».
И.п. - то же.
Собрать платочки, лежащие на полу, руками не помогать.
«Соберем пуговицы».
И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.
Собрать пальцами ног разбросанные шарики, руками не помогать.
«Соберем шарики».
И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.
Собрать пальцами ног разбросанные шарики, руками не помогать.
«Тигрята танцуют».
И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.
1 -4 - боковые движения ногами вправо (с пятки);
5-8 - боковые движения ногами влево (с пятки);
9—10 - ходьба на месте; 11-12-и.п.
«Фонарики».
И.п. - сидя, руки в упоре сзади, ноги слегка расставлены.
1-8 - вращение стоп вправо по кругу; 9-16 - вращение стоп влево по кругу; 17-18-и.п.
«Цветочки после дождя распустились».
И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.
1-6 - нарисовать цветок правой стопой; 7-12 - нарисовать цветок левой стопой; 13-18 - нарисовать цветы обеими стопами одновременно; 19-20-и.п.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3
Упражнения для профилактики нарушений осанки и укрепление мышц торса

УПРАЖНЕНИЯ СТОЯ

«Гармошка»

И.п. - стойка ноги врозь.

1-2 Встать на носки, руки вперед, скруглить спину.

3-4 Полуприсед, руки в стороны, прогнуться в пояснице.

8-16 раз. Темп средний.

«Самолет»

И.п. - о.с., руки в стороны

1 Наклон вправо.

2 И.п. Тоже влево.

8-16 раз. Темп средний.

«Гармонь»

И.п.- о.с., руки в стороны

1 Прогнуться в пояснице, лопатки свести.

2 И.п.

8-16 раз. Темп средний

«Шлагбаум»

И.п. - о.с., руки врозь.

1 Мах правой ногой вперед, хлопок в ладоши под бедром.

2 И.п. Тоже другой ногой.

8-16 раз. Темп средний.

«Веселые ребята».

И.п. - основная стойка, руки на поясе.

1-8 - прыжки «ноги врозь - ноги вместе»;

9-16 - ходьба на месте.

«Встань на носочки».

И.п. - основная стойка.

1-2 - подняться на носки, руки

вперед;

3-4 - и.п.

«Голова -мяч».

И.п. - основная стойка.

1 - на вдохе голову на правое плечо;

2-3 - на выдохе сделать толчок плечом - «бросить» голову на левое плечо;

4 - на вдохе положить голову на левое плечо;

5-6 - на выдохе сделать толчок плечом - «бросить» голову на правое плечо; 7-8 - и.п.

«Зарядка для головы».

И.п. - основная стойка.

1- поворот головы вправо;

2- поворот головы влево;

3- наклон головы вперед;

4- наклон головы назад.

«Нарисуем круг подбородком».

И.п. - основная стойка.

1-4 - «очертить» подбородком вертикальный круг вправо;

5-8 - и.п.

То же в другую сторону.

«Обними себя».

И.п. - основная стойка.

1-2 - обхватить правой рукой левое плечо;

3-4 - руки в стороны;

5-6 - обхватить левой рукой правое плечо;

7-8 - и.п.

«Плечи». Поработаем плечами, пусть они танцуют сами.

И.п. - основная стойка.

1-4 - на выдохе плечи вперед, медленно скрещивая перед собой опущенные руки; 5-8 - на вдохе медленно отвести плечи назад, сводя лопатки.

«Поворот». Вправо-влево повернемся и друг другу улыбнемся.

И.п. - основная стойка.

1 - вдох;
2-3 - на выдохе повернуться: одна рука -за спину, другая - вперед;
4- и.п.
То же в другую сторону.
«Покажи ладошки».
И.п. - основная стойка.
1-2 - поднимаясь на носки, отвести плечи назад и развернуть ладони вперед;
3-4 - и.п.
«Покачай головой».
И.п. - основная стойка.
1-2 - наклон головы вправо (влево);
3-4 - и.п.
«Послушай».
И.п. - основная стойка.
1-2 - наклон головы к правому плечу, стараться ухом дотронуться до плеча; 3-4 - и.п.
То же в другую сторону.
«Посмотри на облачко».
И.п. - основная стойка.
1-2 - подняться на носки, руки вверх, голову приподнять (но не закидывать назад), посмотреть вверх;
3-4 - и.п.
«Посмотри по сторонам».
И.п. - основная стойка.
1-2 - поворот головы вправо (влево);
3-4 - и.п.
«Посмотри, что за спиной».
И.п. - основная стойка.
1-2 - медленно повернуть голову с легким усилием вправо (влево);
3-4 - и.п.
«Посмотри, что наверху».
И.п. - основная стойка.
1-2 - руки вперед-вверх, голову приподнять, посмотреть вверх;
3-4- и.п.
«Потянись к солнышку».
И.п. - основная стойка.
1-2 - правую ногу назад (на носок), руки
вверх, потянуться;
3-4 - и.п.
То же с левой ноги.
«Почеши ушком плечико».
И.п. - основная стойка.
1-2 - наклон головы вправо, ухом «почесать» правое плечо;
3-4 - и.п.
То же в левую сторону.
«Присядем».
И.п. - основная стойка.
1-2 - приседание с широким разведением колен и рук в стороны;
3-4 - и.п.
«Пружинка».
И.п. - основная стойка.
1-3 - пружинящие наклоны вперед-вниз, руки, сцепленные сзади в «замке», вверх;
4- и.п.
«Птицы хлопают крыльями».
И.п. - основная стойка.
1-2 - два шага вперед;
3-4 - полуприсед с хлопком впереди;
5-6 - два шага назад;
7-8 - полуприсед с хлопком впереди.
«Хлопок».
И.п. - основная стойка.

1-2 - подняться на носки, руки вверх, хлопнуть над головой;
3-4 - и.п.
«Вертушка»
И.п. - стойка ноги врозь
1 Наклон туловища вперед, правой рукой каснуться пола, поворот туловища на право.
2 И.п. Тоже другой рукой.
8-16 раз. Темп средний.
«Неваляшка».
И.п. - стойка ноги врозь, руки «в замке» за головой.
1-2 - наклон вправо, смотреть перед собой;
3-4 - и.п.
То же в другую сторону.
«Потяни спинку».
И.п. - стойка ноги врозь, руки в «замке» внизу.
1-3 - пружинящие наклоны вперед, вытянутые вперед руки в «замке» держать на уровне глаз, спину прогнуть; 4 - и.п.
«Посмоти вокруг».
И.п. - стойка ноги врозь, руки в «замке» сзади.
1-2 - поворот туловища вправо; 3-4 - и.п.
То же в левую сторону.
«Дровосек».
И.п. - стойка ноги врозь, руки в «замок» внизу.
1-2 - руки вверх;
3-4 - наклон вперед с одновременным опусканием рук;
5-6 - и.п.
«Дотянись до пяточки».
И.п. - стойка ноги врозь, руки в упоре сзади.
1-4 - наклон вперед, коснуться пальцами рук пола между пятками; 5-8 - и.п.
«Посмотри-
те вы на нас».
И.п. - стойка ноги врозь, руки за головой, локти отвести в стороны.
1-2 - руки в стороны ладонями вверх с поворотом вправо;
3-4 - и.п.
То же в другую сторону.
«Любопытные ребята».
И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову, локти отвести в стороны.
1-2 - руки в стороны ладонями вниз с поворотом вправо;
3-4- и.п.
То же в другую сторону.
«Ключик»
И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову.
1-2 Наклон туловища вправо, поворот направо.
3 И.п. Тоже влево
8-16 раз. Темп средний.
«Дотянись до пальчиков».
И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.
1-2 - наклон вниз, дотянуться до кончиков пальцев ног;
3-4 - и.п.
«Дотянись до пола».
И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.
1-2 - наклон вниз, дотронуться пальцами рук до пола между ступнями ног;
3-4 - и.п.
«Мы танцуем».
И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.
1-2 - руки в стороны, поворот туловища
вправо;
3-4- и.п.
То же в другую сторону.
«Наклон».

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

«Зонтик».
И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе.
1-2 - наклон туловища вправо, левая рука вверху; 3-4 - и.п.;
5-6 - наклон туловища влево, правая рука
вверху; 7-8 - и.п.
«Лебедь спрятал голову под крыло».
И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе.
1-2 - полуприсед;
3-4 - полный присед, руками обхватить колени, голову спрятать;
5-6 - и.п.
«Наклон».
И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе.
1-2 - наклон вправо, левую руку завести за голову, правая на поясе;
3-4 - и.п.;
5-6 - наклон влево, правую руку завести за голову, левая на поясе;
7-8 - и.п.
«Птицы приготовились к полету».
И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе.
1-2 - сгибание правой руки в локте;
3-4 - сгибание левой руки в локте;
5-6 - и.п.
«Птицы тренируют крылья».
И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе.
I-2 - руки к плечам;
3-4 - руки в стороны;
5-6 - руки к плечам;
7-8 - руки вверх, прогнуть спину, посмотреть на руки;
9-10- руки к плечам;
II-12-руки в стороны;
13-14-и.п.
«Резинка».
И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки перед грудью согнуты в локтях.
1-2 - локти назад, выпрямить и развести руки в стороны;
3-4 - и.п.
«Сожми кулачки».
И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулачки.
1-2 - энергично разгибать руки, согнутые в локтях, вытягивая их вперед и разжимая пальцы рук;
3-4 - и.п.
«Воробышек».
И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях.
1-6 - круги руками назад, отводя локти назад и сближая лопатки;
7-8 - и.п.
«Нарисуем круг».
И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях.
1-5 - круги вперед согнутыми в локтях
руками;
6-7 - и.п.;
8-12 - круги назад согнутыми в локтях руками;
13-14-и.п.
«Гуси полетели».
И.п. - стойка ноги слегка расставлены.
1-4 - руки вверх, перекрестные махи руками, спина прямая;
5-8 - руки вниз, перекрестные махи, одновременно колени сгибаются и разгибаются;
9-10- и.п.
«Зарядка для плеч».
И.п. - стойка ноги слегка расставлены.
1-2 - правое (левое) плечо вверх; 3-4 - и.п.
«Нарисуем круг плечом».
И.п. - стойка ноги слегка расставлены.

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

И.п. - лежа на животе, ноги разведены в стороны, руки поставить на локти, голову положить на кисти рук.

1-2 - руки вверх, спину прогнуть, голову поднять;

3-4 - два маха руками;

5-6 - и.п.

«Рыбий хвост»

И.п. - лежа на животе, опираясь на предплечье, пятки вместе, носки врозь.

Сильно зажать ягодицы (если не получается, дайте подержать между ягодиц листок бумаги), пятки прижимать к полу (можно положить сверху не большой груз) в течение 30 сек по 2-3 раза

«Лук»

И.п. - лежа на животе, руки в стороны.

1-2 Захватить сзади ноги, не отрывая бедра.

3-4 И.п.

8-16 раз. Темп средний и медленный

«Лодочка»

И.п. - лежа на животе, руки вперед.

1 Поднять корпус, руки вперед, и бедра, ноги вместе, пятни вместе, ягодици зажаты.

2 И.п. 8-16 раз. Темп медленный.

«Рычаг»

И.п. - лежа на левом боку, левая рука вверх.

1 Мах правой ногой в сторону

2 И.п. Тоже на др боку

8-16 раз. Темп средний.

«Лодочка»

И.п. - лежа на полу, на животе

1 Поднять корпус, руки вперед и бедра, ноги вместе, пятни вместе, ягодицы зажаты.

2 И.п.

8-16 раз. Темп медленный.

«Самолет»

И.п. - лежа на полу, на животе, руки врозь.

1 - Свести лопатки, приподнять верхнюю часть спины и руки, ноги на полу.

2 - И.п.

8-16 раз. Темп медленный.

«Дотянись коленом до пола».

И.п. - лежа на спине, колени согнуты.

1-4 - медленно опускать колени до пола
вправо;

5-8 - и.п.

То же в другую сторону.

«Ножницы»

И.п. - лежа на спине, ноги вперед.

Скрестные движения ногами.

8-16 раз. Темп средний и быстрый.

«Железный мост».

И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, колени слегка разведены.

1-2 - поднять таз вверх;

3-4 - и.п.

«Велосипед»

И.п. - лежа на спине, руки вверх.

Поочередное сгибание ног вперед.

8-16 раз. Темп средний и быстрый

«Бревнышко».

И.п. - лежа на спине, руки вытянуты вверх, ноги вместе.

1-4 - поворот со спины на живот;

5-6 - поворот с живота на спину (руки и ноги
не сгибать).

«Заборчик».

И.п. - лежа на спине, руки вытянуты за головой.

1-2 - поднять руки над головой;

3-4 - поднять ноги параллельно рукам; 5-6 - опустить ноги;
7-8 - опустить руки.
«Рыбка на спине»
И.п. - лежа на спине, руки за головой.
1-2 Наклон вправо корпусом.
3-4 И.п. Тоже в др сторону.
8-16 раз. Темп средний.
«Потяни ножки».
И.п. - лежа на спине, руки за головой.
1-2 - ноги вверх, носочек тянуть;
3-4 - и.п.
«Нарисуем круг».
И.п. - лежа на спине, руки под головой.
1-4 - поднятой правой (левой) ногой нарисовать на весу круг;
5-6 - и.п.
«Покажи свои ножки».
И.п. - лежа на спине, руки под головой.
1-2 - одновременно плавно прямые ноги вверх;
3-4 - и.п.
«Маленький мостик»
И.п. - лежа на спине, согнув ноги.
1 Поднять таз.
2 И.п.
8-16 раз. Темп средний.
«Шарик»
И.п. - лежа на спине.
1-2 Прогнуться, приподнимая поясницу над полом.
3-4 И.п.
8-16 раз. Темп медленный.
«Клубочек».
И.п. - лежа на спине.
1-4 - подтянуть к себе колени и дотронуться до них лбом;
5-8 - и.п.
«Куклы».
И.п. - лежа на спине.
I- 2 - одновременно поднять правую руку и левую ногу; 3-4- и.п.;
5-6 - одновременно поднять левую руку и правую ногу; 7-8 - и.п.;
9-10 - поднять руки и ноги;
II—12 — и.п.
«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;
2-3 - согнуть стопы на себя, разжать кулачки;
4-5 - оттянуть носки до отказа, сжать кулачки;6-8 - и.п.
«Ручки танцуют».
И.п. - лежа на спине.
1-6 - скрещивание рук перед собой («Ножницы»); 7-8 - и.п.
«Царевна лягушка»
И.п. - полулежа на животе, опираясь руками впереди, колени врозь, стопы соединены.
Зажимая ягодицы, пытаться опустить таз на пол в течение 30 сек
«Руль»
И.п. - сидя ноги скрестно, руки держат воображаемый руль.
1 Руль вправо, наклон туловища вправо.

2 И.п. Тоже в др сторону
8-16 раз. Темп средний.
«Складка»
И.п. - сидя, ноги вместе впереди.
1-2 Наклон вперед, стопы разогнуть, руками стараться достать до стоп, колени не сгибать.
3-4 И.п.
8-16 раз. Темп медленный.
«Обними ножку»
И.п. - сидя, ноги вперед, руки врозь.
1-2 Согнуть правую ногу, захватить голень руками.прижать к груди.
3-4 И.п. Тоже с левой ноги.
8-16 раз. Темп средний.
«Чебурашка»
И.п. - сидя, руки за голову.
1-2 Поворот туловища вправо с наклоном вперед, согнуть правую ногу, левым локтем коснуться правого колена.
3-4 И.п. Тоже влево
8-16 раз. Темп средний.
«Книжечка»
И.п. - Сидя ноги врозь, руки впереди.
1-8 Тянуться руками вперед
8-16 раз. Темп медленный.
«Волна».
И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади.
1 - согнуть ноги в коленях;
2-3 - подтянуть колени к животу;
4 - выпрямить ноги;
5-7 - пауза; 8 - и.п.
«Длинные и короткие ноги».
И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади.
1-2 - согнуть ноги в коленях; 3-4 - и.п.
«Угол».
И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади.
1 - ноги приподнять;
2-3 - развести ноги в стороны как можно шире;
4- и.п.
«Уголок двумя ногами».
И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади.
1-2 - ноги вверх (сделать «уголок»), носочки
тянуть;
3-4- и.п.
«Уголок одной ногой».
И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади.
1-2 - правую (левую) ногу вверх, тянуть
носок;
3-4 - и.п.
«Дотянись до ноги».
И.п. - сидя, ноги врозь, руки на поясе.
1-4 - наклон вперед, коснуться пальцами руки пальцев одноименной ноги; 5-8 - и.п.
«Наклон».
И.п. - сидя, ноги врозь, руки на поясе.
1 - руки в стороны;
2-3 - наклон вперед, коснуться пальцами рук пальцев ног;
4-и.п.
«Поворот».
И.п. - сидя, ноги скрестно, руки на коленях.
1-2 - поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 3-4 - и.п.;
5-6 - поворот туловища Влево, левую руку в сторону; 7-8 - и.п.
«Посмотри, как вокруг красиво».

И.п. - сидя, ноги скрестно, руки на поясе.
1-2 - поворот туловища вправо, левая рука в сторону;
3-4-и.п.;
5-6 - поворот туловища влево, правая рука в сторону;
7-8 - и.п.
«Колобок»
И.п. - сидя, согнув ноги, колени прижать руками к груди
Перекаты вперед-назад.
8-16 раз. Темп медленный.
«Винтик»
И.п. - стойка на коленях, руки за голову.
1-2 Поворот туловища на право
3-4 И.п.
Тоже в другую сторону.
8-16 раз. Темп средний.
«Сова летит».
И.п. - стойка на коленях, руки за спиной.
1-2 - руки через стороны вверх, спину прогнуть;
3-4 - руки через стороны вниз; вернуться в и.п.
«Дотянись до пяточки».
И.п. - стойка на коленях, руки на поясе.
1-2 - поворот туловища вправо, коснуться правой рукой правой пятки; 3-4 - и.п.
То же в другую сторону.
«Кошечка».
И.п. - стойка на четвереньках.
1-2 - согнув колени, прогнуться назад; 3-4 - выгнуться, «проехав» грудью и животом по полу;
5-8 - и.п.
«Птички пьют водичку»
И.п. - стойка на коленях руки внизу.
1-2 Сед на пятки с наклоном вперед, руки назад.
3-4 И.п.
8-16 раз. Темп средний.
«Ежик»
И.п. - стойка на коленях, руки вверх.
1-2 Опуститься на пятки, носом достать колени, руки вдоль туловища.
3-4 И.п.
8-16 раз. Темп медленный.
«Мельница»
И.п. - стойка на коленях, руки врозь.
1-2 Поворот туловища вправо, правой рукой достать правую пятку.
3-4 И.п. Тоже влево.
8-16 раз. Темп средний.
«Достаем спину»
И.п. - стойка на коленях, руки на пояс.
1-2 Наклон вперед, руки вперед.
3-4 И.п.
8-16 раз. Темп средний.
«Окошко»
И.п. - стойка на коленях.
1-2 Наклон назад, руками коснуться пяток.
3-4 И.п.
8-16 раз. Темп средний.
«Кобра»
И.п. - упор лежа на животе, на предплечьях.
1-2 Выпрямить руки, прогнуться, поворот корпуса на право.
3-4 И.п. Тоже влево.
8-16 раз. Темп медленный.
«Кошечка»
И.п. - упор на коленях

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