

ПРИНЯТА:

Решением Педагогического совета
ГБДОУ ЦРР детский сад № 66
Приморского района Санкт-Петербурга
Протокол от 29 августа 2025 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА:

Заведующий
ГБДОУ ЦРР детский сад № 66
Приморского района Санкт-Петербурга
Л. П. Вишневская
Приказ от 29 августа 2025 г. № 150-од

Дополнительная общеразвивающая программа
«Спортивная карусель»
для воспитанников 4-5 лет

Срок освоения: 2025-2026 учебный год

Разработчик:
Книгина Юлия Викторовна
педагоги дополнительного
образования

Санкт-Петербург
2025

Содержание:	Страницы:
Пояснительная записка	3
2.Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы.	4
3. Учебный план освоения Программы «Спортивная карусель»	6
4. Календарный учебный график	7
5. Рабочая программа	8
5.1. Цели и задачи программы	9
5.2. Принципы программы	9
5.3. Особенности физического развития	9
5.4. Содержание образовательной деятельности	10
5.5 .Планируемые результаты	11
5.6. Календарно-тематический планирование.	11
5.7. Методические материалы	15
5.8. Литература	16

1.Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивная карусель» (далее – Программа) направлена на развитие интереса дошкольников к здоровому образу жизни, формирование осанки, профилактике плоскостопия, развитие физических качеств у детей дошкольного возраста.

Программа относится к *физкультурно-спортивной направленности*, в ней предусмотрены комплексы упражнений, которые способствуют улучшению работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреплению костной системы, развитию подвижности суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивают двигательную реакцию на зрительные и слуховые сигналы. Основным содержанием программы являются общеразвивающие упражнения на развитие гибкости суставов, укрепление мышечного корсета; упражнения на дыхание; специальные упражнения для профилактики плоскостопия; коррекции осанки и подвижные игры, нацеленные на развитие у дошкольников координационных способностей.

Адресат программы. Программа ориентирована на обучающихся в возрасте от 4 до 5 лет.

Актуальность Дошкольный возраст — важнейший период, когда формируется человеческая личность и закладываются прочные основы физического здоровья. Заболеваемость детей, посещающих дошкольные учреждения, продолжает оставаться высокой и имеет тенденцию к увеличению. Практически здоровые дети составляют лишь 1—4% от общего количества детей. Особенно волнует педагогов и медиков резкое увеличение количества деформаций опорно-двигательного аппарата. Слабое физическое развитие ребенка ведет к нарушениям осанки, а нарушения осанки затрудняют работу внутренних органов, что приводит к дальнейшему ухудшению физического развития. Физические упражнения, являясь ведущим средством физического воспитания, оказывают глубокое влияние на рост и развитие детского организма, воздействуют на различные части тела, отдельные мышечные группы, суставы, связки, вследствие чего формируется и закрепляется навык правильной осанки, проводится профилактика плоскостопия. В процессе образовательной деятельности недостаточно времени уделяется профилактике плоскостопия и нарушению осанки у детей, а также не все родители достаточно вооружены 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, что значительно улучшит физическое развитие дошкольника.

Уровень освоения Программы: общекультурный.

Объем и срок освоения. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Объем образовательной нагрузки: 64 часа, по 2 часа в неделю, 1 час для обучающихся 4-5 лет равен 20 мин.

Цель Программы:

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

Задачи Программы:

- сохранять и укреплять здоровье детей через упражнения общеразвивающей и специальной направленности;
- укреплять связочно-суставной аппарат, мышцы спины и брюшного пресса, как необходимое условие для профилактики плоскостопия и нарушения осанки;
- обучать правильной постановке стоп при ходьбе
- развивать психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость);
- развивать двигательные способности детей (функции равновесия, координации движений);
- воспитывать дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;

- воспитывать потребность в здоровом образе жизни

2. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной образовательной программы

Язык реализации: образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации - русском.

Форма обучения – очная.

Особенности реализации: модульный принцип представления содержания Программы и построения учебных планов.

Условия набора и формирование групп: для обучения по данной программе принимаются обучающиеся от 4 до 5 лет, набор в группу осуществляется на основе желания обучающихся и договора с родителями. Количество обучающихся в группе: не более 15 человек. Зачисление в группы может происходить на любом этапе образовательной программы, так как в процессе реализации программы постоянно присутствует повторение пройденного материала.

Формы организации и проведения занятий:

- групповая: все дети одновременно выполняют одно и то же или разные упражнения под руководством инструктора по физической культуре;
- подгрупповая, инструктор по физической культуре разделяет детей на несколько подгрупп (по 2 - 4 человека), и каждая подгруппа выполняет отдельное задание. После того как выполняют упражнение несколько раз, подгруппы меняются местами. Применяется на этапе совершенствования двигательных навыков;
- индивидуальная, каждый выполняет упражнение индивидуально; инструктор по ФК проверяет качество выполнения и дает соответствующие указания; остальные наблюдают за исполнителем и оценивают движения;
- посменная, дети выполняют упражнения посменно по несколько человек одновременно; остальные в это время наблюдают и оценивают;
- поточная, Все делают упражнение по очереди, друг за другом, непрерывно поточно. Для осуществления большой повторности упражнения могут быть организованы в 2-3 потока. Разновидность поточного способа – круговое («станционное»). При такой организации передвигаются по кругу, переходит от одной «станции» к другой и выполняют без перерыва серию упражнений.

Занятия проводятся 2 раза в неделю в спортивном зале.

Структура занятия:

1 часть. Различные виды ходьбы, бега и ползания для профилактики осанки и плоскостопия.

2 часть. Блок общеразвивающих и специальных упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, формирование правильной осанки и нормального свода стопы. Подвижная игра и элементы спортивных игр позволяют закрепить двигательные умения и навыки, поднять эмоциональный тонус занимающихся.

3 часть. Занятие заканчивается упражнениями на расслабление организма, ходьбой и беседой о достижениях, желаниях детей.

Особенности организации образовательного процесса: на занятиях при проведении упражнений общей направленности и упражнений специальной направленности применяется многообразие спортивного инвентаря и оборудования.

Упражнения общей направленности.

Включают общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание и расслабление мышц, упражнения на дыхание, мелкую и крупную моторику. Комплексы упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы, выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решают задачи общей физической подготовки занимающихся, оказывают профилактическое воздействие на опорно-двигательный аппарат ребёнка.

Общеразвивающие упражнения вызывают улучшение кровообращения и дыхания, способствуют развитию быстроты и выносливости, развивают двигательные способности, формируют правильную осанку. ОРУ используются для всех мышечных групп, регулируя общую нагрузку занятия. Они могут выполняться без предметов и с предметами (гимнастической палкой, мячами, мешочками, обручем, скакалкой).

Упражнения на растягивание и расслабление мышц способствуют формированию свободного движения, что улучшает качество двигательного навыка. Применяются при снижении физической нагрузки, содействуют хорошему кровообращению в мышцах и их питанию, улучшают самочувствие.

Упражнения на дыхание - специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры.

Подвижные игры, формирующие умение к анализу и принятию решений, что положительно сказывается на развитии оперативного мышления и умственного развития ребенка в целом.

Упражнения специальной направленности.

Включают упражнения для формирования и закрепления правильной осанки, профилактики плоскостопия. Это специальные упражнения для укрепления мышц стопы, голени, бедра, таза, спины, брюшного пресса, грудной клетки. Они выполняются как с предметами (гимнастической палкой, мячами разных размеров и назначений, мешочками, обручем, скакалкой), так и без предметов из исходного положения, лежа на спине, животе, сидя прямыми и согнутыми ногами, стоя на четвереньках

Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования.

Материально - техническое оснащение.

Для успешного освоения содержания программы на занятиях используется:

Условия реализации программы	Содержание
Техническое оснащение	Музыкальный центр, аудиозаписи
Санитарно-гигиенические	Обязательная одежда и обувь для занятий (белая футболка, черные шорты, спортивная обувь) Проветривание перед занятием и после каждого занятия. Влажная уборка. Освещение в соответствии с санитарными нормами и требованиями программы.
Для ходьбы, бега, равновесия	Шнур длинный, длина 150 см, диаметр 2 см Обруч большой, диаметр 95—100 см Доска гладкая с зацепами, длина 250 см, ширина 20см, высота 3 см Доска с ребристой поверхностью, длина 150 см, ширина 20 см, высота 3 см Дорожка-змейка (канат), длина 600 см, диаметр 3 см Коврик массажный, 75 x 70 см Мяч-фитбол, диаметр 50 см
Для прыжков	Обруч малый, диаметр 50—55 см Шнур короткий, длина 75 см Мат гимнастический, длина 200 см, ширина 100 см, высота 7 см
Для катания, бросания, ловли	Кегли (шт) Мешочек с грузом малый, масса 150—200 г

	Мяч резиновый, диаметр 10 см Шар цветной (фиброластиковый), диаметр 20—25 см Дуги, высота 40 см, 50 см Гимнастическая стенка Гимнастическая скамейка
Для общеразвивающих упражнений	Кольцо пластмассовое, диаметр 14см Лента цветная (короткая), длина 50 см Мяч массажный, диаметр 8—10 см Палка гимнастическая короткая Ленточные эспандеры Балансиры Кубики Гантели полые детские Обручи, диаметр 50—55 см Дорожка здоровья Дорожка со следочками Мелкие предметы Палочки разных диаметров Платочки

Планируемые результаты (целевые ориентиры)

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

- Дети знают исходные положения, последовательность упражнений выполняют по инструкции взрослого, понимают их оздоровительное значение.
- Имеют начальное представление о своем организме, в здоровом образе жизни.
- Принимают и стараются удерживать правильную осанку у стены.
- Выполняют упражнение на самовытяжение и расслабление по инструкции и контролем взрослого.
- Выполняют различные упражнения с разнообразным спортивным инвентарем.
- Выполняют вместе с инструктором дыхательную гимнастику.
- Выполняют специальные профилактические упражнения по инструкции взрослого
- Умеют ходить ритмично, сохраняя правильную осанку.

3. Учебный план

№	Раздел программы	Содержание программы	Кол-во часов
1.	Основы знаний и умений, теоретические знания о важности формирования правильной осанки и правильного свода стопы.	Параметры правильной осанки и как ее проверить. Правильная постановка стопы. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание. Сведения о правилах выработки и сохранении правильной осанки. Значение для всего организма формирование правильной осанки и правильного свода стопы.	8
2.	Комплексы упражнений для формирования и закрепления правильной осанки: -комплекс упражнений для развития гибкости и растяжении мышц	Упражнения в положении в ходьбе, беге, стоя и сидя, в положении на четвереньках, лежа, с предметами и без, с использованием гимнастической стенки, скамеек, фитболов. Ходьба с предметом на голове. Перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении	27

	позвоночника -комплексы упражнений на развитие мышечного корсета -комплексы упражнений для расслабления мышц и укрепления нервной системы - обучение правильному дыханию, дыхательные упражнения	группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад в различных И.П Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин. Подвижные игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения. Упражнения на мелкую моторику с предметами и без предмета. Дыхание при выполнении упражнений. Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания.	
3.	Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия: -комплекс упражнений для укрепления мышц, формирующих свод стопы -самомассаж стоп.	Упражнения на крупную моторику: в ходьбе, беге, на месте, сидя на ковре: на скамейке, с использованием предметов и без них, с использованием шведской стенки, каната, массажные дорожки. Ходьба по массажным дорожкам, канатам, катание стопой мячей-ежиков, палок и других предметов	27
4.	Развитие физических качеств: подвижные игры: 1)подвижные игры целенаправленного характера 2)подвижные игры тренирующего характера	1)«Ловкие ноги», «Мяч в кругу», «Ножной мяч», «Пятнашки сидя», «Вышибалы на четвереньках», «Совушка», «Не урони мешочек» и др. 2)«Бездомный заяц», «Быстро возьми», «Попади мячом в цель» и др.	В процессе занятий
	Совершенствование двигательных умений	игры и упражнения на развитие двигательных навыков ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках, упражнения в ползание совершенствование ходьбы, добиваясь непринужденности и красоты походки, формирование техники бега	В процессе занятий
6.	Вводное и итоговое занятия	Наблюдение за выполнением упражнений	2
	Итого:		64

4.Календарный учебный график

Реализации дополнительной общеразвивающей программы «Спортивная карусель»

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2025-2026	1 октября 2025г.	31 мая 2026 г	32	64	2 занятия по 20 минут

Рабочая программа

Дополнительной общеразвивающей программы
«Спортивная карусель»
для воспитанников 4-5 лет
Срок освоения: 2025-2026 учебный год

Разработчик:
Книгина Юлия Викторовна
педагоги дополнительного
образования

Санкт-Петербург
2025

5.1. Цель и задачи рабочей программы

Цель Программы:

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

Задачи Программы:

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

- Дети знают исходные положения, последовательность упражнений выполняют по инструкции взрослого, понимают их оздоровительное значение.
- Имеют начальное представление о своем организме, в здоровом образе жизни.
- Принимают и стараются удерживать правильную осанку у стены.
- Выполняют упражнение на самовытяжение и расслабление по инструкции и контролем взрослого.
- Выполняют различные упражнения с разнообразным спортивным инвентарем.
- Выполняют вместе с инструктором дыхательную гимнастику.
- Выполняют специальные профилактические упражнения по инструкции взрослого
- Умеют ходить ритмично, сохраняя правильную осанку.

5.2. Принципы рабочей программы

1. Принцип сознательности и активности.

Эффективность занятий возможна лишь при активном отношении ребенка к занятиям. Так как по настоящему активным ребенок может быть только в деятельности, которая направлена на удовлетворение осознаваемых им самим потребностей, то объяснение педагогом перспективы формирования правильной осанки и стопы под влиянием физических упражнений повышает интерес детей к занятиям.

2. Принцип наглядности.

У дошкольников мышление конкретное, двигательный опыт мал. Поэтому при обучении физическим упражнениям нужно привлекать по возможности все анализаторы и применять разнообразные наглядные приемы: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительных, звуковых ориентиров и др.

3. Принцип систематичности.

Предполагает учет постепенности, последовательности, регулярности занятий. Занятия физическими упражнениями начинаются с простых и легких, известных детям упражнений. По мере роста функциональных возможностей назначаются более сложные упражнения.

4. Принцип индивидуального подхода и доступности.

Предусматривает учет возрастных и индивидуальных (возможностей) особенностей, тренированности детей.

5.3. Особенности физического развития детей 4-5 лет

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз. Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли. Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз. В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей. Характеристикой функционального

созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

5.4. Содержание образовательной деятельности

Программа «Спортивная карусель» включает четыре раздела. В каждый раздел входит теоретический и практический материал.

I. Профилактика и коррекция нарушения осанки

Теоретический материал:

- знакомство детей с упражнениями, формирующими осанку и их значение
- безопасность при выполнении упражнений

Практический материал:

- специальные упражнения в положение сидя, стоя, направленные на воспитание правильной осанки с предметами и без них
- специальные упражнения в положении лежа на животе, на спине, направленные для укрепления мышц спины брюшного пресса с предметами и без них
- подвижные игры, направленные на воспитание навыка правильной осанки
- дыхательные упражнения
- общеразвивающие упражнения из различных исходных положений, для всех мышечных
- упражнения на расслабление с предметами и без них

II. Профилактика и коррекция плоскостопия

Теоретический материал:

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

Практический материал:

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

III. Совершенствование двигательных умений

Теоретический материал:

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

Практический материал:

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

IV. Развитие физических качеств

Теоретический материал:

- общие сведения о технике безопасности во время проведения игр

Практический материал:

- игры, направленные на развитие физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости).

5.5. Планируемые результаты (целевые ориентиры)

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

- Дети знают исходные положения, последовательность упражнений выполняют по инструкции взрослого, понимают их оздоровительное значение.
- Имеют начальное представление о своем организме, в здоровом образе жизни.
- Принимают и стараются удерживать правильную осанку у стены.
- Выполняют упражнение на самовытяжение и расслабление по инструкции взрослого.
- Выполняют различные упражнения с разнообразным спортивным инвентарем.
- Выполняют вместе с инструктором дыхательную гимнастику.
- Выполняют специальные профилактические упражнения по инструкции взрослого
- Умеют ходить ритмично, сохраняя правильную осанку.

5.6 Календарно-тематический план для детей 4-5 лет.

Месяц	Цели и задачи	№ занятия	Содержание занятия	Оборудование и инвентарь
Октябрь	Исследование физического развития и здоровья детей.	1	Наблюдение за выполнением упражнений	карты
	Дать представление форме и физических свойствах своего телосложения, о правильной осанке и постановке стоп. Учить упражнениям для профилактики плоскостопия.	2-3	Правильная осанка – объяснить, поставить детей прямо. Проверка осанки у стенки. Упражнения при различных передвижениях. Упражнения в положении стоя и сидя, Ходьба с предметом на голове. Игры на профилактику плоскостопия (мишки, зайчики, мышки).	Гимнастические маты, мешочки с песком, мячики-ежики, расслабляющая музыка
	Формировать правильную осанку, коррекция плоскостопия, укреплять «мышечный корсет», учить упражнениям на растягивание мышц.	4	Проверка осанки. Упражнения сидя на скамейке. Упражнения сидя; в положении на четвереньках; лежа с гимнастическими палками. Упражнения на растяжку сидя и лежа (лисичка, кошечка). Массажные дорожки.	массажные дорожки, Гимнастические палки
	Формировать правильную осанку при ходьбе. Профилактика плоскостопия. Дыхательные упражнения.	5	Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса с мячом. Игровые упр. на формирование правильной осанки.	канат, мячи, шведская стенка, массажные дорожки.
	Развивать силу мышц рук и плечевого пояса. Следить за осанкой при выполнении задания. Учить расслаблять мышцы лежа на спине.	6	Упражнения стоя, сидя и лежа с гантели. расслабление мышц лежа на спине. Упражнения с обручем на месте и в движении. Упражнения на расслабление.	гантели, обручи.

	Развивать мелкую моторику.			
	Формировать правильную осанку. Профилактика плоскостопия. Укреплять «мышечный корсет».	7	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами (катание, бросание, подбрасывание). Ходьба по массажным дорожкам. Игровые упр. на осанку.	Массажные дорожки, мячи, расслабляющая музыка
	Формировать правильную осанку. Профилактика плоскостопия. Укреплять мышцы образующие своды стопы. Упражнения для расслабления мышц.	8	Полоса препятствий. Упражнения с мелкими предметами (катание палочки стопой; поднимание ее пальцами ног; упр. с пробками).	канат, скамейки, дуги, большие и малые кубы, маты, «камушки». Палочки, пробки.
Ноябрь	Укреплять «мышечный корсет» и плечевой пояс. Развивать равновесие; мелкую моторику. Следить за осанкой при выполнении заданий.	1-2	Упражнения с гимнастическими палками. Игровые упражнения на осанку «Аист», «Кошечка», «Черепашка», «Мишка». Упр. с обручем.	гимнастические палки, обручи малые.
	Профилактика плоскостопия. Укреплять мышцы спины и живота; мышцы сводов стопы. Упражнения для расслабления мышц.	3-4	Упражнения с мешочками. Упражнения для укрепления сводов стопы. Ходьба по массажным дорожкам, следить за осанкой. Упражнения лежа на спине и животе.	массажные дорожки, мешочки,
	Формировать правильную осанку при выполнении заданий. Развивать силу мышц рук.	5-6	Следить за осанкой. Упражнения с набивными мячами. (бросание, катание). Упражнения с обручами. Игра «Гномы-великаны».	набивные мячи. Обручи малые.
	Профилактика плоскостопия. Развивать мелкую и крупную моторику. Упражнения для расслабления мышц.	7-8	Упражнения с мячами-ежиками (руками, ногами). Ходьба по массажным дорожкам и коврикам. Следить за осанкой при ходьбе. Дыхательные упражнения.	Мячики-ежики, массажные дорожки. расслабляющая музыка.
Декабрь	Развивать мышцы рук и плечевого пояса. Укреплять мышцы спины и живота.	1-2	Проверка осанки. дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Упражнения с мячами стоя: бросание, подбрасывание, катание; Лежа на спине и животе.	Фитболы, мячи,
	Профилактика плоскостопия. Укреплять мышцы стопы и пальцы ног. Развивать прыгучесть. Упражнения для	3-4	Упражнения с мелкими предметами (палочки, платочки, пробки) для стоп и пальцев ног. Прыжки и подпрыгивание на месте (лягушки, зайчики). Релаксация.	Пробки, платочки, палочки, веревочки.

	расслабления мышц			
	Формировать правильную осанку при ходьбе и при выполнении заданий. Развивать глазомер и силу мышц рук. Растягивать мышцы спины.	5-6	Полоса препятствий. Метание на дальность пр. и лев. рукой. Бросание мяча в корзину. Игра «Забрось мяч в корзину». Игровые упражнения на осанку. Ходьба с мешочком на голове.	Арапские мячи, Корзины.
	Развивать мелкую и крупную моторику. Укреплять мышечно-связочный аппарат.	7-8	Следить за осанкой при выполнении заданий. Упражнения с обручами (катание, кручение). Ходьба с различными заданиями. Игровые задания: «Бабочка», «Гусеница», «Черепашка», «Кошечка».	Обручи малые. Платочки, палочки, пробки.
Январь	Развивать координацию движения, равновесие. Укреплять голеностопные суставы. Дыхательные упражнения на восстановление.	1-2	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Ходьба по различным дорожкам. Игровые задания для ног. Игра «гномы и великаны».	Массажные дорожки, маты, ребристые доски.
	Формировать навык правильной осанки при ходьбе. Развивать подвижность плечевых суставов, равновесие.	3-4	Следить за осанкой. Упражнение на подвижность суставов «Крылышки», «Аист», «Лодочка». Ползание попластунски по прямой. Комплексы упражнений с фитболами.	Фитболы.
	Профилактика плоскостопия. Укреплять мышцы спины и живота. Растягивать мышцы позвоночника.	5-6	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения стоя с гантелями. Ходьба по массажным дорожкам. Упражнения с мячами стоя и лежа на спине.	Массажные дорожки, гантельки, мячи.
	Развивать мышцы грудной клетки. Дыхательные упражнения на восстановление. Развивать выносливость. Воспитывать терпение во время выполнения упражнений.	7-8	Упражнения с мячами лежа на спине и животе. Стараться выполнять упражнения под счет. Игровые упражнения «Лягушка», «Велосипед», «Уточка».	Мячи мягкие.
Февраль	Тренировать связки и мышцы стоп. Укреплять мышечный корсет. Развивать мелкую моторику.	1-2	Ходьба с заданиями для ног. Игра «Ловкие ноги». Упражнения с мешочком стоя, лежа на спине и животе. Игровые задания для ног. Упражнения с палочками.	Мешочки, палочки.
	Укреплять мышечно-	3-4	Следить за осанкой при	Массажные

	связочный аппарат. Развивать равновесие, гибкость суставов, мелкую моторику.		выполнении заданий. Упражнения с палками. Ходьба по массажным дорожкам. Упражнения с обручем. Упражнения для расслабления мышц.	дорожки, гимнастические палки, обручи.
	Развивать силу мышц рук, меткость. Проверять осанку при исходных положениях. Укреплять мышечный корсет.	5-6	Проверка осанки. Упражнения с мешочками. Упражнения с мешочками. Метание мешочков в горизонтальную цель. Упражнения с набивными мячами.	Мешочки, корзины для метания. Набивные мячи.
	Формировать правильную осанку. Развивать прыгучесть, ловкость, выносливость.	7-8	Полоса препятствий. Прыжки с продвижением вперед. Упражнения на дыхание.	Ребристые доски, следочки, камушки, канат, обручи малые, кубы.
март	Укреплять мышцы образующие своды стопы. Развивать мелкую и крупную моторику.	1-2	Упражнения с мячами-ежиками стоя и сидя. Упражнения с палочками, платочками. Игровые задания: «Бабочка», «Гусеница», «Паровоз», «Крылышки».	Мячики-ежики, Палочки, платочки.
	Профилактика плоскостопия. Укреплять мышечный корсет. Развивать гибкость суставов.	3-4	Ходьба по массажным дорожкам. Упражнения с фитболами сидя и лежа. Игра «Ловкие ноги». Дыхательные упражнения на восстановление.	Массажные дорожки и коврики. Фитболы.
	Укреплять мышечно-связочный аппарат. Развивать равновесие и координацию движения.	5-6	Игровые упражнения: «Аист», «Бабочка», «Черепашка», «Лягушка», «Переложить мяч ногами», «пингвины». Упражнения с мягкими мячами стоя и лежа. Дыхательные упражнения на восстановление.	гимнастические маты, мягкие мячи.
	Формировать правильную осанку. Развивать подвижность плечевых суставов, выносливость.	7-8	Игровые упражнения: «Хлопки под коленом», «Лодочка», «Кошечка», «Гусеница», «Крылышки», «Рыбка», «Достань лопатку», «Перешагни через руки». Упражнения лежа на спине и животе с мешочками.	Мешочки, гимнастические маты.
Апрель	Развивать прыгучесть, координацию движения, равновесие. Укреплять мышечный корсет.	1-2	Полоса препятствий. Прыжки с продвижением вперед на двух ногах. Ходьба по узкой дорожке, руки в стороны, подлезание под воротики. Перешагивание через предметы. Дыхательные упражнения на восстановление.	Воротики, скамейки, камушки, дорожки, следочки.

	Профилактика плоскостопия. Укреплять своды стопы. Развивать крупную и мелкую моторику.	3-4	Упражнения с мячами-ежиками стоя и сидя. Задание с веревочками. Поднимание пробок пальцами ног. Ходьба с мешочком на голове, руки на поясе.	Мячики-ежики, пробки, веревочки, мешочки.
	Развивать силу мышц рук и плечевого пояса. Укреплять мышцы спины и живота.	5-6	Упражнения с набивными мячами. Катание, бросание мяча. Упражнения с использованием фитболов сидя, лежа. Дыхательные упражнения на восстановление.	Фитболы, набивные мячи.
	Укреплять мышечно-связочный аппарат; мышцы спины и живота. Развивать моторику пальцев ног, равновесие и координацию.	7-8	Ходьба по массажным дорожкам. Следить за осанкой. Ползание по гимн. матам. Упражнения с пробками, платочками. Упражнения с мячом лежа на спине и животе	гимнастические маты, массажные дорожки. Пробки, платочки. Мягкие мячи.
Май	Формировать правильную осанку при ходьбе. Развивать мышцы грудной клетки, подвижность плечевых суставов, меткость. Укреплять мышечный корсет.	1-2	Метание мяча в вертикальную цель пр. и лев. рукой. Игровые задания: «Лодочка», «Перешагни через руки», «Хлопки под коленом», «Паучок». Упражнения, лежа на животе и спине. Ползание на животе по-пластунски до ориентира.	Мячи арапские, конусы.
	Профилактика плоскостопия. Развивать гибкость суставов, равновесие. Укреплять мышцы спины и живота.	3-4	Упражнения с мячами-ежиками. Ходьба с мешочком на голове, руки на поясе. Игровые упражнения «Велосипед», «Бабочка», «Гусеница», «Черепашка», «Качалочка».	Массажные мячи, Мешочки.
	Профилактика плоскостопия. Укреплять мышечный корсет. Развивать гибкость суставов	5-6	Ходьба по массажным дорожкам. Упражнения с фитболами сидя и лежа. Игра «Ловкие ноги». Дыхательные упражнения на восстановление.	Массажные дорожки и коврики, фитболы
	Веселый стретчинг	7	Игровые упражнения по выбору детей	По выбору
	Итоговое занятие	8	Выполнение упражнений	Наблюдение

5.7. Методические материалы

	Методы обучения	Приемы, как части метода, дополняющие и конкретизирующие его	Цель
1.	Наглядный метод	показ физических упражнений; использование наглядных пособий	Создает зрительное слуховое, мышечное

		(использование фотографий, таблиц и т.д.); имитация (подражание); зрительные ориентиры (предметы, разметка поля); тактильно - мышечные приемы (непосредственная помощь)	представление о движении
2.	Словесный метод	объяснение, пояснение, указание, напоминание, подача команд, сигналов, вопросы к детям, беседа; словесная инструкция	Обращен к сознанию детей, помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения.
3.	Практический метод	повторение упражнений с изменениями и без изменений; массаж, двигательная деятельность детей	Закрепляет на практике знания, умения и навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении.
4.	Игровой метод	проведение упражнений в игровой форме; использование подвижных игр; организация двигательной деятельности детей в соответствии с игровым сюжетом	Способствует дальнейшему росту физических возможностей детей, усвоению более сложных двигательных действий, овладение их техникой

5.8. Литература

Для родителей:

1.Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» - М.:ТЦ Сфера,2012.

для педагогов:

1. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников», Волгоград: Учитель, 2009. -146 стр.
2. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников». М: Просвещение, 2006.
3. Ключева М.Н. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада» - СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2007.- 128стр.
4. Красикова И.С. «Осанка: Воспитание правильной осанки» - СПб.: КОРОНА принт, 2003-176 стр.
5. Потапчук А .А. «Как сформировать правильную осанку у ребенка» СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.- 88стр.
6. Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников». М: «Скрипторий 2003», 2009.
7. Пенькова И. «Новые подходы к профилактике нарушений осанки и сводов стоп у детей на занятиях по физическому воспитанию». Дошкольное воспитание, № 9, 2011.
8. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Растим здорового ребенка. Новые стандарты» – М.: УЦ «Перспектива», 2011.
9. Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» - М.: ТЦ Сфера, 2008.
10. Галанов А. С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» СПб.: Речь, 2007.

11. Потапчук А.А. «Как сформировать правильную осанку у ребенка» СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
12. Г.В. Каштанова «Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста» Практическое пособие -2 –е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2007.
13. Картушина М.Ю. «Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сад.» М.: ТЦ Сфера, 2004.
14. Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников» – Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007.
15. Карепова Т.Г, «Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы» - Волгоград: Учитель, 2011г.
16. Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет»- М.: Новая школа, 1994.
17. Шарманова СБ., Федоров А.И., «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: Учебное пособие» -Челябинск: Урал ГАФК, 1999.
18. Лосева В.С. «Плоскостопие у детей: профилактика и лечение» – М.: ТЦ Сфера, 2007.
19. Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ». – М.: ТЦ Сфера, 2005. (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
20. Волков П. и др. «Новые направления лечебно-оздоровительной работы в ДОУ». Здоровье дошкольника, №3, 2008.
21. Пенькова И. «Новые подходы к профилактике нарушений осанки и сводов стоп у детей на занятиях по физическому воспитанию». Дошкольное воспитание, № 9, 2010
22. Подольская Е.И. «Формы оздоровления детей 4-7 лет», М.: Учитель, 2008.
23. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников». М: Просвещение, 2006.
24. Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников». М: «Скрипторий 2003», 2009.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Комплекс специальных упражнений при плоскостопии

Упражнения сидя

- 1 - разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола;
- 2 - захватывание стопами мяча и приподнимание его;
- 3 - максимальное сгибание и разгибание стоп;
- 4 - захватывание и приподнимание пальцами ног различных предметов (камешков, карандашей и др.);
- 5 - скольжение стопами вперед и назад с помощью пальцев;
- 6 - сдавливание стопами резинового мяча;
- 7 - собирание пальцами ног матерчатого коврика в складки;
- 8 - прокатывание палки стопами.

Упражнения стоя

- 9 - повороты туловища без смещения;
- 10 - перекат с пятки на носок и обратно;
- 11 - полуприседания и приседания на носках, руки в стороны, вверх, вперед;
- 12 - лазания по гимнастической стенке;
- 13 - ходьба по гимнастической палке;
- 14 - ходьба по бруску с наклонными плоскостями;
- 15 - ходьба по ребристой доске;
- 16 - ходьба на носках вверх и вниз по наклонной плоскости;
- 17 - ходьба по поролоновому матрасу;
- 18 - ходьба на месте по массажному коврику

Коррекционные упражнения:

«Кошка». Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника.

Став на четвереньки, сильно сгибать и прогибать спину, подражая движениям кошки, когда она делает «горбик» и потягивается после сна.

«Качалка». Цель: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей.

Лежа на груди, сильно прогнуться в спине и, отведя руки с обручем назад, зацепить его носками поднятых ног. Избегать чрезмерного пригибания в пояснице.

«Рыбка». Цель: формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

Лежа на груди, прогибаться в спине, поднимая вытянутые руки и ноги вверх.

«Не расплескай воду».

Цель: формирование правильной осанки.

И. п. – стоя, ноги вместе. Руками на лопатках (коромыслом). Ребенок представляет, что необходимо зачерпнуть ведрами воду из колодца и донести ее до дома.

Наклон в правую, а затем в левую сторону (импровизация зачерпывания воды). Гордой легкой походкой он передвигается с «коромыслом» по залу.

Условия: палку-коромысло можно держать двумя руками на уровне плеч, шире плеч, одной рукой, но в любом случае она должна быть перпендикулярна по отношению к телу и параллельна полу.

Жюри из состава детей оценивают самую красивую походку.

«Жучок на спине».

И. п. – лежа на спине, руки и ноги в свободном положении. Представим, как с ветки на землю упал жучок, но упал неудачно. Оказался на спинке и пытается перевернуться на животик, чтобы уползти.

Изображение барахтанья лапками в разные стороны. Раскачивание на спинке с боку на бок (боковая качалочка). Попытка рывком перевернуться на бок, а затем встать на локти и колени. Во время барахтанья не помогать головой и плечами, раскачиваться туловищем.

В конце игры ребенка можно спросить: «Какая часть тела поддается раскачиванию легко, а какая остается неподвижной?», «Какой ты жучок?», «Что у тебя есть (лапки, крылышки, панцирь)?» «Каково твое настроение?». «Качалочка».

И.п.: лечь на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижать колени руками.

Покачаться на спине вправо, влево. Пауза. Повторить 3 раза.

«Ножницы».

Цель: укрепление мышц нижних конечностей, участвующих в формировании свода стопы.

И.п.: лежа на животе, поднимать поочередно прямые ноги вверх вниз. Чтобы «ножницы» хорошо резали, ноги должны быть прямые. Лечь на спину, отдохнуть. Повторить 3 раза. (второй вариант - лежа на спине.)

«Ходим в шляпах».

Цель: формирование навыка правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений.

Положить на голову легкий груз – «шляпу». Следить за осанкой, голова прямо, плечи на одном уровне, параллельны полу, руки спокойно лежат вдоль туловища. Ходить по залу, сохраняя правильную осанку.

«Бегемот»

Цель: тренировать вестибулярный аппарат, укреплять мышцы туловища и конечностей.

- Кто по мостику идет?

- Неуклюжий бегемот!

Он боится оступиться

И в болото провалиться.

Ходьба по прямой, приставляя пятку одной ноги к носку другой, сохраняя равновесие.

«Колобок»

Цель: улучшать функцию вестибулярного аппарата; укреплять мышцы позвоночника, верхних и нижних конечностей.

Что за странный колобок на окошке появился?

Полежал чуток, взял и развалился.

И.п.: лежа на спине, затем сесть, обнимая руками колени. Убрать голову в колени. Прижать колени к плечам и посмотреть на свои стопы.

Вот и все вы колобки!

Раз, два, три, четыре, пять-

Развалились все опять.

Вытянуть ноги и лечь на спину.

«Ежик вытянулся, свернулся»

Цель: улучшать функцию вестибулярного аппарата; укреплять мышцы

позвоночника, верхних и нижних конечностей.

И.п.: лежа на ковре, поднять руки за голову и максимально вытянуться.

Затем, поднимая верхнюю часть туловища к коленям, наклониться вперед, т.е. сгруппироваться, обхватить ноги под коленями. повторить 2-6раз.

Между каждым повторением полежать и расслабиться

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

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

потянулся.		3-4 - и.п. - выдох.
«Зарядка для пальчиков».	И.п. - сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади.	1-4 - сжимать и разжимать пальцы обеих ног одновременно; 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.	1-4 - нарисовать полукруг правой стопой; 5-8 - нарисовать полукруг левой стопой; 9-10 - нарисовать полукруг одновременно

		обеими стопами. II- 12-и.п.
«Нарисуй молнию».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.	1-4 - зигзагообразными движениями нарисовать молнию правой ногой; 5-8 - зигзагообразными движениями нарисовать молнию левой стопой; 9-12 - зигзагообразными движениями нарисовать молнии двумя стопами одновременно; 13-14-и.п.
«Нарисуй овал».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно	1-4 - нарисовать овал правой стопой; 5-8 - нарисовать овал левой стопой; 9-12 - нарисовать овал обеими стопами одновременно; 13-14-и.п.
«Нарисуй прямоугольник».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно	1-4 - нарисовать прямоугольник правой стопой; 5-8 - нарисовать прямоугольник левой стопой; 9-12 - нарисовать прямоугольники обеими стопами одновременно; 13-14-и.п.
«Нарисуй прямую линию».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.	1-3 - нарисовать прямую линию правой стопой; 4-6 - нарисовать прямую линию левой стопой; 7-9 - нарисовать прямые линии двумя стопами одновременно; 10-11 - и.п.
«Нарисуй солнышко».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.	1-4 - нарисовать круг и отходящие от него лучики правой стопой; 5-8 - нарисовать круг и отходящие от него лучики левой стопой; 9-12 - нарисовать круги обеими стопами одновременно; 13-14-и.п.
«Нарисуй треугольник».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно	1-3 - нарисовать треугольник правой стопой; 4-6 - нарисовать треугольник левой стопой; 7-9 - нарисовать треугольники обеими стопами одновременно; 10-11 - и.п.
«Нарисуй тучку».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.	1-4 - нарисовать тучку правой стопой; 5-8 - нарисовать тучку левой стопой; 9-12- нарисовать тучки двумя стопами одновременно; 13-14-и.п.
«Неваляшка».	И.п. - основная стойка.	1-2 - руки за голову, наклон туловища вправо с одновременным отведением ноги на носок влево; 3-4 - то же в другую сторону; 5-6 - и.п.
«Ножки удивляются».	И.п. - сидя на скамье	1-2 - развести стопы в стороны; 3-4 -

	(на стуле), руки произвольно.	соединить стопы вместе.
«Носочки танцуют».	И.п. - основная стойка.	1-8 - отрывать поочередно пятки от пола, носки прижаты к полу; 9-10-и.п.
«Передай мешочек».	И.п. - сидя на полу, упор руками сзади о пол.	Передавать по кругу мешочек с песком (одной стопой придерживать мешочек снизу, другой - сверху).
«Подними палочки».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.	Поднять и переложить палочки, лежащие на полу, не помогая руками.
«Поиграй пальчиками».	И.п. - сидя на стуле (скамье), нога закинута на колено другой ноги, стоящей на полу, руки произвольно..	1-2 - сгибать пальцы правой ноги; 3-4 - разгибать пальцы правой ноги. То же другой ногой.
«Потяни пяточки».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.	1-4 - тянуть вперед пяточки обеих ног; 5-6 - и.п.
«Пяточки танцуют».	И.п. - основная стойка.	1-8 - отрывать поочередно пятки от пола, носки прижаты к полу; 9-10-и.п.
«Звери приветствуют гостей» .	И.п. — стоя, ноги вместе, руки опущены.	1— оторвать пятки от пола; 2— вернуться в исходное положение; 3— оторвать носки от пола; 4— вернуться в исходное положение. Темп умеренный. Носки (пятки) поднимать как можно выше от пола.
«Красивая цапля»	И.п. — стоя, ноги вместе, руки опущены.	1— поднять правую ногу; 2— согнуть ее в колене, прислонить к левой ноге; 3— выпрямить правую ногу; 4— вернуться в исходное положение. То же левой ногой
«Тигренок готовится к выступлению»	И.п. — сидя на пятках, руки в упоре впереди.	1—2 — выпрямить ноги, выпрямить спину, голову опустить; 3—4 — вернуться в исходное положение. Пятки от пола не отрывать, ноги в коленях не сгибать.
«Великолепный волчонок»	И.п. — стоя, ноги вместе, руки перед грудью, кисти направлены пальцами вниз, пальцы вместе.	1—2 — полуприсед на носках; 3—4 — вернуться в исходное положение. Пятки поднимать от пола выше.
«Забавный медвежонок»	И.п. — стоя ноги слегка расставлены,	1 — встать на наружные края стоп, руки на пояс;

	руки вдоль туловища.	2—7 — кружение на месте вправо; 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 пробочки».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.	Собрать пальцами ног пробочки, 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 2

Упражнения для профилактики нарушений осанки и укрепление мышц торса.

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

плечами, пусть они танцуют сами.	стойка.	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.
«Почеси ушком плечико».	И.п. - основная стойка.	1-2 - наклон головы вправо, ухом «почесать» правое плечо; 3-4 - и.п. То же в левую сторону.
«Присядем».	И.п. - основная стойка.	1-2 - приседание с широким разведением колен и рук в стороны; 3-4 - и.п.
«Пружинка».	И.п. - основная стойка.	1-3 - пружинящие наклоны вперед-вниз, руки, сцепленные сзади в «замке», вверх; 4- и.п.
«Птицы хлопают крыльями».	И.п. - основная стойка.	1-2 - два шага вперед; 3-4 - присед с хлопком впереди; 5-6 - два шага назад;

		7-8 - присед 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 коснуться пола, поворот туловища на право. 2 И.п. Тоже другой рукой. 8-16 раз. Темп средний.
«Неваляшка».	И.п. - стойка ноги врозь, руки «в замке» за головой.	1-2 - наклон вправо, смотреть перед собой; 3-4 - и.п. То же в другую сторону.
«Потяни спинку».	И.п. - стойка ноги врозь, руки в «замке» внизу.	1-3 - пружинящие наклоны вперед, вытянутые вперед руки в «замке» держать на уровне глаз, спину прогнуть; 4 - и.п.
«Посмотри вокруг».	И.п. - стойка ноги врозь, руки в «замке» сзади.	1-2 - поворот туловища вправо; 3-4 - и.п. То же в левую сторону.
«Дровосек».	И.п. - стойка ноги врозь, руки в «замок» внизу.	1-2 - руки вверх; 3-4 - наклон вперед с одновременным опусканием рук; 5-6 - и.п.
«Дотянись до пяточки».	И.п. - стойка ноги врозь, руки в упоре сзади.	1-4 - наклон вперед, коснуться пальцами рук пола между пятками; 5-8 - и.п.
«Посмотрите вы на нас».	И.п. - стойка ноги врозь, руки за головой, локти отвести в стороны.	1-2 - руки в стороны ладонями вверх с поворотом вправо; 3-4 - и.п. То же в другую сторону.
«Любопытные ребята».	И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову, локти отвести в стороны.	1-2 - руки в стороны ладонями вниз с поворотом вправо; 3-4- и.п. То же в другую сторону.
«Ключик»	И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову.	1-2 Наклон туловища вправо, поворот направо. 3 И.п. Тоже влево 8-16 раз. Темп средний.
«Дотянись до пальчиков».	И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.	1-2 - наклон вниз, дотянуться до кончиков пальцев ног; 3-4 - и.п.
«Дотянись до пола».	И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.	1-2 - наклон вниз, дотронуться пальцами рук до пола между ступнями ног; 3-4 - и.п.
«Мы танцуем».	И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.	1-2 - руки в стороны, поворот туловища вправо; 3-4- и.п.

		То же в другую сторону.
«Наклон».	И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.	1-2 - наклон вправо, смотреть прямо перед собой; 3-4 - и.п. То же в другую сторону.
«Повернись».	И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.	1-2 - поворот туловища вправо; 3-4 - и.п. То же в другую сторону.
«Поворот».	И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.	1-2 - поворот вправо (влево), руки вперед; 3-4 - и.п.
«Потянись к 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 вверх; 3-4 - и.п.; 5-6 - наклон туловища влево, правая рука вверх; 7-8 - и.п.
«Лебедь спрятал голову под крыло».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе.	1-2 - полуприсед; 3-4 - полный присед, руками обхватить колени, голову спрятать; 5-6 - и.п.
«Наклон».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе.	1-2 - наклон вправо, левую руку завести за голову, правая на поясе; 3-4 - и.п.; 5-6 - наклон влево, правую руку завести за голову, левая на поясе; 7-8 - и.п.
«Птицы приготовились к полету».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе.	1-2 - сгибание правой руки в локте; 3-4 - сгибание левой руки в локте; 5-6 - и.п.
«Птицы тренируют крылья».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе.	1-2 - руки к плечам; 3-4 - руки в стороны; 5-6 - руки к плечам; 7-8 - руки вверх, прогнуть спину, посмотреть на руки; 9-10- руки к плечам; 11-12-руки в стороны; 13-14-и.п.
«Резинка».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки перед грудью согнуты в локтях.	1-2 - локти назад, выпрямить и развести руки в стороны; 3-4 - и.п.
«Сожми кулачки».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулачки.	1-2 - энергично разгибать руки, согнутые в локтях, вытягивая их вперед и разжимая пальцы рук; 3-4 - и.п.
«Воробышек».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях.	1-6 - круги руками назад, отводя локти назад и сближая лопатки; 7-8 - и.п.
«Нарисуем круг».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях.	1-5 - круги вперед согнутыми в локтях руками; 6-7 - и.п.; 8-12 - круги назад согнутыми в локтях руками; 13-14-и.п.

«Гуси полетели».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены.	1-4 - руки вверх, перекрестные махи руками, спина прямая; 5-8 - руки вниз, перекрестные махи, одновременно колени сгибаются и разгибаются; 9-10- и.п.
«Зарядка для плеч».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены.	1-2 - правое (левое) плечо вверх; 3-4 - и.п.
«Нарисуем круг плечом».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены.	1-4 - «очертить» правым плечом круг; 5-8 - и.п. То же левым плечом.
«Насос».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены.	1-2 - наклон вправо, руки плавно скользят по бокам вверх (левая) и вниз (правая); 3-4 - и.п. То же в левую сторону.
«Плечи танцуют».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены.	1-2 - плечи вперед; 3-4-и.п.; 5-6 - плечи отвести назад, чтобы лопатки соприкоснулись; 7-8 - и.п.
«Подними плечико».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены.	1-2 - правое (левое) плечо вверх, показать ладони; 3-4- и.п.
«Сделай круг».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены.	1-4 - круговые движения прямыми руками вперед; 5-6 - и.п. То же назад.
«Удивись».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены.	1-2 - плечи вверх; 3-4 - и.п.
«Зайчишки».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.	1 -4 - прыжки на двух ногах вправо; 5-8 - ходьба на месте; 9-12 - прыжки на двух ногах влево; 13-16 - ходьба на месте.
«Нам весело».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.	1-8 - прыжки на месте на двух ногах.
«Вешаем белье»	И.п - полу присед, руки вперед.	1 Прогнуться в пояснице руки вверх. 2 И.п. 8-16 раз. Темп средний.
«Улитка»	И.п - полуприсед, руки на бедрах	1. Скруглить спину. 2. И.п. 3. Прогнуться в пояснице. 4. И.п. 8-16 раз. Темп средний.
УПРАЖНЕНИЯ СИДЯ И ЛЕЖА		
«Пружинка»	И.п - стойка на коленях, руки вперед.	1-2 Сесть на правое бедро, руки влево. 3-4 И.п.

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

	разведены.	
«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 ногами».	И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади.	1-2 - ноги вверх (сделать «уголок»), носочки тянуть; 3-4- и.п.
«Уголок ногой».	И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади.	1-2 - правую (левую) ногу вверх, тянуть носок; 3-4 - и.п.

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

		8-16 раз. Темп средний.
«Достаем спину»	И.п. - стойка на коленях, руки на пояс.	1-2 Наклон вперед, руки вперед. 3-4 И.п. 8-16 раз. Темп средний.
«Окошко»	И.п. - стойка на коленях.	1-2 Наклон назад, руками коснуться пяток. 3-4 И.п. 8-16 раз. Темп средний.
«Кобра»	И.п. - упор лежа на животе, на предплечьях.	1-2 Выпрямить руки, прогнуться, поворот корпуса на право. 3-4 И.п. Тоже влево. 8-16 раз. Темп медленный.
«Кошечка»	И.п. - упор на коленях	1 - Прогнуться в пояснице, свести лопатки (добрая кошка). 2 - Слегка выгнуть спину (злая кошка) 8-16 раз. Темп медленный.
«Кошка машет хвостиком»	И.п. - упор на коленях.	1-2 Мах правой ногой назад, левую руку вверх. 3-4 И.п. Тоже с другой ноги и руки. 8-16 раз. Темп средний
«Маленький шлагбаум»	И.п. - упор на коленях.	1 Мах правой ногой назад. 2 Округлить спину, правым коленом достать до лба Тоже левой ногой. 8-16 раз. Темп средний.
«Черепашка»	И.п. - упор на коленях.	1-2 Сед на пятки, не отрывая ладони от пола, прогнуться в верхне-грудном отделе позвоночника. 3-4 И.п. 8-16 раз. Темп медленный.
«Скалка»	И.п.- лежа на животе, руки вверх, стопы вместе, 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 предплечьях.	1-2 Разогнуть руки, прогнуться голову назад, пятки вместе, ягодицы зажаты. 3-4 И.п. 8-16 раз. Темп медленный

