

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Калининграда центр развития ребенка – детский сад № 121

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

Утверждаю
и.о. заведующего
МАДОУ ЦРР д/с № 121
Булатова С.В.
Приказ № 216-о от «30» августа 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности «Здоровячок»

Возраст обучающихся: 3-5 лет
Срок реализации: 9 месяцев
Автор – составитель: Невара А.С.

Калининград
2023

Направленность (профиль) программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровячок» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы

На сегодняшний день около 70% детей дошкольного возраста имеют различные виды нарушений осанки и плоскостопия. Нарушение осанки - это не болезнь, а пока лишь нарушение развития костно-мышечного аппарата. Однако на фоне этого, как многим кажется безобидного дефекта, развиваются такие серьезные заболевания, как сколиоз, остеохондроз и др..

В профилактике плоскостопия и нарушений осанки решающее значение имеют мероприятия, направленные на устранение всех факторов, неблагоприятно влияющих на рост и развитие скелета, и в создании условий, формирующих правильные привычки. Условия в которых растет ребенок, оказывают решающее влияние на формирование его здоровья. Свет, свежий воздух, рациональный режим работы и отдыха, полноценное питание, разумное воспитание – все это очень важно для растущего организма.

Надо с раннего возраста прививать ребенку любовь к движениям: к занятиям физкультурой, подвижным играм, спорту. Причем двигательная активность – это естественное состояние ребенка. У детей с плоскостопием и нарушением осанки необходимо проводить дополнительно лечебную физкультуру.

Проведя мониторинг в ДОУ, мы определили, что примерно у 40% воспитанников имеются нарушения осанки и плоскостопие. В связи с этим возникла необходимость в проведении дополнительных оздоровительных мероприятий в ДОУ.

Отличительные особенности программы

Отличительная особенность Программы «Здоровячок» заключается в изменении подхода к обучению

Образовательная деятельность (занятия) состоит из:

- Физических упражнений (с предметами и без);
- Подвижных игр;
- Игрового самомассажа
- Упражнений с использованием тренажеров
- «Дорожки здоровья» (разнообразные поверхности)
- Игровых гимнастик (пальчиковая, дыхательная, для глаз и др.)

Адресат программы: Набор детей в объединение осуществляется из детей МАДОУ ЦРР д/с № 121. Группы формируются в соответствии с возрастом ребенка. Ребенок зачисляется в учебную группу на основании личного заявления родителей (законных представителей) и личного желания ребенка. Дополнительная Программа предназначена для детей в возрасте 3-5 лет.

Объем и срок освоения программы:

Срок освоения программы – 9 месяцев, с 01 сентября по 31 мая. На полное освоение программы требуется - 72 часа.

Форма обучения

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Состав группы может быть разновозрастной и разнополый. В этом случае дифференцированный подход осуществляется индивидуальной дозировкой нагрузки при выполнении упражнений.

Программа объединения предусматривает групповые формы работы с детьми.

Состав групп от 3 - 20 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:

Недельная нагрузка на одну группу - 2 часа академического времени (для детей группы 3-5 лет 15, 20 минут).

Занятия проводятся - 2 раза в неделю, во 2 половину дня, в соответствии с требованиями СанПин 2.4.1.3049-13. Общее количество часов в год – 72 часа

Педагогическая целесообразность:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности разработана для детей дошкольного возраста. В ее содержание входит большое количество физических упражнений, нацеленных на содействие правильному физическому развитию детей, имеющих отклонения в здоровье, а именно: нарушение осанки, плоскостопие. Учебный материал программы предполагает не только исправление дефектов в физическом развитии дошкольников, но и укрепление здоровья детей. В основное содержание программы входят:

- упражнения различной направленности, развивающие физические способности дошкольников;
- подвижные игры, формирующие умение к анализу и принятию решений, что положительно сказывается на развитии оперативного мышления и умственного развития ребенка в целом.

Учебный материал, представленный в программе, доступен дошкольникам, соответствует их возрастным особенностям и, в значительной степени, может восполнить недостаток движения, а также поможет предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время обучения.

Реализация данной программы является конечным результатом, а также ступенью для перехода на другой уровень сложности.

Инструктор ФК имеет большие возможности для организации образовательного процесса, помощи ребенку в его обучении, воспитании и развитии. Но деятельность будет гораздо эффективнее, если социальными партнерами педагога станут родители ребенка (законные представители). Задача педагога заключается в поиске путей взаимодействия деятельности с родителями воспитанников с целью обеспечения единой образовательной среды.

Практическая значимость

В результате освоения программы, у детей наблюдается:

- Повышение уровня физического здоровья;
- Сформированность навыка правильной осанки;
- Сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.

Цель программы: формирование правильной осанки, сохранение, укрепление и повышение уровня здоровья обучающихся.

Задачи:

Оздоровительные задачи:

- Укрепление здоровья, гармоничное развитие мышечных групп и всей мышечной системы.
- Выработка правильной осанки, походки.
- Профилактика заболеваний.
- Общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно-сосудистой системы.
- Улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма.
- Улучшение психического состояния, снятия стрессов.
- Профилактика плоскостопия.
- Повышение умственной и физической работоспособности.
- Тренировка функций равновесия вестибулярного аппарата и улучшения биохимических процессов в организме.
- Укрепление мышц живота и спины направленные на регуляцию мышечного тонуса.
- Улучшение работы вегетативной нервной системы.

Образовательные задачи:

- Вооружать учащихся знаниями, умениями, навыками необходимыми при работе на тренажерах.

- Дать дошкольникам знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья.

Воспитательные задачи:

- Воспитание дисциплинированности, целеустремлённости, настойчивости, выдержки, инициативности, морально-волевых качеств.
- Повышение интереса к систематическим занятиям.

Принципы отбора содержания

В основе физкультурно – спортивной работы лежат дидактические принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.

Принцип сознательности и активности реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание воспитанниками целей и задач обучения - одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и здоровых детей. В процессе занятий развиваются такие способности, как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое внимание, умение ориентироваться в любых условиях спортивной борьбы, правильно оценивать свои силы, творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий. Сознание и ответственность перед коллективом, активное участие в работе объединения содействуют успешному обучению.

Принцип наглядности: педагог сам показывает упражнения, объясняет особенности поведения на занятиях на конкретных примерах, демонстрирует отдельные приемы оздоровительных упражнений.

Систематичность: систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности обучения. Важно использовать все подготовительные упражнения для воспитания и развития физических качеств, оздоровительных упражнений.

Принцип постепенности - переход от простого к сложному. Освоение новых упражнений должно проходить в медленном темпе.

Принцип доступности основан на простоте изложения теоретического, подаче практического материала. Пройденный материал должен быть построен так, чтобы на его основе можно было продолжать занятие, изучая новое.

Все дидактические принципы, положенные в основу преподавания, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения.

Основные формы и методы воспитания, обучения и тренировки.

Основными формами организации учебно-воспитательного процесса на всех этапах освоения программы являются практические занятия. Большинство методов основывается на главном - упражнении, реализуемым тремя его разновидностями: повторным методом (выполнять движения, действия, задания определенное число раз), игровым (действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочной целями в форме игры), соревновательным (упражнения, задания выполняются в виде соревнований). Используются методы обучения – словесный, наглядный (метод показа), поощрения и похвалы. Метод тренировки – в основе, которой лежит метод многократного повторения, а так же игровой и соревновательный методы. Большое место в процессе обучения занимают показ и объяснение педагога. Несмотря на самый четкий показ, сложность приема не всегда позволяет занимающимся сразу уловить главное. Поэтому показ обязательно должен сопровождаться объяснением. Показ и объяснение дополняют друг друга. Использование вышеперечисленного в работе педагога, позволит обучающимся максимально проявить активность, развить их эмоциональное восприятие, привить навыки спортивной этики, организованности, дисциплины.

В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение, похвала), предупреждение и обсуждение отрицательных действий.

В процессе работы с детьми важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики физической культуры, гигиены и других дисциплин; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Планируемые результаты

К показателям эффективности относятся:

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

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы физкультурно-спортивной направленности

| Содержание | Возраст 3-5 лет |
|---|-----------------|
| Начало учебного года | 01 сентября |
| Окончание учебного года | мая |
| Сроки проведения родительских организационных и тематических собраний | сентябрь, май |

Виды образовательной работы

Объём программы составляет:

и включает в себя три образовательных компонента:

- практическая часть;
- теоретическая часть;
- диагностическая часть.

Первый компонент содержит общие сведения по определённой тематике. То, о чём **узнают** дети, доводится до них в форме рассказа и беседы о значении и пользе данного упражнения, обсуждение правильного выполнения упражнения. Второй компонент имеет практическую направленность: это то, что **осваивают** дети в форме: физкультурно - спортивной деятельности, двигательных минуток, разнообразных игровых гимнастик (пальчиковая, для глаз, дыхательная и т.д.).

Третий компонент с помощью наблюдения за практической деятельностью детей выявляет **достижения** ребёнка или недостаточность освоения программы.

Содержание программы
Календарно – тематический план

| Сроки/ часы | Тема | Содержание программы | Планируемые результаты |
|--------------------------------------|-----------------|---|---|
| сентябрь (1 - 4 неделя) 8ч. | Комплекс № 1 | <p>Принять правильную осанку стоя у стены: - с открытыми глазами; - постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами (1 мин).</p> <p>1.Исходное положение (И.п.) - лежа на спине, руки вдоль туловища -1- 4 - повороты головы вправо - влево (2 - 3 раза, ухом коснуться пола); 2.И.п. -То же. 1- 2- руки через стороны вверх, потянутся — вдох; 3-4 — и.п., расслабится — выдох (2- 3 раза, с удовольствием потянутся).</p> <p>3.И.п.- то же. Кисти рук к плечам. 1- свести локти вперед — выдох, 2- локти в стороны, слегка потянутся в грудном отделе — выдох (3 раза прогибаясь, плечи приподнять от пола) средний. 4. И.п. - то же, руки в стороны, ладони вверх. 1- поднять голову до касания подбородком груди, посмотреть на свои носки, носки подтянуть на себя (задержаться в этой позе на 1-2 счета) опустить голову и носки и расслабится на 1- 2 счета.</p> <p>Усложнение: поднять голову, носки на себя, вытянуть руки вперед.</p> <p>5.«Мы веселые матрешки, на ногах у нас сапожки».</p> <p>И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс. 1 – правую вперед на пятку, 2–3 – покачать носком вправо- влево, 4 – приставляя правую, исходное положение, 5–8 – то же с левой ноги. 6.«Танец каблучков» - И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс, 1–2 – поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх, 3–4 – поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, руки на пояс.</p> <p>7.«Гармошка» - И. п. – стоя пятки вместе, носки врозь, руки на пояс, 1 – слегка приподнять пятку правой и носок левой и скользящим движением перевести вправо, 2 – опуская пятку правой и носок левой на пол, стойка носки вместе, пятки врозь, 3 – слегка приподнять носок правой и пятку левой и скользящим движением перевести вправо, 4 – опуская носок правой и пятку левой на пол,</p> | <p>формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.</p> <p>Укрепление мышц рук, спины, живота.</p> |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | исходное положение, 5–8 – то же, что 1–4, 1–8 – то же, передвигаясь влево | |
|--|--|---|--|

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | <p>. Основная часть занятия:</p> <p>И. п: лежа на животе, голова, туловище и ноги располагаются на одной прямой линии. Руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев.</p> <p>Поднять голову, задержаться в этом положении (на 2-10 счетов) вернуться в исходное положение. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки», задержаться в этом положении на счет вернуться в и.п.</p> <p>Поднять голову и плечевой пояс, руки в стороны, задержаться в этом положении на счет.</p> <p>Наклоны к прямым ногам (дыхание произвольное);</p> <p>Самовытяжение: - И.п.: ребенок лежит на спине, руки вдоль тела, голова, туловище, ноги — на одной прямой линии. - И.п.: ребенок лежит на спине, голова, туловище, ноги на одной прямой линии, руки вытянуты вверх. Прижать подбородок к груди (не поднимая головы), носки подтянуть на себя. Прижать подбородок к груди, носки на себя. Потянуться.</p> <p>Игра малой подвижности «Солнечные ванны для гусеницы» - дети ложатся в один ряд на спину так, чтобы кисти каждого последующего ребенка держали голеностопы предыдущего. У первого ребенка руки подняты вверх. По первому сигналу инструктора дети одновременно перекатываются в правую сторону на живот. Второй сигнал — дети перекатываются на спину и живот. Третий сигнал — на спину, живот, спину.</p> <p>Все то же в левую сторону.</p> <p>При повторном проведении игры можно выполнять перекаты в каждую сторону на несколько счетов. На сколько позволяют размеры зала.</p> <p>Заключительная часть. Медленный бег.</p> <p>Дыхательное упражнение «Губы трубочкой»- а) полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы; б) губы сложить «трубочкой», резко втянуть воздух, заполнив им</p> | |
|--|--|---|--|

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | <p>все легкие до отказа; в) сделать глотательное движение (как бы глотаем воздух); г) пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно 46 раз.</p> <p>Принять правильную осанку у стены.</p> | |
|--|--|---|--|

| | | | |
|---|-------------------------|---|--|
| <p>октябрь (5-8 неделя) 8ч.</p> | <p>Комплекс № 2</p> | <p>Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной; - принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение; - приседание на носках 8 - 12 раз, ходьба на носках в полуприседе, сохраняя осанку. <p>Стоя у стены сделать 2-3 шага в любую сторону, расслабить последовательно шею, руки, туловище, «уронить голову», «петух клюет», «птичка крылышки поднимает, опускает».</p> <p>Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе (30–60 с). Ходьба «гусиным шагом». Бег в среднем темпе.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения:</i></p> <p>1. И.п. - лежа на животе, руки в стороны. Приподнять голову и плечи, лопатки соединить, удерживать «ласточка сидит»;</p> <p>2. И.п. - то же. Приподнять голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам, ласточка летит;</p> <p>3. И.п. - то же. Поднять голову и плечи. Руки в стороны (назад). Сжимать и разжимать пальцы «ласточка зовет к себе маленьких птенчиков»;</p> <p>4. «Любопытная мартышка» - и.п.: лежа на животе, руки соединены за спиной, живот и ноги плотно прижаты к полу. Выгнув грудь, дети (мартышки) с любопытством смотрят вперед и по сторонам. Следит за тем, чтобы двигалась только голова.</p> <p>5. «Утята шагают к реке». И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади.</p> <p>6. Утка ходит вразвалочку - спотыкалочку». И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1–2 – поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп. 3–4 – и. п.</p> <p>7. «Утята учатся плавать». И. п. – сидя, руки в упоре</p> | <p>формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота.</p> |
|---|-------------------------|---|--|

| | | |
|--|--|--|
| | <p>сзади, носки вытянуты. Попеременное сгибание-разгибание левой и правой стоп.</p> <p>8.«Утка крикает». И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1–2 – отрывая пятки от пола, развести их в стороны (клюв открылся), произнести «кря-кря». 3–4 – вернуться в исходное положение.</p> <p>9.Для мышц боковой поверхности туловища: и.п. - лежа на правом боку, правая рука вверх, левая вдоль туловища. Удерживая тело в этом положении приподнимать и опускать левую ногу.</p> <p>То же с другой стороны.</p> <p>10.Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.</p> <p>Основная часть занятия:</p> <p>а) ходьба, затем бег (удерживая правильное положение туловища).</p> <p>б) дети шагают на месте, свободно размахивая руками.</p> <p>в) остановка с проверкой осанки (на сигнал)</p> <p>г) ходьба с различными положениями рук: дети ходят руки на поясе, остановка, руки вниз, проверка осанки; дети ходят, руки в «крылышки», руки вниз, проверка осанки; дети ходят, руки в стороны, остановка руки вниз, проверка осанки; дети ходят, руки вперед, остановка руки вниз, проверка осанки; дети ходят, руки вверх, остановка руки вниз, проверка осанки; дети ходят, меняя положение рук, руки на поясе, в «крылышки», «в стороны», «вверх», «за головой», остановка проверка осанки. Бег в среднем темпе. Ходьба на носочках, на пяточках.</p> <p>Игровое упражнение «Качалочка». Цель: для мышц спины, ног, гибкости. На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спинке. Давайте попробуем и мы также покачаться. Лягте на спину, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед и назад. Когда устанете — отдохните. Повторить 3 раза.</p> <p>Игровое упражнение «Ракета». Цель: для мышц рук, спины, живота, ног, координации. Сейчас мы будем готовить ракету к полету. Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту. Три,два, один — пуск! Отпускаем —</p> | |
|--|--|--|

| | | | |
|---|-------------------------|---|---|
| | | <p>ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском. Повторить 3 раза.</p> <p>Заключительная часть. Медленный бег.</p> <p>Расслабление под музыку. Принять правильную осанку у стены.</p> | |
| <p>ноябрь (9-10 неделя) 4ч.</p> | <p>Комплекс № 3</p> | <p>Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной; - принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение; -принять правильную осанку у стенки, сделать два шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку. <p>Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2–3 мин). Легкий бег на носочках (1–1,5 мин).</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>1. Лечь на коврик на спину. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение, которое было принято в положении лежа;</p> <p>2. Лежа на полу в правильном положении, прижать поясничную область тела к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, которое было принято в положение лежа;</p> <p>3. И.п. - лежа на животе, подбородком на тыльной поверхности кистей, подложенных друг на друга. Перевести руки на пояс, приподнимая голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать. Удерживать принятое положение по команде инструктора.</p> <p>4. То же упражнение, но кисти рук переводить к плечам или за голову.</p> <p>5. И.п. - то же. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам (как при плавании «брасс»).</p> <p>6. Упражнение «каток» - ребенок катает вперед — назад мяч, скалку или бутылку. Упражнение выполняется сначала одной ногой, а затем другой.</p> <p>7. Упражнение «мельница» - ребенок, сидя на полу с выпрямленными коленями, описывает ступнями круги в разных направлениях.</p> <p>8. Упражнение «окно» - ребенок, стоя на полу,</p> | <p>формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, укрепление «мышечного корсета»</p> |

| | | | |
|--|------------------------|---|---|
| | | <p>разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.</p> <p>Основная часть:</p> <p>Ходьба по рейке гимнастической лестницы, положенной на пол (6–8 раз).</p> <p>Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости (1–2 мин).</p> <p>Ходьба приставным шагом по рейке гимнастической скамейки прямо и боком.</p> <p>Игровое упражнение «Стойкий оловянный солдатик». Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно оловянному солдатку. Хотите стать такими же стойкими и сильными, как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь. Повторить 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть. Молодцы.</p> <p>Игровое упражнение «Ах, ладошки, вы ладошки!» - хотите быть стройными и иметь красивую осанку? Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти ее так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем: «Ах, ладошки, вы ладошки! За спиной мы спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!». Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.</p> <p>Заключительная часть занятия. Медленный бег.</p> <p>Расслабление под музыку. Поверка осанки.</p> | |
| <p>ноябрь (11-12 неделя) 4ч.</p> | <p>Комплекс №4</p> | <p>Подготовительная часть занятия: -</p> <p>Принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной;</p> <p>- стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек. Возврат в и.п.</p> <p>Принять правильную осанку в положение стоя.</p> <p>Ходьба по залу с остановками, с сохранением</p> | <p>умение самовытягиваться, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета».</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | <p>правильной осанки. Ходьба на наружных краях стоп, «гусиным шагом» (в среднем темпе, до 2–3 мин). Легкий бег на носочках (1–1,5 мин).</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1.И.п. - лежа на полу, на животе. Руки под подбородком. Поочередное поднятие выпрямленных ног с удержанием их до 3-5 счетов.</p> <p>2.И.п. - то же. Поднять правую ногу, присоединить левую. Держать в таком положении до счета «5», опустить правую, затем левую.</p> <p>3.И.п. - то же. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам или за голову.</p> <p>4.Упражнение «хождение на пятках» - ребенок ходит на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.</p> <p>5.Упражнение «кораблик» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы ног к друг другу, постепенно старается выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу (стараясь придать ступням форму кораблика).</p> <p>6.Упражнение «художник» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной ногой, а затем другой.</p> <p>7.И.п. - ребенок стоит прямо, стопы параллельно, руки на поясе.</p> <p>- подняться макушкой вверх, растягивая позвоночник и не отрывая пятки от пола, ладонями упираясь в тазовые кости.</p> <p>Расслабиться, но спину не сгибать.</p> <p>- поднять руки вверх (можно сцепить пальцы в замок), потянуться вверх руками и макушкой, пятки от пола не отрывать. Вернуться в и.п., не сгибая спины.</p> <p>Основная часть занятия:</p> <p>Упражнения.</p> <p>1.«Растягивание пружины». Согнуть руки перед грудью, сжав пальцы в кулак и подняв локотки в стороны; имитируя растягивание пружины, энергично отводить плечи назад, сводя локотки.</p> <p>2.«Зайчик». Низко присесть на всей ступне, сгибая руки к плечам, ладонями вперед, прижимая локти к туловищу и сводя лопатки.</p> <p>3.«Лыжник». Присесть на всей</p> | |
|--|--|--|--|

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | <p>ступне, наклоняясь вперед и отводя руки назад, подражая движениям лыжника при отталкивании палками.</p> <p>Подвижные игры.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кто больше поднимет предметов, зажав их пальцами ног (1–1,5 мин). 2. Кто быстрее пальцами ног соберет коврик в складки (по 4–5 раз). 3. «Великаны и гномы» – ходьба на четвереньках (2–3 раза). 4. Ходьба и бег на носочках. <p>Заключительная часть занятия. Легкий бег на носках (до 1 мин)., ходьба на носках с высоким подниманием бедра (в среднем темпе, до 1–1,5 мин). Дыхательные упражнения.</p> | |
|--|--|--|--|

| | | | |
|---|------------------------|--|---|
| <p>Декабрь (13-14 неделя) 4ч.</p> | <p>Комплекс №5</p> | <p>Подготовительная часть занятия. Принять правильную осанку у стены, отойти на 2 шага, присесть, встать, принять правильную осанку. Медленный бег высоко поднимая колени, бег спиной вперед. Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2–2,5 мин). Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (до 1 мин). Все удерживая правильную осанку. <i>Общеразвивающие упражнения.</i> И. п. – сидя на полу. Сгибание и разгибание стоп (5 раз по 10 с). И. п. – сидя на полу. Круговое вращение стопы влево-вправо (5 раз по 10 с). И. п. – лежа на спине, руки лежат вдоль туловища ладонями вниз, ноги выпрямлены. Левая нога стопой скользит по правой голени. То же правой стопой по левой голени (8–10 раз). И. п. – стоя. Пальцами одной ноги захватывать мелкий предмет, приподнимать его и удерживать в этом положении 5–10 с. И. п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вверх. 1 – согнуть правую ногу, притягивая бедро к животу; 2 – и. п.; 3–4 – то же другой ногой (восемь раз). И. п. – лежа на животе, руки под подбородком. 1 – вытянуть левую руку вперед, а правую назад, вдоль туловища, опустить голову и поднять корпус; 2 – и. п.; 3–4 – проделать то же, меняя положение рук (восемь раз). И. п. – о. с. 1 – поднять руки вперед-вверх, выпрямляя спину и поднимаясь на носки; 2 – опустить руки в стороны и вниз (пять-шесть раз). И. п. – ноги врозь. 1 – наклонить туловище вперед, прогибая спину и отводя вытянутые руки в стороны; 2 – и. п. При наклоне держать голову прямо (шесть раз). И. п. – руки на поясе. Прыжки на двух ногах, в чередовании с ходьбой (два раза по 10 прыжков). Основная часть занятия: Игровое упражнение «Малютка». И. п. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела, ноги плотно прижаты друг к другу. Ребенку предлагается представить себя малышом грудничкового возраста, изобразить его настроение и движения: подъем ног, согнутых в</p> | <p>умение самовытягиваться, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета».</p> |
|---|------------------------|--|---|

| | | |
|--|--|--|
| | <p>коленях, подтягивание стоп к лицу, произвольные движения руками и ногами в воздухе, гуление, поднятие головы (не отрывая плеч от пола), повороты ее в стороны, проявление эмоций радости, импровизация плача со звуком «уа-уа», имитация движения губ, сосущих соску.</p> <p>Игровое упражнение «Жучок на спине».</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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?».</p> <p>Подвижная игра «Запрещённое движение». В этой игре следует быть очень внимательным: нужно выполнять все показанные воспитателем или ребёнком упражнения за исключением запрещённого.</p> <p>Подвижная игра «Великаны и гномы». Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога «Великаны!» дети идут на носочках, подняв руки вверх, затем следует обычная ходьба. На следующий сигнал «Гномы!» – ходьба в полуприсяде, и так в чередовании.</p> <p>Заключительная часть занятия. Ходьба «Лисички», «Кабанчики», «Мишки».</p> <p>«Лисички» – мягкая крадущаяся ходьба на носочках.</p> <p>«Кабанчики» – тяжелая ходьба на пятках.</p> <p>«Мишки» – неуклюжая ходьба на внешней стороне ступни, с поджатыми внутрь пальцами – по ребристой наклонной доске (мишки лезут на дерево), по коврику с пуговицами (на пляже с камешками), с рейками (по упавшим веточкам).</p> <p>Заключительная часть занятия. Легкий бег, расслабление под музыку.</p> | |
|--|--|--|

| | | | |
|---|-------------------------|---|---|
| <p>декабрь (15-16 неделя) 4ч.</p> | <p>Комплекс № 6</p> | <p>Подготовительная часть занятия: Построение. Ходьба на носочках, «мишки», «обезьянки» – мягкая, с подпрыгиванием, ходьба, лазание по шведской стенке (обезьянки лезут на пальму), ходьба боком по канату (переход через реку по узенькому мосту). «ходьба змейкой» Медленный бег (1-2 минуты). Принять правильную осанку у стены, отойти на 2 шага, присесть, встать, принять правильную осанку. Принять правильную осанку, приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3-4 секунды, вернуться в и.п. (потянуться к солнышку головой). <i>Общеразвивающие упражнения.</i> И.п — лежа на животе. Приподнимая голову и плечи. Руки в стороны. Сжимая и разжимая кисти рук. То же, что и в 1- ом упражнении, но совершать прямыми руками круговые движения. И.п. То же. Движение рук в стороны- назад, в стороны — вверх. И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола. И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1–2 – поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп. 3–4 – и. п. И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев. И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1–2 – отрывая пятки от пола, развести их в стороны (клюв открылся), произнести «кря-кря». 3–4 – вернуться в исходное положение. И. п. – сидя, руки в упоре сзади, носки вытянуты. Попеременное сгибание-разгибание левой и правой стоп. И.п. - лежа на животе попарно друг против друга, мяч в согнутых руках перед собой. Перекатывание мяча партнеру, ловля мяча с сохранением приподнятого положения головы и плеч. Самовытяжение в положении сидя. И.п.: ребенок сидит на полу по-турецки, спина прямая, ладони лежат на верхней части бедер. Потянуться макушкой вверх, упираясь ладонями в бедра. Расслабиться, но не сгибать спину. Поднять</p> | <p>умение самовытягиваться, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета».</p> |
|---|-------------------------|---|---|

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | <p>руки вверх ладонями (можно сцепить пальцы в замок), потянуться макушкой вслед за руками. Расслабиться в и.п. Эти движения выполняются медленно, плавно и с удовольствием.</p> <p>Основная часть занятия:</p> <p>Прыжки на месте с небольшим продвижением вперед - бесшумно на носках (0,5–1 мин). Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (до 1 мин). Ходьба по наклонной плоскости (5–10 раз). Пружинистые перекаты с пятками на носок и наоборот из положения сидя на корточках. Лазание по гимнастической стенке (середина стопы ставится на рейки).</p> <p>Игровое упражнение «Кто быстрее». Дети стоят в шеренге. По сигналу стараются схватить пальцами ног скомканную бумагу и допрыгать до намеченной цели.</p> <p>Игровое упражнение «Носильщик». Подняв кубик (мячик, мешочек) двумя ногами, перенести его вправо, положить на пол. Вернуть кубик в исходное положение. Затем перенести кубик в левую сторону и вернуть его в исходное положение.</p> <p>Заключительная часть занятия. Дыхательные упражнения. Медленный бег. Ходьба на носочках, на пятках, на наружных краях стоп, на внутренних краях стоп.</p> | |
|--|--|--|--|

| | | | |
|--|-------------------------|--|--|
| <p>Январь (17-18 неделя) 4ч.</p> | <p>Комплекс № 7</p> | <p>Подготовительная часть занятия: Принять правильную осанку стоя у стены: - с открытыми глазами; - постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами (1 мин). - принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение; - приседание на носках 8 - 12 раз, ходьба на носках в полуприседе, сохраняя осанку. Ходьба на пятках, переступая через кубики на полу (0,5 мин). Лёгкий бег на носочках (0,5 мин). Ходьба по гимнастической палке вдоль и поперёк, руки в сторону. <i>Общеразвивающие упражнения.</i> И. п. – сидя на скамейке. Катание ногой маленького мяча (по 10–15 с каждой ногой). И. п. – сидя на скамейке. Подтягивание пальцами ног дорожки с грузом весом 500 г (до 2 раз). И. п. – сидя на скамейке. Захватывание мяча и других предметов стопами ног и бросание (8–10 раз). И. п. – сидя на скамейке. Захватывание пальцами ног карандашей и перекладывание их с места на место (30–40 с). И.п.- стоя, палка внизу в руках. Поднять палку прямыми руками вверх, выпрямляя спину; опустить палку вниз. Согнуть руки перед грудью, сжав пальцы в кулак и подняв локотки в стороны; имитируя растягивание пружины, энергично отводить плечи назад, сводя локотки. Согнуть руки, прижимая локти к туловищу, оттягивая плечи назад и сводя лопатки; опустить руки вниз. Делать хлопки ладонями за спиной и над головой, не сгибая рук. «Зайчик». Низко присесть на всей ступне, сгибая руки к плечам, ладонями вперед, прижимая локти к туловищу и сводя лопатки. «Лыжник». Присесть на всей ступне, наклоняясь вперед и отводя руки назад, подражая движениям лыжника при отталкивании палками. Основная часть занятия: Игровое упражнение «Танец на канате» - положить на пол канат и попробовать пройти по нему, удерживая равновесие. Развести руки в стороны и сделать вид, что танцуете на</p> | <p>укрепления мышц рук и плечевого пояса, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.</p> |
|--|-------------------------|--|--|

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | <p>проволоке. Поставить одну ступню перед другой, колени сгибать нельзя. Ни в коем случае не ставить ногу рядом с линией, а то упадете. Игровое упражнение «Играйте в мяч ногами» - два ребенка садятся на пол один против другого и слегка откинувшись назад, опираются на руки. Потом они берут малые мячи и начинают перебрасываться ими. Не беря мяч в руки!!! Игровое упражнение «Паровозик» - сидя, ноги слегка согнуты в коленях, а руки в локтях, приподнимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились и поехали также дальше.</p> <p>Подвижная игра «Жуки» - по сигналу инструктора: «Жуки полетели!»- все дети разбегаются по всему залу врассыпную. На сигнал: «Жуки отдыхают» - дети бегут к черте, отмеченной по краю зала, и присаживаются на корточки.</p> <p>Заключительная часть занятия. Медленный бег. Расслабление под музыку.</p> | |
|--|--|--|--|

| | | | |
|---|-------------------------|--|--|
| <p>Январь (19-20 неделя) 4ч.</p> | <p>Комплекс № 8</p> | <p>Подготовительная часть занятия:</p> <p>Принять правильную осанку, присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать, принять и.п.</p> <p>Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с выполнением заданий (стойка на одной ноге – руки на поясе, два-три прыжка на одной ноге и т. д.). Бег в колонне по одному, с высоким подниманием колен, «лисичкой» (одна кисть – к подбородку, другая – к копчику). Ходьба, построение в звеня.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>И. п. – стоя, с сомкнутыми носками, руки на поясе. Поднять пальцы ног кверху, вернуться в исходное положение (10–15 раз).</p> <p>И. п. – стоя, носки вместе, пятки врозь. Подняться на носки, вернуться в исходное положение (10–15 раз).</p> <p>И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Присесть на всей ступне, вернуться в исходное</p> | |
|---|-------------------------|--|--|

| | | |
|--|---|--|
| | <p>положение (6–8 раз).</p> <p>И. п. – стоя, правая нога перед левой (след в след). Подняться на носки, вернуться в исходное положение (8–10 раз).</p> <p>И. п. – сидя на стуле. Сгибание и разгибание стоп (5 раз по 10 с).</p> <p>И. п. – сидя на стуле, одна нога на колене другой.</p> <p>Круговое вращение стопы влево-вправо (5 раз по 10 с).</p> <p>И. п. – лежа на спине, руки лежат вдоль туловища ладонями вниз, ноги выпрямлены. Левая нога стопой скользит по правой голени. То же правой стопой по левой голени (8–10 раз).</p> <p>И. п. – сидя на стульчике, пальцами ног собрать ткань, лежащую на полу в складку (гармошку) (6–8 раз).</p> <p>И. п. – сидя на стульчике. Сгибание и разгибание ног в коленях с зажатым между стопами мяч (8 раз).</p> <p>Основная часть занятия:</p> <p>Игровое упражнение «Катание на морском коньке» - дети лягте на спину! Представьте себе ровную водную гладь. Вдруг над водой появляется голова морского конька и всадника. Одновременным встречным движением рук и ног сядьте в «угол». Наши ноги — это морские коньки, а мы всадники. Немного прокатились и погрузились в воду: легли на спину и расслабились. Повторить 3-4 раза.</p> <p>Игровое упражнение «Растяжка ног» - сидя, согнуть правую ногу и взяться за ступню. Попробуйте полностью выпрямить ногу, не теряя равновесия. Так же повторить с левой ногой, или с двумя ногами.</p> <p>Малоподвижная игра «Змея» - дети стоят по кругу. Инструктор произносит слова: «Я — змея без хвоста». Подходит к кому-либо из детей и спрашивает : «(имя ребенка), хочешь быть моим хвостом?». Если ребенок отвечает утвердительно, инструктор приглашает проползти на четвереньках между его ног и встать сзади него, широко расставив ноги. Инструктор держит его за руки. И так далее повторяет каждый ребенок. Дети ползут на четвереньках между ног инструктора и ног детей, положив руки на плечи предыдущего ребенка. Затем инструктор с длинным «хвостом» идет по залу — это ползет «змея».</p> <p>Заключительная часть занятия. Медленная</p> | |
|--|---|--|

| | | | |
|--|--|---------------------------------|--|
| | | ходьба. Дыхательные упражнения. | |
|--|--|---------------------------------|--|

| | | | |
|---|-------------------------|--|--|
| <p>Февраль (21-22 неделя) 4ч.</p> | <p>Комплекс № 9</p> | <p>Подготовительная часть занятия: Принять правильную осанку стоя у стены: – с открытыми глазами; – постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами (1 мин). – принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение; – приседание на носках 8 - 12 раз, ходьба на носках в полуприседе, сохраняя осанку. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, имитация ходьбы на лыжах (звук «м-м-м»), по диагонали. Бег друг за другом с поворотом по сигналу. Ходьба. Построение с палками в звеня. <i>Общеразвивающие упражнения.</i> «Матрешки». И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс. 1 – правую вперед на пятку, 2–3 – покачать носком вправо-влево, 4 – приставляя правую, исходное положение, 5–8 – то же с левой ноги. «Красные сапожки, резвые ножки». И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс, 1 – правую вперед – в сторону на пятку, 2 – правую на носок, 3 – правую на пятку, 4 – с притопом приставляя правую, исходное положение, 5–8 – то же с левой ноги. «Танец каблучков». И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс, 1–2 – поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх, 3–4 – поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, руки на пояс. «Гармошка». И. п. – стоя пятки вместе, носки врозь, руки на пояс, 1 – слегка приподнять пятку правой и носок левой и скользящим движением перевести вправо, 2 – опуская пятку правой и носок левой на пол, стойка носки вместе, пятки врозь, 3 – слегка приподнять носок правой и пятку левой и скользящим движением перевести вправо, 4 – опуская носок правой и пятку левой на пол, исходное положение, 5–8 – то же, что 1–4, 1–8 – то же, передвигаясь влево. «Велосипедист». Лежа на спине, подняв ноги, попеременно сгибать и разгибать их, подражая</p> | <p>укрепления мышц рук и плечевого пояса, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.</p> |
|---|-------------------------|--|--|

| | | |
|--|--|--|
| | <p>движениям ног велосипедиста.</p> <p>«Лодочка». Лежа на груди, прогибаться в спине, отводя голову и руки назад.</p> <p>«Лягушонок». Лежа на груди, прогибаться в спине, отводя голову назад, сгибая руки к плечам и сводя лопатки.</p> <p>Прогибание спины. Лежа на груди, прогибаться в спине, поднимая голову и отводя обруч за лопатки.</p> <p>«Рыбка». Лежа на груди, прогибаться в спине, поднимая вытянутые руки и ноги вверх.</p> <p>Основная часть занятия:</p> <p>Игровое упражнение «Двигайте ступней» - сесть на стул или на пол. «Познакомьте» друг с другом пятку и пальцы правой ноги. Пальцы остаются на месте, а пятку подвиньте в перед по направлению к пальцам. Пальцы отодвинутся. Снова приблизьте пятку — и пальцы снова убегут. В результате ступня начнет двигаться волнообразно. Теперь выполните упражнение в обратную сторону — подожмите пальцы, но на этот раз сдвинется пятка. То же с левой ногой.</p> <p>Игровое упражнение «Катание мяча» - сесть на пол и поставить ступни на малый мяч. Затем катать мячик то к носку, то к пятке. Это очень хороший массаж для ног. Ноги время от времени нужно менять.</p> <p>Игровое упражнение «Достань мяч» - сядьте на пол, ноги врозь, спина прямая. Представьте, что в руках у вас мяч. «Поиграйте» с ним. Вдруг мяч укатился. Достаньте его, не сдвигаясь с места, а только наклоняясь вперед. Старайтесь не сгибать ноги. Повторить 3-4 раза. Подвижная игра «Зайцы и волк» - дети - «зайцы» прячутся за линию. В стороне прячется «волк». «Зайцы» выбегают на полянку, резвятся. По сигналу инструктора: «Волк идет!» - «зайцы» убегают и прячутся за линию. В игре можно использовать слова: скачут зайцы: «скок, скок, скок на зеленый на лужок. Травку щиплют, кушают, осторожно слушают: не идет ли волк?»</p> <p>Заключительная часть занятия.</p> <p>Легкий бег. Дыхательные упражнения.</p> | |
|--|--|--|

| | | | |
|--|--------------------------|---|--|
| <p>Февраль (23-24 неделя) 4ч.</p> | <p>Комплекс № 10</p> | <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение; -принять правильную осанку у стенки, сделать два шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку. <p>Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2–3 мин). Легкий бег на носочках (1–1,5 мин). Ходьба на наружных краях стоп (2–5 минуты). Ходьба на внутренних краях стоп (2–5 минуты).</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>И. п. – сидя на скамейке, ноги вместе, согнуты под прямым углом. Поднимая и опуская носки, надавливая при этом пальцами на пол, имитировать подгребание ими песка (6–8 раз).</p> <p>И. п. – упор сидя. Активное сгибание стопы (по 18–20 раз).</p> <p>И. п. – упор сидя. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же другой ногой (по 6–8 раз).</p> <p>И. п. – лежа на животе. Повороты голени внутрь и наружу (30–40 с).</p> <p>Прыжки на месте с небольшим продвижением вперед - бесшумно на носках (0,5–1 мин).</p> <p>И.п. - лежа на животе, подбородком на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Перевести руки на пояс, приподнимая голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать. Удерживать принятое положение по команде инструктора.</p> <p>И.п. - тоже. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам (как при плавании стилем «басс»).</p> <p>И.п. - то же. Движение рук в стороны — назад, в стороны — вверх.</p> <p>И.п. - лежа на животе, руки под подбородком. Поочередное поднятие выпрямленных ног, не отрывая таза от пола. Темп меленный.</p> <p>Самовытяжение в положении лежа. <i>И.п.:</i> ребенок лежит на спине, голова, туловище, ноги на одной прямой линии, руки вдоль тела.</p> <p>прижать подбородок к груди (не поднимая головы), носки потянуть на себя. Потянуться,</p> | |
|--|--------------------------|---|--|

- стремясь макушкой в одну сторону, носками — в противоположную, расслабиться в и.п.

- прижать подбородок к груди, носки — на себя, потянуться сначала одной пяткой, затем другой, макушкой в это время стремиться в противоположную сторону, расслабиться в и.п.

И. п.: ребенок лежит на животе, руки вверх, голова опирается лбом, пятки вместе, носки оттянуты.

- потянуться головой и руками в одну сторону, ногами — в противоположную, расслабиться.

Основная часть занятия:

Игровое упражнение «Лодочка» - предлагаю отправиться в морское путешествие. Но сначала построим «лодочки». Ляжем на животе, руки и ноги немного разведем в стороны. Поднимите голову, руки и ноги вверх. Вот вы все - разные лодочки. Покачайтесь на волнах.

Игровое упражнение «Колобок» - что за странный колобок в окошке появился: постоял совсем чуток, взял и развалился! Лягте на спину, а затем сядьте, обнимая ноги руками, и уберите голову в колени. Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки. Вот вы все и колобки! Раз, две, три, четыре, пять - развалились вы опять. Вытяните ноги и лягте на спину.

Игровое упражнение «Зайцы в огороде». Чертится круг. Все дети стоят за ним на расстоянии полушага. Воспитатель назначает одного из играющих водящим, и тот становится внутри круга в любом месте. Дети прыгают через линию в круг. Водящий бегаёт в кругу, стараясь коснуться играющих, когда они находятся внутри круга. При приближении водящего все возвращаются за линию. Тот из играющих, до кого дотронулся водящий, считается проигравшим. Затем выбирается новый водящий из тех детей, до кого ни разу не смогли дотронуться.

Игровое упражнение «Быстро возьми». Из кубиков образуется круг. Кубиков на два меньше количества играющих. Дети стоят по кругу. Педагог даёт задание: бег (прыжки галопом, поскоки, бег спиной вперёд, прыжки на одной ноге и т. д.). Педагог говорит: «Быстро возьми!». Каждый из играющих должен взять один кубик. Тот, кто остался без предмета,

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | <p>считается проигравшим.</p> <p>Подвижная игра «Котята и щенята» - дети делятся на две группы. Дети одной группы изображают котят, второй щенят. «Котята» находятся около гимнастической стенки. «Щенята» - на другой стороне зала. Инструктор предлагает «котят» побегать легко и мягко. На слова инструктора: «Щенята!» - вторая группа детей бежит за «котят» и лает: «Гав-гав-гав!». «Котята», «мяукая», быстро влезает на гимнастическую стенку. После 2 повторений дети меняются местами, и игра продолжается.</p> <p>Заключительная часть занятия. Легкий бег. Дыхательные упражнения.</p> | |
|--|--|---|--|

| | | | |
|----------------------------------|------------------|--|---|
| Март (25-26 неделя) 4ч. | Комплекс № 11 | <p>Подготовительная часть занятия:</p> <p>Стоя принять правильную осанку, касаясь стены или гимнастической стенки. При этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пятки должны касаться стены.</p> <p>Принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение.</p> | укрепления мышц рук и плечевого пояса, формирование правильной осанки, профилактика |
|----------------------------------|------------------|--|---|

| | | | |
|--|--|---|---------------|
| | | <p><i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>Исходное положение (И.п.) - лежа на спине, руки вдоль туловища - 1- 4 - повороты головы вправо влево (2 - 3 раза, ухом коснуться пола);</p> <p>И.п. - То же. 1- 2- руки через стороны вверх, потянутся — вдох; 3-4 — и.п., расслабится — выдох (2- 3 раза, с удовольствием потянутся).</p> <p>И.п. - то же. Кисти рук к плечам. 1- свести локти вперед — выдох, 2- локти в стороны, слегка потянутся в грудном отделе — выдох (3 раза прогибаясь, плечи приподнять от пола) средний.</p> <p>И.п. - то же, руки в стороны, ладони вверх. 1- поднять голову до касания подбородком груди, посмотреть на свои носки, носки подтянуть на себя (задержаться в этой позе на 1-2 счета) опустить голову и носки и расслабится на 1- 2 счета. Усложнение: поднять голову, носки на себя, вытянуть руки вперед.</p> <p>«Мы веселые матрешки , на ногах у нас сапожки». И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс. 1 – правую вперед на пятку, 2–3 – покачать носком вправо-влево, 4 – приставляя правую,</p> | плоскостопия. |
|--|--|---|---------------|

| | | |
|--|--|--|
| | <p>исходное положение, 5–8 – то же с левой ноги.</p> <p>«Танец каблучков» - И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс, 1–2 – поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх, 3–4 – поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, руки на пояс.</p> <p>«Гармошка» - И. п. – стоя пятки вместе, носки врозь, руки на пояс, 1 – слегка приподнять пятку правой и носок левой и скользящим движением перевести вправо, 2 – опуская пятку правой и носок левой на пол, стойка носки вместе, пятки врозь, 3 – слегка приподнять носок правой и пятку левой и скользящим движением перевести вправо, 4 – опуская носок правой и пятку левой на пол, исходное положение, 5–8 – то же, что 1–4, 1–8 – то же, передвигаясь влево. Основная часть занятия:</p> <p>И.п.: лежа на животе, голова, туловище и ноги располагаются на одной прямой линии. Руки согнуты вперед, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев.</p> <p>Поднять голову, задержаться в этом положении (на 2-10 счетов) вернуться в исходное положение.</p> <p>Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки», задержаться в этом положении на счет вернуться в и.п.</p> <p>Поднять голову и плечевой пояс, руки в стороны, задержаться в этом положении на счет.</p> <p>Наклоны к прямым ногам (дыхание произвольное); Самовытяжение: - И.п.: ребенок лежит на спине, руки вдоль тела, голова, туловище, ноги — на одной прямой линии. - И.п.: ребенок лежит на спине, голова, туловище, ноги на одной прямой линии, руки вытянуты вверх. Прижать подбородок к груди (на поднимая головы), носки подтянуть на себя . Прижать подбородок к груди, носки на себя. Потянуться.</p> <p>Игра малой подвижности «Солнечные ванны для гусеницы» - дети ложатся в один ряд на спину так, чтобы кисти каждого последующего ребенка держали голеностопы предыдущего . У первого ребенка руки подняты вверх. По первому сигналу инструктора дети одновременно перекатываются в правую сторону на живот. Второй сигнал — дети перекатываются на спину и живот. Третий сигнал — на спину, живот, спину.</p> | |
|--|--|--|

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | <p>Все то же в левую сторону.</p> <p>При повторном проведении игры можно выполнять перекаты в каждую сторону на несколько счетов. На сколько позволяют размеры зала.</p> <p>Заключительная часть. Медленный бег.</p> <p>Дыхательные упражнения. Принять правильную осанку у стены.</p> | |
|--|--|--|--|

| | | | |
|--|--------------------------|--|--|
| <p>Март (27-28 неделя) 4ч.</p> | <p>Комплекс № 12</p> | <p>Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной; - принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение; - приседание на носках 8 - 12 раз, ходьба на носках в полуприседе, сохраняя осанку. - Стоя у стены сделать 2-3 шага в любую сторону, расслабить последовательно шею, руки, туловище, «уронить голову», «петух клюет», «птичка крылышки поднимает, опускает». <p>Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе (30–60 с). Ходьба «гусиным шагом». Бег в среднем темпе.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения:</i></p> <p>И.п. - лежа на животе, руки в стороны. Приподнять голову и плечи, лопатки соединить, удержать «ласточка сидит»;</p> <p>И.п. - то же. Приподнять голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам, ласточка летит;</p> <p>И.п. - то же. Поднять голову и плечи. Руки в стороны (назад). Сжимать и разжимать пальцы «ласточка зовет к себе маленьких птенчиков»;</p> | <p>укрепления мышц рук и плечевого пояса, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.</p> |
|--|--------------------------|--|--|

| | | |
|--|--|--|
| | <p>«Любопытная мартышка» - и.п.: лежа на животе, руки соединены за спиной, живот и ноги плотно прижаты к полу. Выгнув грудь, дети (мартышки) с любопытством смотрит вперед и по сторонам. Следит за тем, чтобы двигалась только голова.</p> <p>«Утята шагают к реке». И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади.</p> <p>Утка ходит вразвалочку-спотыкалочку». И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1–2 – поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп. 3–4 – и. п.</p> <p>«Утята учатся плавать». И. п. – сидя, руки в упоре сзади, носки вытянуты. Попеременное сгибание-разгибание левой и правой стоп.</p> <p>«Утка крикает». И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1–2 – отрывая пятки от пола, развести их в стороны (клюв открылся), произнести «кря-кря». 3–4 – вернуться в исходное положение.</p> <p>Для мышц боковой поверхности туловища: и.п. - лежа на правом боку, правая рука вверх, левая вдоль туловища. Удерживая тело в этом положении приподнимать и опускать левую ногу. То же с другой стороны.</p> <p>Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.</p> <p>Основная часть:</p> <p>а) ходьба, затем бег (удерживая правильное положение туловища).</p> <p>б) дети шагают на месте, свободно размахивая руками.</p> <p>в) остановка с проверкой осанки (на сигнал)</p> <p>г) ходьба с различными положениями рук: дети ходят руки на поясе, остановка, руки вниз, проверка осанки; дети ходят, руки в «крылышки», руки вниз, проверка осанки; дети ходят, руки в стороны, остановка руки вниз, проверка осанки; дети ходят, руки вперед, остановка руки вниз, проверка осанки; дети ходят, руки вверх, остановка руки вниз, проверка осанки; дети ходят, меняя положение рук, руки на поясе, в «крылышки», «в стороны», «вверх», «за головой», остановка проверка осанки.</p> <p>Бег в среднем темпе.</p> <p>Игровое упражнение «Качалочка». Цель: для</p> | |
|--|--|--|

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | <p>мышц спины, ног, гибкости. На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спинке. Давайте попробуем и мы также покачаться. Лягте на спину, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед и назад. Когда устанете — отдохните. Повторить 3 раза.</p> <p>Игровое упражнение «Ракета» - сейчас мы будем готовить ракету к полету. Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту. Три, два, один — пуск! Отпускаем — ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском. Повторить 3 раза.</p> <p>Подвижная игра «Тише едешь — дальше будешь!» - дети стоят в шеренге, ведущий становится впереди них на некотором расстоянии. Инструктор говорит: «Тише едешь дальше — дальше будешь!». В это время дети идут вперед. Сигнал «Стоп!», дети останавливаются и проверка осанки. Те, у кого неправильная осанка- возвращаются на исходную позицию. Игра продолжается 3-4 раза.</p> <p>Заключительная часть. Медленный бег. Расслабление под музыку. Принять правильную осанку у стены.</p> | |
|--|--|---|--|

| | | | |
|--|--------------------------|--|--|
| <p>Апрель (29-30 неделя) 4ч.</p> | <p>Комплекс № 13</p> | <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение; - приседание на носках 8 - 12 раз, ходьба на носках в полуприседе, сохраняя осанку; - стоя у стены сделать 2-3 шага в любую сторону, расслабить последовательно шею, руки, туловище, «уронить голову», «петух клюет», «птичка крылышки поднимает, опускает». <p><i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>Лечь на коврик на спину. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение, которое было принято в положении лежа;</p> <p>Лежа на полу в правильном положении, прижать поясничную область тела к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, которое было принято в положение лежа;</p> <p>И.п. - лежа на животе, подбородком на тыльной поверхности кистей, подложенных друг на друга. Перевести руки на пояс, приподнимая голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать. Удерживать принятое положение по команде инструктора.</p> <p>То же упражнение, но кисти рук переводить к плечам или за голову.</p> <p>И.п. - то же. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам (как при плавании «брасс»).</p> <p>Упражнение «каток» - ребенок катает вперед — назад мяч, скалку или бутылку. Упражнение выполняется сначала одной ногой, а затем другой. Упражнение «мельница» - ребенок, сидя на полу с выпрямленными коленями, описывает ступнями круги в разных направлениях.</p> <p>Упражнение «окно» - ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.</p> <p>Основная часть:</p> <p>Ходьба по рейке гимнастической лестницы, положенной на пол (6–8 раз).</p> <p>Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости (1–2 мин).</p> <p>Ходьба приставным шагом по рейке гимнастической скамейки прямо и боком.</p> | <p>укрепления мышц рук и плечевого пояса, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.</p> |
|--|--------------------------|--|--|

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | <p>Игровое упражнение «Стойкий оловянный солдатик». Плышет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно оловянному солдатку. Хотите стать такими же стойкими и сильными, как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь. Повторить 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть. Молодцы.</p> <p>Игровое упражнение «Ах, ладошки, вы ладошки!» - хотите быть стройными и иметь красивую осанку? Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти ее так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем: «Ах, ладошки, вы ладошки! За спиной мы спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!». Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.</p> <p>Заключительная часть занятия. Медленный бег. Расслабление под музыку. Поверка осанки.</p> | |
|--|--|---|--|

| | | | |
|------------------------------------|------------------|--|--|
| Апрель (31-32 неделя) 4ч. | Комплекс № 14 | <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной; - стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек. Возврат в | укрепления мышц рук и плечевого пояса, формирование правильной осанки, профилактика |
|------------------------------------|------------------|--|--|

| | | |
|--|---|----------------------|
| | <p>и.п.</p> <p>Принять правильную осанку в положение стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки. Ходьба на наружных краях стоп, «гусиным шагом» (в среднем темпе, до 2–3 мин). Легкий бег на носочках (1–1,5 мин).</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения.</i> И.п. - лежа на полу, на животе. Руки под подбородком. Поочередное поднятие выпрямленных ног с удержанием их до 3-5 счетов. И.п. - то же. Поднять правую ногу, присоединить левую. Держать в таком положении до счета «5», опустить правую, затем левую.</p> <p>И.п. - то же. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам или за голову.</p> <p>Упражнение «хождение на пятках» - ребенок ходит на пятках, не касаясь, пола пальцами и подошвой.</p> <p>Упражнение «кораблик» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы ног друг другу, постепенно старается выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу (стараясь придать ступням форму кораблика).</p> <p>Упражнение «художник» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной ногой, а затем другой.</p> <p>И.п. - ребенок стоит прямо, стопы параллельно, руки на поясе.</p> <ul style="list-style-type: none"> - подняться макушкой вверх, растягивая позвоночник и не отрывая пятки от пола, ладонями упираясь в тазовые кости. Расслабиться, но спину не сгибать. - поднять руки вверх (можно сцепить пальцы в замок), потянуться вверх руками и макушкой, пятки от пола не отрывать. Вернуться в и.п., не сгибая спины. <p>Основная часть занятия:</p> <p>Упражнения.</p> <p>«Растягивание пружины». Согнуть руки перед грудью, сжав пальцы в кулак и подняв локотки в стороны; имитируя растягивание пружины, энергично отводить плечи назад, сводя локотки.</p> <p>«Зайчик». Низко присесть на всей ступне,</p> | <p>ПЛОСКОСТОПИЯ.</p> |
|--|---|----------------------|

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | <p>сгибая руки к плечам, ладонями вперед, прижимая локти к туловищу и сводя лопатки.</p> <p>«Лыжник». Присесть на всей ступне, наклоняясь вперед и отводя руки назад, подражая движениям лыжника при отталкивании палками.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Кто больше поднимет предметов, зажав их пальцами ног (1–1,5 мин).</p> <p>Кто быстрее пальцами ног соберет коврик в складки (по 4–5 раз).</p> <p>«Великаны и гномы» – ходьба на четвереньках (2–3 раза).</p> <p>Ходьба и бег на носочках.</p> <p>Заключительная часть занятия. Легкий бег на носках (до 1 мин), ходьба на носках с высоким подниманием бедра (в среднем темпе, до 1–1,5 мин). Дыхательные упражнения</p> | |
|--|--|---|--|

| | | | |
|--|--------------------------|--|--|
| <p>Май (33-34 неделя) 4ч.</p> | <p>Комплекс № 15</p> | <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной; - стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек. Возврат в и.п. <p>Принять правильную осанку в положение стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки. Ходьба на наружных краях стоп, «гусиным шагом» (в среднем темпе, до 2–3 мин). Легкий бег на носочках (1–1,5 мин).</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>И. п. – сидя на стуле, ноги вместе, согнуты под прямым углом. Поднимая и опуская носки, надавливая при этом пальцами на пол, имитировать подгребание ими песка (6–8 раз).</p> <p>И. п. – упор сидя. Активное сгибание стопы (по 18–20 раз).</p> <p>И. п. – упор сидя. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же другой ногой (по 6–8 раз).</p> <p>И. п. – лежа на животе. Повороты голени внутрь и наружу (30–40 с).</p> <p>Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, колени слегка разведены, подошвы прижаты одна к другой (в форме «кораблика»). Постепенно выпрямлять ноги до тех пор, пока есть возможность держать прижатыми друг к другу и пальцы, и пятки.</p> <p>И. п. – о. с. 1 – поставить руки на пояс, отведя плечи назад и вниз, подняться на носки – глубокий вдох; 2 – опустить голову вниз, расслабить плечевой пояс и руки, выдох – и. п. (десять раз).</p> <p>И. п. – ноги на ширине плеч. 1 – повернуть</p> | <p>укрепления мышц рук и плечевого пояса, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.</p> |
|--|--------------------------|--|--|

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | <p>Подвижная игра «Зайцы в огороде».</p> <p>Чертится круг. Все дети стоят за ним на расстоянии полушага. Воспитатель назначает одного из играющих водящим, и тот становится туловище влево; внутри круга в любом месте. Дети прыгают через линию в круг. Водящий бегаёт в кругу, стараясь коснуться играющих, когда они находятся внутри круга. При приближении водящего все возвращаются за линию. Тот из играющих, до кого дотронулся водящий, считается проигравшим. Затем выбирается новый водящий из тех детей, до кого ни разу не смогли дотронуться.</p> <p>Подвижная игра «Резвый мешочек». Играющие становятся в круг. Входящий стоит посередине. Он вращает верёвку с мешочком, наполненным песком. Дети следят за мешочком и при его приближении стараются перепрыгнуть через верёвку. Не перепрыгнувший выбывает из игры.</p> <p>Заключительная часть занятия. Спокойная ходьба. Расслабление под музыку.</p> <p>2 – наклонить туловище к правой ноге, отводя руки в стороны; 3 – и. п. То же в другую сторону. Ноги прямые (десять раз).</p> <p>И. п. – ноги на ширине плеч. 1 – повернуть туловище влево; 2 – наклонить туловище к правой ноге, отводя руки в стороны; 3 – и. п. То же в другую сторону. Ноги прямые (десять раз).</p> <p>И. п. – о. с. 1 – отвести прямые руки в стороны, сводя лопатки (вдох); 2 – и. п. (выдох) (восемьдесят раз).</p> <p>И. п. – лежа на спине, руки согнуты, ладони под головой. 1 – поднять вытянутые ноги вверх до прямого угла; 2 – развести их широко в стороны; 3 – и. п. (восемь раз).</p> <p>И. п. – о.с. Прыжки ноги врозь – ноги вместе в чередовании с ходьбой (два раза по десять прыжков).</p> <p>Основная часть занятия:</p> <p>Игровое упражнение «Кто там?». И. п. – сидя на стульчике со спинкой. Ребенок садится на стульчик так, чтобы спинка стульчика была сбоку. Обеими руками он держится за спинку (по центру), локти опущены вниз. Бедром плотно прижимается к спине стульчика по всей ее ширине. Стопы вместе. На вопрос «кто там?» ребенок поворачивается всем туловищем вдоль спинки стульчика, помогая напряжением бедра и</p> | |
|--|--|---|--|

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | <p>рук и пытаюсь как можно больше развернуться спиной и головой, чтобы увидеть, «кто там». Вернуться в исходное положение (3–4 раза). То же самое упражнение, только ребенок садится к спинке стульчика другим боком (при этом снимается напряжение в нижних отделах позвоночника). В конце игры ребенка спрашивают: «Как ты чувствовал свой позвоночник; в какой части спины было напряжение; что изменилось после поворота?».</p> <p>Игровое упражнение «Попурри»</p> <p>-а) зажав мячик между ногами, медленно идти, стараясь не уронить его.</p> <p>б) сидя на полу, опереться руками в пол и стараться как можно выше поднять ногами мяч.</p> <p>в) положить на пол палку и пройти по ней боком, заложив руки за голову.</p> <p>г) поднять пальцем ног с пола носовой платок.</p> <p>д) вращать на полу мяч ногами.</p> <p>е) сидя, брать пальцами ног разбросанные по полу карандаши.</p> | |
|--|--|---|--|

| | | | |
|--|--------------------------|--|--|
| <p>Май (35-36 неделя) 4ч.</p> | <p>Комплекс № 15</p> | <p>Подготовительная часть занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной; - стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек. Возврат в и.п. <p>Принять правильную осанку в положение стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки. Ходьба на наружных краях стоп, «гусиным шагом» (в среднем темпе, до 2–3 мин). Легкий бег на носочках (1–1,5 мин).</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>И. п. – сидя на стуле, ноги вместе, согнуты под прямым углом. Поднимая и опуская носки, надавливая при этом пальцами на пол, имитировать подгребание ими песка (6–8 раз).</p> <p>И. п. – упор сидя. Активное сгибание стопы (по 18–20 раз).</p> <p>И. п. – упор сидя. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же другой ногой (по 6–8 раз).</p> <p>И. п. – лежа на животе. Повороты голени внутрь и наружу (30–40 с).</p> <p>Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, колени слегка разведены, подошвы прижаты одна к другой (в форме «кораблика»). Постепенно выпрямлять ноги до тех пор, пока есть возможность держать прижатыми друг к другу и пальцы, и пятки.</p> <p>И. п. – о. с. 1 – поставить руки на пояс, отведя плечи назад и вниз, подняться на носки –</p> | <p>укрепления мышц рук и плечевого пояса, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.</p> |
|--|--------------------------|--|--|

| | | |
|--|--|--|
| | <p>глубокий вдох; 2 – опустить голову вниз, расслабить плечевой пояс и руки, выдох – и. п. (десять раз).</p> <p>И. п. – ноги на ширине плеч. 1 – повернуть туловище влево; 2 – наклонить туловище к правой ноге, отводя руки в стороны; 3 – и. п. То же в другую сторону. Ноги прямые (десять раз).</p> <p>И. п. – ноги на ширине плеч. 1 – повернуть туловище влево; 2 – наклонить туловище к правой ноге, отводя руки в стороны; 3 – и. п. То же в другую сторону. Ноги прямые (десять раз).</p> <p>И. п. – о. с. 1 – отвести прямые руки в стороны, сводя лопатки (вдох); 2 – и. п. (выдох) (восемь-десять раз).</p> <p>И. п. – лежа на спине, руки согнуты, ладони под головой. 1 – поднять вытянутые ноги вверх до прямого угла; 2 – развести их широко в стороны; 3 – и. п. (восемь раз).</p> <p>И. п. – о.с. Прыжки ноги врозь – ноги вместе в чередовании с ходьбой (два раза по десять прыжков).</p> <p>Основная часть занятия:</p> <p>Игровое упражнение «Кто там?». И. п. – сидя на стульчике со спинкой. Ребенок садится на стульчик так, чтобы спинка стульчика была сбоку. Обеими руками он держится за спинку (по центру), локти опущены вниз. Бедром плотно прижимается к спине стульчика по всей ее ширине. Стопы вместе. На вопрос «кто там?» ребенок поворачивается всем туловищем вдоль спинки стульчика, помогая напряжением бедра и рук и пытаясь как можно больше развернуться спиной и головой, чтобы увидеть, «кто там». Вернуться в исходное положение (3–4 раза). То же самое упражнение, только ребенок садится к спинке стульчика другим боком (при этом снимается напряжение в нижних отделах позвоночника). В конце игры ребенка спрашивают: «Как ты чувствовал свой позвоночник; в какой части спины было напряжение; что изменилось после поворота?».</p> <p>Игровое упражнение «Попурри» -а) зажав мячик между ногами, медленно идти, стараясь не уронить его.</p> <p>б) сидя на полу, опереться руками в пол и стараться как можно выше поднять ногами мяч.</p> <p>в) положить на пол палку и пройти по ней боком,</p> | |
|--|--|--|

| | | | |
|------------------|--|--|--|
| <p>Итого: 72</p> | | <p>заложив руки за голову.</p> <p>г) поднять пальцем ног с пола носовой платок.</p> <p>д) вращать на полу мяч ногой.</p> <p>е) сидя, брать пальцами ног разбросанные по полу карандаши.</p> <p>Подвижная игра «Зайцы в огороде».</p> <p>Чертится круг. Все дети стоят за ним на расстоянии полушага. Воспитатель назначает одного из играющих водящим, и тот становится внутри круга в любом месте. Дети прыгают через линию в круг. Водящий бегаёт в кругу, стараясь коснуться играющих, когда они находятся внутри круга. При приближении водящего все возвращаются за линию. Тот из играющих, до кого дотронулся водящий, считается проигравшим. Затем выбирается новый водящий из тех детей, до кого ни разу не смогли дотронуться.</p> <p>Подвижная игра «Резвый мешочек». Играющие становятся в круг. Входящий стоит посередине. Он вращает верёвку с мешочком, наполненным песком. Дети следят за мешочком и при его приближении стараются перепрыгнуть через верёвку. Не перепрыгнувший выбывает из игры.</p> <p>Заключительная часть занятия. Спокойная ходьба. Расслабление под музыку.</p> | |
|------------------|--|--|--|

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 вверх, кисти в замок.

Повернуться на живот, не выронив мяч. Повторить 4-6 раз в каждую сторону
Вот какой хороший мяч Между ног его запрячь. Повернись и оглянись Мячик на пол не катись

Кто самый меткий

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

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

Елочка

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

Ходим в «шляпах»

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

Журавль расправляет крылья

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

Эстафета «Перейди болото»

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

Колобок

Играющие делятся на команды и строятся в колонны по одному на расстоянии 1,5-2 м одна от другой. Воспитатель читает: "Наш веселый колобок покатился

на лужок. Кто быстрее его вернет, приз команде принесет". С последним словом первые игроки в командах поднимают мяч над головой, наклоняются назад и передают его следующему игроку, и так до последнего игрока в колонне. Тот бежит с мячом вперед, встает впереди своей команды и снова передает мяч, стоящему игроку сзади. Игра продолжается до тех пор, пока направляющие в колоннах вновь не окажутся впереди. Они поднимают мяч вверх. Команда, выполнившая задание первой, выигрывает.

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

Лежачий футбол

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

Встань прямо

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

Держи голову прямо

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

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

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

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

Методические указания. Замечания воспитателя в основном направлены на сохранение правильного положения головы при выполнении упражнения с мешочком: голову не наклонять и не поворачивать. Если же мешочек упал, ребенок должен сам поднять его и положить на голову. При ходьбе врассыпную руки следует держать в стороны, не мешать друг другу.

Держи плечи прямо

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

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

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

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

В конце игры дети ползают на животе по гимнастической скамейке.

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

Подтяни живот

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

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

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

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

Прижав мяч животом к стене, выполнить движения: катание мяча животом вправо-влево, вверх-вниз; наклоны туловища назад, повороты направо, налево. Закончив комплекс упражнений, дети кладут мячи в корзину. После этого проводится ходьба и бег по залу (45-50 с.)

Завершается занятие следующими упражнениями:

из положения, лежа на спине: согнуть ноги и прижать к животу ("стать маленьким"), затем, выпрямив их, поднять руки вверх – потянуться ("стать большим");

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

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

Выпрями ноги

Необходимый инвентарь. Мешочки с песком для каждого играющего (вес 150-200г), две гимнастические скамейки, дорожка с отпечатанными следами стоп. Подготовка к игре. По длине зала на расстоянии 2-3 м друг от друга разложить дорожки с отпечатанными следами стоп. Напротив каждого следа, с внутренней стороны дорожки, положить мешочки с песком; сбоку поставить по одной гимнастической скамейке.

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

По команде "Разойдись" дети рассредоточиваются по всей площадке и выполняют комплекс упражнений для развития мышц ног: ходьба на носках, выпрямляя ноги, полуприседая; ходьба с высоким подниманием колен; ходьба с большим размахом и вытягиванием ног.

По команде "Стой" дети останавливаются и повторяют те позы, которые показывает педагог (после каждой позы принимают правильную стойку). Методические указания. Мешочек с песком должен быть крепко зажат между

коленими. Если он падает при подскоках, ребенок может поднять его, снова зажать между коленими и продолжать прыжки.

Выполняй правильно

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

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

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

Каток

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

Подготовка к игре. На противоположных сторонах площадки на расстоянии 11,30см 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 2,02,5м, гимнастические палки по числу играющих, специальное устройство для группового перетягивания (веревки с шестом), гимнастические скамейки.

Содержание игры.

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

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

Перешагни через веревочку

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

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

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

Восточный официант

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

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

Ласточка

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

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

Море, берег, парус

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

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

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

Волны качаются

Цели: развитие координации движений, равновесия, укрепление опорнодвигательного аппарата.

Дети, взявшись за руки, образуют круг. Стоят лицом к центру. Размахивая руками вперед-назад, они произносят слова: «Волны качаются – раз, волны качаются – два, волны качаются – три, на месте фигура замри! После слова

«замри» ребята принимают позу правильной осанки стоя, сидя, опустившись на колени и т.д. инструктор выбирает «лучшую фигуру» - ребенка, который сумел принять и сохранить положение правильной осанки. Правила: принятую позу после слов «замри» нельзя менять; при повторении игры необходимо найти новую позу; ребенок, не сумевший сохранить положение правильной осанки, отходит в сторону и выполняет корректирующее упражнение по указанию инструктора.

Спрыгни в воду

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

Дети стоят на гимнастических скамейках, в положении строевой стойки. По команде «Спрыгни в воду!» они спрыгивают на пол и разбегаются по залу в разных направлениях. По команде «Большие волны, быстро из воды!» дети встают на скамейки, занимая свободные, ближе к ним оказавшиеся места. Правила: спрыгивая со скамейки бесшумно, мягко приземляясь; занимать свободные места на скамейках быстро, не толкая друг-друга; игра может проводиться с выбыванием: дети, приземляющиеся неправильно, по указанию воспитателя подходят к зеркалу и принимают положение правильной осанки под зрительным самоконтролем.

Поднять паруса

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

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

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

Рыбки и акула

Цели: формирование правильной осанки, тренировка быстроты реакции, скорости, ловкости движений, умение ориентироваться в пространстве. По считалке выбирается водящий – акула, остальные дети – рыбки. По сигналу «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по залу, а водящий их ловит ,

дотрагиваясь рукой. Чтобы спастись от погони водящего, игрок останавливается в любом месте зала и принимает положение строевой стойки. Правила: разбежаться можно только после слова «Лови!»; если, остановившись, игрок не успел или не сумел принять положение правильной осанки, водящий салит его; пойманные отходят к стене и принимают положение правильной осанки, стоя спиной к стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед).

Быстрый мяч

Инвентарь: резиновые мячи диаметром 16 см.

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

Передай мяч

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

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

Переложит шишки.

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

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

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

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

Чья команда быстрее.

Инвентарь: обручи по количеству команд.

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

Упражнения для профилактики плоскостопия и укрепления мышечносвязочного аппарата стопы.

«Веселые ежата»

И.п. - основная стойка, руки на поясе. 1-3 - прыжки на носках; 4 - поворот на 90», руки на поясе; 5-8 - ходьба на месте.

«Веселые зайчата»

И.п. - руки согнуты в локтях перед грудью, пальцы направлены вниз. 1 -8 - подскоки на двух ногах на месте; 9-16 - ходьба на месте.

«Веселые крольчата»

И.п. - стоя, ноги вместе, руки перед грудью согнуты в локтях, кисти рук направлены пальцами вниз. 1-2 - полуприседание на носках, колени немного развести в стороны; 3-4 - и.п.

«Веселые щенята»

И.п. - стоя, ноги на ширине стопы, стопы параллельно, руки за спиной. 1-4 - ходьба на месте с поочередным подниманием пяток (носки от пола не отрывать); 5-8 - ходьба обычная.

«Вращение стопы»

И.п. - сидя на стуле (скамье), нога закинута на колено другой ноги, стоящей на полу, руки произвольно. 1 -4 - выполнять круговые движения в голеностопном суставе: производить вращение правой стопой от наружного края к внутреннему. То же другой ногой.

«Встань на носочки»

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

«Град барабанит по крыше»

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. 1-4 - постукивать об пол носком левой ноги; 5-8 - постукивать об пол носком правой ноги; 9-12 - постукивать об пол одновременно носками обеих ног, не отрывая пяток от пола; 13-14-и.п. **«Зайчата»** Лучик зайчика коснулся, зайчик сладко потянулся.

И.п. - основная стойка. 1-2 - на вдохе встать на носочки, руки вверх, потянуться; 3-4 - и.п. - выдох.

«Зарядка для пальчиков»

И.п. - сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. 1-4 - сжимать и разжимать пальцы обеих ног одновременно; 5-8 - сжимать и разжимать пальцы правой ноги; 9-12 - сжимать и разжимать пальцы левой ноги.

«Зарядка для стоп»

И.п. - основная стойка. 1-2 - приподнять внутренний свод стопы; 3-4 - опустить внутренний свод стопы.

«Кошечка проснулась, потянулась»

И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1-4 - «шагать» вперед, наступая на пятку; 5-8 - «шагать» назад, наступая на носок; 9-10-и.п.

«Лисички танцуют»

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. 1-8 - одновременное сгибание стоп (с носка); 9—16 — ходьба на месте; 17-18-и.п.

«Лисята прыгают»

И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки за спиной. 1-2 - прыжок на носочках вправо; 3-4 - прыжок на носочках влево; 5-6 - прыжок в и.п.; 7-12 - ходьба на месте.

«Лисята шагают»

И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1-4 - «шагать» вперед, наступая на пятку;

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

«Медвежата кружатся»

И.п. - стоя на наружных сторонах стоп, руки на поясе. 1-4 - кружиться на месте в правую сторону; 5-8 - кружиться на месте в левую сторону; 9-12 - ходьба на месте обычным шагом; 13-14-и.п.

«Медвежата шагают»

И.п. - стоя на наружных сторонах стоп, руки на поясе. 1-4-ходьба вперед; 5-8 - ходьба назад; 9-12 - обычная ходьба на месте.

«Медвежата»

И.п. - стоя на наружных сторонах стоп, руки на поясе. 1-4-ходьба вперед; 5-8 - ходьба назад; 9-12 - обычная ходьба на месте.

«Наденем носочки»

И.п. - сидя, руки в упоре сзади. Надевание носочков пальцами ног без помощи рук.

«Нарисуй квадрат»

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. 1-4 - нарисовать квадрат правой стопой; 5-8 - нарисовать квадрат левой стопой; 9-12 - нарисовать квадраты обеими стопами одновременно; 13-14-и.п.

«Нарисуй круг»

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. 1-4 - нарисовать круг правой стопой; 5-8 - нарисовать круг левой стопой; 9-12 - нарисовать круги обеими стопами одновременно; 13-14-и.п.

«Нарисуй месяц»

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

I- 4 - нарисовать полукруг правой стопой; 5-8 - нарисовать полукруг левой стопой; 9-10 - нарисовать полукруг одновременно обеими стопами. II- 12-и.п.

«Нарисуй молнию»

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

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

«Нарисуй овал»

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно 1-4 - нарисовать овал правой стопой; 5-8 - нарисовать овал левой стопой; 9-12 - нарисовать овал обеими стопами одновременно; 13-14-и.п.

«Нарисуй прямоугольник»

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно 1-4 - нарисовать прямоугольник правой стопой; 5-8 - нарисовать прямоугольник левой стопой; 9-12 - нарисовать прямоугольники обеими стопами одновременно; 13-14-и.п.

«Нарисуй прямую линию»

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. 1-3 - нарисовать прямую линию правой стопой; 4-6 - нарисовать прямую линию левой стопой; 7-9 - нарисовать прямые линии двумя стопами одновременно; 10-11 - и.п.

«Нарисуй солнышко»

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. 1-4 - нарисовать круг и отходящие от него лучики правой стопой; 5-8 - нарисовать круг и отходящие от него лучики левой стопой;

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

«Нарисуй треугольник»

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно 1-3 - нарисовать треугольник правой стопой; 4-6 - нарисовать треугольник левой стопой; 7-9 - нарисовать треугольники обеими стопами одновременно; 10-11 - и.п.

«Нарисуй тучку»

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. 1-4 - нарисовать тучку правой стопой; 5-8 - нарисовать тучку левой стопой; 9-12- нарисовать тучки двумя стопами одновременно; 13-14-и.п.

«Неваляшка»

И.п. - основная стойка.

1-2 - руки за голову, наклон туловища вправо с одновременным отведением ноги на носок влево; 3-4 - то же в другую сторону; 5-6 - и.п.

«Ножки удивляются»

И.п. - сидя на скамье (на стуле), руки произвольно. 1-2 - развести стопы в стороны; 3-4 - соединить стопы вместе.

«Носочки танцуют»

И.п. - основная стойка. 1-8 - отрывать поочередно пятки от пола, носки прижаты к полу; 9-10-и.п.

«Передай мешочек»

И.п. - сидя на полу, упор руками сзади о пол. Передавать по кругу мешочек с песком (одной стопой придерживать мешочек снизу, другой - сверху).

«Подними палочки»

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. Поднять и переложить палочки, лежащие на полу, не помогая руками.

«Поиграй пальчиками»

И.п. - сидя на стуле (скамье), нога закинута на колено другой ноги, стоящей на полу, руки произвольно. 1-2 - сгибать пальцы правой ноги; 3-4 - разгибать пальцы правой ноги. То же другой ногой.

«Потяни пяточки»

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. 1-4 - тянуть вперед пяточки обеих ног; 5-6 - и.п.

«Пяточки танцуют»

И.п. - основная стойка. 1-8 - отрывать поочередно пятки от пола, носки прижаты к полу; 9-10-и.п.

«Звери приветствуют гостей»

И.п. — стоя, ноги вместе, руки опущены. 1— оторвать пятки от пола; 2— вернуться в исходное положение; 3— оторвать носки от пола; 4— вернуться в исходное положение.

Темп умеренный. Носки (пятки) поднимать как можно выше от пола.

«Красивая цапля»

И.п. — стоя, ноги вместе, руки опущены. 1— поднять правую ногу; 2— согнуть ее в колене, прислонить к левой ноге; 3— выпрямить правую ногу; 4— вернуться в исходное положение. То же левой ногой

«Тигренок готовится к выступлению»

И.п. — сидя на пятках, руки в упоре впереди. 1—2 — выпрямить ноги, выпрямить спину, голову опустить; 3—4 — вернуться в исходное положение.

Пятки от пола не отрывать, ноги в коленях не сгибать.

«Великоленный 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 пуговицы»

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. Собрать пальцами ног разбросанные шарики, руками не помогать.

«Соберем шарики»

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. Собрать пальцами ног разбросанные шарики, руками не помогать.

«Тигрята танцуют»

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. 1 -4 - боковые движения ногами вправо (с пятки); 5-8 - боковые движения ногами влево (с пятки); 9—10 - ходьба на месте; 11-12-и.п.

«Фонарики»

И.п. - сидя, руки в упоре сзади, ноги слегка расставлены. 1-8 - вращение стоп вправо по кругу; 9-16 - вращение стоп влево по кругу; 17-18-и.п.

«Цветочки после дождя распустились»

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. 1-6 - нарисовать цветок правой стопой; 7-12 - нарисовать цветок левой стопой; 13-18 - нарисовать цветы обеими стопами одновременно; 19-20-и.п.

Упражнения для профилактики нарушений осанки и укрепление мышц торса.

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» 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 коснуться пола, поворот туловища на право. 2 И.п. Тоже другой рукой. 8-16 раз. Темп средний.

И.п. -

«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. То же 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?»

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.

«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.

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. 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.

«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.

«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» 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. -

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.

«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.

«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.

«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 впередназад. 8-16 раз. Темп медленный.

Материально-техническое оснащение Специализированные учебные помещения и участки

| № п/п | Наименование и принадлежность помещения | Площадь (кв.м.) | Количество мест |
|-------|---|-----------------|-----------------|
| 1. | Спортивный зал | | 30 |
| 2. | Спортивная площадка на улице | - | - |

Основное учебное оборудование

| п/п | | |
|-----|------------------------------|--|
| 1. | Спортивный зал | Коррекционные дорожки, следовые дорожки, лесенки, мягкие модули, модульная дорожка, массажеры для ног, массажные валики; Спортивный инвентарь: стационарный спортивный уголок, шведская стенка, тренажеры (батут, «диск здоровья», силовой тренажер, лыжный); мячи, скакалки, палки гимнастические, мячи-фитболы, обручи, флажки, султанчики, ленточки, гантели, массажные балансировочные подушки. Корректирующие лестницы) |
| 2. | Спортивная площадка на улице | Рукоходы, дуги, лесенки, стационарный спортивный уголок. |

Список используемой литературы:

1. Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» Творческий центр, «Сфера» М. 2008 г.
2. Горбатенко О.Ф., Кардаильская Т.А., Попова Г.П. «Физкультурнооздоровительная работа в ДОУ». Планирование, занятия, упражнения, спортивно – досуговые мероприятия», Волгоград «Учитель», 2007 г.
3. Евдокимова Т.А., Милюкова И.В. «Лечебная гимнастика при нарушении осанки у детей», СПб: «Корона-принт», 2003 г.
4. Красикова И.С. «Сколиоз. Профилактика и лечение», СПб: «Корона-принт», 2003 г.
5. Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников», Москва, 2009 г.
6. Халемский Г.А., «Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки», министерство образования Российской Федерации, управление социального образования, Москва, ЭНАС, 2001 г.