

Муниципальное бюджетное дошкольное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти «Школа № 18»

«Принято»:

заседанием Педагогического
совета МБУ «Школа № 18»

Протокол № 4

от « 31 » мая 2017 года



«Утверждено»:

И.о. директора МБУ «Школа № 18»

Л.В. Шиханцова/

от « » 2017 года

**Дополнительная общеобразовательная программа -
дополнительная общеразвивающая программа
социально-педагогической направленности
для дошкольников 4-7 лет
«ЗДОРОВЕЙ-КА»**

Срок реализации программы: от 1 до 2 лет

**Автор: инструктор по физической культуре
Носова Алина Игоревна**

Тольятти 2017

| СОДЕРЖАНИЕ | | |
|-------------------|---|-----------|
| 1. | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 3 |
| 2. | УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН | 7 |
| 3. | СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ | 8 |
| 4. | МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ | 15 |
| 5. | СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ | 40 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность Программы.

Современные статистические данные свидетельствуют о ежегодном снижении уровня физического и психоэмоционального здоровья детей дошкольного возраста (Т.Э. Токаева). Основными причинами, оказывающими негативное влияние на здоровье дошкольника, являются увеличение умственной нагрузки и уменьшение возможности для двигательного и эмоционального отдыха. Немаловажным является также низкий уровень знаний родителей о ребенке, его интересах, потребностях и возможностях.

В связи с тем, что одно из первых мест среди различных отклонений в физическом развитии детей занимают нарушения опорно-двигательного аппарата, и прежде всего – различные виды нарушений осанки, большое значение приобрела проблема формирования правильной осанки у воспитанников.

Негативное влияние на осанку оказывают неполноценное питание, общее неудовлетворительное состояние здоровья, гиподинамия, загрязнение окружающей среды, хронические острые заболевания. Но больше всего вредят позвоночнику плохое физическое развитие, отсутствие навыка правильной осанки. Даже при наличии предрасположенности к заболеваниям позвоночника их можно избежать, если выработать навык правильной осанки и выполнять упражнения, направленные на гармоничное развитие опорно-двигательного аппарата.

Правильная осанка человека является одним из важных показателей здоровья, так как обеспечивает оптимальные условия для функционирования всех органов и систем организма как единого целого. Важную роль для формирования осанки и поддержания положения туловища играет статическая силовая выносливость мышц спины, живота, боковых поверхностей туловища. Неправильная осанка способствует развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках. У воспитанников с нарушениями осанки снижены физиологические резервы дыхания и кровообращения,

соответственно нарушены и адаптивные реакции, что делает детей с нарушениями осанки предрасположенными к заболеваниям легких и сердца. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно – кишечного тракта и других органов брюшной полости. Неэластичность связок снижает амортизационные способности нижних конечностей и позвоночника. Нарушения осанки не проходят сами по себе, а нередко ведут к дальнейшему прогрессированию, вплоть до развития серьезных заболеваний.

В соответствии с вышеизложенным, понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушений осанки у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, была разработана дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности для дошкольников 4-7 лет «ЗДОРОВЕЙ-КА» (далее – Программа).

Педагогическая целесообразность Программы.

Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения.

Программа призвана сформировать у воспитанников устойчивые мотивы и потребность в бережном отношении к своему здоровью, здоровому образу жизни, укреплению и оздоровлению всего организма.

Направленность Программы - профилактика и коррекция нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста средствами специальноорганизованной двигательной деятельности.

Новизна Программы

Содержание Программы решает задачи как общей физической подготовки так и профилактическое воздействие на опорно-двигательный аппарат ребенка.

Цель Программы: создание благоприятных физиологических условий для профилактики нарушений осанки, а так же коррекции и компенсации уже имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата.

Задачи Программы:

1. Обеспечение оптимального двигательного режима и физического развития ребенка.
2. Укрепление связочно-мышечного аппарата торса, рук и ног.
3. Укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы.
4. Формирование правильного стереотипа ходьбы и навыков осанки, обучение координации движений, умению расслаблять мышцы.
5. Увеличение силовой выносливости мышц.
6. Коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики.
7. Повышение эмоционального тонуса.
8. Улучшение вестибулярного аппарата и т.д.

Отличительные особенности Программы:

1. Комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых способствует укреплению и сохранению здоровья детей.
2. Реализация Программы направлена на профилактику и коррекцию функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей.
3. Данная Программа может применяться в любой дошкольной организации как в качестве ОД, так и в совместной деятельности с детьми, благодаря простоте большинства рекомендуемых средств и методов, отсутствию необходимости в приобретении дорогостоящей аппаратуры.
4. Знания, умения и навыки детей, полученные на занятиях, имеют практическую значимость.
5. Программа не дублирует ни один из предметов. Она закладывает основы укрепления здоровья и предусматривает активную практическую деятельность детей и воспитателя.

Возраст детей, участвующих в реализации Программы

Программа ориентирована на детей от 4 до 7-и лет.

Занятия проводятся в рамках дополнительного образования, при максимальном сочетании принципа группового обучения с индивидуальным подходом.

Сроки реализации Программы

Программа рассчитана на 1 год, в зависимости от необходимости занятий ребёнка по данному направлению.

Продолжительность занятий составляет 20 - 30 минут, 1 раз в неделю. Разработана не только для дошкольников, имеющих отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, неправильное развитие сводов стопы, вялая осанка), но и детей, стремящихся улучшить физическое развитие и физическую подготовленность.

Набор в группу проводится на основании желания детей и их родителей (законных представителей).

Формы и режим занятий

Организация образовательного процесса:

- Продолжительность занятия 20-30 мин.
- Занятия проводятся 1 раз в неделю, в специально организованных условиях для детей.
- Рекомендуемый состав группы 10-12 человек.

Структура занятий:

- Вводная часть: проверка осанки и равновесия, различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия – 4-5 мин.
- Основная часть: КРУ - блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы – 5-7 мин.
- ОВД – упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, ползание - бмин., игры разной подвижности – 3мин.
- Заключительная часть: коррекционные упражнения, релаксация – 2-3 мин.

Темп выполнения – медленный, умеренный, средний. В основную часть входят упражнения из положения лежа на спине, на боку, животе, сидя и стоя. Дозировка упражнений зависит от самочувствия. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны. Заключительная часть состоит из упражнений на расслабление (релаксация, подвижные игры) целью закаливания стоп и профилактики плоскостопия, укрепления организма детей во время оздоровительных занятий дети занимаются босиком. Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение физкультурно-оздоровительных занятий.

Ожидаемые результаты Программы.

В процессе прохождения Программы происходит формирование основных компонентов здоровья, устойчивой мотивации на здоровый образ жизни и выздоровление. На занятиях воспитанники овладевают знаниями о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о правилах ортопедического режима, об охране своего здоровья. В результате многократного повторения физических упражнений совершенствуются двигательные навыки и физические качества, происходят положительные изменения функции органов и систем, что в совокупности способствует восстановлению здоровья, тренированности, повышению физической работоспособности и другим сдвигам в состоянии организма. Под влиянием занятий повышается уравновешенность и подвижность процессов возбуждения и торможения, улучшается деятельность двигательного, вестибулярного, слухового, зрительного, тактильного анализаторов. В рамках реализации программы решается задача выработки потребности и умения систематически самостоятельно заниматься гимнастикой, сознательно применяя ее с целью коррекции физического развития, самосовершенствования.

В результате освоения программы ребенок будет:

- знать правила поведения на занятиях, технику безопасности во время занятий, правила подвижных игр, изученных на занятиях; требования к самостоятельным занятиям в домашних условиях;
- понимать что такое лечебная гимнастика; что такое правильная осанка;
- уметь выполнять упражнения лечебной физической культуры не только на занятиях в детском саду, но и самостоятельно в домашних условиях;
- иметь прирост показателей развития основных физических качеств;
- показывать хорошие умения и навыки в выполнении упражнений лечебной физической культуры;
- демонстрировать корригирующие упражнения в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками, дыхательные упражнения.

Формы подведения итогов освоения программы

Открытые мероприятия для родителей, педагогов.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № п/п | Наименование разделов | Общее количество часов | В том числе | |
|-------|------------------------------------|------------------------|---------------|--------------|
| | | | теоретических | практических |
| 1. | Диагностика. | 32 | | 2 |
| 2. | Элементы правильной стойки | | 0,5 | 2,5 |
| 3. | Выработка навыка правильной осанки | | 0,5 | 2,5 |
| 4. | Развитие силовой выносливости мышц | | 0,5 | 7,5 |
| 5. | Профилактика плоскостопия | | 0,5 | 9,5 |
| 6. | Оздоровительный самомассаж. | | 0,5 | 3,5 |
| 7. | Дыхательная гимнастика | | 0,5 | 1,5 |
| | Итого | 32 | 3 | 29 |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

| Раздел | Цели и задачи | Содержание раздела |
|----------------------------|---|---|
| Диагностика | Цель: Определение уровня физической подготовленности, оценка функционального состояния и адаптация организма к нагрузке. | <ul style="list-style-type: none"> - Функциональные пробы. Двигательные тесты. - Подвижные игры. Игры с метанием, прыжками, лазаньем. - Упражнения на определение силовой выносливости мышц, гибкости, координации, быстроты, равновесия. - Общеразвивающие упражнения. |
| Элементы правильной стойки | Цель: Выработка представлений о правильной стойке, обучение зрительному и кинестетическому восприятию правильной | |
| | Дать первоначальное представление о правильной стойке. | Игра «Встань прямо» |
| | Научить находить правильные шаблоны постановки стоп. Научить отличать правильное положение стоп от неправильного, стоять на отпечатанных следах стоп, сохраняя правильное положение тела. | Игры «Найди правильный след», «Как стоять?» |
| | Научить отличать правильную стойку от неправильной, подражая положению тела инструктора. Учить стоять на шаблоне, касаясь стены затылком, лопатками, ягодицами, пятками; приседать и вставать, сохраняя правильную осанку | Игры «Встань как я», «Приседание у стены» |
| | Научить правильному положению головы, развивать умение переносить на голове лёгкие предметы. | Игра «Держи голову прямо». |
| | Научить правильному положению верхней части | Игра «Держи плечи прямо». |

| | | |
|------------------------------------|--|---|
| | туловища (плеч и груди) при естественной стойке | |
| | Научить подтягивать живот, развивать мышцы живота и спины. | Игра «Подтяни живот». |
| | Закреплять правильную постановку стоп. Развивать мышцы ног. | Игра «Выпрями ноги» |
| | Учить правильному положению корпуса при ходьбе и беге. Выполнять упражнения с гимнастическими палками. | Игра «Выполни правильно» |
| | Учить перекатыванию из исходного положения лежа на животе. Продолжать упражнять в правильной стойке с использованием шаблонов и без них. | Игра «Каток» |
| | Учить сохранять правильную стойку в различных вариантах. | Игра «Стоп» |
| Выработка навыка правильной осанки | Развивать мышечно-суставное чувство; тренировать ощущение положения тела в пространстве; закреплять правильное положение частей тела во время движений и при принятии различных поз; выравнивать тонус мышц с правой и левой сторон туловища; вырабатывать новую схему тела, позволяющую принимать и удерживать правильную позу; улучшать координацию движения, развивать чувство равновесия; учить расслаблять, растягивать сокращенные мышцы; | - Упражнения для закрепления правильной стойки в различных исходных положениях: стоя спиной к стене, стоя, лежа, сидя, выполняемые на месте и в сочетании с различными движениями. - Общеразвивающие упражнения с предметами и без. - Упражнения на развитие координации статического и динамического равновесия, выполняемые с партнером, стоя, в ходьбе, в упоре присев, на снарядах. - Упражнения для растягивания сокращенных мышц в различных исходных положениях. - Упражнения на расслабление и напряжение мышц различных звеньев тела в |

| | | |
|---|--|---|
| | <p>формировать практические умения для поддержания правильной осанки.</p> | <p>разных исходных положениях.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнения на поддержание навыка правильной осанки. - Подвижные игры. |
| <p>Развитие силовой выносливости мышц</p> | <p>Формировать мышечный корсет; развивать общую силовую выносливость мышц, улучшать тонус мышц;</p> <p>доводить навык правильной осанки до автоматизма;</p> <p>корректировать индивидуальные нарушения осанки;</p> <p>упражнять в равновесии, развивать ловкость, координацию, чувство ритма, глазомер; развивать ориентировку в пространстве.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Тесты на определение силовой выносливости мышц. - Комплексы упражнений для укрепления мышц, отвечающих за поддержание позвоночника (мышцы брюшного пресса, боковые мышцы туловища, передней и задней поверхности бедер, поясницы, верхней части спины и плечевого пояса) с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни. - Комплексы аэробики (степ-аэробика, фитбол-аэробики, танцевально-ритмическая гимнастика). - Упражнения на закрепление навыка правильной осанки. - Упражнения на локальное развитие мышц туловища. - Упражнения на развитие координации, равновесия (статического и динамического). Упражнения с предметами на голове. - Упражнения на расслабление, растягивание мышц. - Общеразвивающие упражнения для развития ловкости, мышечного чувства. - Упражнения прикладного характера (ходьба, бег, ходьба на четвереньках и ее разновидности). - Подвижные игры. |
| <p>Дыхательная гимнастика</p> | <p>Укреплять мышцы дыхательной системы (носоглотку, верхние дыхатель-</p> | <p>Упражнения с произвольной задержкой дыхания; упражнения с произвольным усилением</p> |

| | | |
|----------------------------|--|---|
| | ные пути, легкие, диафрагму). Учить расслаблять и восстанавливать организм после нагрузки. Учить определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам состояние организма. | нием дыхания; упражнения на диафрагмальное дыхание, реберное, верхнеключичное дыхание, полное дыхание, выполняемые в положении стоя на месте, лежа, в движении. Медленное произношение гласных и согласных звуков и букв на выдохе. |
| Профилактика плоскостопия | Цель: формирование и укрепление сводов стоп Задачи: развивать основные функции стоп, обучать правильной постановке стоп при ходьбе, укреплять сумочно-связочный аппарат и увеличивать подвижность в суставах стоп, улучшать кровообращение стоп, улучшать координацию движений. | Упражнения, способствующие укреплению мышц стоп, формированию сводов стопы, выполняемые в разных исходных положениях: лежа, сидя, стоя. Упражнения с захватом и перекладыванием мелких и крупных предметов, перекачиванием предметов. Ходьба по палке, обручу, ребристой доске, следовой дорожке, ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. |
| Оздоровительный самомассаж | Стимулировать деятельность внутренних органов; мобилизовать защитные силы организма; повышать работоспособность. | Упражнения с акцентом на самомассаж стоп, ушных раковин, лица, позвоночника, головы в различных исходных положениях в игровой форме на основе китайских техник; а так же оздоровительный самомассаж при ОРЗ, гриппе. |

Диагностика

Педагогическое наблюдение. Функциональные пробы. Двигательные тесты. Упражнения на определение силовой выносливости мышц. Упражнения на определение гибкости, координации. Упражнения на определение быстроты, чувства равновесия. Игры с метанием. Игры с прыжками. Игры с лазаньем. Игры с бегом.

Для решения образовательных задач проводится оценка индивидуального развития детей. Результаты педагогической диагностики используются для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

1. Педагогическая диагностика проводится два раза в год.
2. Диагностические задания разработаны в соответствии с методиками И. Д. Ловейко, Г.И.Турнера (г. Санкт-Петербург), О.С.Байловой и К.Ф.Зенкевич и оцениваются по трехбалльной шкале.

Элементы правильной стойки

Игры «Встань прямо», «Найди правильный след», «Как стоять?», «Приседание у стены», «Держи голову прямо», «Держи плечи прямо», «Подтяни живот», «Выпрями ноги», «Выполняй правильно», «Каток», «Стоп», «Встань как я».

Выработка навыка правильной осанки

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, кубиками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.

Упражнения без предметов на выработку навыка правильной осанки.

Упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки. Ходьба с предметом на голове.

Упражнения на равновесие из разных исходных положений, с партнером, на снарядах.

Упражнения на развитие координации движений. Бег врассыпную, с изменением направления, ходьба разными способами с движениями рук, с положением рук в разных И.П. Изучение и повторение упражнений различной координационной сложности с предметами и без них.

Подвижные игры.

Упражнения на расслабление и напряжение мышц в различных исходных положениях, используя образные сравнения типа: «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата», «живот чужой», также представляя тяжесть и тепло в мышцах.

Упражнения для развития гибкости мышц и связок позвоночника. Коленно – локтевое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед – назад в

положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад в различных И.П.

Комплекс упражнений на выработку навыка правильной осанки. Упражнения для сохранения правильной осанки около стены, гимнастической стенки, у зеркала; контроль осанки с напоминанием инструктора.

Упражнения для растягивания сокращенных мышц в различных исходных положениях.

Упражнения на расслабление и напряжение мышц в различных исходных положениях.

Мысленно представлять тело вялым, тяжелым, теплым. Последовательное расслабление групп мышц лица, шеи, ног, рук, плеч, спины, живота и всего тела.

Упражнения без предметов на формирование правильной осанки. Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через веревочку, кубики, мячи, скамейки и т.д. Ловля и передача мяча с сохранением правильной осанки, стараясь не уронить мешочек с головы. Выполнение различных заданий с мешочком на голове (присесть, ходьба с высоким подниманием колена, ходьба боком, приставным шагом и др.).

Упражнения на равновесие из разных исходных положений, с партнером, на снарядах.

Упражнения для растягивания сокращенных мышц в различных исходных положениях.

Повторение ранее изученных упражнений: висы, ползание, перекаты туловища в группировке по позвоночнику; различные наклоны.

Упражнения на расслабление и напряжение мышц в различных исходных положениях.

Комплекс упражнений на выработку навыка правильной осанки. Контроль осанки товарищей и самоконтроль всеми изученными способами.

Развитие силовой выносливости мышц

Комплекс упражнений на осанку 1

Комплекс упражнений на осанку 2

Комплекс на развитие силовой выносливости позных мышц 1

Комплекс на развитие силовой выносливости позных мышц 2

Степ – аэробика

Танцевально – ритмическая гимнастика

Фитнес – аэробика

Фитбол – аэробика

Профилактика плоскостопия

Упражнения без предметов на профилактику плоскостопия из исходного положения лежа.

Комплекс упражнений без предметов на профилактику плоскостопия из исходного положения сидя. Упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей, палочек, кубиков)

Упражнения без предметов на профилактику плоскостопия из исходного положения, стоя и в ходьбе. Ходьба на носках, на наружных сводах стоп, по ребристой доске, по песку, по камешкам.

Упражнения с предметами на профилактику плоскостопия из исходного положения лежа.

Комплекс упражнений с предметами на профилактику плоскостопия из исходного положения сидя.

Упражнения с предметами на профилактику плоскостопия из исходного положения стоя и в ходьбе. Упражнения на уменьшенной площади опоры в виде ходьбы по узкой рейке скамьи, гимнастической палке, по канату или шесту, положенному на пол.

Оздоровительный самомассаж

Самомассаж стоп.

Самомассаж при ОРЗ. Простейшие элементы самомассажа: растирание ладоней, ушных раковин, поясничного отдела позвоночника, надплечий, погла-

живания живота, шеи, постукивания кулаком по груди, по крупным мышцам конечностей.

Самомассаж при гриппе. Упражнения с гимнастической палкой: растирание палкой лопаточной, поясничной, грудной областей, похлопывание гимнастической палкой крупных мышц конечностей.

Дыхательная гимнастика

Обучение правильному дыханию. Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание.

Упражнения для тренировки дыхательных мышц: глубоко и медленно дышать, перемежая грудное и брюшное дыхание; вдох и выдох, преодолевая сопротивление стиснутых рук; глубокий вдох – максимальный выдох и др.

Упражнения для укрепления диафрагмы. Брюшное дыхание лежа на спине, без груза и с грузом на животе.

Очистительное дыхание. Несколько упражнений из вариантов дыхательной гимнастики йогов:

упражнения с непродолжительной задержкой дыхания, с различными движениями рук, в разных И.П. и другие варианты.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Зал для занятий должен быть оборудован в светлом, хорошо проветриваемом помещении, в котором поддерживаются необходимая влажность воздуха и соответствующая температура.

Площадь зала - не менее 20 м² (из расчета 4 м² на одного занимающегося).

Физкультурно-спортивное оборудование должно соответствовать росту и возрасту детей.

- Стенка для формирования навыка правильной осанки;
- Гимнастическая скамейка;
- Наклонная доска;
- Гимнастические палки;
- Степ-платформы;

- Мячи резиновые различного диаметра;
- Медболы (1 кг);
- Фитбол-мячи;
- Мешочки утяжеленные разного веса;
- Веребочки-косички (50-60 см);
- Массажные валики, кольца, мячи, коврики;
- Эспандеры кистевые, плечевые, «восьмерки» и др.
- Коврики со следочками;
- Ролики гимнастические;
- Диски здоровья;
- ТСО: магнитофон, проектор, измерительный инвентарь
- Места для хранения оборудования

Методическое обеспечение:

- наглядные пособия по методике занятий,
- комплексы упражнений для самостоятельных занятий
- картотека игр, упражнений,
- разработки комплексов,
- консультации для родителей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении.
2. Галанов А.С. Игры, которые лечат. – М.: «ТЦ Сфера», 2006. – 96 с.
3. Красикова И.С. Осанка. Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. – 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт, 2003. – 176 с.: ил.
4. Ключева М.Н. Корректирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада. – СПб., Детство-Пресс, 2007.
5. Козырева О.В. Комплексная физическая реабилитация дошкольников с нарушением осанки. /О.В. Козырева.//Дошкольное воспитание. – 1998, №12, С: 49.
6. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата): пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей/ О. В. Козырева. – 2-е изд. – М., Просвещение, 2005. – 112 с.: ил.
7. Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников. – М., Просвещение, 2007.
8. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие/ Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева, О.В. Сливина, Т.А. Чуманова; под общ. ред. Г.В. Каштановой. – М.: АРКТИ, 2006. – 104 с.
9. Петренкина Н.Л. Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста. Методические рекомендации. СПб.: Союз, 2007.
10. Потапчук А.А. Как сформировать правильную осанку у ребенка. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009. – 88 с.

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

Ель, елка, елочка

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

Филины и вороны

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

Послушный мяч

Лежа на спине, зажать мяч между стоп, руки вверху, кисти в замок. Повернуться на живот, не выронив мяч. Повторить 4-6 раз в каждую сторону
Вот какой хороший мяч
Между ног его запрячь.
Повернись и оглянись
Мячик на пол не катись

Кто самый меткий

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

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

Елочка

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

Ходим в «шляпах»

Детям кладут на голову легкий груз - «шляпы» - мешочек с песком. Проверив осанку детей, инструктор дает команду к ходьбе. Дети должны ходить обычным шагом по залу, сохраняя правильную осанку. Для детей 5-6 лет усложнить игру можно тем, что детям предлагать потанцевать. Пойти по извилистой линии, начерченной 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

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

Встань прямо

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

Держи голову прямо

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

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

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

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

Методические указания. Замечания воспитателя в основном направлены на сохранение правильного положения головы при выполнении упражнения с мешочком: голову не наклонять и не поворачивать. Если же мешочек упал, ребенок должен сам поднять его и положить на голову. При ходьбе враспынную 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 враспынную 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, полуприседаю;

ходьба с высоким подниманием колен;

ходьба с большим размахом и вытягиванием ног.

По команде "Стой" дети останавливаются и повторяют те позы, которые показывает педагог (после каждой позы принимают правильную стойку).

Методические указания. Мешочек с песком должен быть крепко зажат между коленями. Если он падает при подскоках, ребенок может поднять его, снова зажать между коленями и продолжать прыжки.

Выполняй правильно

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

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

Содержание игры. Дети за воспитателем под музыку ходят, бегают, прыгают по залу (в рассыпную или в колонне по одному), стараясь не задевать кольца. Через 2-3 мин., взяв гимнастические палки и заняв место в кругу, в соответствии с указаниями педагога выполняют общеразвивающие упражнения с палками. После этого дети вновь бегают, прыгают по залу, обхо-

дя кольца. Палку держат за спиной, на лопатках. При ходьбе выполняют различные упражнения: высоко поднимают колени, выпрямляют ноги, ходят в полуприседе.

Каток

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

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

Содержание игры. Первый этап. Воспитатель предлагает детям взять мешочки с песком и встать у стены так, чтобы угол разворота носков составлял 30°. Положить мешочек на голову, принять правильную осанку (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены). Через 10-15 с вместе с воспитателем выполнить упражнения:

медленно присесть и встать, скользя руками по стене;

поднимать и опускать руки;

поочередно поднимать и опускать правое и левое колено.

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

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

Перетягивание

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

Содержание игры. Первый этап. Играющие делятся на две группы и рассаживаются на гимнастических скамейках. Педагог берет палку (держит по середине), предлагает детям одной группы встать напротив нее и захватить эту палку руками. По команде "Перетяни" ребята стараются перетянуть воспитателя на свою сторону, а тот на свою. Еще раз уточнив, как правильно тянуть палку, педагог предлагает детям обеих групп начать игру. По результатам трех попыток воспитатель определяет победившую команду. Затем дети получают маленькие гимнастические палки и уже в парах перетягивают

друг друга. Второй этап. Игроки обеих подгрупп по сигналу "Сопrotивляйся" начинают толкать шест в противоположную сторону. Цель команды – не пускать "противников" в свою зону. После двух попыток воспитатель раздает маленькие гимнастические палки. Игра продолжается в парах.

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

Перешагни через веревочку

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

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

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

Восточный официант

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

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

Ласточка

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

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

Море, берег, парус

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

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

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

Волны качаются

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

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

Правила: принятую позу после слов «замри» нельзя менять; при повторении игры необходимо найти новую позу;

ребенок, не сумевший сохранить положение правильной осанки, отходит в сторону и выполняет корригирующее упражнение по указанию инструктора.

Спрыгни в воду

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

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

Правила: спрыгивая со скамейки бесшумно, мягко приземляясь; занимать свободные места на скамейках быстро, не толкая друг-друга; игра может проводиться с выбыванием: дети, приземляющиеся неправильно, по указанию воспитателя подходят к зеркалу и принимают положение правильной осанки под зрительным самоконтролем.

Поднять паруса

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

Дети делятся на две команды (экипажи) и занимают гимнастические скамейки (яхты) в положении стоя на носках, руки вверху. По сигналу воспитателя «Убрать паруса» они сходят со скамейки и разбегаются по залу в разных направлениях. По сигналу «Поднять паруса» дети должны быстро занять

свои места и принять положение стоя на носках, руки вверх. Выигрывает команда, экипаж которой быстрее поднял паруса.

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

Рыбки и акула

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

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

Правила:

разбегаться можно только после слова «Лови!»; если, остановившись, игрок не успел или не сумел принять положение правильной осанки, водящий салит его;

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

Быстрый мяч

Инвентарь: резиновые мячи диаметром 16 см.

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

Переложите шишки.

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

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

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

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

Чья команда быстрее.

Инвентарь: обручи по количеству команд.

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

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

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

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

| | | |
|--|---|---|
| гостей» . | вместе, руки опущены. | 2— вернуться в исходное положение; 3— оторвать носки от пола; 4— вернуться в исходное положение. Темп умеренный. Носки (пятки) поднимать как можно выше от пола. |
| «Красивая цапля» | И.п. — стоя, ноги вместе, руки опущены. | 1— поднять правую ногу; 2— согнуть ее в колене, прислонить к левой ноге; 3— выпрямить правую ногу; 4— вернуться в исходное положение. То же левой ногой |
| «Тигренок готовится к выступлению» | И.п. — сидя на пятках, руки в упоре впереди. | 1—2 — выпрямить ноги, выпрямить спину, голову опустить; 3—4 — вернуться в исходное положение. Пятки от пола не отрывать, ноги в коленях не сгибать. |
| «Великолепный волчонок» | И.п. — стоя, ноги вместе, руки перед грудью, кисти направлены пальцами вниз, пальцы вместе. | 1—2 — полуприсед на носках; 3—4 — вернуться в исходное положение. Пятки поднимать от пола выше. |
| «Забавный медвежонок» | И.п. — стоя ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. | 1 — встать на наружные края стоп, руки на пояс; 2—7 — кружение на месте вправо; 8 — вернуться в исходное положение. То же самое влево. |
| «Танцующий слоненок» | И.п. — стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки в «замок» за спиной. | Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки. Носки от пола не отрывать, спину держать прямо. |
| «Ясный месяц» У бабушки над избушкой висит хлеба краюшка. Собаки лают, достать не могут. | И.п. — сидя на полу, ноги врозь, руки в упор сзади. | «Нарисовать» в воздухе полукруг правой ногой и вернуться обратно, затем — левой и двумя ногами вместе. Ноги в коленях не сгибать, пальцы ног вытянуть. |
| «Ласковое солнце» Жаркий шар на небе светит. Этот шар любой заметит. Утром светит к нам в оконце, Радостно сияя (солнце). | И.п. — сидя, ноги вместе, руки в упор сзади. | «Нарисовать» на полу пальцами ног круг и отходящие от него лучи правой ногой, затем левой. Круг можно «нарисовать» правой ногой, лучи — левой. |
| «Большая туча» По небу ходила, солнышко закрыла. Только солнце спряталось — и она расплакалась. | И.п. — сидя, ноги вытянуты. | Сжать пальцы ног в «кулак», затем с силой разжать. Сжимать сильно к подошве. |
| «Сильный дождь» Люди ждут меня, зовут, А приду к ним — прочь бегут. | И.п. — сидя, ноги согнуты в коленях, руки в упор сзади. | Постукивать носком левой ноги по полу. То же носком правой ноги. Выполнять с напряжением. |
| «Разноцветная радуга» | И.п. — лежа на спине, | Поднять ноги вверх и «нарисовать» в воз- |

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

Упражнения для профилактики нарушений осанки и укрепление мышц торса.

| Название | И.П | Выполнение |
|--|--|--|
| УПРАЖНЕНИЯ СТОЯ | | |
| «Гармошка» | И.п. - стойка ноги врозь. | 1-2 Встать на носки, руки вперед, округлить 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 на- |

| | | |
|--|--------------------------|---|
| | | зад, сводя лопатки. |
| «Поворот». Вправо-влево повернемся и друг другу улыбнемся. | И.п. - основная стойка. | 1 - вдох; 2-3 - на выдохе повернуться: одна рука -за спину, другая - вперед; 4- и.п. То же в другую сторону. |
| «Покажи ладошки». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - поднимаясь на носки, отвести плечи назад и развернуть ладони вперед; 3-4 - и.п. |
| «Покачай головой». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - наклон головы вправо (влево); 3-4 - и.п. |
| «Послушай». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - наклон головы к правому плечу, стараться ухом дотронуться до плеча; 3-4 - и.п. То же в другую сторону. |
| «Посмотри на облачко». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - подняться на носки, руки вверх, голову приподнять (но не закидывать назад), посмотреть вверх; 3-4 - и.п. |
| «Посмотри по сторонам». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - поворот головы вправо (влево); 3-4 - и.п. |
| «Посмотри, что за спиной». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - медленно повернуть голову с легким усилием вправо (влево); 3-4 - и.п. |
| «Посмотри, что наверху». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - руки вперед-вверх, голову приподнять, посмотреть вверх; 3-4- и.п. |
| «Потянись к солнышку». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - правую ногу назад (на носок), руки вверх, потянуться; 3-4 - и.п. То же с левой ноги. |
| «Почеси ушком плечико». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - наклон головы вправо, ухом «почесать» правое плечо; 3-4 - и.п. То же в левую сторону. |
| «Присядем». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - приседание с широким разведением колен и рук в стороны; 3-4 - и.п. |
| «Пружинка». | И.п. - основная стойка. | 1-3 - пружинящие наклоны вперед-вниз, руки, сцепленные сзади в «замке», вверх; 4- и.п. |
| «Птицы хлопают крыльями». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - два шага вперед; 3-4 - полуприсед с хлопком впереди; 5-6 - два шага назад; 7-8 - полуприсед с хлопком впереди. |
| «Хлопок». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - подняться на носки, руки вверх, хлопнуть над головой; 3-4 - и.п. |
| «Вертушка» | И.п. - стойка ноги врозь | 1 Наклон туловища вперед, правой рукой каснуться пола, поворот туловища на право. 2 И.п. Тоже другой рукой. 8-16 раз. Темп средний. |

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

| | | |
|------------------------------------|--|--|
| | дью. | |
| «Заведи мотор». | И.п. - стойка ноги врозь, руки согнуть в локтях, кулачки к плечам. | 1-4 - вращение локтями вперед; 5-8 - вращение локтями назад (важно почувствовать мышцы спины); 9-10- и.п. |
| «Где же наши пяточки?». | И.п. - стойка ноги врозь. | 1-2 - наклон вниз, дотронуться до пяток; 3-4 - и.п. |
| «Мельница». | И.п. - стойка ноги врозь. | 1-2 - поочередно положить руки на затылок; 3-4 - поочередно отвести руки за спину; 5-6 - и.п. |
| «Мы - силачи». | И.п. - стойка ноги врозь. | 1-2 - медленные рывки руками: правая рука вверх, левая рука вниз; 3-4 - и.п. Затем руки поменять. |
| «Наклон». | И.п. - стойка ноги врозь. | 1-2 - наклон туловища вправо, левую руку за голову; 3-4- и.п.; 5-6 - наклон туловища влево, правую руку за голову; 7-8 - и.п. |
| «Поворот». | И.п. - стойка ноги врозь. | 1 - согнуть руки к плечам; 2-3 - поворот туловища вправо (влево), локти развести в стороны; 4- и.п. |
| «Руки к плечам». | И.п. - стойка ноги врозь. | 1-2 - сгибая руки к плечам, повернуть туловище влево (вправо); 3-4 - и.п. |
| «Я себя люблю». | И.п. - стойка ноги врозь. | 1 - развести руки широко в стороны; 2-3 - обнять себя: одна рука - под мышку, другая - на плечо; 4- и.п. |
| «Я хочу обнять весь мир». | И.п. - стойка ноги врозь.. | 1-2 - подняться на носки, руки вперед в стороны; 3-4 - и.п. |
| «Зонтик». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. | 1-2 - наклон туловища вправо, левая рука вверх; 3-4 - и.п.; 5-6 - наклон туловища влево, правая рука вверх; 7-8 - и.п. |
| «Лебедь спрятал голову под крыло». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. | 1-2 - полуприсед; 3-4 - полный присед, руками обхватить колени, голову спрятать; 5-6 - и.п. |
| «Наклон». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. | 1-2 - наклон вправо, левую руку завести за голову, правая на поясе; 3-4 - и.п.; 5-6 - наклон влево, правую руку завести за голову, левая на поясе; 7-8 - и.п. |
| «Птицы приготовились к полету». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. | 1-2 - сгибание правой руки в локте; 3-4 - сгибание левой руки в локте; 5-6 - и.п. |
| «Птицы тренируют крылья». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. | 1-2 - руки к плечам; 3-4 - руки в стороны; 5-6 - руки к плечам; |

| | | |
|-------------------------|---|---|
| | | 7-8 - руки вверх, прогнуть спину, посмотреть на руки; 9-10- руки к плечам; 11-12-руки в стороны; 13-14-и.п. |
| «Резинка». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки перед грудью согнуты в локтях. | 1-2 - локти назад, выпрямить и развести руки в стороны; 3-4 - и.п. |
| «Сожми кулачки». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулачки. | 1-2 - энергично разгибать руки, согнутые в локтях, вытягивая их вперед и разжимая пальцы рук; 3-4 - и.п. |
| «Воробышек». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях. | 1-6 - круги руками назад, отводя локти назад и сближая лопатки; 7-8 - и.п. |
| «Нарисуем круг». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях. | 1-5 - круги вперед согнутыми в локтях руками; 6-7 - и.п.; 8-12 - круги назад согнутыми в локтях руками; 13-14-и.п. |
| «Гуси полетели». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены. | 1-4 - руки вверх, перекрестные махи руками, спина прямая; 5-8 - руки вниз, перекрестные махи, одновременно колени сгибаются и разгибаются; 9-10- и.п. |
| «Зарядка для плеч». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены. | 1-2 - правое (левое) плечо вверх; 3-4 - и.п. |
| «Нарисуем круг плечом». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены. | 1-4 - «очертить» правым плечом круг; 5-8 - и.п. То же левым плечом. |
| «Насос». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены. | 1-2 - наклон вправо, руки плавно скользят по бокам вверх (левая) и вниз (правая); 3-4 - и.п. То же в левую сторону. |
| «Плечи танцуют». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены. | 1-2 - плечи вперед; 3-4-и.п.; 5-6 - плечи отвести назад, чтобы лопатки соприкоснулись; 7-8 - и.п. |
| «Подними плечико». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены. | 1-2 - правое (левое) плечо вверх, показать ладони; 3-4- и.п. |
| «Сделай круг». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены. | 1-4 - круговые движения прямыми руками вперед; 5-6 - и.п. То же назад. |
| «Удивись». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены. | 1-2 - плечи вверх; 3-4 - и.п. |
| «Зайчишки». | И.п. - стойка ноги | 1 -4 - прыжки на двух ногах вправо; |

| | | |
|-------------------------------|---|---|
| | сомкнуты, руки на поясе. | 5-8 - ходьба на месте; 9-12 - прыжки на двух ногах влево; 13-16 - ходьба на месте. |
| «Нам весело». | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. | 1-8 - прыжки на месте на двух ногах. |
| «Вешаем белье» | И.п - полу присед, руки вперед. | 1 Прогнуться в пояснице руки вверх. 2 И.п. 8-16 раз. Темп средний. |
| «Улитка» | И.п - полуприсед, руки на бедрах | 1. Скруглить спину. 2. И.п. 3. Прогнуться в пояснице. 4. И.п. 8-16 раз. Темп средний. |
| УПРАЖНЕНИЯ СИДЯ И ЛЕЖА | | |
| «Пружинка» | И.п - стойка на коленях, руки вперед. | 1-2 Сесть на правое бедро, руки влево. 3-4 И.п. Тоже в другую сторону. 8-16 раз. Темп средний. |
| «Партизан» | И.п. - лежа на животе | Лежа на животе, ползаем по-пластунски, поочередно подгибаем то правую, то левую ногу. 8-16 раз. Темп средний |
| «Ласточка летит». | И.п. - лежа на животе, ноги разведены в стороны, руки поставить на локти, голову положить на кисти рук. | 1-2 - руки вверх, спину прогнуть, голову поднять; 3-4 - два маха руками; 5-6 - и.п. |
| «Рыбий хвост» | И.п. - лежа на животе, опираясь на предплечье, пятки вместе, носки врозь. | Сильно зажать ягодицы (если не получается, дайте подержать между ягодиц листок бумаги), пятки прижимать к полу (можно положить сверху не большой груз) в течение 30 сек по 2-3 раза |
| «Лук» | И.п. - лежа на животе, руки в стороны. | 1-2 Захватить сзади ноги, не отрывая бедра. 3-4 И.п. 8-16 раз. Темп средний и медленный |
| «Лодочка» | И.п. - лежа на животе, руки вперед. | 1 Поднять корпус, руки вперед, и бедра, ноги вместе, пятни вместе, ягодицы зажаты. 2 И.п. 8-16 раз. Темп медленный. |
| «Рычаг» | И.п. - лежа на левом боку, левая рука вверх. | 1 Мах правой ногой в сторону 2 И.п. Тоже на др боку 8-16 раз. Темп средний. |
| «Лодочка» | И.п. - лежа на полу, на животе | 1 Поднять корпус, руки вперед и бедра, ноги вместе, пятни вместе, ягодицы зажаты. 2 И.п. 8-16 раз. Темп медленный. |
| «Самолет» | И.п. - лежа на полу, на животе, руки врозь. | 1 - Свести лопатки, приподнять верхнюю часть спины и руки, ноги на полу. 2 - И.п. |

| | | |
|-----------------------------|--|---|
| | | 8-16 раз. Темп медленный. |
| «Дотянись коленом до пола». | И.п. - лежа на спине, колени согнуты. | 1-4 - медленно опускать колени до пола вправо; 5-8 - и.п. То же в другую сторону. |
| «Ножницы» | И.п. - лежа на спине, ноги вперед. | Скрестные движения ногами. 8-16 раз. Темп средний и быстрый. |
| «Железный мост». | И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, колени слегка разведены. | 1-2 - поднять таз вверх; 3-4 - и.п. |
| «Велосипед» | И.п. - лежа на спине, руки вверх. | Поочередное сгибание ног вперед. 8-16 раз. Темп средний и быстрый |
| «Бревнышко». | И.п. - лежа на спине, руки вытянуты вверх, ноги вместе. | 1-4 - поворот со спины на живот; 5-6 - поворот с живота на спину (руки и ноги не сгибать). |
| «Заборчик». | И.п. - лежа на спине, руки вытянуты за головой. | 1-2 - поднять руки над головой; 3-4 - поднять ноги параллельно рукам; 5-6 - опустить ноги; 7-8 - опустить руки. |
| «Рыбка на спине» | И.п. - лежа на спине, руки за головой. | 1-2 Наклон вправо корпусом. 3-4 И.п. Тоже в др сторону. 8-16 раз. Темп средний. |
| «Потяни ножки». | И.п. - лежа на спине, руки за головой. | 1-2 - ноги вверх, носочек тянуть; 3-4 - и.п. |
| «Нарисуем круг». | И.п. - лежа на спине, руки под головой. | 1-4 - поднятой правой (левой) ногой нарисовать на весу круг; 5-6 - и.п. |
| «Покажи свои ножки». | И.п. - лежа на спине, руки под головой. | 1-2 - одновременно плавно прямые ноги вверх; 3-4 - и.п. |
| «Маленький мостик» | И.п. - лежа на спине, согнув ноги. | 1 Поднять таз. 2 И.п. 8-16 раз. Темп средний. |
| «Шарик» | И.п. - лежа на спине. | 1-2 Прогнуться, приподнимая поясницу над полом. 3-4 И.п. 8-16 раз. Темп медленный. |
| «Клубочек». | И.п. - лежа на спине. | 1-4 - подтянуть к себе колени и дотронуться до них лбом; 5-8 - и.п. |
| «Куклы». | И.п. - лежа на спине. | I— 2 - одновременно поднять правую руку и левую ногу; 3-4- и.п.; 5-6 - одновременно поднять левую руку и правую ногу; 7-8 - и.п.; 9-10 - поднять руки и ноги; II—12 — и.п. |
| «Ножницы». | И.п. - лежа на спине. | 1-4 - «ножницы» ногами вверх-вниз; 5-8 - и.п. |
| «Подними ножку». | И.п. - лежа на спине. | 1-2 - согнуть правую (левую) ногу, руками |

| | | |
|----------------------------|--|--|
| | | притягивая колено к животу; 3-4 - и.п. |
| «Потяни носочек». | И.п. - лежа на спине. | 1 - сжать кулачки; 2-3 - согнуть стопы на себя, разжать кулачки; 4-5 - оттянуть носки до отказа, сжать кулачки; 6-8 - и.п. |
| «Ручки танцуют». | И.п. - лежа на спине. | 1-6 - скрещивание рук перед собой («Ножницы»); 7-8 - и.п. |
| «Царевна лягушка» | И.п. - полулежа на животе, опираясь руками впереди, колени врозь, стопы соединены. | Зажимая ягодицы, пытаться опустить таз на пол в течение 30 сек |
| «Руль» | И.п. - сидя ноги скрестно, руки держат воображаемый руль. | 1 Руль вправо, наклон туловища вправо. 2 И.п. Тоже в др сторону 8-16 раз. Темп средний. |
| «Складка» | И.п. - сидя, ноги вместе впереди. | 1-2 Наклон вперед, стопы разогнуть, руками стараться достать до стоп, колени не сгибать. 3-4 И.п. 8-16 раз. Темп медленный. |
| «Обними ножку» | И.п. - сидя, ноги вперед, руки врозь. | 1-2 Согнуть правую ногу, захватить голень руками. прижать к груди. 3-4 И.п. Тоже с левой ноги. 8-16 раз. Темп средний. |
| «Чебурашка» | И.п. - сидя, руки за голову. | 1-2 Поворот туловища вправо с наклоном вперед, согнуть правую ногу, левым локтем коснуться правого колена. 3-4 И.п. Тоже влево 8-16 раз. Темп средний. |
| «Книжечка» | И.п. - Сидя ноги врозь, руки впереди. | 1-8 Тянуться руками вперед 8-16 раз. Темп медленный. |
| «Волна». | И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади. | 1 - согнуть ноги в коленях; 2-3 - подтянуть колени к животу; 4 - выпрямить ноги; 5-7 - пауза; 8 - и.п. |
| «Длинные и короткие ноги». | И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади. | 1-2 - согнуть ноги в коленях; 3-4 - и.п. |
| «Угол». | И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади. | 1 - ноги приподнять; 2-3 - развести ноги в стороны как можно шире; 4- и.п. |
| «Уголок двумя ногами». | И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади. | 1-2 - ноги вверх (сделать «уголок»), носочки тянуть; 3-4- и.п. |
| «Уголок одной ногой». | И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади. | 1-2 - правую (левую) ногу вверх, тянуть носок; 3-4 - и.п. |
| «Дотянись до ноги». | И.п. - сидя, ноги врозь, руки на поясе. | 1-4 - наклон вперед, коснуться пальцами руки пальцев одноименной ноги; 5-8 - и.п. |
| «Наклон». | И.п. - сидя, ноги | 1 - руки в стороны; |

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

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