Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №76 комбинированного вида» городского округа Саранск

Рассмотрена и одобрена
на заседании педагогического
совета №1 от « 31 » августа 2023г.
Протокол №1 от «31 » августа 2023г.

«Утверждаю»
Заведующая
МАДОУ «Детский сад №76
комбинированного вида»
Л.А.Леухина

Леухина
Людмила
Александровна

Подписан: Леухина Людмила Александровна
DN: OU=Заведующая, O="МАДОУ ""Детский сад № 76 комбинированного вида""", CN=Леухина Людмила Александровна, E=madou_76@mail.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023-09-29 15:00:27
Foxit Reader Версия: 9.7.1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА)
«Здоровячок»

Возраст детей: 4-5 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Латышова О.В.,
воспитатель

Саранск 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт программы	3
2.	Пояснительная записка	4
3.	Учебно-тематический план	8
4.	Содержание изучаемого курса	10
5.	Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы	22
6.	Список литературы	24
7.	Приложения	26

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная образовательная программа «Здоровячок» (далее - Программа)
Руководитель программы	Воспитатель высшей квалификационной категории Латышова Ольга Викторовна
Организация-исполнитель	МАДОУ «Детский сад №76 комбинированного вида» г.о. Саранск
Адрес организации исполнителя	г. Саранск, ул. Попова, д.67
Цель программы	содействовать правильному физическому развитию обучающихся, укреплению их здоровья, формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия и коррекция дефектов осанки и свода стопы при нарушении, а также способствовать формированию мотивации к здоровому образу жизни и стремлению к соблюдению правильных навыков осанки
Направленность программы	Физическое развитие
Срок реализации программы	1 год
Вид программы **Уровень реализации программы**	адаптированная дошкольное образование
Система реализации контроля за исполнением программы	координацию деятельности по реализации программы осуществляет администрация образовательного учреждения; практическую работу осуществляет педагогический коллектив
Ожидаемые конечные результаты программы	Обучающийся должен: Знать: параметры правильной осанки. Уметь: выполнять упражнения для развития мышечной силы, гибкости, растяжки. самостоятельно выполнять комплексы ЛФК Владеть: навыками игрового самомассажа, дыхательной и пальчиковой гимнастики, навыками использования тренажеров, соблюдая технику безопасности.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Направленность программы: физическое развитие

Программа «Здоровячок» предназначена для детей старшего дошкольного возраста и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, способствует оздоровлению различных функций и систем организма.

С целью профилактики различных заболеваний у детей разработаны комплексы упражнений коррекционной гимнастики и лечебной физкультуры. Все комплексы упражнений выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом.

Упражнения программы направлены на укрепление мышц рук и плечевого пояса, мышц брюшного пресса, укрепление мышц спины, таза, мышц ног и свода стопы, увеличение гибкости и подвижности суставов, развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата, развитие ловкости и координации движений, расслабление и релаксацию, на профилактику различных заболеваний опорно-двигательного аппарата и внутренних органов, на формирование осанки, костно-мышечного корсета, укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной систем, увеличение объема двигательной активности детей в режиме дня, формирование навыков общения у детей в коллективной деятельности, привычки к здоровому образу жизни.

2. Новизна программы: заключается в поэтапном освоении обучающимися предлагаемого курса, что даёт возможность детям с разным уровнем физического развития освоить те этапы сложности, которые соответствуют их способностям. В авторской методике индивидуального подхода к каждому ребенку при помощи подбора физических упражнений разного уровня сложности. Индивидуальный подход базируется на личностно-ориентированном подходе к каждому ребенку, при помощи создания педагогом «ситуации успеха». Таким образом, данная методика повышает эффективность и результативность образовательного процесса. Подбор заданий осуществляется на основе метода наблюдения педагогом за физической подготовкой детей.

3. Актуальность программы: в возрасте 4-5 лет свод стопы и осанка имеют неустойчивый характер и поддаются изменениям, как в худшую, так и в лучшую сторону в зависимости от физического воспитания. Неправильная осанка и плоскостопие способствуют развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создают неблагоприятные условия для функционирования внутренних органов и опорно-двигательного аппарата в целом. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости. Такие дети предрасположены к различным заболеваниям и травмам.

В процессе образовательной деятельности недостаточно времени уделяется специальным упражнениям по профилактике плоскостопия и

нарушений осанки у детей, а также не все родители достаточно вооружены необходимыми знаниями и практическими навыками в вопросах профилактики и коррекции данных нарушений. Своевременное внедрение комплексных занятий, направленных на укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата для формирования правильного свода стопы и осанки, является наиболее значимым фактором создания данной программы.

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

Занятия в кружке «Здоровячок» дают возможность получать оздоровительный эффект и показана всем детям, как здоровым, так и имеющим в данный момент постоянные или временные отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата и здоровья в целом.

4. Отличительные особенности программы:

Отличительной особенностью программы «Здоровячок» является ее нацеленность на работу, акцент оздоровительной работы делается на развитие и оптимизацию двигательной деятельности каждого ребенка; на занятиях широко применяются инновационные здоровьесберегающие методики и технологии: упражнения по профилактике плоскостопия.

5. Педагогическая целесообразность программы

Основные принципы**,** заложенные в основу программы:

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип повторения умений и навыков - один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип взаимодействия дошкольной образовательной организации и семьи, преемственности при переходе в школу - направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

6. Цель программы – содействовать правильному физическому развитию обучающихся, укреплению их здоровья, формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия и коррекция дефектов осанки и свода стопы при нарушении, а также способствовать формированию мотивации к здоровому образу жизни и стремлению к соблюдению правильных навыков осанки.

7. Задачи программы:

Образовательные задачи: формирование представлений о правильной походке, осанке, умение ее контролировать, о значимости физических упражнений, направленных на укрепление свода стопы. Сформированы представления о соблюдении здорового образа жизни. Научить элементарным приемам самомассажа (растирание, разминание, поглаживание) подошвенной поверхности стопы, мышц голени, голеностопного сустава и мышц бедра. Учить переносить тяжесть тела при обычной ходьбе на внешние края стоп, правильной осанке, параллельности постановки стоп. Создание эмоционально-психологического комфорта, условий для развития уверенности в своих физических возможностях

Развивающие задачи: развитие физических качеств личности: сила, выносливость, гибкость. Развивать навыки закрепления правильной осанки, профилактики плоскостопия. Укрепление связочно-суставного аппарата. Развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками и чувствами.

Воспитательные задачи: воспитывать у детей привычку сохранять, контролировать красивую, правильную осанку, походку. эмоционально-психологического комфорта, создание условий для развития уверенности в своих физических возможностях. Воспитывать самостоятельность, активность, чувство коллективного сотрудничества в уборке физкультурного инвентаря, бережного отношения к нему. Воспитание интереса к занятиям в кружке, потребности выполнять спортивные движения.

8. Возраст детей: Программа предназначена для детей в возрасте 4-5 лет.

9. Срок реализации программы: 1 год

10. Форма детского образовательного объединения: кружок.

Режим организации занятий:

- общее количество занятий в год: 64
- количество часов в неделю: 40 минут;
- количество занятий в неделю: 2 занятия
- периодичность занятий: понедельник, среда

11. Ожидаемые результаты и способы их проверки:

В результате освоения программы воспитанники будут:

Знать: параметры правильной осанки и будут следить за положением своего тела.

Уметь: выполнять упражнения для развития мышечной силы, гибкости, растяжки. Самостоятельно выполнять комплексы ЛФК;

Владеть: навыками игрового самомассажа, дыхательной и пальчиковой гимнастики. Навыками использования тренажеров, соблюдая технику безопасности.

12. Форма подведения итогов:

Итоговым продуктом реализации дополнительной образовательной программы является:

- участие воспитанников в городских конкурсах
- открытый просмотр занятия для обучающихся и родителей (законных представителей) ДОО.
-диагностика физической подготовленности обучающихся.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование модулей, разделов и тем	Количество часов			
		всего		теория	практика
		кол-во занятий	мин.		
1.	«Что такое правильная осанка»	2	40	10 мин.	30 мин.
2.	«Береги свое здоровье»	2	40	10 мин.	30 мин.
3.	«Почему мы двигаемся»	2	40	10 мин.	30 мин.
4.	«По ниточке»	2	40	10 мин.	30 мин.
5.	«Вот так ножки»	2	40	10 мин.	30 мин.
6.	«Ребята и зверята»	2	40	10 мин.	30 мин.
7.	«Веселые танцоры»	2	40	10 мин.	30 мин.
8.	«Ловкие ножки»	2	40	10 мин.	30 мин.
9.	«Мальвина и Буратино»	2	40	10 мин.	30 мин.
10.	«Незнайка в стране Здоровья»	2	40	10 мин.	30 мин.
11.	«Путешествие в страну Смешариков»	2	40	10 мин.	30 мин.
12.	«Капель»	2	40	10 мин.	30 мин.
13.	«У царя обезьян»	2	40	10 мин.	30 мин.
14.	«Тренировка для рук и ног»	2	40	10 мин.	30 мин.
15.	«Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка»	2	40	10 мин.	30 мин.
16.	«Цирк зажигает огни»	2	40	10 мин.	30 мин.
17.	Закрепление навыка правильной осанки и формирования правильного свода стопы	2	40	10 мин.	30 мин.
18.	«Цветочная страна»	2	40	10 мин.	30 мин.
19.	«В лесу»	2	40	10 мин.	30 мин.
20.	«Весёлая тренировка»	2	40	10 мин.	30 мин.
21.	«Здоровячки»	2	40	10 мин.	30 мин.
22.	«Юные спортсмены»	2	40	10 мин.	30 мин.
23.	«В цирке»	2	40	10 мин.	30 мин.
24.	«Карусели»	2	40	10 мин.	30 мин.

25.	«Ловкие ножки»	2	40	10 мин.	30 мин.
26.	«На морском берегу»	2	40	10 мин.	30 мин.
27.	«Путешествие в страну Мячей»	2	40	10 мин.	30 мин.
28.	«Кто спортом занимается, тот силы набирается»	2	40	10 мин.	30 мин.
29.	«Медвежата»	2	40	10 мин.	30 мин.
30.	«Круговая тренировка»	2	40	10 мин.	30 мин.
31.	«Путешествие на остров Здоровья»	2	40	10 мин.	30 мин.
32.	«Цветочная Страна»	2	40	10 мин.	30 мин.
	«Исследование физического развития детей дошкольного возраста»				
Итого:		**64**	**1280 мин 21 час 20 мин**	**360 мин. 6 часов**	**960 мин. 16 часов**

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тема	Раздел, тема	Содержание	Методы обучения	Формы работы	Работа с родителями
	«Что такое правильная осанка» (2)	1.Профилактика плоскостопия. 2.Укреплять здоровье детей. 3.Повышать жизненный тонус.	1. Дать представление о правильной осанке. 2. Упражнения на тропе «Здоровья», самомассаж колючими мячиками. 3. Игра «Угадай, где правильно» 4. П/и «Мы – листочки»	Общеукрепляющие упражнения	Консультация «Формирование правильной осанки у детей дошкольного возраста»
	«Береги своё здоровье» (2)	1.Формирование правильной осанки. 2.Профилактика плоскостопия. 3.Укреплять здоровье детей. 4.Повышать жизненный тонус.	1. Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы. 2. Комплекс гимнастики «Утята» 3. П/и «Мы – листочки» 4. Упражнение регулирующее мышечный тонус «Дерево»	Общеукрепляющие упражнения	Буклет «Значение режима дня в жизни дошкольника»

	«Почему мы двигаемся?» (2)	1.Развитие физических качеств 2.Обучение самовытяжению 3.Формирование правильной осанки	1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки 2. ОРУ на укрепления мышц спины брюшного пресса. 3. Упражнения на тропе «Здоровья» 4. П/и «Карусель»» 5. П/и «Поймай мяч ногой»	Общеукрепляющие упражнения	Памятка «Следите за правильной осанкой дошкольника »
	«По ниточке» (2)	1.Профилактика плоскостопия. 2.Укреплять здоровье детей. 3.Повышать жизненный тонус.	1. Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки 2. Упражнение на вытягивание живота «Дельфин» 3. Ходьба по ребристой доске и канату. 4. П/и «По тропинке к мишке»	Общеукрепляющие упражнения	Фотоотчет «Здоровячок»
	«Вот так ножки» (2)	1.Укреплять здоровье детей. 2. Повышать устойчивость организма к заболеваниям. 3.Обучение самовыражению.	1. Разминка «Весёлые ножки» 2. Комплекс статических упражнений 3. Упражнения на осанку с мячом 4. П/и «Мой весёлый звонкий мяч»	Общеукрепляющие упражнения	Консультация «Питание и здоровье дошкольника »

	«Ребята и зверята» (2)	1.Развитие физических качеств. 2.Обучение самовыражению. 3.Формирование правильной осанки	1. Упражнение «Встань правильно» 2. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки 3. Ритмический танец «Лимпопо» 4. П/и «Птицы и дождь	Общеукрепляющие упражнения	Педагогическая беседа «Оздоровительные традиции семьи»
	«Весёлые танцоры» (2)	1.Укреплять здоровье детей. 2. Повышать устойчивость организма к заболеваниям. 3.Коррекция плоскостопия.	1. П/и «Найди себе место» 2. Упражнение «Бег по кругу» 3. Упражнения на тренажёрах 4. Ритмический танец «Зимушка-зима» 5. П/и «Птицы и дождь»	Общеукрепляющие упражнения	Буклет «Оздоровительные игры в семье»
	«Ловкие ножки» (2)	1.Обучениесамовыражению. 2.Формирование правильной осанки. 3.Коррекция плоскостопия	1. Упражнения на тропинке здоровья. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 3. Упражнения на формирование правильного свода стопы «Наши ножки хороши» 4 Комплекс упражнений на дыхание 5.П/и «Попляши и покружись – самым ловким окажись»	Общеукрепляющие упражнения	Консультация Закаливание дошкольника»

	«Мальвина и Буратино» (2)	1.Формирование правильной осанки. 2.Профилактикаплоскостопия. 3.Укрепление мышц ног.	1. Ритмический танец «Кукла» 2. Комплекс корригирующей гимнастики с обручем 3. Упражнения для мышц ног 4. Упражнение «Буратино»	Общеукрепляющие упражнения	Памятка «Одежда детей в разные сезоны года»
	«Незнайка в стране здоровья» (2)	1. Укреплять здоровье детей. 2. Повышать жизненный тонус. 3. Улучшать память. 4. Улучшать настроение.	1. Разновидности ходьбы и бега 2. Упражнение «Ровная спина» 3. Лазание по гимнастической стенке разными способами 4. Упражнение «Здоровые ножки» 5. П/и «Удочка»	Общеукрепляющие упражнения	Буклет «Полноценный завтрак каждый день – залог здоровья!»
	«Путешествие в страну Смешариков» (2)	1.Формирование правильной осанки. 2.Укрепление мышц живота. 3.Укрепление мышц рук. 4. Укрепление мышц спины.	1. Разные виды ходьбы бега. 2. Упражнение «Надуем шары» 3. Комплекс упражнений с мячами. 4. П/и «Закати мяч в ворота ножкой»	Общеукрепляющие упражнения	Консудьтация «Внимание, витамины!»

	«Капель» (2)	1. Повышать жизненный тонус. 2.Улучшать память. 3. Улучшать настроение.	1. Разминка «Весёлые ножки» 2. ОРУ с колечком 3. Дыхательное упражнение «Лыжник» 4. Упражнение «Собери пуговки» 5. П/и «Мы на карусели сели» 6. Релаксация «Пожалеем»	Общеукрепляющие упражнения	Индивидуальная беседа с родителями «Вопрос – ответ»
	«У царя обезьян» (2)	1.Формирование правильной осанки. 2.Укрепление мышц живота. 3.Укрепление мышц рук. 4. Укрепление мышц спины,	1. Ходьба с различным выполнением заданий 2. Упражнение «Пройди через болото» 3. Упражнение в висе. 4. Упражнение «Положи банан»	Общеукрепляющие упражнения	Стенгазета «Мама, папа, я – спортивная семья»
	«Тренировка для рук и ног» (2)	1.Формирование правильной осанки. 2.Укрепление мышц живота. 3.Укрепление мышц рук, ног. 4.Укрепление мышц спины.	1. Комплекс упражнений «Веселая маршировка» 2. Упражнение «Собери небоскреб» (кубики стопами) 3. Упражнения на укрепления мышц спины с гимнастической палочкой 4. «Сиамские близнецы» (упражнения в парах)	Общеукрепляющие упражнения	Памятка «Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний»

	«Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка» (2)	1.Развитие физических качеств. 2.Обучение самовыражению. 3.Формирование правильной осанки.	1. Упражнение «Прыгалка» 2. Комплекс пластической гимнастики 3. Упражнения на самовытяжения 4. П/И «Не урони» 5. Упражнение «Рисуем ногами»	Общеукрепляющие упражнения	Консультация «Формирование физкультурно-оздоровительного климата в семье»
	«Цирк зажигает огни» (2)	1.Укреплять здоровье детей. 2.Повышать жизненный тонус. 3.Улучшать память, настроение.	1. Ходьба с выполнением упражнений для стоп 2. Упражнение «Силачи» (с гантелями) 3. Упражнения на тренажёрах 4. П/И «Карусель» 5. Упражнения на дыхание и расслабление	Общеукрепляющие упражнения	Оформление стенда «Здоровье с детства»
	Закрепление навыка правильной осанки и формирования правильного свода стопы (2)	1.Формирование правильной осанки, свода стопы. 2.Профилактика плоскостопия. 3. Повышать жизненный тонус.	1. Упражнение «Бег по кругу» 2. Упражнения на тренажёрах 3. Упражнение в висе 4. П\И «Пятнашки»	Общеукрепляющие упражнения	Анкетирование «Здоровый образ жизни в семье»

	«Цветочная страна» (2)	1.Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. 2. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание. 3.Укрепление «мышечного корсета». 4.Упражнения для расслабления мышц.	1. Ходьба с различным выполнением заданий. 2. Дыхательное упражнение «Цветок распускается» 3. Упражнение «Колючая трава»	Общеукрепляющие упражнения	Памятка «Здоровье ребенка в наших руках»
	«В лесу» (2)	1.Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. 2.Самомассаж. 3.Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. 4.Упражнения для расслабления мышц.	1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий. 2. ОРУ без предметов 3. Самомассаж массажными мячами 4. П/И «Кто быстрее» 5. Упражнение «Колючая трава»	Общеукрепляющие упражнения	Буклет «Нетрадиционные методы закаливания»
	«Весёлая тренировка» (2)	1.Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. 2.Укрепление «мышечного корсета». 3.Растяжка. 4.Упражнения для расслабления мышц.	1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий. 2. ОРУ с верёвочками косичками 3. Упражнения на спортивном городке 4. П/и «Самый ловкий» 5. Игра м/п «Кто позвал?»	Общеукрепляющие упражнения	Консультация «Игры и упражнения для профилактики плоскостопия»

	«Здоровячки» (2)	1.Развитие физических качеств. 2.Обучениесамовыражению. 3.Формирование правильной осанки.	1. Комплекс упражнений «Веселая маршировка» 2. Упражнение «Собери небоскреб» (кубики стопами) 3. Упражнения на укрепления мышц спины с гимнастической палочкой 4. «Сиамские близнецы» (упражнения в парах)	Общеукрепляющие упражнения	Методические рекомендации «Организация двигательного режима в домашних условиях»
	«Юные спортсмены» (2)	1.Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. 2.Выполнение упражнений на растяжку. 3.Укрепление «мышечного корсета». 4.Упражнения для расслабления мышц.	1. Дать представление о правильной осанке (ходьба с мешочком на голове) 2. Упражнения на укрепления мышц спины и брюшного пресса. 3. Эстафета «Кто быстрее» 4. Релаксация «Покачаемся на волнах»	Общеукрепляющие упражнения	Буклет Дыхательная гимнастика для дошкольника »
	«В цирке» (2)	1.Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. 2.Проверка осанки. 3.Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. массажные дорожки. 4. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота.	1. Разминка «Весёлые шаги» 2. Упражнения на укрепления мышц спины и брюшного пресса. 3. Дыхательное упражнение «Силачи» 4. Игровые упражнения: «Медуза», «Гусеница», «Улитка» 5. Игра «Тараканчики» 6. Упражнение «Дрессированные белки»	Общеукрепляющие упражнения	Консультация «Игры для коррекции искривления осанки»

		5. Упражнения для расслабления мышц			
	«Карусели» (тренировка вестибулярного аппарата) (2)	1.Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. 2. Самомассаж. 3.Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. 4.Упражнения для расслабления мышц. 5. Тренировка в формировании вестибулярного аппарата.	1. Комплекс корригирующей гимнастики 2. Ритмический танец «Зарядка для хвоста» 3. Упражнение «Карусели» - на диске здоровья 4. Дыхательное упражнение «Дотянись до пола» 5. П/и «Мы на карусели сели» 6. Игра м/п «Путаница»	Общеукрепляющие упражнения	Фотоотче «Здоровячок»
	«Ловкие ножки» (2)	1.Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. 2.Самомассаж. 3.Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. 4. Упражнения для расслабления мышц.	1. п/и «Найди себе место» 2. ОРУ с гимнастической палкой 3. «Круговая тренировка» 4. Дыхательное упражнение «Вьюга» 5. П/и «Не оставайся на полу»	Общеукрепляющие упражнения	Индивидуальная беседа «Вопрос-ответ»

	«На морском берегу» (2)	1.Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. 2. Самомассаж. 3.Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. 4.Упражнения для расслабления мышц.	1. Упражнение «Выливание из кувшинчика» 2. Комплекс упражнений на формирования правильного сьода стопы 3. Упражнение на восстановление дыхания «Нагоним волны» 4. Упражнения «Дельфины», «Рыбки», «Краб» 5. П/и «Морской хищник» 6. Релаксация «Сон на берегу моря»	Общеукрепляющие упражнения	Памятка «Профилакти к нарушения осанки детей дошкольного возраста»
	«Путешествие в страну Мячей» (2)	1.Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. 2.Самомассаж. 3.Развитие силы. 4.Упражнения для расслабления мышц.	1. Упражнение «Надуем шары» 2. ОРУ с мячами в парах 3. Игровые упражнения: «Ведение мяча по кругу», «Мяч через сетку» 4. Самомассаж стоп.	Общеукрепляющие упражнения	Фотовыставка «Физическое оборудование в домашних условиях»
	«Кто спортом занимается, тот силы набирается» (2)	1.Значение правильной осанки для укрепления здоровья, знания о правильной осанке и постановке стоп. 2.Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.	1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий 2. ОРУ с шариками из сухого бассейна 3. Игровые упражнения «Попади», «Точно в цель», «Сбей шары» 4. П/И «Сокровища и стражник» 5. Упражнения для глаз «Вправо-влево», «Вверхвниз», «Шарик-носик»	Общеукрепляющие упражнения	Памятка Точечный массаж носа или волшебные точки»

	«Медвежата» (2)	1.Параметры правильной осанки и как ее проверить. 2.Формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета». 3.Обучение упражнениям на растягивание мышц.	1. «Дорожка здоровья» 2. ОРУ с гантелями 3. Дыхательное упражнение «Поднимаем груз» 4. Массаж лица «Ёжик» 5. Упражнения на тренажёрах 6. П/и «Не оставайся на полу»	Общеукрепляющие упражнения	Консультация «Игры, которые лечат»
	«Круговая тренировка» (2)	1.Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. 2.Укрепление «мышечного корсета». 3.Растяжка. 4.Упражнения для расслабления мышц.	1. Упражнение «Бег по кругу» 2. Упражнения на тренажёрах (беговая дорожка, диск Здоровья, Калибри, велотренажёр, силовой для рук, мяч фитбол, эспандер) 3. Упражнение «Ровная спина» 4. П\И «Пятнашки»	Общеукрепляющие упражнения	Буклет «Безобидные сладости»
	«Путешествие на остров Здоровья» (2)	1.Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. 2.Самомассаж. 3.Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. 4.Упражнения для расслабления мышц.	1. Разминка «Весёлые шаги» 2. Дыхательное упражнение «Радуга, обними меня» 14 3. Игровые задания с мячами 4. П/И «Быстрый и ловкий» 5. Дыхательное упражнение «Воздушный шар»	Общеукрепляющие упражнения	Анкетирование «Ваши дети и их здоровье»

	«Цветочная страна» (2)	1.Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. 2. Самомассаж. 3.Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. 4.Упражнения для расслабления мышц	1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий. 2. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей» 3. Упражнения на осанку без предметов 4. Тренировка на спортивном городке 5. Упражнение «Колючая трава» 6. Эстафета «Кто быстрее?»	Общеукрепляющие упражнения	Фотоочет «Здоровячок»
	Исследование физического развития и здоровья детей (2)				

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Формы занятий планируемых по каждой теме или разделу.

В программе дополнительного образования предусматриваются различные формы обучения:

-словесное объяснение;

-показ выполнения;

-игровая форма;

-целесообразное использование оборудования;

-использование музыкального сопровождения;

-использование повторной наглядной и словесной инструкции.

2. Приемы и методы организации.

Для реализации программ дополнительного образования используются следующие приемы и методы:

Словесный метод даёт возможность передать детям информацию, поставить перед ними учебную задачу, указать пути его решения.

Игровой метод предусматривает использование разнообразных компонентов игровой деятельности в сочетании с другими приёмами. При использовании игрового метода за инструктором сохраняется ведущая роль: он определяет характер и последовательность игровых и практических действий.

Наглядный - один из основных, ведущих методов дошкольного образования. Ведущая роль этого метода связана с формированием основного содержания знаний дошкольников – представления о предметах и явлениях окружающего мира. Наглядный метод соответствует основным формам мышления дошкольника. Наглядность обеспечивает прочное запоминание.

3. Дидактический материал

- Картотека дидактических игр,
- Картотека общеразвивающих упражнений;
- Картотека подвижных игр;

4. Техническое оснащение занятий.

- Гимнастические скамейки;
- Стульчики;
- Гимнастическая стенка;
- Мячи;
- Гимнастические палки;
- Плоские кольца;
- Обручи;
- Утяжеленные мячи;
- Скакалки;
- Мешочки с песком;
- Гантельки;
- Фитболы;
- Кегли;
- Канаты;
- Бревно;
- Мячики-ежики;
- Массажные дорожки и коврики;
- Гимнастические маты;
- Тренажеры;
- Нестандартное оборудование: платочки, пластиковые «Скорлупки» от киндер-сюрпризов, резиновые жгутики;
- Музыкальный центр.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагогов

1. Назарова, А.Г. «Игровой стретчинг. Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Упражнения системы игрового стретчинга.», А.Г.Назарова. -С – Петербург, типография ОФТ, 1995г.

2. Филиппович, В.И. «Теория и методика гимнастики», В.И.Филиппович,М., «Просвещение», 1971г.

3. Суворова, Т. «Танцуй, малыш», Т. Суворова. Санкт – Петербург, 2007г.

4. Суворова, Т. «Танцевальная ритмика для детей 1», Т.Суворова. Санкт – Петербург, 2004г.

5. Суворова, Т. «Танцевальная ритмика для детей 2»,Т.Суворова. Санкт – Петербург, 2005г.

6. Суворова, Т. «Танцевальная ритмика для детей 3»,Т.Суворова. Санкт – Петербург, 2005г.

7. Суворова, Т.«Танцевальная ритмика для детей 4», Т. Суворова. Санкт – Петербург, 2006г.

8..Суворова, Т. «Танцевальная ритмика для детей 5», Т. Суворова. Санкт – Петербург, 2007г.

9. Суворова, Т. «Спортивные олимпийские танцы для детей 2», Т.Суворова, Л.Казанцева, И.Шарифуллина, О.Румянцева Санкт – Петербург, 2008г.

10. Щербак, А.П. «Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении», А.П. Щербак. Москва, Гуманитарный издательский центр «Владос», 2001г.

11.Ермак, Н.Н. «Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят», Н.Н. Ермак. Ростов – на – Дону, Феникс, 2004г.

12.Утробина, К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников», К.К. Утробина. Москва, издательство ГНОМ и Д, 2003г.

13.Кириллова, Ю.А. «Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе», Ю.А. Кириллова. Санкт – Петербург, «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2005г.

14.Утробина, К.К.«Занимательная физкультура в детском саду»,К.К. Утробина. Москва, 2008г.

15.Сочеванова, Е.А. «Подвижные игры с бегом», Е.А. Сочеванова. Санкт – Петербург, ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2009г.

16. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования: Письма и приказы Минобрнауки – М.: ТЦ Сфера, 2015.

Список литературы для детей и родителей

1..Суворова, Т. «Танцуй, малыш», Т. Суворова. Санкт – Петербург. Музыкальный диск.

2. Суворова, Т. «Танцевальная ритмика для детей 1», Т.Суворова. - Музыкальный диск.

3. Суворова, Т.«Танцевальная ритмика для детей 2», Т.Суворова. - Музыкальный диск.

4. Суворова, Т. «Танцевальная ритмика для детей 3», Т.Суворова. - Музыкальный диск.

5. Суворова, Т. «Танцевальная ритмика для детей 4», Т.Суворова. - Музыкальный диск.

6. Суворова, Т. «Танцевальная ритмика для детей 5», Т.Суворова. - Музыкальный диск.

7. Суворова,Т. «Спортивные олимпийские танцы для детей 2», Т.Суворова, Л.Казанцева, И.Шарифуллина, О.Румянцева.

8.Железнова, Е. «Игровая гимнастика». Е. Железнова. - Музыкальный диск.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

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

Ель, елка, елочка

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

Филины и вороны

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

Послушный мяч

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

Вот какой хороший мяч

Между ног его запрячь.

Повернись и оглянись

Мячик на пол не катись.

Кто самый меткий

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

Елочка

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

Ходим в «шляпах»

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

Журавль расправляет крылья

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

Эстафета «Перейди болото»

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

Колобок

Играющие делятся на команды и строятся в колонны по одному на расстоянии 1,5-2 м одна от другой. Воспитатель читает: "Наш веселый колобок покатился на лужок. Кто быстрей его вернет, приз команде принесет". С последним словом первые игроки в командах поднимают мяч над головой, наклоняются назад и передают его следующему игроку, и так до последнего игрока в колонне. Тот бежит с мячом вперед, встает впереди своей команды и снова передает мяч, стоящему игроку сзади. Игра продолжается до тех пор, пока направляющие в колоннах вновь не окажутся впереди. Они поднимают мяч вверх. Команда, выполнившая задание первой, выигрывает.

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

Лежачий футбол

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

Встань прямо

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

Держи голову прямо

Необходимый инвентарь: мешочки с песком размером 10Х10 см., весом 150-200 г. (по счету играющих), две гимнастические скамейки, наклонные доски. Треугольные дощечки для разворота стоп (угол разворота каждой стопы 150, суммарный угол 300).

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

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

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

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

Держи плечи прямо

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

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

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

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

В конце игры дети ползают на животе по гимнастической скамейке.

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

Подтяни живот

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

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

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

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

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

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

Завершается занятие следующими упражнениями:

из положения, лежа на спине:

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

поочередно сгибать и разгибать правую и левую ногу ("велосипед");

перекатываться с живота на спину и обратно;

встав у стены, касаясь ее затылком, лопатками и пятками, подтянуть живот, поднять грудь (вдох), опустить грудь, ослабить живот (выдох).

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

Выпрями ноги

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

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

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

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

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

ходьба на носках, выпрямляя ноги, полуприседая;

ходьба с высоким подниманием колен;

ходьба с большим размахом и вытягиванием ног.

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

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

Выполняй правильно

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

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

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

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

Каток

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

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

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

медленно присесть и встать, скользя руками по стене;

поднимать и опускать руки;

поочередно поднимать и опускать правое и левое колено.

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

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

Перетягивание

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

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

Цель команды – не пускать "противников" в свою зону. После двух попыток воспитатель раздает маленькие гимнастические палки. Игра продолжается в парах.

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

Перешагни через веревочку

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

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

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

Восточный официант

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

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

Ласточка

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

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

Море, берег, парус

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

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

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

Волны качаются

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

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

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

при повторении игры необходимо найти новую позу;

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

Спрыгни в воду

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

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

Правила: спрыгивая со скамейки бесшумно, мягко приземляясь;

занимать свободные места на скамейках быстро, не толкая друг-друга;

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

Поднять паруса

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

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

Правила: 1) действовать строго по сигналу;

занимая места на гимнастических скамейках, не толкать друг друга;

на скамейках стоять. На носках, руки вверху;

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

Рыбки и акула

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

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

Правила:

разбегаться можно только после слова «Лови!»;

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

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

Быстрый мяч

Инвентарь: резиновые мячи диаметром 16 см.

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

Передай мяч

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

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

Переложи шишки.

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

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

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

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

Чья команда быстрее.

Инвентарь: обручи по количеству команд.

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

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

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

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

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 гостей» .	И.п. — стоя, ноги вместе, руки опущены.	1— оторвать пятки от пола; 2— вернуться в исходное положение; 3— оторвать носки от пола; 4— вернуться в исходное положение. Темп умеренный. Носки (пятки) поднимать как можно выше от пола.
«Красивая цапля»	И.п. — стоя, ноги вместе, руки опущены.	1— поднять правую ногу; 2— согнуть ее в колене, прислонить к левой ноге; 3— выпрямить правую ногу; 4— вернуться в исходное положение. То же левой ногой
«Тигренок готовится к выступлению»	И.п. — сидя на пятках, руки в упоре впереди.	1—2 — выпрямить ноги, выпрямить спину, голову опустить; 3—4 — вернуться в исходное положение. Пятки от пола не отрывать, ноги в коленях не сгибать.
«Великолепный волчонок»	И.п. — стоя, ноги вместе, руки перед грудью, кисти направлены пальцами вниз, пальцы вместе.	1—2 — полуприсед на носках; 3—4 — вернуться в исходное положение. Пятки поднимать от пола выше.
«Забавный медвежонок»	И.п. — стоя ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.	1 — встать на наружные края стоп, руки на пояс; 2—7 — кружение на месте вправо; 8 — вернуться в исходное положение. То же самое влево.
«Танцующий слоненок»	И.п. — стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки в «замок» за спиной.	Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки. Носки от пола не отрывать, спину держать прямо.

«Ясный месяц» У бабушки над избушкой Висит хлеба краюшка. Собаки лают, достать не могут.	И.п. — сидя на полу, ноги врозь, руки в упор сзади.	«Нарисовать» в воздухе полукруг правой ногой и вернуться обратно, затем — левой и двумя ногами вместе. Ноги в коленях не сгибать, пальцы ног вытянуть.
«Ласковое солнце» Жаркий шар на небе светит. Этот шар любой заметит. Утром светит к нам в оконце, Радостно сияя (солнце).	И.п. — сидя, ноги вместе, руки в упор сзади.	«Нарисовать» на полу пальцами ног круг и отходящие от него лучи правой ногой, затем левой. Круг можно «нарисовать» правой ногой, лучи — левой.
«Большая туча» По небу ходила, солнышко закрыла. Только солнце спряталось — и она расплакалась.	И.п. — сидя, ноги вытянуты.	Сжать пальцы ног в «кулак», затем с силой разжать. Сжимать сильно к подошве.
«Сильный дождь» Люди ждут меня, зовут, А приду к ним — прочь бегут.	И.п. — сидя, ноги согнуты в коленях, руки в упор сзади.	Постукивать носком левой ноги по полу. То же самое носком правой ноги. Выполнять с напряжением.
«Разноцветная радуга» Крашеное коромысло Над рекой повисло.	И.п. — лежа на спине, руки в стороны.	Поднять ноги вверх и «нарисовать» в воздухе радугу правой, затем левой ногой. Пальцы ног вытянуть.
«Страшная молния» Летит огненная стрела, Никто ее не поймает, Ни царь, ни царица, Ни красная девица.	И.п. — лежа на полу, руки вдоль туловища.	Хаотичные движения руками и ногами в воздухе.
«Ласковый ветерок» Бежал по тропинке луговой — кивали маки головой. Бежал по речке голубой —речка сделалась рябой.	И.п. — сидя, ноги вытянуты, положение рук произвольное.	Большим пальцем одной ноги провести по подъему другой ноги по направлению от большого пальца к колену. Упражнение проводится сначала одной ногой, затем другой.
«Соберем ленточки».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно..	Собрать платочки, лежащие на полу, руками не помогать.
«Соберем палочки».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.	Собрать пальцами ног разбросанные палочки.
«Соберем платочки».	И.п. - то же.	Собрать платочки, лежащие на полу, руками не помогать.
«Соберем пуговицы».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.	Собрать пальцами ног разбросанные шарики, руками не помогать.

«Соберем шарики».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.	Собрать пальцами ног разбросанные шарики, руками не помогать.
«Тигрята танцуют».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.	1 -4 - боковые движения ногами вправо (с пятки); 5-8 - боковые движения ногами влево (с пятки); 9—10 - ходьба на месте; 11-12-и.п.
«Фонарики».	И.п. - сидя, руки в упоре сзади, ноги слегка расставлены.	1-8 - вращение стоп вправо по кругу; 9-16 - вращение стоп влево по кругу; 17-18-и.п.
«Цветочки после дождя распустились».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.	1-6 - нарисовать цветок правой стопой; 7-12 - нарисовать цветок левой стопой; 13-18 - нарисовать цветы обеими стопами одновременно; 19-20-и.п.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Упражнения для профилактики нарушений осанки и укрепление мышц торса.

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

		3- наклон головы вперед; 4- наклон головы назад.
«Нарисуем круг подбородком».	И.п. - основная стойка.	1-4 - «очертить» подбородком вертикальный круг вправо; 5-8 - и.п. То же в другую сторону.
«Обними себя».	И.п. - основная стойка.	1-2 - обхватить правой рукой левое плечо; 3-4 - руки в стороны; 5-6 - обхватить левой рукой правое плечо; 7-8 - и.п.
«Плечи». Поработаем плечами, пусть они танцуют сами.	И.п. - основная стойка.	1-4 - на выдохе плечи вперед, медленно скрещивая перед собой опущенные руки; 5-8 - на вдохе медленно отвести плечи назад, сводя лопатки.
«Поворот». Вправо-влево повернемся и друг другу улыбнемся.	И.п. - основная стойка.	1 - вдох; 2-3 - на выдохе повернуться: одна рука -за спину, другая - вперед; 4- и.п. То же в другую сторону.
«Покажи ладошки».	И.п. - основная стойка.	1-2 - поднимаясь на носки, отвести плечи назад и развернуть ладони вперед; 3-4 - и.п.
«Покачай головой».	И.п. - основная стойка.	1-2 - наклон головы вправо (влево); 3-4 - и.п.
«Послушай».	И.п. - основная стойка.	1-2 - наклон головы к правому плечу, стараться ухом дотронуться до плеча; 3-4 - и.п. То же в другую сторону.
«Посмотри на облачко».	И.п. - основная стойка.	1-2 - подняться на носки, руки вверх, голову приподнять (но не закидывать назад), посмотреть вверх; 3-4 - и.п.
«Посмотри по сторонам».	И.п. - основная стойка.	1-2 - поворот головы вправо (влево); 3-4 - и.п.
«Посмотри, что за спиной».	И.п. - основная стойка.	1-2 - медленно повернуть голову с легким усилием вправо (влево); 3-4 - и.п.
«Посмотри, что наверху».	И.п. - основная стойка.	1-2 - руки вперед-вверх, голову приподнять, посмотреть вверх; 3-4- и.п.
«Потянись к солнышку».	И.п. - основная стойка.	1-2 - правую ногу назад (на носок), руки

		вверх, потянуться; 3-4 - и.п. То же с левой ноги.
«Почеши ушком плечико».	И.п. - основная стойка.	1-2 - наклон головы вправо, ухом «почесать» правое плечо; 3-4 - и.п. То же в левую сторону.
«Присядем».	И.п. - основная стойка.	1-2 - приседание с широким разведением колен и рук в стороны; 3-4 - и.п.
«Пружинка».	И.п. - основная стойка.	1-3 - пружинящие наклоны вперед-вниз, руки, сцепленные сзади в «замке», вверх; 4- и.п.
«Птицы хлопают крыльями».	И.п. - основная стойка.	1-2 - два шага вперед; 3-4 - полуприсед с хлопком впереди; 5-6 - два шага назад; 7-8 - полуприсед с хлопком впереди.
«Хлопок».	И.п. - основная стойка.	1-2 - подняться на носки, руки вверх, хлопнуть над головой; 3-4 - и.п.
«Вертушка»	И.п. - стойка ноги врозь	1 Наклон туловища вперед, правой рукой каснуться пола, поворот туловища на право. 2 И.п. Тоже другой рукой. 8-16 раз. Темп средний.
«Неваляшка».	И.п. - стойка ноги врозь, руки «в замке» за головой.	1-2 - наклон вправо, смотреть перед собой; 3-4 - и.п. То же в другую сторону.
«Потяни спинку».	И.п. - стойка ноги врозь, руки в «замке» внизу.	1-3 - пружинящие наклоны вперед, вытянутые вперед руки в «замке» держать на уровне глаз, спину прогнуть; 4 - и.п.
«Посмоти вокруг».	И.п. - стойка ноги врозь, руки в «замке» сзади.	1-2 - поворот туловища вправо; 3-4 - и.п. То же в левую сторону.
«Дровосек».	И.п. - стойка ноги врозь, руки в «замок» внизу.	1-2 - руки вверх; 3-4 - наклон вперед с одновременным опусканием рук; 5-6 - и.п.
«Дотянись до пяточки».	И.п. - стойка ноги врозь, руки в упоре сзади.	1-4 - наклон вперед, коснуться пальцами рук пола между пятками; 5-8 - и.п.
«Посмотри-	И.п. - стойка ноги врозь, руки за	1-2 - руки в стороны ладонями вверх с

те вы на нас».	головой, локти отвести в стороны.	поворотом вправо; 3-4 - и.п. То же в другую сторону.
«Любопытные ребята».	И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову, локти отвести в стороны.	1-2 - руки в стороны ладонями вниз с поворотом вправо; 3-4- и.п. То же в другую сторону.
«Ключик»	И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову.	1-2 Наклон туловища вправо, поворот направо. 3 И.п. Тоже влево 8-16 раз. Темп средний.
«Дотянись до пальчиков».	И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.	1-2 - наклон вниз, дотянуться до кончиков пальцев ног; 3-4 - и.п.
«Дотянись до пола».	И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.	1-2 - наклон вниз, дотронуться пальцами рук до пола между ступнями ног; 3-4 - и.п.
«Мы танцуем».	И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.	1-2 - руки в стороны, поворот туловища вправо; 3-4- и.п. То же в другую сторону.
«Наклон».	И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.	1-2 - наклон вправо, смотреть прямо перед собой; 3-4 - и.п. То же в другую сторону.
«Повернись».	И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.	1-2 - поворот туловища вправо; 3-4 - и.п. То же в другую сторону.
«Поворот».	И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.	1-2 - поворот вправо (влево), руки вперед; 3-4 - и.п.
«Потянись к ноге».	И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.	1-2 - повернуть туловище влево; 3-4 - правой рукой дотронуться до носка левой ноги, левая рука тянется вверх; 5-6 - и.п. То же в другую сторону.
«Зарядка для рук».	И.п. - стойка ноги врозь, руки перед грудью.	1-3 - медленные рывки локтями назад с напряжением в конце движения; 4 - и.п.
«Заведи мотор».	И.п. - стойка ноги врозь, руки согнуть в локтях, кулачки к плечам.	1-4 - вращение локтями вперед; 5-8 - вращение локтями назад (важно почувствовать мышцы спины); 9-10- и.п.

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

«Птицы приготовились к полету».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе.	1-2 - сгибание правой руки в локте; 3-4 - сгибание левой руки в локте; 5-6 - и.п.
«Птицы тренируют крылья».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе.	I-2 - руки к плечам; 3-4 - руки в стороны; 5-6 - руки к плечам; 7-8 - руки вверх, прогнуть спину, посмотреть на руки; 9-10- руки к плечам; II-12-руки в стороны; 13-14-и.п.
«Резинка».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки перед грудью согнуты в локтях.	1-2 - локти назад, выпрямить и развести руки в стороны; 3-4 - и.п.
«Сожми кулачки».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулачки.	1-2 - энергично разгибать руки, согнутые в локтях, вытягивая их вперед и разжимая пальцы рук; 3-4 - и.п.
«Воробышек».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях.	1-6 - круги руками назад, отводя локти назад и сближая лопатки; 7-8 - и.п.
«Нарисуем круг».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях.	1-5 - круги вперед согнутыми в локтях руками; 6-7 - и.п.; 8-12 - круги назад согнутыми в локтях руками; 13-14-и.п.
«Гуси полетели».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены.	1-4 - руки вверх, перекрестные махи руками, спина прямая; 5-8 - руки вниз, перекрестные махи, одновременно колени сгибаются и разгибаются; 9-10- и.п.
«Зарядка для плеч».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены.	1-2 - правое (левое) плечо вверх; 3-4 - и.п.
«Нарисуем круг плечом».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены.	1-4 - «очертить» правым плечом круг; 5-8 - и.п. То же левым плечом.
«Насос».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены.	1-2 - наклон вправо, руки плавно скользят по бокам вверх (левая) и вниз (правая); 3-4 - и.п. То же в левую сторону.

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

	кисти рук.	5-6 - и.п.
«Рыбий хвост»	И.п. - лежа на животе, опираясь на предплечье, пятки вместе, носки врозь.	Сильно зажать ягодицы (если не получается, дайте подержать между ягодиц листок бумаги), пятки прижимать к полу (можно положить сверху не большой груз) в течение 30 сек по 2-3 раза
«Лук»	И.п. - лежа на животе, руки в стороны.	1-2 Захватить сзади ноги, не отрывая бедра. 3-4 И.п. 8-16 раз. Темп средний и медленный
«Лодочка»	И.п. - лежа на животе, руки вперед.	1 Поднять корпус, руки вперед, и бедра, ноги вместе, пятни вместе, ягодици зажаты. 2 И.п. 8-16 раз. Темп медленный.
«Рычаг»	И.п. - лежа на левом боку, левая рука вверх.	1 Мах правой ногой в сторону 2 И.п. Тоже на др боку 8-16 раз. Темп средний.
«Лодочка»	И.п. - лежа на полу, на животе	1 Поднять корпус, руки вперед и бедра, ноги вместе, пятни вместе, ягодицы зажаты. 2 И.п. 8-16 раз. Темп медленный.
«Самолет»	И.п. - лежа на полу, на животе, руки врозь.	1 - Свести лопатки, приподнять верхнюю часть спины и руки, ноги на полу. 2 - И.п. 8-16 раз. Темп медленный.
«Дотянись коленом до пола».	И.п. - лежа на спине, колени согнуты.	1-4 - медленно опускать колени до пола вправо; 5-8 - и.п. То же в другую сторону.
«Ножницы»	И.п. - лежа на спине, ноги вперед.	Скрестные движения ногами. 8-16 раз. Темп средний и быстрый.
«Железный мост».	И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, колени слегка разведены.	1-2 - поднять таз вверх; 3-4 - и.п.
«Велосипед»	И.п. - лежа на спине, руки вверх.	Поочередное сгибание ног вперед. 8-16 раз. Темп средний и быстрый
«Бревнышко».	И.п. - лежа на спине, руки вытянуты вверх, ноги вместе.	1-4 - поворот со спины на живот; 5-6 - поворот с живота на спину (руки и ноги

		не сгибать).
«Заборчик».	И.п. - лежа на спине, руки вытянуты за головой.	1-2 - поднять руки над головой; 3-4 - поднять ноги параллельно рукам; 5-6 - опустить ноги; 7-8 - опустить руки.
«Рыбка на спине»	И.п. - лежа на спине, руки за головой.	1-2 Наклон вправо корпусом. 3-4 И.п. Тоже в др сторону. 8-16 раз. Темп средний.
«Потяни ножки».	И.п. - лежа на спине, руки за головой.	1-2 - ноги вверх, носочек тянуть; 3-4 - и.п.
«Нарисуем круг».	И.п. - лежа на спине, руки под головой.	1-4 - поднятой правой (левой) ногой нарисовать на весу круг; 5-6 - и.п.
«Покажи свои ножки».	И.п. - лежа на спине, руки под головой.	1-2 - одновременно плавно прямые ноги вверх; 3-4 - и.п.
«Маленький мостик»	И.п. - лежа на спине, согнув ноги.	1 Поднять таз. 2 И.п. 8-16 раз. Темп средний.
«Шарик»	И.п. - лежа на спине.	1-2 Прогнуться, приподнимая поясницу над полом. 3-4 И.п. 8-16 раз. Темп медленный.
«Клубочек».	И.п. - лежа на спине.	1-4 - подтянуть к себе колени и дотронуться до них лбом; 5-8 - и.п.
«Куклы».	И.п. - лежа на спине.	I- 2 - одновременно поднять правую руку и левую ногу; 3-4- и.п.; 5-6 - одновременно поднять левую руку и правую ногу; 7-8 - и.п.; 9-10 - поднять руки и ноги; II—12 — и.п.
«Ножницы».	И.п. - лежа на спине.	1-4 - «ножницы» ногами вверх-вниз; 5-8 - и.п.
«Подними ножку».	И.п. - лежа на спине.	1-2 - согнуть правую (левую) ногу, руками притягивая колено к животу; 3-4 - и.п.
«Потяни носочек».	И.п. - лежа на спине.	1 - сжать кулачки; 2-3 - согнуть стопы на себя, разжать кулачки; 4-5 - оттянуть носки до отказа, сжать

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

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

«Ежик»	И.п. - стойка на коленях, руки вверх.	1-2 Опуститься на пятки, носом достать колени, руки вдоль туловища. 3-4 И.п. 8-16 раз. Темп медленный.
«Мельница»	И.п. - стойка на коленях, руки врозь.	1-2 Поворот туловища вправо, правой рукой достать правую пятку. 3-4 И.п. Тоже влево. 8-16 раз. Темп средний.
«Достаем спину»	И.п. - стойка на коленях, руки на пояс.	1-2 Наклон вперед, руки вперед. 3-4 И.п. 8-16 раз. Темп средний.
«Окошко»	И.п. - стойка на коленях.	1-2 Наклон назад, руками коснуться пяток. 3-4 И.п. 8-16 раз. Темп средний.
«Кобра»	И.п. - упор лежа на животе, на предплечьях.	1-2 Выпрямить руки, прогнуться, поворот корпуса на право. 3-4 И.п. Тоже влево. 8-16 раз. Темп медленный.
«Кошечка»	И.п. - упор на коленях	1 - Прогнутся в пояснице, свести лопатки (добрая кошка). 2 - Слегка выгнуть спину (злая кошка) 8-16 раз. Темп медленный.
«Кошка машет хвостиком»	И.п. - упор на коленях.	1-2 Мах правой ногой назад, левую руку вверх. 3-4 И.п. Тоже с другой ноги и руки. 8-16 раз. Темп средний
«Маленький шлагбаум»	И.п. - упор на коленях.	1 Мах правой ногой назад. 2 Округлить спину, правым коленом достать до лба Тоже левой ногой. 8-16 раз. Темп средний.
«Черепашка»	И.п. - упор на коленях.	1-2 Сед на пятки, не отрывая ладони от пола, прогнуться в верхне-грудном отделе позвоночника. 3-4 И.п. 8-16 раз. Темп медленный.
«Скалка»	И.п.- лежа на животе, руки вверх, стопы вместе, ягодицы зажаты	1-4 Два переката вправо 5-8 То же влево По 2 раза

		Темп медленный и средний
«Бабочка»	И.п.- сидя на полу, колени согнуты врозь, стопы вместе.	Делать пружинящие движения коленями, постепенно опуская их вниз в течение 30 сек
«Мамины помощники»	И.п.- стойка ноги врозь.	1-2 Встать на носки, руки вверх, ягодицы зажаты. 3-4 Присесть, колени врозь, руки вниз. (Имитировать развешивание белья на веревке) 6-8 раз. Темп медленный.
«Змейка»	И. п. - упор лежа на животе, на предплечья.	1-2 Разогнуть руки, прогнуться голову назад, пятки вместе, ягодицы зажаты. 3-4 И.п. 8-16 раз. Темп медленный