

Администрация городского округа Саранск
Департамент по социальной политике
Управление образования
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка — детский сад № 4»
городского округа Саранск

«СОГЛАСОВАНО»
на педагогическом совете
№ 6 от «30» августа 2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Приказ № 47
от «30» августа 2021 г.
Заведующая Коновалова М.И.



**ПРОГРАММА
«ЗДОРОВЬЕ»**

Саранск 2021 – 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт программы	3
2.	Пояснительная записка	4
3.	Учебно-тематический план	9
4.	Содержание изучаемого курса	14
5.	Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы	34
6.	Список литературы	35
7	Приложения	36

Паспорт программы

Наименование программы	Программа «Здоровье» (далее - Программа)
Руководитель программы	Инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории БАРАНОВА НИНА ИВАНОВНА
Организация-исполнитель	МАДОУ «Центр развития ребенка - детский сад №4» г.о. Саранск
Адрес организации исполнителя	г. Саранск ул. Попова, д.64 Б
Цель программы	Формирование у детей правильной осанки и профилактика плоскостопия в процессе коррекционно-оздоровительной работы.
Направленность программы	Физкультурно - оздоровительная
Срок реализации программы	2 года
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 инструктор по физической культуре
Ожидаемые конечные результаты программы	<p style="text-align: center;">5-6 лет</p> <ul style="list-style-type: none"> - Умеют выполнять физические упражнения, укрепляющие мышцы, осанку, опорно-двигательный аппарат, мышцы стопы и голени ног. -Имеют представления о своем здоровье, знают, как можно поддержать, укрепить и сохранить его. -В двигательной деятельности проявляют хорошую выдержку, быстроту, силу, координацию, гибкость, общей выносливости. <p style="text-align: center;">6-7 лет</p> <ul style="list-style-type: none"> -Умеют делать дыхательную гимнастику и гимнастику для глаз; выполняет физические упражнения, укрепляющие мышцы, осанку, опорно-двигательный аппарат, мышцы стопы и голени ног. -Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам. -Проявляют необходимый самоконтроль и самооценку, стремятся к лучшему результату, осознают зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. -Умеют работать на детских тренажерах, соблюдают технику безопасности.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Направленность программы. Программа «Здоровье» имеет физкультурно-оздоровительную направленность и разработана как дополнительная программа к примерной основной общеобразовательной программе дошкольного образования «Детство» (Т. И. Бабаева) и парциальной программе «Здоровье» (Л. В. Алямовская). Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье, а также с учетом знаний родителей об укреплении здоровья своих детей. Здоровье человека – тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов. Все без исключений понимают, как важно заниматься физкультурой и спортом, как здорово закалывать свой организм, делать зарядку, но как трудно бывает пересилить себя, заставить встать пораньше, сделать несколько упражнений. Мы откладываем занятия физкультурой на «потом», обещаем себе, что рано или поздно начнем, но иногда становится поздно начинать. Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов – медиков, 75 % всех болезней человека заложено в детские годы. Научно-технический прогресс привел к тому, что человек все меньше и меньше понимает, что такое физический труд. А ребенок и подавно. Привычку у ребенка быть здоровым и духовно и физически надо прививать с детства, чтоб у него в будущем формировался положительный образ здорового человека.

2. Новизна программы. Существует множество программ имеющих физкультурно-оздоровительную направленность. Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата у детей.

Программа состоит из двигательных игр, коррекционных упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики и других нетрадиционных форм физкультурно-спортивно-оздоровительной работы.

3. Актуальность программы. Одним из актуальных социальных вопросов в настоящее время является охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения. Как для отдельного человека, так и для общества в целом самое дорогое богатство – здоровье. В основе здоровья лежит способность организма приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды. Фундамент здоровья и формирования тела закладывается уже в дошкольном возрасте. Целенаправленное развитие функциональных возможностей детского организма обеспечивает повышение его устойчивости к неблагоприятным воздействиям.

Общеизвестно, что основы здоровья человека закладываются в детстве, поэтому сущность физкультурно-оздоровительной работы в ДОО состоит в

том, чтобы для каждого ребенка дошкольного возраста выбрать подходящую форму двигательной активности. Ведь именно она является основным фактором, определяющим уровень обменных процессов в организме и, соответственно, состояние мышечной и сердечно-сосудистой систем.

Главной целью физического воспитания в дошкольном учреждении является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы.

Быстроразвивающиеся технологии, современные условия жизни и образования предъявляют высокие требования к уровню психофизического состояния дошкольников, к их общекультурной готовности, особенно в период подготовки к школьному обучению. В связи с этим активизируется поиск новых эффективных подходов к оздоровлению, воспитанию и развитию детей средствами физической культуры, которые могли бы не только повышать физическую подготовленность, но и одновременно развивать умственные познавательные способности. Поэтому в качестве одной из эффективных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении являются занятия с использованием тренажеров. В дошкольном учреждении используются тренажеры от простейших до тренажеров сложного устройства.

4. Отличительные особенности программы.

Основные направления коррекционной работы:

1. *Первичная диагностика детей:* медицинской сестрой детского сада в начале учебного года проводится первичная диагностика детей старшей и подготовительной групп с целью выявления отклонений в физическом развитии (плоскостопия и вялой осанки).

2. *Формирование группы детей для коррекционных занятий.*

3. *Подбор упражнений для работы с детьми.*

4. *Сравнительная диагностика.*

5. *Мониторинг свода стопы у детей одной группы, занимавшихся в течение 1 года.*

6. *Организация работы с родителями:*

○ консультации, практикумы 1 раз в месяц или по запросу родителей;

○ совместные праздники и развлечения 1 раз в квартал.

5. Педагогическая целесообразность программы.

Принципы содержания программы

1. **Комфортность:** атмосфера доброжелательности, создание для каждого ситуации успеха.

2. **Личностно-ориентированное взаимодействие:** учитываются индивидуальные и психофизиологические особенности каждого ребенка и группы в целом, создается раскованная, стимулирующая активность ребенка, атмосфера.

3. Погружение каждого ребенка в процесс: реализация задач достигается путем использования в работе активных методов и форм обучения.

4. Опора на внутреннюю мотивацию: с учетом опыта ребенка создание эмоциональной вовлеченности его в процесс и естественное повышение его работоспособности.

5. Деятельность: переход от совместных действий взрослого и ребенка, ребенка и сверстников к самостоятельному выполнению упражнений дома; открытие новых знаний.

6. Цель программы: формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия в процессе коррекционно-оздоровительной работы.

7. Задачи программы.

5-6 лет.

Оздоровительные:

1. Развитие и корректировка стопы, укрепление связочно-суставного аппарата.

2. Формирование двигательных действий, обеспечивающих укрепление поперечного и продольного свода стоп, мышц ног с использованием физкультурного инвентаря.

3. Обучать переносить тяжесть тела при обычной ходьбе на внешние края стоп, обращая внимание на правильную осанку, на параллельную постановку стоп.

4. Использование физических упражнений из положения сидя, стоя, чередуя расслабление мышц с напряжением (бёдра, голени, свода стопы, большого пальца стоп)

Образовательные:

1. Укрепление физического и психического здоровья ребёнка.

2. Развитие физических качеств личности: силы, выносливости, гибкости.

3. Обучение элементарным приёмам самомассажа (растирание, разминание, поглаживание и др.) подошвенной поверхности стопы, мышц голени, голеностопного сустава и мышц бедра.

4. Формирование представлений о правильной походке, осанке, умении её контролировать; о значимости (полезности) физических упражнений, направленных на укрепление свода стопы.

5. Формирование представлений о соблюдении ЗОЖ для укрепления стоп.

Воспитательные:

1. Воспитывать у детей привычку сохранять, контролировать красивую, правильную осанку, походку.

2. Использование разнообразных приёмов в развитии интереса у ребёнка к двигательной активности.

3. Обеспечение эмоционально-психологического комфорта, создание условий для развития уверенности в своих физических возможностях.

4. Способствовать проявлению самостоятельности в уборке физ. инвентаря, бережного отношения к нему.

5. Воспитание интереса, потребности выполнять спортивные движения.

6-7 лет.

Оздоровительные:

1. Оптимизация роста и развития опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия).

2. Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной систем организма.

3. Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, а также мелкой моторики и проприоцептивной чувствительности.

Образовательные :

1. Обеспечивать тренировку всех систем и функций организма (сердечно-сосудистой, дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов) через оптимальные для данного возраста физические нагрузки.

2. Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость) .

3. Укреплять мышечный тонус в двигательной активности путем интенсификации и постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру;

4. Обучение детей работе на тренажерах методом круговой тренировки.

5. Обучение соблюдению детьми техники безопасности при работе на разных тренажерах, умение регулировать нагрузку.

Воспитательные:

1. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

2. Повышение способности к волевой регуляции двигательной активности, к преодолению определенных трудностей для достижения результата

3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

8. Возраст детей. 5-7 лет (старшая и подготовительная к школе группы).

9. Срок реализации программы: 2 года.

10. Формы и режим занятий.

Наполняемость группы - 12 человек. Продолжительность занятий составляет 25-30 минут, 2 раза в неделю, 56 занятий в год.

Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от 6-8 раз на этапе разучивания упражнений до 10–12 раз на этапе закрепления и совершенствования комплекса. Один комплекс рассчитан на две недели.

11. Ожидаемые результаты и способы их проверки.

5-6 лет

- Умеют выполнять физические упражнения, укрепляющие мышцы, осанку, опорно-двигательный аппарат, мышцы стопы и голени ног.
- Имеют представления о своем здоровье, знает, как можно поддержать, укрепить и сохранить его.
- В двигательной деятельности проявляет хорошую выдержку, быстроту, силу, координацию, гибкость, общей выносливости.

6-7 лет

- Умеют делать дыхательную гимнастику и гимнастику для глаз; выполняют физические упражнения, укрепляющие мышцы, осанку, опорно-двигательный аппарат, мышцы стопы и голени ног.
- Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.
- Проявляют необходимый самоконтроль и самооценку, стремятся к лучшему результату, осознают зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.
- Умеют работать на детских тренажерах, соблюдают технику безопасности

12. Форма подведения итогов:

- диагностика физического развития детей;
- анализ медицинским работником изменений заболеваемости данными детьми;
- открытое занятие с показом детьми различных методов оздоровления.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (5-6лет)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов				
		всего		теория	практика	
		кол-во занятий	мин.			
1	ОБЖ	3	25 мин	5мин	20мин	
2	Дыхательная гимнастика	6	25мин	5мин	20мин	
3	Упражнения в равновесии:	4				
	-Ходьба по г/скамейке с мешочком на голове;	1	25мин	5мин	20мин	
	Ходьба на носках по г/скамейке, руки вверх;	1	25мин	5мин	20мин	
	-Ходьба, перешагивая через мелкие модули, руки на поясе;	1	25мин	5мин	20мин	
	Ходьба по доске с мешочком на голове.	1	25мин	5мин	20мин	
4	Метание:	5				
	-Броски мяча двумя руками в баскетбольную корзину;	1	25мин	5мин	20мин	
	-Перебрасывание мяча двумя руками от груди;	1	25мин	5мин	20мин	
	-Перебрасывание мяча через волейбольную сетку;	1	25мин	5мин	20мин	
	-Отбивание мяча об пол;	1	25мин	5мин	20мин	
	-Броски набивного мяча двумя руками сверху.	1	25мин	5мин	20мин	
5	Лазанье, ползание:	4				
	-Ползание по г\скамейке с мешочком на спине;	1	25мин	5мин	20мин	
			1	25мин	5мин	20мин
	-Упражнения на г/стенке;	1	25мин	5мин	20мин	
	Лазанье по наклонной					

	лестнице; Лазанье по гимнастической стенке.	1	25мин	5мин	20мин
6	Упражнения на простых тренажерах:	6	25мин	5мин	20мин
	-Упражнения с гимнастическим роликами и массажными мячами;	3	25мин	5мин	20мин
	-Упражнения на диске «Здоровье» и с кистевыми эспандерами;	3	25мин	5мин	20мин
7	Упражнения, способствующие формированию правильной осанки:	17			
	-Корректирующие упражнения без предметов;	3	25мин	5мин	20мин
	-Корректирующие упражнения с мячом;	3	25мин	5мин	20мин
	-Корректирующие упражнения с гимнастической палкой;	3	25мин	5мин	20мин
	-Корректирующие упражнения с обручем;	3	30мин	5мин	25мин
	Корректирующие упражнения на фитболах;	2	30мин	5мин	25мин
Корректирующие упражнения с гантелями.	3				
8	Упражнения для профилактики плоскостопия (ходьба по ребристой дорожке, массажным коврикам, катание массажных мячей и г/палки, ходьба по следам, ходьба по канату)	5	30мин	5мин	25мин
9	Подвижные игры	6	30мин	5мин	25мин

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (6-7лет)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			
		всего		теория	практика
		кол-во занятий	мин.		
1	ОБЖ	2	30 мин	5мин	25 мин
2	Дыхательная гимнастика	4	30мин	5мин	25мин
3	Упражнения в равновесии: -Ходьба по г/скамейке с мешочком на голове; Ходьба на носках по г/скамейке, руки вверх; -Ходьба, перешагивая через мелкие модули, руки на поясе; Ходьба с мешочком на голове.	4			
		1	30мин	5мин	25мин
		1	30мин	5мин	25мин
		1	30мин	5мин	25мин
		1	30мин	5мин	25мин
4	Метание: -Броски мяча двумя руками в баскетбольную корзину; -Перебрасывание мяча двумя руками от груди; -Перебрасывание мяча через волейбольную сетку; -Отбивание мяча об пол; -Броски набивного мяча двумя руками сверху.	5			
		1	30мин	5мин	25мин
		1	30мин	5мин	25мин
		1	30мин	5мин	25мин
		1	30мин	5мин	25мин
		1	30мин	5мин	25мин
5	Лазанье, ползание: -Ползание по г\скамейке с мешочком на спине; -Упражнения на г/стенке; Лазанье по наклонной лестнице;	4			
		1	30мин	5мин	25мин
		1	30мин	5мин	25мин
		1	30мин	5мин	25мин

	Лазанье по гимнастической стенке.	1	30мин	5мин	25мин
6	Работа на сложных тренажерах (велотренажер, батут, беговая дорожка, эллипсоид, степпер, гребля)	10	30мин	5мин	25мин
7	Упражнения на простых тренажерах: -Упражнения с гимнастическим роликами и массажными мячами; -Упражнения на диске «Здоровье» и с кистевыми эспандерами;	6	30мин	5мин	25мин
8	Упражнения, способствующие формированию правильной осанки: -Корректирующие упражнения без предметов; -Корректирующие упражнения с мячом; -Корректирующие упражнения с гимнастической палкой; -Корректирующие упражнения с обручем; Корректирующие упражнения на фитболах; Корректирующие упражнения с гантелями.	12			
		2	30мин	5мин	25мин
		2	30мин	5мин	25мин
		2	30мин	5мин	25мин
		2	30мин	5мин	25мин
		2	30мин	5мин	25мин
		2	30мин	5мин	25мин
9	Упражнения для профилактики плоскостопия (ходьба по ребристой дорожке, массажным коврикам, катание массажных мячей, г/палки, ходьба по следам, ходьба по канату)	4	30мин	5мин	25мин

10	Подвижные игры	5	30мин	5мин	25мин
	Итого: _56_ занятий				

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Методическое обеспечение программы дополнительного образования детей:

Каждое занятие имеет свою оздоровительную направленность и включает в себя:

1. Беседы познавательного характера.
2. Упражнения и подвижные игры для освоения техники основных видов движений.
3. Упражнения на развитие равновесия и координации.
4. Дыхательная гимнастика.
5. Точечный массаж и самомассаж.
6. Упражнения на релаксацию.

Для успешного решения оздоровительных задач важно постепенное нарастание трудностей.

Сначала необходимо ребенка заинтересовать, показать, объяснить, а затем закрепить двигательные упражнения. Подбирается материал в соответствии с темой занятий.

Структура занятия. Каждое занятие имеет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце – заключительная.

Подготовительная часть по продолжительности занимает 5-10 минут и имеет собственные задачи:

1. Задачи биологического аспекта – подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия).

2. Задачи педагогического аспекта – формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, самомассаж, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения подготовительную часть включать; нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

Основная часть занятия занимает 12-15 минут и содержит следующие задачи:

1. Формирование жизненно необходимых и специальных двигательных навыков.

2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем нагрузки. Выполняются упражнения на тренажерах, основные виды движений через подвижные игры и игровые упражнения.

Заключительная часть занимает 3-5 минут. Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, дидактические игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (5-6 лет)

Дата проведения	Программное содержание	Методы и приемы	Оборудование	Совместная работа с родителями
Октябрь 1 неделя	Провести беседу о правильной осанке. Проверить осанку в различных исходных положениях при выполнении упражнений. Совершенствовать навык правильной осанки в положениях лежа при различных движениях рук и ног. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Формирование стереотипа правильной походки	1 часть. Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная. 2 часть. ОРУ(без предметов) Основные виды движений: 1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове. 2. Прыжки на обеих ногах через шнуры. 3. Перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах. Подвижная игра:	Гимнастическая скамейка, мешочки с песком по кол-ву детей, длинный шнур, мячи по кол-ву детей.	Консультация «Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений»

		«Возьми платочек» Коррекционные упражнения: «Качалочка» 3.Заключительная часть: Релаксация: «Наедине с дождем»		
2 неделя	Совершенствовать навык правильной осанки в положениях лежа при различных движениях рук и ног. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Формирование стереотипа правильной походки	1 часть. Проверка «правильной» спины у стены, перед зеркалом. Ходьба на носках руки вверх; на пятках, руки за голову; передвижение на внешних сводах стопы, руки на поясе; перекаты с пятки на носок. Медленный бег в сочетании с ходьбой. 2 часть. ОРУ (без предметов). Основные виды движений: 1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове. 2. Прыжки на обеих ногах через шнуры. 3. Перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах. Подвижная игра: «Возьми платочек» Коррекционные упражнения: «Колобок» 3. Заключительная часть: Релаксация: «Наедине с дождем».	Гимнастическая скамейка, мешочки с песком по кол-ву детей, длинный шнур, мячи по кол-ву детей.	
3 неделя	Провести беседу о правильной осанке. Проверить осанку в различных исходных положениях при	1. часть. Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои	Гимнастическое ролк- по кол-ву детей, канат, мячи,	

	<p>выполнении упражнений. Совершенствовать навык правильной осанки в положениях лежа при различных движениях рук и ног.</p>	<p>ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная. 2 часть. ОРУ (с гимнастическим роликом). Основные виды движений: 1. Ходьба по веревке прямо. 2. Прыжки в длину с места. 3. Ходьба по скамейке через кубики (5-6). 4. Прыжки боком через канат, лежащий на полу. Подвижная игра: «Мыши в кладовой». Коррекционные упражнения: «Кач-кач» 3. Заключительная часть: Релаксация: «Олени»</p>	<p>гимнастическая скамейка, кубики – 5 шт.,</p>	
4 неделя	<p>Совершенствовать навык правильной осанки в положениях лежа при различных движениях рук и ног. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Формирование стереотипа правильной походки</p>	<p>1. часть: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная. 2 часть. ОРУ с гимнастическим роликом Основные виды движений: 1. Ходьба по канату прямо. 2. Прыжки в длину с места. 3. Ходьба по скамейке через кубики (5-6). 4. Перебрасывание мяча через</p>	<p>Гимнастический ролик- по кол-ву детей, канат, мячи, гимнастическая скамейка, кубики – 5 шт.,</p>	

		<p>волейбольную сетку.</p> <p>Подвижная игра: «Мыши в кладовой»</p> <p>Коррекционные упражнения: «Потурецки мы сидели»</p> <p>3. Заключительная часть: Релаксация: «Путешествие на облаке».</p>		
<p>Ноябрь 1 -2 неделя</p>	<p>Проверка осанки в различных исходных положениях, при выполнении упражнений. Формирование стереотипа правильной осанки и походки. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Обучение массажу стоп. Продолжать обучать детей правильной ходьбе в сочетании с дыханием. Обучение правильному выполнению упражнений с гимнастической палкой.</p>	<p>1. часть. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, в рассыпную, с забрасыванием ног назад. Ходьба. Перестроение с палками в колонны.</p> <p>2 часть. ОРУ (с гимнастической палкой).</p> <p>Основные виды движений:</p> <p>1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, из обруча в обруч.</p> <p>3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.</p> <p>Подвижная игра: Живое кольцо.</p> <p>Коррекционное упражнение: ножницы.</p> <p>3. Заключительная часть. Массаж стоп, мячами</p>	<p>Гимнастическое оборудование: гимнастическая палка по кол-ву детей, набивные мячи- 6 шт., обручи -6шт, гимнастическая стенка, массажные мячи – по кол-ву детей.</p>	<p>Консультация «Закаливание детей дошкольного возраста»</p>

		массажерами, сидя на скамейке.		
3-4 неделя	Формирование стереотипа правильной осанки и походки. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Обучение массажу стоп. Продолжать обучать детей правильной ходьбе в сочетании с дыханием. Обучение правильному выполнению упражнений с гимнастической палкой.	<p>1 часть Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, в рассыпную, с забрасыванием ног назад. Ходьба. Перестроение с палками в колонны.</p> <p>2 часть ОРУ (с гантелями).</p> <p>Основные виды движений:</p> <p>1. ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо.</p> <p>2. прыжки на двух ногах, из обруча в обруч.</p> <p>3. лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.</p> <p>Подвижная игра: Живое кольцо.</p> <p>Коррекционное упражнение: «Жучок на спине»</p> <p>3. Заключительная часть. Массаж стоп, мячами массажерами, сидя на скамейке.</p>	Гантели - по кол-ву детей, набивные мячи- 6 шт., обручи -6шт, гимнастическая стенка, массажные мячи – по кол-ву детей.	
Декабрь 1 неделя	Продолжать обучать детей правильной ходьбе в сочетании с дыханием. Обучение правильному выполнению упражнений с гимнастической палкой, мячом. Укрепление мышц спины и брюшного пресса.	<p>1. часть. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, «змейкой», с выполнением задания по сигналу. Бег друг за другом, сильно сгибая колени назад, бег с покачиванием.</p>	Обручи - по кол-ву детей, модули, обручи – 2 шт., мячи на подгруппу.	Консультация «Оздоровление ребенка самомассажем»

	Укрепление мышечного корсета	<p>Ходьба, построение в звенья.</p> <p>2 часть.ОРУ (с обручем).</p> <p>Основные виды движений:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Ходьба, перешагивая через модули 2. Прыжки вверх. 3.Пролезание в обруч прямо 4.Катание мячей. <p>Подвижная игра. « Гимнастика для ежика».</p> <p>Коррекционное упражнение « ракеты».</p> <p>3.Заключительная часть. Релаксация – « Волшебный сон».</p>		
2 неделя	<p>Проверка осанки в различных исходных положениях, при выполнении упражнений</p> <p>Укрепление мышц спины и брюшного пресса.</p> <p>Укрепление мышечного корсета</p>	<p>1. часть. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, «змейкой», с выполнением задания по сигналу. Бег друг за другом, сильно сгибая колени назад, бег с покачиванием.</p> <p>Ходьба, построение в звенья.</p> <p>2 часть ОРУ(с обручем).</p> <p>Основные виды движений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Ходьба, перешагивая через модули 2. Прыжки вверх. 3.Пролезание в обруч прямо 4.Катание мячей. <p>Подвижная игра. « Гимнастика для ежика».</p> <p>Коррекционное упражнение « ракеты».</p> <p>3.Заключительная часть. Релаксация – « Волшебный сон».</p>	Обручи по кол-ву детей, модули, обручи – 2 шт., мячи на подгруппу.	

3-4 неделя	Совершенствовать навык правильной осанки в положениях лежа при различных движениях рук и ног. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Формирование стереотипа правильной походки	<p>1.Вводная часть. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, высоко поднимая колени, по сигналу остановиться и покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом на носках, скрестным шагом, с забрасыванием ног назад, касаясь пятками ягодиц. Ходьба, построение в звенья.</p> <p>2 часть.ОРУ (с мячом).</p> <p>Основные виды движений:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Ходьба по наклонной доске 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 4.Метание в цель. <p>Подвижная игра: « Качели карусели».</p> <p>Коррекционное упражнение: « Жучок на спине».</p> <p>3.Заключительная часть – ходьба по искусственной тропе здоровья.</p>	Мячи- по количеству детей, обручи – 5шт, гимнастическая скамейка, мишень, малые мячи.	
Январь 3 неделя	Развитие координации движений, формирование правильной осанки. Обучение правильному выполнению упражнений с мячами. Укрепление мышечного корсета.	<p>1. часть. Ходьба друг за другом па носках, на пятках, па внешней и внутренней стороне стопы, приставным шагом назад, в приседе, руки на коленях. Бег друг, за другом, по диагонали и по центру. Ходьба. Построение в звенья с мячом.</p> <p>2.ОРУ(с мячом).</p> <p>Основные виды движений: Игра-эстафета- передача мячей в колонне над головой, под</p>	Мячи по кол-ву детей	Спортивное развлечение с родителями

		ногами. Ноги не сгибать. Подвижная игра. «Самый меткий». Коррекционное упражнение – «ножницы». 3.Заключительная часть – И.п. –стоя у гимнастической стенки. 1-8-самовытяжение, 9-10 расслабление.		
4 неделя	Обучение правильному выполнению упражнений с мячами. Укрепление мышечного корсета.	1часть. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с изменением направления по сигналу. Бег друг за другом, вперед спиной. Ходьба. Построение в звенья. 2часть. ОРУ (с мячом). Основные виды движений. 1. Ходьба по узкой стороне скамейки. 2. Прыжок вверх. (достать до платочка). 3. Ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. 4. ходьба по набивным мячам. Подвижная игра: «Перешагни через веревочку». Коррекционное упражнение – «крокодил».	Гимнастическая скамейка, веревка, набивные мячи – 6 шт.	
Февраль 1 неделя	Воспитание сознательного и активного отношения к важности правильного положения тела. укрепление мышечного корсета	1 часть: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, на прямых ногах, не сгибая колен. Бег друг за другом, на четвереньках. Ходьба. Построение	Веревка, гимнастическая скамейка, кубики -6 шт., обруч.	Беседа «Причины плоскостопия и пути ее профилактики»

		<p>в звенья.</p> <p>2 часть. ОРУ (без предметов).</p> <p>Основные виды движений:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по ребристой дорожке. 2. Прыжки в длину с места. 3. ходьба по скамейке через кубики (5-6). 4. Лазанье по гимнастической стенке. <p>Подвижная игра « Заяц, елочки и мороз».</p> <p>Коррекционное упражнение – « Лодочка».</p> <p>Заключительная часть – Игровое упражнение « Снежинки».</p>		
2 неделя	<p>Совершенствовать навык правильной осанки в положениях лежа при различных движениях рук и ног. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Формирование стереотипа правильной походки</p>	<p>1 часть. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, на прямых ногах, не сгибая колен. Бег друг за другом, на четвереньках. Ходьба.</p> <p>Дыхательная гимнастика. Построение в звенья.</p> <p>2 часть ОРУ(с обручем).</p> <p>Основные виды движений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по веревке прямо. 2. Ходьба по скамейке через кубики (5-6). 3. Прыжки боком через канат, лежащий на полу. 4. Пролезание в обруч боком. <p>Подвижная игра: « Попыргунчик – лягушонок».</p> <p>Коррекционное упражнение: «Карусель».</p>		

		3.Заключительная часть – игровое упражнение «Снежинки».		
3 неделя	<p>Развитие координации движений, формирование правильной осанки.</p> <p>Обучение правильному выполнению упражнений с мячами. Укрепление мышечного корсета.</p>	<p>1 часть. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, на прямых ногах, не сгибая колен. Бег друг за другом, на четвереньках.</p> <p>Ходьба. Построение в звеня.</p> <p>2 часть.ОРУ (без предметов. Основные виды движений:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перешагивание через набивные мячи. 2. Ходьба по массажным коврикам. 3. По скамейке с мешочком на голове. 4. Броски набивного мяча двумя руками сверху. <p>Подвижная игра: « Регулировщик».</p> <p>Коррекционное упражнение: « Ловкий чертенок».</p> <p>Заключительная часть. И.п.: стоя у гимнастической стенки. 1-8-самовытяжение, 9-10 расслабление.</p>	<p>Набивные мячи - бшт,массажный коврик, скамейка, мешочки.</p>	
4 неделя	<p>Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем.</p> <p>Развивать ловкость, координационные способности, умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать самостоятельность, организованность,</p>	<p>1.часть. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, на прямых ногах, не сгибая колен. Бег друг за другом, на четвереньках.</p> <p>Ходьба. Построение в звеня.</p> <p>2 часть. ОРУ (без предметов).</p>	<p>Набивные мячи -6 шт., массажный коврик, гимнастическая скамейка, мешочки – по кол-ву детей.</p>	

	дисциплинированность.	<p>Основные виды движений:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перешагивание через набивные мячи. 2. Ходьба по массажным коврикам. 3. Лазанье по скамейке с мешочком на голове. 4. Ходьба по канату приставными шагами боком. <p>Подвижная игра: «Летим на марс».</p> <p>Коррекционное упражнение: «ножницы».</p> <p>3. Заключительная часть. И.п.: стоя у гимнастической стенки. 1-8-самовытяжение, 9-10 расслабление.</p>		
Март 1 неделя	<p>Совершенствование координации движений.</p> <p>Развитие гибкости и подвижности позвоночника.</p> <p>Закрепление выполнения упражнений с мячами и гимнастической палкой.</p> <p>Тренировка навыка удержания правильной осанки при различных двигательных действиях.</p> <p>Укрепление мышц спины и брюшного пресса.</p>	<p>1 часть. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вперед, друг за другом с закрытыми глазами. Бег друг за другом на прямых ногах. Ходьба. Построение в звеня.</p> <p>2 часть ОРУ (без предметов).</p> <p>Основные виды движений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по скамейке, пятку ставить к носку, руки в стороны, ладонями вверх. 2. Ползание с опорой на ладони и стопы, толкая мяч головой вперед. 3. Ходьба по канату с мешочком на голове: елочкой – руки в стороны; приставным шагом, руки на пояс. <p>Подвижная игра.</p>	Гимнастическая скамейка, мяч, канат, мешочки.	Консультация «Значение и применение дыхательной гимнастики в режиме дня»

		<p>«Донеси не урони».</p> <p>Коррекционное упражнение.</p> <p>«Кошечка».</p> <p>3.Заключительная часть. И.п .:стоя вплотную спиной к стенке, голень, бедра, лопатки, плечи, голова касаются стенки. 1- принять положение правильной осанки; 2- шаг вперед; 3- шаг назад, принять правильную осанку.</p>		
2 неделя	<p>Закрепление выполнения упражнений с мячами.</p> <p>Тренировка навыка удержания правильной осанки при различных двигательных действиях.</p> <p>Укрепление мышц спины и брюшного пресса.</p>	<p>1. часть. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вперед, друг за другом с закрытыми глазами. Бег друг за другом на прямых ногах. Ходьба. Построение в звеня.</p> <p>2 часть. ОРУ (с мячом).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Ходьба, перешагивая через мелкие модули, руки на пояс.</p> <p>2.Ползание с опорой на ладони и стопы, толкая мяч головой вперед.</p> <p>3. Лазанье по наклонной лестнице.</p> <p>Подвижная игра.</p> <p>«Буря на море»</p> <p>Коррекционное упражнение.</p> <p>Качалочка.</p> <p>3.Заключительная часть. И.п .:стоя вплотную спиной к стенке, голень, бедра, лопатки, плечи, голова касаются стенки. 1- принять положение правильной осанки; 2- шаг вперед; 3-</p>	<p>Мячи- по кол-ву детей, гимнастическая скамейка, канат.</p>	

		шаг назад, принять правильную осанку.		
3 неделя	<p>Совершенствование координации движений.</p> <p>Развитие гибкости и подвижности позвоночника.</p> <p>Закрепление выполнения упражнений с гимнастической палкой.</p> <p>Тренировка навыка удержания правильной осанки при различных двигательных действиях.</p> <p>Укрепление мышц спины и брюшного пресса.</p>	<p>1. часть. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вперед, друг за другом с закрытыми глазами.</p> <p>Бег друг за другом на прямых ногах.</p> <p>Ходьба. Построение в звеня.</p> <p>2 часть.ОРУ (с гимнастической палкой).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Перешагивание через набивные мячи, с мешочком на голове.</p> <p>2.Ходьба по канату «елочка», приставной шаг.</p> <p>3.Подлезание в обруч – правым и левым боком.</p> <p>4.Броски мяча двумя руками в баскетбольную корзину.</p> <p>Подвижная игра. «Мастер мяча».</p> <p>Коррекционное упражнение. « По-турецки мы сидели».</p> <p>3.Заключительная часть. И.п .стоя вплотную спиной к стенке, голень, бедра, лопатки, плечи, голова касаются стенки. 1- принять положение правильной осанки; 2- шаг вперед; 3- шаг назад, принять правильную осанку.</p>	<p>Гимнастическое палки- по кол-ву детей, набивные мячи, обруч.</p>	
4 неделя	<p>Закрепление выполнения упражнений с гимнастической палкой.</p> <p>Тренировка навыка удержания правильной</p>	<p>1. часть. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вперед, друг</p>	<p>Гимнастическое палки- по кол-ву детей, набивные мячи,</p>	

	осанки при различных двигательных действиях. Укрепление мышц спины и брюшного пресса.	за другом с закрытыми глазами. Бег друг за другом па прямых ногах. Ходьба. Построение в звенья. 2 часть. ОРУ (с гимнастической палкой). Основные виды движений. 1.Ходьба по канату боком с мешочком на голове. 2.Лазанье по гимнастической стенке. 3. Перебрасывание мяча двумя руками от груди. Подвижная игра «Крабики» Коррекционное упражнение. Кошечка. Заключительная часть. И.п .:стоя вплотную спиной к стенке, голень, бедра, лопатки, плечи, голова касаются стенки. 1- принять положение правильной осанки; 2- шаг вперед; 3- шаг назад, принять правильную осанку.	обруч.	
Апрель 1 неделя	Развитие динамического равновесия. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса с использованием , обруча.	1часть. Построение у гимнастической стенки – проверка осанки. Шаг вперед, присед, встать, принять правильную осанку, шаг назад к стене, проверить осанку. Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки в стороны – сгибать и разгибать кисти. Легкий бег. Перестроение в колонны. Общеразвивающие упражнения (с обручем). Основные виды	Обручи- по кол-ву детей, гимнастическая скамейка, мешочек с песком, веревка, набивные мячи – 6 шт.,	Рекомендации родителям по укреплению здоровья детей

		<p>движений.</p> <p>1. Ходьба по узкой стороне скамейки с мешочком на голове.</p> <p>2. Прыжок вверх. (достать до платочка).</p> <p>3. Ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой.</p> <p>4. Ходьба по набивным мячам.</p> <p>Подвижная игра «Длинная скакалка».</p> <p>Коррекционное упражнение. «Циркуль»- у шведской стенки.</p>		
2 неделя	<p>Продолжать учить сохранять устойчивое положение при ходьбе по скамейке, Упражнять в прыжках в высоту с места, добиваясь координации движений при взмахе руками и толчке ногами. . Укрепление мышц верхнего плечевого пояса с использованием, обруча.</p>	<p>Вводная часть. Построение у гимнастической стенки – проверка осанки. Шаг вперед, присед, встать, принять правильную осанку, шаг назад к стене, проверить осанку. Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки в стороны – сгибать и разгибать кисти. Легкий бег. Перестроение в колонны.</p> <p>2 часть. ОРУ (с обручем).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Перешагивание через набивные мячи.</p> <p>2. Ходьба по массажным коврикам.</p> <p>3. Лазанье по скамейке с мешочком на голове.</p> <p>4. Ходьба по канату приставными шагами боком</p> <p>Подвижная игра. «Крабики».</p> <p>Коррекционное</p>	<p>Обручи – по кол-ву детей, скамейка, веревка, набивные мячи – 6 шт. канат, массажный коврик.</p>	

		<p>упражнение. «Циркуль»- у шведской стенки.</p> <p>3.Заключительная часть. Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок. Массаж стоп, мячами массажерами.</p>		
3 неделя	<p>Закрепление основных видов движений в игровой форме. Развивать силу мышц при выполнении статического задания; скоростные качества, ловкость, глазомер. Развитие динамического равновесия. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса с использованием гантелей.</p>	<p>1часть. Построение у гимнастической стенки – проверка осанки. Шаг вперед, присед, встать, принять правильную осанку, шаг назад к стене, проверить осанку. Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки в стороны – сгибать и разгибать кисти. Легкий бег. Перестроение в колонны.</p> <p>2 часть. ОРУ (с гантелями)</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1.Ходьба по веревке прямо.</p> <p>2.Прыжки в длину с места</p> <p>3.Ползание на четвереньках прямо до ориентира</p> <p>4. Метание мешочка вдаль.</p> <p>Подвижная игра. « Буря на море».</p> <p>Коррекционное упражнение. « Регулировщик».</p>	Гантелями по кол-ву детей, веревка, мешочки.	
4 неделя	<p>Совершенствовать навык правильной осанки в положениях лежа при различных движениях рук и ног. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Формирование стереотипа правильной походки. Закрепить навыка метания в горизонтальную цель, развивая глазомер.</p>	<p>1. часть. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, «змейкой», с выполнением задания по сигналу. Бег друг за другом, сильно сгибая колени назад, бег с покачиванием. Ходьба, построение в звенья.</p> <p>2 часть ОРУ(с</p>	Гантели- по кол-ву детей,	

		<p>гантелями).</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Ходьба, перешагивая через модули</p> <p>2. Прыжки вверх.</p> <p>3. Пролезание в обруч прямо</p> <p>4. Катание мячей.</p> <p>Подвижная игра. « Попади в ворота мячом».</p> <p>Коррекционное упражнение. « регулировщик».</p> <p>3. Заключительная часть. Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок. Массаж стоп, мячами массажерами.</p>		
<p>Май 1 неделя</p>	<p>Продолжать формировать навыки стереотипа правильной осанки. Обучать правильному выполнению упражнений с набивными мячами. Тренировка силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины. Отработка навыков удержания тела в нужном положении при различных движениях.</p>	<p>1 часть: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, имитация ходьбы на лыжах (звук «м-м-м»), по диагонали. Бег друг за другом с поворотом по сигналу. Ходьба. Построение в звенья.</p> <p>2 часть. ОРУ (с набивным мячом).</p> <p>Основные виды движений: С набивным мячом в паре: и.п.: стоя спиной друг к другу, ноги врозь. 1- передать мяч сверху, принять снизу; 2- передать мяч с поворотом вправо, принять с поворотом влево. И.п.: сидя ноги врозь, мяч за голову, локти в стороны. Броски мяча из-за головы, партнер прокатывает мяч обратно.</p>	<p>Набивные мячи – по кол-ву детей.</p>	

		<p>Подвижная игра: «Восточный официант».</p> <p>Коррекционное упражнение: «Кошечка».</p> <p>3.Заключительная часть. Сидя по кругу, массаж спины мячами массажерами.</p>		
2 неделя	<p>Обучать правильному выполнению упражнений с набивными мячами.</p> <p>Тренировка силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины.</p> <p>Отработка навыков удержания тела в нужном положении при различных движениях.</p>	<p>1 часть.</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Бег в разных направлениях, по сигналу построение в колонну или шеренгу; с высоким подниманием бедра; с преодолением препятствий.</p> <p>Дыхательное упражнение «Погреемся».</p> <p>2 часть</p> <p>1.ОРУ с набивным мячом.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1.Передача мяча друг другу: двумя руками от груди. Одной от плеча.</p> <p>2.Игра-упражнение «оттолкни и поймай мяч».</p> <p>Подвижная игра: « Попрыгунчик - лягушонок».</p> <p>Коррекционное упражнение: « кошечка».</p> <p>3.Заключительная часть. Сидя по кругу, массаж спины мячами массажерами.</p>	Набивные мячи- кол-ву детей.	
3 неделя	<p>Выявить уровень овладения основными движениями.</p> <p>Развивать скоростно-силовые качества, ловкость.</p> <p>Воспитывать у детей способность оценивать свои действия и действия товарищей.</p>	<p>1 часть: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, имитация ходьбы на лыжах (звук «м-м-м»), по диагонали. Бег друг за другом с поворотом по сигналу. Ходьба.</p>	Набивные мячи- 6 шт. гимнастическая стенка	

		<p>Построение в звенья.</p> <p>2 часть ОРУ (без предметов).</p> <p>Основные виды движений:</p> <p>1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо.</p> <p>2. прыжки на обеих ногах из обруча в обруч.</p> <p>3. лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.</p> <p>Подвижная игра: « Ловкие ноги».</p> <p>Коррекционное упражнение: « рыбка».</p> <p>3. Заключительная часть. Сидя по кругу, массаж спины мячами массажерами.</p>		
4 неделя	<p>Продолжать формировать навыки стереотипа правильной осанки.</p> <p>Тренировка силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины.</p> <p>Отработка навыков удержания тела в нужном положении при различных движениях.</p>	<p>1 часть: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, имитация ходьбы на лыжах (звук «м-м-м»), по диагонали. Бег друг за другом с поворотом по сигналу. Ходьба.</p> <p>Построение в звенья.</p> <p>2 часть ОРУ(без предметов).</p> <p>Основные виды движений:</p> <p>1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо.</p> <p>2. прыжки на обеих ногах из обруча в обруч.</p> <p>3. лазанье по</p>	<p>Набивные мячи- 6 шт. гимнастическая стенка</p>	<p>Итоговое НОД</p>

		<p>гимнастической стенке с переходом на другой пролет.</p> <p>Подвижная игра «Белочка».</p> <p>Коррекционное упражнение: «Рыбка».</p> <p>3.Заключительная часть. Сидя по кругу, массаж спины мячами массажерами.</p>		
--	--	---	--	--

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (6-7лет)

Дата проведения	Программное содержание	Методы и приемы	Оборудование	Совместная деятельность с родителями
Октябрь 1 неделя	<p>1.Закрепить основные правила поведения в спортивном зале.</p> <p>2.Познакомить детей со спортивным инвентарем для занятий, способами его использования, правилами хранения.</p> <p>3. Вызвать интерес к занятиям в физкультурно-оздоровительной группе.</p> <p>4.Укреплять и развивать силу мышц ног, спины, живота,рук.</p>	<p>1 часть. Провести экскурсию по залу, объясняя, как можно пользоваться тренажерами и другим спортивным оборудованием. Провести беседу о необходимости соблюдения техники безопасности в спортивном зале. Ходьба по залу, с высоким подниманием коленей; с захлестом колени. Медленный бег в сочетании с ходьбой.</p> <p>2 часть.1ОРУ (на</p>	<p>1.Фитболы по кол-ву детей</p> <p>2. Тренажеры</p>	<p>Консультация «Формирование правильной осанки и профилактики ее нарушений»</p>

		<p>фитболе) 2.Работа на тренажерах. 3часть .1.Игра м/п «Это что за маскарад». 2.Упражнение на релаксацию «Спинка отдых</p>		
2 неделя	<p>1.Формировать у детей правильную осанку. 2.Укреплять и развивать силу мышц ног, спины, живота, рук. 3.Развивать координацию движений, прыгучесть .</p>	<p>1часть. Проверка «правильной» спины у стены, перед зеркалом. Ходьба на носках руки вверх; на пятках, руки за голову; передвижение на внешних сводах стопы, руки на поясе; перекаты с пятки на носок. Медленный бег в сочетании с ходьбой. 2 часть1.ОРУ (без предметов). 2.Лазание по гимнастической стенке. 3.Игра «С пенька на пенек». 4.Ходьба с мешочком на голове. 3 часть. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия «Коврик».</p>	Мешочки с песком по количеству детей	
3 неделя	<p>1.Учить детей начинать и заканчивать упражнение по сигналу, сохраняя заданный темп. 2. Упражнять детей в ходьбе и беге с ускорением и замедлением темпа движений. 3. Развивать ловкость, внимание, меткость. Координацию движений.</p>	<p>1 часть. Проверка «правильной» спины у стены, перед зеркалом. Ходьба , руки перед грудью в «Замок»; по ребристой доске; с попеременным подниманием правого и левого плеча. Медленный бег. Дыхательное упражнение.</p>	Мячи по кол-ву детей. Тренажеры.	

		<p>2 часть 1.ОРУ с мячом.</p> <p>2.Метание мяча на точность отскока в горизонтальную цель.</p> <p>3.Броски мяча двумя руками от груди.</p> <p>4.Игра «Приглашение».</p> <p>5. Работа на тренажерах.</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Передай шарф»</p>		
4 неделя	<p>1.Упражнять детей в сохранении равновесия.</p> <p>2.Укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия.</p> <p>3.Способствовать развитию самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности.</p>	<p>1 часть.</p> <p>Построение в колонну по два.</p> <p>Ритмическая ходьба парами, не держась за руки, хлопком перед собой на первом и третьем шагах.</p> <p>Ходьба с высоким подниманием бедра, руки на поясе; с захлестом голени, пяткой коснуться ягодиц. Медленный бег в сочетании с ходьбой.</p> <p>Дыхательное упражнение «Веселая пчелка».</p> <p>2 часть 1. ОРУ.</p> <p>Комплекс «Веселый зоосад» (на укрепление мышц стопы и голени, на формирование свода стопы).</p> <p>2. Работа на тренажерах.</p> <p>3 часть. Игра м/п «Ель, елка, елочка».</p>	Тренажеры	
Ноябрь 1 неделя	<p>1.Укреплять мышцы рук, брюшного пресса. Спины и ног.</p> <p>2. Совершенствовать навык выполнения упражнений в паре, координируя свои движения с движениями партнера.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Бег в разных направлениях, по сигналу построение в колонну или</p>		Беседа «Оздоровление ребенка самомассажем»

	3.Развивать навыки самомассажа.	шеренгу; с высоким подниманием бедра; с преодолением препятствий. Дыхательное упражнение «Погреемся». 2 часть1.ОРУ с тренажером «Здоровье» Передача мяча друг другу: двумя руками от груди. Одной от плеча. Игра-упражнение «оттолкни и поймай мяч». 3 часть1. Игровой самомассаж «Здравствуйте, пальчики!»		
2 неделя	1.Формировать осанку, укреплять мышечную систему. 2.Продолжать укреплять здоровье детей. 3.Воспитывать у детей интерес и желание выполнять физические упражнения.	1 часть.Ходьба в колонне по одному, по двое в разном темпе в чередовании с легким бегом. Бег «змейкой» .Упражнение «Боксеры», «Мельница». Непрерывный бег. Дыхательное упражнение «Сердитый ежик». 2 часть1.ОРУ (без предметов) для укрепления мышечного корсета. 2. Бег «Змейкой» между предметами с одной стороны зала на другую. 3. Ходьба по ребристой дорожке. Подвижная игра «Голодная акула». 3 часть. Массаж рук и ног «Черепашка»		
3	1.Укреплять дыхательную	1 часть .Принять	Фитболы по	

неделя	<p>систему.</p> <p>2. Развивать координацию движений, мышечную систему путем выполнения упражнений на мячах.</p> <p>3. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.</p>	<p>правильную осанку, проговорить правильность принятой позы.</p> <p>Ходьба на носках; на внешнем своде стопы; на пятках.</p> <p>Бег в среднем темпе.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p>2 часть.1. ОРУ на фитболах.</p> <p>2. Работа на тренажерах.</p> <p>3 часть 1. Игра средней подвижности «Быстрая черепаха».</p> <p>2. Упражнения на релаксацию, лежа на спине ,на полу.</p>	кол-ву детей	
4 неделя	<p>1.Развивать двигательные способности детей и физические качества.</p> <p>2.Формировать правильную осанку.</p> <p>3.Воспитывать чувство уверенности в себе.</p>	<p>1 часть.Ходьба в колонне по одному; на пятках, руки за голову; на внешних сводах стопы, руки на поясе. Подскоки.</p> <p>Бег в среднем темпе.</p> <p>2 часть1. ОРУ (с медболом).</p> <p>Комплекс «Загадки» (на укрепление мышц стопы и голени, на формирование свода стопы).</p> <p>3.Подвижная игра «Крабики».</p> <p>3 часть1. Игра «Прогоним петуха».</p>	Медболы по кол-ву детей.	
Декабрь 1 неделя	<p>1.Укреплять мышцы стопы и голени, способствовать формированию свода стопы.</p> <p>2.Продолжать совершенствовать координацию, равновесие, умение следить за положением своего тела в разнообразных упражнениях.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба: живот втянут, ноги слегка согнуты.Подскоки.</p> <p>Бег в среднем</p>	Массажные мячи по кол-ву детей.	Консультация «Причины плоскостопия и пути ее профилактики»

	<p>3.Развивать навыки самомассажа</p>	<p>темпе. Дыхательное упражнение «Лягушонок» 2 часть.1.ОРУ (с резиновым массажным мячом) на укрепление мышц стопы и голени на формирование свода стопы. 2. Работа на тренажерах. 3 часть. 1.Игра малой подвижности «Скоморохи». 2. Игровой самомассаж для кистей и пальцев рук.</p>		
<p>2 неделя</p>	<p>1.Развивать ориентировку в пространстве, быстроту реакции на сигнал. 2.Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. 3.Воспитывать выдержку, организованность, инициативность, самостоятельность.</p>	<p>1часть.«Лисичка» - мягкая крадущаяся ходьба на носка«Кабанчики» - тяжелая ходьба на пятках.«Мишки» - неуклюжая ходьба на внешних сводах стопы по ребристой доске. Бег «змейкой».Ходьба для восстановления дыхания. 2часть.1.ОРУ с гимнастической палкой. 2.Игра средней подвижности «Веселые медвежата» (мини-эстафета). 3.Комплекс упражнений «Обезьянки». 3 часть1.Игра малой подвижности «Великаны». 2.Дыхательные упражнения «Великан и карлик».</p>	<p>Гимнастические палки по колл-ву детей.</p>	

3 неделя	<p>1.Укреплять мышечный тонус путем интенсификации двигательной активности на тренажерах.</p> <p>2.Развивать способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.</p> <p>3. Воспитывать выносливость, ловкость, умение соблюдать правила игры.</p>	<p>1 часть. Спокойная ходьба с одновременным выполнением дыхательных упражнений.</p> <p>Ходьба по следам.</p> <p>Ходьба по ребристой дорожке.</p> <p>Бег трусцой: на три шага – вдох, на четыре шага – выдох.</p> <p>Перестроение в колонну по два.</p> <p>2 часть.1.ОРУ (с резиновым эспандером).</p> <p>2.Игровое упражнение «Кошка».</p> <p>3.Подвижная игра «Мыши водят хоровод».</p> <p>3 часть.1.Упражнение на релаксацию «Отдыхающая кошка».</p>	Резиновые эспандеры по кол-ву детей	
4 неделя	<p>1.Развивать мышцы спины, внимание, быстроту реакции на сигнал.</p> <p>2. Поддерживать стремление детей к улучшению результатов выполнения физических упражнений.</p> <p>3. Развивать самостоятельность, инициативу в двигательных действиях. Осознанное отношение к ним.</p>	<p>1Ходьба перекатом с пятки на носок.</p> <p>Ходьба приставным шагом. Легкий бег с высоким подниманием коленей . Обычная ходьба друг за другом со сменой положения рук: вверх, вперед, в стороны.</p> <p>2 часть.1.ОРУ с гимнастическим роликом.</p> <p>2.Комплекс игровых упражнений с большим мячом.</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Солнечные ванны для гусеницы»</p>	Гимнастические ролики по кол-ву детей.	
Январь 3	1. Провести беседу о правильной осанке.	1. часть.Проверка осанки у	Фитболы по кол-ву детей.	Спортивный праздник

неделя	<p>2. Проверить осанку в различных исходных положениях при выполнении упражнений.</p> <p>3. Совершенствовать навык правильной осанки в положениях лежа при различных движениях рук и ног.</p> <p>4. Укрепление мышц спины и брюшного пресса.</p> <p>5. Формирование стереотипа правильной походки.</p> <p>глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная.</p>	<p>гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная.</p> <p>2 часть.</p> <p>1. ОРУ на фитболах.</p> <p>Основные виды движений:</p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове.</p> <p>прыжки на обеих ногах через шнуры.</p> <p>2. Перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах.</p> <p>Подвижная игра: «Возьми платочек»</p> <p>Коррекционные упражнения: «Качалочка»</p> <p>3 часть.</p> <p>Релаксация: «Наедине с дождем»</p>		«Папа, мама и я – спортивная семья»
4 неделя	<p>1. Формировать навык держать осанку, укреплять мышечную систему.</p> <p>2. Развивать культуру движений и телесную рефлексия.</p> <p>3. Способствовать созданию у детей бодрого приподнятого настроения. Объединению единым ритмом и темпом действия участников, повышению качества выполнения движения.</p>	<p>1 часть. Подъем шнура с пола пальцами ноги. Проверка осанки в положении стоя возле стены. Ходьба на внешнем своде стопы; на носках; на пятках. Бег на носках.</p> <p>Дыхательное упражнение «Конькобежец».</p> <p>2 часть. 1. ОРУ на</p>		

		<p>фитболах. 2.Работа на тренажерах. 3 часть. Упражнения на релаксацию.</p>		
<p>Февраль 1 неделя</p>	<p>1.Развивать мышцы спины, внимание, быстроту реакции на сигнал. 2. Поддерживать стремление детей к улучшению результатов выполнения физических упражнений. 3. Развивать самостоятельность, инициативу в двигательных действиях. Осознанное отношение к ним.</p>	<p>1 часть.Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная. 2 часть 1.ОРУ со скакалкой. 2.Ходьба по веревке прямо. 3.Прыжки в длину с места. 4.Ходьба по скамейке через кубики (5-6). 5.Прыжки боком через канат, лежащий на полу. Подвижная игра: «Мыши в кладовой». Коррекционные упражнения: «Качкач» 3 часть. Релаксация: «Олени»</p>	<p>Скакалки по кол-ву детей.</p>	<p>К о н с у л ь т а ц и я « Ф и т б о л - э т о з д о р о в о »</p>
<p>2 неделя</p>	<p>1.Закреплять умение соблюдать темп в ходьбе и беге. 2.Развивать физические качества (силу. Быстроту. Выносливость). 3.Развивать навыки самомассажа.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному; с высоким подниманием бедра; с доставанием руками пяток ног.Быстрый бег. Ходьба, перестроение в колонну по два. 2 часть.1.ОРУ со скакалкой.</p>	<p>Скакалки по кол-ву детей.</p>	

		2. Работа на тренажерах. 3. часть. Игровой самомассаж для ключиц «Все будет весело кругом.		
3 неделя	1. Провести беседу о правильной осанке. 2. Проверить осанку в различных исходных положениях при выполнении упражнений. 3. Совершенствовать навык правильной осанки в положениях лежа при различных движениях рук и ног. 4. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. 5. Формирование стереотипа правильной походки. глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная.	1 часть. Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная. 2 часть. ОРУ с гантелями. Основные виды движений: 1. Ходьба по веревке прямо. 2. Прыжки в длину с места. 3. Ходьба по скамейке через кубики (5-6). 4. Прыжки боком через канат, лежащий на полу. Подвижная игра: «Мыши в кладовой» Коррекционные упражнения: «Потурецки мы сидели» 3 часть: Релаксация: «Путешествие на облаке».	Гантели по кол-ву детей.	
4 неделя	1. Продолжать учить напрягать и расслаблять отдельные группы мышц. 2. Развивать умения управлять своим телом (равновесие, координация движений). 3. Воспитывать чувство уверенности в себе.	1 часть. Ходьба в колонне по одному. Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба: живот втянут, ноги слегка согнуты. Подскоки. Бег в среднем темпе Дыхательное упражнение «Лягушонок» 2 часть. 1. ОРУ с мешочком. 2. Упражнения для профилактики плоскостопия «Коврик». 3. Подвижная игра «Космонавты».	Мешочки по кол-ву детей.	

		3 часть. 1. Игра малой подвижности «Гуси». 2. Упражнения на релаксацию.		
Март 1 неделя	1. Проверка осанки в различных исходных положениях, при выполнении упражнений. 2. Формирование стереотипа правильной осанки и походки. 3. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. 4. Обучение массажу стоп. Продолжать обучать детей правильной ходьбе в сочетании с дыханием. Обучение правильному выполнению упражнений с гимнастической палкой.	1 часть. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, врассыпную, с забрасыванием ног назад. Ходьба. Перестроение с палками в колонны. 2 часть. 1. ОРУ с гимнастической палкой. Основные виды движений: 1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо. 2. Прыжки на двух ногах, из обруча в обруч. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. Подвижная игра: Живое кольцо. Коррекционное упражнение: ножницы. 3 часть. Массаж стоп, мячами массажерами, сидя на скамейке		К о н с у л ь т а ц и я « Т р е н а ж е р ы в д е т с к о м с а д у »
2 неделя	1. Развивать мышцы спины, внимание, быстроту реакции на сигнал. 2. Поддерживать стремление детей к улучшению результатов	1. Часть. Ходьба с перешагиванием через предметы, лежащие на полу; широким шагом из	Гимнастически	е палки по кол-ву детей, обручи малого

	<p>выполнения физический упражнений.</p> <p>3. Развивать самостоятельность, инициативу в двигательных действиях. Осознанное отношение к ним.</p>	<p>обруча в обруч; через палки приставным шагом боком; с высоким подниманием колен через набивные мячи. Бег на носках, мелким и широким шагом. Дыхательные упражнения.</p> <p>2 часть. 1. ОРУ с гимнастической палкой.</p> <p>2. Работа на тренажерах (круговая тренировка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Велотренажер (натяжение педалей отсутствует) - Батут - Беговая дорожка - Эллипсоид - Степпер - Диск «Здоровья» - Гимнастический ролик. <p>3. Дыхательное упражнение «Поднимаем выше грудь».</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Фигуры»</p>	<p>диаметра и гимнастические палки – 6 шт., метболы – 8 шт,</p> <p>Велотренажер, батут, беговая дорожка, эллипсоид, степпер, диск «Здоровья», гимнастический ролик.</p>	
<p>3 неделя</p>	<p>2. Формирование стереотипа правильной осанки и походки.</p> <p>3. Укрепление мышц спины и брюшного пресса.</p> <p>4. Обучение массажу стоп.</p> <p>Продолжать обучать детей правильной ходьбе в сочетании с дыханием. Обучение правильному выполнению упражнений с гантелями</p>	<p>1 часть. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, врассыпную, с забрасыванием ног назад. Ходьба. Перестроение с гантелями в колонны.</p> <p>2 часть. ОРУ с гантелями.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ходьба по веревке прямо. 2. прыжки в длину с места. 3. ползание до 	<p>Гантели по колл-ву детей,</p>	

		<p>ориентира, на четвереньках.</p> <p>Подвижная игра: «Бегущая скакалка»</p> <p>Коррекционное упражнение: «кошечка»</p> <p>3 часть. Массаж стоп, мячами массажерами, сидя на скамейке.</p>		
4 неделя	<p>1. Учить детей начинать и заканчивать упражнение по сигналу, сохраняя заданный темп.</p> <p>2. Упражнять детей в ходьбе и беге с ускорением и замедлением темпа движений.</p> <p>3. Развивать ловкость, внимание, меткость. Координацию движений.</p>	<p>1 часть Ходьба в колонне по одному; в полуприседе; скрестным шагом боком; с высоким подниманием колен. Бег в колонне по одному; с выбрасыванием прямых ног вперед; с преодолением препятствий. Дыхательное упражнение.</p> <p>2 часть. 1.ОРУ с гантелями.</p> <p>2. Работа на тренажерах (круговая тренировка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Велотренажер (натяжение педалей отсутствует) - Батут - Беговая дорожка - Эллипсоид - Степпер - Диск «Здоровья» - Гимнастический ролик. <p>3. Дыхательное упражнение «Воздушный шар»</p> <p>4. Подвижная игра «Найди свой цвет»</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Затейники»</p>	<p>Гантели по кол-ву детей.</p> <p>Стойки для прыжков в высоту,</p> <p>Велотренажер, батут, беговая дорожка, эллипсоид, степпер, диск «Здоровья», гимнастический ролик.</p>	
Апрель 1 неделя	<p>1. Продолжать обучать детей правильной ходьбе в сочетании с дыханием.</p> <p>2. Укрепление мышц спины и брюшного пресса.</p> <p>3. Укрепление мышечного корсета.</p>	<p>1 часть. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, «змейкой», с выполнением задания по сигналу. Бег друг за другом, сильно сгибая колени назад, бег с покачиванием. Ходьба, построение в звеня.</p> <p>2 часть. 1.ОРУ на дисках «Здоровья»</p>	<p>Модули -8 шт, стойки для прыжков, обручи – 4 шт. диски «Здоровья» по кол-ву детей.</p>	<p>К О Н С У Л Ь Т А</p>

Основные виды движений:
1. Ходьба, перешагивая через модули
2. Прыжки вверх.
3. Пролезание в обруч прямо
4. Катание мячей.
Подвижная игра. «Гимнастика для ежика».
Коррекционное упражнение «ракеты».
3 часть. Релаксация – «Волшебный сон».

Ц
и
я

«
В
л
и
я
н
и
е

м
е
л
л
к
о
й

м
о
т
о
р
и
к
и

р
у
к

н
а

р
а
з
в
и
т
и
е

р
е

				ч и у д е т е й » .
2 неделя	<p>1. Развивать мышцы спины, внимание, быстроту реакции на сигнал.</p> <p>2. Поддерживать стремление детей к улучшению результатов выполнения физических упражнений.</p> <p>3. Развивать самостоятельность, инициативу в двигательных действиях. Осознанное отношение к ним.</p>	<p>1 часть 1. Ходьба перекатом с пятки на носок; с остановкой по сигналу; с поворотом-прыжком на 180 по сигналу. Бег в колонне по одному; змейкой в сочетании с бегом по прямой, изменяя скорость движения; широким прыжковым шагом. Дыхательное упражнение «Паровозик».</p> <p>2 часть 1. ОРУ на дисках «Здоровья»</p> <p>2. Работа на тренажерах (круговая тренировка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Велотренажер (натяжение педалей отсутствует) - Батут - Беговая дорожка - Эллипсоид - Степпер - Диск «Здоровья» - Гимнастический ролик. <p>Дыхательное упражнение «Надуем шарик».</p> <p>3 часть. Игровое упражнение «Два и три».</p>	<p>Диски «Здоровья» по кол-ву детей.</p> <p>Велотренажер, батут, беговая дорожка, эллипсоид, степпер, диск «Здоровья», гимнастический ролик</p>	
3 неделя	<p>Проверка осанки в различных исходных положениях, при выполнении упражнений. Формирование стереотипа правильной осанки и походки.</p>	<p>1 часть. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, высоко поднимая колени, по сигналу остановиться и покружиться на</p>	<p>Гимнастические ролики по кол-ву детей, доска, обручи-бшт..</p>	

	<p>Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Обучение массажу стоп. Продолжать обучать детей правильной ходьбе в сочетании с дыханием.</p>	<p>месте вправо, влево. Бег друг за другом на носках, скрестным шагом, с забрасыванием ног назад, касаясь пятками ягодиц. Ходьба, построение в звенья.</p> <p>2 часть. 1.ОРУ с гимнастическим роликом.</p> <p>Основные виды движений:</p> <p>1.Ходьба по наклонной доске</p> <p>2.Прыжки из обруча в обруч</p> <p>3.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке</p> <p>4.Метание в цель.</p> <p>Подвижная игра: «качели карусели».</p> <p>Коррекционное упражнение: «жучок на спине».</p> <p>3часть.Ходьба по искусственной тропе здоровья.</p>	<p>гимнастическая скамейка.</p>	
<p>4 неделя</p>	<p>1.Продолжать учить напрягать и расслаблять отдельные группы мышц.</p> <p>2.Развивать умения управлять своим телом (равновесие, координация движений).</p> <p>3.Воспитывать чувство уверенности в себе.</p>	<p>1 часть.Ходьба на носках; на пятках; приставным шагом.Бег с захлестом голени назад; семенящий бег.Подскоки, боковой галоп.Дыхательное упражнение «Заблудился».</p> <p>2 часть. 1.ОРУ с гимнастическим роликом.</p> <p>2.Работа на тренажерах (круговая тренировка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Велотренажер (натяжение педалей отсутствует) - Батут - Беговая дорожка - Эллипсоид - Степпер -Диск «Здоровья» - Гимнастический ролик. 	<p>Гимнастические ролики по кол-ву детей, доска, обручи- бшт.. гимнастическая скамейка.</p>	

		3. Дыхательное упражнение «Вырастаем большими» Подвижная игра «Вороны и гнезда». 3 часть. Ходьба по залу.		
Май 1 неделя	1. Развитие координации движений, формирование правильной осанки. 2. Обучение правильному выполнению упражнений с мячами. 3. Укрепление мышечного корсета.	1 часть.. Ходьба друг за другом па носках, на пятках, па внешней и внутренней стороне стопы, приставным шагом назад, в приседе, руки на коленях. Бег друг, за другом, по диагонали и по центру. Ходьба. Построение в звенья с мячом. 2 часть. ОРУ с мячом. Основные виды движений. Игра-эстафета-передача мячей в колонне над головой, под ногами. Ноги не сгибать. Подвижная игра. «Самый меткий». Коррекционное упражнение – «ножницы». 3 часть . И.п. –стоя у гимнастической стенки. 1-8-самовытяжение, 9-10 расслабление.		
2 неделя	1. Укреплять мышечный тонус путем интенсификации двигательной активности на тренажерах. 2. Развивать способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. 3. Воспитывать выносливость, ловкость, умение соблюдать правила игры.	1 часть. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, в рассыпную, с забрасыванием ног назад. Ходьба. Перестроение с гантелями в колонны. 2 часть. 1. ОРУ с	Мячи по кол-ву детей. Велотренажер, батут, беговая дорожка, эллипсоид, степпер, диск «Здоровья», гимнастический ролик	

		<p>мячом.</p> <p>2.Работа на тренажерах (круговая тренировка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Велотренажер (натяжение педалей отсутствует) - Батут - Беговая дорожка - Эллипсоид - Степпер -Диск «Здоровья» - Гимнастический ролик. <p>3.Дыхательное упражнение «Вырастаем большими»</p> <p>4. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».</p> <p>3 часть. Игра-упражнение «Ходим в шляпах»</p>		
2 неделя	<p>1.Продолжать формировать навыки стереотипа правильной осанки.</p> <p>2.Обучать правильному выполнению упражнений с набивными мячами.</p> <p>3.Тренировка силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины. 4.Отработка навыков удержания тела в нужном положении при различных движениях.</p>	<p>1 часть. одьба друг за другом на носках, на пятках, имитация ходьбы на лыжах (звук «м-м-м»), по диагонали. Бег друг за другом с поворотом по сигналу. Ходьба. Построение в звенья.</p> <p>2часть.1.ОРУ с резиновым массажным мячом.</p> <p>2.Работа на тренажерах (круговая тренировка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Велотренажер - Батут - Беговая дорожка - Эллипсоид - Степпер -Диск «Здоровья» - Гимнастический ролик. <p>3.Дыхательное упражнение «Часики»</p> <p>4.Подвижная игра «Удочка».</p> <p>3 часть.Игровое упражнение «Нос-пол-потолок».</p>	<p>Мячи по кол-ву детей.</p> <p>Велотренажер, батут, беговая дорожка, эллипсоид, степпер, диск «Здоровья», гимнастический ролик</p>	<p>И о т о г о е з а н я т и е д л я р о д и т е л е</p>

				й
4 неделя		Диагностика		

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1 Приемы и методы организации.

В зависимости от поставленных задач на занятиях используются различные методы: словесные, наглядные, практические, чаще всего работа основывается на сочетании этих методов.

Словесные методы: беседы, вопросы, образное слово (стихи, загадки, пословицы), объяснение, напоминание, поощрение, анализ результата собственной деятельности и деятельности сверстников.

Наглядный метод: показ, демонстрация, плакаты, рисунки и схемы обеспечивают зрительное и слуховое восприятие изучаемого действия.

Практический метод: повторение упражнений с постепенным усложнением условий и повышением нагрузки.

2. Дидактический материал.

- физкультурный зал
- оборудование: шведская стенка ,канат, маты, гимнастическая скамья, кубики, ребристая доска, фитболы – 12 шт., канат – 2 шт., скакалки – 12шт, обручи – 12 шт., кегли 7 шт., гимнастические палки -12 шт., мячи – большие – 12 шт., средние – 12 шт., маленькие – 12 шт, гантели -12шт, гимнастические ролики-12 шт, массажные мячики-12 шт., диски «Здоровья» - 12 шт.
- нестандартное оборудование: дорожка из следов, коврик из пробок;
- тренажеры простые и сложные.

Диск «Здоровье»	Для укрепления мышц туловища и ног, тренировки вестибулярного аппарата.
Детские гантели	Для укрепления мышц рук и плечевого пояса.
Детский эспандер	Для развития мышц плечевого пояса.
Коврик массажный	Для массажа ступней, профилактики плоскостопия
Мяч- фитбол	Для развития равновесия, координации, укрепления мышц спины и позвоночника
Велотренажер	Для развития координации движений, мышц спины и ног.
Беговая дорожка	Для укрепления мышц ног, развития координации движений.

3.Техническое оснащение занятий.

- музыкальный центр;
- фонотека.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагогов

1. Программа Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников / О.В. Козырева – М.: Просвещение, 2006.
2. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников / Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова – Волгоград: Учитель, 2009.
3. Асачева Л.Ф. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия/ Л.Ф.Асачева, О.В.Горбунова – СПб.: Детство-Пресс, 2013.
4. Вареник Е.Н. Физкультурно – оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет / Е.Н. Вареник – М.: Сфера, 2008.
5. Кочеткова Л.В. Оздоровление детей в условиях детского сада / Л.В. Кочеткова – М.: Сфера, 2008.
6. Курпан Ю.И. Физкультура, формирующая осанку / Ю.И. Курпан, Е.А.Таламбум – М.: Физкультура и спорт, 1990.
7. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе – М.: Мозаика-Синтез, 2012.
8. Потапчук А.А. Как сформировать правильную осанку у ребенка / А.А. Потапчук – СПб.: Речь, 2009.
9. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет / К.К.Утробина – М.: ГНОМид, 2003.
10. Фонарев М.И. Справочник по детской лечебной физкультуре / М.И.Фонарев – Л.: Медицина, 1983.
11. Храмова Т.В. Программа кружка «Организация оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста по формированию осанки и профилактике плоскостопия» г. Снежногорск, 2002 год
12. Н.Ч. Железняк. Занятия на тренажерах в детском саду. Москва, 2009.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Методический материал

Приложение 1. Картотека подвижных игр.

Приложение 2. Коррекционные упражнения.

Приложение 3. Аутотренинги – релаксации.

Приложение 4. Комплексы дыхательной гимнастики.

Приложение 5. Игры с нетрадиционным оборудованием.

Приложение 6. Картотека точечных массажей и самомассажей.

Приложение 7. Комплексы ОРУ.

Картотека подвижных игр

Нарушение осанки – частый спутник многих хронических заболеваний, проявляющихся в общей функциональной слабости, гипотоническом (пониженном напряжении тканей) состоянии мышц и связочного аппарата. Дефекты осанки отрицательно влияют на деятельность сердца, желудка, печени, почек.

Длинная скакалка

Цель игры: улучшение функции дыхания, сердечно-сосудистой системы; укрепление связочно-мышечного аппарата стоп; воспитание ловкости, быстроты реакции, координации дыхания.

Необходимый материал: скакалка или длинная веревка.

Ход игры

Ребенок с ведущим равномерно вращают скакалку. Дети по одному прыгают через скакалку. Игру можно усложнить, изменяя вид прыжков: перепрыгивая одной ногой, а затем в стороны, двумя ногами вместе, делая дополнительное подпрыгивание и т. д. одной ногой, а затем в стороны, двумя ногами вместе, делая дополнительное подпрыгивание и т. д.

Мастер мяча

Цель игры: укрепление мышц туловища и конечностей; развитие ловкости, меткости, координации движений в крупных и мелких мышечных группах; формирование правильной осанки.

Необходимый материал: мячи, по одному на каждого игрока.

Ход игры

Ведущий раздает детям мячи, и они по его команде выполняют задания.

Вариант 1

1. Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной и поймать мяч.
2. Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч.
3. Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч.
4. Сесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги и поймать мяч.
5. Бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться концами пальцев до носков ног, выпрямиться и поймать мяч;

Вариант 2

1. Ударить мяч о землю так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем нагнуться, дотронуться концами пальцев до носков ног и, выпрямившись, поймать мяч.
2. Сильно ударить мяч перед собой о землю, повернуться кругом и поймать мяч.
3. Начертить на земле круг (в окружности 12 шагов, в поперечнике 4 шага), обежать его 3 раза, отбивая мяч ладонью одной руки (то правой, то левой).

4. Приподнять правую ногу, слегка вытянув ее вперед, и бросить мяч левой рукой о землю так, чтобы он пролетел под правой ногой. Затем поймать отскочивший мяч справа, не опуская ноги. Сделать то же упражнение, приподняв левую ногу и бросив мяч правой рукой.

Побеждает тот, кто наберет большее число очков.

Примечание. Каждое упражнение играющий вначале повторяет по одному разу. Затем после выполнения всех упражнений или при допущенной ребенком во время игры ошибке в игру вступает партнер и повторяет те же упражнения. Игра постепенно усложняется: увеличивается количество бросков. Упражнения выполняются последовательно, одно за другим. На каждое упражнение допускается по две попытки. За упражнение, правильно выполненное с первой попытки, участник получает два очка, выполненное со второй попытки – одно очко. Побеждает участник, набравший большее число очков.

Во время выполнения заданий ведущий следит, чтобы дети делали их правильно. После того как дети ознакомятся с заданиями, ведущий диктует их вновь. Игроки, правильно выполнившие задания, получают жетоны.

Выигрывает игрок, набравший больше всего жетонов. Этого игрока назначают «Мастером мяча».

Живое кольцо

Цель игры: укрепление мышц туловища и конечностей; развитие ловкости, меткости, координации движений в крупных и мелких мышечных группах; формирование правильной осанки.

Необходимый материал: длинная веревка.

Х о д и г р ы

Ведущий связывает концы веревки и просит игроков встать вокруг и взять веревку.

Ведущий объясняет, что у игроков получилось живое кольцо и теперь игроки должны выполнять задания. Игрок, выполнивший все задания правильно, побеждает.

Задания.

1. Исходное положение – встать лицом в круг, руки с веревкой внизу. По команде инструктора руки с веревкой поднять вверх, правую (левую) ногу отставить на носок назад – вдох; вернуться в исходное положение – выдох. (Повторить 4 раза.)

2. Исходное положение то же. Перебирая руками веревку, передавать ее вправо (влево) по кругу (по 2 раза в каждую сторону).

3. Исходное положение то же, руки вверху с веревкой. На счет 1–2 наклониться вперед, положить веревку на пол – выдох; вернуться в исходное положение – вдох. (Повторить 4–6 раз.)

4. Исходное положение то же. Опустить веревку вниз до уровня бедер. По команде инструктора перешагнуть веревку поочередно правой и левой ногой; встать (руки с веревкой сзади). Так же, по команде перешагнуть правой и левой ногой назад. (Повторить 4–6 раз.)

5. Исходное положение – встать лицом в круг, руки внизу. По команде инструктора присесть, колени в сторону, руки с веревкой вперед вверх (вдох); вернуться в исходное положение – выдох. (Повторить 4–6 раз).

6. Исходное положение то же. Веревка на полу. Встать на веревку, руки на поясе. 6 прыжков на обеих ногах вправо, 6 – влево и снова 6 прыжков по веревке вправо и влево (2–4 раза).

Инструктор и играющие отмечают детей, сделавших это упражнение четко, красиво, с большим вниманием.

Летим на Марс

Цель: обучение приемам игры в мяч; развитие умения ориентироваться в пространстве; развитие координации движений рук; развитие мышц плечевого пояса.

Материалы: стул, мяч.

Ход игры

Ведущий предлагает запустить ракету на Луну. Берет мяч и кидает его вверх. Ребенок сидит и повторяет движения взрослого. Так можно сделать 5–6 раз. Затем движения можно повторить стоя. Когда мяч падает, ребенок подходит к нему, берет его и по команде («ракета полетела») кидает снова. Ведущему необходимо подбадривать ребенка, следить за правильной осанкой. Более сложный вариант броска возможен с подскоком и отрыванием обеих ног от пола.

Большие ноги идут по дороге

- Цель: развитие мышления (умения создать образы легкого и быстрого, медленного и тяжелого движения), сообразительности, внимания (его концентрации, устойчивости).

Ход игры

Усадив детей так, чтобы они видели друг друга, ведущий предлагает всем показать свои ножки. Дети поднимают ноги. Ведущий говорит, что ножки у них маленькие, но бегают по дорожке быстро, и приговаривает несколько раз: «Маленькие ножки бегут по дорожке». Затем ведущий говорит, что у медведя ноги большие, а идет он медленно: «Большие ноги идут по дороге». Создав образы легкого и быстрого, медленного и тяжелого движения, ведущий предлагает поиграть. Несколько раз повторяется присказка. Дети в соответствии со словами и ритмом мелодии то бегают («маленькие ножки бегут по дорожке»), то ходят («большие ноги идут по дороге»). Ведущий вместе с детьми показывает то быстрые и легкие, то медленные и тяжелые движения.

Живое кольцо

Цель игры: укрепление мышц туловища и конечностей; развитие ловкости, меткости, координации движений в крупных и мелких мышечных группах; формирование правильной осанки.

Необходимый материал: длинная веревка.

Ход игры

Ведущий связывает концы веревки и просит игроков встать вокруг и взять веревку.

Ведущий объясняет, что у игроков получилось живое кольцо и теперь игроки должны выполнять задания. Игрок, выполнивший все задания правильно, побеждает.

Задания.

1. Исходное положение – встать лицом в круг, руки с веревкой внизу. По команде инструктора руки с веревкой поднять вверх, правую (левую) ногу отставить на носок назад – вдох; вернуться в исходное положение – выдох. (Повторить 4 раза.)

2. Исходное положение то же. Перебирая руками веревку, передавать ее вправо (влево) по кругу (по 2 раза в каждую сторону).

3. Исходное положение то же, руки вверху с веревкой. На счет 1–2 наклониться вперед, положить веревку на пол – выдох; вернуться в исходное положение – вдох. (Повторить 4–6 раз.)

4. Исходное положение то же. Опустить веревку вниз до уровня бедер. По команде инструктора перешагнуть веревку поочередно правой и левой ногой; встать (руки с веревкой сзади). Так же, по команде перешагнуть правой и левой ногой назад. (Повторить 4–6 раз.)

5. Исходное положение – встать лицом в круг, руки внизу. По команде инструктора присесть, колени в сторону, руки с веревкой вперед вверх (вдох); вернуться в исходное положение – выдох. (Повторить 4–6 раз.)

6. Исходное положение то же. Веревка на полу. Встать на веревку, руки на поясе. 6 прыжков на обеих ногах вправо, 6 – влево и снова 6 прыжков по веревке вправо и влево (2–4 раза).

Инструктор и играющие отмечают детей, сделавших это упражнение четко, красиво, с большим вниманием.

Летим на Марс

Цель: обучение приемам игры в мяч; развитие умения ориентироваться в пространстве; развитие координации движений рук; развитие мышц плечевого пояса.

Материалы: стул, мяч.

Х о д и г р ы

Ведущий предлагает запустить ракету на Луну. Берет мяч и кидает его вверх. Ребенок сидит и повторяет движения взрослого. Так можно сделать 5–6 раз. Затем движения можно повторить стоя. Когда мяч падает, ребенок подходит к нему, берет его и по команде («ракета полетела») кидает снова. Ведущему необходимо подбадривать ребенка, следить за правильной осанкой. Более сложный вариант броска возможен с подскоком и отрыванием обеих ног от пола.

Большие ноги идут по дороге

Цель: развитие мышления (умения создать образы легкого и быстрого, медленного и тяжелого движения), сообразительности, внимания (его концентрации, устойчивости).

Х о д и г р ы

Усадив детей так, чтобы они видели друг друга, ведущий предлагает всем показать свои ножки. Дети поднимают ноги. Ведущий говорит, что ножки у них маленькие, но бегают по дорожке быстро, и приговаривает несколько раз: «Маленькие ножки бегут по дорожке». Затем ведущий говорит, что у медведя ноги большие, а идет он медленно: «Большие ноги идут по дороге». Создав образы легкого и быстрого, медленного и тяжелого движения, ведущий предлагает поиграть. Несколько раз повторяется присказка. Дети в соответствии со словами и ритмом мелодии то бегают («маленькие ножки бегут по дорожке»), то ходят («большие ноги идут по дороге»). Ведущий вместе с детьми показывает то быстрые и легкие, то медленные и тяжелые движения.

Ласточка

Цель: тренировка вестибулярного аппарата, координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата, туловища, рук.

Х о д и г р ы

Ведущий показывает, как нужно стоять «ласточкой». Затем ребенок сам стоит на одной ноге, другая отведена назад, руки в стороны, туловище несколько наклонено вперед, голова поднята.

Ведущий держит ребенка за обе руки (в дальнейшем за одну) и контролирует, правильно ли выпрямлены позвоночник и поднятая нога. Поза вначале удерживается не более одной секунды, затем опорная нога меняется.

Гимнастика для ежика

Цель игры: укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

Х о д и г р ы

Ведущий показывает детям, как ежик делает гимнастику. В положении лежа на спине ведущий поднимает руки за голову и максимально вытягивается. Затем, поднимая верхнюю половину туловища к коленям, наклоняется вперед, то есть группируется, обхватывая ноги под коленями (ёж свернулся).

Дети показывают, как ежик делает гимнастику, ведущий поправляет детей. Затем по команде ведущего дети выполняют упражнение 5–6 раз. Перед каждым повторением надо полежать и отдохнуть, расслабившись, как тряпичная кукла.

Разбей цепь

Цель игры: общеукрепляющее воздействие на весь организм; формирование правильной осанки; воспитание творческого решения задачи, развитие инициативы, быстроты реакции.

Х о д и г р ы

Играющие, взявшись за руки, образуют цепь. Первый (водящий) в цепи тянет за собой цепь, меняя направление в ходьбе, заплетает различные фигуры, обвивая всю цепь вокруг себя, снова расплетает ее, останавливается, бежит и потом старается быстрым поворотом разорвать цепь. Кто не смог

удержать цепь, выходит из игры, а цепь снова замыкается. Играют до тех пор, пока не останется 2–3 человека в цепи, потом игру повторяют.

Регулировщик

Цель игры: формирование правильной осанки, походки; развитие координации движений, умения ориентироваться в пространстве, на месте; развитие быстроты реакции на сигнал, тормозных реакций; уравнивание нервных процессов.

Необходимый материал: небольшие кольца, тарелочки, палочка-жест.

Х о д и г р ы

Дети подразделяются на две команды: «машины» и «пешеходы». «Машины» идут по параллельным «улицам». У детей, изображающих машины, в руках тарелки в качестве «руля», и двигаются они на полусогнутых ногах. «Пешеходы» ждут на перекрестке. «Регулировщик» водящий поднимает палочку – «машины» движутся, опускает – «пешеходы» идут по своим «поперечным» «улицам».

Игра повторяется 2–3 раза. Если «машины» или «пешеходы» вовремя не останавливаются, то «милиционер» берет с них штраф («фант») или на время сажает на скамейку в зале. После игры оштрафованные должны исполнить какой-нибудь.

Буря на море

Цель игры: развитие концентрации и устойчивости внимания, умения его переключать, тренировка быстроты реакции на сигнал; развитие координации движений; формирование правильной осанки; развитие зрительной, слуховой, моторной памяти.

Необходимый материал: стулья, на один меньше, чем число участников, или мел, если игра идет на улице.

Х о д и г р ы

Ставятся рядом два ряда стульев. Можно также начертить на земле большой круг и на нем наметить цифрами места играющих. Оставшийся по жребью без места называется «морем». Он и ведет игру. Каждый из играющих принимает название какой-либо рыбы или морского животного. Водящий ходит около играющих, плавно взмахивая руками, приговаривает: «Море волнуется! Море волнуется!» Вдруг он останавливается и называет какую-нибудь рыбу. Игрок, назвавшийся этим именем, следует за ним. Вызываются и все остальные «рыбы» и вереницей следуют за «морем», подражая его движениям и приговаривая: «Море волнуется». Как только водящий скажет: «На море буря!», все кружатся на месте. Если же он скажет: «Море спокойно», все спешат занять свои места. Конечно, «море» всегда обеспечит себе место. Оставшийся без места становится «морем», и игра возобновляется, тогда каждый может взять себе и другое название рыбы. Водящий («море») может крикнуть: «Море спокойно», когда захочет, даже тогда, когда вызваны не все «рыбы». Игра заканчивается, когда все играющие побывали в роли моря.

Перешагни через веревочку

Цель: развитие координации движений, ловкости, формирование навыка в преодолении препятствия.

Материалы: веревочка, стулья.

Х о д и г р ы

Протягивается и закрепляется веревочка на расстоянии 10–15 см от пола. Ребенок сидит на стуле в 3–5 м от веревочки. По команде ведущего ребенок идет и перешагивает через веревочку, затем поворачивается и снова перешагивает через веревочку, пока не перешагнет по всей длине. Если ребенку трудно, то можно сделать 3–4 перешагивания. Игру лучше выполнять под ритмичную музыку или хлопки ведущего при каждом перешагивании через веревочку. Ведущему нужно контролировать правильность осанки и смыкания губ (рот должен быть закрыт). Начинать можно с одной стороны веревочки, а на другой стороне, на стуле, к которому прикреплена веревочка, можно положить приз.

Попади в ворота мячом

Цель: развитие разносторонней координации движений и подвижности нервных процессов, умения держать равновесие.

Материалы: 2 стула или табуретки, рейка (1–2 м), мячик.

Х о д и г р ы

Ведущий строит ворота (на спинки стульев или сиденья табуреток кладет рейку). Перед воротами на расстоянии 1,5–2 м кладет мяч. Ребенок должен взять мяч, катить его в ворота и бежать за ним. Пройдя ворота на четвереньках, ребенок выпрямляется, догоняет мяч и, положив его на прежнее место, садится отдыхать. Более сложный вариант можно проводить на время. Необходимо, чтобы ребенок бежал за мячом прямо, не горбясь.

Коршун и наседка

Цель: укрепление мышечного аппарата стопы, развитие координации движений в крупных и мелких мышечных группах, тренировка внимания, быстроты реакции, зрительного и слухового анализаторов.

Материалы: веревка.

Х о д и г р ы

Дети сидят или стоят. На одной стороне площадки веревкой отгорожен «дом», где сидят цыплята (дети) с наседкой (ведущий). Сбоку в стороне находится коршун – ребенок, которого выбирают при помощи считалки. Наседка покидает свой дом (подлезает под веревку): «Ко-ко-ко!» На ее зов цыплята тоже подлезают под веревку и вместе с ней гуляют по площадке (клюют «зернышки» – наклоняются, приседают). При словах ведущего «Летит коршун» цыплята убегают домой. Из игры выбывают цыплята, пойманные коршуном. Самый последний из них становится коршуном.

Восточный официант

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

Материалы: поднос или книга, кубик.

Х о д и г р ы

Ведущий 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. Ведущий должен следить, чтобы мышцы не были слишком 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.

Самый меткий

Цель: развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, формирование навыков при разнообразном метании мяча.

Материалы: мячи, мишени – кольцо или коробка, кегли.

Х о д и г р ы

На расстоянии, до которого ребенок может добросить мяч, ставится коробка или подвешивается кольцо. Пусть ребенок сделает несколько попыток попасть в цель. Модифицированный вариант: расставляются кегли, и их надо сбить. За сбитую кеглю или попавший в коробку мяч ведущий выдает фант (жетон). Выигрывает тот, у кого больше фантов.

Попрыгунчик-лягушонок

Цель: обучение равновесию, улучшение координации движений, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Х о д и г р ы

Ведущий рассказывает о лягушках и показывает, как они прыгают, квакают. После чего ребенку предлагают попрыгать, как лягушка. Ребенок садится на корточки, опираясь на руки (на четвереньках). Ведущий обхватывает его за пояс и помогает выпрямить назад согнутые ноги (сначала одну, потом другую, затем обе одновременно). На мгновение ребенок опирается только на руки (с помощью ведущего). Упражнение необходимо повторить 3 раза, чтобы ребенок отрывал ступни от земли и поднимал прямые ноги как можно выше.

Ходим боком

Цель: развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного «корсета» позвоночника, мышечного аппарата стопы.

Материалы: кубик .

Х о д и г р ы

Ребенок должен выпрямиться, принять правильную «осанку. Нужно положить ребенку на голову кубик и предложить подвигаться вправо приставным шагом. Потом те же движения проделать влево, стараясь не уронить кубик. Выигрывает тот, кто сможет сделать больше шагов.

Мыши в кладовой

Цель игры: тренировка быстроты реакции, скорости, ловкости движений, умения ориентироваться в пространстве.

Необходимые материалы: стулья, веревка.

Х о д и г р ы

Дети изображают мышей. Они сидят на стульях по одну сторону площадки (мыши в норках). На противоположной стороне площадки, на высоте 40–50 см натянута веревка, за которой находится «кладовая». Сбоку от детей сидит ведущий, играющий роль кошки. Кошка засыпает, мыши бегут в кладовую, они нагибаются и пролезают под веревку. Затем присаживаются на корточки и грызут сухари: «Хруп, хруп». Кошка внезапно просыпается и бежит за мышами. Мыши выбегают из кладовой и бегут в норки. Кошка ловит мышей. Поймав одного, кошка сажает его отдельно и повторяет игру с остальными. Игра заканчивается, когда все мыши будут пойманы. По окончании игры ведущий предлагает всем потянуться, поднять голову вверх: «Они теперь не мышки, а славные ребятишки, и будут хорошо расти». При этом ведущему необходимо контролировать у детей осанку, смыкание губ.

Белочка

Цель игры: укрепление мышц туловища и конечностей, развитие координации движений, ловкости, тренировка в усложненной ходьбе.

Необходимые материалы: гимнастическая стенка, лесенки на детских площадках, любимая яркая игрушка.

Х о д и г р ы

Ведущий рассказывает ребенку о белочках: как они живут, чем питаются. Вот одной белочке подарили игрушку, и она хочет показать ее другим. «Покажи и принеси игрушку, как белочка», – говорит ведущий. Ребенок с помощью взрослого поднимается по гимнастической лесенке. На верхней ступеньке висит любимая яркая игрушка. Взяв игрушку, ребенок должен медленно спуститься вниз. Ведущему необходимо страховать ребенка, помогать, если нужно.

Размещать игрушку нужно вначале на 4–5-й ступеньках, затем поднимать повыше.

Ловкие ноги

Цель игры: развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление мышц туловища, связочно-мышечного аппарата стоп.

Необходимый материал: ковер, палки и платки по числу игроков.

Х о д и г р ы

Дети сидят на полу, на ковре, руки за туловищем, кистями опираются о ковер. Между широко расставленными ногами палка. У ее конца справа носовой платок. Нужно взять его пальцами правой ноги и перенести к левой, не задев палки. Правую ногу перевести в исходное положение. Потом взять платок пальцами левой ноги и перенести его вправо от палки. Повторять 2–4

раза, последние 2 раза перенести обе ноги с платком вправо и влево. Выигрывает тот, кто сделал упражнение, не задев платком палки.

Выполняя упражнение, можно приговаривать:

Я платок возьму ногой,
Поднесу его к другой,
И несусь, несусь, не сплю,
Палку я не зацеплю.

Бегущая скакалка

Цель игры: развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление мышц туловища, связочно-мышечного аппарата стоп.

Необходимый материал: длинная скакалка или веревка.

Х о д и г р ы

Двое берут длинную скакалку (веревку) за концы и ходят с ней вдоль площадки, то ускоряя, то замедляя темп ходьбы. Остальные дети перепрыгивают через скакалку. Задевший скакалку сменяет держащего ее.

Заяц, елочка и мороз

Цель игры: тренировка различных навыков передвижения; формирование правильной осанки; развитие внимания, быстроты реакции; развитие координации движений; укрепление мышечного аппарата стоп и голеней.

Х о д и г р ы

Ведущий выбирает «елочек», «зайчика» и «мороза». Ведущий чертит круги, в них расставляет «елочек».

По команде ведущего начинается игра. «Заяц» бежит к ближайшей «елочке» укрыться под ней от «мороза». «Мороз» стремится «заморозить» – осалить – «зайчика». Но если «зайчик», убегая от «мороза», успевает прыгнуть в кружок, где стоит «елочка», он становится «елочкой», а «елочка» – «зайчиком» и бежит от «мороза», вытесняя затем из другого круга следующую «елочку». Осаленный «зайчик» становится «морозом». Если «зайчика» при его перебежках от одной «елочки» к другой, а от последней – «домой» «мороз» не сумеет осалить, то «мороз» продолжает водить. Если же «мороз» сумеет осалить «зайчика», последний становится «морозом». «Мороз» может осалить «зайчика» в двух случаях: 1) когда тот перебегает к «елочке» или 2) если в кругу стоят двое. Например, когда «елочка» замешкалась в ту минуту, как к ней прыгнул «зайчик», и, став сама «зайчиком», не выбежала из круга.

Донеси, не урони

Цель игры: укрепление мышечно-связочного аппарата стоп; развитие ловкости.

Необходимые материалы: стулья, простынки.

Х о д и г р ы

В зале игроки сидят на стульях. У каждого игрока под ногами простынка. Нужно захватить пальцами одной ноги эту простынку и, ни разу

не уронив ее, дотащить любыми способами (например, скача на одной ноге или передвигаясь на четвереньках) до противоположного конца зала. То же повторить другой ногой. Игру можно проводить парами (соревнуясь). Выигрывает тот, кто это сделает быстрее, не уронив простынки.

Коррекционные упражнения

«Кошка». Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника.

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

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

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

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

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

«Не расплескай воду».

Цель: формирование правильной осанки.

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

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

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

Жюри из состава детей оценивают самую красивую походку.

«Жучок на спине».

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

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

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

«Качалочка».

Цели: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.

И.п.: лечь на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижать колени руками. Покачаться на спине вправо, влево. Пауза. Повторить 3 раза.

«Ножницы».

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

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

«Ходим в шляпах».

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

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

«Бегемот»

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

- Кто по мостику идет?

- Неуклюжий бегемот!

Он боится оступиться

И в болото провалиться.

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

« Колобок»

Цели улучшить функцию вестибулярного аппарата; укреплять мышцы позвоночника, верхних и нижних конечностей.

Что за странный колобок на окошке появился?

Полежал чуток, взял и развалился.

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

Вот и все вы колобки!

Раз, два, три, четыре, пять-

Развалились все опять.

Вытянуть ноги и лечь на спину.

«Ежик вытянулся, свернулся»

Цели: улучшить функцию вестибулярного аппарата; укреплять мышцы позвоночника, верхних и нижних конечностей.

И.п.: лежа на ковре, поднять руки за голову и максимально вытянуться. Затем, поднимая верхнюю часть туловища к коленям, наклониться вперед, т.е. сгруппироваться, обхватить ноги под коленями . повторить 2-3 раза. Между каждым повторением полежать и расслабиться.

Гуси-лебеди

Цель игры: тренировка навыков правильного дыхания; укрепление мышц туловища и конечностей, формирование осанки, сводов стоп, развитие координации движения.

Х о д и г р ы

На одной стороне площадки (зала) чертится круг – «дом», в котором живут «гуси». На противоположной стороне стоит «пастух». Сбоку от дома –

логово, в котором находится «волк». Остальное место – «луг». Ведущий назначает детей на роль «волка» и «пастуха». Остальные изображают «гусей»: ходят с гордой осанкой, тянут вверх шею, поднимают голову, летают (взмахивают руками через стороны вверх и, опуская, шипят – выдыхают «шшш»). «Пастух» громко говорит: «Гуси, гуси». Гуси останавливаются и хором отвечают: «Га-га-га». Пастух: «Есть хотите?» Гуси: «Да, да, да». Пастух: «Так летите». Гуси: «Нам нельзя. Серый волк под горой, не пускает нас домой». Пастух: «Так летите, как хотите, только крылья берегите». Гуси, расправив крылья (вытянув в стороны руки), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (коснуться рукой). После нескольких пробежек подсчитывают пойманных волком гусей. Вновь назначаются «пастух» и «волк». Игра продолжается.

АУТОТРЕНИНГИ-РЕЛАКСАЦИИ

Релаксация (от лат. *relaxatio* – ослабление) – 1) соединение ума и тела (мышц); 2) (физиол.) – расслабление или резкое снижение тонуса скелетной мускулатуры.

Аутотренинг (от греч. *autos* – сам, свой, само ... и англ. *training* – тренинг) – система упражнений с целью выработки максимальной работоспособности. Умение не только расслабляться, но и собраться.

Сотвори в себе солнце

В природе есть солнце. Оно светит и всех любит и греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несёт любовь. Мы чувствуем, как звездочка увеличилась. Направляем лучик, который несёт мир. Звездочка опять увеличилась. Направляем лучик с добром, звездочка стала ещё больше. Я направляю к звездочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звездочка становится большой, как солнце. Оно несёт тепло всем, всем, всем (руки в стороны).

Волшебный цветок добра

Положите цветок Добра и хорошего настроения на обе ладони. Почувствуйте, как он согревает вас: ваши руки, ваше тело, вашу душу. От него исходит удивительный запах и приятная музыка. И вам хочется ее послушать. Мысленно поместите всё добро и хорошее настроение этого цветка внутрь, в свое сердце.

Почувствуйте, как добро входит в вас, доставляет вам радость. У вас появляются новые силы: силы здоровья, счастья и радости. Вы чувствуете, как ваше тело наполняется удовольствием и радостью. Как приятно вашему лицу, как хорошо и радостно становится вашей душе...

Вас обвевает теплый, ласковый ветерок. У вас доброе, согревающее душу настроение.

Я хочу, чтобы вы запомнили, то что сейчас чувствуете, и взяли с собой, уходя из этой комнаты. Теплые чувства и хорошее настроение будут по-прежнему с вами...

Откройте глаза.

Посмотрите по сторонам.

Пошлите друг другу добрые мысли.

Всего вам доброго!

Путешествие на облаке

Я хочу пригласить тебя в путешествие на облаке. Прыгни на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй,

как твои ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке.

Теперь начинается путешествие. Твоё облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер овеивает твоё лицо?

Здесь, высоко в небе, всё спокойно и тихо. Пусть твоё облако перенесёт тебя сейчас в такое место, где ты будешь счастлив.

Постарайся мысленно «увидеть» это место как можно более точно. Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное... (Пауза 30 секунд.)

Теперь ты снова на своем облаке, и оно везёт тебя назад, на твоё место в классе. Слезь с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покатило... Теперь понаблюдай, как оно медленно растает в воздухе... Потянись, выпрямись и снова будь бодрый, свежий и внимательный.

У моря

Сядьте поудобнее и закройте глаза... Сделайте три глубоких вдоха и выдоха и найдите внутри самих себя точку внутреннего спокойствия – такое место в душе, где тихо и спокойно.

Если ты хорошенько прислушаешься, то можешь услышать, как волны океана мягко накатываются на берег. Быть может, сначала шум океана слышится где-то далеко, однако постепенно звук накатывающейся на берег воды становится все громче и громче... Затем волна откатывается обратно... Потом снова бросается на берег и снова отступает... Ритм прибоя звучит ровно и успокаивающе. Пусть волны смоят и унесут твои заботы и всё, что тебя напрягает. И подобно тому, как волны разглаживают песок на берегу, они могут сделать твой ум спокойным и ясным.

Представь себе, что ты сидишь на берегу моря. Окружающий тебя песок совершенно сухой и мягкий. Оглядишься вокруг, и ты обнаружишь, что на берегу ты совсем один. Солнце клонится к закату и окрашивает небо в золотые, красные, розовые и сиреневые тона. Ты чувствуешь тепло вечернего солнца всей своей кожей и, бросая взгляд на воду, видишь играющие на волнах блики.

Набери всей грудью побольше воздуха и ощути солоноватый запах моря. Морской воздух свежий и немного влажный. Ты слышишь, как кричат чайки, позволяя ветру уносить себя высоко в небо. Временами они парят почти неподвижно, замирая во встречном потоке воздуха. Ты чувствуешь себя сейчас совершенно спокойно и безмятежно и пользуешься спокойствием и тишиной моря, чтобы задать себе важный вопрос. Найди для своего вопроса простые и ясные слова. И пока ты будешь тихо произносить свой вопрос, смотри на морскую даль и будь готов к тому, что море даст тебе какой-нибудь ответ.

Возможно, ты услышишь этот ответ сквозь шум прибоя... Возможно, море покажет тебе какую-нибудь картину, какой-то образ... Возможно, ты ощутишь в себе какое-то чувство, которое поможет тебе найти правильный ответ... Может быть, и так, что море просто подскажет тебе новые слова, чтобы ты смог четко и ясно сформулировать свой вопрос. (Пауза 30 секунд.)

В любом случае теперь ты знаком с этим тихим и спокойным местом в глубине твоей души. И ты можешь возвращаться сюда в любое время, когда захочешь обдумать что-то важное. Сейчас ты можешь попрощаться с этим местом и медленно вернуться сюда, в эту комнату. Потянись, выпрямись, открой глаза и снова будь здесь, свежий и полный бодрости.

Золотая рыбка

А какая она, золотая рыбка? Хоть бы одним глазком посмотреть на нее. Я иду к синему морю и зову: «Эй, золотая рыбка, приплыви ко мне, покажись!»

Ещё раз: «Эй, золотая рыбка... приплыви... покажись!..»

Да вот же она, на гребешке волны. Маленькая, причудливой формы, её чешуя блестит на солнце, она без страха смотрит на меня. Голова её увенчана золотой короной с белыми жемчужинками по краям. Плавники фиолетового цвета с золотыми крапинками похожи на крылышки бабочки. Широкий оранжевый хвостик с золотыми полосками плавно скользит по поверхности воды. Золотая сказочная рыбка, будто грациозно сидит на стульчике и завораживает меня своим присутствием. Волна абсолютного спокойствия наполняет мои руки, ноги, спину и голову.

Я делаю глубокий вдох и медленный выдох. (Эту фразу повторить 3 раза.)

Дышится легко, ровно, глубоко. (Пауза.)

Рыбка медленно открывает свой маленький ротик и безмолвно манит меня к себе.

Я становлюсь легким, словно лебединый пушок, и медленно иду по гребешкам волн. Прохладная вода нежно ласкает мои ноги...

Дышится легко, ровно, глубоко...

Я подхожу к золотой рыбке и протягиваю к ней руки. Она прыгает в мои раскрытые ладони и ласково смотрит на меня. Удивительно, но она улыбается мне, а глаза ее светятся от счастья. Я поднимаю рыбку над головой и кружусь вместе с ней в ритме медленного вальса.

Я делаю глубокий вдох и медленный выдох. (Эту фразу повторить 3 раза.)

Дышится легко, ровно, глубоко.

Рыбка просит меня отпустить её в море. Я раскрываю ладони, и она грациозно прыгает под гребешок волны и уплывает. Дышится легко, ровно, глубоко.

Янтарный замок

Сегодня я вижу янтарный замок. С этой мыслью я спешу к синему морю. Уже издали вижу золотую рыбку. Она, выпрыгивая из воды, светится на солнышке. Золотая рыбка предлагает мне опуститься на морское дно. Именно этого я больше всего хочу сегодня. Я делаю глубокий вдох – медленно выдыхаю. Вдох – выдох, вдох – выдох.

Несколько мгновений – я уже в морском царстве, и не где-нибудь, а на морском дне.

Мне интересно все, что окружает меня. Под нами белый-белый песок. Он, скорее всего, похож на мел, которым пишут в школе на доске. Рыбка объясняет мне, что песок становится белым в честь самых почтенных гостей, и понимаю, что она имеет в виду меня, и расплываюсь в улыбке. Улыбка не только на моих губах, но и все внутри меня улыбается. Моё тело расслабляется, а я переполняюсь необыкновенным чувством тепла и любви. Дышится легко, ровно глубоко...

Нас окружают невиданные розовые и сиреневые растения: стебли и листья их настолько гибкие, что шевелятся от малейшего движения воды. Коралловые белые и бирюзовые рифы расположены слева от нас. Это своеобразные морские горы, такой причудливой конфигурации, что трудно оторвать от них глаз. Мы проплываем над ними, разглядываем их сверху.

Впереди нас ярко освещённое пространство. Это и есть янтарный замок. Он светится как тысячи маленьких солнышек. А смотреть на него одно удовольствие. Это свечение обращено ко мне. Таинственные лучи нежно проникают в меня и заполняют светом. И я становлюсь маленьким солнышком. Дышится легко, ровно, глубоко... (Пауза.)

Я возвращаюсь из замка и дарю тепло маленького солнышка окружающим меня людям, цветам...

Танец рыбки

Я снова иду к синему морю и зову: «Эй, золотая рыбка, приплыви, покажись!» Сегодня она с радостью приплывёт ко мне и подплывёт совсем близко. Золотая рыбка резвится в нежной морской воде: то выпрыгивает из воды, то быстро отплывает из воды. Несколько мгновений она крутится в воздухе, как опытная гимнастка, а потом опять погружается в родную стихию. Этот ритуальный танец – знак гостеприимства.

Я вновь поддаюсь ее волшебному очарованию и готов исполнить все, что она пожелает.

Я напрягаю ноги, живот, спину, руки, лицо. Сильно-сильно...

А сейчас я расслабляю ноги, спину, руки, лицо...

Дышится легко, ровно, глубоко...

Золотая рыбка предлагает мне поплавать вместе с ней и ощутить всю прелесть ласковой морской водицы. О таком сюрпризе я даже не мог мечтать. Желание моё настолько велико, что я без труда становлюсь золотой рыбкой. Я – зеркальное ее отображение. Глядя на рыбку, я вижу в ней себя. У меня на голове такая же золотая корона с маленькими белыми жемчужинками, по краям, фиолетовые плавники с золотыми крапинками. Я могу помахать ими, как крылышками. Я прекрасно чувствую каждый свой плавник. Мой широкий хвостик оранжевого цвета с золотыми полосочками помогает мне легко плыть рядом с золотой рыбкой, меняя направление движения. Дышится легко, ровно, глубоко.

Морское царство

Я подхожу к синему морю, а золотая рыбка уже ждёт меня у берега, радостно кружась. Я становлюсь зеркальным её отображением, и мы

мгновенно отплываем от берега. Если посмотреть вокруг, то нет ничего, кроме голубого неба, ласкового солнышка и прохладной морской воды.

Проказница-рыбка выпрыгивает из воды, а я повторяю за ней все её движения. Это напоминает своеобразное синхронное плавание. Я напрягаю ступни, икры, бёдра, живот, спину, руки, шею. Устремляюсь на ней в глубь моря. Мы погружаемся в морское царство. Расслабляются моё лицо, руки, спина, живот, ноги.

Нас приветливо встречают обитатели моря. Рядом со мной величественно плывёт благородный дельфин. Он охраняет меня, и мне ничего не угрожает. Волна абсолютного спокойствия заполняет меня с головы до ног. (Пауза.)

Над нами плывет рыба-пила. Острым «носом» она рассекает водные пласты и помогает нам продвигаться вперед. За ними следует целая стая морских рыб. Вот они уже рядом и готовы общаться. Я чувствую, насколько они рады встрече.

Я благодарю золотую рыбку за гостеприимство и прошу проводить меня до берега. Рыбка сожалеет о том, что не успела показать мне свой янтарный замок, но я успокаиваю ее тем, что наша встреча не последняя. Морские рыбки окружают нас плотным кольцом, прощаясь со мной. Я чувствую необыкновенный прилив свежих сил... Дышится легко, ровно, глубоко.

Встреча с рыбкой

Сегодня у меня прекрасное настроение. Не посетить ли мне вновь золотую рыбку. Сказано – сделано. Вот оно, синее море. Какой покой и тишина! Как будто бы море не хочет шевелиться, а дремлет в лучах солнечного света. Поверхность его искрится под лучами солнца. Это напоминает мне крошечные бриллиантики, рассыпанные по тёмно-синему ковру. Я чувствую себя на вершине блаженства. Как приятно просто смотреть в синь моря и не переставать удивляться естественной его красоте!

Я делаю глубокий вдох, медленный выдох. (Эту фразу повторить 2 раза. Пауза.)

Я опускаю глаза и вижу золотую рыбку. Она почувствовала, что я здесь, и приплыла.

Моя сказочная рыбка при каждой нашей встрече удивляет меня все больше и больше. И вот я уже плыву рядом с ней и хочу научиться «танцевать» так же, как она. Мою молчаливую золотую рыбку не надо ни о чем просить и ничего ей не надо объяснять. Она понимает меня сразу и начинает ритмично и виртуозно выпрыгивать из воды, светясь в воздухе, подобно маленькому солнышку. Моя волшебная рыбка то стремительно уплывает от меня, то неожиданно появляется рядом.

Я настраиваюсь на ритм и темп её движений и чувствую свежий и пока мне не понятный прилив магических сил. Вмиг я сжимаюсь как пружинка, тело моё напрягается, и, пронизывая водяную занавеску, я выпрыгиваю из морской воды. Несколько мгновений я ощущаю себя солнышком и вновь, прогнувшись, погружаюсь в морскую прохладу. Всё тело расслаблено. Я

чувствую себя самым счастливым на всём белом свете и переполняюсь любовью к моей дорогой рыбке...

Глубокий вдох-выдох. (Эту фразу повторить 2 раза.) Дышится легко, ровно, глубоко.

На лугу

Представьте себе прекрасный солнечный летний день. Ты находишься посреди чудесного луга. Трава на лугу мягкая и зелёная. Ты садишься в траву. Дотронься до неё руками и почувствуй её приятную прохладу. Теперь посмотри вверх, на ясное голубое небо. Ты видишь плывущие по небу большие пушистые облака. Попробуй найти облако, похожее на какого-нибудь зверя. Легкий ветерок гонит облака дальше и одновременно освежает твоё лицо.

Теперь ты лежишься и растягиваешься на траве. Вдохни один раз глубоко-глубоко. Пусть твоё тело станет таким же мягким и расслабленным, как у тряпичной куклы. (Сделайте сами один явно очень глубокий вдох-выдох, чтобы дети могли последовать вашему примеру.)

Ты лежишь в траве совершенно безмятежно. Недалеко от тебя играют маленькие дети. До тебя доносится их смех. Ой! Вдруг какой-то маленький мальчик упал рядом с тобой. Он ударился коленкой о камень и заплакал. Ты вскакиваешь и подбегаешь к нему. Тебе хорошо, оттого что ты можешь помочь другому...

Помоги этому мальчику встать. Осмотри его небольшую ранку. Скажи ему, что кровь сейчас перестанет течь. Положи свою руку ему на плечо... Смотри, мальчик перестаёт плакать, он уже почти совсем успокоился. Тебе хорошо, оттого что малышу стало лучше... Что еще ты сделаешь для того, чтобы вернуть ему хорошее самочувствие? (Пауза 30 секунд.)

Скажи самому себе: «Я уже большой и могу помогать другим. Я помогу другим, а когда надо будет, другие помогут мне».

Теперь ты можешь попрощаться с малышом и вернуться с летнего луга назад в класс. Немного потянись, выпрямись, подвигай пальчиками рук и ног. Энергично выдохни и открой глаза.

Водопад

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Глубоко вдохните и выдохните...

Представь себе, что ты стоишь возле водопада. Но это не обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представь себя под этим водопадом и почувствуй, как этот прекрасный белый свет струится по твоей голове... Ты чувствуешь, как расслабляются твой лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи.

Белый свет течёт по твоим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными.

Белый свет стекает с твоей спины, и ты замечаешь, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течёт по твоей груди, по животу. Ты чувствуешь, как они расслабляются, и ты сам собой, без всякого усилия, можешь глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет тебе ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течёт также по твоим рукам, по ладоням, по пальцам. Ты замечаешь, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течёт и по ногам, спускается к твоим ступням. Ты чувствуешь, что и они расслабляются и становятся мягкими.

Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё твоё тело. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом ты всё глубже расслабляешься и наполняешься свежими силами... (Пауза 30 секунд.)

Теперь поблагодари этот водопад света за то, что он тебя так чудесно расслабил... Немного потянись, выпрямись и открой глаза.

Твоя звезда

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох...

Теперь представь себе, что над твоей головой висит чудесная золотая звезда. Это – твоя звезда, она принадлежит тебе и заботится о том, чтобы ты был счастлив. Представь себе, что ты с ног до головы озарён светом этой звезды, светом любви и радости... Представь себе ещё, что этот свет насквозь пронизывает всё твоё тело... Теперь последовательно приложи свою руку сначала к сердцу, потом – к горлу и ко лбу. Почувствуй, как золотой свет особенно ясно сияет в этих местах. Представь себе, что ты, как и твоя звезда, тоже испускаешь во все стороны лучи ясного теплого света и что этот свет идет ко всем ребятам в этой комнате... Подумай обо всех, кто находится в этой комнате, и пошли всем немного своего света...

Теперь пошли немного своего света людям, которых нет в этой комнате: твоим домашним, друзьям, а также близким и знакомым, живущим в других городах...

Теперь прислушайся к самому себе. Ощущаешь ли ты какие-нибудь сильные чувства, которые мы все сейчас посылаем друг другу? (Пауза 10 секунд.)

Сохрани в памяти эти чувства и обращай к ним в тех случаях, когда ты устал, или у тебя грустное настроение, или тебе просто нужны свежие силы...

А сейчас попрощайся со своей звездой и мысленно возвращайся назад. Когда я досчитаю до трех, ты сможешь открыть глаза и снова оказаться в этой комнате. Раз... Два... Три...

Сила улыбки

Вдохни глубоко-глубоко и задержи дыхание. Откинь голову назад, сделай сильный выдох, выдувая воздух как можно выше, чтобы он долетел до потолка... Повтори это ещё раз.

Глубоко вдохни... Задержи воздух... Запрокинь голову... Сильно выдохни, выдувая воздух до потолка...

Теперь снова вдохни. И когда будешь сейчас выдыхать, постарайся улыбнуться. Почувствуй, как во время улыбки растягиваются твои губы и как напрягаются мышцы щёк...

Сделай это ещё раз и попробуй улыбнуться по шире. Представь себе, что видишь перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплывается в широкой дружеской улыбке. (Повторяйте этот шаг до тех пор, пока Вы не увидите улыбку на лицах всех детей.)

Когда ты сейчас снова улыбнёшься, почувствуй, как улыбка переходит в твои руки, доходит до ладоней. Возможно, ты заметишь в ладонях легкое покалывание. Дыши и улыбайся... И ощущай, как твои руки и ладони наполняются улыбающейся силой солнышка.

Когда ты улыбнёшься снова, почувствуй, как твоя улыбка спускается всё ниже и доходит до ног, до самых кончиков ступней. Ощути тепло солнца под подошвами ног. Возможно, ты заметишь, как твои ноги и ступни начнут слегка подпрыгивать от этой улыбающейся солнечной силы.

Ощути улыбку во всём своём теле. Улыбаясь, ты хорошо чувствуешь себя с ног до головы, ощущаешь радость всеми клеточками своего тела.

Теперь снова глубоко вдохни и задержи на мгновение дыхание. Представь, что в твоей груди находится большой золотой шар. Это настоящее солнце внутри тебя, внутри твоего сердца. Когда ты будешь сейчас выдыхать, пусть это солнце улыбается. Снова набери побольше воздуха, задержи дыхание и почувствуй, как солнце внутри тебя широко и дружелюбно улыбается. И когда ты еще пару раз так же глубоко вдохнешь и позволишь солнцу улыбнуться, ты сможешь заметить, как спокойно, безмятежно и радостно стало у тебя на душе. И ты сможешь потом вызывать в себе это приятное чувство, вспоминая картину улыбающегося солнца.

Теперь немного потянись и выпрямись. Открой глаза и снова окажись с нами в этой комнате.

Предсказатель будущего

Представь себе, что ты находишься в чужом городе и идёшь по какой-то маленькой улочке. Справа и слева от тебя стоят красивые старинные дома. В одном из этих домов живёт предсказатель будущего. Это особенный предсказатель. Многим из тех, кто к нему обращался, он предсказал хорошее будущее, и у них появились дополнительные силы и решимость сделать свою жизнь прекрасной. Ты открываешь тяжелую дубовую дверь, и за ней тебя встречает дружелюбного вида седой старичок. Он приглашает тебя следовать за ним. В его кабинете тебе бросаются в глаза стеллажи со старинными книгами. На столе лежит колода карт и чудесный светящийся хрустальный шар. На диване спит пятнистый черно-белый кот. Волшебник предлагает тебе сесть в удобное кресло. Он внимательно на тебя смотрит. Затем он говорит: «Закрой глаза, и я расскажу тебе что-нибудь хорошее о твоей будущей жизни...» И после этих слов ты засыпаешь. Ты уже не знаешь, слышишь ли ты голос старого доброго волшебника, или смотришь свой собственный сон. Перед тобой возникают образы твоей будущей жизни. Возможно, ты видишь, как и кем ты работаешь, видишь людей, которые

работают вместе с тобой... Возможно, ты видишь свой будущий дом и людей, вместе с которыми живёшь... Потрать некоторое время на то, чтобы подробно рассмотреть отдельные образы своего сна. Время от времени до тебя доносится дружеский голос предсказателя. Ты можешь разобрать отдельные фразы: «Ты толковый... Мы тебя любим... Ты можешь это сделать...» Эти слова помогают тебе смотреть твой чудесный сон. (Пауза 1 минута.)

Теперь ты чувствуешь, что настало время прощаться с предсказателем. Ты открываешь глаза и благодаришь его за то, что увидел здесь. Возможно, ты хочешь ему что-то сказать на прощание, возможно, он сам что-то говорит тебе. Волшебник провожает тебя до двери. Ты снова идешь по маленькой улочке и возвращаешься сюда к нам. Немного потянись, выпрямись и окрой глаза.

Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног «Спящий котёнок»

Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали...начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 – 3 раза).

«Шишки»

Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам... (повторить 2 – 3 раза)

«Холодно – жарко»

Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились...Но вот снова подул холодный ветер...(повторить 2–3 раза).

«Солнышко и тучка»

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе). Повторить 2 – 3 раза.

«Драгоценность»

Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче...ещё крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать... Но вот обидчик ушёл, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы

становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях... они отдыхают... (повторить 2-3 раза).

«Игра с песком»

Представьте себе, что вы сидите на берегу моря. Наберите в руки песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удерживать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела, лень двигать тяжелыми руками (повторить 2-3 раза).

«Муравей»

Представьте себе, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим муравья с ног (на выдохе). Носки идут вниз – в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают (повторить 2-3 раза).

Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц лица

«Улыбка»

Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек... Дышите и улыбайтесь..., ваши руки и ладони наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).

«Солнечный зайчик»

Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щеках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник – он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним (повторить 2-3 раза).

«Пчелка»

Представьте себе теплый, летний день. Подставьте солнышку ваше лицо, подбородок тоже загорает (разжать губы и зубы на вдохе). Летит пчелка, собирается сесть кому-нибудь на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Прогоняя пчелку можно энергично двигать губами. Пчелка улетела. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух (повторить 2-3 раза).

«Бабочка»

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает,

на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

«Качели»

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, ласковое солнышко гладит вас (мышцы лица расслаблены). Но вот летит бабочка садится к вам на брови. Она хочет покачаться как на качелях. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх – вниз. Бабочка улетела, а солнышко пригревает (расслабление мышц лица) (повторить 2-3 раза).

Комплексы дыхательной гимнастики

<p>№ 1 Жуки</p>	<p>Дети сидят на стульях, воспитатель произносит: «Ж-ж-ж, - сказал крылатый жук, - посиж-ж-ж-у». Дети обнимают себя за плечи, произносят: «Поднимуся, полечу; громко, громко зажу-ж-ж-ж-у». Дети разводят руки в стороны и перемещаются по залу с произнесением звуков «ж-ж-ж-ж-ж» (2 – 3 мин)</p>
<p>№ 2 Котята</p>	<p>Дети произвольно перемещаются на четвереньках (пролезают, подлезают, преодолевают различные препятствия), произнося на выдохе «мяу-мяу»</p>
<p>№ 3 Котята и собачки</p>	<p>Дети делятся на 2 группы «котят» и «собачки». Воспитатель предлагает котят ходить на носочках мурлыча «мяу-мяу»; по сигналу собачки со словами «гав-гав» не позволяют им это сделать, ловят котят двумя руками. Если котята успели присесть, собачки их не трогают. При повторной игре дети меняются ролями.</p>
<p>№ 4 Самолёты</p>	<p>По команде воспитателя «заводятся моторы» - произносятся на выдохе «р-р-р-р»; летают самолёты – «ж-ж-ж-ж»; разворачиваются на виражах – «у-у-у-у»; садятся на посадку – «ух-ух-ух».</p>
<p>№ 5 Медвежонок</p>	<p>Дети ложатся на спину, руки – под головой; выполняют глубокий вдох через нос, на выдохе – похрапывают». Воспитатель комментирует: «Медвежата спят в берлоге...» «Мишка проснулся, потянулся, перевернулся». Дети выполняют движения, потягиваются, сгибают ноги в коленях к животу, выполняя при этом глубокий выдох через нос; переворачиваются и ... опять «засыпают, похрапывая».</p>
<p>№ 6 Надуй шарик</p>	<p>Дети выполняют имитацию надувания воздушных шариков: дыхание ртом короткое, отрывистое, губы вытянуты трубочкой, произносить «ф-ф-ф-ф»; воспитатель предлагает им поиграть с настоящими воздушным шариком. «Шар сдулся». Набрать воздух носом. Длинный, долгий выдох «ш-ш-ш-ш». В конце – хлопок в ладоши.</p>
<p>№ 7 Паровоз с грузом</p>	<p>Дети сидят на полу в кругу. По сигналу они перекидывают мяч друг другу (грузят вагоны). «Погрузка закончена», когда мяч прошёл по кругу. Дети выполняют движения руками (имитация езды паровоза) с произношением на выдохе чух-чух-чух (до 1 мин). После чего паровоз останавливается, (произносятся на выдохе ш-ш-ш-ш) как можно дольше. Выполняется глубокий вдох через нос (набрались сил ... и начинается разгрузка вагонов) – передаётся мяч по кругу в другую сторону. (игра продолжается 3 – 4 минуты)</p>
<p>№ 8 Поймай пчёлку</p>	<p>Дети стоят в кругу, воспитатель в центре круга. В руках у воспитателя прутик (длина около 1 м), на котором привязана «пчёлка». Воспитатель поворачивается на месте, проводя пчёлку над головой детей. Дети ловят пчёлку с произнесением «ж-ж-ж-ж».</p>
<p>№ 9 Пузырь</p>	<p>Дети встают в круг, взявшись за руки, и произносят вместе с воспитателем: Раздувайся пузырь, Раздувайся тугой, Оставайся такой, Да не лопайся. Произносятся слова, дети постепенно расширяют круг. После слов: «пузырь»</p>

	лопнул», дети опускают руки и произносят «пух»; после чего «надувается» новый пузырь.
№ 10 Снежинки и ветерок	Дети делятся на две команды «снежинки» и «ветерок». Снежинки кружиться, бегают на носочках; «ветерок» в это время отдыхает. После слов «ветер проснулся», дети на выдохе произносят «ш-ш-ш-ш и снежинки прячутся от ветра, оседают.
№ 11 Солнышко и дождик	Воспитатель говорит: «Солнышко, можно гулять». Дети перемещаются по залу (бегают, подпрыгивают и пр.). На слова «дождь пошёл» - дети приседают и на выдохе произносят: «Кап-кап-кап-кап».
№ 12 Спрятался	Дети сидят на стульях. Воспитатель произносит слова, под которые выполняются движения: пальчик о пальчик тук-тук-тук, ножками быстренько туп-туп-туп, личико спрятали – ух (закрыли лицо руками). При повторной игре дети произносят слова вместе с воспитателем.
№ 13 Сугробы	По залу расставлены различные препятствия (сугробы). Дети преодолевают сугробы (перешагивают, перепрыгивают), произнося «туп-туп-туп» - дыхание через нос. по команде «вьюга» - приседают и на выдохе произносят: «С-с-с-с» (2 – 3 мин).
№ 14 Часики	Встать прямо, н. врозь, р. опустить. Размахивая прямыми р. вперёд и назад, произносить «тик-так». (10 – 12 раз)
№ 15 Трубоч	Сесть, кисти р. сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». (4 – 5 раз)
№ 16 Петух	Встать прямо, н. врозь, р. опустить. Поднять р. в стороны, а затем хлопнуть ими по бёдрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку» (5 – 6 раз)
№ 18 Насос	Встать прямо, н. вместе, р. опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону – выдох, р. скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с». (6 – 8 наклонов в каждую сторону)
№ 19 Вырасти большой	Встать прямо, н. вместе, поднять р. вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить р. вниз, опуститься на всю ступню – выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». (4 – 5 раз)
№ 20 Гуси	Медленная ходьба в течение 1 – 3 мин. Поднять р. в стороны – вдох, опустить вниз – выдох, произносить «г-у-у-у-у»
№ 21 Каша кипит	Сесть, одна р. на животе, другая – на груди. При втягивании живота сделать вдох, выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф» (3 – 4 раза)
№ 22 Дыши спокойно	Встать прямо, ноги слегка расставлены, руки внизу. Спокойно медленно дышать носом.
№ 23 Хомячки	Дети сильно надувают щёки, «как у хомячков» (дышат через нос) и ходят по залу. По сигналу кулачками надавливают на щёки, выпуская при этом воздух через рот «щёчки, как у детей».
№ 24 Цветочки	Дети располагаются произвольно (сидят, стоят); руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулачки. По команде отводят в стороны сначала большие пальчики, затем указательные, средние, безымянные и мизинцы, при этом выполняется глубокий вдох через нос (цветок распустился). Затем также последовательно пальчики сжимаются в кулачки на выдохе (цветок закрылся).

Игры с нетрадиционным оборудованием

Шариковый мотиватор

Изготовлен из шнура длиной 5 м., продетый через кольцо в потолке, к концу одного прикреплен пластиковый шар, к другому - палочка для наматывания шнура.

Рекомендуемые упражнения – игра-соревнование:

"Кто скорее?" Ребенок, стоя неподвижно, перебирает руками палочку-шнур наматывается и за счет этого шарик поднимается к потолку.

Коррекционная задача:

Прослеживающие функции глаз, особенно для детей со сходящимся косоглазием.

Цветные полосы

Изготовлены из листов тонкого поролона, размером 0,5*1,5 м., обшитых яркой тканью разных цветов (желтого, сиреневого, голубого, красного, сиреневого). Они собраны на металлической проволоке, протянутой вдоль зала, закрепленной к стене и оконному проему с помощью крючков на концах проволоки. "Полоски" можно раздвигать на любые расстояния.

Рекомендуемые игровые упражнения:

- "Пройди и не задень" – различные виды ходьбы, бега, прыжков;
- на носиках, пятках, внешней стороны стопы с различными положениями рук между полотен;
 - приставным шагом, правым и левым боком "змейкой";
 - с предметом на голове;
 - элементы спортивных игр (ведение мяча)

Аналогично проводятся упражнения с бегом.

"Прокати в ворота" Прокатывание мячей в парах сквозь "ворота" из полосок (из исходных положений сидя и стоя).

"Точный пас"

Перебрасывание мячей в парах (разными способами) через проволоку.

Коррекционная задача:

Активизация зрительных функций с помощью ориентиров - "полосок".

Пропедевтическая ширма – изготовлена из ткани, размером 1,7*5,5 м, собранной на металлической проволоке; крепится с помощью крючков на противоположных стенах зала на высоте 1,7 м. По длине ширмы в чередующемся положении распределены отверстия- мишени, диаметром 18 см. и продольные "разрезы", обработанные контрастной по цвету к ширме бейкой, служащей ориентиром.

Рекомендуемые игровые упражнения:

"Меткий стрелок" Метание мячей, мешочков (из разных исходных положений) в парах, командах, через отверстия мишени.

"Ты мне -я тебе"

Перебрасывание мячей (пластмассовых, резиновых) через проволоку и ловлей его ковшичком-дуршлячком.

- упражнения в перекладывании и ловле мяча в отверстие – мишени даются детям с более сложной зрительной патологией.

- различные виды ходьбы, бега - аналогичны упражнениям с "цветными полосками".

Коррекционная задача:

Развитие глазомера, прослеживание движений взором.

"Триола"

По форме напоминает музыкальный инструмент с аналогичным названием.

Изготовлено из палых цилиндров, выполненных из картона, оклеенных яркой декоративной пленкой разных цветов, уменьшающихся по высоте. Трубки-цилиндры в верхней части нанизаны на металлическую проволоку, которая вмонтирована в стену с угла, и передвигаются по ней. Ребенок, стоя лицом к "Триоле" должен "попасть" палкой-шестом в центр трубки и передвинуть ее слева-направо до конца и наоборот.

Рекомендуемые игровые упражнения:

"Попади в цель" Развитие ловкости, выработка осанки, укрепление мышц плечевого пояса.

Коррекционная задача:

Локализация, сосредоточение, прослеживающие функции глаз.

Для соревновательных упражнений изготовлены:

"Цветные кольца"

Разных диаметров, передвигающихся по параллельно натянутым шнурам, закрепленных на противоположных сторонах зала с помощью гимнастической палки, которая служит ориентиром-меткой.

Рекомендуемые игровые упражнения:

Эстафеты, типа "Кто быстрее?"; командные игры.

Коррекционная задача:

Сосредоточение, прослеживание движений взором.

Для снятия зрительного утомления, мышечного напряжения, релаксации, используется ("Успей за огоньком").

контурный рисунок, расположенный на потолке, где дети, лежа на полу, с помощью лазерной указки наблюдают за "огоньками".

Коррекционная задача:

Глазодвигательные функции, прослеживание движений взором.

Также в работе используются нестандартные пособия, тренажеры, которые повышают интерес детей на занятиях и вне, повышают мышечный тонус, улучшают кровообращение, активизируют окислительно-восстановительные процессы в мышцах, суставах, тканях.

Массажер "Орешки".

Состоит из плотно нанизанных на леску (длина 25 см) капсул "киндер-сюрпризов", с боков по две ручки (использованные фломастеры). Использование: При массаже шеи, головы, верхнего плечевого пояса, спины, груди, ног.

Профилактическая дорожка-массажер "Ромбы"

Состоит из медицинской клеенки, размером 35*250 см., с прикрепленными к ней внутренней поверхностью вверх пластмассовыми крышками от пластиковых бутылок, выполненных в стиле орнамента.

Использование: Массаж стоп, профилактика и коррекция плоскостопия.

"Гамачок"

Состоит из двуцветного полотнища (одна сторона красная, другая – желтая) с двумя вырезанными круглыми отверстиями диаметром 25 см., с прикрепленным между ним пластмассовым шариком. В боковые стороны вшиты легкие палки, чтоб было удобнее его держать.

Использование: Играют в игру вдвоем, движением (взмахом) рук и палки, гамачок поднимается, шарик забрасывается в отверстие "противника".

Коррекционная и педагогическая задачи:

Развитие зрительных функций, глазомера; формирование движений.

Если необходимо снять только зрительную нагрузку, используя ориентиры - "насадки" (колпачки, шарики), которые дети могут надеть на пальчик руки, например, "Грибочки".

Коррекционная задача:

Сосредоточение взора на предмете, выполнение глазодвигательных функций (вправо-влево; упражнение на дивергенцию).

Для совершенствования навыков основных движений (ходьбе, метании, прокатывании) используют

"Волшебные колпачки"

Изготовлены из картона, в виде конуса, разных цветов (по цвету ориентиров физкультурных групп) с контрастными полосками.

Рекомендуемые игровые упражнения, использование:

В игре «Не потеряй колпачок»

для ходьбы в равновесии, "змейкой" по гимнастической скамейке, шнуру, канату, брусьям, полу;

для подлезания;

для различных игр и эстафет;

в качестве цветных ориентиров.

В игре "Поймай мячик"

для подбрасывания и ловли мяча;

для перебрасывания мяча в парах из разных исходных положений

в прокатывании мяча по полу и, забегая вперед, поймать его колпачком.

В игре "Попади в цель"

- в прокатывании малого мяча рукой или ногой, пытаясь сдвинуть или перевернуть колпачок с места.

"Лыжи"

Изготовлены из использованных пластиковых бутылок, с вырезанными отверстиями в форме стопы вдоль бутылки; ребенок, надев "лыжи" выполняет скользящие движения, имитируя движения лыжника.

Таким образом: использование нестандартного оборудования и пособий способствует комплексному физическому воспитанию и закреплению достижений коррекционно-восстановительной работы.

У детей развиваются зрительное восприятие, пространственная ориентировка, мелкая моторика и мускулатура, активизируются зрительные функции.

Комплекс гимнастики с использованием массажных дорожек

«Прогулка в лес».

Утром солнышко встаёт

Петушок за тем поёт: (дети строятся друг за другом)

«Быстро дети просыпайтесь

И ко мне все собирайтесь,

Становитесь друг за другом,

Мы сейчас пойдём по кругу!».

Как у наших у ворот чудо – дерево растёт. (ходьба по ребристой части «дерева» с целью профилактики плоскостопия)

Ни цветочки на нём, ни листочки на нём,

А любимые фрукты на нём. (ходьба по кроне дерева, массаж стоп)

Мы по дереву пойдём, свои ножки разомнём.

Что- то колется нам в ножки,

Ой – колючая дорожка, (ходьба по колючей дорожке оказывает стимулирующее действие на биоактивные точки стоп)

Я большой не зареву,

По колючкам я пройду.

На полянке муравьи, ты на них не наступи,

На носочки поднимайся, (ходьба по коврику на носочках, для развития координации движений).

В путь – дорогу отправляйся.

Между «муравьями».

Впереди течёт река, направляемся туда (ходьба по дорожке с пуговицами оказывает корригирующее воздействие на стопы.)

По дорожке мы пройдем, прямо к речке подойдем.

В этом месте глубоко, а до пляжа далеко.

Вот дошли мы до воды, сколько камушков смотри, (ходьба по резиновой дорожке с деревянными бусинами развивает координацию движений, улучшает кровоснабжение стоп.)

В воду ноги опускаем, свои ножки закаляем.

Наступили на песочек, побежали на носочках. (ходьба на носочках)

Руки дружно опустили и на пяточках засеменяли. (ходьба на пяточках)

А теперь пришли мы в лес, полный сказок и чудес (ходьба с наклонами, опуская руки в низ)

Как красиво поют птички, сколько вкусной землянички.

День уходит на покой, вот и мы пришли домой (сядутся на стульчики, дыхательная гимнастика).

**КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ №1
(без предметов) «ВСПОМНИМ ЛЕТО»**

1	«НАРИСУЕМ СОЛНЫШКО» И.П.: ноги слегка расставить, руки за спину. «Рисуем» солнышко, круговые движения головы.	8-10раз
2	«СОЛНЫШКО ВЗОШЛО» И.П.: о.с., руки опущены. 1-руки в стороны; 2-руки вверх; 3-посмотрели на руки; 4-и.п.	8-10раз
3	«ЗАСТРЕКОТАЛИ КУЗНЕЧИКИ» И.П.: ноги слегка расставлены, руки в стороны (слегка). 1-правое плечо вверх; 2-левое; 3-4-плечи вниз;	8-10раз
4	«СДУЕМ ОДУВАНЧИКИ» И.П.: ноги на ш.п., руки за спиной. 1-надуем щеки; 2-наклон вперед(выдыхаем)	6-8раз
5	«ПОДСОЛНУХ» И.П.; ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1,3-поворот вправо, развести руки. 2,4-и.п.	8-10раз
6	«КОЛОКОЛЬЧИК» И.П.; ноги вместе, руки на поясе. Полуприседание, наклон головы вправо (влево) «динь-дон»	8-10раз
7	«КОШКА ДОБРАЯ И ЗЛАЯ» И.П.: стоя на четвереньках. 1-округлить спину, голова вниз. 2-прогнуть спину, голову вверх «Мяу»	4-6раз
8	«ЖУКИ» И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-круговые движения ног (медленно-быстро)	4-6раз

	2-отдых. 3- круговые движения ног (быстро - медленно)	
9	«ЗАЙЧИКИ БЬЮТ В БАРАБАНЧИКИ» Прыжки на двух ногах.	
10	УПРАЖНЕНИЕ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДЫХАНИЯ.	

КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ №2
(НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СКАМЕЙКАХ)

1	И.П.: сесть верхом на скамейку, ноги согнуть, руки опущены. 1-руки в стороны; 2-руки вверх; 3-посмотреть на руки – вдох; 4-руки в стороны, вниз - выдох;(5-6 раз)	8-10раз
2	И.П.: сесть верхом на скамейку, ноги согнуть, руки за голову 1-поворот вправо, руки в стороны, ладони кверху; 3- поворот влево, руки в стороны, ладони кверху; 2,4-и.п. (5-7 раз)	8-10раз
3	И.П.: сесть с одной стороны скамейки, ноги вытянуть вдоль скамейки, руками держаться за её край сзади. 1-подтянуть ноги к груди; 2-голову наклонить к ногам - выдох; 3-голову поднять - вдох; 4- ноги выпрямить, хорошо оттянуть носки;(6-8 раз)	8-10раз
4	И.П.: сесть с одной стороны скамейки, ноги вдоль скамейки, руки за голову, спина прямая; 1-наклон вперёд; 2-коснуться руками носков - выдох;	6-8раз

	3-выпрямиться - вдох; 4-руки за голову;(5-6 раз)	
5	И.П.: встать на скамейку, ноги вместе, ступни параллельно, руки внизу. 1-присесть; 2-отвести руки назад; 3-спрыгнуть со скамейки на пол; 4-руки вперед;(6-8 раз) Повернуться лицом к скамейке. Вернуться в исходное положение.	8-10раз
6	И.П.: встать около скамейки, руки опущены, спина прямая. 1-руки через стороны вверх - вдох; 2-встать на носочки, посмотреть на руки; 3-опуститься с носочков; 4-руки через стороны вниз, наклон вперед – выдох;	8-10раз
7	УПРАЖНЕНИЕ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДЫХАНИЯ	

**КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ №3
(С ЭЛЕМЕНТАМИ АЭРОБИКИ)**

1	И.П.: о.с. руки в стороны, ладони вверх: 1-руки вверх - хлопок; 2-руки в стороны, ладони вниз;	8-10раз
2	И.П.: стойка, руки на поясе: 1-наклон вперед; 2-и.п.; 3- наклон назад;	6-8 раз

	4- и.п.;	
3	И.П.: сед, ноги скрестно, руки к плечам: 1-поворот туловища вправо; 2-и.п.; 3- поворот туловища влево; 4-и.п.;	8-10раз
4	И.П.: лежа на спине, руки вверх: -поднять ноги вверх; -принять и.п.; (ноги не сгибать носки оттянуть)	4-6 раз
5	И.П.: упор руками, лежа на животе: 1-2-прогнуться (голову отвести назад); 3-4-принять и.п.:(4-5 раз) (прогибаясь постепенно выпрямлять руки, отводить голову и плечи назад);	8-10раз
6	И.П.: о.с, руки на поясе: 1-2-присесть, руки вперед; 3-4- принять и. п.:(4-5 раз) При приседании шире разводить колени. Спину держать прямо.	8-10раз
7	УПРАЖНЕНИЕ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДЫХАНИЯ	

КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ №4

(С МЯЧАМИ)

1	«Круговорот» И.П.: о.с. мяч в обеих руках, руки опущенные вниз: 1-4-круговые движения головы вправо (влево);	8-10раз

2	<p>«Подтянись»</p> <p>И.П.: о.с. мяч в обеих руках, руки опущенные вниз:</p> <p>1-руки перед собой;</p> <p>2-руки над головой;</p> <p>3-встать на носочки, посмотреть на мяч;</p> <p>4-и.п.;</p>	6-8 раз
3	<p>«Вперед-назад»</p> <p>И.П.: о.с. ноги на ширине плеч, мяч перед грудью (локти в стороны):</p> <p>круговые движения кисти вперед – назад</p>	8-10раз
4	<p>«Повороты с мячом»</p> <p>И.П.: ноги на ширине плеч, мяч перед грудью (локти в стороны):</p> <p>1,3-поворот вправо, влево;</p> <p>2,4-и.п.;</p>	8-10 раз
5	<p>«Наклоны»</p> <p>И.П.: ноги узкой дорожкой, руки опущены, мяч в руках;</p> <p>1-руки перед собой;</p> <p>2-наклон вперед (положить мяч на пол);</p> <p>3-выпрямиться, руки перед собой;</p> <p>4-и.п.;</p>	8-10раз
6	<p>«Поднимись»</p> <p>И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты, мяч под коленями;</p> <p>1-поднять туловище, обнять колени; 2-и.п.;</p>	4-6раз
7	<p>«Поскачи»</p> <p>И.П.: о.с., руки с мячом перед собой:</p> <p>1-прыжок, ноги широкой дорожкой, руки с мячом вверх;</p>	

	2-прыжок, ноги вместе, руки с мячом перед собой; (8-10 раз), чередуя с ходьбой на месте.	
8	«Прокати мяч» И.П.: сидя на полу, скрестив ноги, мяч переел собой, спина прямая; 1-наклониться вправо, провести мячом по полу, подальше от себя; 2- наклониться влево, провести мячом по полу, подальше от себя;	8-10раз
9	УПРАЖНЕНИЕ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДЫХАНИЯ	

КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ №5

(с мешочком)

1	«Круговорот» И.П.: о.с. мешочек в правой руке, руки опущенные вниз: 1-4-круговые движения головы вправо (влево);	8-10раз
2	«Переложи мешочек» И.П.: о.с. мешочек в правой руке, руки опущенные вниз: 1-руки в стороны; 2-руки перед собой передать мешочек в левую руку; 3-руки в стороны; 4-и.п;	6-8 раз
3	«Наклоны» И.П.: о.с. руки опущены, мешочек в правой руке; 1-руки перед собой; 2-наклон вперед, передать мешочек в левую руку;	8-10раз

	3-выпрямиться, руки перед собой; 4-и.п.;	
4	«Мешочек под коленом» И.П.: о.с., руки опущены, спина прямая; Высокое поднятие колена, под коленом передать мешочек из правой в левую руку;	8-10 раз
5	«Приседание» И.П.: о.с., пятки вместе носки врозь, мешочком на голове; Приседание с мешочком на голове, колени в стороны, руки перед грудью;	8-10раз
6	«Волна» И.П.: стойка на коленях, руки на поясе, мешочек на голове; 1-сед на пол вправо, руки влево; 2-и.п.	4-6раз
7	«Лодочка» И.П.: лежа на животе, руки вдоль туловища, мешочек впереди; Прогнуться.	4-6раз
8	«Поскачи» И.П.: о.с., руки опущены, мешочек перед собой: 1-прыжок, ноги широкой дорожкой, руки вверх - хлопок; 2-прыжок, ноги вместе, руки опущены; чередуя с ходьбой на месте.	8-10раз
9	УПРАЖНЕНИЕ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДЫХАНИЯ	

КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ №6

(с гимнастическими палками)

1	«КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ ГОЛОВЫ» И.п.-о.с., руки с палкой за спиной.	8-10раз
---	---	---------

2	<p>«ПОТЯНИСЬ»</p> <p>И.п.—о.с., руки с палкой опущены.</p> <p>1-руки вверх,2-пр.нога назад,3-посмотр.на палку, 4-и.п.</p>	6-8 раз
3	<p>«НАКЛОНЫ»</p> <p>И.п.-поги на ш.п., руки с палкой за спиной.</p> <p>1-2 – наклон влево/вправо, 3-4 – наклон вперед/назад</p>	8-10раз
4	<p>«ПОВОРОТЫ»</p> <p>И.П.-ноги на ш.п., руки с палкой за плечами.</p>	8-10 раз
5	<p>«ПРИСЕДАНИЯ»</p> <p>И.п. –пятки вместе носки врозь, руки с палкой опущены.</p>	8-10раз
6	<p>«ПОДНИМИ ПАЛКУ»</p> <p>И.П. – сесть на пол, ноги согнуть в коленях, палку зажать между стопами, опираясь руками об пол.</p>	4-6раз
7	<p>«КАЧАЛКА»</p> <p>И.П. –сед на полу, палка под коленями</p>	4-6раз
8	ПРЫЖКИ на месте на двух ногах перед/за палкой	8-10раз
9	УПРАЖНЕНИЕ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДЫХАНИЯ	

Самомассаж

С целью повышения интереса детей к занятиям, предлагается проводить их в сюжетно-игровой форме, представляя себя, например, просыпающимися медвежатами. Преподаватель рассказывает сказку, а ребята ее представляют, выполняя разнообразные приемы массажа. До тех пор, пока ребята не выучат приемы, рассказ должен сочетаться с показом.

Сюжет сказки периодически необходимо менять, сохраняя порядок приемов массажа. Просыпаться может барсук, енот, кот... Герой может не просыпаться, а готовиться к каким-либо спортивным или иным достижениям, например, к выступлению в зверином театре, встрече деда Мороза, иным событиям, значимым для детей.

Методика проведения

Методика изложена на примере сюжета весеннего пробуждения медвежат.

1. Зима. Маленькие медвежата спят в берлоге, свернувшись калачиком, обняв ноги руками, лобиками уткнувшись в коленки.

Исходное положение лежа на боку в группировке.

2. Пришла весна. Светит яркое солнце. Снег тает. В берлоге становится сыро, не уютно. Медвежата перекатываются с боку на бок, перекатываются на спинке от головы к хвосту и обратно. Сыро...

Перекаты в группировке с боку на бок, перекаты на спине по 4 раза.

3. Надо просыпаться. Медвежата сели, потеряли друг о друга ладошки, начали будить пальчики.

Потирание ладоней 4-6 раз.

Поочередное циркулярное растирание пальцев по 4-6 раз, растяжение пальцев по оси 1-2 раза, массаж боковых поверхностей пальцев 4-6 раз, сухое «умывание» рук 1-2 раза, круговое растирание запястий 2-4 раза.

4. Разбудили пальчики, начали приводить в порядок передние лапки. Погладили шерсть на передних лапах по тыльной поверхности до плеча, по ладонной - до пальчиков. Сначала легко гладим, не прикасаясь к коже. У медведя шерсть длинная, густая. Сначала разглаживаем самый верхний слой. Потом поглубже слой шерсти, уже чуть прикасаемся к коже. А теперь плотно прижимаем ладошки к телу. Постучали слабо сжатым кулачком, чтобы хорошо проснулись лапочки.

Бесконтактный массаж, ладонное плоскостное поглаживание, растирание, поколачивание верхних конечностей по ходу энергетических каналов слабо сжатым кулачком. Все приемы проводим 1-2 раза.

5. Вновь потеряли друг о друга ладошки, начинаем будить голову. Погладили себя по голове от затылка к темени, от ушей к темени, ото лба к темени. Простучали слабо сжатым кулачком по тем же направлениям. Подергали себя за волосики - проверили медвежата, крепко ли держится их шерсть и вновь погладили.

Граблеобразное поглаживание, прерывистая вибрация и непрерывистая вибрация, потягивая за волосы, граблеобразное поглаживание волосистой части головы. Все приемы проводим 2-4 раза.

6. Потерли ладошки и подушечками пальцев легко погладили лоб над бровями снизу вверх. Погладили по верх шерсти. Кожа едва чувствует прикосновение, но остается совершенно гладкой. Ладонками погладили лоб от середины в стороны.

Ладонное плоскостное поглаживание лба по ходу лобной мышцы и лобной фасции 2-4 раза.

7. Потерли ладошки и погладили брови от центра в стороны подушечками 1-2 пальцев.

Щипцеобразное поглаживание бровей 2-4 раза.

8. Пора будить глаза. Шея у медведя не очень хорошо двигается, двигать будем только глазами. Медвежонок увидел первую бабочку, следит за ней. Поглядели на вдох - вверх, на выдох - вниз, на вдох - вправо, на выдох - влево, на вдох - влево, на выдох - вправо, сделали большие круги глазами по часовой стрелке, против часовой стрелки. Все движения медленные, сочетаются с дыханием. А теперь быстро-быстро и легко поморгали, представили что веки - это крылья бабочки.

Упражнения для глаз выполняем с максимальной комфортной амплитудой по 1-2 раза медленные, 4-8 раз быстрые.

9. Медвежата потерли лапы и умыли мордочки снизу вверх, не прикасаясь к ним, по верх шерсти.

Бесконтактный массаж лица 1-2 раза.

Начинаем будить уши. Уши - очень важный для медведя орган. Медвежата тщательно будят уши. Потерли ладони друг об друга 4-6 раз. Подергали оба ушка за верхние края вверх, за мочки вниз, за серединку назад по 4-6 раз. Большим и указательным пальцами гладим, разминаем и гладим завитки ушей по 1-2 раза. Кончиком указательного пальца круговыми движениями 2-4 раза массируем внутреннюю часть ушной раковины. Разогреваем трением ладошки и массируем ушные раковины вперед-назад 2-4 раза, при движении вперед заворачиваем ушную раковину. Делаем вилочку из 2 и 3 пальцев и массируем уши снизу вверх 4-6 раз.

Самомассаж ушей.

11. Будим шею и надплечья. Потерли ладони друг об друга. Погладили заднюю поверхность шеи, надплечья сверху вниз правой и левой лапками поочередно, поразминали шею и надплечья в тех же направлениях по 2 раза.

Ладонное плоскостное поглаживание, разминание задней поверхности шеи, надплечий.

12. Медвежата славно поработали. Они довольны. Переплели пальчики, прижали лапки ладошками к груди - вдох, повернули ладошки наружу, потянули лапочки вперед - выдох. Прижали ладошки к груди - вдох, повернули ладошки от себя, потянулись лапками вверх - выдох. Почувствовали, как расправляется спинка, растут медвежата.

Упражнения на растяжение мягких тканей верхних конечностей, межлопаточной области.

13. Пришла очередь просыпаться и задним лапкам. Сели поудобнее, потеряли ладони друг о друга и будим пальчики на одной задней лапке: растираем, двигаем каждый пальчик, чтобы он проснулся.

Поочередное циркулярное растирание пальцев 4- 6 раз, растяжение пальцев по оси 1-2 раза, массаж боковых поверхностей пальцев 4-6 раз, максимальное сгибание и разгибание их 1-2 раза.

14. Разбудили пальчики, начали приводить в порядок стопы. Погладили подошвы 2-4 раза, постучали их слабо сжатым кулачком 1-2 раза и опять погладили и растерли кулачком в направлении от пальцев к пятке и обратно 2-4 раза. Погладили тыльную поверхность стопы от пальцев к голеностопному суставу 2 раза, тщательно растерли ее 2-4 раза. Нашли выше пяточки сухожилие, взяли его в щепотку с одной стороны большим пальцем, а с другой - остальными и растерли вверх-вниз 4-6 раз. Взяли стопу за пальчики и поворачивали внутрь и наружу по 4 раза.

Ладонное и гребнеобразное поглаживание, растирание подошвенной, ладонное поглаживание, растирание тыльной и боковых поверхностей стопы, щипцеобразное поглаживание, растирание области ахиллова сухожилия, пассивные движения в голеностопном суставе.

Повторили то же с другой лапкой.

15. Разбудили стопы, будим задние лапки. Выпрямили ноги. Похлопали икрами ног по полу, поочередно слегка сгибая колени, 2-4 раза. Максимально напрягли мышцы ног, стопы под прямым углом, т.е. пальцы ног направлены вверх. Расслабили ноги. Потерли ладони друг о друга. Погладили колени вокруг надколенников 2 раза, растерли ладонями 2-4 раза, слегка посмещали надколенники вверх, вниз, в стороны по 1-2 раза.

16. Погладили шерсть на задних лапах по наружной поверхности - к стопе, по внутренней - к туловищу. Сначала легко гладим, не прикасаясь к коже, по шерсти 1-2 раза. Потом поглубже слой шерсти, уже чуть прикасаемся к коже 1-2 раза. И, наконец, плотно прижимает ладошки к телу. Постучали по ножкам слабо сжатыми кулачками в тех же направлениях 1-2 раза. Потянули задние лапки пальцами вперед, теперь - пяточками вперед, а теперь - одну пальцами, а другую пяточкой вперед и наоборот. Вот и готовы лапки бегать, прыгать и играть.

Медвежата играют.

Разделились на пары, встали на четвереньки лицом друг к другу. Округлили спинку, потянули спинку кверху, пошипели; прогнули спинку, повиляли хвостиками. Выпрямили ноги, потянули хвостики кверху, кто выше поднимет свой хвост? Прогнули спинку, повиляли хвостиками. Повернули пятки вправо, пальцы влево, выпрямили ноги, потянули кверху хвостики, порычали; прогнули спинку, повиляли хвостиками. Повернули пятки влево, пальцы вправо, потянули кверху хвостики, порычали; прогнули спинку, повиляли хвостиками.

Теперь медвежата полностью проснулись, размялись. Они готовы к играм, соревнованиям, прогулкам, словом всему, что им предложит жизнь.