

**1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование программы** | Дополнительная образовательная программа «Корригирующая гимнастика»  (далее - Программа) |
| **Руководитель программы** | Инструктор по физической культуре Какурина Лариса Фатиховна |
| **Организация-исполнитель** | МДОУ «Детский сад №122, комбинированного вида» г.о. Саранск |
| **Адрес организации**  **исполнителя** | г. Саранск ул. Н.Эркая, д.44 |
| **Цель программы** | Укреплять здоровье, улучшать и нормализовать физическое развитие посредством двигательной деятельности на спортивных тренажерах. |
| **Направленность программы** | физкультурно-оздоровительная |
| **Срок реализации программы** | 1 год |
| **Вид программы**  **Уровень реализации программы** | адаптированная   дошкольное  образование |
| **Система реализации контроля за исполнением программы** | координацию деятельности по реализации программы осуществляет администрация образовательного учреждения;  практическую работу осуществляет педагогический коллектив |
| **Ожидаемые конечные результаты программы** | В результате освоения программы дети будут:  **Знать:**  Понимать и разделять ценность здорового образа жизни, умеет соблюдать элементарные правила охраны своего здоровья и здоровья окружающих;  **Уметь:**  Осознанно относится к правильной осанке и потребности в выполнении  упражнений самостоятельно в домашних условиях.  **Владеть:**  Основными видами движений и подвижными играми с правилами;  Основными культурно-гигиеническими навыками |

**2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Направленность** дополнительной образовательной программы физкультурно-оздоровительная, работа по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, улучшению физического развития, физической подготовленности детей, развитию силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации, воспитанию морально-волевых качеств и потребности к двигательной деятельности.

Программа дополнительного образования «Корригирующая гимнастика» по формированию двигательной культуры дошкольников через обучение корригирующим упражнениям и упражнениям для профилактики плоскостопия, выполнение заданий на тренажерах учитывает возрастные особенности усвоения программного материала у детей старшего дошкольного возраста, дополняет и расширяет задачи по образовательной области «Физическое развитие».

**Новизна** данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику детей нашего детского сада. Программа состоит из основных видов движений, средств общей физической подготовки (ОФП), упражнений на простых и сложных тренажерах, корригирующих упражнений с предметами и без предметов, дыхательной гимнастики и других нетрадиционных форм физкультурно-оздоровительной работы.

Современные условия жизни и образования предъявляют высокие требования к уровню психофизического состояния дошкольников. 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 занятия с использованием тренажеров и средств общей физической подготовки позволит тренировать как сердечно-сосудистую, так и дыхательную системы детского организма. А развитие общей выносливости и физических качеств, обучение двигательным умениям и навыкам будут способствовать укреплению здоровья детей.

**Актуальность программы.**

Актуальностью данной программы является то, что в возрасте 5-6 лет свод стопы и осанка имеют неустойчивый характер и поддаются изменениям как в худшую, так и в лучшую сторону в зависимости от физического воспитания. Неправильная осанка и плоскостопие способствуют развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создают неблагоприятные условия для функционирования внутренних органов и опорно-двигательного аппарата в целом. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно–кишечного тракта и других органов брюшной полости. Такие дети предрасположены к различным заболеваниям и травмам.

В процессе образовательной деятельности недостаточно времени уделяется специальным упражнениям по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей, а также не все родители достаточно вооружены необходимыми знаниями и практическими навыками в вопросах профилактики и коррекции данных нарушений. Своевременное внедрение комплексных занятий, направленных на укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата для формирования правильного свода стопы и осанки, является наиболее значимым фактором создания данной программы.

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

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

**Отличительные особенности данной дополнительной программы** заключаются в применении комплексной методики, включающей систематизацию форм по профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата (собственно занятия, утренняя гимнастика, физкультминутка), целенаправленной работы с родителями; с применением традиционных, а также нетрадиционных оздоровительных средств.

**Педагогическая целесообразность** данной образовательной программы обусловлена проведёнными совместно с родителями и медицинским работником детского сада исследованиями состояния здоровья каждого ребенка.

Основы здоровья человека закладываются в детстве, поэтому педагогическая целесообразность 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.

Старший дошкольный возраст характеризуется тем, что дети достаточно хорошо владеют различными движениями, стремятся не только удовлетворить потребность в активных движениях, но и показать свои физические возможности – силу, ловкость, смелость. В данном возрасте дети могут анализировать свои действия и действия сверстников, контролировать свое самочувствие, что очень важно при самостоятельном выполнении упражнений.

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

1.Принцип доступности и индивидуализации предполагает создание условий для полного проявления способностей каждого ребенка и предусматривает осуществление профилактической работы с учетом особенностей возраста, подготовленности, а также индивидуальных различий в физическом и психическом развитии детей.

2.Принцип систематичности. Системные связи выражены в содержании, построении и методике проведения занятий, что позволяет получить прогнозируемый результат.

3.Принцип последовательности заключается в постепенном повышении требований в процессе занятий и увеличение оптимальной физической нагрузки.

4.Принцип сознательности и активности заключается в том, что дети активно воспринимают, осмысливают и выполняют предлагаемые упражнения (предварительно показанные и объясненные).

**Цель:**

Развитие физических качеств и накопление двигательного опыта в процессе занятий корригирующей гимнастики.

**Задачи программы:**

*Образовательные:*

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.

2. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

*Развивающие:*

1. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость) .

*Воспитательные:*

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни

2. Воспитывать положительные черты характера.

3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

4. Воспитать потребность самостоятельно заниматься упражнениями.

**Возраст детей**, участвующих в реализации, данной дополнительной образовательной программы 5-6 лет. Состав группы постоянный. Особенности набора обучающихся – свободный.

**Сроки реализации**

Занятия по дополнительной образовательной программе начинаются с октября и заканчиваются в мае, что составляет 8 занятий в месяц. Общее количество в год – 64.

**Формы и режим занятий.**

Форма детского образовательного объединения кружок.

Режим организации занятий: старшая группа – 25 минут во второй половине дня.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки**

В результате освоения программы дети будут:

**Знать:**

Понимать и разделять ценность здорового образа жизни, умеет соблюдать элементарные правила охраны своего здоровья и здоровья окружающих;

**Уметь:**

Осознанно относится к правильной осанке и потребности в выполнении  упражнений самостоятельно в домашних условиях.

**Владеть:**

Основными видами движений и подвижными играми с правилами;

Основными культурно-гигиеническими навыками

**Способы проверки освоения программы:**

Диагностика уровня физической подготовленности каждого ребенка (контрольные упражнения для оценки гибкости, силы мышц брюшного пресса, силы мышц рук и плечевого пояса.

**Форма подведения итогов**: итоговое занятие.

**3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название разделов и тем** | **Количество часов** | | | |
| **всего** | | **теория** | **практика** |
| **Кол-во занятий** | **мин** |
| 1 | Профилактика и коррекция нарушения осанки | 30 | 750 | 150 | 600 |
| 2 | Профилактика и коррекция плоскостопия | 34 | 850 | 170 | 680 |
|  | Итого: | 64 | 1600 | 320 | 1280 |

**4. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА**

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема | Модуль раздела, тема | Содержание | Методы обучения | Формы работы | Работа с родителями |
| Занятие №1,2. Комплекс гимнастики без предметов, направленный на профилактику нарушения осанки | Профилактика и коррекция нарушения осанки | укрепление крупных мышечных групп с целью формирования правильной осанки; повышение уровня физической работоспособности | Словесный: объяснение, рассказ  Наглядный: показ.  Игра. | групповая | Индивидуальные беседы |
| Занятие № 3,4. Комплекс гимнастики, направленный на профилактику плоскостопия. | Профилактика и коррекция плоскостопия | укрепление мышечно- связочного аппарата голеностопного сустава и стопы, повышение общего тонуса организма | Словесный: объяснение, рассказ  Наглядный: показ.  Игра. | групповая |  |
| Занятие № 5,6. Комплекс гимнастики с обручем, направленный на профилактику нарушения осанки | Профилактика и коррекция нарушения осанки | совершенствовать двигательные умения и навыки детей, формировать правильную осанку и равномерное дыхание | Словесный: объяснение, рассказ  Наглядный: показ.  Игра. | групповая | консультация |
| Занятие № 7,8. Комплекс гимнастики, направленный на профилактику плоскостопия. | Профилактика и коррекция плоскостопия | укрепление мышечно- связочного аппарата голеностопного сустава и стопы, повышение общего тонуса организма | Словесный: объяснение, рассказ  Наглядный: показ.  Игра. | групповая |  |
| Занятие № 9,10. Комплекс гимнастики с мячом, направленный на профилактику нарушения осанки | Профилактика и коррекция нарушения осанки | укрепление крупных мышечных групп с целью формирования правильной осанки; повышение уровня физической работоспособности | Словесный: объяснение, рассказ  Наглядный: показ.  Игра. | групповая |  |
| Занятие № 11,12. Комплекс гимнастики, направленный на профилактику плоскостопия | Профилактика и коррекция плоскостопия | укрепление мышечно- связочного аппарата голеностопного сустава и стопы; формирование и закрепление навыков правильной ходьбы. | Словесный: объяснение, рассказ  Наглядный: показ.  Игра. | групповая | Посещение занятий |
| Занятие № 13,14. Комплекс гимнастики без предметов, направленный на профилактику нарушения осанки | Профилактика и коррекция нарушения осанки | увеличить силовую выносливость мышц; укрепления мышечного аппарата спины | Словесный: объяснение, рассказ  Наглядный: показ.  Игра. | групповая |  |
| Занятие №15,16. Комплекс гимнастики, направленный на профилактику плоскостопия | Профилактика и коррекция плоскостопия | укрепление мышц, формирующих свод стопы; формирование и закрепление навыков  правильной ходьбы, обучение самомассажу стоп. | Словесный: объяснение, рассказ  Наглядный: показ. | групповая |  |
| Занятие № 17,18. Комплекс гимнастики с гимнастической палкой, направленный на профилактику нарушения осанки. | Профилактика и коррекция нарушения осанки | укрепление крупных мышечных групп с целью формирования правильной осанки; повышение уровня физической работоспособности | Словесный: объяснение, рассказ  Наглядный : показ.  Игра. | групповая | Индивидуальные беседы |
| Занятие № 19,20. Комплекс гимнастики, направленный на профилактику плоскостопия | Профилактика и коррекция плоскостопия | укрепление мышечно- связочного аппарата стоп и голени; формирование и закрепление навыков правильной ходьбы. | Словесный: объяснение, рассказ  Наглядный: показ.  Игра. | групповая |  |
| Занятие № 21,22. Комплекс гимнастики без предметов, направленный на профилактику нарушения осанки | Профилактика и коррекция нарушения осанки | увеличить силовую выносливость мышц; укрепления мышечного аппарата спины | Словесный: объяснение, рассказ  Наглядный: показ.  Игра. | групповая |  |
| Занятие № 23,24. Комплекс гимнастики, направленный на профилактику плоскостопия | Профилактика и коррекция плоскостопия | укрепление мышц, формирующих свод стопы; формирование и закрепление навыков правильной ходьбы | Словесный: объяснение, рассказ  Наглядный: показ.  Игра. | групповая |  |
| Занятие № 25,26. Комплекс гимнастики, направленный на профилактику плоскостопия. | Профилактика и коррекция плоскостопия | укрепление мышечно- связочного аппарата голеностопного сустава и стопы, повышение общего тонуса организма | Словесный: объяснение, рассказ  Наглядный: показ.  Игра. | групповая | Индивидуальные беседы |
| Занятие № 27,28. Комплекс гимнастики с обручем, направленный на профилактику нарушения осанки | Профилактика и коррекция нарушения осанки | укрепление мышечного корсета спины; развитие гибкости и подвижности позвоночника; формирование правильной осанки | Словесный: объяснение, рассказ  Наглядный: показ.  Игра. | групповая |  |
| Занятие № 29,30. Комплекс гимнастики, направленный на профилактику плоскостопия | Профилактика и коррекция плоскостопия | укрепление мышц, формирующих свод стопы; формирование и закрепление навыков правильной ходьбы | Словесный: объяснение, рассказ  Наглядный: показ.  Игра. | групповая |  |
| Занятие № 31,32.Комплекс гимнастики с мячом, направленный на профилактику нарушения осанки | Профилактика и коррекция нарушения осанки | укрепление крупных мышечных групп с целью формирования правильной осанки; повышение уровня физической работоспособности | Словесный: объяснение, рассказ  Наглядный: показ.  Игра. | групповая |  |
| Занятие № 33,34. Комплекс гимнастики, направленный на профилактику плоскостопия. | Профилактика и коррекция плоскостопия | укрепление мышц, формирующих свод стопы; формирование и закрепление навыков правильной ходьбы | Словесный: объяснение, рассказ  Наглядный: показ.  Игра. | групповая | Индивидуальные беседы |
| Занятие № 35,36. Комплекс гимнастики без предметов, направленный на профилактику нарушения осанки. | Профилактика и коррекция нарушения осанки | укрепление мышечного корсета спины; развитие гибкости и подвижности позвоночника; формирование правильной осанки | Словесный: объяснение, рассказ  Наглядный: показ.  Игра. | групповая |  |
| Занятие № 37,38. Комплекс гимнастики, направленный на профилактику плоскостопия | Профилактика и коррекция плоскостопия | укрепление мышечно- связочного аппарата голеностопного сустава и стопы, повышение общего тонуса организма. | Словесный: объяснение, рассказ  Наглядный: показ. | групповая |  |
| Занятие № 39,40.Комплекс гимнастики с гимнастической палкой, направленный на профилактику нарушения осанки. | Профилактика и коррекция нарушения осанки | укрепление крупных мышечных групп с целью формирования правильной осанки; повышение уровня физической работоспособности | Словесный: объяснение, рассказ  Наглядный: показ.  Игра. | групповая |  |
| Занятие № 41,42. Комплекс гимнастики, направленный на профилактику плоскостопия. | Профилактика и коррекция плоскостопия | укрепление мышц, формирующих свод стопы; формирование и закрепление навыков правильной ходьбы | Словесный: объяснение, рассказ  Наглядный: показ.  Игра. | групповая | Индивидуальные беседы |
| Занятие № 43,44. Комплекс гимнастики с обручем, направленный на профилактику нарушения осанки. | Профилактика и коррекция нарушения осанки | укрепление мышечного корсета спины; развитие гибкости и подвижности позвоночника; формирование правильной осанки | Словесный: объяснение, рассказ  Наглядный показ.  Игра. | групповая |  |
| Занятие № 45,46. Комплекс гимнастики, направленный на профилактику плоскостопия | Профилактика и коррекция плоскостопия | укрепление мышечно- связочного аппарата голеностопного сустава и стопы, повышение общего тонуса организма | Словесный: объяснение, рассказ  Наглядный: показ.  Игра. | групповая |  |
| Занятие № 47,48.Комплекс гимнастики без предметов, направленный на профилактику нарушения осанки | Профилактика и коррекция нарушения осанки | увеличить силовую выносливость мышц; укрепление мышечного аппарата спины | Словесный: объяснение, рассказ  Наглядный: показ.  Игра. | групповая | Посещение занятий |
| Занятие № 49,50. Комплекс гимнастики, направленный на профилактику плоскостопия. | Профилактика и коррекция плоскостопия | укрепление мышечно- связочного аппарата стоп и голени; формирование и закрепление навыков правильной ходьбы | Словесный: объяснение, рассказ  Наглядный: показ.  Игра. | групповая |  |
| Занятие № 51,52. Комплекс гимнастики с мячом, направленный на профилактику нарушения осанки. | Профилактика и коррекция нарушения осанки | укрепление мышечного корсета спины; развитие гибкости и подвижности позвоночника; формирование правильной осанки | Словесный: объяснение, рассказ  Наглядный: показ.  Игра. | групповая |  |
| Занятие № 53,54. Комплекс гимнастики, направленный на профилактику плоскостопия. | Профилактика и коррекция плоскостопия | совершенствовать двигательные умения и навыки детей, формировать правильную осанку и равномерное дыхание. | Словесный: объяснение, рассказ  Наглядный: показ.  Игра. | групповая |  |
| Занятие № 55,56.Комплекс гимнастики с гимнастической палкой, направленный на профилактику нарушения осанки | Профилактика и коррекция нарушения осанки | укрепление крупных мышечных групп с целью формирования правильной осанки; повышение уровня физической работоспособности | Словесный: объяснение, рассказ  Наглядный: показ.  Игра. | групповая |  |
| Занятие № 57,58. Комплекс гимнастики, направленный на профилактику плоскостопия | Профилактика и коррекция плоскостопия | укрепление мышц, формирующих свод стопы; формирование и закрепление навыков правильной ходьбы | Словесный: объяснение, рассказ  Наглядный: показ.  Игра. | групповая |  |
| Занятие № 59,60. Комплекс гимнастики с обручем, направленный на профилактику нарушений осанки | Профилактика и коррекция нарушения осанки | укрепление мышечного корсета спины; развитие гибкости и подвижности позвоночника; формирование правильной осанки | Словесный: объяснение, рассказ  Наглядный: показ.  Игра. | групповая |  |
| Занятие № 61,62. Комплекс гимнастики, направленный на профилактику плоскостопия и нарушения осанки. | Профилактика и коррекция нарушения осанки | Закрепление пройденного материала | Словесный: объяснение, рассказ  Наглядный: показ.  Игра. | групповая | Посещение занятий |

**5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**Форма организации занятий**

При проведении занятий в рамках программы дополнительного образования «Корригирующая гимнастика» предполагает использование следующих форм организации деятельности: групповая и индивидуальная.

**Приемы и методы обучения:**

-Словесные – объяснение;

-Наглядные – показ, книги, иллюстрации;

-Поисковые – поиск новых идей, материалов;

-Креативные – творческий подход.

**Дидактический материал:**

* 1. Гимнастические скамейки;
  2. Стульчики;
  3. Гимнастическая стенка;
  4. Наклонная доска;
  5. Массажные мячи;
  6. Гимнастические палки;
  7. Плоские кольца;
  8. Обручи;
  9. Скакалки;
  10. Мешочки с песком;

10.Массажные диски;

11.Фитболы;

12.Кегли;

13.Дуги;

14.Мячики-ежики;

15.Массажные дорожки и коврики;

16.Гимнастические маты;

17.Нестандартное оборудование: пластиковые футляры от киндер-сюрпризов, киндер-игрушки, крышки от бутылочек, деревянные палочки, ленты с кольцом, пуговицы, мешочки набивные, листы А4.

**Техническое оснащение:** физкультурный зал, физкультурное оборудование.

* 1. **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» - М.: ТЦ Сфера, 2008.
2. Галанов А. С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» СПб.: Речь, 2007.
3. Клюева М.Н. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно–двигательного аппарата в условиях детского сада» - СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2007.
4. Картушина М.Ю. «Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сад» М.: ТЦ Сфера, 2004.
5. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников». М: Просвещение, 2006.
6. Лосева В.С. «Плоскостопие у детей: профилактика и лечение» – М.: ТЦ Сфера, 2007.
7. Пенькова И. «Новые подходы к профилактике нарушений осанки и сводов стоп у детей на занятиях по физическому воспитанию». Дошкольное воспитание, №9, 2010
8. Потапчук А.А. «Как сформировать правильную осанку у ребенка» СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
9. Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников». М: «Скрипторий 2006.

**Картотека игровых упражнений по профилактике плоскостопия у детей дошкольного возраста с нестандартным оборудованием.**

**Цель:** укрепление и повышение тонуса мышц свода стопы.

**Игровое упражнение «Поймай мячик».**

**Оборудование:** крышки от пластиковых бутылок, лист картона с изображением мячиков.  
**Выполнение:** пальцами ног необходимо захватить и удерживать крышку, перемещая её на лист картона с изображением мячиков (поочерёдно левой и правой ногой). Закрыть крышкой мячик.

**Игровое упражнение «Сложи фигуру».**

**Оборудование:** крышки от пластиковых бутылок, лист картона с изображением геометрических фигур разного размера и цвета.  
**Выполнение:** сидя или стоя пальцами ног правой и левой ноги необходимо выкладывать на карточку крышки составляя геометрические фигуры.

**Игровое упражнение «Новогодняя ёлочка».**

**Оборудование:** контейнеры и мелкие игрушки из «киндер-сюрпризов», лист картона с изображение ёлки.  
**Выполнение:** сомкнутыми ногами необходимо захватить контейнер от киндер-сюрпризов и выложить ёлку, затем пальцами ног украсить ёлочку мелкими игрушками.

**Игровое упражнение «Башенка».**

**Оборудование:** кубики.  
**Выполнение:** сомкнутыми ногами необходимо удерживать кубик и выстроить башенку.

**Игровое упражнение «Солнышко» (коллективное).**

**Оборудование:** пуговицы разного размера.  
**Выполнение:** пальцами ног дети выкладывают из пуговиц солнышко.

**Игровое упражнение «Соберём урожай».**

**Оборудование:** грецкие, лесные орехи, грибочки.  
**Выполнение:** пальцами ног собрать «урожай» в ведёрке.

**Игровое упражнение «Уберём игрушки»**

**Оборудование:** мелкие игрушки из «киндер-сюрпризов»  
**Выполнение:** пальцами ног собрать игрушки в определённое место.

**Игровое упражнение «Рисуем подарок другу».**

**Оборудование:** листы бумаги, фломастеры.  
**Выполнение:** пальцами ног нарисовать рисунок другу.

**Игровое упражнение «Сварим суп из макарон».**

**Оборудование:** обруч, поролоновые палочки.  
**Выполнение:** дети по команде педагога перекладывают пальцами ног поролоновые палочки (макароны) из обруча в заданное место.

**Игровое упражнение «Снежки».**

**Оборудование:** по несколько бумажных салфеток на каждого ребёнка, обруч.  
**Выполнение:** по сигналу педагога дети сминают салфетку пальцами ног (делают снежки) и бегут, держа салфетку пальцами ног стараясь не уронить его до обруча. Кто больше сделает снежков.

**Игровое упражнение «Эстафета с палочкой».**

**Оборудование:** палочки дл. 20 см  
**Выполнение:** дети делятся на 2 команды, встают в одну линию близко друг к другу. Первые дети берут палочку пальцами ног и передают её следующему участнику, стараясь не опускать её на пол. Побеждает та команда, которая быстрее передаст палочку, не уронив её на пол.

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

**Ель, елка, елочка**

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

**Филины и вороны**

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

**Послушный мяч**

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

Вот какой хороший мяч

Между ног его запрячь.

Повернись и оглянись

Мячик на пол не катись.

**Кто самый меткий**

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

**Елочка**

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

**Ходим в «шляпах»**

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

**Журавль расправляет крылья**

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

**Колобок**

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

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

**Лежачий футбол**

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

**Встань прямо**

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

**Держи плечи прямо**

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

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

Содержание игры. Первый этап. Дети строятся (игрушка может помочь ребенку запомнить свое место в осанке.

Второй ). Инструктор объясняет и показывает, как надо держать голову, плечи, грудь и живот при правильной стойке. Сохраняя правильную осанку, дети под музыку проходят по залу, обходя предметы, лежащие на полу. Через 20-30 секунд подается команда "По местам". Играющие быстро занимают свои места. Инструктор отмечает ошибки этап. Инструктор раздает гимнастические палки. Дети выполняют комплекс упражнений с гимнастической палкой для рук, плечевого пояса, живота и спины. После этого вновь выстраиваются на дорожке с отпечатанными следами стоп, сохраняя правильную осанку.

В конце игры дети ползают на животе по гимнастической скамейке.

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

**Перешагни через веревочку**

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

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

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

**Восточный официант**

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

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

**Ласточка**

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

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

**Море, берег, парус**

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

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

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

**Волны качаются**

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

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

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

при повторении игры необходимо найти новую позу;

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

**Спрыгни в воду**

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

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

Правила: спрыгивая со скамейки бесшумно, мягко приземляясь;

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

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

**Переложи шишки**.

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

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

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

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

**Чья команда быстрее**.

Инвентарь: обручи по количеству команд.

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

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

**Упражнения для профилактики плоскостопия и укрепления стопы.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название** | **И.П** | **Выполнение** |
| «Веселые бельчата». | И.п. - руки согнуты в локтях перед грудью, пальцы направлены вниз. | 1 -8 - подскоки на двух ногах на месте;  9-16 - ходьба на месте. |
| «Веселые ежата». | И.п. - основная стойка, руки на поясе. | 1-3 - прыжки на носках;  4 - поворот на 90», руки на поясе;  5-8 - ходьба на месте. |
| «Веселые зайчата». | И.п. - руки согнуты в локтях перед грудью, пальцы направлены вниз. | 1 -8 - подскоки на двух ногах на месте;  9-16 - ходьба на месте. |
| «Веселые крольчата». | И.п. - стоя, ноги вместе, руки перед грудью согнуты в локтях, кисти рук направлены пальцами вниз. | 1-2 - полуприседание на носках, колени немного развести в стороны; 3-4 - и.п. |
| «Веселые щенята». | И.п. - стоя, ноги на ширине стопы, стопы параллельно, руки за спиной. | 1-4 - ходьба на месте с поочередным подниманием пяток (носки от пола не отрывать);  5-8 - ходьба обычная. |
| «Вращение стопы». | И.п. - сидя на стуле (скамье), нога закинута на колено другой ноги, стоящей на полу, руки произвольно. | 1 -4 - выполнять круговые движения в голеностопном суставе: производить вращение правой стопой от наружного края к внутреннему.  То же другой ногой. |
| «Встань на носочки». | И.п. - основная стойка. | 1-4 - приподняться на носки; 5-6 - и.п. |
| «Град барабанит по крыше». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | 1-4 - постукивать об пол носком левой ноги;  5-8 - постукивать об пол носком правой ноги;  9-12 - постукивать об пол одновременно носками обеих ног, не отрывая пяток от пола; 13-14-и.п. |
| «Зайчата». Лучик зайчика коснулся, зайчик сладко потянулся. | И.п. - основная стойка. | 1-2 - на вдохе встать на носочки, руки вверх,  потянуться;  3-4 - и.п. - выдох. |
| «Зарядка для пальчиков». | И.п. - сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. | 1-4 - сжимать и разжимать пальцы обеих ног одновременно;  5-8 - сжимать и разжимать пальцы правой ноги;  9-12 - сжимать и разжимать пальцы левой ноги. |
| «Зарядка для стоп». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - приподнять внутренний свод стопы; 3-4 - опустить внутренний свод стопы. |
| «Кошечка проснулась, потянулась». | И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. | 1-4 - «шагать» вперед, наступая на пятку;  5-8 - «шагать» назад, наступая на носок; 9-10-и.п. |
| «Лисички танцуют». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | 1-8 - одновременное сгибание стоп (с носка);  9—16 — ходьба на месте;  17-18-и.п. |
| «Лисята прыгают». | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки за спиной. | 1-2 - прыжок на носочках вправо; 3-4 - прыжок на носочках влево; 5-6 - прыжок в и.п.; 7-12 - ходьба на месте. |
| «Лисята шагают». | И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. | 1-4 - «шагать» вперед, наступая на пятку;  5-8 - «шагать» назад, наступая на носок; 9-10-и.п. |
| «Медвежата кружатся». | И.п. - стоя на наружных сторонах стоп, руки на поясе. | 1 -4 - кружиться на месте в правую сторону; 5-8 - кружиться на месте в левую сторону; 9-12 - ходьба на месте обычным шагом; 13-14-и.п. |
| «Медвежата шагают». | И.п. - стоя на наружных сторонах стоп, руки на поясе. | 1-4-ходьба вперед;  5-8 - ходьба назад;  9-12 - обычная ходьба на месте. |
| «Медвежата». | И.п. - стоя на наружных сторонах стоп, руки на поясе. | 1-4-ходьба вперед;  5-8 - ходьба назад;  9-12 - обычная ходьба на месте. |
| «Наденем носочки». | И.п. - сидя, руки в упоре сзади. | Надевание носочков пальцами ног без помощи рук. |
| «Нарисуй квадрат». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | 1-4 - нарисовать квадрат правой стопой; 5-8 - нарисовать квадрат левой стопой; 9-12 - нарисовать квадраты обеими стопами одновременно; 13-14-и.п. |
| «Нарисуй круг». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | 1-4 - нарисовать круг правой стопой; 5-8 - нарисовать круг левой стопой; 9-12 - нарисовать круги обеими стопами одновременно; 13-14-и.п. |
| «Нарисуй месяц». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | I- 4 - нарисовать полукруг правой стопой; 5-8 - нарисовать полукруг левой стопой; 9-10 - нарисовать полукруг одновременно обеими стопами.  II- 12-и.п. |
| «Нарисуй молнию». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | 1-4 - зигзагообразными движениями нарисовать молнию правой ногой; 5-8 - зигзагообразными движениями нарисовать молнию левой стопой; 9-12 - зигзагообразными движениями нарисовать молнии двумя стопами одновременно; 13-14-и.п. |
| «Нарисуй овал». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно | 1-4 - нарисовать овал правой стопой; 5-8 - нарисовать овал левой стопой; 9-12 - нарисовать овал обеими стопами одновременно; 13-14-и.п. |
| «Нарисуй пря­моугольник». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно | 1-4 - нарисовать прямоугольник правой стопой;  5-8 - нарисовать прямоугольник левой стопой;  9-12 - нарисовать прямоугольники обеими стопами одновременно; 13-14-и.п. |
| «Нарисуй прямую линию». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | 1-3 - нарисовать прямую линию правой стопой;  4-6 - нарисовать прямую линию левой стопой;  7-9 - нарисовать прямые линии двумя стопами одновременно; 10-11 - и.п. |
| «Нарисуй солнышко». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | 1-4 - нарисовать круг и отходящие от него лучики правой стопой; 5-8 - нарисовать круг и отходящие от него лучики левой стопой;  9-12 - нарисовать круги обеими стопами одновременно;  13-14-и.п. |
| «Нарисуй треуго-льник». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно | 1-3 - нарисовать треугольник правой сто­пой;  4-6 - нарисовать треугольник левой стопой; 7-9 - нарисовать треугольники обеими стопами одновременно; 10-11 - и.п. |
| «Нарисуй тучку». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | 1-4 - нарисовать тучку правой стопой; 5-8 - нарисовать тучку левой стопой; 9-12- нарисовать тучки двумя стопами одновременно; 13-14-и.п. |
| «Неваляшка». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - руки за голову, наклон туловища вправо с одновременным отведением ноги на носок влево;  3-4 - то же в другую сторону;  5-6 - и.п. |
| «Ножки удивляются». | И.п. - сидя на скамье (на стуле), руки произвольно. | 1-2 - развести стопы в стороны; 3-4 - соединить стопы вместе. |
| «Носочки танцуют». | И.п. - основная стойка. | 1-8 - отрывать поочередно пятки от пола, носки прижаты к полу;  9-10-и.п. |
| «Передай мешочек». | И.п. - сидя на полу, упор руками сзади о пол. | Передавать по кругу мешочек с песком (одной стопой придерживать мешочек снизу, другой - сверху). |
| «Подними палочки». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | Поднять и переложить палочки, лежащие на полу, не помогая руками. |
| «Поиграй пальчиками». | И.п. - сидя на стуле (скамье), нога закинута на колено другой ноги, стоящей на полу, руки произвольно.. | 1-2 - сгибать пальцы правой ноги; 3-4 - разгибать пальцы правой ноги.  То же другой ногой. |
| «Потяни пяточки». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произ­вольно. | 1-4 - тянуть вперед пяточки обеих ног; 5-6 - и.п. |
| «Пяточки танцуют». | И.п. - основная стойка. | 1-8 - отрывать поочередно пятки от пола, носки прижаты к полу;  9-10-и.п. |
| «Звери приветствуют гостей»  . | И.п. — стоя, ноги вместе, руки опущены. | 1— оторвать пятки от пола;  2— вернуться в исходное положение;  3— оторвать носки от пола;  4— вернуться в исходное положение.  Темп умеренный. Носки (пятки) поднимать как можно выше от пола. |
| «Красивая цапля» | И.п. — стоя, ноги вместе, руки опущены. | 1— поднять правую ногу;  2— согнуть ее в колене, прислонить к левой ноге;  3— выпрямить правую ногу;  4— вернуться в исходное положение.  То же левой ногой |
| «Тигренок готовится к выступлению» | И.п. — сидя на пятках, руки в упоре впереди. | 1—2 — выпрямить ноги, выпрямить спину, голову опустить;  3—4 — вернуться в исходное положение.  Пятки от пола не отрывать, ноги в коленях не сгибать. |
| «Великолепный волчонок» | И.п. — стоя, ноги вместе, руки перед грудью, кисти направлены пальцами вниз, пальцы вместе. | 1—2 — полуприсед на носках;  3—4 — вернуться в исходное положение.  Пятки поднимать от пола выше. |
| «Забавный медвежонок» | И.п. — стоя ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. | 1 — встать на наружные края стоп, руки на пояс;  2—7 — кружение на месте вправо;  8 — вернуться в исходное положение.  То же самое влево. |
| «Танцующий слоненок» | И.п. — стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки в «замок» за спиной. | Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки.  Носки от пола не отрывать, спину держать прямо. |
| «Ясный месяц»  У бабушки над избушкой Висит хлеба краюшка. Собаки лают, достать не могут. | И.п. — сидя на полу, ноги врозь, руки в упор сзади. | «Нарисовать» в воздухе полукруг правой ногой и вернуться обратно, затем — левой и двумя ногами вместе.  Ноги в коленях не сгибать, пальцы ног вытянуть. |
| «Ласковое солнце»  Жаркий шар на небе светит. Этот шар любой заметит. Утром светит к нам в оконце, Радостно сияя (солнце). | И.п. — сидя, ноги вместе, руки в упор сзади. | «Нарисовать» на полу пальцами ног круг и отходящие от него лучи правой ногой, затем левой.  Круг можно «нарисовать» правой ногой, лучи — левой. |
| «Большая туча»  По небу ходила, солнышко закрыла. Только солнце спряталось — и она расплакалась. | И.п. — сидя, ноги вытянуты. | Сжать пальцы ног в «кулак», затем с силой разжать. Сжимать сильно к подошве. |
| «Сильный дождь»  Люди ждут меня, зовут, А приду к ним — прочь бегут. | И.п. — сидя, ноги согнуты в коленях, руки в упор сзади. | Постукивать носком левой ноги по полу. То же самое носком правой ноги. Выполнять с напряжением. |
| «Разноцветная радуга» Крашеное коромысло  Над рекой повисло. | И.п. — лежа на спине, руки в стороны. | Поднять ноги вверх и «нарисовать» в воздухе радугу правой, затем левой ногой. Пальцы ног вытянуть. |
| «Страшная молния»  Летит огненная стрела, Никто ее не поймает, Ни царь, ни царица, Ни красная девица. | И.п. — лежа на полу, руки вдоль туловища. | Хаотичные движения руками и ногами в воздухе. |
| «Ласковый ветерок»  Бежал по тропинке луговой — кивали маки головой.  Бежал по речке голубой —речка сделалась рябой. | И.п. — сидя, ноги вытянуты, положение рук произвольное. | Большим пальцем одной ноги провести по подъему другой ноги по направлению от большого пальца к колену.  Упражнение проводится сначала одной ногой, затем другой. |
| «Соберем ленточки». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.. | Собрать платочки, лежащие на полу, руками не помогать. |
| «Соберем палочки». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | Собрать пальцами ног разбросанные палочки. |
| «Соберем платочки». | И.п. - то же. | Собрать платочки, лежащие на полу, руками не помогать. |
| «Соберем пуговицы». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | Собрать пальцами ног разбросанные шарики, руками не помогать. |
| «Соберем шарики». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | Собрать пальцами ног разбросанные шарики, руками не помогать. |
| «Тигрята танцуют». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | 1 -4 - боковые движения ногами вправо (с пятки);  5-8 - боковые движения ногами влево (с пятки);  9—10 - ходьба на месте; 11-12-и.п. |
| «Фонарики». | И.п. - сидя, руки в упоре сзади, ноги слегка расставлены. | 1-8 - вращение стоп вправо по кругу; 9-16 - вращение стоп влево по кругу; 17-18-и.п. |
| «Цветочки после дождя распустились». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | 1-6 - нарисовать цветок правой стопой; 7-12 - нарисовать цветок левой стопой; 13-18 - нарисовать цветы обеими стопами одновременно; 19-20-и.п. |

**Упражнения для профилактики нарушений осанки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название** | **И.П** | **Выполнение** |
| УПРАЖНЕНИЯ СТОЯ | | |
| «Гармошка» | И.п. - стойка ноги врозь. | 1-2 Встать на носки, руки вперед, скруглить спину.  3-4 Полуприсед, руки в стороны, прогнуться в пояснице.  8-16 раз. Темп средний. |
| «Самолет» | И.п. - о.с., руки в стороны | 1 Наклон вправо.  2 И.п. Тоже влево.  8-16 раз. Темп средний. |
| «Гармонь» | И.п.- о.с., руки в стороны | 1 Прогнуться в пояснице, лопатки свести.  2 И.п.  8-16 раз. Темп средний |
| «Шлагбаум» | И.п. - о.с., руки врозь. | 1 Мах правой ногой вперед, хлопок в ладоши под бедром.  2 И.п. Тоже другой ногой.  8-16 раз. Темп средний. |
| «Веселые ребята». | И.п. - основная стойка, руки на поясе. | 1-8 - прыжки «ноги врозь - ноги вместе»;  9-16 - ходьба на месте. |
| «Встань на носочки». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - подняться на носки, руки  вперед;  3-4 - и.п. |
| «Голова -мяч». | И.п. - основная стойка. | 1 - на вдохе голову на правое плечо;  2-3 - на выдохе сделать толчок плечом - «бросить» голову на левое плечо;  4 - на вдохе положить голову на левое плечо;  5-6 - на выдохе сделать толчок плечом - «бросить» голову на правое плечо; 7-8 - и.п. |
| «Зарядка для головы». | И.п. - основная стойка. | 1- поворот головы вправо;  2- поворот головы влево;  3- наклон головы вперед;  4- наклон головы назад. |
| «Нарисуем круг подбород­ком». | И.п. - основная стойка. | 1-4 - «очертить» подбородком вертикальный круг вправо;  5-8 - и.п.  То же в другую сторону. |
| «Обними себя». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - обхватить правой рукой левое плечо;  3-4 - руки в стороны;  5-6 - обхватить левой рукой правое плечо;  7-8 - и.п. |
| «Плечи». Поработаем плечами, пусть они танцуют сами. | И.п. - основная стойка. | 1-4 - на выдохе плечи вперед, медленно скрещивая перед собой опущенные руки; 5-8 - на вдохе медленно отвести плечи назад, сводя лопатки. |
| «Поворот». Вправо-влево повернемся и друг другу улыбнемся. | И.п. - основная стойка. | 1 - вдох;  2-3 - на выдохе повернуться: одна рука -за спину, другая - вперед;  4- и.п.  То же в другую сторону. |
| «Покажи ладошки». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - поднимаясь на носки, отвести плечи назад и развернуть ладони вперед;  3-4 - и.п. |
| «Покачай головой». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - наклон головы вправо (влево);  3-4 - и.п. |
| «Послушай». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - наклон головы к правому плечу, стараться ухом дотронуться до плеча; 3-4 - и.п.  То же в другую сторону. |
| «Посмотри на облачко». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - подняться на носки, руки вверх, голову приподнять (но не закидывать назад), посмотреть вверх;  3-4 - и.п. |
| «Посмотри по сторонам». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - поворот головы вправо (влево);  3-4 - и.п. |
| «Посмотри, что за спиной». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - медленно повернуть голову с легким усилием вправо (влево);  3-4 - и.п. |
| «Посмотри, что наверху». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - руки вперед-вверх, голову приподнять, посмотреть вверх;  3-4- и.п. |
| «Потянись к солнышку». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - правую ногу назад (на носок), руки  вверх, потянуться;  3-4 - и.п.  То же с левой ноги. |
| «Почеши ушком плечико». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - наклон головы вправо, ухом «почесать» правое плечо;  3-4 - и.п.  То же в левую сторону. |
| «Присядем». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - приседание с широким разведением колен и рук в стороны;  3-4 - и.п. |
| «Пружинка». | И.п. - основная стойка. | 1-3 - пружинящие наклоны вперед-вниз, руки, сцепленные сзади в «замке», вверх;  4- и.п. |
| «Птицы хлопают крыльями». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - два шага вперед;  3-4 - полуприсед с хлопком впереди;  5-6 - два шага назад;  7-8 - полуприсед с хлопком впереди. |
| «Хлопок». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - подняться на носки, руки вверх, хлопнуть над головой;  3-4 - и.п. |
| «Вертушка» | И.п. - стойка ноги врозь | 1 Наклон туловища вперед, правой рукой каснуться пола, поворот туловища на право.  2 И.п. Тоже другой рукой.  8-16 раз. Темп средний. |
| «Неваляшка». | И.п. - стойка ноги врозь, руки «в замке» за головой. | 1-2 - наклон вправо, смотреть перед собой;  3-4 - и.п.  То же в другую сторону. |
| «Потяни спинку». | И.п. - стойка ноги врозь, руки в «замке» внизу. | 1-3 - пружинящие наклоны вперед, вытянутые вперед руки в «замке» держать на уровне глаз, спину прогнуть; 4 - и.п. |
| «Посмоти вокруг». | И.п. - стойка ноги врозь, руки в «замке» сзади. | 1-2 - поворот туловища вправо; 3-4 - и.п.  То же в левую сторону. |
| «Дровосек». | И.п. - стойка ноги врозь, руки в «замок» внизу. | 1-2 - руки вверх;  3-4 - наклон вперед с одновременным опус­канием рук;  5-6 - и.п. |
| «Дотянись до пяточки». | И.п. - стойка ноги врозь, руки в упоре сзади. | 1-4 - наклон вперед, коснуться пальцами рук пола между пятками; 5-8 - и.п. |
| «Посмотри-  те вы на нас». | И.п. - стойка ноги врозь, руки за головой, локти отвести в стороны. | 1-2 - руки в стороны ладонями вверх с поворотом вправо;  3-4 - и.п.  То же в другую сторону. |
| «Любопытные ребята». | И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову, локти отвести в стороны. | 1-2 - руки в стороны ладонями вниз с поворотом вправо;  3-4- и.п.  То же в другую сторону. |
| «Ключик» | И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. | 1-2 Наклон туловища вправо, поворот направо.  3 И.п. Тоже влево  8-16 раз. Темп средний. |
| «Дотянись до пальчиков». | И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. | 1-2 - наклон вниз, дотянуться до кончиков пальцев ног;  3-4 - и.п. |
| «Дотянись до пола». | И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. | 1-2 - наклон вниз, дотронуться пальцами рук до пола между ступнями ног;  3-4 - и.п. |
| «Мы танцуем». | И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. | 1-2 - руки в стороны, поворот туловища  вправо;  3-4- и.п.  То же в другую сторону. |
| «Наклон». | И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. | 1-2 - наклон вправо, смотреть прямо перед собой;  3-4 - и.п.  То же в другую сторону. |
| «Повернись». | И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. | 1-2 - поворот туловища вправо; 3-4 - и.п.  То же в другую сторону. |
| «Поворот». | И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. | 1-2 - поворот вправо (влево), руки вперед; 3-4 - и.п. |
| «Потянись к ноге». | И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. | 1-2 - повернуть туловище влево;  3-4 - правой рукой дотронуться до носка левой ноги, левая рука тянется вверх;  5-6 - и.п.  То же в другую сторону. |
| «Зарядка для рук». | И.п. - стойка ноги врозь, руки перед грудью. | 1-3 - медленные рывки локтями назад с напряжением в конце движения; 4 - и.п. |
| «Заведи мотор». | И.п. - стойка ноги врозь, руки согнуть в локтях, кулачки к плечам. | 1-4 - вращение локтями вперед;  5-8 - вращение локтями назад (важно почувствовать мышцы спины); 9-10- и.п. |
| «Где же наши пяточки?». | И.п. - стойка ноги врозь. | 1-2 - наклон вниз, дотронуться до пяток;  3-4 - и.п. |
| «Мельница». | И.п. - стойка ноги врозь. | 1-2 - поочередно положить руки на затылок;  3-4 - поочередно отвести руки за спину; 5-6 - и.п. |
| «Мы - силачи». | И.п. - стойка ноги врозь. | 1-2 - медленные рывки руками: правая рука вверх, левая рука вниз;  3-4 - и.п.  Затем руки поменять. |
| «Наклон». | И.п. - стойка ноги врозь. | 1-2 - наклон туловища вправо, левую руку за голову; 3-4- и.п.;  5-6 - наклон туловища влево, правую руку за голову; 7-8 - и.п. |
| «Поворот». | И.п. - стойка ноги врозь. | 1 - согнуть руки к плечам;  2-3 - поворот туловища вправо (влево),  локти развести в стороны;  4- и.п. |
| «Руки к плечам». | И.п. - стойка ноги врозь. | 1-2 - сгибая руки к плечам, повернуть туловище влево (вправо);  3-4 - и.п. |
| «Я себя люблю». | И.п. - стойка ноги врозь. | 1 - развести руки широко в стороны; 2-3 - обнять себя: одна рука - под мышку, другая - на плечо;  4- и.п. |
| «Я хочу обнять весь мир». | И.п. - стойка ноги врозь.. | 1-2 - подняться на носки, руки вперед в стороны;  3-4 - и.п. |
| «Зонтик». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. | 1-2 - наклон туловища вправо, левая рука вверху; 3-4 - и.п.;  5-6 - наклон туловища влево, правая рука  вверху; 7-8 - и.п. |
| «Лебедь спрятал голову под крыло». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. | 1-2 - полуприсед;  3-4 - полный присед, руками обхватить колени, голову спрятать;  5-6 - и.п. |
| «Наклон». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. | 1-2 - наклон вправо, левую руку завести за голову, правая на поясе;  3-4 - и.п.;  5-6 - наклон влево, правую руку завести за голову, левая на поясе;  7-8 - и.п. |
| «Птицы приготовились к полету». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. | 1-2 - сгибание правой руки в локте;  3-4 - сгибание левой руки в локте;  5-6 - и.п. |
| «Птицы тренируют крылья». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. | I-2 - руки к плечам; 3-4 - руки в стороны; 5-6 - руки к плечам;  7-8 - руки вверх, прогнуть спину, посмотреть на руки;  9-10- руки к плечам;  II-12-руки в стороны; 13-14-и.п. |
| «Резинка». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки перед грудью согнуты в локтях. | 1-2 - локти назад, выпрямить и развести руки в стороны;  3-4 - и.п. |
| «Сожми кулачки». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулачки. | 1-2 - энергично разгибать руки, согнутые в локтях, вытягивая их вперед и разжимая пальцы рук;  3-4 - и.п. |
| «Воробышек». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях. | 1-6 - круги руками назад, отводя локти назад и сближая лопатки;  7-8 - и.п. |
| «Нарисуем круг». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях. | 1-5 - круги вперед согнутыми в локтях  руками;  6-7 - и.п.;  8-12 - круги назад согнутыми в локтях руками;  13-14-и.п. |
| «Гуси полетели». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены. | 1-4 - руки вверх, перекрестные махи руками, спина прямая;  5-8 - руки вниз, перекрестные махи, одновременно колени сгибаются и разгибаются;  9-10- и.п. |
| «Зарядка для плеч». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены. | 1-2 - правое (левое) плечо вверх; 3-4 - и.п. |
| «Нарисуем круг плечом». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены. | 1-4 - «очертить» правым плечом круг;  5-8 - и.п.  То же левым плечом. |
| «Насос». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены. | 1-2 - наклон вправо, руки плавно скользят по бокам вверх (левая) и вниз (правая);  3-4 - и.п.  То же в левую сторону. |
| «Плечи танцуют». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены. | 1-2 - плечи вперед;  3-4-и.п.;  5-6 - плечи отвести назад, чтобы лопатки  соприкоснулись;  7-8 - и.п. |
| «Подними плечико». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены. | 1-2 - правое (левое) плечо вверх, показать ладони;  3-4- и.п. |
| «Сделай круг». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены. | 1-4 - круговые движения прямыми руками вперед;  5-6 - и.п. То же назад. |
| «Удивись». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены. | 1-2 - плечи вверх;  3-4 - и.п. |
| «Зайчишки». | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. | 1 -4 - прыжки на двух ногах вправо;  5-8 - ходьба на месте;  9-12 - прыжки на двух ногах влево; 13-16 - ходьба на месте. |
| «Нам весело». | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. | 1-8 - прыжки на месте на двух ногах. |
| «Вешаем белье» | И.п - полу присед, руки вперед. | 1 Прогнуться в пояснице руки вверх.  2 И.п.  8-16 раз. Темп средний. |
| «Улитка» | И.п - полуприсед, руки на бедрах | 1. Скруглить спину.  2. И.п.  3. Прогнуться в пояснице.  4. И.п.  8-16 раз. Темп средний. |
| УПРАЖНЕНИЯ СИДЯ И ЛЕЖА | | |
| «Пружинка» | И.п - стойка на коленях, руки вперед. | 1-2 Сесть на правое бедро, руки влево.  3-4 И.п.  Тоже в другую сторону. 8-16 раз. Темп средний. |
| «Партизан» | И.п. - лежа на животе | Лежа на животе, ползаем по-пластунски, поочередно подгибаем то правую, то левую ногу.  8-16 раз. Темп средний |
| «Ласточка летит». | И.п. - лежа на животе, ноги разведены в стороны, руки поставить на локти, голову положить на кисти рук. | 1-2 - руки вверх, спину прогнуть, голову поднять;  3-4 - два маха руками;  5-6 - и.п. |
| «Рыбий хвост» | И.п. - лежа на животе, опираясь на предплечье, пятки вместе, носки врозь. | Сильно зажать ягодицы (если не получается, дайте подержать между ягодиц листок бумаги), пятки прижимать к полу (можно положить сверху не большой груз) в течение 30 сек по 2-3 раза |
| «Лук» | И.п. - лежа на животе, руки в стороны. | 1-2 Захватить сзади ноги, не отрывая бедра.  3-4 И.п.  8-16 раз. Темп средний и медленный |
| «Лодочка» | И.п. - лежа на животе, руки вперед. | 1 Поднять корпус, руки вперед, и бедра, ноги вместе, пятни вместе, ягодици зажаты.  2 И.п. 8-16 раз. Темп медленный. |
| «Рычаг» | И.п. - лежа на левом боку, левая рука вверх. | 1 Мах правой ногой в сторону  2 И.п. Тоже на др боку  8-16 раз. Темп средний. |
| «Лодочка» | И.п. - лежа на полу, на животе | 1 Поднять корпус, руки вперед и бедра, ноги вместе, пятни вместе, ягодицы зажаты.  2 И.п.  8-16 раз. Темп медленный. |
| «Самолет» | И.п. - лежа на полу, на животе, руки врозь. | 1 - Свести лопатки, приподнять верхнюю часть спины и руки, ноги на полу.  2 - И.п.  8-16 раз. Темп медленный. |
| «Дотянись коленом до пола». | И.п. - лежа на спине, колени согнуты. | 1-4 - медленно опускать колени до пола  вправо;  5-8 - и.п.  То же в другую сторону. |
| «Ножницы» | И.п. - лежа на спине, ноги вперед. | Скрестные движения ногами.  8-16 раз. Темп средний и быстрый. |
| «Железный мост». | И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коле­нях, колени слегка разведены. | 1-2 - поднять таз вверх;  3-4 - и.п. |
| «Велосипед» | И.п. - лежа на спине, руки вверх. | Поочередное сгибание ног вперед.  8-16 раз. Темп средний и быстрый |
| «Бревнышко». | И.п. - лежа на спине, руки вытянуты вверх, ноги вместе. | 1-4 - поворот со спины на живот;  5-6 - поворот с живота на спину (руки и ноги  не сгибать). |
| «Заборчик». | И.п. - лежа на спине, руки вытянуты за головой. | 1-2 - поднять руки над головой;  3-4 - поднять ноги параллельно рукам; 5-6 - опустить ноги;  7-8 - опустить руки. |
| «Рыбка на спине» | И.п. - лежа на спине, руки за головой. | 1-2 Наклон вправо корпусом.  3-4 И.п. Тоже в др сторону.  8-16 раз. Темп средний. |
| «Потяни ножки». | И.п. - лежа на спине, руки за головой. | 1-2 - ноги вверх, носочек тянуть;  3-4 - и.п. |
| «Нарисуем круг». | И.п. - лежа на спине, руки под головой. | 1-4 - поднятой правой (левой) ногой нарисо­вать на весу круг;  5-6 - и.п. |
| «Покажи свои ножки». | И.п. - лежа на спине, руки под головой. | 1-2 - одновременно плавно прямые ноги вверх;  3-4 - и.п. |
| «Маленький мостик» | И.п. - лежа на спине, согнув ноги. | 1 Поднять таз.  2 И.п.  8-16 раз. Темп средний. |
| «Шарик» | И.п. - лежа на спине. | 1-2 Прогнуться, приподнимая поясницу над полом.  3-4 И.п.  8-16 раз. Темп медленный. |
| «Клубочек». | И.п. - лежа на спине. | 1-4 - подтянуть к себе колени и дотронуться до них лбом;  5-8 - и.п. |
| «Куклы». | И.п. - лежа на спине. | I- 2 - одновременно поднять правую руку и левую ногу; 3-4- и.п.;  5-6 - одновременно поднять левую руку и правую ногу; 7-8 - и.п.;  9-10 - поднять руки и ноги;  II—12 — и.п. |
| «Ножницы». | И.п. - лежа на спине. | 1-4 - «ножницы» ногами вверх-вниз; 5-8 - и.п. |
| «Подними ножку». | И.п. - лежа на спине. | 1-2 - согнуть правую (левую) ногу, руками притягивая колено к животу; 3-4 - и.п. |
| «Потяни носочек». | И.п. - лежа на спине. | 1 - сжать кулачки;  2-3 - согнуть стопы на себя, разжать кулачки;  4-5 - оттянуть носки до отказа, сжать кулачки;6-8 - и.п. |
| «Ручки танцуют». | И.п. - лежа на спине. | 1-6 - скрещивание рук перед собой («Ножницы»); 7-8 - и.п. |
| «Царевна лягушка» | И.п. - полулежа на животе, опираясь руками впереди, колени врозь, стопы соединены. | Зажимая ягодицы, пытаться опустить таз на пол в течение 30 сек |
| «Руль» | И.п. - сидя ноги скрестно, руки держат воображаемый руль. | 1 Руль вправо, наклон туловища вправо.  2 И.п. Тоже в др сторону  8-16 раз. Темп средний. |
| «Складка» | И.п. - сидя, ноги вместе впереди. | 1-2 Наклон вперед, стопы разогнуть, руками стараться достать до стоп, колени не сгибать.  3-4 И.п.  8-16 раз. Темп медленный. |
| «Обними ножку» | И.п. - сидя, ноги вперед, руки врозь. | 1-2 Согнуть правую ногу, захватить голень руками. прижать к груди.  3-4 И.п. Тоже с левой ноги.  8-16 раз. Темп средний. |
| «Чебурашка» | И.п. - сидя, руки за голову. | 1-2 Поворот туловища вправо с наклоном вперед, согнуть правую ногу, левым локтем коснуться правого колена.  3-4 И.п. Тоже влево  8-16 раз. Темп средний. |
| «Книжечка» | И.п. - Сидя ноги врозь, руки впереди. | 1-8 Тянуться руками вперед  8-16 раз. Темп медленный. |
| «Волна». | И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади. | 1 - согнуть ноги в коленях;  2-3 - подтянуть колени к животу;  4 - выпрямить ноги;  5-7 - пауза; 8 - и.п. |
| «Длинные и короткие ноги». | И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади. | 1-2 - согнуть ноги в коленях; 3-4 - и.п. |
| «Угол». | И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади. | 1 - ноги приподнять;  2-3 - развести ноги в стороны как можно шире;  4- и.п. |
| «Уголок двумя ногами». | И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади. | 1-2 - ноги вверх (сделать «уголок»), носочки  тянуть;  3-4- и.п. |
| «Уголок одной ногой». | И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади. | 1-2 - правую (левую) ногу вверх, тянуть  носок;  3-4 - и.п. |
| «Дотянись до ноги». | И.п. - сидя, ноги врозь, руки на поясе. | 1-4 - наклон вперед, коснуться пальцами руки пальцев одноименной ноги; 5-8 - и.п. |
| «Наклон». | И.п. - сидя, ноги врозь, руки на поясе. | 1 - руки в стороны;  2-3 - наклон вперед, коснуться пальцами рук пальцев ног;  4-и.п. |
| «Поворот». | И.п. - сидя, ноги скрестно, руки на коленях. | 1-2 - поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 3-4 - и.п.;  5-6 - поворот туловища Влево, левую руку в сторону; 7-8 - и.п. |
| «Посмотри, как вокруг кра­сиво». | И.п. - сидя, ноги скрестно, руки на поясе. | 1-2 - поворот туловища вправо, левая рука в сторону;  3-4-и.п.;  5-6 - поворот туловища влево, правая рука в сторону;  7-8 - и.п. |
| «Колобок» | И.п. - сидя, согнув ноги, колени прижать руками к груди | Перекаты вперед-назад.  8-16 раз. Темп медленный. |
| «Винтик» | И.п. - стойка на коленях, руки за голову. | 1-2 Поворот туловища на право  3-4 И.п.  Тоже в другую сторону.  8-16 раз. Темп средний. |
| «Сова летит». | И.п. - стойка на коленях, руки за спиной. | 1-2 - руки через стороны вверх, спину про­гнуть;  3-4 - руки через стороны вниз; вернуться в и.п. |
| «Дотянись до пяточки». | И.п. - стойка на коленях, руки на поясе. | 1-2 - поворот туловища вправо, коснуться правой рукой правой пятки; 3-4 - и.п.  То же в другую сторону. |
| «Кошечка». | И.п. - стойка на четвереньках. | 1-2 - согнув колени, прогнуться назад; 3-4 - выгнуться, «проехав» грудью и животом по полу;  5-8 - и.п. |
|  |  |  |
| «Птички пьют водичку» | И.п. - стойка на коленях руки внизу. | 1-2 Сед на пятки с наклоном вперед, руки назад.  З-4 И.п.  8-16 раз. Темп средний. |
| «Ежик» | И.п. - стойка на коленях, руки вверх. | 1-2 Опуститься на пятки, носом достать колени, руки вдоль туловища.  3-4 И.п.  8-16 раз. Темп медленный. |
| «Мельница» | И.п. - стойка на коленях, руки врозь. | 1-2 Поворот туловища вправо, правой рукой достать правую пятку.  3-4 И.п. Тоже влево.  8-16 раз. Темп средний. |
| «Достаем спину» | И.п. - стойка на коленях, руки на пояс. | 1-2 Наклон вперед, руки вперед.  3-4 И.п.  8-16 раз. Темп средний. |
| «Окошко» | И.п. - стойка на коленях. | 1-2 Наклон назад, руками коснуться пяток.  3-4 И.п.  8-16 раз. Темп средний. |
| «Кобра» | И.п. - упор лежа на животе, на предплечьях. | 1-2 Выпрямить руки, прогнуться, поворот корпуса на право.  3-4 И.п. Тоже влево.  8-16 раз. Темп медленный. |
| «Кошечка» | И.п. - упор на коленях | 1 - Прогнутся в пояснице, свести лопатки (добрая кошка).  2 - Слегка выгнуть спину ( злая кошка)  8-16 раз. Темп медленный. |
| «Кошка машет хвостиком» | И.п. - упор на коленях. | 1-2 Мах правой ногой назад, левую руку вверх.  3-4 И.п. Тоже с другой ноги и руки.  8-16 раз. Темп средний |
| «Маленький шлагбаум» | И.п. - упор на коленях. | 1 Мах правой ногой назад.  2 Округлить спину, правым коленом достать до лба  Тоже левой ногой.  8-16 раз. Темп средний. |
| «Черепашка» | И.п. - упор на коленях. | 1-2 Сед на пятки, не отрывая ладони от пола, прогнуться в верхне-грудном отделе позвоночника.  3-4 И.п.  8-16 раз. Темп медленный. |
| «Скалка» | И.п.- лежа на животе, руки вверх, стопы вместе, ягодицы зажаты | 1-4 Два переката вправо  5-8 То же влево  По 2 раза  Темп медленный и средний |
| «Бабочка» | И.п.- сидя на полу, колени согнуты врозь, стопы вместе. | Делать пружинящие движения коленями, постепенно опуская их вниз в течение 30 сек |
| «Мамины помощники» | И.п.- стойка ноги врозь. | 1-2 Встать на носки, руки вверх, ягодицы зажаты.  3-4 Присесть, колени врозь, руки вниз.  (Имитировать развешивание белья на веревке)  6-8 раз. Темп медленный. |
| «Змейка» | И. п. - упор лежа на животе, на предплечья. | 1-2 Разогнуть руки, прогнуться голову назад, пятки вместе, ягодицы зажаты.  3-4 И.п. 8-16 раз. Темп медленный |