

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №20 комбинированного вида» г.о. Саранск

РАССМОТРЕНА  
на педагогическом Совете  
Протокол № 1  
от «1» 09 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА

Заведующая МДОУ

«Детский сад № 20

комбинированного вида»

Н.С.Герасимова

Приказ № 353 от «1» 09 2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа  
для детей старшего дошкольного возраста корректирующая  
гимнастика «Грация»  
Срок реализации 1 год**

Разработала воспитатель:  
Субботкина Ольга Александровна,  
высшая квалификационная категория  
МДОУ «Детский сад №20 комбинированного вида»  
Город Саранск, республика Мордовия

Саранск, 2022-2023

## Паспорт

дополнительной образовательной программы кружка «Грация»  
корректирующая гимнастика для детей старшего дошкольного возраста

<b>Наименование учреждения (по Уставу)</b>	Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №20 комбинированного вида»
<b>Юридический, фактический адрес</b>	430034 Республика Мордовия, г. Саранск, ул. Миронова, д.7
<b>Адрес электронной почты, сайта</b>	<a href="mailto:detsad20@mail.ru">detsad20@mail.ru</a> <a href="http://ds20sar.schoolrm.ru/">ds20sar.schoolrm.ru/</a>
<b>Лицензия</b>	от 14 марта 2016 регистрационный № 3716, <u>бессрочно</u>
<b>Контактные телефоны</b>	8(8342) 76-25-09
<b>Заведующая</b>	Герасимова Наталья Серафимовна
<b>Наименование дополнительной программы</b>	«Грация» корректирующая гимнастика для детей старшего дошкольного возраста
<b>Автор программы</b>	Субботкина Ольга Александровна, воспитатель высшей квалификационной категории
<b>Уровень/направленность ДОП</b>	Дошкольное образование
<b>Возраст воспитанников</b>	Программа рассчитана на воспитанников в возрасте от 5 до 7 лет, посещающих дошкольное учреждение
<b>Нормативно-правовая основа</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 02.03.2016) "Об образовании в Российской Федерации"</li><li>- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (зарегистрирован в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г.)</li><li>- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. №16 « Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.43598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID -19)»</li><li>- Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 N 1014 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 N 30038)</li><li>- Устав МДОУ «Детский сад №20 комбинированного вида»</li></ul>

	(утвержден постановлением Администрации города от _____ № ____).
<b>Аннотация содержания ДОП</b>	Дополнительная образовательная программа (далее – Программа) направлена на оздоровление ребенка. Постоянное обновление ее содержания, методов и форм работы с детьми, проявление творческой, авторской позиции педагога, создание условий позволит повысить уровень доступности образования, современного качества и эффективности, сохраняя лучшие традиции и накопленный опыт по физическому развитию. Реализация программы осуществляется за рамками основной общеобразовательной программы в форме кружка дополнительного образования на платной основе. Программа предусматривает реализацию дополнительной авторской программы по оздоровительному направлению детей: физкультурно-спортивной.

## Содержание

### 1. Пояснительная записка:

- \* новизна
- \* актуальность
- \* цели и задачи программы
- \* отличительные особенности программы
- \* материал и оборудование
- \* возраст детей 5-7 лет
- \* сроки реализации
- \* формы и режим проведения занятий
- \* ожидаемые результаты и способы их проверки
- \* мониторинг реализации

### 2. Учебно-тематический план кружка «Грация» корригирующая гимнастика для детей старшего дошкольного возраста

- \* перспективный план кружка «Грация» корригирующая гимнастика для детей старшего дошкольного возраста

### 3. Изучаемая литература и интернет-ресурсы

### Приложение

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*«Я не боюсь ещё и ещё раз повторять:  
забота о здоровье – это важнейший  
труд воспитателя. От  
жизнерадостности,  
бодрости детей зависит их духовная  
жизнь,  
мировоззрение, умственное развитие,  
прочность знаний, вера в свои силы»  
В.А. Сухомлинский*

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют все новые, более высокие требования к здоровью человека. Значение валеологии в становлении здорового образа жизни индивидуума и создании культа здоровья в настоящее время чрезвычайно возрастает. Главное - найти такие методы, такие слова, которые бы глубоко запали в сознание, были бы убедительны для подрастающего поколения в отношении реализации основных положений науки о здоровье. Как известно, врожденное крепкое здоровье также требует постоянного внимания к себе, поэтому задача педагогов, родителей привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью.

Дополнительная общеразвивающая программа «Корректирующая гимнастика для детей старшего дошкольного возраста» физкультурно- оздоровительной направленности разработана на основе:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726- р),

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

Письмо от 1 апреля 2015 года № 19- 2174/ 15- 0-0 "О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности",

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. №16 « Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.43598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодёжи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID -19)»

При разработке дополнительной общеразвивающей программы были использованы:

1) Программа «Остров здоровья»/ автор Е.Ю. Александрова.

2) Пособие «Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ», автор Кузнецова М.Н.

**Новизна** дополнительной общеразвивающей программы «Корректирующая гимнастика для детей старшего дошкольного возраста» заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов. Программой предусмотрено построение образовательного процесса на основе интеграции образовательных областей (речевое развитие, познавательное развитие, социально - коммуникативное, художественно-эстетическое), как одного из важнейших принципов организации работы с дошкольниками в соответствии с федеральными государственными требованиями к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

#### **Актуальность и педагогическая целесообразность**

подтверждает статистика показателей здоровья:

1. Физиологически-зрелыми рождаются не более 14% детей. Это означает, что ребенок, пробыв 40 недель внутриутробно, не успел завершить все стадии своего развития и после рождения еще не готов к жизни.

2. 25-35% детей, пришедших в первый класс, имеют физические недостатки и хронические заболевания.

3. 90-92% выпускников средних школ находятся в «третьем состоянии»: они еще не знают, что больны и считают себя здоровыми. Только 8-10% можно считать действительно здоровыми. В 3-4 раза сокращается количество здоровых детей за время пребывания в школе.

4. До 95% взрослого населения страны относятся к «третьему состоянию», а 5% - хронически больны.

Анализ физического и психического самочувствия детей выявил тесную взаимосвязь между их возрастными характеристиками и состоянием здоровья: чем старше возраст, тем чаще отдельные недомогания, тем больше доля ребят, имеющих хронические заболевания, тем сильнее проявляется чувство неуверенности в себе.

Позвоночник – это костный стержень, состоящий из 33 – 34 позвонков, соединенных маленькими эластичными хрящевыми дисками и связками, которые придают ему гибкость. Роль растяжек выполняют короткие и длинные мышцы, протянувшиеся от позвоночника к ребрам, лопаткам, тазу, черепу, между поперечными и остистыми отростками позвонков. Поэтому очень важно, чтобы все эти мышцы были хорошо развитыми, крепкими и напрягались равномерно. Правильная осанка является следствием равномерной мышечной тяги и взаимотонуса мышц плечевого пояса, шеи, спины, живота, таза, задней поверхности бедер и, конечно, результатом воспитания соответствующей привычки.

Окружающие позвоночник мышцы образуют так называемый мышечный корсет, одной из функций которого является поддержание позвоночника в его физиологических параметрах. При гармоническом физическом развитии у ребенка вырабатывается навык сохранять правильное положение тела.

На формирование осанки сильно влияет форма стопы. При нормальной ее форме нога опирается на наружный продольный свод, а внутренний свод служит рессорой, обеспечивающей эластичность походки. Если мышцы, поддерживающие свод стопы ослабевают, вся нагрузка ложится на связки, которые, растягиваясь, уплощают стопу. Плоскостопие - это деформация стопы, вызванная уменьшением высоты свода, в сочетании с пронацией пятки и супинацией переднего отдела стопы. Стопа в дошкольном возрасте находится в стадии интенсивного развития, ее формирование еще не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут привести к возникновению функциональных нарушений. Стопа является опорой, фундаментом тела – его нарушение обязательно отражается на формировании всего организма.

Здоровое дыхание очень важно для сохранения здоровья детей. Использование дыхательной гимнастики, как средства оздоровления в разработанных комплексах создает возможность уменьшения заболеваний дыхательной системы.

Игры малой подвижности и упражнения на релаксацию благотворно влияют на психическое, эмоциональное состояние ребёнка.

Разработанная программа позволяет развивать ребёнка, его двигательную активность и укреплять защитные силы организма. Способствует нормализации осанки и плоскостопия, повышению жизненного тонуса. В разработанных комплексах корригирующей гимнастики за счёт движений конечностями и дыхательных упражнений, нормализуются восстановительные функции организма. Срабатывает связка: « движение – способность к обучению – движение». Только регулярные занятия, четкое выполнение разработанных комплексов, рациональная дозировка упражнений помогут достигнуть желаемого результата.

Правильно сформированные в раннем детстве навыки здорового образа жизни сохранятся и в дальнейшем. Ребенок, взрослея, будет всегда защищен от разнообразных вредных воздействий, с которыми ему неизбежно придется сталкиваться.

**Цель:** укрепление здоровья детей и совершенствование их физического развития, улучшение контроля за физическим развитием каждого ребенка с учетом возрастных и физических особенностей.

**Задачи:**

-Образовательные: обучить основам корригирующей гимнастики; совершенствовать навыки владения индивидуальными упражнениями; обучить видам дыхательных упражнений; увеличить жизненную ёмкость легких; освоить двигательные навыки и умения, необходимые для нормальной

жизнедеятельности; формулировать системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.

- Развивающие: развивать двигательные способности детей и физические качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).

- Оздоровительные: содействовать профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата.

- Воспитательные: формировать физические и морально-волевые качества личности, воспитывать потребности в здоровом образе жизни, положительные черты характера, чувство уверенности в себе.

- Валеолого-психологические: формировать осознанное отношение к своему здоровью.

**Отличительные особенности дополнительной образовательной программы от уже существующих «Корригирующая гимнастика для детей старшего дошкольного возраста»:** в программе применена комбинация методик детского фитнеса:

- ритмическая гимнастика,

- элементы силового тренинга и суставной гимнастики в сочетании с оздоровительными технологиями: дыхательная, пальчиковая, звуковая гимнастики; релаксация, элементы психогимнастики; гимнастика для глаз; игротерапия, музыкотерапия, с использованием массажеров.

### **Материал и оборудование**

Гимнастические палки, мячи, мячи массажные, индивидуальные коврики.

**Возраст** детей, на который рассчитана данная образовательная программа 5-7 лет.

### **Возрастные особенности детей 5-7 лет**

Старший дошкольный возраст — период познания мира человеческих отношений, творчества и подготовки к следующему, совершенно новому этапу в его жизни — обучению в школе. В этом возрасте чаще всего ребенок:

- Практически готов к расширению своего микромира, если им освоено умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми. Ребенок, как правило, в состоянии воспринять новые правила, смену деятельности и те требования, которые будут предъявлены ему в школе.
- Постепенно социализируется, то есть адаптируется к социальной среде. Он становится способен переходить от своей узкой эгоцентричной позиции к объективной, учитывать точки зрения других людей и может начать с ними сотрудничать.
- Маленький ребенок делает выводы о явлениях и вещах, опираясь только на непосредственное восприятие. Он думает, например, что ветер дует потому, что раскачиваются деревья. В 7 лет ребенок уже может учитывать другие точки зрения и понимает относительность оценок. Последнее выражается, например, в том, что ребенок, считающий все большие вещи тяжелыми, а маленькие легкими,

приобретает новое представление: маленький камешек, легкий для ребенка, оказывается тяжелым для воды и поэтому тонет.

- Способен сосредотачиваться не только на деятельности, которая его увлекает, но и на той, которая дается с некоторым волевым усилием. К его игровым интересам, в которые входят уже игры по правилам, добавляется познавательный интерес. Но произвольность все еще продолжает формироваться, и поэтому ребенку не всегда легко быть усердным и долго заниматься скучным делом. Он еще легко отвлекается от своих намерений, переключаясь на что-то неожиданное, новое, привлекательное.
- Часто не только готов, но и хочет пойти в школу, поскольку смена социальной роли придает ему взрослости, к которой он так стремится. Но полная психологическая готовность ребенка к школе определяется не только его мотивационной готовностью, но и интеллектуальной зрелостью, а также сформированной произвольностью, то есть способностью сосредотачиваться на 35—40 минут, выполняя какую-либо череду задач. Чаще всего такая готовность формируется именно к семи годам.
- Очень ориентирован на внешнюю оценку. Поскольку ему пока трудно составить мнение о себе самом, он создает свой собственный образ из тех оценок, которые слышит в свой адрес.

#### **Принципы взаимодействия с детьми:**

- сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;
- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

**Сроки реализации** дополнительной общеразвивающей программы «Корригирующая гимнастика для детей старшего дошкольного возраста» рассчитаны на один учебный год. С периодичностью занятий два раза в неделю. Вопросы, рассматриваемые на занятиях, охватывают как теоретический, так и практический материал.

#### **Формы и режим проведения занятий**

Режим занятий: 2 раза в неделю по 30 минут.

Занятия проходят с группой детей (12 человек), поскольку данная программа предполагает индивидуальный подход к каждому ребёнку.

К занятиям допускаются дети, посещающие МДОУ «Детский сад 20», по заявлению родителя.

На занятиях предусматриваются следующие формы организации деятельности:

- индивидуальная (воспитаннику дается самостоятельное задание с учетом его возможностей);
- фронтальная (работа в коллективе при объяснении нового материала или отработке определенного технологического приема);
- групповая (разделение на мини-группы для выполнения определенной работы);
- коллективная (выполнение различных подвижных игр).

**Ожидаемые результаты и способы их проверки** разработка эффективной комплексной системы формирования здоровья детей дошкольного возраста; коррекция и профилактика нарушений осанки, профилактика плоскостопия. У детей сформированы: правильная осанка в различных исходных положениях, правильная координация движений, силовая выносливость мышц живота и спины, навык «мягкого» бега, правильность выполнения упражнений в равновесии, правильность ходьбы в сочетании с дыханием, умение удерживать тело в нужном положении.

Реализация задач кружковой работы отслеживается в ходе педагогического диагностирования. В начале и конце учебного года проводится диагностика уровня подготовленности дошкольников, составляется мониторинг воспитанников.





## **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЕЙ ОВЛАДЕНИЯ НЕОБХОДИМЫМИ НАВЫКАМИ И УМЕНИЯМИ**

**НИЗКИЙ:** Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Ошибок в действиях других не замечает.

**СРЕДНИЙ:** Владеет главными элементами техники большинства движений. Ребенок способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений. Увлечен процессом выполнения предложенных упражнений.

**ВЫСОКИЙ:** Ребенок проявляет стойкий интерес к предложенным упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.

### **УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:**

Низкий уровень: 3

Средний уровень: 2

Высокий уровень: 1

Отслеживание качества двигательных навыков по выполнению детьми основных видов движений помогает определить уровень физического развития каждого ребёнка и составить план индивидуальной работы.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы** мастер-классы, публикации на сайтах интернета.

**Работа с родителями:**

Родители интересуются работой в кружке. Они могут посетить мероприятие, посещают занятия в дни открытых дверей. Работа проводится через:

- Индивидуальные беседы
- Дни открытых дверей
- Совместные мероприятия детей и родителей
- Анкетирование
- Консультации
- Фотовыставки
- Оформление папок-передвижек

### Учебно-тематический план кружка «Грация»

**корректирующая гимнастика для детей старшего дошкольного возраста**

N п/п	Наименование тем (комплексы)	Количество часов			
		Теория (минут)	Практика (минут)	Количество (минут)	Количество занятий
1	Мониторинг				2
1.1	Мониторинг на начало года	5	25	30	1
1.2	Мониторинг на начало года	5	25	30	1
2	Комплекс 1				2
2.1	Комплекс 1 (первое занятие)	15	15	30	1
2.2	Комплекс 1 (второе занятие)	10	20	30	1
3	Комплекс 2				2
3.1	Комплекс 2 (первое занятие)	15	15	30	1
3.2	Комплекс 2 (второе занятие)	10	20	30	1
4	Комплекс 3				2
4.1	Комплекс 3 (первое занятие)	15	15	30	1
4.2	Комплекс 3 (второе занятие)	10	20	30	1
5	Комплекс 4				2
5.1	Комплекс 4 (первое занятие)	15	15	30	1

5.2	Комплекс 4 (второе занятие)	10	20	30	1
6	Комплекс 5				2
6.1	Комплекс 5 (первое занятие)	15	15	30	1
6.2	Комплекс 5 (второе занятие)	10	20	30	1
7	Комплекс 6				2
7.1	Комплекс 6 (первое занятие)	15	15	30	1
7.2	Комплекс 6 (второе занятие)	10	20	30	1
8	Комплекс 7				2
8.1	Комплекс 7 (первое занятие)	15	15	30	1
8.2	Комплекс 7 (второе занятие)	10	20	30	1
9	Комплекс 8				2
9.1	Комплекс 8 (первое занятие)	15	15	30	1
9.2	Комплекс 8 (второе занятие)	10	20	30	1
10	Комплекс 9				2
10.1	Комплекс 9 (первое занятие)	15	15	30	1
11.2	Комплекс 9 (второе занятие)	10	20	30	1
11	Комплекс 10				2
11.1	Комплекс 10 (первое занятие)	15	15	30	1
11.2	Комплекс 10 (второе занятие)	10	20	30	1
12	Комплекс 11				2
12.1	Комплекс 11 (первое занятие)	15	15	30	1
12.2	Комплекс 11 (второе занятие)	10	20	30	1
13	Комплекс 12				2
13.1	Комплекс 12 (первое занятие)	15	15	30	1
13.2	Комплекс 12 (второе занятие)	10	20	30	1
14	Комплекс 13				2
14.1	Комплекс 13 (первое занятие)	15	15	30	1
14.2	Комплекс 13 (второе занятие)	10	20	30	1
15	Комплекс 14				2
15.1	Комплекс 14 (первое занятие)	15	15	30	1
15.2	Комплекс 14 (второе	10	20	30	1

	занятие)				
16	Комплекс 15				2
16.1	Комплекс 15 (первое занятие)	15	15	30	1
16.2	Комплекс 15 (второе занятие)	10	20	30	1
17	Комплекс 16				2
17.1	Комплекс 16 (первое занятие)	15	15	30	1
17.2	Комплекс 16 (второе занятие)	10	20	30	1
18	Комплекс 17				2
18.1	Комплекс 17 (первое занятие)	15	15	30	1
18.2	Комплекс 17 (второе занятие)	10	20	30	1
19	Комплекс 18				2
19.1	Комплекс 18 (первое занятие)	15	15	30	1
19.2	Комплекс 18 (второе занятие)	10	20	30	1
20	Комплекс 19				2
20.1	Комплекс 19 (первое занятие)	15	15	30	1
20.2	Комплекс 19 (второе занятие)	10	20	30	1
21	Комплекс 20				2
21.1	Комплекс 20 (первое занятие)	15	15	30	1
21.2	Комплекс 20 (второе занятие)	10	20	30	1
22	Комплекс 21				1
22.1	Комплекс 21 (первое занятие)	15	15	30	1
23	Комплекс 22				2
23.1	Комплекс 22 (первое занятие)	15	15	30	1
23.2	Комплекс 22 (второе занятие)	10	20	30	1
24	Комплекс 23				2
24.1	Комплекс 23 (первое занятие)	15	15	30	1
24.2	Комплекс 23 (второе занятие)	10	20	30	1
25	Комплекс 24				2
25.1	Комплекс 24 (первое занятие)	15	15	30	1
25.2	Комплекс 24 (второе занятие)	10	20	30	1
26	Комплекс 25				2
26.1	Комплекс 25 (первое	15	15	30	1

	занятие)				
26.1	Комплекс 25 (второе занятие)	15	15	30	1
27	Комплекс 26				2
27.1	Комплекс 26 (первое занятие)	15	15	30	1
27.2	Комплекс 26 (второе занятие)	10	20	30	1
28	Комплекс 27				2
28.1	Комплекс 27 (первое занятие)	15	15	30	1
28.2	Комплекс 27 (второе занятие)	10	20	30	1
29	Комплекс 28				2
29.1	Комплекс 28 (первое занятие)	15	15	30	1
29.2	Комплекс 28 (второе занятие)	10	20	30	1
30	Комплекс 29				1
30.1	Комплекс 29 (первое занятие)	15	15	30	1
31	Комплекс 30				1
31.1	Комплекс 30 (первое занятие)	15	15	30	1
32	Комплекс 31				2
32.1	Комплекс 31 (первое занятие)	15	15	30	1
32.2	Комплекс 31 (второе занятие)	10	20	30	1
33	Комплекс 32				2
33.1	Комплекс 32 (первое занятие)	15	15	30	1
33.2	Комплекс 32 (второе занятие)	10	20	30	1
34	Мониторинг				2
34.1	Мониторинг на начало года	5	25	30	1
34.2	Мониторинг на начало года	5	25	30	1
	Итого				65

**Перспективный план  
кружка «Грация»**

**корректирующая гимнастика для детей старшего дошкольного возраста**

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя
Сентябрь					
Октябрь	Мониторинг	Комплекс 1	Комплекс 2	Комплекс 3	
Ноябрь	Комплекс 4	Комплекс 5	Комплекс 6	Комплекс 7	Комплекс 8

Декабрь	Комплекс 9	Комплекс 10	Комплекс 11	Комплекс 12	
Январь		Комплекс 13	Комплекс 14	Комплекс 15	
Февраль	Комплекс 16	Комплекс 17	Комплекс 18	Комплекс 19	
Март	Комплекс 20	Комплекс 21	Комплекс 22	Комплекс 23	Комплекс 24
Апрель	Комплекс 25	Комплекс 26	Комплекс 27	Комплекс 28	
Май	Комплекс 29	Комплекс 30	Комплекс 31	Комплекс 32	Монитори нг

### Исучаемая литература и интернет-ресурсы

1. Андерсоны Боб и Джин. Растяжка для каждого.– М.: Попурри, 2002.
2. Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой.– М.: ТЦ Сфера, 2008.
3. Брэгг П.С. Программа по оздоровлению позвоночника.– СПб: Лейла, 2000.
4. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С. Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.: Мозаика–Синтез, 2005.
5. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. – М.: Просвещение, 1996.
6. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. – М.: Просвещение, 1990.
7. Галанов А.С. Игры, которые лечат. – М.: ТЦ Сфера, 2007.
8. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. – Волгоград: Учитель, 2009.
9. Даль В.И. Толковый словарь живого великорусского языка. – М.: Цитадель, 1998.
10. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки. – М.: Просвещение, 1997.
11. Закон Российской Федерации «Об образовании». – М.: ТЦ Сфера, 2009.
12. Иванова Т.В. Система работы по формированию здорового образа жизни. – Волгоград: Корифей, 2009.
13. Константинова А.И. Игровой стретчинг. – СПб: Аллегро, 1993.
14. Крылова Н.И. Здоровьесберегающее пространство в ДОУ. – Волгоград: Учитель, 2009.
15. Крусева Т.О. Справочник инструктора физической культуры в ДОУ. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005.
16. Красикова И.С. Осанка. – СПб: ООО Корона Век, 2008.
17. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. – М.: Линка-Пресс, 2000.

18. Конвенция о правах ребенка. – М.: ТЦ Сфера, 2009.
19. Концепция дошкольного воспитания. – М.: Изд.дом 1 сентября, 2008.
20. Ловейко И.Д. Лечебная физическая культура при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии. – М., 1982.
21. Нусси Э.М. Стретчинг. Растяжка для всех. – СПб: Диля, 2006.
22. Пенькова И.В., Сулейманов И.И. Профилактика нарушений осанки детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания. – Тюмень: Вектор-Бук, 2000.
23. Путкисто М. Стретчинг: метод глубокой растяжки. – М.: София, 2004.
24. Смирнов В.А. Через движение к совершенству. – СПб: Вектор, 2007.
25. Улитин О. Игровая физкультура, развитие чувство ритма: Для детей 5-7 лет. – М.: Карапуз, 2002.

## Приложение 1

Показатели физической подготовленности детей 4-7 лет (М+1 б)  
(НИИ гигиены детей и подростков)

Показатели	Пол	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега на 10 м/с хода (сек)	М	3,0-2,3	2,6-2,1	2,5-1,8	2,3-1,7
	Д	3,2-2,4	2,8-2,2	2,7-1,9	2,6-1,9
Скорость бега на 30 м/с хода (сек)	М	9,8-7,9	8,8-7,0	7,6-6,5	7,0-6,0
	Д	10,2-7,9	9,1-7,1	8,4-6,5	8,3-6,3
Длина прыжка с места (см)	М	64,0-91,5	82,0-107,0	95,0-132,0	112,0-140,0
	Д	60,0-88,0	77,0-103,0	92,0-131,0	97,0-129,0
Дальность броска набивного мяча (1 кг) из-за головы (см)	М	125,0-205,0	165,0-205,0	215,0-340,0	270,0-400,0
	Д	110,0-190,0	140,0-230,0	175,0-300,0	220,0-350,0
Скорость бега на 90 м/с хода (сек)	М		37,3-27,3		
	Д		37,0-26,2		
Скорость бега на 120 м/с хода (сек)	М			38,6-30,6	
	Д			40,6-30,6	
Скорость бега на 150 м/с хода (сек)	М				41,6-33,9
	Д				43,9-34,9
Скорость бега на 300 м/с хода (сек)	М			105,0-85,8	97,3-81,8
	Д			107,2-84,2	101,2-84,6

### *ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ*

**Гибкость** определяет степень подвижности опорно-двигательного аппарата и имеет особое значение для здоровья. Способность выполнять повороты и круговые движения в суставах тела свидетельствует о хорошем физическом состоянии человека. Показателем гибкости служит наибольшая амплитуда движения.

**Быстрота** – способность человека совершать двигательные действия в максимально короткий отрезок времени. Она относится к числу консервативных, т.е. трудно развиваемых, качеств человека. Развитие быстроты во многом зависит от природных данных, часто передаваемых по наследству.

**Выносливость** является одним из важнейших физических качеств человека, характеризующих его физическое состояние. Это способность противостоять утомлению и какой-либо деятельности. Она определяется функциональной устойчивостью нервных процессов, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

**Сила** – это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного аппарата.

Важнейшим фактором, от которого в решающей мере зависят успешность обучения новым двигательным действиям и совершенствование ранее разученных упражнений, является **координация**. Под координационными качествами понимается способность быстро согласовывать отдельные двигательные действия в меняющихся условиях, выполнять движения точно и рационально.

**Ловкость** – более общее по сравнению с координацией понятие. Это комплексное качество обеспечивает рациональное и быстрое выполнение движений в меняющихся условиях.

**Приложение 2**  
*Методика определения наличия или отсутствия*  
*нарушений осанки*  
( по Г.Н. Сердюковской)

№ п/п	Содержание вопроса	Да	Нет
1	Явное повреждение органов движения, вызванное врожденными пороками, травмой, болезнью		
2	Голова: шея отклонена от средней линии, плечи, лопатки, таз установлены не симметрично		
3	Выраженная деформация грудной клетки: впалая, «куриная» грудь (грудина и мечевидный отросток резко выступают вперед)		
4	Выраженное увеличение или уменьшение физиологической кривизны позвоночника		
5	Сильное отставание лопаток («крыловидные лопатки»)		
6	Сильное выступание живота (более 2см от линии грудной клетки)		
7	Нарушение осей нижних конечностей (О - образные, Х – образные)		
8	Неравенство треугольников талии		
9	Вальгусное положение пяток		
10	Явное отклонение в походке: прихрамывающая, « утиная»		

Результаты данного тестирования оцениваются следующим образом.

1. Нормальная осанка – все отрицательные ответы.
2. Незначительные нарушения осанки – нет положительных ответов на один или несколько вопросов № 3, 5, 6, 7. Необходимы наблюдение и коррекция.
3. Выраженное нарушение осанки – положительные ответы на вопросы № 1, 2, 4, 8, 9, 10. Необходима консультация врача.

*Тесты, определяющие гибкость разных отделов позвоночника*

Тесты для определения гибкости грудного и шейного отделов позвоночника:

Т е с т 1. Наклон головы вперед. В норме подбородок касается груди.

Т е с т 2. Наклон головы назад - в норме взгляд направляется точно вверх или немного назад.

Т е с т 3. Наклон головы в сторону. В норме верхний край одного уха находится над нижним краем другого.

Т е с т 4. Поворот головы в сторону. В норме взгляд должен быть обращен точно в сторону.

Тесты для определения гибкости поясничного отдела позвоночника:

Т е с т 1. Сесть на пол, ноги немного разведены, колени придерживает партнер. Наклониться как можно дальше вперед, удерживая максимальный наклон в течение 2 - 3 сек. В норме кончики пальцев должны заходить на 15 - 20см дальше уровня пяток.

Т е с т 2. Лежа на животе с закрепленными стопами (например, с помощью партнера), приподнять туловище за счет разгибания спины назад. В норме при поднимании туловища расстояние между грудной костью (грудиной) и полом должно составлять 10 - 20см.

Т е с т 3. Встать спиной к стене, ноги на расстоянии 30см друг от друга. Наклониться как можно ниже в сторону, касаясь спиной стены. То же проделать в другую сторону. В норме кончики пальцев должны опуститься чуть ниже коленной чашечки.

Т е с т 4. Сесть на стул лицом к спинке и упереться руками в колени разведенных ног, повернуть голову и туловище как можно больше назад. В норме при повороте вы должны увидеть поднятые над головой руки партнера, стоящего на расстоянии двух метров сзади.

*Определение силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины*

Для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса.

Ребенок ложится на спину, на кушетку или на пол. Руки спокойно лежат вдоль туловища. Необходимо медленно поднять обе ноги до угла 45°, включается секундомер, и удерживать их в таком положении максимально возможное время. Если после подъема ног отмечается тремор, секундомер выключается. Такая ситуация свидетельствует о несостоятельности мышц брюшного пресса у данного ребенка. В других случаях секундомер выключается после касания нижними конечностями поверхности пола (кушетки). Норма для детей 7-и лет составляет 1—1,5 мин. В существующей литературе нам не удалось найти данных относительно детей дошкольного возраста. Можно лишь предположить по аналогии со старшим возрастом, что эти величины будут в пределах 30 с —1 мин для детей 4—6 лет.

Для повышения мотивации дошкольников необходимо вводить игровую ситуацию. Игровая ситуация: «Осень, дует сильный ветер, а на дереве остался один-единственный листочек, и все животные в лесу приходят на него посмотреть. Опустятся ножки, и упадет этот листочек. Постарайся его удержать как можно дольше». Руководитель следит за дыханием ребенка, оно должно быть ровным, произвольным, без задержки.

Для определения силовой выносливости мышц спины. Ребенок ложится на живот на кушетку так, чтобы верхняя часть туловища до гребней подвздошных костей находилась за пределами края кушетки. Ноги фиксирует руководитель. Ребенок ставит руки на пояс, прогибается (включается секундомер). Время останавливается, когда туловище касается

условной горизонтальной линии. Норма для детей 7 лет 1—2 мин, по аналогии для детей 4—6 лет 20 с -1 мин.

Игровая ситуация для мальчиков:

«Маленький тюлененок высунулся из воды и ждет, когда дрессировщик даст ему очередную рыбку».

Игровая ситуация для девочек:

«Божья коровка взлетела, плавно летит и ищет цветок, на который можно было бы сесть и отдохнуть». Дыхание произвольное.

## Приложение 3

### КОМПЛЕКС 1

Построение в шеренгу. Встать в положение «основная стойка»: голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут, ноги выпрямлены.

#### Упражнения для исправления осанки и профилактики ее нарушений

1. Обычный шаг с сохранением осанки.
2. «Журавлик»- ходьба с высоким подниманием бедра (руки на поясе).
3. «Мы вырастим большие»- ходьба на носках.
4. «Воробышек»- круговые движения руками 7-8 раз.
5. «Лягушонок»- и.п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Привести кисти к плечам (ладони вперед, пальцы врозь) и, говоря хором «квак», вернуться в исходное положение 5-6 раз.
6. «Большие круги»- круговые движения назад, выпрямленными в сторону руками (кисти сжаты в кулаки) 5-6 раз.
7. «Мельница»- поочередное приведение рук за затылок и спину 5-6 раз.
8. «Здравствуйте-прощайте»- лежа на спине, сжать кулаки и согнуть стопы на себя. Разжать кулаки, оттянуть носки 7-8 раз.
9. «Воробышек купается»- лежа на животе, круговые движения назад локтями рук, приведенными к плечам 5-6 раз.

#### Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия

1. «Курочка собирает червячков и бросает их цыплятам»- сидя на скамеечке, пальчиками ног поднять палочку, лежащую на полу. Отбросить ее как можно дальше 5-6 раз.
2. «Мишка на роликовых коньках»- катать бруски ногами с сильным нажимом, прокатывая от носка к пятке 5-6 раз.
3. «Обезьянки берут орешки»- захват малого мяча ступнями ног 5-6 раз.
4. «Обезьянки-музыканты»- поднять пальцами ног погремушку и погремать 5-6 раз.

#### Дыхательные упражнения с массажными мячами

1. «В лесу». И.п. – Сделать вдох, на выдохе с различными интонациями произносить «АУ» 5-6 раз.
2. «Надуваем шар». И.п. – стойка, ноги врозь, руки на животе. Глубокий вдох. Выдох. *«Так вот шарик надуваем! А рукою проверяем. Шарик лопнул – выдыхаем, наши мышцы расслабляем»* 5-6 раз.
3. «Гуси шипят». И.п. – стойка, ноги врозь, руки опущены. Сделать глубокий вдох, наклонить туловище вперед, руки отвести назад – выдох со звуком «Ш-Ш-Ш» 5-6 раз.
4. «Я ветер». И.п. – стойка, ноги врозь. Руки поднять вверх, наклоны рук вправо-влево. Руки опустить. Глубокий вдох, активный выдох, поворачивая голову вправо-влево, поднимая вверх. Руки поднять вверх, наклоны рук вправо-влево 5-6 раз.

#### Подвижные игры малой активности

##### Упражнение на релаксацию «Кулачки»

И.п. – сесть на гимнастической скамейке, руки на коленях.

*Руки на коленях,  
Кулачки сжать.  
Крепко с напряжением  
Пальчики прижаты.  
Пальчики сильней сжимаем,  
Отпускаем, расслабляем.  
Снова руки на колени,  
А теперь немного лени.  
Напряженье улетело,  
И расслаблено все тело.  
Наши мышцы не устали,  
А еще сильнее стали!*

## **КОМПЛЕКС 2**

Построение в шеренгу. Встать в положение «основная стойка»: голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут, ноги выпрямлены.

### **Упражнения для исправления осанки и профилактики ее нарушений, коррекции плоскостопия**

1. Обычный шаг с сохранением осанки.
2. «Мишка косолапый»- ходьба на наружном крае стопы (слегка приводя носки внутрь, пальцы подвижны, локти отводить назад).
3. Ходьба с ускорением и переходом в бег. Ходьба с последующим замедлением (руки согнуты в локтях).
4. Дыхательное упражнение. Отводя плечи назад, вдох - на 2 шага, выдох - на 4 шага (глубокий вдох через нос, выдох - через губы, сложенные трубочкой) 5-6 раз.
5. И.п. – о.с., поднять руки вверх ладонями внутрь («Достань потолок»), посмотреть на кончики пальцев, вернуться в исходное положение 7-8 раз.
6. «Большие круги»- круговые движения назад, выпрямленными в сторону руками (кисти сжаты в кулаки) 5-6 раз.
7. И.п. – руки на поясе, отводить локти назад до сведения лопаток, плечи не поднимать 5-6 раз.
8. «Дровосек»- исходное положение – руки вверх, ноги врозь, пальцы сплетены, ноги врозь – вдох. Выполнить мах руками с наклоном вперед, руки провести между ног – выдох «УХ!». 5-6 раз.
9. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Сделать глубокий вдох, наклон назад как можно ниже, разводя локти, прогибаясь в грудной части и отводя голову назад. Вернуться в исходное положение. 5-6 раз.
10. «Не урони мешочек»- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, изменяя положение рук.
11. «Аист». И.п. – стойка на двух ногах. Отвести одну ногу назад, сохраняя правильную осанку 7-8 раз.
12. «Каток». И.п. – лежа на животе. Перекатывание на спину. 5-6 раз.
13. «Выполни правильно». И.п. – о.с., ходьба друг за другом, правильно держать корпус.

### **Упражнения с массажными мячами**

1. И.п. – стоя, массажный мяч между ладонями. Прокатывание массажного мяча между ними 10 раз.
2. И.п. – стоя, массажный мяч под стопой. Прокатывание мяча правой, левой стопой попеременно 10 раз.

3.И.п. – сидя на полу, ноги в стороны. Лево́й руко́й прокаты́вать мяч по правой руке вверх. Сменить положение рук 5-6 раз.

4.И.п. – сидя на полу, ноги в стороны, массажный мяч в руках между ног. Прокатывание мяча руками вперед «Еж, еж, где живешь? Еж, еж, что несешь?». – « Я живу в лесном краю, деткам яблоки несу» 5-6 раз.

5.И.п. – сидя на полу, ноги в стороны. Прокатывать мяч по ноге от стопы вверх по голени и бедру. Поочередно по правой, левой ноге «Шел наш ежик по дорожке, промочил он где-то ножки. Еж, по мостику шагай и уверенно ступай» 5-6 раз.

### **Подвижные игры малой активности**

#### **Упражнение на релаксацию «Еж»**

И.п. – сесть на пятки, голову прижать к коленям, руки согнуть в локтях, прижать к ногам «Вот свернулся еж в клубок, потому что он продрог». Вытянуть руки вперед, поднять голову. Встать на колени, руки поднять вверх «Лучик ежика коснулся, ежик сладко потянулся. Потянулся и проснулся».

## **КОМПЛЕКС 3**

Построение в шеренгу. Встать в положение «основная стойка»: голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут, ноги выпрямлены.

### **Упражнения для исправления осанки и профилактики ее нарушений**

1. Обычный шаг с сохранением осанки.

2. «Журавлик»- ходьба с высоким подниманием бедра (руки на поясе).

3. «Мишка косолапый»- ходьба на наружном крае стопы (слегка приводя носки внутрь, пальцы подвижны, локти отводить назад).

4. Спокойный вдох через нос. На выдохе одновременно с постукиванием по крыльям носа произнести звуки «БА-БО-БУ» и «Г-М-М-М».

5. Быстро втянуть внутрь живота брюшные мышцы, одновременно сделав резкий выдох через нос. 5-6 раз.

6. Встать к стене так, чтобы затылок, лопатки, ягодичные мышцы и пятки касались ее. Сделать шаг вперед, стараясь сохранить то же положение тела, вернуться к стенке. 5-6 раз.

7. Встать к стене (и.п. – то же), сделать шаг вперед, повернуться, выпрямиться, вернуться к стенке. 5-6 раз.

8. Встать к стене (и.п. – то же), присесть и встать, сохраняя положение головы, таза и спины. 5-6 раз.

9. Лечь на спину, руки в стороны. Опираясь на затылок, руки и таз, прогнуться в груди – вдох, вернуться в исходное положение – выдох. 5-6 раз.

### **Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия**

1. «Месяц» - и.п. – сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Несколько раз нарисовать полукруг правой, левой стопой и двумя стопами одновременно «За домом у дорожки висит пол-лепешки» 3-4 раза поочередно.

2. «Солнце»- и.п. – то же, несколько раз нарисовать круг и отходящие от него лучи правой, левой стопой и двумя стопами одновременно «В дверь, в окно стучать не будет, а взойдет и всех разбудит» 3-4 раза поочередно.

3. «Тучи»- и.п. – то же, несколько раз нарисовать очертание тучи правой, левой стопой и двумя стопами одновременно «По небу туча ходила, солнышко закрыла. Только солнце спряталось – и она расплакалась» 3-4 раза.

4. «Дождь»- и.п. – сидя, ноги согнуты, стопы параллельно, руки в упоре сзади. Постучать о пол носком одной ноги, потом другой и носками обеих ног, оставляя пятки плотно прижатыми к полу 5-6 раз. То же пятками, носки прижаты к полу «Шумит он в поле и в саду, а в дом не попадает. И никуда я не пойду, покуда он идет».

5. «Радуга»- и.п. - сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Несколько раз нарисовать радугу правой, левой стопой и двумя стопами одновременно «*Крашеное коромысло над рекой повисло*» 3-4 раза.

#### **Подвижные игры малой активности**

### **КОМПЛЕКС 4**

Построение в шеренгу. Встать в положение «основная стойка»: голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут, ноги выпрямлены.

#### **Упражнения для исправления осанки и профилактики ее нарушений**

1. Заняв положение правильной осанки (положив предварительно мешочек с песком на голову), тренировать различные виды ходьбы (на носках, на пятках, на наружном крае стопы), сохраняя осанку и удерживая предмет. Темп движений ускорять.
2. Стоя спиной к стене, поднимать руки вверх, прогибаясь, но, не отрывая опорные точки спины и пяток от стены. Темп медленный. Дыхание не задерживать. 5-6 раз
3. Приседания на полной ступне и на носках, удерживая на голове мешочек с песком. 5-6 раз
4. Ходьба на четвереньках с подлезанием под препятствия.
5. И.п. – стоя на коленях, руки в стороны, наклоны с поворотом туловища влево, касаясь левой рукой пятки правой стопы и наоборот. 5-6 раз
6. И.п. – лежа на животе, на полу, руки вдоль туловища, прогнуться, соединив кисти за спиной. Вернуться в исходное положение. 5-6 раз
7. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять голову и верхнюю часть туловища, руки вперед. Ноги поднять. Вернуться в исходное положение. 5-6 раз
8. И.п. – о.с., ходьба по гимнастической палке приставным и обычным шагом (руки свободно, на поясе, в стороны).
9. Удержание равновесия, стоя на сидении стула, сначала на обеих ступнях, затем на одной, потом на носках (руки в стороны, на поясе, за головой).
10. Медленное полуприседание с прогнутой спиной (руки прижаты к туловищу).

#### **Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия**

1. «Танцующий верблюд»- стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной. Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носок от пола не отрывать) 7-8 раз.
2. «Забавный медвежонок»- стоя на наружных краях стоп, руки на поясе. Ходьба на месте, то же с продвижением вперед-назад, влево-вправо; кружась на месте вправо-влево 7-8 раз.
3. «Смеющийся сурок»- стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз. Полуприсед на носках, улыбнуться. Вернуться в исходное положение. 5-6 раз
4. «Обезьянки-непоседы»- сидя по-турецки, согнув ноги коленями в стороны, стопы крест-накрест, наружные края стоп одинаково ровно опираются, руки произвольно. 1-2 – встать, 3-4 – стойка, ноги скрещены, опираются на наружные края стоп, 5-6 – сесть, 7-8 – и.п. 5-6 раз
5. «Резвые зайчата»- стоя, ноги вместе, руки на поясе. Подскоки на носках, пятки вместе. 7-8 раз

#### **Дыхательное упражнение «Воздушный шар»**

И.п. – лежа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами, выполнить вдох-выдох со спокойным и плавным поднятием плеч и ключиц.

#### **Подвижные игры малой активности**

### **КОМПЛЕКС 5**

Построение в шеренгу. Встать в положение «основная стойка»: голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут, ноги выпрямлены. Ходьба по кругу с сохранением правильной осанки.

### **Упражнения для исправления осанки и профилактики ее нарушений**

1. «Резинка»- разгибая в локтях согнутые перед грудью руки – вдох. Вернуться в исходное положение, произнося звук «Ш-Ш-Ш» - выдох. 5-6 раз
2. «Вместе ножки – покажи ладошки»- поднимаясь на носки, отвести плечи назад и повернуть ладони вперед. Вернуться в исходное положение, расслабляя мышцы рук. 5-6 раз
3. «Потягивание»- подняться на носки, левая рука вверх, правая назад. Вернуться в исходное положение. 5-6 раз
4. «Волна»- и.п. – согнуть ноги и подтянуть колени к животу. Выпрямить. 5-6 раз
5. «Пляска»- и.п. – лежа, руки под затылком, ноги приподняты. Развести ноги врозь и вернуться в исходное положение. 5-6 раз
6. «Рыбка»- поднять голову и отвести плечи назад. Приподнять руки и ноги - пауза, опустить – пауза.
7. «Ежик»- повороты головы вправо-влево в темпе движения. С каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный, «как ежик». Выдох мягкий, через полуоткрытые губы. 5-6 раз

### **Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия**

- 1.И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади, мяч под стопами. Катать мяч вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно. 5-6 раз
- 2.И.п. – то же. Катать мяч вправо-влево двумя стопами вместе и поочередно. 5-6 раз
- 3.И.п. – то же. Круговыми движениями стоп вместе и поочередно вращать мяч вправо-влево. 5-6 раз
- 4.И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, мяч между лодыжками. Ногами поднимать мяч и удерживать несколько секунд. 5-6 раз
- 5.И.п. – то же.
  - 1-2 – ногами поднять мяч и удерживать его стопами;
  - 3-6 – движениями стоп поворачивать мяч вправо-влево;
  - 7-8 – и.п.
- 6.И.п. – сидя, ноги врозь, мяч лежит на полу, у носка правой ноги с внутренней стороны. Движением носка одной стопы перекатить мяч к другой стопе и наоборот. 5-6 раз

### **Подвижные игры малой активности**

#### **Упражнение на релаксацию «Рыбка»**

И.п. – стоя на коленях, руки перед грудью, ладони соединить. Кистями имитировать движения рыб. Лечь на пол, на живот. Руки вперед, ладони соединить, ноги вместе. Потянуться. Встать.

## **КОМПЛЕКС 6**

Построение в шеренгу. Встать в положение «основная стойка»: голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут, ноги выпрямлены.

Ходьба: «Лисички», «Кабанчики», «Мишки», «Обезьянки».

### **Упражнения для исправления осанки и профилактики ее нарушений**

- 1.Сесть прямо, спиной касаясь спинки стула. Руки опустить, плечи отвести назад. Руки, соединенные за спиной в замок, выпрямить и медленно поднять. Туловище не наклонять. 5-6 раз
- 2.Стоя, правую руку вытянуть вверх, левую опустить. За спиной сцепить их в замок. Поднятый локоть прижать к голове. 5-6 раз
- 3.Встать прямо, спиной к стене. Стопы вместе. Согнуть в локтях руки и поднять перед собой. Следя за ладонями глазами, повернуться лицом к стене. Стопы не смещать. Ладони прижать к стене. Вернуться в исходное положение.
- 4.Сидя или стоя, медленно поднять руки, сцепив их в замок над головой. Потянуться. Вернуться в исходное положение. 5-6 раз
- 5.И.п. – стоя на коленях, руки в стороны, наклоны с поворотом туловища влево, касаясь левой рукой пятки правой стопы и наоборот. 5-6 раз

- 6.И.п. – лежа на животе, на полу, руки вдоль туловища, прогнуться, соединив кисти за спиной. Вернуться в исходное положение. 5-6 раз
7. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять голову и верхнюю часть туловища, руки вперед. Ноги поднять. Вернуться в исходное положение. 5-6 раз
8. Лежа на полу, руки отвести назад и потянуться всем телом. А затем поочередно потянуть пяточки то одной, то другой ноги вперед.

#### **Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия**

1. «Мишка на роликовых коньках»- катать бруски ногами с сильным нажимом, прокатывая от носка к пятке. 5-6 раз
2. «Обезьянки берут орешки»- захват малого мяча ступнями ног. 5-6 раз
3. «Обезьянки-музыканты»- поднять пальцами ног погремушку и погреметь. 5-6 раз

#### **Дыхательное упражнение «Ветер»**

Сделать полный выдох носом.

1. Сделать полный вдох, вытягивая живот и ребра грудной клетки. 3-4 раза
2. Задержать дыхание на 3-4 секунды. 5-6 раз
3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух отрывистыми выдохами. 5-6 раз (далее дозировка 5-6 раз)

#### **Подвижные игры малой активности**

### **КОМПЛЕКС 7**

Построение в шеренгу у гимнастических скамеек. Встать в положение «основная стойка»: голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут, ноги выпрямлены.

#### **Упражнения для исправления осанки и профилактики ее нарушений**

1. И.п. – сесть на гимнастическую скамейку, проверить осанку. Взять мешочек с песком двумя руками за края. Поднять руки вверх. Положить мешочек на голову.
2. И.п. – то же. Мешочек на голове, руки к плечам, руки вверх, к плечам. Вернуться в исходное положение.
3. И.п. – то же. Руки вперед, встать со скамейки, руки к плечам. Вернуться в исходное положение.
4. Переход из положения «стоя» в положение «лежа на спине». Присед, упор, сидя; руки сзади; упор на предплечья; лечь на спину (и.п.).
5. И.п. – лежа на спине. «Самовытяжение»- Стопы на себя, тянуть теменем.
6. И.п. – то же. Руки к плечам – вдох, поднять голову – выдох, руки вперед. То же, но руки в стороны. Вернуться в исходное положение.
7. И.п. – то же. Руки – в «крылышки». Согнуть правую ногу в коленном суставе, затем выпрямить вверх, опустить.
8. Переход из положения «лежа на спине» в положение «лежа на животе». Поднять руки вверх, лечь на бок, лечь на живот.
9. И.п. – лежа на животе. Поочередное поднимание прямых ног в положении «крылышки».
10. И.п. – то же. Выполнять брасс руками.
11. Переход из положения «лежа на животе» в положение «стоя». Упор руками, колено - кистевое положение, упор присев, встать.

#### **Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия**

1. И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади, мяч под стопами. Катать мяч вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно.
2. И.п. – то же. Катать мяч вправо-влево двумя стопами вместе и поочередно.
3. И.п. – то же. Круговыми движениями стоп вместе и поочередно вращать мяч вправо-влево.
4. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, мяч между лодыжками. Ногами поднимать мяч и удерживать несколько секунд.
5. И.п. – то же.  
1-2 – ногами поднять мяч и удерживать его стопами;

3-6 – движениями стоп поворачивать мяч вправо-влево;

7-8 – и.п.

6.И.п. – сидя, ноги врозь, мяч лежит на полу, у носка правой ноги с внутренней стороны. Движением носка одной стопы перекатить мяч к другой стопе и наоборот.

### **Подвижные игры малой активности**

#### **Упражнение на релаксацию «Еж»**

И.п. – сесть на пятки, голову прижать к коленям, руки согнуть в локтях, прижать к ногам *«Вот свернулся еж в клубок, потому что он продрог»*. Вытянуть руки вперед, поднять голову. Встать на колени, руки поднять вверх *«Лучик ежика коснулся, ежик сладко потянулся. Потянулся и проснулся»*.

## **КОМПЛЕКС 8**

Построение в шеренгу у гимнастических скамеек. Встать в положение «основная стойка»: голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут, ноги выпрямлены.

### **Упражнения для исправления осанки и профилактики ее нарушений**

1.И.п. – о.с., руки вперед; руки вверх; руки к плечам, вернуться в исходное положение.

2.И.п. – о.с., руки вперед; медленно присесть; руки к плечам; вернуться в исходное положение.

3.И.п. – о.с., шаг влево, руки к плечам; руки на голову; приставить правую ногу, руки к плечам; вернуться в исходное положение.

4.И.п. – о.с., упор присев, руки вперед; встать, вернуться в исходное положение.

5.Переход из положения «стоя» в положение «лежа на спине». Присед, упор, сидя; руки сзади; упор на предплечья; лечь на спину (и.п.).

6.И.п. – лежа на спине. «Самовытяжение»- Стопы на себя, тянуть теменем.

7.И.п. – то же. Руки перед грудью, ноги согнуты; руки за голову, разогнуть левую ногу; руки перед грудью, ноги согнуты, вернуться в исходное положение. То же другой ногой.

8.И.п. – сесть по-турецки. Руки к плечам; руки за голову; руки вперед; вернуться в исходное положение.

9. И.п. – то же. Руки в «крылышки»; лечь на спину, руки на поясе; руки вперед; вернуться в исходное положение.

10.Переход из положения «лежа на спине» в положение «лежа на животе». Поднять руки вверх, лечь на бок, лечь на живот.

11.И.п. – лежа на животе. Поочередное поднимание прямых ног в положении «крылышки».

12.И.п. – то же. Поднять лоб с согнутыми в локтях руками; руки в стороны; руки за голову; вернуться в исходное положение.

13. Переход из положения «лежа на животе» в положение «стоя». Упор руками, колено - кистевое положение, упор присев, встать.

14.Упражнение на равновесие – ходьба на носках по гимнастической скамейке с различными движениями рук; ходьба боком.

### **Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия**

1.«Танцующий верблюд»- стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной. Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носок от пола не отрывать).

2 «Забавный медвежонок»- стоя на наружных краях стоп, руки на поясе. Ходьба на месте, то же с продвижением вперед-назад, влево-вправо; кружась на месте вправо-влево.

3. «Смеющийся сурок»- стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз. Полуприсед на носках, улыбнуться. Вернуться в исходное положение.

4. «Обезьянки-непоседы»- сидя по-турецки, согнув ноги коленями в стороны, стопы крест-накрест, наружные края стоп одинаково ровно опираются, руки произвольно. 1-2 – встать, 3-4 – стойка, ноги скрещены, опираются на наружные края стоп, 5-6 – сесть, 7-8 – и.п.

5. «Резвые зайчата»- стоя, ноги вместе, руки на поясе. Подскоки на носках, пятки вместе.

### **Подвижные игры малой активности**

#### **Упражнение на релаксацию «Щенок»**

И.п. – стойка, ноги врозь, руки согнуты в локтях, кисти опущены. Бег на носках врассыпную. Остановиться, руки вытянуть вперед. Присесть, руки согнуть в локтях. Лечь на пол *«Бегал по двору щенок, видит – пирога кусок. Под крыльцо залез и съел. Развалился, засопел».*

## **КОМПЛЕКС 9**

Построение в шеренгу у гимнастических скамеек. Встать в положение «основная стойка»: голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут, ноги выпрямлены. Ходьба по залу с элементами корригирующей гимнастики. Медленный бег на носочках, руки согнуты.

#### **Упражнения для исправления осанки и профилактики ее нарушений**

- 1.И.п. – о.с., руки вверх, правую ногу назад, на носок, вернуться в исходное положение; левую ногу назад, на носок, руки вверх; вернуться в исходное положение.
- 2.И.п. – то же, но выполнять с мешочком на голове.
- 3.Переход из положения «стоя» в положение «лежа на спине». Присед, упор, сидя; руки сзади; упор на предплечья; лечь на спину (и.п.).
- 4.И.п. – лежа на спине. Согнуть ноги в коленях; выпрямить их; согнуть ноги; вернуться в исходное положение.
- 5.И.п. – то же. Согнуть ноги, руки перед грудью; выпрямить ноги, руки вверх; развести ноги; вернуться в исходное положение.
- 6.И.п. – «на боку». Поднять прямую ногу; присоединить другую ногу; держать ноги в этом положении; вернуться в исходное положение.
7. И.п. – то же. Поднять обе ноги; медленно согнуть их; медленно разогнуть; вернуться в исходное положение.
- 8.Переход в положение «лежа на животе». «Крылышки» руками; поднять прямые ноги; держать это положение; вернуться в исходное положение.
- 9.И.п. – лежа на животе, руки вверх. Поднять левую ногу и правую руку; поднять правую ногу и левую руку.
- 10.И.п. – то же. Брасс руками, ноги поднять.
11. Переход из положения «лежа на животе» в положение «стоя». Упор руками, колено - кистевое положение, упор присев, встать.
- 12.Ходьба на месте с правильным положением тела, с разным положением рук.

#### **Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия**

- 1.И.п. – сидя на гимнастической скамейке, правильная осанка. Ноги согнуты в коленях, стопы параллельны, приподнимание пяток вместе и попеременно.
- 2 И.п. – то же, тыльное сгибание ног вместе; попеременное сгибание.
3. И.п. – то же, приподнимание пятки одной ноги с одновременным тыльным сгибанием другой стопы.
4. И.п. – то же, ноги согнуты в коленях – «поиграть на пианино».
5. И.п. – то же, захватить пальчиками стоп маленький предмет: перекатывать, поднимать, бросать, передавать.

#### **Дыхательные упражнения**

1. «Послушаем свое дыхание». И.п. – стоя, мышцы туловища расслаблены.
2. «Дышим тихо, спокойно и плавно». И.п. – то же, медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу. Затем плавный выдох через нос.
3. «Подыши одной ноздрей».
4. «Воздушный шар». Дышим животом – нижнее дыхание.

### **Подвижные игры малой активности**

## **КОМПЛЕКС 10**

**Ходьба:** в колонне по одному, гимнастическая, скрестным шагом, с высоким подниманием колена; с заданиями для развития свода стопы.

1. На носках, руки подняты вверх, ладони соединены *«Ждут нас быстрые ракеты для полетов на планеты. На какую захотим, на такую полетим».*

2. На пятках, руки за спиной *«Тук, тук, тук, моих пяток слышен стук. Мои пяточки стучат, расслабляться не велят».*

3. Носки разведены в стороны, руки опущены, ладони отведены в стороны *«Лед, лед, лед, лед, а по льду пингвин идет. Скользкий лед, скользкий лед, но пингвин не упадет».*

4. На внешней стороне стопы *«Я большой, я косолапый, я душистый мед люблю, а зимой в берлоге сплю».*

**Бег:** в колонне по одному, прямой галоп в чередовании с боковым, мелким шагом («Мышка»).

**Прыжки в чередовании с ходьбой:** прыжки через канат боком с продвижением вперед, ходьба по массажным коврикам.

#### **Упражнения с гимнастическими мячами**

1. И.п. - о.с., поднимание рук вверх через стороны (4-6 раз).

2. И.п. – покачиваться, сидя на мяче, прямые руки перед собой. Повороты туловища вправо-влево (4-6 раз).

3. И.п. – лежа на спине, мяч под коленями, руки под головой. Поднять голову вверх, вернуться в исходное положение *«Я на солнышке лежу и на солнышко гляжу. Только я все лежу и на солнышко гляжу».*

4. И.п. – руки вдоль туловища ладонями вниз. Поднять ногами мяч вверх, вернуться в исходное положение. *«Выше ноги поднимаем, фонари мы зажигаем».*

5. И.п. – стоя на коленях, прижать мяч к животу, руки на мяче. Оттолкнуться ногами, прокатиться на мяче вперед, упор на руки. Вернуться в исходное положение.

6. И.п. – лежа на мяче, на животе, упор на прямые руки. Махи ногами, скрестив их («Ножницы»).

7. И.п. – сидя на мяче, руки, на мяче. Поднять прямую (правую, левую) ногу, вернуться в исходное положение.

*«По лесной дорожке шагают наши ножки».*

#### **Дыхательные упражнения с массажными мячами**

1. «В лесу». И.п. – Сделать вдох, на выдохе с различными интонациями произносить «АУ».

2. «Надуваем шар». И.п. – стойка, ноги врозь, руки на животе. Глубокий вдох. Выдох. *«Так вот шарик надуваем! А рукою проверяем. Шарик лопнул – выдыхаем, наши мышцы расслабляем».*

3. «Гуси шипят». И.п. – стойка, ноги врозь, руки опущены. Сделать глубокий вдох, наклонить туловище вперед, руки отвести назад – выдох со звуком «Ш-Ш-Ш».

4. «Я ветер». И.п. – стойка, ноги врозь. Руки поднять вверх, наклоны рук вправо-влево. Руки опустить. Глубокий вдох, активный выдох, поворачивая голову вправо-влево, поднимая вверх. Руки поднять вверх, наклоны рук вправо-влево.

#### **Подвижные игры малой активности**

##### **Упражнение на релаксацию «Еж»**

И.п. – сесть на пятки, голову прижать к коленям, руки согнуть в локтях, прижать к ногам *«Вот свернулся еж в клубок, потому что он продрог».* Вытянуть руки вперед, поднять голову. Встать на колени, руки поднять вверх *«Лучик ежика коснулся, ежик сладко потянулся. Потянулся и проснулся».*

## **КОМПЛЕКС 11**

Построение в шеренгу. Встать в положение «основная стойка»: голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут, ноги выпрямлены.

#### **Упражнения для исправления осанки и профилактики ее нарушений**

1. Обычный шаг с сохранением осанки.
2. «Журавлик»- ходьба с высоким подниманием бедра (руки на поясе).
3. «Мы вырастим большие»- ходьба на носках.
4. «Воробышек»- круговые движения руками.
5. «Лягушонок»- и.п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Привести кисти к плечам (ладони вперед, пальцы врозь) и, говоря хором «КВА», вернуться в исходное положение.
6. «Большие круги»- круговые движения назад, выпрямленными в сторону руками (кисти сжаты в кулаки).
7. «Мельница»- поочередное приведение рук за затылок и спину.
8. «Здравствуйте-прощайте»- лежа на спине, сжать кулаки и согнуть стопы на себя. Разжать кулаки, оттянуть носки.
9. «Воробышек купается»- лежа на животе, круговые движения назад локтями рук, приведенными к плечам.

#### **Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия**

1. «Курочка собирает червячков и бросает их цыплятам»- сидя на скамеечке, пальчиками ног поднять палочку, лежащую на полу. Отбросить ее как можно дальше.
2. «Мишка на роликовых коньках»- катать бруски ногой с сильным нажимом, прокатывая от носка к пятке.
3. «Обезьянки берут орешки»- захват малого мяча ступнями ног.
4. «Обезьянки-музыканты»- поднять пальцами ног погремушку и погреметь.

#### **Упражнения с массажными мячами**

1. И.п. – стоя, массажный мяч между ладонями. Прокатывание массажного мяча между ними.
2. И.п. – стоя, массажный мяч под стопой. Прокатывание мяча правой, левой стопой попеременно.
3. И.п. – сидя на полу, ноги в стороны.левой рукой прокатывать мяч по правой руке вверх. Сменить положение рук.
4. И.п. – сидя на полу, ноги в стороны, массажный мяч в руках между ног. Прокатывание мяча руками вперед «Еж, еж, где живешь? Еж, еж, что несешь?». – « Я живу в лесном краю, деткам яблоки несу».
5. И.п. – сидя на полу, ноги в стороны. Прокатывать мяч по ноге от стопы вверх по голени и бедру. Поочередно по правой, левой ноге «Шел наш ежик по дорожке, промочил он где-то ножки. Еж, по мостику шагай и уверенно ступай».

#### **Подвижные игры малой активности**

##### **Упражнение на релаксацию «Кулачки»**

И.п. – сесть на гимнастической скамейке, руки на коленях.

*Руки на коленях,*

*Кулачки сжать.*

*Крепко с напряжением*

*Пальчики прижать.*

*Пальчики сильнее сжимаем,*

*Отпускаем, расслабляем.*

*Снова руки на колени,*

*А теперь немного лени.*

*Напряженье улетело,*

*И расслаблено все тело.*

*Наши мышцы не устали,*

*А еще сильнее стали!*

## КОМПЛЕКС 12

Построение в шеренгу у гимнастической стенки, проверка осанки. Шаги вперед, назад, повороты на месте. Ходьба с правильной осанкой по диагонали, противходом. Ходьба на носках. Спокойный бег с постепенным переходом на ходьбу в сочетании с дыханием.

### **Упражнения с гимнастическими палками для формирования правильной осанки**

1. И.п. - о.с., палка внизу, сзади. Отвести палку назад, подняться на носки. Вернуться в исходное положение.
2. И.п. – о.с., палка за головой, на плечах. Правую руку в сторону, вернуться в исходное положение. Левую руку в сторону, вернуться в исходное положение.
3. И.п. – то же. Погладить палкой спину; палка вверх; погладить палкой спину; вернуться в исходное положение.
5. Переход из положения «стоя» в положение «лежа на спине». Присед, упор, сидя; руки сзади; упор на предплечья; лечь на спину (и.п.).
6. И.п. – лежа на спине. «Самовытяжение»- Стопы на себя, тянуть теменем.

7. И.п. – то же, руки на поясе. Согнуть ноги; разогнуть ноги, взявшись руками за бедра; согнуть ноги; вернуться в исходное положение.
8. И.п. – то же, руки за головой. «Велосипед».
9. Переход из положения «лежа на спине» в положение «лежа на животе». Поднять руки вверх, лечь на бок, лечь на живот.
11. И.п. – лежа на животе. Поднять локти, соединить лопатки, руки в «крылышки»; держать принятое положение.
12. И.п. – то же. «Крылышки» руками; согнуть ноги в коленях; медленно разогнуть и вернуться в исходное положение.
13. И.п. – то же. «Крылышки» руками; правую ногу отвести в сторону; левую ногу отвести в сторону; вернуться в исходное положение.
14. Упражнение на расслабление.
15. Переход из положения «лежа на животе» в положение «стоя». Упор руками, колено - кистевое положение, упор присев, встать.
16. Ходьба по залу, восстановление дыхания, ходьба на носках с различными движениями руками.

### **Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия**

1. И.п. – стоя на наружных сводах стоп, подняться на носки, вернуться в исходное положение.
2. И.п. – то же, выполнить полуприсед.
3. И.п. – то же, руки на поясе. Ходьба на месте на наружных сводах стоп.
4. И.п. – то же, носочки сомкнуть, руки на поясе. Поднять пальцы ног кверху, вернуться в исходное положение.

### **Дыхательное упражнение «Пускаем мыльные пузыри».**

И.п. – стоя, мышцы туловища расслаблены.

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.
3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
4. Выдох спокойный, через нос, с опущенной головой.

### **Подвижные игры малой активности**

#### **Упражнение на релаксацию «Рыбка»**

И.п. – стоя на коленях, руки перед грудью, ладони соединить. Кистями имитировать движения рыб. Лечь на пол, на живот. Руки вперед, ладони соединить, ноги вместе. Потянуться. Встать.

## КОМПЛЕКС 13

Построение в шеренгу у гимнастических скамеек. Встать в положение «основная стойка»: голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут, ноги выпрямлены. Ходьба по залу с элементами корригирующей гимнастики. Медленный бег на носочках, руки согнуты.

### Упражнения для исправления осанки и профилактики ее нарушений

- 1.И.п. – о.с., шаг левой ногой в сторону, руки к плечам; руки за голову; руки к плечам; вернуться в исходное положение.
- 2.И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперед; вернуться в исходное положение.
- 3.И.п. – о.с., выпад влево; руки в стороны; руки «в крылышки»; вернуться в исходное положение.
- 4.Переход из положения «стоя» в положение «лежа на спине». Присед, упор, сидя; руки сзади; упор на предплечья; лечь на спину (и.п.).
- 5.И.п. – лежа на спине. Мяч в руках перед грудью. На каждый счет бросать мяч вверх и ловить его.
- 6.И.п. – то же, руки с мячом вытянуть вверх. Поднять правую ногу; присоединить к ней другую; держать ноги; вернуться в исходное положение.
- 7.И.п. – руки за головой, согнутыми ногами обхватить мяч. Поднять ноги; взять мяч; руки с мячом вверх. Сесть, руки вперед; мяч положить между ног; обхватить мяч ногами; вернуться в исходное положение.
- 8.Переход в положение «лежа на животе». Обхватить мяч ногами - «крылышки» руками; поднять ноги; держать в этом положении; опустить ноги; вернуться в исходное положение.
- 9.И.п. – лежа на животе, мяч в руках. Ноги поднять, руки вверх; ноги скрестно, руки за голову; положить мяч, ноги врозь; вернуться в исходное положение.
- 10.И.п. – то же. Поднять руки с мячом; руки за голову; поднять левую ногу вперед; поднять правую ногу вперед; вернуться в исходное положение.
11. Переход из положения «лежа на животе» в положение «стоя». Упор руками, колено - кистевое положение, упор присев, встать.
- 12.Ходьба на месте с правильным положением тела, с разным положением рук.

### Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия

- 1.И.п. – сидя на гимнастической скамейке, правильная осанка. Ноги согнуты в коленях, стопы параллельны, приподнимание пяток вместе и попеременно.
- 2.И.п. – то же, тыльное сгибание ног вместе; попеременное сгибание.
- 3.И.п. – то же, приподнимание пятки одной ноги с одновременным тыльным сгибанием другой стопы.
- 4.И.п. – то же, ноги согнуты в коленях – «поиграть на пианино».
- 5.И.п. – то же, захватить пальчиками стоп маленький предмет: перекатывать, поднимать, бросать, передавать.

### Дыхательное упражнение «Пускаем мыльные пузыри».

И.п. – стоя, мышцы туловища расслаблены.

- 1.При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
- 2.Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.
- 3.Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
- 4.Выдох спокойный, через нос, с опущенной головой.

### Подвижные игры малой активности

## КОМПЛЕКС 14

Построение в шеренгу у гимнастических скамеек. Встать в положение «основная стойка»: голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут, ноги выпрямлены.

### Упражнения для исправления осанки и профилактики ее нарушений

- 1.И.п. – о.с., руки вперед; руки вверх; руки к плечам, вернуться в исходное положение.
- 2.И.п. – о.с., руки вперед; медленно присесть; руки к плечам; вернуться в исходное положение.
- 3.И.п. – о.с., шаг влево, руки к плечам; руки на голову; приставить правую ногу, руки к плечам; вернуться в исходное положение.
- 4.И.п. – о.с., упор присев, руки вперед; встать, вернуться в исходное положение.
- 5.Переход из положения «стоя» в положение «лежа на спине». Присед, упор, сидя; руки сзади; упор на предплечья; лечь на спину (и.п.).
- 6.И.п. – лежа на спине. «Самовытяжение»- Стопы на себя, тянуть теменем.
- 7.И.п. – то же. Руки перед грудью, ноги согнуты; руки за голову, разогнуть левую ногу; руки перед грудью, ноги согнуты, вернуться в исходное положение. То же другой ногой.
- 8.И.п. – сесть по-турецки. Руки к плечам; руки за голову; руки вперед; вернуться в исходное положение.
9. И.п. – то же. Руки в «крылышки»; лечь на спину, руки на поясе; руки вперед; вернуться в исходное положение.
- 10.Переход из положения «лежа на спине» в положение «лежа на животе». Поднять руки вверх, лечь на бок, лечь на живот.
- 11.И.п. – лежа на животе. Поочередное поднимание прямых ног в положении «крылышки».
- 12.И.п. – то же. Поднять лоб с согнутыми в локтях руками; руки в стороны; руки за голову; вернуться в исходное положение.
13. Переход из положения «лежа на животе» в положение «стоя». Упор руками, колено - кистевое положение, упор присев, встать.
- 14.Упражнение на равновесие – ходьба на носках по гимнастической скамейке с различными движениями рук; ходьба боком.

#### **Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия**

- 1.«Месяц» - и.п. – сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Несколько раз нарисовать полукруг правой, левой стопой и двумя стопами одновременно *«За домом у дорожки висит пол-лепешки»*.
2. «Солнце»- и.п. – то же, несколько раз нарисовать круг и отходящие от него лучи правой, левой стопой и двумя стопами одновременно *«В дверь, в окно стучать не будет, а взойдет и всех разбудит»*.
3. «Тучи»- и.п. – то же, несколько раз нарисовать очертание тучи правой, левой стопой и двумя стопами одновременно *«По небу туча ходила, солнышко закрыла. Только солнце спряталось – и она расплакалась»*.
4. «Дождь»- и.п. – сидя, ноги согнуты, стопы параллельно, руки в упоре сзади. Постучать о пол носком одной ноги, потом другой и носками обеих ног, оставляя пятки плотно прижатыми к полу. То же пятками, носки прижаты к полу *«Шумит он в поле и в саду, а в дом не попадает. И никуда я не пойду, покуда он идет»*.
5. «Радуга»- и.п. - сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Несколько раз нарисовать радугу правой, левой стопой и двумя стопами одновременно *«Крашеное коромысло над рекой повисло»*.

#### **Дыхательное упражнение «Насос»**

- 1.Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.
- 2.Выполнять наклоны вперед - вниз, при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин.
- 3.Выдох произвольный.

#### **Подвижные игры малой активности**

### **КОМПЛЕКС 15**

Построение в шеренгу. Встать в положение «основная стойка»: голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут, ноги выпрямлены. Ходьба по залу на носках, руки на поясе.

### **Упражнения для исправления осанки и профилактики ее нарушений**

- 1.И.п. – о.с., руки вверх; руки в стороны, руки в «крылышки»; вернуться в исходное положение.
- 2.И.п. – о.с., руки в «крылышки»; присесть, руки вперед; руки за голову; вернуться в исходное положение.
- 3.И.п. – о.с., шаг влево, руки к плечам; руки на голову; приставить правую ногу, руки к плечам; вернуться в исходное положение.
- 4.Переход из положения «стоя» в положение «лежа на спине». Присед, упор, сидя; руки сзади; упор на предплечья; лечь на спину (и.п.).
- 5.И.п. – лежа на спине. «Самовытяжение»- Стопы на себя, тянуть теменем.
- 6.И.п. – то же. Согнуть ноги; медленно выпрямить их; медленно развести ноги; вернуться в исходное положение.
- 7.И.п. – то же. Правая рука вверх; смена положения рук с подниманием головы.
- 8.И.п. – то же. Руки перед грудью, локти поставить на пол. Ноги врозь; руки вниз; поднять голову; вернуться в исходное положение.
- 9.Переход из положения «лежа на спине» в положение «лежа на животе». Поднять руки вверх, лечь на бок, лечь на живот.
- 10.И.п. – лежа на животе. «Крылышки» руками; руки в стороны; руки в «крылышки»; вернуться в исходное положение.
- 11.И.п. – то же. Поднять лоб с согнутыми в локтях руками; руки в стороны; руки за голову; вернуться в исходное положение.
12. Переход из положения «лежа на животе» в положение «стоя». Упор руками, колено - кистевое положение, упор присев, встать.
- 13.Упражнение на равновесие – ходьба на носках по гимнастической скамейке с различными движениями рук; ходьба боком.

### **Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия**

- 1.И.п. – стоя, поднять ногу. Разгибание и сгибание стопы каждой ноги.
- 2.И.п. – то же. Поднять ногу, повороты стопы наружу/внутри.
- 3.И.п. – то же. Круговые движения стопой.
- 4.Ходжение по гимнастической палке вдоль и поперек.

### **Упражнение на дыхание «Воздушный шар»**

- 1.Медленно выполнить вдох через нос. Руки ощущают распираание грудной клетки и медленно освобождают зажим.
- 2.На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер.

### **Подвижные игры малой активности**

#### **Упражнение на релаксацию «Щенок»**

И.п. – стойка, ноги врозь, руки согнуты в локтях, кисти опущены. Бег на носках враспынную. Остановиться, руки вытянуть вперед. Присесть, руки согнуть в локтях. Лечь на пол *«Бегал по двору щенок, видит – пирога кусок. Под крыльцо залез и съел. Развалился, засопел».*

## **КОМПЛЕКС 16**

Построение в шеренгу. Встать в положение «основная стойка»: голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут, ноги выпрямлены.

Ходьба: «Лисички», «Кабанчики», «Мишки», «Обезьянки».

### **Упражнения для исправления осанки и профилактики ее нарушений**

- 1.Сесть прямо, спиной касаясь спинки стула. Руки опустить, плечи отвести назад. Руки, соединенные за спиной в замок, выпрямить и медленно поднять. Туловище не наклонять.
- 2.Стоя, правую руку вытянуть вверх, левую опустить. За спиной сцепить их в замок. Поднятый локоть прижать к голове.

3. Встать прямо, спиной к стене. Стопы вместе. Согнуть в локтях руки и поднять перед собой. Следя за ладонями глазами, повернуться лицом к стене. Стопы не смещать. Ладони прижать к стене. Вернуться в исходное положение.

4. Сидя или стоя, медленно поднять руки, сцепив их в замок над головой. Потянуться. Вернуться в исходное положение.

5. И.п. – стоя на коленях, руки в стороны, наклоны с поворотом туловища влево, касаясь левой рукой пятки правой стопы и наоборот.

6. И.п. – лежа на животе, на полу, руки вдоль туловища, прогнуться, соединив кисти за спиной. Вернуться в исходное положение.

7. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять голову и верхнюю часть туловища, руки вперед. Ноги поднять. Вернуться в исходное положение.

8. Лежа на полу, руки отвести назад и потянуться всем телом. А затем поочередно потянуть пяточки то одной, то другой ноги вперед.

#### **Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия**

1. «Мишка на роликовых коньках»- катать бруски ногами с сильным нажимом, прокатывая от носка к пятке.

2. «Обезьянки берут орешки»- захват малого мяча ступнями ног.

3. «Обезьянки-музыканты»- поднять пальцами ног погремушку и погремать.

#### **Дыхательное упражнение «Ветер»**

Сделать полный выдох носом.

1. Сделать полный вдох, вытягивая живот и ребра грудной клетки.

2. Задержать дыхание на 3-4 секунды.

3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух отрывистыми выдохами.

#### **Подвижные игры малой активности**

### **КОМПЛЕКС 17**

Построение в шеренгу. Встать в положение «основная стойка»: голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут, ноги выпрямлены.

#### **Упражнения для исправления осанки и профилактики ее нарушений**

1. Обычный шаг с сохранением осанки.

2. «Журавлик»- ходьба с высоким подниманием бедра (руки на поясе).

3. «Мы вырастим большие»- ходьба на носках.

4. «Воробышек»- круговые движения руками.

5. «Лягушонок»- и.п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Привести кисти к плечам (ладони вперед, пальцы врозь) и, говоря хором «КВА», вернуться в исходное положение.

6. «Большие круги»- круговые движения назад, выпрямленными в сторону руками (кисти сжаты в кулаки).

7. «Мельница»- поочередное приведение рук за затылок и спину.

8. «Здравствуйтесь-прощайтесь»- лежа на спине, сжать кулаки и согнуть стопы на себя. Разжать кулаки, оттянуть носки.

9. «Воробышек купается»- лежа на животе, круговые движения назад локтями рук, приведенными к плечам.

#### **Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия**

1. «Курочка собирает червячков и бросает их цыплятам»- сидя на скамеечке, пальчиками ног поднять палочку, лежащую на полу. Отбросить ее как можно дальше.

2. «Мишка на роликовых коньках»- катать бруски ногами с сильным нажимом, прокатывая от носка к пятке.

3. «Обезьянки берут орешки»- захват малого мяча ступнями ног.

4. «Обезьянки-музыканты»- поднять пальцами ног погремушку и погремать.

#### **Дыхательные упражнения с массажными мячами**

1. «В лесу». И.п. – Сделать вдох, на выдохе с различными интонациями произносить «АУ».
2. «Надуваем шар». И.п. – стойка, ноги врозь, руки на животе. Глубокий вдох. Выдох. *«Так вот шарик надуваем! А рукою проверяем. Шарик лопнул – выдыхаем, наши мышцы расслабляем».*
3. «Гуси шипят». И.п. – стойка, ноги врозь, руки опущены. Сделать глубокий вдох, наклонить туловище вперед, руки отвести назад – выдох со звуком «Ш-Ш-Ш».
4. «Я ветер». И.п. – стойка, ноги врозь. Руки поднять вверх, наклоны рук вправо-влево. Руки опустить. Глубокий вдох, активный выдох, поворачивая голову вправо-влево, поднимая вверх. Руки поднять вверх, наклоны рук вправо-влево.

### **Подвижные игры малой активности**

#### **Дыхательные упражнения**

1. «Послушаем свое дыхание». И.п. – стоя, мышцы туловища расслаблены.
2. «Дышим тихо, спокойно и плавно». И.п. – то же, медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу. Затем плавный выдох через нос.
3. «Подыши одной ноздрей».
4. «Воздушный шар». Дышим животом – нижнее дыхание

## **КОМПЛЕКС 18**

**Ходьба:** в колонне по одному, гимнастическая.

**Бег:** на прямых ногах, со сменой ведущего направления, подскоки (*«Скачу я по дорожке, меняя часто ножки»*).

**Упражнения с гимнастическими палками:** ходьба на носках (палка в вытянутых руках), на пятках (палка на лопатках), с разведением носков в стороны (палка в опущенных руках за спиной), на внешней стороне стопы (палка в опущенных руках перед собой). Прыжки через палку боком; ходьба по гимнастическим палкам, ступая пятками, серединой стопы, пальцами ног.

#### **Упражнения с гимнастическими палками для формирования правильной осанки**

1. И.п. - о.с., палка в опущенных руках. Поднять руки вверх, ногу отвести назад, прогнуться. Вернуться в исходное положение.
- 2.И.п. – то же. Наклон вперед, руки вытянуть вперед. Вернуться в исходное положение.
- 3.И.п. – то же. Наклон туловища вперед, прижать голову к коленям, палку опустить на стопы ног.
- 4.И.п. – сидя на полу, палка на голених. Поднять прямые ноги, стараться удержать палку на ногах. Вернуться в исходное положение.
- 5.И.п. – сидя на полу, палка на бедрах. Наклон вперед, дотянуться палкой до стоп. Вернуться в исходное положение.
- 6.И.п. – стоя, палка под стопами ног, руки на поясе. Перекаты с пятки на носок через гимнастическую палку.

#### **Упражнения с гимнастическими мячами**

- 1.И.п. – о.с., мяч в опущенных руках. Круговые движения руками в правую, левую сторону.
- 2.И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед, мяч между руками, ноги прямые. Прокатывание мяча между рук.
- 3.И.п. – повороты нижней части туловища вправо-влево. Удерживая мяч между стопами.
- 4.И.п. – лежа на полу, на спине, мяч на животе, ноги согнуты в коленях. Прокатить мяч по бедрам до колен, сесть. Вернуться в исходное положение.
- 5.И.п. – лежа на полу, на спине, мяч между стопами, ноги прямые, руки за головой. Поднять ноги вверх, опустить мяч в правую сторону. Вернуться в исходное положение. То же в левую сторону.
- 6.И.п. – лежа на мяче, на животе с опорой на руки, ноги прямые, Сесть на пятки.

7.И.п. – лежа на мяче на животе, упор на прямые руки. Махи ногами, скрестив их.

#### **Дыхательные упражнения с массажными мячами**

1. «В лесу». И.п. – Сделать вдох, на выдохе с различными интонациями произносить «АУ».

2. «Надуваем шар». И.п. – стойка, ноги врозь, руки на животе. Глубокий вдох. Выдох. *«Так вот шарик надуваем! А рукою проверяем. Шарик лопнул – выдыхаем, наши мышцы расслабляем».*

3. «Гуси шипят». И.п. – стойка, ноги врозь, руки опущены. Сделать глубокий вдох, наклонить туловище вперед, руки отвести назад – выдох со звуком «Ш-Ш-Ш».

4. «Я ветер». И.п. – стойка, ноги врозь. Руки поднять вверх, наклоны рук вправо-влево. Руки опустить. Глубокий вдох, активный выдох, поворачивая голову вправо-влево, поднимая вверх. Руки поднять вверх, наклоны рук вправо-влево.

#### **Подвижные игры малой активности**

##### **Упражнение на релаксацию «Щенок»**

И.п. – стойка, ноги врозь, руки согнуты в локтях, кисти опущены. Бег на носках врассыпную. Остановиться, руки вытянуть вперед. Присесть, руки согнуть в локтях. Лечь на пол *«Бегал по двору щенок, видит – пирога кусок. Под крыльцо залез и съел. Развалился, засопел».*

## **КОМПЛЕКС 19**

**Ходьба:** в колонне по одному, с заданиями для укрепления свода стопы: «Ракета», «Мишка косолапый», «Пингвин», «Пяточки стучат»; со сменой направления.

**Бег:** имитационные упражнения: «Мышка», «Лисичка», «Волк». Бег широким шагом, бег в сочетании с прыжком вверх («Достань флажок»). Имитационные движения: «Тигрята», «Паучок», «Обезьянки». Ходьба по канату с опорой на стопы и ладони.

#### **Упражнения с гимнастическими мячами**

1.И.п. – лежа на животе, руки и ноги прямые, мяч между рук. Прокатывание мяча от одной руки к другой.

2.И.п. – лежа на спине, мяч под коленями, руки под головой. Поднять голову вверх, вернуться в исходное положение. *«Я на солнышке лежу и на солнышко гляжу. Только я все лежу и на солнышко гляжу».*

3.И.п. – руки вдоль туловища ладонями вниз. Поднять ногами мяч вверх, вернуться в исходное положение.  *(«Выше ноги поднимаем, фонари мы зажигаем»).*

4.Поднимание мяча ногами.

5.И.п. – лежа на полу, на спине, прямые ноги на мяче с опорой на пятки, руки вдоль туловища, ладони вниз. Поднимание таза вверх («Мостик»). *«Бурлит река, шумит вода. Нам преграда не страшна! Построим мостик поскорей и зашагаем веселей!».*

6.«Веточка» И.п. – лежа на мяче, на животе, упор на прямые руки, ноги прямые. Согнуть ноги в коленях, прогнуть спину. Вернуться в исходное положение *«Раз грибок, два грибок. Положу их в кузовок».*

7.И.п. – лежа на полу, на спине, ноги согнуты в коленях, мяч между ног, руки за головой.

8.И.п. – сидя на мяче, руки перед грудью, ладони подняты вверх. Попеременное сгибание и разгибание рук.

9. И.п. – лежа на мяче, на животе, упор на прямые руки. Махи ногами, скрестив их

#### **Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия**

1.И.п. – стоя, поднять ногу. Разгибание и сгибание стопы каждой ноги.

2.И.п. – то же. Поднять ногу, повороты стопы наружу/внутри.

3.И.п. – то же. Круговые движения стопой.

4.Ходьба по гимнастической палке вдоль и поперек.

#### **Подвижные игры малой активности**

##### **Дыхательные упражнения**

- 1.И.п. – стойка, ноги врозь, руки согнуты в локтях, ладони повернуть к лицу. Глубокий вдох, медленный выдох, губы трубочкой; глубокий вдох, активный выдох.
- 2.И.п. – стойка, ноги врозь. Глубокий вдох, на выдохе произнести звук рассерженного ежа: «Ф-Ф-Ф».

## КОМПЛЕКС 20

Построение в шеренгу по одному. Встать в положение «основная стойка»: голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут, ноги выпрямлены. Ходьба змейкой, по диагонали с разным положением рук.

### Упражнения для исправления осанки и профилактики ее нарушений

- 1.И.п. – ноги врозь, в руки взять гимнастическую палку (палку за голову). Палка вверх, встать на носки; вернуться в исходное положение.
- 2.И.п. – ноги врозь, палку назад – вниз. Наклон вперед, руки назад – вверх; вернуться в исходное положение.
- 3.И.п. – о.с., палку вниз. Выпад правой ногой, палку перед грудью; палку вверх; палку перед грудью; вернуться в исходное положение. Повторить упражнение с другой ногой.
- 4.И.п. – палку назад – вниз. Упор присев; палку под колени, руки за голову; взять палку; вернуться в исходное положение.
- 5.Переход из положения «стоя» в положение «лежа на спине». Присед, упор, сидя; руки сзади; упор на предплечья; лечь на спину (и.п.).
- 6.И.п. – лежа на спине. «Самовытяжение»- Стопы на себя, тянуть теменем.
- 7.И.п. – то же, палка внизу. Руки вперед; руки вверх, руки за голову; вернуться в исходное положение.
- 8.И.п. – руки на спине, палка внизу. Руки перед грудью; согнуть ноги; выпрямить ноги, руки вверх; развести ноги, палку к коленям.
9. И.п. – то же. Руки вверх; ноги врозь; сесть по-турецки, палка перед грудью. Руки с палкой за голову; руки вперед; вернуться в исходное положение.
- 10.Переход из положения «лежа на спине» в положение «лежа на животе». Поднять руки вверх, лечь на бок, лечь на живот.
- 11.И.п. – лежа на животе. Руки вверх, ноги поднять; держать их в этом положении; руки за голову; вернуться в исходное положение.
- 12.И.п. – то же. Руки «крылышками»; взять палку к груди; руки вверх; вернуться в исходное положение.
13. Переход из положения «лежа на животе» в положение «стоя». Упор руками, колено - кистевое положение, упор присев, встать.
- 14.Упражнение на равновесие – ходьба на носках по гимнастической скамейке с различными движениями рук; ходьба боком.

### Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия

- 1.И.п. – стоя, ноги врозь, стопы параллельны, руки в стороны, присед на всей ступне; вернуться в исходное положение.
- 2.И.п. – то же, носки вместе, пятки врозь. Подняться на носки вверх, вернуться в исходное положение.
- 3.И.п. – то же, нога перед носком другой ноги. Подняться на носки, вернуться в исходное положение.
- 4.И.п. – стоя на носках, руки на поясе, стопы параллельны. Покачиваться на голеностопных суставах, приподнимаясь на носки, опускаясь на пятки.
- 5.И.п. – то же, повернуть пятки наружу, вернуться в исходное положение.

### Дыхательное упражнение «Насос»

- 1.Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.
- 2.Выполнять наклоны вперед - вниз, при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин.

3.Выдох произвольный.

### Подвижные игры малой активности

## КОМПЛЕКС 21

Построение в шеренгу по одному. Встать в положение «основная стойка»: голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут, ноги выпрямлены. Ходьба с мешочком (с песком) на голове. Ходьба боком, вперед – назад. Мягкий бег.

### Упражнения для исправления осанки и профилактики ее нарушений

- 1.И.п. – стоя спиной к гимнастической стенке. Проверка осанки детей.
- 2.И.п. – то же, шаг левой ногой вперед; шаг правой ногой вперед; вернуться в исходное положение.
- 3.И.п. – то же, поворот направо и налево у гимнастической стенки.
- 3.И.п. – сесть по-турецки, прислонившись спиной к гимнастической стенке.
- 4.Переход из положения «стоя» в положение «лежа на спине». Присед, упор, сидя; руки сзади; упор на предплечья; лечь на спину (и.п.).
- 5.Лежа на спине, теннисный мяч в руках. И.п. – руки вдоль туловища. Сжать мяч в руках (вдох); вернуться в исходное положение (выдох).
- 6.И.п. – то же, руки в «крылышки», сжать мяч (вдох); вернуться в исходное положение (выдох).
- 7.И.п. – то же. На каждый счет бросание мяча из одной руки в другую.
- 8.Переход в положение «лежа на животе». Руки в «крылышки»; напряженные руки развести в стороны, сжимая мячи в руках; вернуться в исходное положение.
- 9.И.п. – то же. «Брасс» руками.
10. Переход из положения «лежа на животе» в положение «стоя». Упор руками, колено - кистевое положение, упор присев, встать.
- 11.Ходьба по залу с правильной осанкой.

### Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия

1. «Мишка на роликовых коньках»- катать бруски ногой с сильным нажимом, прокатывая от носка к пятке.
2. «Обезьянки берут орешки»- захват малого мяча ступнями ног.
3. «Обезьянки-музыканты»- поднять пальцами ног погремушку и погреметь.

### Дыхательные упражнения

1. «Послушаем свое дыхание». И.п. – стоя, мышцы туловища расслаблены.
2. «Дышим тихо, спокойно и плавно». И.п. – то же, медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу. Затем плавный выдох через нос.
3. «Подыши одной ноздрей».
4. «Воздушный шар». Дышим животом – нижнее дыхание

### Подвижные игры малой активности

## КОМПЛЕКС 22

Построение в шеренгу. Встать в положение «основная стойка»: голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут, ноги выпрямлены. Ходьба по залу. Гимнастическое перестроение в ходьбе (змейкой, зигзагом, противходом).

### Упражнения для исправления осанки и профилактики ее нарушений

- 1.И.п. – о.с., с мешочком на голове. Руки в «крылышки»; вернуться в исходное положение.
- 2.И.п. – то же. Руки вверх, правую ногу назад, вернуться в исходное положение. Руки вверх, левую ногу назад, вернуться в исходное положение.
- 3.Ходьба на месте на носках, удерживая на голове мешочек с песком.

4. Переход из положения «стоя» в положение «лежа на спине». Присед, упор, сидя; руки сзади; упор на предплечья; лечь на спину (и.п.).
5. И.п. – то же, руки к плечам; поднять прямые ноги; согнуть ноги в коленях, руки вниз; вернуться в исходное положение.
6. И.п. – то же, согнуть ноги в коленях, руки вдоль туловища; гребок ногами стилем «басс»; опустить прямые ноги; расслабиться и вернуться в исходное положение.
7. И.п. – то же. Сесть по-турецки, руки в «крылышки», затем медленно вернуться в исходное положение.
8. Переход в положение «лежа на животе». Поднять ноги, руки в стороны; руки вверх, руки к плечам; вернуться в исходное положение.
9. И.п. – то же, руки в «крылышки», ногами – горизонтальные ножницы.
10. Переход из положения «лежа на животе» в положение «стоя». Упор руками, колено - кистевое положение, упор присев, встать.
11. Ходьба по залу с правильной осанкой, руки на поясе.

### **Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия**

1. «Танцующий верблюд»- стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной. Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носок от пола не отрывать).
- 2 «Забавный медвежонок»- стоя на наружных краях стоп, руки на поясе. Ходьба на месте, то же с продвижением вперед-назад, влево-вправо; кружась на месте вправо-влево.
3. «Смеющийся сурик»- стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз. Полуприсед на носках, улыбнуться. Вернуться в исходное положение.
4. «Обезьянки-непоседы»- сидя по-турецки, согнув ноги коленями в стороны, стопы крест-накрест, наружные края стоп одинаково ровно опираются, руки произвольно. 1-2 – встать, 3-4 – стойка, ноги скрещены, опираются на наружные края стоп, 5-6 – сесть, 7-8 – и.п.
5. «Резвые зайчата»- стоя, ноги вместе, руки на поясе. Подскоки на носках, пятки вместе.

### **Дыхательное упражнение «Воздушный шар»**

И.п. – лежа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами, выполнить вдох-выдох со спокойным и плавным поднятием плеч и ключиц.

### **Подвижные игры малой активности**

## **КОМПЛЕКС 22**

Построение в шеренгу по одному. Встать в положение «основная стойка»: голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут, ноги выпрямлены. Ходьба змейкой, по диагонали с разным положением рук.

### **Упражнения для исправления осанки и профилактики ее нарушений**

1. И.п. – ноги врозь, в опущенных руках гимнастическая палка. Палка перед грудью, шаг правой ногой вправо; вернуться в исходное положение. Палка перед грудью, шаг левой ногой влево; вернуться в исходное положение.
2. И.п. – то же, наклон туловища вперед, палка вниз. Вернуться в исходное положение.
3. И.п. – о.с., палку вниз. Выпад правой ногой, палку перед грудью; палку вверх; палку перед грудью; вернуться в исходное положение. Повторить упражнение с другой ногой.
4. Переход из положения «стоя» в положение «лежа на спине». Присед, упор, сидя; руки сзади; упор на предплечья; лечь на спину (и.п.).
5. И.п. – лежа на спине. «Самовытяжение»- Стопы на себя, тянуть теменем.
6. И.п. – то же. Ногами выполняем «Ножницы».
7. И.п. – то же. Руки вверх; ноги врозь; сесть по-турецки. Руки к плечам.
8. Переход из положения «лежа на животе» в положение «стоя». Упор руками, колено - кистевое положение, упор присев, встать.

9. Упражнения у гимнастической стенки. И.п. – стоя, взяться за рейку руками выше головы, приседания.

10. И.п. – стоя на первой рейке лицом к гимнастической стенке, руки выше головы. Опуская пятки, потянуться головой вверх.

#### **Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия**

1. И.п. – сидя на гимнастической скамейке, правильная осанка. Ноги согнуты в коленях, стопы параллельны, приподнимание пяток вместе и попеременно.

2. И.п. – то же, тыльное сгибание ног вместе; попеременное сгибание.

3. И.п. – то же, приподнимание пятки одной ноги с одновременным тыльным сгибанием другой стопы.

4. И.п. – то же, ноги согнуты в коленях – «поиграть на пианино».

5. И.п. – то же, захватить пальчиками стоп маленький предмет: перекатывать, поднимать, бросать, передавать.

#### **Дыхательное упражнение «Воздушный шар поднимается вверх»**

И.п. – лежа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами, выполнить вдох-выдох со спокойным и плавным поднятием плеч и ключиц.

#### **Подвижные игры малой активности**

### **КОМПЛЕКС 23**

Построение в шеренгу. Встать в положение «основная стойка»: голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут, ноги выпрямлены. Ходьба по кругу с сохранением правильной осанки.

#### **Упражнения для исправления осанки и профилактики ее нарушений**

1. «Резинка»- разгибая в локтях согнутые перед грудью руки – вдох. Вернуться в исходное положение, произнося звук «Ш-Ш-Ш» - выдох.

2. «Вместе ножки – покажи ладошки»- поднимаясь на носки, отвести плечи назад и повернуть ладони вперед. Вернуться в исходное положение, расслабляя мышцы рук.

3. «Потягивание»- подняться на носки, левая рука вверх, правая назад. Вернуться в исходное положение.

4. «Волна»- и.п. – согнуть ноги и подтянуть колени к животу. Выпрямить.

5. «Пляска»- и.п. – лежа, руки под затылком, ноги приподняты. Развести ноги врозь и вернуться в исходное положение.

6. «Рыбка»- поднять голову и отвести плечи назад. Приподнять руки и ноги - пауза, опустить – пауза.

7. «Ежик»- повороты головы вправо-влево в темпе движения. С каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный, «как ежик». Выдох мягкий, через полуоткрытые губы.

#### **Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия**

1. И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади, мяч под стопами. Катать мяч вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно.

2. И.п. – то же. Катать мяч вправо-влево двумя стопами вместе и поочередно.

3. И.п. – то же. Круговыми движениями стоп вместе и поочередно вращать мяч вправо-влево.

4. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, мяч между лодыжками. Ногами поднимать мяч и удерживать несколько секунд.

5. И.п. – то же.

1-2 – ногами поднять мяч и удерживать его стопами;

3-6 – движениями стоп поворачивать мяч вправо-влево;

7-8 – и.п.

6. И.п. – сидя, ноги врозь, мяч лежит на полу, у носка правой ноги с внутренней стороны. Движением носка одной стопы перекатить мяч к другой стопе и наоборот.

#### **Подвижные игры малой активности**

#### **Упражнение на релаксацию «Рыбка»**

И.п. – стоя на коленях, руки перед грудью, ладони соединить. Кистями имитировать движения рыб. Лечь на пол, на живот. Руки вперед, ладони соединить, ноги вместе. Потянуться. Встать.

## КОМПЛЕКС 24

Построение в шеренгу по одному. Встать в положение «основная стойка»: голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут, ноги выпрямлены. Ходьба с чередованием бега. Ходьба на носках, руки на поясе.

### Упражнения для исправления осанки и профилактики ее нарушений

1.И.п. – ноги врозь, в опущенных руках гимнастическая палка. Руки перед грудью; ноги врозь; руки вниз; вернуться в исходное положение.

2.И.п. – то же, руки вверх, правую ногу отвести назад; вернуться в исходное положение. Руки вверх, левую ногу отвести назад; вернуться в исходное положение.

3.И.п. – то же, руки с гимнастической палкой вперед; вернуться в исходное положение.

4.Переход из положения «стоя» в положение «лежа на спине». Присед, упор, сидя; руки сзади; упор на предплечья; лечь на спину (и.п.).

5.И.п. – лежа на спине. «Самовытяжение»- Стопы на себя, тянуть теменем.

6.И.п. – то же. Ногами выполняем «Велосипед».

7.Упражнение «качалка». И.п. – лежа на спине, гимнастическая палка в опущенных руках. Ноги согнуты, палка на коленях, спина круглая, голову – вперед. Выполнять покачивания вперед – назад.

9.Переход из положения «лежа на спине» в положение «сед по-турецки», гимнастическую палку – за плечи. Самовыравнивание.

8.Переход в положение «лежа на животе». Руки с гимнастической палкой сверху. Руки вверх, ноги врозь; ноги вместе; опустить руки; опустить ноги.

9.И.п. – то же, одновременно поднять руки и ногу, медленно вернуться в исходное положение.

10.И.п. – стоя на коленях, ходьба вперед – назад. Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия

1.И.п. – стоя, ноги врозь, стопы параллельны, руки в стороны, присед на всей ступне; вернуться в исходное положение.

2.И.п. – то же, носки вместе, пятки врозь. Подняться на носки вверх, вернуться в исходное положение.

3.И.п. – то же, нога перед носком другой ноги. Подняться на носки, вернуться в исходное положение.

4.И.п. – стоя на носках, руки на поясе, стопы параллельны. Покачиваться на голеностопных суставах, приподнимаясь на носки, опускаясь на пятки.

5.И.п. – то же, повернуть пятки наружу, вернуться в исходное положение.

### Дыхательное упражнение «Насос»

1.Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.

2.Выполнять наклоны вперед - вниз, при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин.

3.Выдох произвольный.

### Подвижные игры малой активности

## КОМПЛЕКС 25

Построение в шеренгу. Встать в положение «основная стойка»: голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут, ноги выпрямлены.

### Упражнения для исправления осанки и профилактики ее нарушений

1.Заняв положение правильной осанки (положив предварительно мешочек с песком на голову), тренировать различные виды ходьбы (на носках, на пятках, на наружном крае стопы), сохраняя осанку и удерживая предмет. Темп движений ускорять.

2. Стоя спиной к стене, поднимать руки вверх, прогибаясь, но, не отрывая опорные точки спины и пяток от стены. Темп медленный. Дыхание не задерживать.
3. Приседания на полной ступне и на носках, удерживая на голове мешочек с песком.
4. Ходьба на четвереньках с подлезанием под препятствия.
5. И.п. – стоя на коленях, руки в стороны, наклоны с поворотом туловища влево, касаясь левой рукой пятки правой стопы и наоборот.
6. И.п. – лежа на животе, на полу, руки вдоль туловища, прогнуться, соединив кисти за спиной. Вернуться в исходное положение.
7. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять голову и верхнюю часть туловища, руки вперед. Ноги поднять. Вернуться в исходное положение.
8. И.п. – о.с., ходьба по гимнастической палке приставным и обычным шагом (руки свободно, на поясе, в стороны).
9. Удержание равновесия, стоя на сидении стула, сначала на обеих ступнях, затем на одной, потом на носках (руки в стороны, на поясе, за головой).
10. Медленное полуприседание с прогнутой спиной (руки прижаты к туловищу).

### **Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия**

1. И.п. – стоя, ноги врозь, стопы параллельны, руки в стороны, присед на всей ступне; вернуться в исходное положение.
2. И.п. – то же, носки вместе, пятки врозь. Подняться на носки вверх, вернуться в исходное положение.
3. И.п. – то же, нога перед носком другой ноги. Подняться на носки, вернуться в исходное положение.
4. И.п. – стоя на носках, руки на поясе, стопы параллельны. Покачиваться на голеностопных суставах, приподнимаясь на носки, опускаясь на пятки.
5. И.п. – то же, повернуть пятки наружу, вернуться в исходное положение.

### **Дыхательное упражнение «Воздушный шар»**

И.п. – лежа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами, выполнить вдох-выдох со спокойным и плавным поднятием плеч и ключиц.

### **Подвижные игры малой активности**

## **КОМПЛЕКС 26**

Построение в шеренгу. Встать в положение «основная стойка»: голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут, ноги выпрямлены.

### **Упражнения для исправления осанки и профилактики ее нарушений**

1. И.п. – о.с., руки вперед; руки вверх; руки к плечам, вернуться в исходное положение.
2. И.п. – о.с., руки вперед; медленно присесть; руки к плечам; вернуться в исходное положение.
3. И.п. – о.с., шаг влево, руки к плечам; руки на голову; приставить правую ногу, руки к плечам; вернуться в исходное положение.
4. И.п. – о.с., упор присев, руки вперед; встать, вернуться в исходное положение.
5. Переход из положения «стоя» в положение «лежа на спине». Присед, упор, сидя; руки сзади; упор на предплечья; лечь на спину (и.п.).
6. И.п. – лежа на спине. «Самовытяжение»- Стопы на себя, тянуть теменем.
7. И.п. – то же. Руки перед грудью, ноги согнуты; руки за голову, разогнуть левую ногу; руки перед грудью, ноги согнуты, вернуться в исходное положение. То же другой ногой.
8. И.п. – сесть по-турецки. Руки к плечам; руки за голову; руки вперед; вернуться в исходное положение.
9. И.п. – то же. Руки в «крылышки»; лечь на спину, руки на поясе; руки вперед; вернуться в исходное положение.

**10.**Переход из положения «лежа на спине» в положение «лежа на животе». Поднять руки вверх, лечь на бок, лечь на живот.

**11.**И.п. – лежа на животе. Поочередное поднимание прямых ног в положении «крылышки».

**12.**И.п. – то же. Поднять лоб с согнутыми в локтях руками; руки в стороны; руки за голову; вернуться в исходное положение.

**13.** Переход из положения «лежа на животе» в положение «стоя». Упор руками, колено - кистевое положение, упор присев, встать.

**14.**Упражнение на равновесие – ходьба на носках по гимнастической скамейке с различными движениями рук; ходьба боком.

#### **Упражнения с массажными мячами**

**1.**И.п. – стоя, массажный мяч между ладонями. Прокатывание массажного мяча между ними.

**2.**И.п. – стоя, массажный мяч под стопой. Прокатывание мяча правой, левой стопой попеременно.

**3.**И.п. – сидя на полу, ноги в стороны.левой рукой прокатывать мяч по правой руке вверх. Сменить положение рук.

**4.**И.п. – сидя на полу, ноги в стороны, массажный мяч в руках между ног. Прокатывание мяча руками вперед *«Еж, еж, где живешь? Еж, еж, что несешь?»*. – *« Я живу в лесном краю, деткам яблоки несу»*.

**5.**И.п. – сидя на полу, ноги в стороны. Прокатывать мяч по ноге от стопы вверх по голени и бедру. Поочередно по правой, левой ноге *«Шел наш ежик по дорожке, промочил он где-то ножки. Еж, по мостику шагай и уверенно ступай»*.

#### **Дыхательное упражнение «Насос»**

**1.**Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.

**2.**Выполнять наклоны вперед - вниз, при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин.

**3.**Выдох произвольный.

#### **Подвижные игры малой активности**

### **КОМПЛЕКС 27**

Построение в шеренгу. Встать в положение «основная стойка»: голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут, ноги выпрямлены. Ходьба по залу по часовой стрелке и против часовой стрелки. Ходьба с высоким подниманием бедра и различными движениями рук.

#### **Упражнения для исправления осанки и профилактики ее нарушений**

**1.**И.п. – о.с., руки в «крылышки». присесть, руки вперед; встать, руки в «крылышки»; вернуться в исходное положение.

**2.**И.п. – о.с., руки в «крылышки»; присесть, руки вперед; руки за голову; вернуться в исходное положение.

**3.**Перейти в положение «лежа на животе», с набивным мячом в руках. Перекат мяча из одной руки в другую.

**4.**И.п. – лежа на животе, набивной мяч между ног. Удерживать мяч ногами, руки в «крылышки».

**5.**Переход в положение «лежа на спине», набивной мяч в руках. «Велосипед» ногами, передавая мяч под согнутой ногой из одной руки в другую.

**6.**И.п. – лежа на спине, мяч между ног. Согнуть ноги и развести их в стороны, при этом поймать мяч руками. Руки вверх, сесть «по-турецки».

**7.**И.п. – упор, сидя, мяч слева. Поднять прямые ноги и прокатить мяч под ногами слева направо, то же в другую сторону.

**8.** Переход из положения «лежа на животе» в положение «стоя». Упор руками, колено - кистевое положение, упор присев, встать.

9. Упражнение на равновесие – ходьба на носках по гимнастической скамейке с различными движениями рук; ходьба боком.

#### **Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия**

1. «Курочка собирает червячков и бросает их цыплятам»- сидя на скамеечке, пальчиками ног поднять палочку, лежащую на полу. Отбросить ее как можно дальше.
2. «Мишка на роликовых коньках»- катать бруски ногой с сильным нажимом, прокатывая от носка к пятке.
3. «Обезьянки берут орешки»- захват малого мяча ступнями ног.
4. «Обезьянки-музыканты»- поднять пальцами ног погремушку и погреть.

#### **Упражнение на дыхание «Воздушный шар»**

1. Медленно выполнить вдох через нос. Руки ощущают распор грудной клетки и медленно освобождают зажим.
2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер.

#### **Подвижные игры малой активности**

##### **Упражнение на релаксацию «Щенок»**

И.п. – стойка, ноги врозь, руки согнуты в локтях, кисти опущены. Бег на носках врассыпную. Остановиться, руки вытянуть вперед. Присесть, руки согнуть в локтях. Лечь на пол *«Бегал по двору щенок, видит – пирога кусок. Под крыльцо залез и съел. Развалился, засопел».*

## **КОМПЛЕКС 28**

Построение в шеренгу. Встать в положение «основная стойка»: голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут, ноги выпрямлены.

#### **Упражнения для исправления осанки и профилактики ее нарушений**

1. Обычный шаг с сохранением осанки.
2. «Журавлик»- ходьба с высоким подниманием бедра (руки на поясе).
3. «Мы вырастим большие»- ходьба на носках.
4. «Воробышек»- круговые движения руками.
5. «Лягушонок»- и.п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Привести кисти к плечам (ладони вперед, пальцы врозь) и, говоря хором «КВА», вернуться в исходное положение.
6. «Большие круги»- круговые движения назад, выпрямленными в сторону руками (кисти сжаты в кулаки).
7. «Мельница»- поочередное приведение рук за затылок и спину.
8. «Здравствуйте-прощайте»- лежа на спине, сжать кулаки и согнуть стопы на себя. Разжать кулаки, оттянуть носки.
9. «Воробышек купается»- лежа на животе, круговые движения назад локтями рук, приведенными к плечам.

#### **Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия**

1. «Курочка собирает червячков и бросает их цыплятам»- сидя на скамеечке, пальчиками ног поднять палочку, лежащую на полу. Отбросить ее как можно дальше.
2. «Мишка на роликовых коньках»- катать бруски ногой с сильным нажимом, прокатывая от носка к пятке.
3. «Обезьянки берут орешки»- захват малого мяча ступнями ног.
4. «Обезьянки-музыканты»- поднять пальцами ног погремушку и погреть.

#### **Дыхательные упражнения с массажными мячами**

1. «В лесу». И.п. – Сделать вдох, на выдохе с различными интонациями произносить «АУ».
2. «Надуваем шар». И.п. – стойка, ноги врозь, руки на животе. Глубокий вдох. Выдох. *«Так вот шарик надуваем! А рукою проверяем. Шарик лопнул – выдыхаем, наши мышцы расслабляем».*

3. «Гуси шипят». И.п. – стойка, ноги врозь, руки опущены. Сделать глубокий вдох, наклонить туловище вперед, руки отвести назад – выдох со звуком «Ш-Ш-Ш».
4. «Я ветер». И.п. – стойка, ноги врозь. Руки поднять вверх, наклоны рук вправо-влево. Руки опустить. Глубокий вдох, активный выдох, поворачивая голову вправо-влево, поднимая вверх. Руки поднять вверх, наклоны рук вправо-влево.

### **Подвижные игры малой активности**

#### **Дыхательное упражнение «Насос»**

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.
2. Выполнять наклоны вперед - вниз, при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин.
3. Выдох произвольный.

## **КОМПЛЕКС 29**

Построение в шеренгу. Встать в положение «основная стойка»: голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут, ноги выпрямлены.

### **Упражнения для исправления осанки и профилактики ее нарушений, коррекции плоскостопия**

1. Обычный шаг с сохранением осанки.
2. «Мишка косолапый»- ходьба на наружном крае стопы (слегка приводя носки внутрь, пальцы подвижны, локти отводить назад).
3. Ходьба с ускорением и переходом в бег. Ходьба с последующим замедлением (руки согнуты в локтях).
4. Дыхательное упражнение. Отводя плечи назад, вдох - на 2 шага, выдох - на 4 шага (глубокий вдох через нос, выдох - через губы, сложенные трубочкой).
5. И.п. – о.с., поднять руки вверх ладонями внутрь («Достань потолок»), посмотреть на кончики пальцев, вернуться в исходное положение.
6. «Большие круги»- круговые движения назад, выпрямленными в сторону руками (кисти сжаты в кулаки).
7. И.п. – руки на поясе, отводить локти назад до сведения лопаток, плечи не поднимать.
8. «Дровосек»- исходное положение – руки вверх, ноги врозь, пальцы сплетены, ноги врозь – вдох. Выполнить мах руками с наклоном вперед, руки провести между ног – выдох «УХ!».
9. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Сделать глубокий вдох, наклон назад как можно ниже, разводя локти, прогибаясь в грудной части и отводя голову назад. Вернуться в исходное положение.
9. «Не урони мешочек»- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, изменяя положение рук.
10. «Аист». И.п. – стойка на двух ногах. Отвести одну ногу назад, сохраняя правильную осанку.
11. «Каток». И.п. – лежа на животе. Перекатывание на спину.
12. «Выполни правильно». И.п. – о.с., ходьба друг за другом, правильно держать корпус.

### **Упражнения с массажными мячами**

1. И.п. – стоя, массажный мяч между ладонями. Прокатывание массажного мяча между ними.
2. И.п. – стоя, массажный мяч под стопой. Прокатывание мяча правой, левой стопой попеременно.
3. И.п. – сидя на полу, ноги в стороны. Левой рукой прокатывать мяч по правой руке вверх. Сменить положение рук.
4. И.п. – сидя на полу, ноги в стороны, массажный мяч в руках между ног. Прокатывание мяча руками вперед «Еж, еж, где живешь? Еж, еж, что несешь?». – « Я живу в лесном краю, деткам яблоки несу».

**5.И.п.** – сидя на полу, ноги в стороны. Прокатывать мяч по ноге от стопы вверх по голени и бедру. Поочередно по правой, левой ноге *«Шел наш ежик по дорожке, промочил он где-то ножки. Еж, по мостику шагай и уверенно ступай».*

### **Подвижные игры малой активности**

#### **Упражнение на релаксацию «Еж»**

И.п. – сесть на пятки, голову прижать к коленям, руки согнуть в локтях, прижать к ногам *«Вот свернулся еж в клубок, потому что он продрог».* Вытянуть руки вперед, поднять голову. Встать на колени, руки поднять вверх *«Лучик ежика коснулся, ежик сладко потянулся. Потянулся и проснулся».*

### **КОМПЛЕКС 30**

Построение в шеренгу у гимнастических скамеек. Встать в положение «основная стойка»: голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут, ноги выпрямлены. Ходьба по залу с элементами корригирующей гимнастики. Медленный бег на носочках, руки согнуты.

#### **Упражнения для исправления осанки и профилактики ее нарушений**

**1.И.п.** – о.с., шаг левой ногой в сторону, руки к плечам; руки за голову; руки к плечам; вернуться в исходное положение.

**2.И.п.** – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперед; вернуться в исходное положение.

**3.И.п.** – о.с., выпад влево; руки в стороны; руки «в крылышки»; вернуться в исходное положение.

**4.Переход** из положения «стоя» в положение «лежа на спине». Присед, упор, сидя; руки сзади; упор на предплечья; лечь на спину (и.п.).

**5.И.п.** – лежа на спине. Мяч в руках перед грудью. На каждый счет бросать мяч вверх и ловить его.

**6.И.п.** – то же, руки с мячом вытянуть вверх. Поднять правую ногу; присоединить к ней другую; держать ноги; вернуться в исходное положение.

**7.И.п.** – руки за головой, согнутыми ногами обхватить мяч. Поднять ноги; взять мяч; руки с мячом вверх. Сесть, руки вперед; мяч положить между ног; обхватить мяч ногами; вернуться в исходное положение.

**8.Переход** в положение «лежа на животе». Обхватить мяч ногами - «крылышки» руками; поднять ноги; держать в этом положении; опустить ноги; вернуться в исходное положение.

**9.И.п.** – лежа на животе, мяч в руках. Ноги поднять, руки вверх; ноги скрестно, руки за голову; положить мяч, ноги врозь; вернуться в исходное положение.

**10.И.п.** – то же. Поднять руки с мячом; руки за голову; поднять левую ногу вперед; поднять правую ногу вперед; вернуться в исходное положение.

**11. Переход** из положения «лежа на животе» в положение «стоя». Упор руками, колено - кистевое положение, упор присев, встать.

**12.Ходьба** на месте с правильным положением тела, с разным положением рук.

#### **Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия**

**1.И.п.** – сидя на гимнастической скамейке, правильная осанка. Ноги согнуты в коленях, стопы параллельны, приподнимание пяток вместе и попеременно.

**2 И.п.** – то же, тыльное сгибание ног вместе; попеременное сгибание.

**3. И.п.** – то же, приподнимание пятки одной ноги с одновременным тыльным сгибанием другой стопы.

**4. И.п.** – то же, ноги согнуты в коленях – «поиграть на пианино».

**5. И.п.** – то же, захватить пальчиками стоп маленький предмет: перекатывать, поднимать, бросать, передавать.

### Дыхательное упражнение «Пускаем мыльные пузыри».

И.п. – стоя, мышцы туловища расслаблены.

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.
3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
4. Выдох спокойный, через нос, с опущенной головой.

### Подвижные игры малой активности

## КОМПЛЕКС 31

**Ходьба:** в колонне по одному, гимнастическая, скрестным шагом, с высоким подниманием колена; с заданиями для развития свода стопы.

1. На носках, руки подняты вверх, ладони соединены *«Ждут нас быстрые ракеты для полетов на планеты. На какую захотим, на такую полетим».*
2. На пятках, руки за спиной *«Тук, тук, тук, моих пяток слышен стук. Мои пяточки стучат, расслабляться не велят».*
3. Носки разведены в стороны, руки опущены, ладони отведены в стороны *«Лед, лед, лед, лед, а по льду пингвин идет. Скользкий лед, скользкий лед, но пингвин не упадет».*
4. На внешней стороне стопы *«Я большой, я косоплоский, я душистый мед люблю, а зимой в берлоге сплю».*

**Бег:** в колонне по одному, прямой галоп в чередовании с боковым, мелким шагом («Мышка»).

**Прыжки в чередовании с ходьбой:** прыжки через канат боком с продвижением вперед, ходьба по массажным коврикам.

### Упражнения с гимнастическими мячами

1. И.п. - о.с., поднимание рук вверх через стороны (4-6 раз).
2. И.п. – покачиваться, сидя на мяче, прямые руки перед собой. Повороты туловища вправо-влево (4-6 раз).
3. И.п. – лежа на спине, мяч под коленями, руки под головой. Поднять голову вверх, вернуться в исходное положение *«Я на солнышке лежу и на солнышко гляжу. Только я все лежу и на солнышко гляжу».*
4. И.п. – руки вдоль туловища ладонями вниз. Поднять ногами мяч вверх, вернуться в исходное положение. *«Выше ноги поднимаем, фонари мы зажигаем».*
5. И.п. – стоя на коленях, прижать мяч к животу, руки на мяче. Оттолкнуться ногами, прокатиться на мяче вперед, упор на руки. Вернуться в исходное положение.
6. И.п. – лежа на мяче, на животе, упор на прямые руки. Махи ногами, скрестив их («Ножницы»).
7. И.п. – сидя на мяче, руки, на мяче. Поднять прямую (правую, левую) ногу, вернуться в исходное положение.  
*«По лесной дорожке шагают наши ножки».*

### Упражнения с массажными мячами

1. И.п. – стоя, массажный мяч между ладонями. Прокатывание массажного мяча между ними.
2. И.п. – стоя, массажный мяч под стопой. Прокатывание мяча правой, левой стопой попеременно.
3. И.п. – сидя на полу, ноги в стороны.левой рукой прокатывать мяч по правой руке вверх. Сменить положение рук.
4. И.п. – сидя на полу, ноги в стороны, массажный мяч в руках между ног. Прокатывание мяча руками вперед *«Еж,*

*еж, где живешь? Еж, еж, что несешь?».* – *« Я живу в лесном краю, деткам яблоки несу».*

5.И.п. – сидя на полу, ноги в стороны. Прокатывать мяч по ноге от стопы вверх по голени и бедру. Поочередно по правой, левой ноге *«Шел наш ежик по дорожке, промочил он где-то ножки. Еж, по мостику шагай и уверенно ступай».*

### **Подвижные игры малой активности**

#### **Упражнение на релаксацию «Еж»**

И.п. – сесть на пятки, голову прижать к коленям, руки согнуть в локтях, прижать к ногам *«Вот свернулся еж в клубок, потому что он продрог».* Вытянуть руки вперед, поднять голову. Встать на колени, руки поднять вверх *«Лучик ежика коснулся, ежик сладко потянулся. Потянулся и проснулся».*

## **КОМПЛЕКС 32**

**Ходьба:** в колонне по одному, спиной вперед, со сменой направления.

**Бег:** парами, с высоким подниманием колен.

#### **Ходьба по массажным дорожкам.**

1. «Тигрята». И.п. – стоя на коленях, опора на предплечья и колени. Ползание с продвижением вперед.

2. «Паучок». И.п. – сесть, ноги согнуть в коленях, опора на стопы; отвести руки назад за спину, опереться на ладони.

3. «Лягушата». И.п. – присесть, колени развести в стороны, руки между ног, ладони упираются в пол. Руки продвинуть вперед, прыжком переставить ноги к рукам.

4. «Гусеница». И.п. – сесть, руки за спиной, ноги прямые. Сгибая колени, перенести туловище вперед.

#### **Упражнение для формирования правильной осанки «Пружинка».**

И.п. – о.с., мешочек с песком на голове, руки на поясе.

#### **Упражнения с гимнастическими мячами**

1.И.п. - о.с., ноги врозь, мяч в опущенных руках. Поднять мяч вверх, опустить за голову на лопатки. Вернуться в исходное положение.

2.И.п. – о.с., мяч в руках перед грудью. Поворот туловища влево, руки выпрямить, выпад на левую ногу. Вернуться в исходное положение. То же в правую сторону.

3.И.п. – сидя на мяче, руки на бедрах. Попеременное поднятие плечей.

4.И.п. – сидя на мяче, руки перед грудью, ладони подняты вверх. Попеременное сгибание и разгибание рук.

5.И.п. – лежа на полу, на спине, мяч на животе, ноги согнуты в коленях. Прокатить мяч по бедрам до колен, сесть. Вернуться в исходное положение.

6.И.п. – лежа на полу, на спине, мяч между стопами, ноги прямые, руки за головой.

Поднять ноги вверх, опустить мяч в правую сторону. Вернуться в исходное положение. То же в левую сторону.

7.И.п. – лежа на полу, на спине, прямые ноги на мяче с опорой на пятки, руки вдоль туловища, ладони вниз. Поднятие таза вверх («Мостик»). *«Бурлит река, шумит вода. Нам преграда не страшна! Построим мостик поскорей и зашагаем веселей!».*

8.И.п. – лежа на мяче, на животе, опора на прямые руки. Поднять прямые ноги вверх, прямые руки вытянуть вперед. Вернуться в исходное положение. *«Ветер в бурю завывает. Как деревья он качает! Ветки вверх он поднимает и к земле их пригибает!».*

9.И.п. – сидя на мяче, ноги вместе, руки перед грудью, пальцы ладоней разведены.

Покачиваясь на мяче, развести ноги и руки в стороны. Вернуться в исходное положение.

10.И.п. – лежа на мяче, на животе, упор на прямые руки, ноги прямые. Махи ногами вверх-вниз. *«В парке есть глубокий пруд. Караси в пруду живут. Чтобы рыбок нам догнать, нужно ножками махать».*

#### **Упражнения с массажными мячами.**

#### **Подвижные игры малой активности**

### Упражнение на релаксацию «Еж»

И.п. – сесть на пятки, голову прижать к коленям, руки согнуть в локтях, прижать к ногам *«Вот свернулся еж в клубок, потому что он продрог»*. Вытянуть руки вперед, поднять голову. Встать на колени, руки поднять вверх *«Лучик ежика коснулся, ежик сладко потянулся. Потянулся и проснулся»*.

## Приложение 4

### *Упражнения корригирующей гимнастики, рекомендованные к выполнению дома*

«Мышь» - лежа на спине. Руки и ноги поднимаем вверх. Инструктор произносит: «Мышь замирает». Вдох. Ребенок закрывает глаза, ладони укладывает на грудь, а ноги сгибает в коленях, медленно произнося «шшшшшш». В этом положении пребывает расслабленным на счет 1, 2,..5. Дыхание равномерное, неглубокое. Дозировка 5-6 раз.

«Скорпион» - лежа на животе, кистью обозначая клешню: 4 пальца соединены, а большой отставлен в сторону. Инструктор произносит: «Скорпион ночью опасен очень». Дети поднимают голову, соединенные голени и руки. В этом положении пребывают на счет 1, 2,..5. Опускают руки и ноги, Восстанавливают частоту дыхания. Дозировка 5-6 раз.

«Качели» - стоя на коленях, руки на пояс. Наклоны туловища назад, сохраняя прямую линию от колена до головы. Дозировка 5-6 раз.

«Верблюд» - ноги на ширине плеч. Приседаем. Опираемся на пальцы ног и рук. Поднимаем ягодицы, которыми обозначаем горбы, и передвигаемся вперед в произвольном порядке или один за другим по кругу, обозначая караван. Дыхание не задерживаем. Через несколько шагов опускаемся на колени. Дозировка 5-6 раз.

«Червячок» - ложимся на спину. Ладони прямых рук соприкасаются за головой. Ступни придвинуты к ягодицам. Инструктор произносит: «Жаба прыгает! Аист летит!» - Ребенок кончиками указательных пальцев давит на пол и тазом двигает из стороны в сторону, не поднимая его от пола. Так он обозначает червячка, спешащего уползти в землю. Дыхание не задерживаем. Дозировка 5-6 раз.

Упражнение из основной стойки. Наклон вперед, стараясь лбом коснуться коленей. Затем ноги врозь – движение «дровосека». Дозировка 7-8 раз.

*Специальные упражнения для укрепления мышц брюшного пресса (исходное положение для всех упражнений – лежа на спине с прижатием поясницы к опоре).* Дозировка 5-6 раз.

«Ёжик» - ложимся на спину. Руки и ноги сгибаем и прижимаем к туловищу. Инструктор произносит: «Волк». Из этого и.п. ребенок поднимает ноги и руки вверх и в стороны, выпрямляя их. Носки ног и расставленные пальцы рук вытягивает вверх. Вдох. Произносит «Ё, Ё, Ё, Ё, Ё».

«Велосипед» - согнуть и разогнуть поочередно ноги в коленном и тазобедренном суставах.

«Ножницы» - скрещивание прямых ног.

Для укрепления мышц спины (исходное положение – лежа лицом вниз):

«Бабочка» - ложимся на живот. Пятки вместе, носки врозь. Кисти рук лежат на поясице одна на другой ладонями вверх. Верхнюю часть туловища поднимаем, не отрывая ног от пола, и локтями быстро двигаем вверх – вниз. Дыхание не задерживаем. Дозировка 5-6 раз.

«Кит» - ложимся на живот. Пятки вместе, носки врозь. Предплечья укладываем перед грудью. Ладони вниз одна на другой. Подбородок - на кистях. На вдохе поднимаем туловище, опираясь на предплечья. На выдохе опускаем его и поднимаем ноги, не разъединяя их и произносим визгливо «КИИИт» - Вдох -... Выдох. Дозировка 5-6 раз.

«Камбала» - ложимся на живот. Голову укладываем на бок. Ноги раздвигаем предельно широко. Запястья прижимаем к талии сбоку. Ступни ног поднимаем и соединяем подошвами. Голени поднимаем и опускаем несколько раз, не разъединяя ступни и двигая раздвинутыми пальцами рук как плавниками. Одновременно произносим «РЫБЫ – БЫ – БЫ – БЫ». Дозировка 5-6 раз.

## Приложение 5

### *Памятка для родителей по профилактике дефектов осанки, сколиозов и плоскостопия*

Отрицательное влияние на формирование осанки оказывает неправильное положение тела во время сна.

Постель не должна быть чрезмерно мягкой, а подушка высокой. Длина кровати должна быть больше роста ребенка на 20-25 см., чтобы можно было спать с вытянутыми ногами. Правильная поза во время сна обеспечивает прямое симметричное положение туловища. Для детей с искривлением позвоночника матрац (волосяной, травяной, ватный) кладется на щит из досок или фанеры. Перина, мягкие подушки, пуховики подкладывать вместо жесткого матраца не рекомендуется.

Особенно портит осанку неправильная поза при письме и чтении. Во время занятия за столом или партой надо сидеть так, чтобы иметь опору для ног, спины, рук при симметричном положении головы, плечевого пояса, туловища, рук и ног. В положении «сидя» дети также нередко принимают неправильную позу. Когда парта, стол или стул не соответствует росту, они вынуждены сидеть согнувшись. Если стол высок, то голова и левое плечо наклонены сильно влево, а если низок, то наоборот, левое плечо поднято, правое опущено. Иногда дети сидят, значительно переместив плечи и все туловище по отношению к тазу в сторону. В этом случае позвоночник наклонен как к тазу, так и к линии плеч.

Многие дети сидят в кресле, поджав под себя ноги, сильно наклонившись в сторону. Это положение также может привести к искривлению позвоночника. А как же нужно сидеть?

Обратите внимание на основные ориентиры правильности посадки. Спина должна касаться спинки стула, предплечья до локтевого сустава лежат на столе, ноги - на перекладине или подставке, должны быть согнуты в коленном суставе под тупым или прямым углом. Стол удобен для занятий, если он на 2-3 см выше локтя ребенка, сидящего за этим столом.

Правильное расстояние от глаз ребенка до книги (тетради) проверить нетрудно: поставив руку на локоть, ребенок кончиками пальцев должен коснуться виска. Между грудью и столом должна свободно проходить ладонь. Книга при чтении должна быть наклонена под углом 45° и расположена на расстоянии не менее 30-40 см от ребенка.

Настольная лампа должна быть достаточной мощности (40-50 ватт), но не слишком яркой и находиться слева от ребенка и лишь в крайнем случае перед ним. Целесообразно также оставить включенным общий источник света комнаты.

Кроме указанных причин, ухудшают осанку при слабой мускулатуре привычки стоять на одной ноге. Очень часто можно видеть, как подружки долго стоят, разговаривая, отставив ногу в сторону. Если отставляется постоянно одна и та же нога и позвоночник соответственно часто принимает изогнутую форму, появляется привычка стоять неправильно и может образоваться сколиоз. Поэтому стоя лучше равномерно распределять тяжесть тела на обе ноги или же, если хочется отставить ногу, поочередно делать это левой и правой ногой.

Мальчики нередко стоят, опустив грудную клетку. В этом положении таз выдвинут вперед, живот выпячен. Эта поза очень некрасива и способствует нарушению осанки. Постоянно надо следить за тем, чтобы мышцы спины были несколько напряжены, грудная клетка поднята, живот уплощен.

К сожалению многие дети ходят опустив голову. Такая походка не только некрасива, но и способствует увеличению грудного кифоза - появлению сутулости.

Одежда и обувь школьника должны быть рассчитаны на усиленную потребность детей в движении, на погоду и климат, должны быть удобными и хорошо проницаемыми для тепла.

На формирование неправильной осанки большое влияние оказывает состояние нижних конечностей, в частности плоскостопие. Для предупреждения развития плоскостопия надо своевременно выявить и принять следующие меры:

1. Не носить слишком тесную обувь и обувь на высоком каблуке. Необходимо ограничить нагрузку на нижние конечности. Для уменьшения деформации свода стопы полезно пользоваться супинаторами, постоянно делать корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени,
3. Выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения для нижних конечностей ( дозированная ходьба, бег, приседания, упражнения для

укрепления мышц, сохраняющих свод стопы, дополнительно - специальные упражнения: ходьба босиком по скошенному лугу, галечнику).

Для ношения книг рекомендуется как для мальчиков, так и для девочек школьный ранец с широким ремнем.

Важнейшее условие нормального физического развития детей - питание. Пищевой рацион ребенка должен быть разнообразен и включать продукты содержащие соли кальция, железа, магния (мясо, молоко, сливочное масло, каши, горох, фасоль). Ежедневно и в достаточном количестве дети должны получать фрукты, овощи, а если врач сочтет нужным, то и поливитамины.

Главным и действенным средством профилактики дефектов осанки является физическое воспитание ребенка. Поэтому уже в раннем детстве физическое воспитание (гимнастика, массаж, закаливание, игры) должно войти составным компонентом в его воспитание.

Родителям необходимо освоить технику рекомендованных упражнений следить за правильностью их выполнения ребенком.

Неправильный выбор упражнений, неправильное их исполнение не способствуют выздоровлению и могут даже нанести серьезный ущерб здоровью ребенка.

Заниматься надо регулярно, так как физические упражнения и другие двигательные навыки могут быть хорошо усвоены ребенком и окажут благоприятное влияние на его физическое развитие и состояние здоровья только тогда, когда повторяется изо дня в день.

## Приложение 6

### *Рекомендации воспитателям «Проведение физкультурминут в ДОУ»*

Для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей дошкольного возраста необходим особый двигательный режим, отличающийся разнообразием форм физического воспитания. Одной из таких форм являются физкультурминутки.

Цель проведения: повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях, обеспечить кратковременный активный отдых для дошкольников во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки.

Исходя из этого, для физминутки составляют комплекс, включающий в себя 3-4 простых упражнения для больших групп мышц (ног, рук, плечевого пояса, туловища), активизирующие дыхание и кровообращение. Выполняются они в течение 1,5-2 минут.

Прежде всего, каждый педагог, работающий с дошкольниками, обязан помнить, что главное назначение физкультурных минут – активный отдых.

Еженедельно комплексы физминуток обновляются, обогащаются новыми движениями, либо заменяются полностью. Выполнение физкультурминут с пособиями или дидактическим инвентарем повышает интерес к занятиям,

улучшает качество их выполнения, способствует формированию правильной осанки.

На эффективность проведения физкультминуток влияет качественная и глубоко продуманная предварительная работа педагога по подготовке всех необходимых пособий и инвентаря, которые помогут сопроводить комплекс живо, эмоционально, интересно. А музыкальное сопровождение оставит неизгладимый след в памяти детей и будут способствовать наиболее яркому восприятию движений.