

ПРИНЯТА  
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ №3  
От 01.06.2025 года

УТВЕРЖДЕНО  
ЗАВЕДУЮЩИЙ МАДОУ №38 «ТЕРЕМОК»  
М.Ю ЧАДОВА



Дополнительная общеразвивающая программа  
**«ЗДОРОВЕЙКА»**

Для детей 5–7 лет  
Срок реализации 1 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка .....	3
1.1. Цель и задачи программы.....	5
2. Содержание общеразвивающей программы.....	6
2.1. Учебный (тематический) план .....	6
2.2. Содержание учебного (тематического) плана .....	8
3. Планируемые результаты освоения программы.....	11
4. Комплекс организационно-педагогических условий.....	11
4.1. Условия реализации программы .....	11
4.2. Формы аттестации/контроля.....	13
5. Список литературы.....	17
Приложение.....	19

## 1. Пояснительная записка

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Актуальностью данной программы:** Дошкольный возраст считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. Именно в дошкольном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья.

В процессе образовательной деятельности недостаточно времени уделяется специальным упражнениям по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей, а также не все родители достаточно вооружены необходимыми знаниями и практическими навыками в вопросах профилактики и коррекции данных нарушений. Наблюдается и такой факт, что одна из актуальных проблем в мировой практике - это сколиоз или искривление позвоночника. Сколиоз - тяжелое прогрессирующее заболевание позвоночника, сопровождающееся поражением внутренних органов, нервной системы. Болезнь нарушает работу сердца и легких, при сколиозе страдают сердечно-сосудистая, дыхательная, мочевыделительная системы и желудочно-кишечный тракт, нервная система.

Сколиоз является одним из самых распространенных заболеваний. Существующие традиционные методы обследования детей не позволяют диагностировать сколиоз на самых ранних стадиях развития. Нет объективных методов, позволяющих выявить предвестники возможного возникновения сколиоза.

Плоскостопие – одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей. Это деформация стопы с уплощением ее свода.

Плоскостопие у детей в настоящее время является актуальной проблемой гармоничного физического развития. По данным профилактических медицинских осмотров, к моменту достижения возраста 7 лет каждый второй ребенок страдает от нарушения связочного аппарата свода стопы, в той или иной степени.

Своевременное внедрение комплексных занятий, направленных на укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата для формирования правильного свода стопы и осанки, является наиболее значимым фактором создания данной программы.

Направленность программы заключается в специально подобранных физических упражнениях, которые являются основными и действенными средствами профилактики плоскостопия и нарушений осанки и

предупреждают нарушения опорно-двигательного аппарата: плоскостопия, сутулости, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов.

Данная дополнительная образовательная программа составлена с учётом требований Закона РФ «Об образовании» № 273 – ФЗ от 29.12.12, санитарных норм и правил, утвержденных совместным постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпиднадзором от 15.05.2013 №26 СанПиН 2.4.3648-20 .

**Новизна программы** определяется повышенным интересом в настоящее время к проблеме физического развития детей раннего и дошкольного возраста.

Программа выстроена на основе оздоравливающих методик для детей 5-7 лет. Используются такие формы оздоровительной работы, как гимнастика для коррекции осанки и профилактики плоскостопия, гимнастика для профилактики снижения зрения, дыхательная гимнастика, релаксационные упражнения и др. Данные формы работы являются оздоровительными, восстанавливающими силы, улучшающими настроение. Их можно использовать и в помещении, и на улице. Они очень результативны и не имеют противопоказаний.

#### **Нормативная база:**

В ее основу легли следующие программы и технологии:

- «Детство», В.И.Логинова.Т.И.Бабаева.Н.И.Ноткина.
- «Программа воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А. Васильевой;
- «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет)», Пензулаевой Л.И.
- Дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой

**Адресат программы:** программа предусмотрена для детей старшего дошкольного возраста с 5 до 7 лет.

#### **Возрастные особенности**

Возраст детей 5-7 лет очень пластичен и неравномерен. С одной стороны, двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий,

их комбинаций и вариантов. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств.

С другой стороны, возраст 5-7 лет характеризуется неравномерным развитием физических данных ребенка. В данный период может наблюдаться резкий скачок роста или увеличения массы тела. Часто специалисты говорят о том, что в у 5-летних детей наступает «первый этап вытягивания» и как результат свод стопы и осанка имеют неустойчивый характер и поддаются изменениям как в худшую, так и в лучшую сторону в зависимости от физического воспитания. Неправильная осанка и плоскостопие способствуют развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создают неблагоприятные условия для функционирования внутренних органов и опорно-двигательного аппарата в целом. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости. Такие дети предрасположены к различным заболеваниям и травмам.

В результате регулярных занятий в кружке «Здоровейка» повышается уровень развития физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности дошкольника.

#### **Принципы комплектования:**

Количество воспитанников в группе от 7 до 12 человек. Увеличение количества детей в группе не рекомендовано, так как программа требует постоянного внимания и индивидуального подхода к каждому ребенку.

В реализации программы участвуют не только дошкольники, имеющие отклонения в физическом развитии (нарушение осанки, неправильное развитие сводов стопы), но и дети, стремящиеся сформировать правильную осанку и избежать плоскостопия, а также улучшить физическую подготовленность. Набор в кружок проводится на основании медицинских заключений и желания родителей (законных представителей) детей, посещающих детский сад. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана, когда дети не заняты на основных программных занятиях.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

**Объем программы:** 86 часов

**Срок освоения программы:** 1 год

**Формы и режим**

Формой организации образовательного процесса является групповая и индивидуально-групповая.

Работа педагога с детьми осуществляется на основе наглядности, доступности, систематичности, закрепление навыков, индивидуального подхода, сознательности

**Виды занятий:** игровое занятие, комплексное, тренировочное, сюжетное, учебно-тренировочное, занятие на улице, соревнования, занятия с элементами релаксации, беседы, тренинги.

**Методы и формы организации занятий:**

- словесное объяснение;
- показ выполнения;
- игровая форма;
- целесообразное использование оборудования;
- использование музыкального сопровождения;
- использование повторной наглядной и словесной инструкции

**Формы подведения итогов**

Для определения динамики эффективности проводимых занятий и уровня физического развития занимающихся необходимо использовать мониторинговые исследования:

- метод педагогического наблюдения;
- тестирование;

А так же в форме практического занятия.

**Специфика данной программы дополнительного образования**

Основным содержанием программы являются общеразвивающие и специально подобранные физические упражнения, и игры, направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. В программе предусмотрено отслеживание результатов воздействия упражнений на организм дошкольника посредством мониторинга физического развития и физической подготовленности.

Теоретический материал программы дается темами, сообщение знаний организовывается в форме бесед в процессе занятия, во время выполнения двигательных действий или после занятия (группой или индивидуально). Такие беседы знакомят дошкольников не только с необходимостью формировать правильную осанку, вести здоровый образ жизни, но и с техникой выполнения тех или иных видов физических упражнений и их значимостью на организм человека.

## **1.1. Цели и задачи программы**

Создание условий для укрепления здоровья, формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и коррекция дефектов осанки и свода стопы.

### **Задачи программы**

#### **Обучающие**

1. Совершенствовать развитие двигательных способностей детей и физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости);
2. Учить вырабатывать силовую и общую выносливость мышц туловища;
3. Формировать и закреплять навыки правильной осанки;
4. Способствовать развитию и коррекции дыхательной системы;
5. Укреплять опорно-двигательный аппарат;

#### **Развивающие**

1. Развивать внимание, воображение, фантазию, зрительную память, восприятие;
2. Развивать дисциплинированность, настойчивость, организованность, умение управлять своими поступками и чувствами.

#### **Воспитательные**

1. Воспитывать эмоционально-положительные отношения и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
2. Воспитывать доброжелательное отношение со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

**Для получения лучших результатов соблюдаются следующие принципы:**

1. Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Принцип активности и сознательности – поиск новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.

3. Принцип природосообразности – определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке его физиологических и психологических особенностей. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.

4. Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь умений и навыков.

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

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

## 2. Содержание общеразвивающей программы

### 2.1. Учебно–тематический план

№	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие (знакомство)	2	1	1	Тестирование Педагогический контроль
1	<b>Комплексные упражнения на формирование дыхания</b>	12	6	6	Самоконтроль Педагогический контроль
1.1.	Знакомство детей с видами дыхания выполнение упражнений на дыхание	4	2	2	Педагогический контроль Самоконтроль
1.2.	Знакомство с подвижными играми тренирующего	4	2	2	Самоконтроль Педагогический

	характера				контроль
1.3.	Подвижные игры и дыхательные упражнения	4	2	2	Педагогический контроль Самоконтроль
2	<b>Комплексы упражнений для формирования и закрепления правильной осанки</b>	28	12	16	Проверь друга Педагогический контроль Самоконтроль
2.1.	Комплекс упражнений для развития гибкости и растяжки мышц позвоночника.	5	2	3	Самоконтроль Педагогический контроль
2.2.	Комплексы упражнений на развитие силы мышц спины и выносливости	5	2	3	Педагогический контроль Самоконтроль
2.3.	Комплексы упражнений для расслабления мышц и укрепления нервной системы	6	3	3	Педагогический контроль Самоконтроль
2.4	Профилактические упражнения на укрепление мышц торса.	6	3	3	Самоконтроль Педагогический контроль
2.5	Комплексы упражнений на развитие гибкости и равновесия.	6	3	3	Самоконтроль Педагогический контроль
3	<b>Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия</b>	28	12	16	Проверь друга Педагогический контроль Самоконтроль
3.1	Комплекс упражнений для укрепления мышц,	14	6	8	Педагогический контроль

	формирующих свод стопы				Самоконтроль Проверь друга
3.2	Комплекс упражнений для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы	14	6	8	Педагогический контроль Самоконтроль Проверь друга
4	<b>Комплекс упражнений для закрепления и повторения материала: укрепление стопы, осанки, дыхания</b>	5	2	3	Педагогический контроль Самоконтроль Проверь друга
5	<b>Комплекс упражнений на расслабление и восстановление</b>	3	1	2	Педагогический контроль Самоконтроль
5.1	Аутогенная тренировка, релаксация	2	1	1	Педагогический контроль Самоконтроль
5.2	Психогимнастика	2	1	1	Педагогический контроль Самоконтроль
6	Самомассаж стоп.	2	1	1	Педагогический контроль Самоконтроль
	Итоговое занятие	2	0	2	Тестирование Спортивно-музыкальный досуг
	Итого	86	38	48	

## 2.2. Содержание учебного плана

## Учебно-тематический план

Программа рассчитана на 86 часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю.  
Длительность занятия – 1 академический час

Вводное занятие – знакомство

**Теория:** Ознакомительное занятие, представление чем будут заниматься дети. Получение детьми знаний о важности формирования правильной осанки и правильного свода стопы. Ознакомление детей с тестами.

**Практика:** Тестирование. Исследование физического развития и здоровья детей.

### 1. Комплексные упражнения на формирование дыхания

#### 1.1. Знакомство детей с видами дыхания и выполнение упражнений на дыхание

**Теория:** знакомство детей с видами дыхания. Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Дыхательная гимнастика А.Н Стрельниковой. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания.

**Практика:** Практические игры и упражнения, направленные на формирование правильного дыхания: «Ладошки», «Погончики», «Насос», «Кошка», «Обними плечи», «Большой маятник». Малые подвижные игры: «Найди и промолчи», «Повороты головы», «Ушки», «Маятник головой», «Перекаты», «Передний шаг», «Задний шаг». Игра малой подвижности «Волшебное слово».

#### 1.2. Знакомство с подвижными играми тренирующего характера

**Теория:** знакомство и описание игр, практических упражнений тренирующего характера, игр на развитие речевого дыхания, рассматривание иллюстраций по теме.

**Практика:** обучить детей практическим играм и упражнениям: «Тише едешь – дальше будешь», «Мяч в кругу», «Ножной мяч», «Пятнашки елочкой», «Вышибалы на четвереньках».

На развитие речевого дыхания: «Бегемотик», «Погреем руки», «Чей паровоз громче гудит», «Качели», «Дыхание», «Воздушный футбол», «Листопад», «Снегопад», «Кораблик», «Мой воздушный шарик». Повторение и закрепление упражнений на дыхание по методике А.Н Стрельниковой.

Игры малой подвижности «Что изменилось?», «Найди и промолчи», «Карусель».

### 1.3. Подвижные игры и дыхательные упражнения.

**Теория:** обучение детей дыхательным упражнениям в подвижных играх, рассматривание схем дыхания.

**Практика:** «Делай так, делай эдак», «Совушка», «Тише едешь – дальше будешь», «Не урони мешочек», «Бездомный заяц», «Пятнашки с мячом», «Попади мячом в булаву». На развитие речевого дыхания: «Цыплята», «Колобок», «Трудный маршрут», «Горох», «Мишка», «Лесная азбука» и т.д. Повторение и закрепление упражнений на дыхание по методике А.Н Стрельниковой.

Игры малой подвижности «Затейники», «Угадай по голосу».

## 2. Комплексы упражнений для формирования и закрепления правильной осанки

### 2.1 Комплекс упражнений для развития гибкости и растяжки мышц позвоночника.

**Теория:** знакомство детей с параметрами правильной осанки и как ее проверить. Сведения о правилах выработки и сохранении правильной осанки. Значение для организма формирования правильной осанки. Описание игр и практических упражнений по карточкам-схемам. Знакомство с упражнениями игрового стретчинга.

**Практика:** Упражнения в положении в ходьбе, беге, стоя и сидя, в положении на четвереньках, лежа, с предметами и без, с использованием гимнастической стенки, скамеек, фитболов, игровой стретчинг. Ходьба с предметом на голове.

Колено – локтевое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад в различных И.П.

Игры и практические упражнения: «Ель, Елка, елочка», «Послушный мяч», «Кто самый меткий». Упражнения игрового стретчинга «Дерево», «Ученик», «Зернышко», «Змея», «Ящерица», «Кузнечик», «Кораблик», «Колечко», «Птица», «Летучая мышь», «Улитка», «Таракан», «Пловцы», «Волна», «Самолет». В конце занятия релаксация.

### 2.2 Комплексы упражнений на развитие силы мышц спины и выносливости.

**Теория:** знакомство детей с играми и игровыми упражнениями направленными на формирование и развитие выносливости, силы мышечного корсета, рассматривание демонстрационного материала и мультимедии по теме.

**Практика:** упражнения в положении в ходьбе, беге, стоя и сидя, в положении на четвереньках, лежа, с предметами и без, с использованием

гимнастической стенки, скамеек, фитболов, прыжки на координационной лестнице, прыжки на скакалке, игровой стретчинг.

Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин. Подвижные игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения.

Игры и практические упражнения: «Быстрый мяч», «Рыбаки и акула», «Деревце», «Кошечка», «Звездочка», «Дуб», «Солнышко», «Волна», «Лебедь», «Слоник», «Рыбка», «Змея», «Веточка», «Гора», «Ель большая», «Цапля», «Волк», «Зайчик», «Медведь», «Божья коровка», «Летучая мышь», «Носорог», «Морской червяк», «Улитка», «Морская звезда».

Упражнения игрового стретчинга: «Ученик», «Зернышко», «Кобра», «Собачка», «Качели», «Скорпион», «Книжка», «Волчонок», «Птица», «Носорог», «Горка», «Улитка», «Месяц», «Морская звезда», «Лисичка», «Стрекоза», Муравей», «Паучок», «Бег», «Велосипед», «Паровоз», «Жучок».

Игры малой подвижности: «У кого мяч», «Золотые ворота»

### **2.3. Комплексы упражнений для расслабления мышц и укрепления нервной системы**

**Теория:** знакомство детей с играми и игровыми упражнениями направленными на расслабление и укрепление нервной системы, рассматривание демонстрационного материала и мультимедии по теме.

**Практика:** упражнения в положении стоя и сидя, в положении на четвереньках, лежа, с предметами и без, с использованием гимнастической стенки, скамеек, фитболов, игровой стретчинг.

Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин. Подвижные игры целенаправленного характера.

Игры и практические упражнения: «Овощи и фрукты», Словесная игра «Я», «Бывает, не бывает», «Солнечный лучик», «Слепой и поводырь», «СОРОКОНОЖКА», Игра «Обнималки», «Эмоциональные руки», «Кулачки», «Шалтай — Болтай», «Замедленное движение», «Потягивание», «Улыбнись – рассердись», «Волшебный сон» и т.д

Упражнения игрового стретчинга: «Собачка», Страус», «Черепашка», «Ученик», «Зернышко».

### **2.4 Профилактические упражнения на укрепление мышц торса.**

**Теория:** знакомство детей с играми и игровыми упражнениями направленными на укрепление мышц торса (верхней части туловища), беседа о значимости укрепления мышц туловища. Описание игр и практических упражнений по карточкам-схемам. Знакомство с упражнениями игрового стретчинга.

**Практика:** разучивание и выполнение упражнений: «Гармошка», «Шлагбаум», «Плечи», «покажи ладошки», «Вертушка», «Неваляшка», «Дровосек», «Дотянись до пяточки», «Любопытные ребята» и т.д

Упражнения игрового стретчинга: «Змея», «Кобра», «Качели», «Собачка», «Мостик», «Страус», «Слон», «Лисичка», «Бабочка», «Пловцы», «Пчелка».

Игры малой подвижности: «Вершки-корешки», «Молчанка», «Холодно-тепло».

Релаксация под музыкальное сопровождение.

## 2.5 Комплексы упражнений на развитие гибкости и равновесия.

**Теория:** знакомство детей с играми и игровыми упражнениями направленными на развитие гибкости и равновесия, беседа о значимости психофизических качеств. Описание игр и практических упражнений по карточкам-схемам. Знакомство с упражнениями игрового стретчинга.

**Практика:** разучивание и выполнение упражнений: «Каток», «Выполняй правильно», «Перетягивание», «Перешагни через веревочку», «Море, берег, парус», «Рыбки и акула», «Спрыгни в воду», «Передай мяч», «Чья команда быстрее»

Упражнения игрового стретчинга: «Дерево», «Ученик», «Зернышко», «Кораблик», «Кошка», «Скорпион», «Мостик», «Таракан», «Аист».

Игры малой подвижности: «Найди и промолчи», «Девочки и мальчики», «Сделай фигуру», «Летает, не летает».

Релаксация под музыкальное сопровождение.

## 3. Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия

### 3.1 Комплекс упражнений для укрепления мышц, формирующих свод стопы

**Теория:** беседа на тему «Основные функции стоп», обучение правильной постановке стоп при ходьбе; знакомство детей с играми и игровыми упражнениями направленными на формирование правильной стопы. Использование мультимедийных средств по теме «Плоскостопие. Коррекция и профилактика»

**Практика:** выполнение разных видов ходьбы (ходьба на носках, на пятках, на наружном крае стопы, на носках в полуприседе, с высоким подниманием бедра, подошвенным сгибанием стопы, по следовой дорожке. Упражнения для стопы в ходьбе, беге, прыжках, на месте, сидя на стульчиках, скамейке, с использованием предметов и без них, с использованием шведской стенки, каната, нестандартного оборудования.

Игры и упражнения для профилактики плоскостопия: эстафета "Загрузи машину", "Стирка", "Поймай рыбку" ("Достань жемчужину"), разучивание

комплекса «Веселый зоосад», «Выполняй правильно», «Каток», «Восточный официант», «Ласточка», «Собери бумажки», «Собери платочки», «Перенеси бочонки», «Художники»

### 3.2 Комплекс упражнений для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы

**Теория:** знакомство детей с играми и игровыми упражнениями направленными на формирование правильной стопы. Беседа на тему «Профилактика плоскостопия. Упражнения дома».

**Практика:** Упражнения для стопы в ходьбе, беге, прыжках, на месте, сидя на стульчиках, скамейке, с использованием предметов и без них, с использованием шведской стенки, каната, нестандартного оборудования. Игры и практические упражнения тренирующего характера: «Веселые бельчата», «Нарисуй прямоугольник», «Зарядка для пальчиков», «Вращение стопы», «Зарядка для стоп», «Нарисуй солнышко», «Веселая шляпа» и т.д

## 4. Комплекс упражнений для закрепления и повторения материала: укрепление стопы, осанки, дыхания

**Теория:** повторение и закрепление изученного материала, рассматривание демонстрационного материала, показ презентации.

**Практика:** повторение упражнений и игр по выбору детей, итоговое занятия по профилактике плоскостопия для детей «Путешествие в Тридевятое царство», игра с использованием нетрадиционного оборудования «Озорные ножки», практическая игра «В гостях у доктора Пяткина», викторина «Красивая осанка», «Как быть здоровым?» физкультурно-познавательное занятие "Королевская осанка"

## 5. Комплекс упражнений на расслабление и восстановление

### 5.1 Аутогенная тренировка, релаксация

**Теория:** беседа с детьми на тему «Зачем нужно расслабляться?», знакомство детей с упражнениями на расслабление, отдых, восстановление. Значение релаксации для оздоровления и укрепления просмотр презентации на тему.

**Практика:** упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа : «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата», «живот чужой», также представляя тяжесть и тепло в мышцах. Практические упражнения «Потягивание», «Улыбнись-рассердись», «Шалтай-Балтай», «Замедленное движение», «Волшебный сон», «Пружинки» и т.д

## 5.2. Психогимнастика

**Теория:** знакомство с понятием психогимнастика, беседа с детьми на тему «Значение и роль эмоций», знакомство и проработка упражнений.

**Практика:** мимические и пантомимические этюды. Этюды и игры на выражение отдельных качеств характера и эмоций. Психомышечная тренировка. Упражнения: «Что слышно?», «Корабль и ветер», «Пишущая машинка», «Четыре стихии», «Зеваки», «Танцующие руки» и т.д

## 6. Самомассаж стоп

**Теория:** познакомить детей с игровым массажем, обучить технике правильного выполнения самомассажа,

1. **Практика:** Ходьба по массажным коврикам, канатам, катание стопой мячей-ежиков, палок, гантелек. Упражнения с использованием нестандартного оборудования (платочки, пластиковые «Скорлупки» от киндер-сюрпризов, резиновые жгутики, «следочки»).

### Итоговое занятие – подведение итогов.

**Теория:** анализ проделанной работы, обсуждение новых умений и навыков.

**Практика:** Тестирование. Исследование физического развития и здоровья детей. Спортивное развлечение «Здоровейка», подведение итогов: что получилось, чему научились, что умеем, чему еще необходимо научиться.

### Структура занятий.

#### **Вводная часть:**

Проверка осанки, различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия, разогревающие упражнения, подготавливающие к основной части занятий, самомассаж с использованием массажных дорожек.

#### **Основная часть:**

ОРУ – блок физических упражнений направленный на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса и силы мышц торса, укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы, в том числе самомассаж.

ОВД упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, ползание – с акцентом на формирование осанки и профилактику плоскостопия.

ИГРЫ – различной подвижности, помогающие формированию правильной осанки и способствующие профилактике плоскостопия.

#### **Заключительная часть:**

Дыхательные упражнения, релаксация, игры малой подвижности.

### 3. Планируемые результаты освоения программы

#### **Метапредметные результаты:**

- Умеют работать по правилу, образцу, схеме;
- Умеют отвечать на вопросы по профилактике осанки и плоскостопия;
- Умеют осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- Умеют применять на практике способы восстановления дыхания;
- Умеют сохранять правильную осанку при выполнении упражнений и сформирован навык правильной походки;
- Качественно выполняет упражнения с сохранением осанки из различных исходных положений;
- Укреплен у детей опорно-двигательный аппарат, различных функций и систем организма;
- Сформированы двигательные умения и навыки и развиты основные физические качества (сила, быстрота, ловкость, выносливость, равновесие и координация движений).

#### **Личностные результаты:**

- Развивают навык сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- Формируют установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- При поддержке окружающих дают оценку своим поступкам и поступкам других людей;
- Выражают свои эмоции, соблюдая этические нормы и нормализуют психоэмоциональное состояние;
- Развивают трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительную память, восприятие, настойчивость, двигательная память, воображение.

#### **Предметные результаты:**

- Овладевают первоначальными представлениями о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- Способны взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения в подвижных играх, практических упражнениях и соревнованиях;
- Умеет проверить осанку у стены, зеркала;
- Выполняет упражнения на расслабление мышц;
- Умеют слушать взрослого и выполнять его инструкции; договариваться и согласовывать свои действия со сверстником;
- Умеют контролировать свои действия и действия партнёра, исправлять свои и его ошибки.

## **4. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **4.1 Условия реализации программы**

Занятия проводятся в спортивном зале и на улице в соответствии с погодными условиями.

#### **Используются следующие средства:**

1. Теоретические сведения;
2. Бег, ходьба, передвижения;
3. Упражнения общего воздействия: ходьба и бег с включением элементов направленных на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;
4. Упражнения с предметами и без, направленные на укрепление мышц и связок, формирующих свод стопы;
5. Упражнения для формирования правильной осанки с предметами и без:
  - в положении стоя;
  - в положении сидя;
  - в положении лежа на спине и животе;
  - упражнения в положении стоя на четвереньках;
6. Общеразвивающие упражнения специальной направленности у гимнастической стенки и скамеек, а также с использованием каната и наклонной доски и фитболов;
7. Подвижные игры для формирования правильной осанки и укрепления стопы;
8. Упражнения на расслабление;
9. Дыхательные упражнения;
10. Самомассаж с использованием массажных дорожек, ковриков, мячиков-ежиков и других предметов.

#### **Инвентарь и оборудование используемое на занятиях:**

1. Гимнастические скамейки;
2. Стульчики;
3. Гимнастическая стенка;
4. Наклонная ребристая доска;
5. Мячи;
6. Гимнастические палки;
7. Плоские кольца;
8. Обручи;
9. Утяжеленные мячи;
10. Скакалки;
11. Мешочки с песком;
12. Гантели;

- 13.Фитболы;
- 14.Кегли;
- 15.Дуги;
- 16.Бревно;
- 17.Мячики-ежики;
- 18.Массажные дорожки и коврики;
- 19.Гимнастические маты;
- 20.Нестандартное оборудование: платочки, пластиковые «Скорлупки» от киндер-сюрпризов, резиновые жгуты, «следочки».

### **Организационно - методические рекомендации.**

Начиная занятия, инструктор должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровне его физического развития, о состоянии его двигательных навыков и умений.

Физическая нагрузка на занятиях кружка дозируется и зависит от:

- подбора физических упражнений (от простого к сложному),
- продолжительности физических упражнений,
- числа повторений,
- выбора исходных положений,
- темпа движений (на счет 1-4),
- амплитуды движений,
- степени усилия,
- точности,
- сложности,
- ритма,
- количества отвлекающих упражнений,
- эмоционального фактора.

Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности детей и их возраста. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей.

### **Кадровое обеспечение:**

Занятия ведет педагог дополнительного образования: инструктор первой квалификационной категории Иванова А.Б

Образование: высшее педагогическое

Переподготовка по программе «Профессиональная деятельность инструктора по физической культуре в ДОО»

Педагогический стаж работы: 15 лет

### **Методические материалы:**

Таблицы, карточки, схемы, комплексы самомассажа, подборка упражнений на тренажерах, комплексы упражнения на релаксацию, подборка игр, комплексы гимнастики, комплексы дыхательной гимнастики, комплексы корригирующей гимнастики, правила безопасности на занятии, картотека с подвижными играми, аудиозаписи для комплексов ритмической гимнастики, иллюстрации по видам спорта, физкультурный инвентарь и оборудование.

## **4.2. Формы аттестации и контроля**

### **Методы исследования.**

Для определения динамики эффективности проводимых занятий и уровня физического развития занимающихся необходимо использовать мониторинговые исследования:

- метод педагогического наблюдения;
- тестирование;
- самоконтроль;
- медицинский контроль

### **Метод педагогического наблюдения.**

Наблюдая в ходе занятий за детьми, инструктор обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку. В результате применения данного метода выявляется, насколько детям интересны упражнения и игры, а также эффективность тех или иных упражнений и игр. Отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные детьми в период обучения по данной программе.

### **Тестирование.**

Динамику развития физических качеств дошкольников позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 2 раза в год - в сентябре, перед началом цикла занятий и в июне – после прохождения программы.

### **Диагностирование осанки.**

#### **Визуальная оценка осанки**

Оценивается прямота позвоночника: при осмотре со стороны спины позвоночник должен выглядеть прямым, а остистые отростки образовывать ровную линию. Даже незначительные искривления свидетельствуют об отклонениях от нормы.

Также определяется:

- одинаковый ли уровень высоты плеч, углов лопаток, сосков;

- одинаковая ли глубина треугольников талии – углов, которые образованы свободно опущенной рукой и выемкой талии;
- симметрия рельефов поясничной области и грудной клетки при наклоне вперед;
- физиологические изгибы позвоночника - при взгляде сбоку должны быть выражены равномерно, и соответствовать примерно толщине ладони ребенка.

### **Критерии оценивания результатов:**

1 балл – позвоночник сильно искривлен, асимметрия рельефов поясничной области и грудной клетки при наклоне вперед;

2 балла – у ребенка позвоночник имеет небольшое искривление, незначительная сутулость

3 балла – позвоночник прямой, без изгибов, нет сутулости, одинаковый уровень высоты плеч, углов лопаток;

### ***Диагностика свода стопы.***

#### **1. Визуальная оценка**

Определяется постановка стоп при ходьбе - походка должна быть правильной, не косолапой, без характерного «загребания», с соблюдением симметрии стоп при каждом шаге. Оценивается нет ли О-образной или Х-образной постановки стопы. Оценивается обувь ребенка - при плоскостопии в первую очередь снашивается внутренняя поверхность подошвы и каблука, в норме раньше изнашивается наружная часть.

#### **2. Оценка отпечатка стоп -плантография**

Оценивается наличие отклонения от отпечатка нормальной стопы в сторону уплощения или вальгусной стопы в соответствии с возрастом ребенка. Полученная плантография оценивается по методу Г.Н Сердюковой.

## Список используемой литературы

Для педагога:

1. Артамонова Л.Л., Панфилов О.П., Борисова В.В. Лечебная и адаптивнооздоровительная физическая культура [Текст] / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова. - М.: Изд-во «ВЛАДОС-ПРЕСС», 2010.
2. Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста – СПб.: Детство-пресс, 2013.
3. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Растим здорового ребенка. Новые стандарты» – М.: УЦ «Перспектива», 2011.
4. Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» - М.: ТЦ Сфера, 2008.
5. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж. [Текст] / В.А.Епифанов. - М.: ГЭОТАР Медиа, 2014.
6. Потапчук А.А. «Как сформировать правильную осанку у ребенка» СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
7. Профилактика плоскостопия детей младшего дошкольного возраста посредством физических упражнений: методическое пособие. Автор-сост. – Т.Д.Корякова, воспитатель МБДОУ «Александровский детский сад «Ягодка» - Александровка, 2020 г.
8. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» – М.: ТЦ Сфера, 2012.
9. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет / авт.-сост. Подольская Е. И. – 2-е изд. – Волгоград: Учитель, 2011
10. Шарманова СБ., Федоров А.И., «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста
11. Пенькова И. «Новые подходы к профилактике нарушений осанки и сводов стоп у детей на занятиях по физическому воспитанию». Дошкольное воспитание, №9, 2010
12. Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников». М: «Скрипторий 2003», 2009.

Для детей:

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. – Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009.
2. Как расти здоровым. Развивающая игра-лото. 4-7 лет. - М.: ИП Бурдина С. В., 2016.
3. Колдина, Д. Н. Подвижные игры и упражнения с детьми / Д.Н. Колдина. - М.: Мозаика-Синтез, 2016.
4. Комплект плакатов "Уголок здоровья и безопасности": 4 плаката. - Москва: СПб. [и др.] : Питер, 2016.
5. Красивая осанка. Демонстрационный материал. - М.: ИП Бурдина С. В., 2013.
6. Шебеко, В. Н. Ш36 Развивающие игры по физической культуре для старших дошкольников / В. Н. Шебеко. — Минск : Нац. ин-т образования, 2008.

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

### **Ель, елка, елочка**

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

### **Филины и вороны**

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

### **Послушный мяч**

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

### **Кто самый меткий**

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

### **Елочка**

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

### **Ходим в «шляпах»**

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

### **Журавль расправляет крылья**

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

### **Эстафета «Перейди болото»**

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

### **Колобок**

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

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

### **Лежачий футбол**

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

### **Встань прямо**

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

### **Держи голову прямо**

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

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

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

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

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

### **Держи плечи прямо**

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

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

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

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

В конце игры дети ползают на животе по гимнастической скамейке.

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

### **Подтяни живот**

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

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

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

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

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

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

Завершается занятие следующими упражнениями:

из положения, лежа на спине:

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

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

перекатываться с живота на спину и обратно;

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

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

### **Выпрями ноги**

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

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

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

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

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

ходьба на носках, выпрямляя ноги, полуприседаая;

ходьба с высоким подниманием колен;

ходьба с большим размахом и вытягиванием ног.

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

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

### **Выполняй правильно**

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

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

Содержание игры. Дети за воспитателем под музыку ходят, бегают, прыгают по залу (в рассыпную или в колонне по одному), стараясь не задевать кольца. Через 2-3 мин., взяв гимнастические палки и заняв место в кругу, в соответствии с указаниями педагога выполняют общеразвивающие упражнения с палками. После этого дети вновь бегают, прыгают по залу, обходя кольца. Палку держат за спиной, на лопатках. При ходьбе выполняют различные упражнения: высоко поднимают колени, выпрямляют ноги, ходят в полуприседе.

### **Каток**

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

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

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

медленно присесть и встать, скользя руками по стене;

поднимать и опускать руки;

поочередно поднимать и опускать правое и левое колено.

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

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

### **Перетягивание**

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

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

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

### **Перешагни через веревочку**

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

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

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

### **Восточный официант**

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

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

### **Ласточка**

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

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

### **Море, берег, парус**

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

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

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

### **Волны качаются**

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

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

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

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

### **Спрыгни в воду**

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

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

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

### **Поднять паруса**

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

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

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

### **Рыбки и акула**

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

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

Правила: разбежаться можно только после слова «Лови!»; если, остановившись, игрок не успел или не сумел принять положение правильной осанки, водящий салит его; пойманные отходят к стене и принимают положение правильной осанки, стоя спиной к стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед).

### **Быстрый мяч**

Инвентарь: резиновые мячи диаметром 16 см.

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

### **Передай мяч**

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

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

### **Переложит шишки.**

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

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

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

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

### **Чья команда быстрее.**

Инвентарь: обручи по количеству команд.

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

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

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

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

Название	И.П	Выполнение
«Веселые бельчата».	И.п. - руки согнуты в локтях перед грудью, пальцы направлены вниз.	1 -8 - подскоки на двух ногах на месте; 9-16 - ходьба на месте.
«Веселые ежата».	И.п. - основная стойка, руки на поясе.	1-3 - прыжки на носках; 4 - поворот на 90», руки на поясе; 5-8 - ходьба на месте.
«Веселые зайчата».	И.п. - руки согнуты в локтях перед грудью, пальцы направлены вниз.	1 -8 - подскоки на двух ногах на месте; 9-16 - ходьба на месте.
«Веселые крольчата».	И.п. - стоя, ноги вместе, руки перед грудью согнуты в локтях, кисти рук направлены пальцами вниз.	1-2 - полуприседание на носках, колени немного развести в стороны; 3-4 - и.п.
«Веселые щенята».	И.п. - стоя, ноги на ширине стопы, стопы параллельно, руки за спиной.	1-4 - ходьба на месте с поочередным подниманием пяток (носки от пола не отрывать); 5-8 - ходьба обычная.
«Вращение стопы».	И.п. - сидя на стуле (скамье), нога закинута на колено другой ноги, стоящей на полу, руки произвольно.	1 -4 - выполнять круговые движения в голеностопном суставе: производить вращение правой стопой от наружного края к внутреннему. То же другой ногой.
«Встань на носочки».	И.п. - основная стойка.	1-4 - приподняться на носки; 5-6 - и.п.
«Град барабанит по крыше».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.	1-4 - постукивать об пол носком левой ноги; 5-8 - постукивать об пол носком правой ноги; 9-12 - постукивать об пол одновременно носками обеих ног, не отрывая пяток от пола; 13-14-и.п.
«Зайчата». Лучик зайчика коснулся, зайчик сладко потянулся.	И.п. - основная стойка.	1-2 - на вдохе встать на носочки, руки вверх, потянуться; 3-4 - и.п. - выдох.
«Зарядка для пальчиков».	И.п. - сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади.	1-4 - сжимать и разжимать пальцы обеих ног одновременно; 5-8 - сжимать и разжимать пальцы правой ноги; 9-12 - сжимать и разжимать пальцы левой ноги.
«Зарядка для стоп».	И.п. - основная стойка.	1-2 - приподнять внутренний свод стопы; 3-4 - опустить внутренний свод стопы.
«Кошечка проснулась, потянулась».	И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади.	1-4 - «шагать» вперед, наступая на пятку; 5-8 - «шагать» назад, наступая на носок; 9-10-и.п.
«Лисички танцуют».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.	1-8 - одновременное сгибание стоп (с носка); 9—16 — ходьба на месте; 17-18-и.п.
«Лисята прыгают».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки за	1-2 - прыжок на носочках вправо; 3-4 - прыжок на носочках влево; 5-6 -

	спиной.	прыжок в и.п.; 7-12 - ходьба на месте.
«Лисята шагают».	И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади.	1-4 - «шагать» вперед, наступая на пятку; 5-8 - «шагать» назад, наступая на носок; 9-10-и.п.
«Медвежата кружатся».	И.п. - стоя на наружных сторонах стоп, руки на поясе.	1-4 - кружиться на месте в правую сторону; 5-8 - кружиться на месте в левую сторону; 9-12 - ходьба на месте обычным шагом; 13-14-и.п.
«Медвежата шагают».	И.п. - стоя на наружных сторонах стоп, руки на поясе.	1-4 - ходьба вперед; 5-8 - ходьба назад; 9-12 - обычная ходьба на месте.
«Медвежата».	И.п. - стоя на наружных сторонах стоп, руки на поясе.	1-4 - ходьба вперед; 5-8 - ходьба назад; 9-12 - обычная ходьба на месте.
«Наденем носочки».	И.п. - сидя, руки в упоре сзади.	Надевание носочков пальцами ног без помощи рук.
«Нарисуй квадрат».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.	1-4 - нарисовать квадрат правой стопой; 5-8 - нарисовать квадрат левой стопой; 9-12 - нарисовать квадраты обеими стопами одновременно; 13-14-и.п.
«Нарисуй круг».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.	1-4 - нарисовать круг правой стопой; 5-8 - нарисовать круг левой стопой; 9-12 - нарисовать круги обеими стопами одновременно; 13-14-и.п.
«Нарисуй месяц».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.	1-4 - нарисовать полукруг правой стопой; 5-8 - нарисовать полукруг левой стопой; 9-10 - нарисовать полукруг одновременно обеими стопами. 11-12-и.п.
«Нарисуй молнию».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.	1-4 - зигзагообразными движениями нарисовать молнию правой ногой; 5-8 - зигзагообразными движениями нарисовать молнию левой стопой; 9-12 - зигзагообразными движениями нарисовать молнии двумя стопами одновременно; 13-14-и.п.
«Нарисуй овал».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно	1-4 - нарисовать овал правой стопой; 5-8 - нарисовать овал левой стопой; 9-12 - нарисовать овал обеими стопами одновременно; 13-14-и.п.
«Нарисуй прямоугольник».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно	1-4 - нарисовать прямоугольник правой стопой; 5-8 - нарисовать прямоугольник левой стопой; 9-12 - нарисовать прямоугольники обеими стопами одновременно; 13-14-и.п.
«Нарисуй прямую линию».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.	1-3 - нарисовать прямую линию правой стопой; 4-6 - нарисовать прямую линию левой стопой; 7-9 - нарисовать прямые линии двумя стопами одновременно; 10-11 - и.п.
«Нарисуй солнышко».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.	1-4 - нарисовать круг и отходящие от него лучики правой стопой; 5-8 - нарисовать круг и отходящие от него лучики левой стопой; 9-12 - нарисовать круги обеими стопами одновременно; 13-14-и.п.
«Нарисуй треугольник».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно	1-3 - нарисовать треугольник правой стопой; 4-6 - нарисовать треугольник левой стопой; 7-9 - нарисовать треугольники обеими стопами одновременно; 10-11 - и.п.
«Нарисуй тучку».	И.п. - сидя на скамье	1-4 - нарисовать тучку правой стопой; 5-

	(стуле), руки произвольно.	8 - нарисовать тучку левой стопой; 9-12- нарисовать тучки двумя стопами одновременно; 13-14-и.п.
«Неваляшка».	И.п. - основная стойка.	1-2 - руки за голову, наклон туловища вправо с одновременным отведением ноги на носок влево; 3-4 - то же в другую сторону; 5-6 - и.п.
«Ножки удивляются».	И.п. - сидя на скамье (на стуле), руки произвольно.	1-2 - развести стопы в стороны; 3-4 - соединить стопы вместе.
«Носочки танцуют».	И.п. - основная стойка.	1-8 - отрывать поочередно пятки от пола, носки прижаты к полу; 9-10-и.п.
«Передай мешочек».	И.п. - сидя на полу, упор руками сзади о пол.	Передавать по кругу мешочек с песком (одной стопой придерживать мешочек снизу, другой - сверху).
«Подними палочки».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.	Поднять и переложить палочки, лежащие на полу, не помогая руками.
«Поиграй пальчиками».	И.п. - сидя на стуле (скамье), нога закинута на колено другой ноги, стоящей на полу, руки произвольно..	1-2 - сгибать пальцы правой ноги; 3-4 - разгибать пальцы правой ноги. То же другой ногой.
«Потяни пяточки».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.	1-4 - тянуть вперед пяточки обеих ног; 5-6 - и.п.
«Пяточки танцуют».	И.п. - основная стойка.	1-8 - отрывать поочередно пятки от пола, носки прижаты к полу; 9-10-и.п.
«Звери приветствуют гостей»	И.п. — стоя, ноги вместе, руки опущены.	1— оторвать пятки от пола; 2— вернуться в исходное положение; 3— оторвать носки от пола; 4— вернуться в исходное положение. Темп умеренный. Носки (пятки) поднимать как можно выше от пола.
«Красивая цапля»	И.п. — стоя, ноги вместе, руки опущены.	1— поднять правую ногу; 2— согнуть ее в колене, прислонить к левой ноге; 3— выпрямить правую ногу; 4— вернуться в исходное положение. То же левой ногой
«Тигренок готовится к выступлению»	И.п. — сидя на пятках, руки в упоре впереди.	1—2 — выпрямить ноги, выпрямить спину, голову опустить; 3—4 — вернуться в исходное положение. Пятки от пола не отрывать, ноги в коленях не сгибать.
«Великолепный волчонок»	И.п. — стоя, ноги вместе, руки перед грудью, кисти направлены пальцами вниз, пальцы вместе.	1—2 — полуприсед на носках; 3—4 — вернуться в исходное положение. Пятки поднимать от пола выше.
«Забавный медвежонок»	И.п. — стоя ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.	1 — встать на наружные края стоп, руки на пояс; 2—7 — кружение на месте вправо; 8 — вернуться в исходное положение. То же самое влево.
«Танцующий слоненок»	И.п. — стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки в «замок» за спиной.	Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки. Носки от пола не отрывать, спину держать прямо.
«Ясный месяц» У бабушки над избушкой висит хлеба краюшка.	И.п. — сидя на полу, ноги врозь, руки в упор сзади.	«Нарисовать» в воздухе полукруг правой ногой и вернуться обратно, затем — левой и двумя ногами вместе. Ноги в коленях не сгибать, пальцы ног

Собаки лают, достать не могут.		вытянуть.
«Ласковое солнце» Жаркий шар на небе светит. Этот шар любой заметит. Утром светит к нам в оконце, Радостно сияя (солнце).	И.п. — сидя, ноги вместе, руки в упор сзади.	«Нарисовать» на полу пальцами ног круг и отходящие от него лучи правой ногой, затем левой. Круг можно «нарисовать» правой ногой, лучи — левой.
«Большая туча» По небу ходила, солнышко закрыла. Только солнце спряталось — и она расплакалась.	И.п. — сидя, ноги вытянуты.	Сжать пальцы ног в «кулак», затем с силой разжать. Сжимать сильно к подошве.
«Сильный дождь» Люди ждут меня, зовут, А приду к ним — прочь бегут.	И.п. — сидя, ноги согнуты в коленях, руки в упор сзади.	Постукивать носком левой ноги по полу. То же самое носком правой ноги. Выполнять с напряжением.
«Разноцветная радуга» Крашеное коромысло Над рекой повисло.	И.п. — лежа на спине, руки в сторону.	Поднять ноги вверх и «нарисовать» в воздухе радугу правой, затем левой ногой. Пальцы ног вытянуть.
«Страшная молния» Летит огненная стрела, Никто ее не поймает, Ни царь, ни царица, Ни красная девица.	И.п. — лежа на полу, руки вдоль туловища.	Хаотичные движения руками и ногами в воздухе.
«Ласковый ветерок» Бежал по тропинке луговой — кивали маки головой. Бежал по речке голубой — речка сделалась рябой.	И.п. — сидя, ноги вытянуты, положение рук произвольное.	Большим пальцем одной ноги провести по подъему другой ноги по направлению от большого пальца к колену. Упражнение проводится сначала одной ногой, затем другой.
«Соберем ленточки».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно..	Собрать платочки, лежащие на полу, руками не помогать.
«Соберем палочки».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.	Собрать пальцами ног разбросанные палочки.
«Соберем платочки».	И.п. - то же.	Собрать платочки, лежащие на полу, руками не помогать.
«Соберем пуговицы».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.	Собрать пальцами ног разбросанные шарики, руками не помогать.
«Соберем шарики».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.	Собрать пальцами ног разбросанные шарики, руками не помогать.
«Тигрята танцуют».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.	1 -4 - боковые движения ногами вправо (с пятки); 5-8 - боковые движения ногами влево (с пятки); 9—10 - ходьба на месте; 11-12-и.п.
«Фонарики».	И.п. - сидя, руки в упоре сзади, ноги слегка расставлены.	1-8 - вращение стоп вправо по кругу; 9- 16 - вращение стоп влево по кругу; 17- 18-и.п.
«Цветочки после дождя распустились».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.	1-6 - нарисовать цветок правой стопой; 7-12 - нарисовать цветок левой стопой; 13-18 - нарисовать цветы обеими стопами одновременно; 19-20-и.п.

Упражнения для профилактики нарушений осанки и укрепление мышц торса.

Название	И.П	Выполнение
<b>УПРАЖНЕНИЯ СТОЯ</b>		
«Гармошка»	И.п. - стойка ноги врозь.	1-2 Встать на носки, руки вперед, скруглить спину. 3-4 Полуприсед, руки в стороны, прогнуться в пояснице. 8-16 раз. Темп средний.
«Самолет»	И.п. - о.с., руки в стороны	1 Наклон вправо. 2 И.п. Тоже влево. 8-16 раз. Темп средний.
«Гармонь»	И.п.- о.с., руки в стороны	1 Прогнуться в пояснице, лопатки свести. 2 И.п. 8-16 раз. Темп средний
«Шлагбаум»	И.п. - о.с., руки врозь.	1 Мах правой ногой вперед, хлопок в ладоши под бедром. 2 И.п. Тоже другой ногой. 8-16 раз. Темп средний.
«Веселые ребята».	И.п. - основная стойка, руки на поясе.	1-8 - прыжки «ноги врозь - ноги вместе»; 9-16 - ходьба на месте.
«Встань на носочки».	И.п. - основная стойка.	1-2 - подняться на носки, руки вперед; 3-4 - и.п.
«Голова - мяч».	И.п. - основная стойка.	1 - на вдохе голову на правое плечо; 2-3 - на выдохе сделать толчок плечом - «бросить» голову на левое плечо; 4 - на вдохе положить голову на левое плечо; 5-6 - на выдохе сделать толчок плечом - «бросить» голову на правое плечо; 7-8 - и.п.
«Зарядка для головы».	И.п. - основная стойка.	1- поворот головы вправо; 2- поворот головы влево; 3- наклон головы вперед; 4- наклон головы назад.
«Нарисуем круг подбородком».	И.п. - основная стойка.	1-4 - «очертить» подбородком вертикальный круг вправо; 5-8 - и.п. То же в другую сторону.
«Обними себя».	И.п. - основная стойка.	1-2 - обхватить правой рукой левое плечо; 3-4 - руки в стороны; 5-6 - обхватить левой рукой правое плечо; 7-8 - и.п.
«Плечи». Поработаем плечами, пусть они танцуют сами.	И.п. - основная стойка.	1-4 - на выдохе плечи вперед, медленно скрещивая перед собой опущенные руки; 5-8 - на вдохе медленно отвести плечи назад, сводя лопатки.
«Поворот». Вправо-влево повернемся и друг другу улыбнемся.	И.п. - основная стойка.	1 - вдох; 2-3 - на выдохе повернуться: одна рука - за спину, другая - вперед; 4- и.п. То же в другую сторону.
«Покажи ладошки».	И.п. - основная стойка.	1-2 - поднимаясь на носки, отвести плечи назад и развернуть ладони вперед; 3-4 - и.п.
«Покачай головой».	И.п. - основная	1-2 - наклон головы вправо (влево);

	стойка.	3-4 - и.п.
«Послушай».	И.п. - основная стойка.	1-2 - наклон головы к правому плечу, стараться ухом дотронуться до плеча; 3-4 - и.п. То же в другую сторону.
«Посмотри на облачко».	И.п. - основная стойка.	1-2 - подняться на носки, руки вверх, голову приподнять (но не закидывать назад), посмотреть вверх; 3-4 - и.п.
«Посмотри по сторонам».	И.п. - основная стойка.	1-2 - поворот головы вправо (влево); 3-4 - и.п.
«Посмотри, что за спиной».	И.п. - основная стойка.	1-2 - медленно повернуть голову с легким усилием вправо (влево); 3-4 - и.п.
«Посмотри, что наверху».	И.п. - основная стойка.	1-2 - руки вперед-вверх, голову приподнять, посмотреть вверх; 3-4 - и.п.
«Потянись к солнышку».	И.п. - основная стойка.	1-2 - правую ногу назад (на носок), руки вверх, потянуться; 3-4 - и.п. То же с левой ноги.
«Почеси ушком плечико».	И.п. - основная стойка.	1-2 - наклон головы вправо, ухом «почесать» правое плечо; 3-4 - и.п. То же в левую сторону.
«Присядем».	И.п. - основная стойка.	1-2 - приседание с широким разведением колен и рук в стороны; 3-4 - и.п.
«Пружинка».	И.п. - основная стойка.	1-3 - пружинящие наклоны вперед-вниз, руки сцепленные сзади в «замке», вверх; 4 - и.п.
«Птицы хлопают крыльями».	И.п. - основная стойка.	1-2 - два шага вперед; 3-4 - полуприсед с хлопком впереди; 5-6 - два шага назад; 7-8 - полуприсед с хлопком впереди.
«Хлопок».	И.п. - основная стойка.	1-2 - подняться на носки, руки вверх, хлопнуть над головой; 3-4 - и.п.
«Вертушка»	И.п. - стойка ноги врозь	1 Наклон туловища вперед, правой рукой каснуться пола, поворот туловища на правое. 2 И.п. То же другой рукой. 8-16 раз. Темп средний.
«Неваляшка».	И.п. - стойка ноги врозь, руки «в замке» за головой.	1-2 - наклон вправо, смотреть перед собой; 3-4 - и.п. То же в другую сторону.
«Потяни спинку».	И.п. - стойка ноги врозь, руки в «замке» внизу.	1-3 - пружинящие наклоны вперед, вытянутые вперед руки в «замке» держать на уровне глаз, спину прогнуть; 4 - и.п.
«Посмотри вокруг».	И.п. - стойка ноги врозь, руки в «замке» сзади.	1-2 - поворот туловища вправо; 3-4 - и.п. То же в левую сторону.
«Дровосек».	И.п. - стойка ноги врозь, руки в «замок» внизу.	1-2 - руки вверх; 3-4 - наклон вперед с одновременным опусканием рук; 5-6 - и.п.
«Дотянись до пяточки».	И.п. - стойка ноги врозь, руки в упоре сзади.	1-4 - наклон вперед, коснуться пальцами рук пола между пятками; 5-8 - и.п.
«Посмотрите вы на нас».	И.п. - стойка ноги врозь, руки за головой, локти отвести в стороны.	1-2 - руки в стороны ладонями вверх с поворотом вправо; 3-4 - и.п. То же в другую сторону.
«Любопытные ребята».	И.п. - стойка ноги врозь, руки за	1-2 - руки в стороны ладонями вниз с поворотом вправо;

	голову, локти отвести в стороны.	3-4- и.п. То же в другую сторону.
«Ключик»	И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову.	1-2 Наклон туловища вправо, поворот направо. 3 И.п. То же влево 8-16 раз. Темп средний.
«Дотянись до пальчиков».	И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.	1-2 - наклон вниз, дотянуться до кончиков пальцев ног; 3-4 - и.п.
«Дотянись до пола».	И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.	1-2 - наклон вниз, дотронуться пальцами рук до пола между ступнями ног; 3-4 - и.п.
«Мы танцуем».	И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.	1-2 - руки в стороны, поворот туловища вправо; 3-4- и.п. То же в другую сторону.
«Наклон».	И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.	1-2 - наклон вправо, смотреть прямо перед собой; 3-4 - и.п. То же в другую сторону.
«Повернись».	И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.	1-2 - поворот туловища вправо; 3-4 - и.п. То же в другую сторону.
«Поворот».	И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.	1-2 - поворот вправо (влево), руки вперед; 3-4 - и.п.
«Потянись к ноге».	И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.	1-2 - повернуть туловище влево; 3-4 - правой рукой дотронуться до носка левой ноги, левая рука тянется вверх; 5-6 - и.п. То же в другую сторону.
«Зарядка для рук».	И.п. - стойка ноги врозь, руки перед грудью.	1-3 - медленные рывки локтями назад с напряжением в конце движения; 4 - и.п.
«Заведи мотор».	И.п. - стойка ноги врозь, руки согнуть в локтях, кулачки к плечам.	1-4 - вращение локтями вперед; 5-8 - вращение локтями назад (важно почувствовать мышцы спины); 9-10- и.п.
«Где же наши пяточки?».	И.п. - стойка ноги врозь.	1-2 - наклон вниз, дотронуться до пяток; 3-4 - и.п.
«Мельница».	И.п. - стойка ноги врозь.	1-2 - поочередно положить руки на затылок; 3-4 - поочередно отвести руки за спину; 5-6 - и.п.
«Мы - силачи».	И.п. - стойка ноги врозь.	1-2 - медленные рывки руками: правая рука вверх, левая рука вниз; 3-4 - и.п. Затем руки поменять.
«Наклон».	И.п. - стойка ноги врозь.	1-2 - наклон туловища вправо, левую руку за голову; 3-4- и.п.; 5-6 - наклон туловища влево, правую руку за голову; 7-8 - и.п.
«Поворот».	И.п. - стойка ноги врозь.	1 - согнуть руки к плечам; 2-3 - поворот туловища вправо (влево), локти развести в стороны; 4- и.п.
«Руки к плечам».	И.п. - стойка ноги врозь.	1-2 - сгибая руки к плечам, повернуть туловище влево (вправо); 3-4 - и.п.
«Я себя люблю».	И.п. - стойка ноги врозь.	1 - развести руки широко в стороны; 2-3 - обнять себя: одна рука - под мышку, другая - на плечо; 4- и.п.
«Я хочу обнять весь мир».	И.п. - стойка ноги врозь..	1-2 - подняться на носки, руки вперед в стороны; 3-4 - и.п.
«Зонтик».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены,	1-2 - наклон туловища вправо, левая рука вверх; 3-4 - и.п.;

	руки на поясе.	5-6 - наклон туловища влево, правая рука вверху; 7-8 - и.п.
«Лебедь спрятал голову под крыло».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе.	1-2 - полуприсед; 3-4 - полный присед, руками обхватить колени, голову спрятать; 5-6 - и.п.
«Наклон».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе.	1-2 - наклон вправо, левую руку завести за голову, правая на поясе; 3-4 - и.п.; 5-6 - наклон влево, правую руку завести за голову, левая на поясе; 7-8 - и.п.
«Птицы приготовились к полету».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе.	1-2 - сгибание правой руки в локте; 3-4 - сгибание левой руки в локте; 5-6 - и.п.
«Птицы тренируют крылья».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе.	1-2 - руки к плечам; 3-4 - руки в стороны; 5-6 - руки к плечам; 7-8 - руки вверх, прогнуть спину, посмотреть на руки; 9-10- руки к плечам; 11-12-руки в стороны; 13-14-и.п.
«Резинка».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки перед грудью согнуты в локтях.	1-2 - локти назад, выпрямить и развести руки в стороны; 3-4 - и.п.
«Сожми кулачки».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулачки.	1-2 - энергично разгибать руки, согнутые в локтях, вытягивая их вперед и разжимая пальцы рук; 3-4 - и.п.
«Воробышек».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях.	1-6 - круги руками назад, отводя локти назад и сближая лопатки; 7-8 - и.п.
«Нарисуем круг».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях.	1-5 - круги вперед согнутыми в локтях руками; 6-7 - и.п.; 8-12 - круги назад согнутыми в локтях руками; 13-14-и.п.
«Гуси полетели».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены.	1-4 - руки вверх, перекрестные махи руками, спина прямая; 5-8 - руки вниз, перекрестные махи, одновременно колени сгибаются и разгибаются; 9-10- и.п.
«Зарядка для плеч».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены.	1-2 - правое (левое) плечо вверх; 3-4 - и.п.
«Нарисуем круг плечом».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены.	1-4 - «очертить» правым плечом круг; 5-8 - и.п. То же левым плечом.
«Насос».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены.	1-2 - наклон вправо, руки плавно скользят по бокам вверх (левая) и вниз (правая); 3-4 - и.п. То же в левую сторону.
«Плечи танцуют».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены.	1-2 - плечи вперед; 3-4-и.п.; 5-6 - плечи отвести назад, чтобы лопатки соприкоснулись; 7-8 - и.п.
«Подними плечико».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены.	1-2 - правое (левое) плечо вверх, показать ладони; 3-4- и.п.
«Сделай круг».	И.п. - стойка ноги	1-4 - круговые движения прямыми

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

«Ножницы»	И.п. - лежа на спине, ноги вперед.	Скрестные движения ногами. 8-16 раз. Темп средний и быстрый.
«Железный мост».	И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, колени слегка разведены.	1-2 - поднять таз вверх; 3-4 - и.п.
«Велосипед»	И.п. - лежа на спине, руки вверх.	Поочередное сгибание ног вперед. 8-16 раз. Темп средний и быстрый
«Бревнышко».	И.п. - лежа на спине, руки вытянуты вверх, ноги вместе.	1-4 - поворот со спины на живот; 5-6 - поворот с живота на спину (руки и ноги не сгибать).
«Заборчик».	И.п. - лежа на спине, руки вытянуты за головой.	1-2 - поднять руки над головой; 3-4 - поднять ноги параллельно рукам; 5-6 - опустить ноги; 7-8 - опустить руки.
«Рыбка на спине»	И.п. - лежа на спине, руки за головой.	1-2 Наклон вправо корпусом. 3-4 И.п. Тоже в др сторону. 8-16 раз. Темп средний.
«Потяни ножки».	И.п. - лежа на спине, руки за головой.	1-2 - ноги вверх, носочек тянуть; 3-4 - и.п.
«Нарисуем круг».	И.п. - лежа на спине, руки под головой.	1-4 - поднятой правой (левой) ногой нарисовать на весу круг; 5-6 - и.п.
«Покажи свои ножки».	И.п. - лежа на спине, руки под головой.	1-2 - одновременно плавно прямые ноги вверх; 3-4 - и.п.
«Маленький мостик»	И.п. - лежа на спине, согнув ноги.	1 Поднять таз. 2 И.п. 8-16 раз. Темп средний.
«Шарик»	И.п. - лежа на спине.	1-2 Прогнуться, приподнимая поясницу над полом. 3-4 И.п. 8-16 раз. Темп медленный.
«Клубочек».	И.п. - лежа на спине.	1-4 - подтянуть к себе колени и дотронуться до них лбом; 5-8 - и.п.
«Куклы».	И.п. - лежа на спине.	1-2 - одновременно поднять правую руку и левую ногу; 3-4- и.п.; 5-6 - одновременно поднять левую руку и правую ногу; 7-8 - и.п.; 9-10 - поднять руки и ноги; 11-12 - и.п.
«Ножницы».	И.п. - лежа на спине.	1-4 - «ножницы» ногами вверх-вниз; 5-8 - и.п.
«Подними ножку».	И.п. - лежа на спине.	1-2 - согнуть правую (левую) ногу, руками притягивая колено к животу; 3-4 - и.п.
«Потяни носочек».	И.п. - лежа на спине.	1 - сжать кулачки; 2-3 - согнуть стопы на себя, разжать кулачки; 4-5 - оттянуть носки до отказа, сжать кулачки; 6-8 - и.п.
«Ручки танцуют».	И.п. - лежа на спине.	1-6 - скрещивание рук перед собой («Ножницы»); 7-8 - и.п.
«Царевна лягушка»	И.п. - полулежа на животе, опираясь руками впереди, колени врозь, стопы соединены.	Зажимая ягодицы, пытаться опустить таз на пол в течение 30 сек
«Руль»	И.п. - сидя ноги скрестно, руки держат воображаемый руль.	1 Руль вправо, наклон туловища вправо. 2 И.п. Тоже в др сторону 8-16 раз. Темп средний.
«Складка»	И.п. - сидя, ноги вместе впереди.	1-2 Наклон вперед, стопы разогнуть, руками стараться достать до стоп,

		колени не сгибать. 3-4 И.п. 8-16 раз. Темп медленный.
«Обними ножку»	И.п. - сидя, ноги вперед, руки врозь.	1-2 Согнуть правую ногу, захватить голень руками. прижать к груди. 3-4 И.п. Тоже с левой ноги. 8-16 раз. Темп средний.
«Чебурашка»	И.п. - сидя, руки за голову.	1-2 Поворот туловища вправо с наклоном вперед, согнуть правую ногу, левым локтем коснуться правого колена. 3-4 И.п. Тоже влево 8-16 раз. Темп средний.
«Книжечка»	И.п. - Сидя ноги врозь, руки впереди.	1-8 Тянуться руками вперед 8-16 раз. Темп медленный.
«Волна».	И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади.	1 - согнуть ноги в коленях; 2-3 - подтянуть колени к животу; 4 - выпрямить ноги; 5-7 - пауза; 8 - и.п.
«Длинные и короткие ноги».	И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади.	1-2 - согнуть ноги в коленях; 3-4 - и.п.
«Угол».	И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади.	1 - ноги приподнять; 2-3 - развести ноги в стороны как можно шире; 4- и.п.
«Уголок двумя ногами».	И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади.	1-2 - ноги вверх (сделать «уголок»), носочки тянуть; 3-4- и.п.
«Уголок одной ногой».	И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади.	1-2 - правую (левую) ногу вверх, тянуть носок; 3-4 - и.п.
«Дотянись до ноги».	И.п. - сидя, ноги врозь, руки на поясе.	1-4 - наклон вперед, коснуться пальцами руки пальцев однойименной ноги; 5-8 - и.п.
«Наклон».	И.п. - сидя, ноги врозь, руки на поясе.	1 - руки в стороны; 2-3 - наклон вперед, коснуться пальцами рук пальцев ног; 4-и.п.
«Поворот».	И.п. - сидя, ноги скрестно, руки на коленях.	1-2 - поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 3-4 - и.п.; 5-6 - поворот туловища Влево, левую руку в сторону; 7-8 - и.п.
«Посмотри, как вокруг красиво».	И.п. - сидя, ноги скрестно, руки на поясе.	1-2 - поворот туловища вправо, левая рука в сторону; 3-4-и.п.; 5-6 - поворот туловища влево, правая рука в сторону; 7-8 - и.п.
«Колобок»	И.п. - сидя, согнув ноги, колени прижать руками к груди	Перекаты вперед-назад. 8-16 раз. Темп медленный.
«Винтик»	И.п. - стойка на коленях, руки за голову.	1-2 Поворот туловища на право 3-4 И.п. Тоже в другую сторону. 8-16 раз. Темп средний.
«Сова летит».	И.п. - стойка на коленях, руки за спиной.	1-2 - руки через стороны вверх, спину прогнуть; 3-4 - руки через стороны вниз; вернуться в и.п.
«Дотянись до пяточки».	И.п. - стойка на коленях, руки на поясе.	1-2 - поворот туловища вправо, коснуться правой рукой правой пятки; 3-4 - и.п. То же в другую сторону.
«Кошечка».	И.п. - стойка на четвереньках.	1-2 - согнув колени, прогнуться назад; 3-4 - выгнуться, «проехав» грудью и животом по полу;

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

## Комплекс упражнений гимнастики А.Н Стрельниковой

Упражнения:

### 1. «Ладони»

И.п. (исходное положение) - стоя:

Встать прямо, руки согнуты в локтях (локтями вниз), а ладони вперед - «поза экстрасенса». Стоя в этом положении следует делать короткие, ритмичные, шумные вдохи через нос при этом сжимая ладони в кулачки (так называемые хватательные движения. Без паузы сделать 4 ритмичных, резких вдоха через нос. Потом руки опустить и отдохнуть 4-5 сек. Затем сделать еще 4 шумных, коротких вдоха и опять пауза.

В норме нужно сделать по 4 вдоха 24 раза.

Это упражнение можно делать в любом исходном положении. В начале занятия может возникнуть головокружение, ничего страшного! Можно присесть и продолжать сидя, увеличив паузу до 10 сек.

### 2. «Погончики»

И.п. - стоя, руки сжаты в кулаки и прижаты к животу на уровне пояса. При вдохе необходимо резко толкнуть вниз к полу кулаки (плечи при этом не напрягать, руки выпрямлять до конца, тянувшись к полу). Затем вернуть кисти на уровень пояса в и.п. Сделать подряд 8 вдохов-движений.

В норме 12 раз по 24раза

### 3. «Насос» («Накачивание шины»)

И.п. - стоя, ноги немного уже, чем ширина плеч, руки внизу (о.с. - основная стойка). Сделать легкий наклон (тянуться руками к полу, но не касаться) при этом во второй половине наклона делать короткий и шумный вдох через нос. Заканчивается вдох вместе с наклоном. Немного приподняться, но не полностью, и снова наклон+вдох. Можно представить, что Вы как будто накачиваете шину в автомобиле. Наклоны выполняются легко и ритмично, низко наклоняться не стоит, достаточно наклониться до уровня пояса. Спину округлить, голову опустить. Важно!! «Качать шину» в ритме строевого шага.

В норме упражнение выполняется 12 раз.

### 4 «Кошка» (приседание с поворотом)

И.п. - о.с. (во время выполнения упражнения ступни ног от пола не отрываются). Сделать танцевальное приседание с поворотом туловища вправо и при этом короткий, резкий вдох.

Потом тоже самое с поворотом влево. Выдохи выполняются самопроизвольно. Колени немного сгибаются и выпрямляются (сильно не приседать, а легко и пружинисто). Руки слева и справа выполняются хватательные движения. Спина прямая, поворот в районе талии.

В норме упр. выполняется 12 раз..

### 5. «Обними плечи» (вдох на сжатии грудной клетки)

И.п. - стоя, руки согнуть и подняты до уровня плеч. Необходимо очень сильно бросить руки, как буд-то бы хотите обнять себя за свои плечи. И с каждым движением делается вдох. Руки во время «объятия» должны быть параллельно по отношению друг к другу; очень широко в стороны разводить не стоит.

В норме упражнение выполняется 12р - 8 вдохов-движ. Можно выполнять в разных исходных положениях.

6. «Большой маятник» («Насос» + «Обними плечи»)

И.п. - стоя, ноги уже плеч. Наклониться вперед, руками потянуться к полу - вдохнуть. Сразу, не останавливаясь (немного прогнуться в пояснице) наклониться назад - руками обнять плечи. Тоже - вдохнуть. Выдыхать произвольно между вдохами.

В норме: 12 раз. Упражнение можно выполнять сидя.

7. «Повороты головы» (вправо — влево)

И.п. - стоя, ноги уже плеч. Поворот головы вправо - короткий, шумный вдох через нос. Тоже самое влево. Голово посередине не останавливается, шея не напряжена.

Важно помнить! Выдох нужно делать ртом после каждого вдоха.

В норме: 12 раз.

8. «Ушки» («Ай-ай»)

И.п. - стоя, ноги уже плеч. Легкий наклон головы вправо, ухо к правому плечу - вдох через нос. Тоже самое влево. Немного покачать головой, взгляд направлен вперед. Упражнение похоже на «китайского болванчика».

Вдохи выполняются вместе с движениями. Выдыхая, не открывать рот широко!

В норме: 12 раз.

9. «Маятник головой» («Маленький маятник») (вниз—вверх)

И.п. - стоя, ноги уже плеч. Опустить голову вниз (смотреть в пол) - короткий, резкий вдох. Поднять голову вверх (смотреть в потолок) - вдох. Напоминаю, выдохи должны быть между вдохами и через рот.

В норме: 12 раз.

10. «Перекаты»

И.п. - стоя, левую ногу вперед, правая - назад. Тяжесть тела перенести на левую ногу. Корпус и нога - прямые. Согнуть правую ногу и поставить на носок, для равновесия (но опираться на нее не стоит). Немного присесть на левой ноге, одновременно вдыхая носом (левую ногу после приседания нужно сразу выпрямить). Сразу же перенести центр тяжести на другую ногу (корпус оставить прямым) и также немного присесть со вдохом (на левую ногу не опираемся).

11. «Передний шаг».

И.п. - стоя, ноги уже плеч. Поднять согнутую левую ногу вверх на уровень живота (от колена ногу выпрямить, носок натянуть). На правой ноге при этом немного присесть и шумно, коротко вдохнуть. После приседания ноги

необходимо вернуть в исходное положение. Выполнить тоже самое, поднимая другую ногу вперед. Корпус должен быть прямой.

#### 12. «Задний шаг»

И.п. - то же. Левая нога, согнутая в колене, отводится назад, при этом немного приседая на правой ноге и делаем вдох. Вернуть ноги в исходное положение - выдох. Тоже самое выполнить на другую ногу. Данное упражнение делаем только стоя. В норме: 4 раза - 8 вдохов.

## Игры для развития речевого дыхания

### «Бегемотик»

**Цель:** улучшить функцию внешнего дыхания, освоить первичные приемы дыхательной гимнастики.

Ребенок, находящийся в положении лежа, кладет ладонь на область диафрагмы. Взрослый произносит рифмовку:

Бегемотики лежали, бегемотики дышали.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

Сели бегемотики, потрогали животики.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

Вдох и выдох производится через нос.

### «Чей паровоз громче гудит»

**Цель:** учить продолжительному и целенаправленному выдоху (не надувая при этом щеки).

**Оборудование:** маленькие пузырьки с маленьким горлышком из-под лекарств или духов.

Взрослый подносит пузырек к губам и дует в него, чтобы послышался свист, затем предлагает сделать тоже самое ребенку – подуть в каждый пузырек по очереди (не надувая при этом щеки).

### «Погреем руки»

**Цель:** формировать целенаправленную теплую струю выдыхаемого воздуха.

Взрослый предлагает ребенку согреть свои, мамины ручки. Необходимо обращать внимание на положение губ (рот широко открыт).

Усложнение: «греем ручки» с одновременным длительным произнесением гласных звуков «А, У, О».

### «Отгадай по запаху»

**Цель:** формировать носовой вдох.

**Оборудование:** шесть коробочек от киндер-сюрпризов с проделанными в них множеством отверстий: 2 коробочки наполнены апельсиновыми корками, 2 коробочки наполнены листьями сухой мяты, 2 коробочки наполнены пакетиками с ванильным сахаром.

А. «Парные коробочки»: ребенок последовательно нюхает каждую коробочку из своего набора и подбирает с аналогичным запахом из набора взрослого.

Б. «Поставь по порядку»: коробочки взрослого выставлены в определенном порядке, малыш нюхает их и пытается поставить свой набор в той же последовательности. Предлагаемая инструкция: «Поставь сначала мятную коробочку, потом апельсиновую, потом ванильную».

### «Качели»

**Цель:** улучшить функцию внешнего дыхания, освоить первичные приемы дыхательной гимнастики.

**Оборудование:** мягкие игрушки небольшого размера по количеству детей. Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Взрослый произносит рифмовку:

Качели вверх (вдох),  
Качели вниз (выдох),  
Крепче ты, дружок, держись.  
Вдох и выдох производится через нос.

### «Ныряльщики за жемчугом»

**Цель:** улучшить функцию внешнего дыхания, увеличить силу дыхательных мышц.

Объявляется, что на морском дне лежит красивейшая жемчужина. Достать ее сможет тот, кто умеет задерживать дыхание. Ребенок в положении стоя делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает рот, зажимает пальцами нос и приседает до желания сделать выдох.

### «Дыхание»

**Цель:** улучшить функцию внешнего дыхания, осваивать носовое дыхание.

**Оборудование:** картинки с изображением птиц, животных, людей, растений. Ребенок находится в положении сидя. Взрослый произносит рифмовку:

Носиком дышу свободно,  
Тише - громче, как угодно.  
Без дыханья жизни нет,  
Без дыханья меркнет свет.  
Дышат птицы и цветы,  
Дышим он, и я, и ты.  
Вдохи всем телом после каждой строчки.

### «Воздушный футбол»

**Цель:** выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.

**Оборудование:** «мячи» из ваты, кубики.

Из кусочков ваты скатать шарик – «мяч». Ворота - 2 кубика. Ребенок дует на «мяч», пытаясь «забить гол» - вата должна оказаться между кубиками.

### «Листопад»

**Цель:** выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.

**Оборудование:** листочки из тонкой бумаги.

Вырезать листочки из тонкой цветной бумаги и предложите ребенку «устроить листопад» - сдувать листочки с ладони.

### «Снегопад»

**Цель:** выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.

**Оборудование:** «снежки» из ваты.

Сделать из ваты мелкие шарики – «снежинки», положить ребенку на ладонь и предложить «устроить снегопад» - сдувать снежинки с ладони.

Снежинок много я собрал,  
Ветерочком легким стал.  
Если очень постараться,  
Снежинки дружно разлетятся.

### «Кораблик»

**Цель:** выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.

**Оборудование:** бумажный кораблик, таз с водой.

Пустить в таз с водой легкий бумажный кораблик, подуть плавно и длительно, чтобы кораблик поплыл. Взрослый произносит русскую народную поговорку:

Ветерок, ветерок, натяни парусок!

Кораблик гони до Волги-реки.

### «Лети, перышко!»

**Цель:** выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.

**Оборудование:** перышки небольшого размера.

Положить ребенку на ладонь перышко и предложить подуть так, чтобы оно полетело.

### «Мой воздушный шарик»

**Цель:** выработать более глубокий вдох, сильный длительный выдох; активизировать мышцы губ.

**Оборудование:** воздушные шары.

Дети должны надуть воздушные шары, набирая воздух через нос и медленно выдыхая его через рот.

Педагог сопровождает действия детей стихотворным текстом:

#### **Вариант 1.**

Мой воздушный шарик, раз, два, три.

Легкий, как комарик, посмотри.

Носом я вдыхаю, не спешу,

За своим дыханием слежу.

#### **Вариант 2.**

Каждый день я в шарик дую,

Над дыханием колдую.

Шарик я надуть стремлюсь

И сильнее становлюсь.

### «Ледоход»

**Цель:** формирование длительного направленного ротового выдоха.

На макет реки укладываются «льдинки» (кусочки пенопласта). Детям показывается кораблик. Объясняется, что кораблик не может проплыть по реке из-за льдинок. Нужно подуть, чтобы разогнать льдинки.

Дует ветер по реке,

Льдинки разгоняет.

Мчит кораблик налегке  
Трудностей не знает.

### «Самый быстрый карандаш»

**Цель:** развитие длинного и плавного выдоха.

**Оборудование:** цветные карандаши с гладкой или ребристой поверхностью. Перед ребенком сидящим за столом на расстоянии 20 см кладем карандаш. Сначала сами показываем ребенку, как дуть на карандаш, чтобы он укатился на противоположный край стола. Можно поиграть в эту игру вдвоем сидя друг напротив друга и перекатывать карандаш друг другу.

### «Трудный маршрут»

**Цель:** формирование направленного ротового выдоха, закрепление основных цветов.

**Оборудование:** флажки разных цветов, машинка из бумаги.

Ребенок должен направить машину к флажку.

Наш помощник-грузовик  
По дороге быстро мчит.  
Помоги ему добраться,  
Мимо цели не промчатся.

### «Цыплята»

**Цель:** формирование направленного ротового выдоха.

**Оборудование:** фигурка курицы, утки, у каждого ребенка небольшой бумажный цыпленок.

1 вариант. Задание: помогите цыплятам попасть к маме.

2 вариант. На столе выставлены фигурки – курица, утка. Задание: помогите цыпленку найти свою маму.

В нашем дворике, ребята,  
Гомон с самого утра.  
У мамы-курицы цыплята  
Разбежались кто куда.  
Помогите квочке  
Собрать «желтые комочки».

### «Колобок»

**Цель:** формировать сильную направленную воздушную струю.

В невысокой коробочке делается макет леса с дорожкой и животными (волк, заяц, медведь, лиса). Ребенок должен помочь колобку (теннисному шарик) прокатиться по этой тропинке и избежать встречи с лесными жителями.

Колобок-колобок,  
Ты румяный бочок,  
По дорожке ты катись,  
Лесных зверей берегись.

### «Горох»

**Цель:** формировать сильный направленный ротовой выдох.

На дно неглубокой тарелки приклеивается картинка, сверху насыпается горох. Ребенок должен раздуть горох с середины, чтобы увидеть картинку. Что-то спряталось на дне,  
Но пока не видно мне.  
На горох подую я  
И скажу, что там, друзья.

#### «Бабочка»

**Цель:** формировать сильную воздушную струю.  
На стол выставляется цветочная полянка. Ребенок должен сдуть бумажную бабочку с ладошки. Желательно, чтобы она улетела на самый дальний цветок.  
Бабочка-красавица  
На ладошку села.  
Вместе с легким ветерком  
На полянку полетела.

#### «Мишка»

**Цель:** формировать направленный ротовой выдох.  
Мишка очень шишки любит,  
Угощу его я ей.  
Благодарен он мне будет,  
Сразу станет добрей.  
Нужно подуть на шишку так, чтобы она попала медведю в лапы, т.е. угостить его.

#### «Хорошая погода»

**Цель:** формировать сильный направленный ротовой выдох.  
На столе приклеено солнце, его закрывают тучи из ваты или пенопласта.  
Дети раздувают, разгоняют тучи.  
Небо хмурится с утра,  
Надо солнышку помочь.  
Ветерочком стану я,  
Уходите, тучи, прочь.

#### «Звуковые клубочки»

**Цель:** развивать фонационный (озвученный) выдох.  
Ребенок, сматывая нитки в клубок, на выдохе произносит гласный звук.

#### «Лесная азбука»

**Цель:** развивать фонационный (озвученный) выдох, активизировать мышцы губ.

К детям в гости приходит персонаж Лесовик и предлагает «уроки лесной азбуки». Дети повторяют за Лесовиком звуки и действия, «осваивают» лесную азбуку.

«У-У-У» - идет недобрый человек, его надо прогнать (топать ногами).

«А-У-У» - путник заблудился, ему надо показать дорогу (хлопать руками по бедрам, будто сучья трещат).

«Ы-Ы-Ы» - пришло время всем собраться на поляне (хлопать в ладоши).

### «Комар»

**Цель:** развивать фонационный (озвученный) выдох.

**Оборудование:** предметная картинка «комар».

(Проводится, если ребенок правильно произносит звук «з»).

Ребенок стоит, кисти к плечам, легко покачивается на месте, произнося звук «з». Взрослый произносит рифмовку:

З-з-з - комар летит,

З-з-з - комар звенит.

### «Жуки»

**Цель:** развивать фонационный (озвученный) выдох.

**Оборудование:** предметная картинка - жук.

(Проводится, если ребенок правильно произносит звук «ж»).

Ребенок стоит, руки на поясе, корпус поворачивает вправо-влево, произнося звук «ж». Взрослый произносит рифмовку:

Мы жуки, мы жуки, мы живем у реки,

Мы летаем и жужжим, соблюдаем свой режим.

### «Рычалка»

**Цель:** развивать фонационный (озвученный) выдох.

(Проводится, если ребенок правильно произносит звук «р»).

Дети соревнуются, кто дольше прорычит на одном выдохе.

### «Варим кашу»

**Цель:** развивать фонационный (озвученный) выдох, умение действовать в коллективе.

**Оборудование:** детские стулья, поставленные в виде круга.

Дети с педагогом договариваются варить кашу и распределяют «роли»: молоко, сахар, крупа, соль. На слова:

Раз, два, три,

Горшочек, вари!

(«Продукты» поочередно входят в круг – «горшочек»).

Каша варится.

(Дети, выпячивая живот и набирая воздуха в грудь, делают вдох, опуская грудь и втягивая живот - выдох и произносят: «Ш-Ш-Ш»).

Огонь прибавляют.

(Дети произносят: «Ш-Ш-Ш» в убыстренном темпе).

Раз, два, три,

Горшочек, не вари!

### «Мычалка»

**Цель:** развивать фонационный (озвученный) выдох.

Дети соревнуются, кто дольше «промычит» на одном выдохе.

Делаются два спокойных вдоха и два спокойных выдоха, а после третьего глубокого вдоха, медленно выдыхая носом, произносить звук «М-М-М».

### «Дирижер»

**Цель:** развивать фонационный (озвученный) выдох, зрительное внимание.

**Оборудование:** палочка для дирижера, фишки для обозначения звуков (красные - гласные; синие с колокольчиком - согласные, звонкие, твердые; зеленые с колокольчиком - согласные, звонкие, мягкие; синие без колокольчика - согласные, глухие, твердые; зеленые без колокольчика - согласные, глухие мягкие).

Педагог выступает в роли дирижера, дети стоят перед ним. Взяв в одну руку одну из фишек, а в другую руку - палочку, дирижер делает палочкой жест и призывает детей произносить предлагаемый звук, сделав предварительно вдох через нос.

### **«Изобрази животное»**

**Цель:** развивать речевое дыхание через произнесение на выдохе слогов.

Взрослый произносит рифмовку, а ребенок изображает животных звуками и движениями:

Люблю дразнить я хрюшек, барашков и лягушек.

Весь день за ними я хожу и все твержу, твержу:

Кар-кар, гав-гав, жу-жу,

Бе-бе, ме-ме, ква-ква.

## Картотека упражнений игрового стретчинга

Игровой стретчинг - оздоровительная методика, основанная на естественных растяжках, направлена на укрепление позвоночника и профилактику плоскостопия. Методика позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить её, оказывает оздоровительное воздействие на весь организм. При исправлении осанки тело как бы просыпается, улучшается общее самочувствие, исчезают спазмы мышц. Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные ресурсы организма, предупредить многие заболевания, т.к. воздействуя на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную систему, вырабатывается естественная сопротивляемость организма.

### Упражнения игрового стретчинга.

№ п/п	Название упражнения	Описание упражнения выполняемого на коврик	Художественное слово	Терапевтический эффект
1	Дерево	И.п.: стойка, ноги вместе. Поднять левую стопу к внутренней части бедра. Соединить ладони над головой. Удерживать. Поменять ногу.	<i>Его весной и летом Мы видели одетым. А осенью с бедняжки Сорвали все рубашки, Но зимние метели В меха его одели.</i>	Развитие чувства равновесия
2	Ученик	И.п.: сед на пятках. Спина прямая, плечи опущены и слегка отведены назад, руки лежат ладонями на бёдрах, локти отведены назад.	<i>Ученик учил уроки У него в чернилах щёки</i>	Формирование правильной осанки.
3	Зёрнышко	И.п.: сед на корточках, пятки на полу. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперёд, опустив голову. Чуть наклонить туловище. 1 – Медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно	<i>Выйди, выйди, солнышко, Мы посеём зёрнышко. Скоро вырастет росток, Потянется на восток, Потянется на восток Перекинется</i>	Формирование правильной осанки

		поднимая туловище и прямые руки вытянуться вверх, развернув ладони. 2 – Руки через стороны опустить вниз.	<i>мосток. По мосточку пойдём, В гости к солнышку придём</i>	
4	<b>Змея</b>	И.п.: лёжа на животе, ноги вместе, руки в упоре около груди ладонями вниз. 1 – медленно подняться на руках, одновременно прогнуться (повернуть голову вправо-влево). 2 – медленно вернуться в и.п.	<i>По делам змея ползёт. Говорят, ей не везёт. Все в лесу её боятся, Лучше вовсе не встречаться</i>	Укрепляет разгибатели спины в шейно-грудном отделе
5	<b>Кобра</b>	И.п.: лёжа на животе, руки за спиной в замок, кисти рук тыльной стороной касаются ягодиц. 1 – медленно поднять голову, грудь и верхнюю часть живота как можно выше, прогнуться, руки оторвать от ягодиц. Задержаться. 2 – и.п.	<i>Я тебя рисую, кобра! Ты в альбоме будешь доброй!</i>	Укрепляет разгибатели спины в шейно-грудном отделе, тренирует мышцы плечевого пояса.
6	<b>Ящерица</b>	И.п.: лёжа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги вытянуты. 1 – приподнять таз и удерживать его, опираясь на ноги и на руки.	<i>Ящерица – не тужи, Где пропал твой хвост, скажи, Мы тебя жалеем, Обижать не смеем.</i>	Укрепляет мышцы спины, живота и брюшного пресса.
7	<b>Кузнечик</b>	И.п.: лечь на живот, руки расположены вдоль тела, ладони на полу. 1 – поднять	<i>Прыгает пружинка, Зелёная спинка. С травы на</i>	Укрепление нижнего отдела спины.

		прямые ноги вверх, опираясь о пол руками, грудью и подбородком. Задержаться. 2 – и.п.	<i>былинку, С ветки на тропинку.</i>	
8	<b>Кораблик</b>	И.п.: лечь на живот, руки вдоль тела. 1 – ухватить руками ноги выше щиколотки. Прогнуться, поднимая без рывков голову, грудь и бедра. Задержаться. 2 – и.п. Вариант: раскачивание на животе.	<i>- Куда вы, кораблик, плывёте? И где вы, кораблик, живёте? В море я синем живу, К берегам я зелёным плыву!</i>	Развитие гибкости спины.
9	<b>Качели</b>	И.п.: лёжа на животе, руки за спиной, кисти в замок на крестце. Ноги вместе, носки оттянуть. 1 – поднять голову, грудь и ноги, максимально прогнуться. Покачаться на животе. 2 – и.п.	<i>Качаются качели, Вверх-вниз летят они. До неба долетели, Попробуй, догони!</i>	<b>На коврик:</b> Укрепляет разгибатели спины в шейно-грудном отделе, тренирует мышцы плечевого пояса.
10	<b>Кошка</b>	И.п.: упор стоя на коленях. 1 – поднять голову, максимально прогнуть спину. 2 – опустить голову, выгнуть спину. Вариант: Сед на пятках, прямые руки поставить на пол перед коленями, пальцы вперёд. 1 – прямые руки тянуть вперёд, грудь опустить к полу, таз вверх. Голова	<i>Киска Маркизка Кланяется низко, Лезет под забор, За сметаной вор.</i>	Формирует естественные физиологические изгибы, укрепляет мышцы брюшного пресса и тазового дна.

		поднята. 2 – медленно и.п.		
11	<b>Собачка</b>	И.п.: сед на пятках. Руки в упоре сзади. Пальцы рук обращены в противоположную от тела сторону. 1 – выгнуть спину и откинуть голову назад. Прогнуться. Задержаться нужное время. 2 – и.п.	<i>Я маленькая собачка, Кусаюсь я, как кусачки, И даже большие доги Глядят на меня с тревогой, Но только плохих кусаю, А добрых я уважаю.</i>	Растягивание грудных мышц и связок
12	<b>Колечко</b>	И.п.: Встать на колени, руки сзади «полочкой». 1 – медленно наклониться назад, пока голова не коснётся ног. Задержаться. 2 – медленно и.п.	<i>У меня колечко, А на нём сердечко. Я его храню, Я его люблю. Выйду на крылечко, Брошу в сад колечко. Пусть дружок найдёт, В подарок принесёт.</i>	<b>На коврике:</b> укрепление мышц спины, развитие гибкости.
13	<b>Рыбка</b>	И.п.: лёжа на животе, ноги чуть развести в стороны, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч. 1 – плавно разогнуть руки, поднять голову и грудь, одновременно сгибая ноги, дотянуться ступнями ног до головы. Задержаться. 2 – и.п.	<i>В колыбельке рыбка, Колыбелька – зыбка, На волне качается, В сети попадается.</i>	Укрепление разгибателей спины.
14	<b>Мостик</b>	И.п.: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях так, чтобы пятки касались	<i>Журчит вода, ручей журчит. О чём сказать Он нам спешит?</i>	Укрепление мышц спины и брюшного пресса,

		ягодиц, ладони положить около плеч, согнув руки в локтях. 1 – выпрямляя руки и ноги, поднять тело вверх, опираясь на ладони и ступни. Задержаться. 2 – медленно и.п.	<i>Поможет мостик перейти Через ручей друзьям в пути.</i>	развитие гибкости.
<b>15</b>	<b>Скорпион</b>	И.п.: лёжа на животе, подбородок на полу. Руки вдоль тела, ладони на полу. 1 – согнуть ноги в коленях и, прогибаясь в спине, постараться дотянуться ступнями ног до головы. Подбородок остаётся на полу. Задержаться. 2 – и.п.	<i>Скорпион вприсядку пляшет И стрельцу клеинёю машет.</i>	Укрепление мышц спины, развитие гибкости.
<b>16</b>	<b>Книжка</b>	И.п.: сед на полу с прямыми ногами. 1 – поднять руки вверх, потянуться. 2 – не сгибая ног, наклониться вперёд, стараясь достать руками пальцы ног. Задержаться. 2 – и.п.	<i>Книги мальчики листают, Книги девочки читают, Книги дети берегут, Ну а мышки их жуют.</i>	Укрепление мышц спины и живота.
<b>17</b>	<b>Волчонок</b>	И.п.: сед с прямыми ногами. Согнуть одну ногу в колене и разместить её так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги. Колено на полу. 1 – поднять руки вверх, потянуться. 2 – наклон вперёд,	<i>Никого не обижал — Мальчиков, девчонок... С ярким шариком бежал Серенький ВОЛЧОНОК.</i>	Укрепление мышц спины

		достать руками пальцы выпрямленной ноги. Прижать лоб к колену. 3 - Задержаться. 4 – и.п.		
18	<b>Птица</b>	И.п.: сед, ноги врозь. Руки соединить за спиной за локти («полочкой»). 1 – поднять руки вверх «взмахнуть» и опустить вниз. 2 – наклон вперёд, руки развести в стороны. Постараться подбородком и грудью достать пола. 3-4 – и.п.	<i>Птицу в клетку не сажай, Отпусти её на волю, Добрым словом провожай, Пусть летает в поле.</i>	<b>На коврик:</b> Укрепление мышц спины
19	<b>Летучая мышь</b>	И.п.: сед, ноги в стороны. Руки соединить за спиной за локти «полочкой». 1 – наклон вперёд, стараться коснуться подбородком пола. Задержаться. 2 – и.п.	<i>Ну посмотри, как я хороша, Есть когти, крылья – Добрая душа. Ночью летаю, Днём тихо сплю, Кошек уважаю, Но их не люблю.</i>	<b>На коврик:</b> Укрепление мышц спины
20	<b>Страус</b>	И.п.: стоя, ноги слегка расставлены. 1 – не сгибая колени, наклониться вперёд, стараясь лбом коснуться колен. Постараться наклониться до тех пор, пока голова не окажется между ногами. Руками обхватить ноги сзади. Задержаться. 2 – и.п.	<i>Страус всех смелее, Страус всех умнее. Он в любой погоде знает толк. Ну а гром лишь грянет – Голову в песок!</i>	Расслабляет верхнюю часть трапецевидной мышцы.
21	<b>Носорог</b>	И.п.: лёжа на полу, руки за головой, ноги	<i>Очень страшен носорог:</i>	<b>На коврик:</b> Ук

		прямые, носки оттянуты. 1 – поднять голову, плечи и руки, одновременно поднять одну ногу и сгибая её, стараться коленом коснуться лба. Носок оттянут. Вторая нога прямая на полу, носок оттянут. Задержаться. 2 – и.п. 3-4 – другой ногой.	<i>У него огромный рог. Только он достойный, Добрый и спокойный.</i>	репляет мышцы спины
22	<b>Веточка</b>	И.п.: лёжа на спине, ноги вместе, носки оттянуты. Руки вдоль туловища ладонями вниз. 1 – медленно поднять прямые ноги в вертикальное положение. Таз не отрывать от пола. Задержаться. 2 – медленно и.п.	<i>Веточка пушистая, Пышный куст сирени. До чего душистая, Что ломать не смеем. Веточка нарядная На ветру качалась, Песенка весёлая Пела, не кончалась.</i>	<b>На коврике:</b> Укрепление мышц живота
23	<b>Горка</b>	И.п.: Сед с прямыми ногами, носки оттянуты. Руки в упоре сзади на предплечье (или на ладонях). 1 – не сгибая ноги и сохраняя оттянутыми носки, медленно поднять их в вертикальное положение. Задержаться. 2 – и.п.	<i>Меня хлопали лопатой Меня сделали горбатой, Меня били, колотили, Ледяной водой облили. И скатились все потом С моего горба гуртом.</i>	<b>На коврике:</b> Укрепление мышц брюшного пресса.
24	<b>Ванька – встанька</b>	И.п.: лёжа на спине. Ноги полусогнуты, стопы на полу. 1 – перейти в положение седа, руками тянуться вперёд. 2 – округляя спину лечь.	<i>Вот упрямый человек! Не заставишь лечь вовек! Вам такой встречается? Он совсем не хочет спать:</i>	Укрепление мышц брюшного пресса.

			<i>Положу – встаёт опять.</i>	
25	<b>Ёжик</b>	И.п.: лёжа на спине, принять группировку - обхватить голени руками, округлить спину, голову на грудь. Выполнять перекаты вперёд-назад в группировке.	<i>Вяжет ёжик рукавицы. Со спины берёт он спицы.</i>	Массаж спины, позвоночник а.
26	<b>Слон</b>	И.п.: стойка, ноги вместе, прямые руки сцеплены в замке за спиной. 1 – наклон вперёд, приблизить лоб к коленям. Ноги прямые. Руки поднять вверх и вперёд до положения параллельно полу. Задержаться. 2 – и.п.	<i>А вот добрый, умный слон Посылает всем поклон. Он кивает головой И знакомится с тобой.</i>	Увеличение подвижности в плечевых суставах.
27	<b>Черепашка</b>	И.п.: сед на пятках. 1 – наклон вперёд, коснуться лбом пола, ягодицы на пятках, спина круглая, плечи опущены, руки вдоль тела, ладони обращены вверх. Задержаться. 2 – и.п.	<i>Живёт спокойно, не спешит, На всякий случай носит щит. Под ним, не зная страха, Гуляет черепаха.</i>	Расслабление мышц спины и плечевого пояса.
28	<b>Улитка</b>	И.п.: лёжа на спине. 1 – медленно поднять прямые ноги, таз и всё тело перевести в вертикальное положение, оставаясь в опоре на плечах и руках. Не останавливаясь, продолжать заносить ноги за голову, пока пальцы ног не коснутся пола. 2 –	<i>Улитка, улитка, Ты куда ползёшь? Зачем хрупкий домик На спинке несёшь? Иду на угощение Во зелёный бор, Домик на спине несу, Чтоб не забрался вор.</i>	<b>На коврике:</b> Ук репление мышц спины

		и.п.		
29	Маятник	И.п.: лёжа на спине, ноги прямые, носки оттянуты. Руки в стороны, ладони вниз. 1 – поднять прямые ноги в вертикальное положение. 2 – наклонить обе ноги вправо до касания пола, сохраняя угол 90 градусов. 3-4 – и.п.	<i>Качаться я весь день подряд Для вас, ребята, очень рад. Я – маятник-трудяга, Хоть и устал, бедняга.</i>	<b>На коврике:</b> Укрепление боковых мышц туловища.
30	Морская звезда	И.п.: стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1 – медленно наклон вправо, не сгибая ноги и руки, коснуться правой рукой правой ноги, посмотреть на ладонь вытянутой вверх левой руки. Задержаться. 2 – и.п. 3-4 – выполнить влево.	<i>Звезда морская Видом необычна, Звезда проводит Жизнь на самом дне, Звезда лучами – Строго симметрична, Её красивей нет на глубине.</i>	<b>На коврике:</b> Укрепление боковых мышц туловища.
31	Лисичка	И.п.: сед на пятках, руки за спиной «полочкой». 1 – сесть на пол справа от пяток с прямой спиной. Задержаться. 2 – и.п. 3-4 – влево	<i>Хитрая плутовка, Рыжая головка, Хвост пушистый – краса! А зовут её лиса!</i>	Укрепление боковых мышц туловища.
32	Месяц	И.п.: основная стойка. 1 – прямые руки поднять через стороны вверх, ладони внутрь. 2 – медленно наклон вправо, до положения параллельно полу. Ноги прямые. Задержаться. 3-4 – и.п.	<i>Месяц, месяц – мой дружок. Позолоченный рожок, Освещающая ночью путь, Ты про нас не забудь. Месяц звёздам командир, Пусть не носишь</i>	Укрепление боковых мышц туловища.

			<i>ты мундир, Оставайся молодой, Самой яркою звездой.</i>	
33	<b>Муравей</b>	И.п.: сед, ноги скрестно. Пальцы рук переплетены на затылке. 1 – медленно наклонить корпус как можно дальше влево, чтобы левый локоть был обращён к полу. Стараться локтём коснуться пола. Оба колена как можно ближе прилегают к полу. Задержаться. 2 – и.п. <b>Усложнение:</b> Повернуть корпус влево и медленно наклонить правый локоть к левому колену.	<i>Муравьишка- труженик Строит муравейник, День клонится к ужину, Завтра понедельник Длится, не кончается День погожий летний, Муравей стареется, Домик всё заметней.</i>	<b>На коврике:</b> Укрепление боковых мышц туловища.
34	<b>Стрекоза</b>	И.п.: стойка на коленях, ноги врозь, руки в стороны, ладони вниз. 1 – прямую правую руку поднять вверх до вертикального положения, а левой рукой коснуться пятки правой ноги. Смотреть на пятку. Задержаться. 2 – и.п. 3-4 – в другую сторону.	<i>Стрекоза- охотница, Военный вертолёт, Летит и не торопится, Комариков бьёт. Крыльями стрекочет, Распахнуты глаза, Для мелочи летучей Настоящая гроза.</i>	<b>На коврике:</b> Укрепление боковых мышц туловища.
35	<b>Бабочка</b>	И.п.: сед, ноги согнуты, стопы соединить. Колени развести. Руками обхватить стопы.	<i>Раз, два, три, четыре, пять – Стала бабочка порхать Над сиренью и</i>	<b>На коврике:</b> укрепление мышц тазового

		Спина прямая. 1 – опустить развёрнутые колени до пола. Задержаться. 2 – поднять колени. <b>Вариант:</b> выполнять движения коленями ритмично. <b>Вариант:</b> наклон вперёд до касания головой пола.	<i>нарциссом, Над ромашкой и ирисом. Раз, два, три, Полюбуйся, посмотри!</i>	пояса, бёдер.
36	<b>Рак</b>	И.п.: Лёжа на боку, грудь, ноги на прямой линии. Верхняя рука вдоль тела, нижняя заложена за голову, лежит на полу. Голова лежит на руке. 1 – поднять правую ногу с оттянутым носком в вертикальное положение. Взять рукой за лодыжку поднятой ноги и потянуть к себе. Задержаться. 2 – и.п.	<i>Рак в воде речной живёт, Ходит задом наперёд, Кто его не знает, Пусть не проверяет.</i>	<b>На коврике:</b> Укрепление и растяжка мышц ног и тазобедренных суставов.
37	<b>Паучок</b>	И.п.: сед, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны. 1 – опустить обе руки между ног, ладони просунуть под колени и обхватить носки ног с внешней стороны. На выдохе наклоняться вперёд между ног, стараясь коснуться пола лбом. 2 – выпрямиться.	<i>На изогнутый сучок Сломанной осинки Опустился паучок С крестиком на спинке. Свил уютный гамачок, Сам в сторонку – и молчок.</i>	<b>На коврике:</b> Укрепление нижнего отдела позвоночника.
38	<b>Лягушка</b>	И.п.: стойка, ноги врозь, стопы развёрнуты наружу. Ладони соединить на	<i>И в лесу мы и в болоте – Нас везде всегда найдёте.</i>	<b>На коврике:</b> Укрепление мышц ног,

		уровне груди, локти в стороны. 1 – медленно согнуть ноги, бедра параллельно полу. Задержаться. 2 – и.п.	<i>На полянке, на опушке Мы – зелёные лягушки.</i>	развитие равновесия.
39	Бег	И.п.: сед, ноги прямые, носки оттянуты, руки сзади в упоре на предплечьях. 1 – поднять прямые ноги и делать перекрёстные движения. 2 – и.п.	<i>Я бегу, бью по мячу, Футболистом быть хочу, - Больше всех голов забить, Как Пеле – великим быть.</i>	<b>На коврике:</b> Укрепление мышц ног.
40	Велосипед	И.п.: лёжа на спине. Руки за головой. Поднять ноги, носки оттянуты. Попеременно выпрямлять и сгибать ноги, не опуская на пол. Движение динамичное.	<i>Мне сегодня показали Как вертеть-крутить педали. Скоро буду, как все дети, Ездить на велосипеде.</i>	<b>На коврике:</b> Укрепление мышц ног.
41	Паровоз	И.п.: сед с прямыми ногами, руки согнуты в локтях и прижаты к туловищу. Выполнять передвижение на ягодицах вперёд, а затем назад. Руки согнуты, не касаются пола.	<i>Едет, едет паровоз Мимо елок и берез, Мимо утренних полей, Мимо красных снегурей.</i>	Укрепление тазобедренного отдела.
42	Жучок	И.п.: лёжа на спине, поднять руки, ноги. Выполнять разноимённые сгибания, разгибания рук и ног «Жук шевелит лапками».	<i>Два рога – не бык, Шесть ног без копыт. Летит – воет, Сядет – землю роет. (жук)</i>	Тренирует суставы ног, рук.
43	Таракан	И.п.: лёжа на спине, ноги вместе, носки оттянуты. Руки вдоль	<i>Только ночь придёт едва – Тараканы тут как</i>	Укрепление мышц спины, ног.

		<p>тела ладонями вниз. 1 – медленно приподнять ноги, бёдра, туловище, вытянуться вверх, держась на лопатках, локтях и затылке. Развести прямые ноги в стороны как можно шире. Задержаться. 2 – и.п.</p>	<p><i>тут, Из щелей ползёт братва, Хоть совсем их и не ждут.</i></p>	<p>Развитие гибкости в поясничном отделе.</p>
44	<b>Волна</b>	<p>И.п.: сед на пятках. 1 – встать на колени, поднять руки вперёд и вверх, потянуться за руками. 2 – плавно опуская руки вперёд и вниз, наклониться вперёд, касаясь лбом коврика, ягодичы на пятках.</p>	<p><i>По морю идёт, идёт, А до берега дойдёт – тут и пропадёт. (волна)</i></p>	<p>Укрепление мышц спины.</p>
45	<b>Ходьба</b>	<p>И.п.: сед с прямыми ногами, ноги вместе. Руки в упоре сзади. 1 – тянуть носки на себя. 2 – вытянуть носки (от себя). Выполнять попеременно или одновременно.</p>	<p><i>Мы дружно в ряд шагаем, И петь не забываем Смотри, не отставай И песню подпевай. Прошли все косогоры, А дальше топать в гору, Но не смутить ребят, Поют все песню в лад.</i></p>	<p>Укрепление мышц стоп.</p>
46	<b>Лошадка</b>	<p>И.п.: стойка на коленях. Держа колени вместе, раздвинуть ноги. 1 – сесть на пол между ног. Опираясь на предплечья, медленно</p>	<p><i>У нас в саду площадка, Стоит на ней лошадка Очень боевая, Ну совсем живая. Лошадка скок-</i></p>	<p>Укрепление мышц передней поверхности бёдер, увеличение подвижности</p>

		лечь на спину не меняя положения ног. Руки на полу развести в стороны, ладони вверх. 2 – медленно и.п.	<i>поскок, Копытцами цок- цок, Не ходит, а летает, Деток всех катает.</i>	В тазобедренных и коленных суставах.
47	<b>Замочек</b>	И.п.: сед на пятках. 1 – левую руку, согнутую в локте, перенести через плечо ладонью внутрь. Правую руку, согнутую в локте, завести за спину ладонью наружу. Сцепить ладони в замок за спиной. Задержаться. 2 – и.п. 3-4 поменять руки.	<i>Замочек, дверь открой, Где ключик золотой? Скажи секрет друзьям: Ему, и ей, и нам.</i>	<b>На коврик:</b> Укрепление мышц плечевого пояса.
48	<b>Пловцы</b>	И.п.: лёжа на животе, ноги вместе, носки оттянуты. Руки вперёд, ладони вниз. 1 – приподнять голову и грудь, делать руками круговые движения (поочередно или вместе). 2 – и.п.	<i>Мальчишка, выбиваясь из силёнок, Барахтается, борется с волной. А мать кричит: «Утонешь, пострелёнок! Куда же ты? А ну- ка марш домой!»</i>	Укрепление мышц спины, увеличение подвижности плеч и рук.
49	<b>Пчёлка</b>	И.п.: сед на пятках. Руки согнуть, ладони к плечам. 1 – округлить спину, локти вперёд, коснуться локтями друг об друга. 2 – выпрямить спину, развернуть плечи, стараясь свести локти за спиной.	<i>Мохнатая пчёлка Крыльями жужжит, Над цветком душистым Медленно кружит, Целый день летает, Мёд собирает.</i>	Укрепление мышц плечевого пояса, увеличение подвижности плечевых суставов.
50	<b>Самолёт</b>	И.п.: сед на пятках, руки вниз. 1 –	<i>Ввысь взлетает самолёт,</i>	<b>На коврик:</b> ук

		выпрямить назад правую ногу, ягодицами сесть на пятку согнутой ноги. Руки в стороны, спина прямая. 2 – и.п. <b>Вариант:</b> «самолёт взлетает» и.п.: то же. 1 - Руки поднять вверх, ладони соединить, плечи не поднимать. 2 – и.п.	<i>Самолёт ведёт пилот. Серебристая машина Разрезает небосвод.</i>	репление мышц спины, развитие подвижности тазобедренных и плечевых суставов.
<b>51</b>	<b>Аист</b>	И.п.: основная стойка. 1 – стоя на одной прямой ноге, согнутую в колене вторую ногу разместить стопой на внутренней стороне колена прямой ноги. Руки развести в стороны или поставить на пояс. Задержаться. 2 – и.п.	<i>Это старьй наш знакомый: Он живет на крыше дома – Длинноногий, длинноносый, Длинношейй, безголосый. Он летает на охоту За лягушками к болоту.</i>	Тренирует чувство равновесия, развивает координацию движений, формирует правильную осанку.

## КОМПЛЕКСЫ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СТОПЫ И ГОЛЕНИ И ФОРМИРОВАНИЕ СВОДОВ СТОП

Комплекс «Веселый зоосад»

### 1. «Танцующий верблюд»

И.п. - стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной. Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носки от пола не отрывать).

### 2. «Забавный медвежонок»

И.п. - стоя на наружных краях стоп, руки на поясе. Ходьба на месте на наружных краях стоп. То же с продвижением вперед-назад, вправо-влево. То же, кружась на месте вправо и влево.

### 3. «Смеющийся сурок»

И.п. - стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз.

1-2 - полуприсед на носках, улыбнуться; 3-4 - и.п.

### 4. «Тигренок потягивается»

И.п. - сидя на пятках, руки в упоре впереди.

1-2 - выпрямить ноги, упор стоя, согнувшись; 3-4 - и.п.

### 5. «Обезьянки-непоседы»

И.п. - сидя по-турецки (согнув ноги коленями в стороны, стопы крест-накрест, наружные края стоп одинаково ровно опираются об пол), руки -произвольно.

1-2 - встать; 3-4 - стойка: ноги скрещены, опираются на наружные края стоп; 5-6 - сесть; 7-8 - вернуться в и.п., сохраняя при этом правильную осанку.

#### **6. «Резвые зайчата»**

И.п. - стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1-16 - подскоки на носках (пятки вместе).

#### **Комплекс мячом**

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 двух стоп вместе и поочередно вращать мяч вправо и влево.

1. И.п. - лежа на спине, руки вдоль тела, мяч между лодыжками.

1-2 - ногами поднять мяч и удерживать его стопами; 3-4 - и.п.

2. 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.

*Примечание.* Рекомендуется использовать резиновые мячи диаметром 8-12 см.

#### **Комплекс «Загадки»**

Перед выполнением каждого упражнения преподаватель загадывает детям загадки, а они должны «нарисовать» то, что загадано, движениями правой, затем левой стопы. Загадки, а также последовательность упражнений желательно варьировать через каждые одно - два занятия, чтобы стимулировать мыслительные процессы у детей.

##### *1. «Месяц»*

*За домом у дорожки висит пол-лепешки.*

И.п. - сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади.

Несколько раз нарисовать полукруг правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

##### *2. «Солнце»*

*В дверь, в окно стучать не будет, а взойдет и всех разбудит.*

И.п. - то же.

Несколько раз нарисовать круг и отходящие от него лучи правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

##### *3. «Туча»*

*По небу ходила, солнышко закрыла. Только солнце спряталось - и она расплакалась.*

И.п. — то же.

Несколько раз нарисовать очертания тучи правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

##### *4. «Молния»*

*Летит огненная стрела, никто ее не поймает: ни царь, ни царица, ни красная девица.*

И.п. - то же.

Несколько раз зигзагообразными движениями нарисовать молнию правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

5. *«Дождь»*

*Шумит он в поле и в саду, а в дом не попадет.*

*И никуда я не иду, покуда он идет.*

И.п. - сидя, согнутые ноги врозь, стопы параллельно, руки в упоре сзади. Постукивать о пол носком одной ноги, другой, затем носками обеих ног одновременно («дождь барабанит по стеклам»), оставляя пятки плотно прижатыми к полу.

То же, только постукивать пятками, а носки плотно прижаты к полу.

6. *«Радуга»*

*Крашеное коромысло над рекой повисло.*

И.п. - сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади.

Несколько раз нарисовать радугу правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

***«Со снежками» (с малым мячом)***

1. Ходьба с мячом, зажатым в ступнях ног.
2. Прыжки, зажав мяч между ступнями ног.
3. И.п. - сидя на полу, мяч в ступнях ног.

Бросать и ловить мяч ступнями невысоко. Руками стараться не касаться.

4. И.п. - сидя на скамейке

«Катайте мяч» - поочередно каждой ногой.

1. И.п. - сидя на полу, напротив друг друга.

Бросать мяч друг другу, зажав его стопами.

1. Ходьба в полном приседе, зажав мяч в коленях ног.
2. И.п. - сидя, ноги врозь.

Перекатывать мяч стопой ног к другой ноге. Руками не помогать.

***С большим мячом***

1. ***«Мюнхаузен на луне»***. Ходить, зажав мяч в коленях ног.
2. ***«Играйте мячом ногами»***. И.п. - сидя на полу, напротив друг друга. Бросать мяч друг другу, зажав его стопами.
3. ***«Пингвин с мячом»***. Прыжки с набивным мячом, зажатым в стопах ног.
4. ***«Футбол в ворота»***. Ведение мяча ногой в прямом направлении и затем попадание в ворота.
  5. Ведение мяча ногой между предметами.
6. ***«Футбол в парах»***. Передача мяча ногой друг другу, остановка только стопой ноги.
  7. Стоя на набивном мяче, руки на поясе или за спину:

- а) медленный перекаат стоп на наружные края стоп;
- б) стоя на одной ноге, медленно поднять другую и удержать равно весие.

***«Юные художники»***

Воспитатель загадывает загадки, а дети сидя на скамейке, перед которой лежит лист бумаги и карандаш, рисуют отгадки, зажав карандаш в пальцах ног.

1. Бабка деда до обеда  
Заставляла рисовать,  
Ведь в красивую посуду  
Т Пи приятней наливать (*тарелка*)

1. Белый, белый пароход  
Над деревнями плывет.  
Если станет синим-синим,  
Разразится ливнем (*облако*)

2. Ну-ка, кто у вас ответит:  
Не огонь, а больно жжет,  
Не фонарь, а ярко светит,

И не пекарь, а печет (*солнце*)

4. Вот и улица, и дом,  
И труба на доме том.  
Вот и мама у порога,  
А ведет к нему ... (*дорога*)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 342613088659557027477417031171105956650881454999

Владелец ЧАДОВА МАРИЯ ЮРЬЕВНА

Действителен с 22.07.2025 по 22.07.2026