

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Районный Центр дополнительного образования»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол №1  
От 05.09.2024 г.



Утверждена:  
Директор МБУДО «РЦДО»

*E. V. Boytsova*

Бойцова Е.В.  
Приказ №050901  
05.09.2024 г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
Физкультурно - спортивной направленности  
**«Здоровячок»**  
(модульная, стартовый уровень)

Возраст детей: 5-7 лет  
Срок реализации программы: 1 год  
Автор – составитель:  
педагог дополнительного образования  
Каменская Ирина Алексеевна

г. Кировск  
2024

# Оглавление

|   |           |
|---|-----------|
| <b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b> .....  | <b>3</b>  |
| <b>НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ</b> .....   | <b>3</b>  |
| <b>ТИП ПРОГРАММЫ</b> .....  | <b>3</b>  |
| <b>АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ</b> .....   | <b>4</b>  |
| <b>ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ПРОГРАММЫ</b> .....                                    | <b>4</b>  |
| <b>ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ</b> .....  | <b>4</b>  |
| <b>ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ</b> .....   | <b>5</b>  |
| <b>ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ</b> .....   | <b>5</b>  |
| <i>Обучающие:</i> .....   | <b>5</b>  |
| <i>Развивающие:</i> .....   | <b>5</b>  |
| <i>Воспитательные:</i> .....  | <b>5</b>  |
| <b>АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ</b> .....  | <b>5</b>  |
| <b>ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b> .....                   | <b>5</b>  |
| <b>УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ</b> .....  | <b>6</b>  |
| <b>СРОК ОСВОЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ</b> .....                                      | <b>6</b>  |
| <b>РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ</b> .....  | <b>6</b>  |
| <b>ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</b> .....   | <b>6</b>  |
| <i>Предметные результаты:</i> .....   | <b>6</b>  |
| <i>Личностные результаты:</i> .....   | <b>7</b>  |
| <i>Метапредметные результаты:</i> .....   | <b>7</b>  |
| <b>ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ</b> .....   | <b>7</b>  |
| <b>УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ</b> .....   | <b>9</b>  |
| <b>СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ</b> .....   | <b>9</b>  |
| <b>Модуль 1. «ВВЕДЕНИЕ В ПРОГРАММУ»</b> .....   | <b>9</b>  |
| <b>Модуль 2. «ПРОФИЛАКТИКА ОСАНКИ И ПЛОСКОСТОПИЯ» (ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА)</b> ..... | <b>10</b> |
| <b>Модуль 3. «СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ (ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА)»</b> .....    | <b>11</b> |
| <b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....  | <b>12</b> |
| <b>ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ</b> .....   | <b>12</b> |
| <b>ПРИЛОЖЕНИЕ 1. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ</b> .....                             | <b>13</b> |
| <b>ПРИЛОЖЕНИЕ 2. КУГ</b> .....  | <b>14</b> |
| <b>ПРИЛОЖЕНИЕ 3. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ И ИТОГОВАЯ ДИАГНОСТИКА</b> .....                           | <b>17</b> |
| <b>ПРИЛОЖЕНИЕ 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС</b> .....                                   | <b>18</b> |
| <b>ПРИЛОЖЕНИЕ 5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b> .....  | <b>41</b> |

## Пояснительная записка

---

Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровячок» разработана с учетом следующих документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304 – ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании» в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

### Направленность программы

---

Физкультурно-спортивная направленность

### Тип программы

---

Дополнительная общеразвивающая программа является **модифицированной**.

Программа разработана на основе методических пособий: Моргуновой О.Н. «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ»; Анисимовой Т.Г, Ульяновой С.А. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников»; Лосевой В.С. «Плоскостопие у детей дошкольного возраста: профилактика и лечение», Шармановой С.Б., Федорова А.И. «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания», программы «Здоровье», автор Алямовская В.Г

## **Актуальность программы**

---

Эта программа обусловлена тем, что в настоящее время достаточно быстро характеризуется изменениями природной и социальной среды, а также ведет к физическим, психическим, культурным, нравственным и другим переменам каждого человека. Поэтому самой актуальной проблемой на сегодняшний день является укрепление здоровья детей. На сегодняшний день проблема профилактики и коррекция отклонений в состоянии здоровья детей дошкольного возраста приобрела особую актуальность. В связи с этим возрастает значение организации работы профилактической и коррекционной.

Данная программа разработана на основе специальных упражнений для профилактики осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. Эти упражнения способствуют укреплению у детей опорно-двигательного аппарата, а также совершенствованию развития двигательных способностей и физических качеств.

## **Педагогическая целесообразность программы**

---

Дошкольный возраст – период формирования осанки. В этом возрасте период формирования структуры костей еще не завершен. Скелет ребенка в большей степени состоит из хрящевой ткани, кости недостаточно крепкие, в них мало минеральных солей. Мышцы-разгибатели развиты недостаточно, поэтому осанка у детей этого возраста неустойчива, легко нарушается под влиянием неправильного положения тела. Нарушения осанки возникают и прогрессируют чаще всего в связи со снижением двигательной активности в период интенсивного роста ребенка. Раннее выявление нарушений осанки важно, чтобы своевременно начатое комплексное лечение могло дать положительные результаты.

Плоскостопие является нарушением опорно-двигательного аппарата. Стопа – опора нашего тела, и любой дефект развития может отражаться на осанке. В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного роста, ее формирование не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. Недостаточное развитие мышц и связок стоп плохо сказывается на развитии многих движений, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к оздоровлению. Отсюда возникает необходимость разработки комплексной программы оздоровления детей.

Педагогическая целесообразность заключается в выборе форм и методов работы с учетом осуществления дифференциации и индивидуализации образовательной деятельности, направленной на профилактику правильной осанки и плоскостопия.

## **Отличительные особенности программы**

---

включают в себя внедрение современных технологий, в частности:

- Здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе работы обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учётом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям обучающихся.

- Технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях.

- Технологии воспитания физической культуры и укрепление здоровья. Внедрение данных технологий способствуют воспитанию у детей культуры здоровья, личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья, формирования представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

- Оздоровительные технологии. Направлены на решение задачи укрепления здоровья детей. Разделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (средствами фитнес-программ и других видов спорта) и физкультурно-оздоровительные (средствами для профилактики и координации основных нарушений в состоянии здоровья).

## **Цель программы**

---

Профилактика и коррекция имеющихся видов нарушений плоскостопия и осанки, как средство укрепления опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста

## **Задачи программы**

---

### **Обучающие:**

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость) .
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

### **Развивающие:**

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.

### **Воспитательные:**

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни
2. Воспитывать положительные черты характера.
3. Воспитывать чувство уверенности в себе.
4. Воспитать потребность самостоятельно заниматься упражнениями.

## **Адресат программы**

---

**Возраст учащихся:** программа предназначена для детей 5-7 лет

**Адресат программы:**

- дети образовательных организаций Кировского района;
- дети с нарушением опорно–двигательного аппарата;

## **Организационно-педагогические условия реализации программы**

---

**Форма обучения:** очная

**Форма организации образовательной деятельности учащихся на занятии**  
– фронтальная, групповая, индивидуально – групповая

**Формы занятий.**

аудиторные: комбинированное учебно-тренировочное занятие; занятие-игра

В ходе реализации программы используются различные **методы обучения.**

- репродуктивный;
- частично-поисковый

**Наполняемость группы:** -15 человек.

## Уровень программы

### ***Стартовый уровень:***

Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Учащиеся **получают мотивацию** для дальнейших занятий, на которых выполняются различные специальные физические упражнения на более углубленном уровне.

## Срок освоения общеразвивающей программы

Определяется содержанием программы и составляет 1 год, - в рамках персонифицированного обучения: 30 часов

## Режим занятий

Продолжительность одного занятия: 30 минут

Количество учебных часов в неделю: 1 (по 1 занятию 1 раз в неделю)

Количество за учебный год: 30 часа

## Планируемые результаты

### Предметные результаты:

В результате освоения программы учащиеся *будут знать:*

- все исходные положения, последовательность выполнения упражнений, понимают их профилактическое и оздоровительное значение, выполняют самостоятельно;
- имеют осознанное представление о своем организме, в частности о ЗОЖ
- назначение экипировки и использования спортивного инвентаря

*Будут уметь:*

- проверять осанку у стены, у зеркала;
- соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений;
- ходить на носках, на наружных сводах стопы;
- ходить в различных И.П.;
- бегать в медленном темпе;
- выполнять упражнения с гантелями, с обручами, палками, мячами и т.д.,
- ходить с предметом на голове;
- выполнять упражнения для мышц брюшного пресса и спины, отжиматься от скамейки, выполнять упражнения для развития гибкости;
- выполнять перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.;
- дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания;
- расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит»;
- самостоятельно выполнять комплексы адаптивной физкультуры

## Личностные результаты:

В результате освоения программы учащиеся *будут способны:*

- демонстрировать трудолюбие, настойчивость, целеустремленность, дисциплинированность, проявляет волю, ответственность;
- в общении со сверстниками и взрослыми, вести себя уважительно, дружелюбно, соблюдать общепринятые нормы и правила поведения;
- соблюдать правила личной гигиены и закаливания организма

## Метапредметные результаты:

В результате освоения программы учащиеся *будут способны:*

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма;
- осознанно проявлять стремление к новым знаниям и умениям, к достижению результатов;
- Проявлять инициативу и самостоятельность при выполнении заданий

## Формы аттестации

**Формы текущей аттестации: Метод педагогического наблюдения.** Наблюдая в ходе занятий за детьми, педагог 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.

### **Формы промежуточной аттестации:**

**Тестирование.** Динамику развития физических качеств дошкольников позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 3 раза в год – в сентябре, в декабре, и в мае – после прохождения программы. **Тестирование осанки:**

Оценивается уровень развития физических качеств – ребенку предлагается пройти проверочные тесты, определяющие:

- гибкость позвоночника;
- силы мышечных групп спины;
- силы мышечных групп живота;
- силы мышечных групп плечевого пояса;

Мышцы, задействованные в проверочных тестах, являются основой мышечного корсета, который удерживает осанку в правильном положении.

### **Описание тестов.**

| <b>Исследование силовых качеств мышечных групп туловища</b> |   |
|---|---|
| <b>Определение статической работоспособности мышц спины</b> | Ребенок находится в положении лежа на животе, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой, необходимо максимально поднять туловище и удерживать в этом положении. Время удержания туловища в этом положении характеризуется статической работоспособностью мышц спины. Измерение следует проводить до появления качательных движений туловища измерение прекратить |
| <b>Определение силы мышц живота</b>                         | Ребенок находится в положении лежа на спине на, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой. Ребенок должен поднять туловище до угла 30 градусов в плоскости пола.   |

|   |  |
|---|--|
|   | <p>Время удержания туловища в этом положении характеризуется статическую работоспособность мышц живота. Измерение проводить до появления качательных движений.</p>   |
| <p><b>Определение динамической работоспособности мышц спины</b></p>     | <p>Ребенок находится в положении лежа на животе, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой из этого положения, ребенок делает максимально возможное количество подъемов туловища до максимального разгибания его в удобном ритме.</p>   |
| <p><b>Определение динамической работоспособности мышц живота</b></p>    | <p>Ребенок находится в положении лежа на, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой. Ребенок без помощи рук должен сесть и вернуться в исходное положение, причем сделать это максимально возможное количество раз в удобном ритме</p>  |
| <p><b>Определение подвижности позвоночника</b></p>                      |  |
| <p><b>Сгибание (подвижность позвоночника вперед)</b></p>                | <p>Наклоняясь вперед, ребенок должен достать плоскость пола у первого пальца стопы. Во время этого движения колени не должны сгибаться. Если ребенок не достает поверхности пола, то сантиметровой лентой измеряется расстояние от концевой фаланги первого пальца стопы.</p>  |
| <p><b>Разгибание (подвижность позвоночника назад)</b></p>               | <p>Сантиметровой лентой измерить расстояние от остистого отростка 7-го шейного позвонка до начала межягодичной складки. Ребенок должен наклониться назад, при этом движении ноги должны оставаться прямыми, в этом положении ребенка измерить то же расстояние. Разница между первым и вторым измерением будет соответствовать подвижности позвоночника назад.</p>   |
| <p><b>Наклон в сторону (подвижность позвоночника вправо, влево)</b></p> | <p>Сантиметровой лентой измерить расстояние от концевой фаланги 3-го пальца выпрямленной кисти до плоскости пола у наружной лодыжки стопы, рука прижата к бедру. Наклонить туловище вправо (влево) , ноги при этом движении должны быть прямыми, пятки не отрывать от пола, туловище не должно отклоняться ни вперед ни назад. Правая (левая) рука скользит по наружно - боковой поверхности бедра. Повторить первое измерение. Разница между первым и вторым измерениями будет соответствовать подвижности позвоночника вправо (влево).</p> |



## Учебно-тематическое планирование

| № п/п | Модуль   | Количество часов |            |            |
|-------|--|------------------|------------|------------|
|       |  | Всего            | Теория     | Практика   |
| 1     | <b>Модуль №1</b><br><b>Введение в программу</b>  | <b>2</b>         | <b>1.5</b> | <b>0.5</b> |
| 1.1.  | Вводное занятие.   | 1                | 0,5        | 0.5        |
| 1.2.  | Правила личной гигиены, предупреждение травм.  | 1                | 1          | 0          |
| 2     | <b>Модуль №2</b><br><b>«Профилактика осанки и плоскостопия»</b>                          | <b>19</b>        | <b>5</b>   | <b>16</b>  |
| 2.1.  | Упражнения на развитие правильной осанки и коррекции плоскостопия.                       | 8                | 2          | 6          |
| 2.2.  | Упражнения для мышц, рук, стоп, ног, пресса с предметом и без предмета.                  | 4                | 1          | 3          |
| 2.3.  | Дыхательные и упражнения на расслабления.  | 3                | 1          | 2          |
| 2.4.  | Ходьба по дорожкам здоровья.   | 4                | 1          | 3          |
| 3     | <b>Модуль №3</b><br><b>Совершенствование двигательных умений</b> (физическая подготовка) | <b>9</b>         | <b>1</b>   | <b>8</b>   |
| 3.1.  | ОРУ  | 2.5              | 0.5        | 2          |
| 3.2.  | Подвижные игры (развитие физических качеств)   | 3.5              | 0.5        | 3          |
| 3.3.  | Выполнение комплекса упражнений  | 3                | -          | 3          |
|       | <b>Итого:</b>  | <b>30</b>        | <b>7</b>   | <b>23</b>  |

## Содержание программы

### Модуль 1. «Введение в программу»

**Цель изучения модуля:** Формирование у обучающихся понимания что такое «Здоровячок». Воспитание у них потребности в здоровом образе жизни.

**Ожидаемые результаты освоения модуля:** Понятие что такое коррекция осанки и плоскостопия, освоение простых элементов, определение уровня ОФП у обучающихся.

#### Содержание модуля

##### 1.1.« Вводное занятие»

Теория: Знакомство с содержанием программы. Инструктаж – правила поведения, техника безопасности на занятиях. Беседа «Понятие о коррекции осанки и плоскостопия, как здоровый образ жизни, красота»

Практика: Выполнение общеразвивающие упражнения, тесты, определяющие у детей правильную осанку и плоскостопие, силу стоп и спины.

### **1.2. «Правила личной гигиены, предупреждение травм»**

Теория: Личная гигиена. Форма одежды.

Ссылка для дистанционной работы: [Правила личной гигиены - YouTube](#)

#### **Учебно-методическое обеспечение модуля**

Формы занятий: учебное занятие, занятие – игра

Методы: репродуктивный, частично-поисковый

Дидактический материал и ТСО: гимнастические ковры, гимнастические палки, спортивная форма, спортивный зал.

## **Модуль 2. «Профилактика осанки и плоскостопия» (Общая физическая подготовка)**

---

**Цель изучения модуля:** содействие правильному физическому развитию детей, укрепление их здоровья, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия и коррекция дефектов осанки и свода стопы (если они уже есть), а также формирование мотивации к здоровому образу жизни и стремления к соблюдению правильных навыков осанки.

**Ожидаемые результаты освоения модуля:** укрепление физического и психического здоровья детей, сформирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

#### **Содержание модуля**

##### **2.1. Упражнения на развитие правильной осанки и коррекции плоскостопия.**

**Теория:** Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у детей.

**Практика:**

**Задание стартового уровня:**

- Коррекционно-развивающие упражнения без предметов;
- Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.
- Специальные упражнения для коррекции плоскостопия без предметов и с предметами.

Ссылка для дистанционной работы: [Игры и упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки - YouTube](#)

##### **2.2. Упражнения для мышц, рук, ног, пресса.**

**Теория:** Техника безопасности общей физической подготовки, техника выполнения упражнений

**Практика:**

**Задание стартового уровня:**

- Общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела).
- Общеразвивающие упражнения. С предметами (для туловища, ног, для всего тела).

##### **2.3. Упражнения на правильное дыхание и расслабление**

**Теория:** Техника правильного дыхания и расслабления.

**Практика:**

**Задание стартового уровня:**

- Начальный этап разучивания техники правильного дыхания
- Выполнение расслабления

##### **2.4 Ходьба по дорожкам здоровья**

**Теория:** Техника правильной ходьбы по дорожкам здоровья

**Задание стартового уровня:**

**Практика:**

- Начальный этап разучивания техники ходьбы
- Выполнение упражнений на профилактику плоскостопия

**Учебно-методическое обеспечение модуля**

**Формы занятий:** комбинированное, учебно - тренировочное

**Методы:** репродуктивный, частично-поисковый

**Дидактический материал и ТСО:** гимнастические ковры, спортивный зал, спортивная форма, музыкальный центр.

---

**Модуль 3. «Совершенствование двигательных умений (физическая подготовка)»**

---

**Цель изучения модуля:** подвижные игры, направленные на развитие физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости).

**Ожидаемые результаты освоения модуля:** формирование интереса к систематическим занятиям с физическими упражнениям на профилактику осанки и коррекции плоскостопия.

**Содержание модуля****3.1. «ОРУ»**

**Теория: Практика: *Задание стартового уровня:***

Выполнение базовых шагов и основных элементов классической аэробики.  
совершенствование ходьбы, добиваясь непринужденности и красоты походки

**3.2. Подвижные игры (развитие физических качеств).**

**Теория:** общие сведения о технике безопасности во время проведения игр.

**Практика:** игры, направленные на развитие физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости).

***Задание стартового уровня:***

Подвижные игры с предметом и без предмета

**3.3. Выполнение комплекса упражнений**

**Практика:**

***Задание стартового уровня:*** Показ технически правильно специальные упражнения на правильную осанку и коррекцию плоскостопия.

**Учебно-методическое обеспечение модуля**

**Формы занятий:** комбинированное, учебно - тренировочное

**Методы:** репродуктивный, частично-поисковый

**Дидактический материал и ТСО:** спортивный зал, гимнастические ковры, гимнастические палки, мячи с шипами, ребристая доска, скамейка, канат, скакалка, спортивная форма, музыкальный центр.

## Список литературы

---

- УЦ
1. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Растим здорового ребенка. Новые стандарты» – М.: «Перспектива», 2011.
2. Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» - М.: ТЦ Сфера, 2008.
- Речь,
3. Галанов А. С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» СПб.: 2007.
4. Ключева М.Н. «Корректирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада» - СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2007.
5. Г.В. Каштанова «Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста» Практическое пособие -2 –е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2007.
6. Картушина М.Ю. «Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сад.» М.: ТЦ Сфера, 2004.
7. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников». М: Просвещение, 2006.
8. Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников» – Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007.
9. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» – М.: ТЦ Сфера, 2012.
10. Каропова Т.Г, «Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы» - Волгоград: Учитель, 2011г.
11. Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет»- М.: Новая школа, 1994.
12. Шарманова СБ., Федоров А.И., «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста
13. Средствами физического воспитания: Учебное пособие» - Челябинск:УралГАФК,1999.
14. Лосева В.С. «Плоскостопие у детей: профилактика и лечение» – М.: ТЦ Сфера, 2007.
15. Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ». – М.: ТЦ Сфера, 2005. (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
16. Пенькова И. «Новые подходы к профилактике нарушений осанки и сводов стоп у детей на занятиях по физическому воспитанию». Дошкольное воспитание, №9, 2010
17. Потапчук А.А. «Как сформировать правильную осанку у ребенка» СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
18. Подольская Е.И. «Формы оздоровления детей 4-7 лет», М.: Учитель, 2008.
19. Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников». М: «Скрипторий 2006

## Информационное обеспечение программы

---

### Интернет-ресурсы:

1. [корректирующая гимнастика | Карточка на тему: | Образовательная социальная сеть \(nsportal.ru\)](#)
2. [Карточка корректирующих упражнений для детей старшего дошкольного возраста \(infourok.ru\)](#)
3. [Гимнастика для правильной осанки - YouTube](#)

*Приложение 1. Методическое обеспечение программы*

| № п/п    | Модуль   | Форма занятия  | Методы проведения занятия              | Дидактические материалы, ТСО   | Формы подведения итогов  |
|----------|--|--|--|--|--------------------------|
| <b>1</b> | <b>Модуль №1<br/>Введение в программу</b>  |  |  |  |                          |
| 1.1      | Вводное занятие.   | комбинированное учебно-тренировочное занятие               | репродуктивный ;<br>частично-поисковый | гимнастические ковры,<br>гимнастические палки,<br>спортивная форма,<br>спортивный зал. | Опрос                    |
| 1.2      | Правила личной гигиены, предупреждение травм.                                      | комбинированное учебно-тренировочное занятие               | репродуктивный ;<br>частично-поисковый |  | Опрос                    |
| <b>2</b> | <b>Модуль №2<br/>«Профилактика осанки и плоскостопия»</b>                          |  |  |  |                          |
| 2.1      | Упражнения на развитие правильной осанки и коррекции плоскостопия.                 | комбинированное учебно-тренировочное занятие, занятие-игра | репродуктивный                         | гимнастические ковры,<br>спортивный зал, спортивная форма,<br>музыкальный центр.       | Наблюдение, тестирование |
| 2.2      | Упражнения для мышц, рук, стоп, ног, пресса с предметом и без предмета.            | комбинированное учебно-тренировочное занятие               | репродуктивный                         |  | Наблюдение               |
| 2.3      | Дыхательные и упражнения на расслабления.  | комбинированное учебно-тренировочное занятие               | репродуктивный                         |  | Наблюдение               |
| 2.4      | Ходьба по дорожкам здоровья.   | комбинированное учебно-тренировочное занятие, занятие-игра | репродуктивный ;<br>частично-поисковый |  | Наблюдение               |
| <b>3</b> | <b>Модуль №3<br/>Совершенствование двигательных умений (физическая подготовка)</b> |  |  |  |                          |
| 3.1      | ОРУ  | комбинированное учебно-тренировочное занятие               | репродуктивный                         | спортивный зал,<br>гимнастические ковры,<br>гимнастические палки, мячи с               | Наблюдение, тестирование |
| 3.2      | Подвижные игры (развитие   | занятие-игра   | репродуктивный ;                       |  | Наблюдение               |

|     |                                 |  |                                     |  |                          |
|-----|---------------------------------|--|-------------------------------------|--|--------------------------|
|     | физических качеств)             |  | частично-поисковый                  | шипами, ребристая доска, скамейка, канат, скакалка, спортивная форма, музыкальный центр. |                          |
| 3.3 | Выполнение комплекса упражнений | комбинированное учебно-тренировочное занятие | репродуктивный ; частично-поисковый |  | Наблюдение, тестирование |
| 3.4 | Итоговое занятие                | Учебное занятие                              | репродуктивный ; частично-поисковый | спортивный зал, гимнастические коврики, платформа, спортивная форма, музыкальный центр.  | Опрос                    |

**Приложение 2. КУГ**

**Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год**  
детское объединение  
«Здоровячок»  
(направление «физкультурно - спортивное»)  
**(5 - 7 лет)**  
Педагог: Каменская Ирина Алексеевна

**Продолжительность учебного года**

Комплектование группы – с 02.09.2024 года по 09.09.2024 года

Начало учебного года – 2 сентября 2024 года

Начало занятий – 9.09.2024 года

Окончание учебного года - 31 мая 2025 года

Продолжительность учебного года – 30 недель

Праздничные дни:

4 ноября - День народного единства;

7 января - Рождество Христово;

23 февраля - День Защитника Отечества;

8 марта - Международный женский день;

1 мая - Праздник Весны и Труда;

9 мая – День Победы.

Каникулы:

осенние каникулы: 28.10.2024 – 05.11.2024 (9 календарных дней);

зимние каникулы: 30.12.2024 – 08.01.2025 (10 календарных дней);  
 весенние каникулы: 22.03.2025 – 30.03.2025 (9 календарных дней);

Текущий контроль:

18.12.2024 – 23.12.2024 г.

Промежуточная аттестация:

15.04.2025 - 30.04.2025 г.

Количество часов, режим занятий:

Продолжительность одного занятия: 30 минут

Перерыв между занятиями: 10 минут

Количество занятий в неделю: 1 (по 1 занятию 1 раз в неделю)

Количество учебных часов в неделю: 2

Количество за учебный год: 30 ч.

**Занятия в детском объединении проводятся в соответствии с учебной нагрузкой педагога и расписанием занятий.**

| №  | Модуль  | Тема  | Дата            |                 |                 |                 |               | Кол-во часов |
|----|---|---|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|---------------|--------------|
|    |   |   | Гр. №1,7<br>Пн. | Гр. №2,9<br>Вт. | Гр. №3,8<br>Ср. | Гр. №4,5<br>Чт. | Гр. №6<br>Пт. |              |
| 1. | <b>Модуль №1<br/>Введение в программу</b>                 | Вводное занятие   | 9.09            | 10.09           | 11.09           | 12.09           | 13.09         | 1            |
| 2. |   | Правила личной гигиены, предупреждение травм                      | 16.09           | 17.09           | 18.09           | 19.09           | 20.09         | 1            |
| 3. | <b>Модуль №2<br/>«Профилактика осанки и плоскостопия»</b> | Упражнения на развитие правильной осанки и коррекции плоскостопия | 23.09           | 24.09           | 25.09           | 26.09           | 27.09         | 1            |
| 4. |   | Упражнения на развитие правильной осанки и коррекции плоскостопия | 30.09           | 1.10            | 2.10            | 3.10            | 4.10          | 1            |
| 5. |   | Упражнения на развитие правильной осанки и коррекции плоскостопия | 7.10            | 8.10            | 9.10            | 10.10           | 11.10         | 1            |
| 6. |   | Упражнения на развитие правильной осанки и коррекции плоскостопия | 14.10           | 15.10           | 16.10           | 17.10           | 18.10         | 1            |
| 7. |   | Упражнения на развитие правильной осанки и коррекции плоскостопия | 21.10           | 22.10           | 23.10           | 24.10           | 25.10         | 1            |

|     |           |   |       |       |       |       |       |   |
|-----|-----------|---|-------|-------|-------|-------|-------|---|
|     |           | осанки и коррекции плоскостопия   |       |       |       |       |       |   |
| 8.  |           | Упражнения на развитие правильной осанки и коррекции плоскостопия       | 11.11 | 12.11 | 6.11  | 7.11  | 8.11  | 1 |
| 9.  |           | Упражнения на развитие правильной осанки и коррекции плоскостопия       | 18.11 | 19.11 | 13.11 | 14.11 | 15.11 | 1 |
| 10. |           | Упражнения на развитие правильной осанки и коррекции плоскостопия       | 25.11 | 26.11 | 20.11 | 21.11 | 22.11 | 1 |
| 11. |           | Упражнения для мышц, рук, стоп, ног, пресса с предметом и без предмета. | 2.12  | 3.12  | 27.11 | 28.11 | 29.11 | 1 |
| 12. |           | Упражнения для мышц, рук, стоп, ног, пресса с предметом и без предмета. | 9.12  | 10.12 | 4.12  | 5.12  | 6.12  | 1 |
| 13. |           | Упражнения для мышц, рук, стоп, ног, пресса с предметом и без предмета. | 16.12 | 17.12 | 11.12 | 12.12 | 13.12 | 1 |
| 14. |           | Упражнения для мышц, рук, стоп, ног, пресса с предметом и без предмета. | 23.12 | 24.12 | 18.12 | 19.12 | 20.12 | 1 |
| 15. |           | Дыхательные и упражнения на расслабления.                               | 13.01 | 14.01 | 25.12 | 26.12 | 27.12 | 1 |
| 16. |           | Дыхательные и упражнения на расслабления.                               | 20.01 | 21.01 | 15.01 | 9.01  | 10.01 | 1 |
| 17. |           | Дыхательные и упражнения на расслабления.                               | 27.01 | 28.01 | 22.01 | 16.01 | 17.01 | 1 |
| 18. |           | Ходьба по дорожкам здоровья.  | 3.02  | 4.02  | 29.01 | 23.01 | 24.01 | 1 |
| 19. |           | Ходьба по дорожкам здоровья.  | 10.02 | 11.02 | 5.02  | 30.01 | 31.01 | 1 |
| 20. |           | Ходьба по дорожкам здоровья.  | 17.02 | 18.02 | 12.02 | 6.02  | 7.02  | 1 |
| 21. |           | Ходьба по дорожкам здоровья.  | 24.02 | 25.02 | 19.02 | 13.02 | 14.02 | 1 |
| 22. | Модуль №3 | ОРУ   | 3.03  | 4.03  | 26.02 | 20.02 | 21.02 | 1 |



|     |   |   |       |       |       |       |       |   |           |
|-----|---|---|-------|-------|-------|-------|-------|---|-----------|
| 23. | <b>Совершенство<br/>двигательных<br/>умений<br/>(физическая<br/>подготовка)</b> | ОРУ   | 10.03 | 11.03 | 5.03  | 27.02 | 28.02 | 1 |           |
| 24. |   | ОРУ. Подвижные<br>игры (развитие<br>физических качеств)   | 17.03 | 18.03 | 12.03 | 6.03  | 7.03  | 1 |           |
| 25. |   | Подвижные игры<br>(развитие<br>физических качеств)        | 31.03 | 1.04  | 19.03 | 13.03 | 14.03 | 1 |           |
| 26. |   | Подвижные игры<br>(развитие<br>физических качеств)        | 7.04  | 8.04  | 2.04  | 20.03 | 21.03 | 1 |           |
| 27. |   | Подвижные игры<br>(развитие<br>физических качеств)        | 14.04 | 15.04 | 9.04  | 3.04  | 4.04  | 1 |           |
| 28. |   | . Выполнение<br>комплекса<br>упражнений                   | 21.04 | 22.04 | 16.04 | 10.04 | 11.04 | 1 |           |
| 29. |   | . Выполнение<br>комплекса<br>упражнений                   | 28.04 | 29.04 | 23.04 | 17.04 | 18.04 | 1 |           |
| 30. |   | Выполнение<br>комплекса<br>упражнений<br>Итоговое занятие | 5.05  | 6.05  | 30.04 | 24.04 | 25.04 | 1 |           |
|     |   |   |       |       |       |       |       |   | <b>30</b> |

### **Приложение 3. Промежуточная и итоговая диагностика**

Оценка осуществляется по 5-бальной системе: 1 балл – ребенок не может выполнить предложенные задания оценки, помощь взрослого не принимает; 2 балла – ребенок с помощью взрослого выполняет предложенные задания; 3 балла – ребенок выполняет все предложенные задания с частичной помощью взрослого; 4 балла – ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все предложенные задания; 5 балла – ребенок выполняет самостоятельно все предложенные задания.

Полученная сумма баллов переводится в уровневые показатели, которые позволяют выявить к какому уровню (низкий, средний, высокий) соответствует развитие конкретного ребенка на данном этапе: Высокий уровень - более 4,5 балла (более 90%) Средний уровень – 3 балла - 4,4 балла (от 60% до 88%) Низкий уровень – менее 2,9 балла (менее 58%)

#### **Оформление результатов промежуточной и итоговой диагностики**

| № | Ф<br>И<br>О | Пробы для<br>определения<br>функциональ<br>ной | Оценка<br>физической<br>подготовленн<br>ости по | Знает и<br>выполняет<br>упражнения<br>дыхательной | Соблюдает<br>правильную<br>осанку,<br>выполняя | Итоговый<br>показатель по<br>каждому<br>ребенку |
|---|-------------|--|---|---|--|---|
|---|-------------|--|---|---|--|---|

|   | подвижности позвоночника , силы мышц спины и сила мышц брюшного пресса |                 |               | динамически м и статическим телам |                 |               | гимнастики   |                 |               | физические упражнения |                 |               | (среднее значение) |                 |               |
|---|--|-----------------|---------------|-----------------------------------|-----------------|---------------|--------------|-----------------|---------------|-----------------------|-----------------|---------------|--------------------|-----------------|---------------|
|   | Нач ало года   | Сер един а года | Ко не ц го да | Нач ало года                      | Сер един а года | Ко не ц го да | Нач ало года | Сер един а года | Ко не ц го да | Нач ало года          | Сер един а года | Ко не ц го да | Нач ало года       | Сер един а года | Ко не ц го да |
| 1 |  |                 |               |                                   |                 |               |              |                 |               |                       |                 |               |                    |                 |               |
| 2 |  |                 |               |                                   |                 |               |              |                 |               |                       |                 |               |                    |                 |               |
| 3 |  |                 |               |                                   |                 |               |              |                 |               |                       |                 |               |                    |                 |               |
| 4 |  |                 |               |                                   |                 |               |              |                 |               |                       |                 |               |                    |                 |               |
| 5 |  |                 |               |                                   |                 |               |              |                 |               |                       |                 |               |                    |                 |               |
| 6 |  |                 |               |                                   |                 |               |              |                 |               |                       |                 |               |                    |                 |               |
| 7 |  |                 |               |                                   |                 |               |              |                 |               |                       |                 |               |                    |                 |               |
| 8 |  |                 |               |                                   |                 |               |              |                 |               |                       |                 |               |                    |                 |               |

*Приложение 4. Учебно-методический комплекс*

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

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

**Игровое упражнение «Поймай мячик».**

**Оборудование:** крышки от пластиковых бутылок, лист картона с изображением мячиков.

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

**Игровое упражнение «Сложи фигуру».**

**Оборудование:** крышки от пластиковых бутылок, лист картона с изображением геометрических фигур разного размера и цвета.

**Выполнение:** сидя или стоя пальцами ног правой и левой ноги необходимо выкладывать на карточку крышки составляя геометрические фигуры.

**Игровое упражнение «Новогодняя ёлочка».**

**Оборудование:** контейнеры и мелкие игрушки из «киндер-сюрпризов», лист картона с изображением ёлки.

**Выполнение:** сомкнутыми ногами необходимо захватить контейнер от киндер-сюрпризов и выложить ёлку, затем пальцами ног украсить ёлочку мелкими игрушками.

**Игровое упражнение «Башенка».**

**Оборудование:** кубики.

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

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

**Оборудование:** пуговицы разного размера.

**Выполнение:** пальцами ног дети выкладывают из пуговиц солнышко.

**Игровое упражнение «Соберём урожай».**

**Оборудование:** грецкие, лесные орехи, грибочки.

**Выполнение:** пальцами ног собрать «урожай» в ведёрке.

**Игровое упражнение «Уберём игрушки»**

**Оборудование:** мелкие игрушки из «киндер-сюрпризов»

**Выполнение:** пальцами ног собрать игрушки в определённое место.

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

**Оборудование:** листы бумаги, фломастеры.

**Выполнение:** пальцами ног нарисовать рисунок другу.

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

**Оборудование:** обруч, поролоновые палочки.

**Выполнение:** дети по команде педагога перекалывают пальцами ног поролоновые палочки (макарон) из обруча в заданное место.

**Игровое упражнение «Снежки».**

**Оборудование:** по несколько бумажных салфеток на каждого ребёнка, обруч.

**Выполнение:** по сигналу педагога дети сминают салфетку пальцами ног (делают снежки) и бегут, держа салфетку пальцами ног стараясь не уронить его до обруча. Кто больше сделает снежков.

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

**Оборудование:** палочки дл. 20 см

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

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

**Ель, елка, елочка**

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**

Воспитатель 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 воспитателя- «Ночь», дети со звуками «Уф ...уф. .» встают с ровной спиной и, взмахивая крыльями, «летают» в разных направлениях по залу. По команде воспитателя - «День» «филины» принимают исходное положение. Воспитатель 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 вверх, 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 воспитателя дети бегут по залу. Ребенок-водящий через 30 секунд (1 мин) бежит за ними, пытаясь их осалить. Спасаться 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, воспитатель дает команду к ходьбе. Дети должны ходить обычным шагом по залу, сохраняя правильную осанку. Для детей 5-6 лет усложнить игру можно тем, что детям предлагать потанцевать. Пойти по извилистой линии, начерченной 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 враспынную 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 20-25 см) и скакалки по числу играющих, треугольные дощечки (угол 300), большая корзина для мячей.

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

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

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

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

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

Завершается занятие следующими упражнениями:

из положения, лежа на спине:

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

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

перекатываться с живота на спину и обратно;

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

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

### **Выпрями ноги**

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

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

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

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

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

ходьба на носках, выпрямляя ноги, полуприседая;

ходьба с высоким подниманием колен;

ходьба с большим размахом и вытягиванием ног.

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

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

### **Выполняй правильно**

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

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

Содержание игры. Дети за воспитателем под музыку ходят, бегают, прыгают по залу (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 1-1,30см от стены разместить две дорожки. Около двух других противоположных стен поставить гимнастические скамейки. Между стеной и дорожкой расставить треугольные дощечки так, чтобы острые углы касались стены.

Содержание игры. Первый этап. Воспитатель предлагает детям взять мешочки с песком и встать у стены так, чтобы угол разворота носков составлял 30°. 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 "Спротивляйся" 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.

Воспитатель 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. Воспитатель 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.

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

### **Море, берег, парус**

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

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

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

### **Волны качаются**

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

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

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

при повторении игры необходимо найти новую позу;

ребенок, не сумевший сохранить положение правильной осанки, отходит в сторону и выполняет 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:

разбегаться можно только после слова «Лови!»;

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

пойманные отходят к стене и принимают положение правильной осанки, стоя спиной 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 перекачивая 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.

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

| <b>Название</b>      | <b>И.П</b>  | <b>Выполнение</b>   |
|----------------------|---|---|
| «Веселые бельчата».  | И.п. - руки согнуты в локтях перед грудью, пальцы направлены вниз.                                | 1 -8 - подскоки на двух ногах на месте;<br>9-16 - ходьба на месте.                      |
| «Веселые ежата».     | И.п. - основная стойка, руки на поясе.  | 1-3 - прыжки на носках;<br>4 - поворот на 90», руки на поясе;<br>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;<br>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   | 1-4 - ходьба на месте с   |

|   |  |  |
|---|--|--|
|   | стопы, стопы параллельно, руки за спиной.  | поочередным подниманием пяток (носки от пола не отрывать);<br>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.<br>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;<br>5-8 - постукивать об пол носком правой ноги;<br>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;<br>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;<br>5-8 - сжимать и разжимать пальцы правой ноги;<br>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;<br>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);<br>9—16 — ходьба на месте;<br>17-18-и.п.  |
| «Лисята прыгают».   | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки за спиной.   | 1-2 - прыжок на носочках вправо;<br>3-4 - прыжок на носочках влево; 5-6 - прыжок в и.п.; 7-12 - ходьба на месте.   |
| «Лисята шагают».  | И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади.  | 1-4 - «шагать» вперед, наступая на пятку;<br>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  | 1-4-ходьба вперед;   |

|                          |   |   |
|--------------------------|---|---|
|                          | сторонах стоп, руки на поясе.                         | 5-8 - ходьба назад;<br>9-12 - обычная ходьба на месте.  |
| «Медвежата».             | И.п. - стоя на наружных сторонах стоп, руки на поясе. | 1-4-ходьба вперед;<br>5-8 - ходьба назад;<br>9-12 - обычная ходьба на месте.  |
| «Наденем носочки».       | И.п. - сидя, руки в упоре сзади.                      | Надевание носочков пальцами ног без помощи рук.   |
| «Нарисуй квадрат».       | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.      | 1-4 - нарисовать квадрат правой стопой; 5-8 - нарисовать квадрат левой стопой; 9-12 - нарисовать квадраты обеими стопами одновременно; 13-14-и.п.   |
| «Нарисуй круг».          | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.      | 1-4 - нарисовать круг правой стопой; 5-8 - нарисовать круг левой стопой; 9-12 - нарисовать круги обеими стопами одновременно; 13-14-и.п.  |
| «Нарисуй месяц».         | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.      | I- 4 - нарисовать полукруг правой стопой;<br>5-8 - нарисовать полукруг левой стопой;<br>9-10 - нарисовать полукруг одновременно обеими стопами.<br>II- 12-и.п.  |
| «Нарисуй молнию».        | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.      | 1-4 - зигзагообразными движениями нарисовать молнию правой ногой; 5-8 - зигзагообразными движениями нарисовать молнию левой стопой; 9-12 - зигзагообразными движениями нарисовать молнии двумя стопами одновременно; 13-14-и.п. |
| «Нарисуй овал».          | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно       | 1-4 - нарисовать овал правой стопой; 5-8 - нарисовать овал левой стопой; 9-12 - нарисовать овал обеими стопами одновременно; 13-14-и.п.   |
| «Нарисуй прямоугольник». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно       | 1-4 - нарисовать прямоугольник правой стопой;<br>5-8 - нарисовать прямоугольник левой стопой;<br>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;<br>4-6 - нарисовать прямую линию левой стопой;<br>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;<br>9-12 - нарисовать круги обеими стопами одновременно;<br>13-14-и.п.  |
| «Нарисуй треугольник».      | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно   | 1-3 - нарисовать треугольник правой стопой;<br>4-6 - нарисовать треугольник левой стопой; 7-9 - нарисовать треугольники обеими стопами одновременно; 10-11 - и.п.                                       |
| «Нарисуй тучку».            | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.  | 1-4 - нарисовать тучку правой стопой; 5-8 - нарисовать тучку левой стопой; 9-12- нарисовать тучки двумя стопами одновременно; 13-14-и.п.  |
| «Неваляшка».                | И.п. - основная стойка.   | 1-2 - руки за голову, наклон туловища вправо с одновременным отведением ноги на носок влево;<br>3-4 - то же в другую сторону;<br>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;<br>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;<br>3-4 - разгибать пальцы правой ноги.<br>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;<br>9-10-и.п.   |
| «Звери приветствуют гостей» | И.п. — стоя, ноги вместе, руки опущены.   | 1— оторвать пятки от пола;<br>2— вернуться в исходное положение;<br>3— оторвать носки от пола;<br>4— вернуться в исходное положение.<br>Темп умеренный. Носки (пятки) поднимать как можно выше от пола. |
| «Красивая цапля»            | И.п. — стоя, ноги вместе, руки опущены.   | 1— поднять правую ногу;<br>2— согнуть ее в колене,  |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  |   | <p>прислонить к левой ноге;<br/> 3— выпрямить правую ногу;<br/> 4— вернуться в исходное положение.<br/> То же левой ногой</p>  |
| «Тигренок готовится к выступлению»   | И.п. — сидя на пятках, руки в упоре впереди.  | <p>1—2 — выпрямить ноги, выпрямить спину, голову опустить;<br/> 3—4 — вернуться в исходное положение.<br/> Пятки от пола не отрывать, ноги в коленях не сгибать.</p> |
| «Великолепный волчонок»  | И.п. — стоя, ноги вместе, руки перед грудью, кисти направлены пальцами вниз, пальцы вместе. | <p>1—2 — полуприсед на носках;<br/> 3—4 — вернуться в исходное положение.<br/> Пятки поднимать от пола выше.</p>   |
| «Забавный медвежонок»  | И.п. — стоя ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.                                   | <p>1 — встать на наружные края стоп, руки на пояс;<br/> 2—7 — кружение на месте вправо;<br/> 8 — вернуться в исходное положение.<br/> То же самое влево.</p>         |
| «Танцующий слоненок»   | И.п. — стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки в «замок» за спиной.                       | <p>Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки.<br/> Носки от пола не отрывать, спину держать прямо.</p>   |
| «Ясный месяц»<br>У бабушки над избушкой Висит хлеба краюшка. Собаки лают, достать не могут.                                  | И.п. — сидя на полу, ноги врозь, руки в упор сзади.   | <p>«Нарисовать» в воздухе полукруг правой ногой и вернуться обратно, затем — левой и двумя ногами вместе.<br/> Ноги в коленях не сгибать, пальцы ног вытянуть.</p>   |
| «Ласковое солнце»<br>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.  | <p>«Нарисовать» на полу пальцами ног круг и отходящие от него лучи правой ногой, затем левой.<br/> Круг можно «нарисовать» правой ногой, лучи — левой.</p>           |
| «Большая туча»<br>По небу ходила, солнышко закрыла. Только солнце спряталось — и она расплакалась.                           | И.п. — сидя, ноги вытянуты.   | <p>Сжать пальцы ног в «кулак», затем с силой разжать. Сжимать сильно к подошве.</p>  |
| «Сильный дождь»<br>Люди ждут меня, зовут, А приду к ним — прочь бегут.   | И.п. — сидя, ноги согнуты в коленях, руки в упор сзади.                                     | <p>Постукивать носком левой ноги по полу. То же самое носком правой ноги. Выполнять с напряжением.</p>   |
| «Разноцветная радуга»<br>Крашеное коромысло Над рекой повисло.   | И.п. — лежа на спине, руки в стороны.   | <p>Поднять ноги вверх и «нарисовать» в воздухе радугу правой, затем левой ногой. Пальцы ног вытянуть.</p>  |
| «Страшная молния»<br>Летит огненная  | И.п. — лежа на полу, руки вдоль туловища.   | <p>Хаотичные движения руками и ногами в воздухе.</p>   |

|   |   |  |
|---|---|--|
| стрела, Никто ее не поймает, Ни царь, ни царица, Ни красная девица.   |   |  |
| «Ласковый ветерок»<br>Бежал по тропинке луговой — кивали маки головой.<br>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.<br>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);<br>5-8 - боковые движения ногами влево (с пятки);<br>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.<br>3-4 Полуприсед, руки в стороны, прогнуться в пояснице.<br>8-16 раз. Темп средний. |
| «Самолет»              | И.п. - о.с., руки в стороны | 1 Наклон вправо.<br>2 И.п. Тоже влево.<br>8-16 раз. Темп средний.   |
| «Гармонь»              | И.п.- о.с., руки в стороны  | 1 Прогнуться в пояснице, лопатки свести.<br>2 И.п.<br>8-16 раз. Темп средний  |

|  |  |  |
|--|--|--|
| «Шлагбаум»   | И.п. - о.с., руки врозь.               | 1 Мах правой ногой вперед, хлопок в ладоши под бедром.<br>2 И.п. Тоже другой ногой.<br>8-16 раз. Темп средний.   |
| «Веселые ребята».  | И.п. - основная стойка, руки на поясе. | 1-8 - прыжки «ноги врозь - ноги вместе»;<br>9-16 - ходьба на месте.  |
| «Встань на носочки».                                       | И.п. - основная стойка.                | 1-2 - подняться на носки, руки вперед;<br>3-4 - и.п.   |
| «Голова -мяч».   | И.п. - основная стойка.                | 1 - на вдохе голову на правое плечо;<br>2-3 - на выдохе сделать толчок плечом - «бросить» голову на левое плечо;<br>4 - на вдохе положить голову на левое плечо;<br>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;<br>2- поворот головы влево;<br>3- наклон головы вперед;<br>4- наклон головы назад.   |
| «Нарисуем подбородком круг».                               | И.п. - основная стойка.                | 1-4 - «очертить» подбородком вертикальный круг вправо;<br>5-8 - и.п.<br>То же в другую сторону.  |
| «Обними себя».   | И.п. - основная стойка.                | 1-2 - обхватить правой рукой левое плечо;<br>3-4 - руки в стороны;<br>5-6 - обхватить левой рукой правое плечо;<br>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;<br>2-3 - на выдохе повернуться: одна рука -за спину, другая - вперед;<br>4- и.п.<br>То же в другую сторону.  |
| «Покажи ладошки».  | И.п. - основная стойка.                | 1-2 - поднимаясь на носки, отвести плечи назад и развернуть ладони вперед;<br>3-4 - и.п.   |
| «Покачай головой».   | И.п. - основная стойка.                | 1-2 - наклон головы вправо (влево);<br>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.<br>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;<br>3-4 - и.п.                         |
| «Посмотри по сторонам».    | И.п. - основная стойка.                              | 1-2 - поворот головы вправо (влево);<br>3-4 - и.п.  |
| «Посмотри, что за спиной». | И.п. - основная стойка.                              | 1-2 - медленно повернуть голову с легким усилием вправо (влево);<br>3-4 - и.п.  |
| «Посмотри, что наверху».   | И.п. - основная стойка.                              | 1-2 - руки вперед-вверх, голову приподнять, посмотреть вверх;<br>3-4- и.п.  |
| «Потянись к солнышку».     | И.п. - основная стойка.                              | 1-2 - правую ногу назад (на носок), руки вверх, потянуться;<br>3-4 - и.п.<br>То же с левой ноги.  |
| «Почеши ушком плечико».    | И.п. - основная стойка.                              | 1-2 - наклон головы вправо, ухом «почесать» правое плечо;<br>3-4 - и.п.<br>То же в левую сторону.   |
| «Присядем».                | И.п. - основная стойка.                              | 1-2 - приседание с широким разведением колен и рук в стороны;<br>3-4 - и.п.   |
| «Пружинка».                | И.п. - основная стойка.                              | 1-3 - пружинящие наклоны вперед-вниз, руки, сцепленные сзади в «замке», вверх;<br>4- и.п.   |
| «Птицы хлопают крыльями».  | И.п. - основная стойка.                              | 1-2 - два шага вперед;<br>3-4 - полуприсед с хлопком впереди;<br>5-6 - два шага назад;<br>7-8 - полуприсед с хлопком впереди.             |
| «Хлопок».                  | И.п. - основная стойка.                              | 1-2 - подняться на носки, руки вверх, хлопнуть над головой;<br>3-4 - и.п.   |
| «Вертушка»                 | И.п. - стойка ноги врозь                             | 1 Наклон туловища вперед, правой рукой каснуться пола, поворот туловища на право.<br>2 И.п. Тоже другой рукой.<br>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.<br>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.<br>То же в левую сторону.   |
| «Дровосек».              | И.п. - стойка ноги врозь, руки в «замок» внизу.                     | 1-2 - руки вверх;<br>3-4 - наклон вперед с одновременным опусканием рук;<br>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;<br>3-4 - и.п.<br>То же в другую сторону.                  |
| «Любопытные ребята».     | И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову, локти отвести в стороны.  | 1-2 - руки в стороны ладонями вниз с поворотом вправо;<br>3-4- и.п.<br>То же в другую сторону.                    |
| «Ключик»                 | И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову.                           | 1-2 Наклон туловища вправо, поворот направо.<br>3 И.п. То же влево<br>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;<br>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;<br>3-4 - и.п.                             |
| «Мы танцуем».            | И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.                            | 1-2 - руки в стороны, поворот туловища вправо;<br>3-4- и.п.<br>То же в другую сторону.                            |
| «Наклон».                | И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.                            | 1-2 - наклон вправо, смотреть прямо перед собой;<br>3-4 - и.п.<br>То же в другую сторону.                         |
| «Повернись».             | И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.                            | 1-2 - поворот туловища вправо; 3-4 - и.п.<br>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;<br>3-4 - правой рукой   |

|                            |  |  |
|----------------------------|--|--|
|                            |  | дотронуться до носка левой ноги, левая рука тянется вверх;<br>5-6 - и.п.<br>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;<br>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;<br>3-4 - и.п.   |
| «Мельница».                | И.п. - стойка ноги врозь.  | 1-2 - поочередно положить руки на затылок;<br>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;<br>3-4 - и.п.<br>Затем руки поменять.                          |
| «Наклон».                  | И.п. - стойка ноги врозь.  | 1-2 - наклон туловища вправо, левую руку за голову; 3-4- и.п.;<br>5-6 - наклон туловища влево, правую руку за голову; 7-8 - и.п. |
| «Поворот».                 | И.п. - стойка ноги врозь.  | 1 - согнуть руки к плечам;<br>2-3 - поворот туловища вправо (влево), локти развести в стороны;<br>4- и.п.                        |
| «Руки к плечам».           | И.п. - стойка ноги врозь.  | 1-2 - сгибая руки к плечам, повернуть туловище влево (вправо);<br>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;<br>4- и.п.                      |
| «Я хочу обнять весь мир».  | И.п. - стойка ноги врозь..   | 1-2 - подняться на носки, руки вперед в стороны;<br>3-4 - и.п.   |
| «Зонтик».                  | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе.              | 1-2 - наклон туловища вправо, левая рука вверх; 3-4 - и.п.;<br>5-6 - наклон туловища влево, правая рука вверх; 7-8 - и.п.        |
| «Лебедь спрятал голову под | И.п. - стойка ноги слегка  | 1-2 - полуприсед;  |

|                                 |   |   |
|---------------------------------|---|---|
| крыло».                         | расставлены, руки на поясе.   | 3-4 - полный присед, руками обхватить колени, голову спрятать;<br>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;<br>3-4 - и.п.;<br>5-6 - наклон влево, правую руку завести за голову, левая на поясе;<br>7-8 - и.п.                        |
| «Птицы приготовились к полету». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе.                             | 1-2 - сгибание правой руки в локте;<br>3-4 - сгибание левой руки в локте;<br>5-6 - и.п.   |
| «Птицы тренируют крылья».       | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе.                             | 1-2 - руки к плечам;<br>3-4 - руки в стороны;<br>5-6 - руки к плечам;<br>7-8 - руки вверх, прогнуть спину, посмотреть на руки;<br>9-10- руки к плечам;<br>11-12-руки в стороны;<br>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;<br>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;<br>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;<br>7-8 - и.п.   |
| «Нарисуем круг».                | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях.                     | 1-5 - круги вперед согнутыми в локтях руками;<br>6-7 - и.п.;<br>8-12 - круги назад согнутыми в локтях руками;<br>13-14-и.п.   |
| «Гуси полетели».                | И.п. - стойка ноги слегка расставлены.  | 1-4 - руки вверх, перекрестные махи руками, спина прямая;<br>5-8 - руки вниз, перекрестные махи, одновременно колени сгибаются и разгибаются;<br>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   | 1-4 - «очертить» правым   |

|                               |   |  |
|-------------------------------|---|--|
|                               | расставлены.  | плечом круг;<br>5-8 - и.п.<br>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);<br>3-4 - и.п.<br>То же в левую сторону.    |
| «Плечи танцуют».              | И.п. - стойка ноги слегка расставлены.  | 1-2 - плечи вперед;<br>3-4-и.п.;<br>5-6 - плечи отвести назад, чтобы лопатки соприкоснулись;<br>7-8 - и.п.                   |
| «Подними плечико».            | И.п. - стойка ноги слегка расставлены.  | 1-2 - правое (левое) плечо вверх, показать ладони;<br>3-4- и.п.  |
| «Сделай круг».                | И.п. - стойка ноги слегка расставлены.  | 1-4 - круговые движения прямыми руками вперед;<br>5-6 - и.п. То же назад.  |
| «Удивись».                    | И.п. - стойка ноги слегка расставлены.  | 1-2 - плечи вверх;<br>3-4 - и.п.   |
| «Зайчишки».                   | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.   | 1 -4 - прыжки на двух ногах вправо;<br>5-8 - ходьба на месте;<br>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.<br>2 И.п.<br>8-16 раз. Темп средний.   |
| «Улитка»                      | И.п - полуприсед, руки на бедрах  | 1. Скруглить спину.<br>2. И.п.<br>3. Прогнуться в пояснице.<br>4. И.п.<br>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.<br>3-4 И.п.<br>То же в другую сторону. 8-16 раз. Темп средний.                        |
| «Партизан»                    | И.п. - лежа на животе   | Лежа на животе, ползаем попластунски, поочередно подгибаем то правую, то левую ногу.<br>8-16 раз. Темп средний               |
| «Ласточка летит».             | И.п. - лежа на животе, ноги разведены в стороны, руки поставить на локти, голову положить на кисти рук. | 1-2 - руки вверх, спину прогнуть, голову поднять;<br>3-4 - два маха руками;<br>5-6 - и.п.                                    |

|                             |   |  |
|-----------------------------|---|--|
| «Рыбий хвост»               | И.п. - лежа на животе, опираясь на предплечье, пятки вместе, носки врозь. | Сильно зажать ягодичные мышцы (если не получается, дайте поддержать между ягодичных мышц 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.<br>3-4 И.п.<br>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, ягодичные мышцы зажаты.<br>2 И.п. 8-16 раз. Темп медленный.   |
| «Рычаг»                     | И.п. - лежа на левом боку, левая рука вверх.                              | 1 Мах правой ногой в сторону<br>2 И.п. То же на др боку<br>8-16 раз. Темп средний.   |
| «Лодочка»                   | И.п. - лежа на полу, на животе  | 1 Поднять корпус, руки вперед и бедра, ноги вместе, пятки вместе, ягодичные мышцы зажаты.<br>2 И.п.<br>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.<br>2 - И.п.<br>8-16 раз. Темп медленный.  |
| «Дотянись коленом до пола». | И.п. - лежа на спине, колени согнуты.                                     | 1-4 - медленно опускать колени до пола вправо;<br>5-8 - и.п.<br>То же в другую сторону.  |
| «Ножницы»                   | И.п. - лежа на спине, ноги вперед.  | Скрестные движения ногами.<br>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;<br>3-4 - и.п.   |
| «Велосипед»                 | И.п. - лежа на спине, руки вверх.   | Поочередное сгибание ног вперед.<br>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;<br>5-6 - поворот с живота на спину (руки и ноги не сгибать).  |
| «Заборчик».                 | И.п. - лежа на спине, руки  | 1-2 - поднять руки над   |

|                      |  |   |
|----------------------|--|---|
|                      | вытянуты за головой.   | головой;<br>3-4 - поднять ноги параллельно рукам; 5-6 - опустить ноги;<br>7-8 - опустить руки.  |
| «Рыбка на спине»     | И.п. - лежа на спине, руки за головой.   | 1-2 Наклон вправо корпусом.<br>3-4 И.п. Тоже в др сторону.<br>8-16 раз. Темп средний.   |
| «Потяни ножки».      | И.п. - лежа на спине, руки за головой.   | 1-2 - ноги вверх, носочек тянуть;<br>3-4 - и.п.   |
| «Нарисуем круг».     | И.п. - лежа на спине, руки под головой.  | 1-4 - поднятой правой (левой) ногой нарисовать на весу круг;<br>5-6 - и.п.  |
| «Покажи свои ножки». | И.п. - лежа на спине, руки под головой.  | 1-2 - одновременно плавно прямые ноги вверх;<br>3-4 - и.п.  |
| «Маленький мостик»   | И.п. - лежа на спине, согнув ноги.   | 1 Поднять таз.<br>2 И.п.<br>8-16 раз. Темп средний.   |
| «Шарик»              | И.п. - лежа на спине.  | 1-2 Прогнуться, приподнимая поясницу над полом.<br>3-4 И.п.<br>8-16 раз. Темп медленный.  |
| «Клубочек».          | И.п. - лежа на спине.  | 1-4 - подтянуть к себе колени и дотронуться до них лбом;<br>5-8 - и.п.  |
| «Куклы».             | И.п. - лежа на спине.  | 1- 2 - одновременно поднять правую руку и левую ногу; 3-4- и.п.;<br>5-6 - одновременно поднять левую руку и правую ногу; 7-8 - и.п.;<br>9-10 - поднять руки и ноги;<br>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;<br>2-3 - согнуть стопы на себя, разжать кулачки;<br>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                                | 1 Руль вправо, наклон туловища вправо.  |

|                               |  |   |
|-------------------------------|--|---|
|                               | руль.  | 2 И.п. Тоже в др сторону<br>8-16 раз. Темп средний.   |
| «Складка»                     | И.п. - сидя, ноги вместе<br>впереди.             | 1-2 Наклон вперед, стопы<br>разогнуть, руками стараться<br>достать до стоп, колени не<br>сгибать.<br>3-4 И.п.<br>8-16 раз. Темп медленный.                            |
| «Обними ножку»                | И.п. - сидя, ноги вперед,<br>руки врозь.         | 1-2 Согнуть правую ногу,<br>захватить голень руками.<br>прижать к груди.<br>3-4 И.п. Тоже с левой ноги.<br>8-16 раз. Темп средний.                                    |
| «Чебурашка»                   | И.п. - сидя, руки за голову.                     | 1-2 Поворот туловища вправо<br>с наклоном вперед, согнуть<br>правую ногу, левым локтем<br>коснуться правого колена.<br>3-4 И.п. Тоже влево<br>8-16 раз. Темп средний. |
| «Книжечка»                    | И.п. - Сидя ноги врозь, руки<br>впереди.         | 1-8 Тянуться руками вперед<br>8-16 раз. Темп медленный.   |
| «Волна».                      | И.п. - сидя, ноги вперед,<br>руки в упоре сзади. | 1 - согнуть ноги в коленях;<br>2-3 - подтянуть колени к<br>животу;<br>4 - выпрямить ноги;<br>5-7 - пауза; 8 - и.п.  |
| «Длинные и короткие<br>ноги». | И.п. - сидя, ноги вперед,<br>руки в упоре сзади. | 1-2 - согнуть ноги в коленях;<br>3-4 - и.п.   |
| «Угол».                       | И.п. - сидя, ноги вперед,<br>руки в упоре сзади. | 1 - ноги приподнять;<br>2-3 - развести ноги в стороны<br>как можно шире;<br>4- и.п.   |
| «Уголок двумя ногами».        | И.п. - сидя, ноги вперед,<br>руки в упоре сзади. | 1-2 - ноги вверх (сделать<br>«уголок»), носочки<br>тянуть;<br>3-4- и.п.   |
| «Уголок одной ногой».         | И.п. - сидя, ноги вперед,<br>руки в упоре сзади. | 1-2 - правую (левую) ногу<br>вверх, тянуть<br>носок;<br>3-4 - и.п.  |
| «Дотянись до ноги».           | И.п. - сидя, ноги врозь, руки<br>на поясе.       | 1-4 - наклон вперед, коснуться<br>пальцами руки пальцев<br>одноименной ноги; 5-8 - и.п.   |
| «Наклон».                     | И.п. - сидя, ноги врозь, руки<br>на поясе.       | 1 - руки в стороны;<br>2-3 - наклон вперед, коснуться<br>пальцами рук пальцев ног;<br>4-и.п.  |
| «Поворот».                    | И.п. - сидя, ноги скрестно,<br>руки на коленях.  | 1-2 - поворот туловища<br>вправо, правую руку в<br>сторону; 3-4 - и.п.;<br>5-6 - поворот туловища Влево,<br>левую руку в сторону; 7-8 -<br>и.п.                       |
| «Посмотри, как вокруг         | И.п. - сидя, ноги скрестно,                      | 1-2 - поворот туловища  |

|                        |   |  |
|------------------------|---|--|
| красиво».              | руки на поясе.  | вправо, левая рука в сторону;<br>3-4-и.п.;<br>5-6 - поворот туловища влево,<br>правая рука в сторону;<br>7-8 - и.п.      |
| «Колобок»              | И.п. - сидя, согнув ноги,<br>колени прижать руками к<br>груди | Перекаты вперед-назад.<br>8-16 раз. Темп медленный.  |
| «Винтик»               | И.п. - стойка на коленях,<br>руки за голову.                  | 1-2 Поворот туловища на<br>право<br>3-4 И.п.<br>Тоже в другую сторону.<br>8-16 раз. Темп средний.                        |
| «Сова летит».          | И.п. - стойка на коленях,<br>руки за спиной.                  | 1-2 - руки через стороны<br>вверх, спину прогнуть;<br>3-4 - руки через стороны вниз;<br>вернуться в и.п.                 |
| «Дотянись до пяточки». | И.п. - стойка на коленях,<br>руки на поясе.                   | 1-2 - поворот туловища<br>вправо, коснуться правой<br>рукой правой пятки; 3-4 - и.п.<br>То же в другую сторону.          |
| «Кошечка».             | И.п. - стойка на<br>четвереньках.                             | 1-2 - согнув колени,<br>прогнуться назад; 3-4 -<br>выгнуться, «проехав» грудью<br>и животом по полу;<br>5-8 - и.п.       |
| «Птички пьют водичку»  | И.п. - стойка на коленях<br>руки внизу.                       | 1-2 Сед на пятки с наклоном<br>вперед, руки назад.<br>3-4 И.п.<br>8-16 раз. Темп средний.                                |
| «Ежик»                 | И.п. - стойка на коленях,<br>руки вверх.                      | 1-2 Опуститься на пятки,<br>носом достать колени, руки<br>вдоль туловища.<br>3-4 И.п.<br>8-16 раз. Темп медленный.       |
| «Мельница»             | И.п. - стойка на коленях,<br>руки врозь.                      | 1-2 Поворот туловища вправо,<br>правой рукой достать правую<br>пятку.<br>3-4 И.п. Тоже влево.<br>8-16 раз. Темп средний. |
| «Достаем спину»        | И.п. - стойка на коленях,<br>руки на пояс.                    | 1-2 Наклон вперед, руки<br>вперед.<br>3-4 И.п.<br>8-16 раз. Темп средний.  |
| «Окошко»               | И.п. - стойка на коленях.                                     | 1-2 Наклон назад, руками<br>коснуться пяток.<br>3-4 И.п.<br>8-16 раз. Темп средний.                                      |
| «Кобра»                | И.п. - упор лежа на животе,<br>на предплечьях.                | 1-2 Выпрямить руки,<br>прогнуться, поворот корпуса<br>на право.<br>3-4 И.п. Тоже влево.<br>8-16 раз. Темп медленный.     |
| «Кошечка»              | И.п. - упор на коленях  | 1 - Прогнуться в пояснице,   |



|                         |  |   |
|-------------------------|--|---|
|                         |  | свести лопатки (добрая кошка).<br>2 - Слегка выгнуть спину (злая кошка)<br>8-16 раз. Темп медленный.  |
| «Кошка машет хвостиком» | И.п. - упор на коленях.  | 1-2 Мах правой ногой назад, левую руку вверх.<br>3-4 И.п. Тоже с другой ноги и руки.<br>8-16 раз. Темп средний  |
| «Маленький шлагбаум»    | И.п. - упор на коленях.  | 1 Мах правой ногой назад.<br>2 Округлить спину, правым коленом достать до лба<br>Тоже левой ногой.<br>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.<br>3-4 И.п.<br>8-16 раз. Темп медленный.                                |
| «Скалка»                | И.п.- лежа на животе, руки вверх, стопы вместе, ягодицы зажаты | 1-4 Два переката вправо<br>5-8 То же влево<br>По 2 раза<br>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.<br>3-4 Присесть, колени врозь, руки вниз.<br>(Имитировать развешивание белья на веревке)<br>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.<br>3-4 И.п. 8-16 раз. Темп медленный   |

### *Приложение 5. Воспитательная работа*

#### **Цель воспитательной работы:**

Воспитание гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством:

1. Воспитание для спорта – формирование личностных свойств, качеств, характера поведения и взаимоотношений с товарищами, которые необходимы для достижения наиболее высокого личного спортивного результата;

2. Через спорт подготовка к жизни – формирование черт и свойств личности, необходимых для дальнейшей счастливой и созидательной жизни в обществе.

**Задачи воспитательной работы:**

1. Формирование нравственного сознания;
2. Формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
3. Формирование личностных качеств: - волевых (смелости, настойчивости, решительности и др.) - нравственных (честности, доброжелательности, скромности и др.); - трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности и др.).

**Методы воспитательной работы:**

- Указание и разъяснение правил поведения, норм спортивной этики и др. на занятиях;
- Проведение бесед дискуссионного характера;
- Организационная четкость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение учащихся в систему взаимопомощи и самооценки при выполнении учебных заданий;
- Культурно-массовая работа – чествование победителей и др., ведение личных карточек с фиксацией спортивных результатов, подготовка заявок на соревнования, информация о предстоящих днях рождения и т.п.
- Выполнение режима дня;
- Методы побуждения (поощрения) и торможения (осуждения, наказания)

| № | Направление работы                               | Наименование деятельности   | Сроки проведения |
|---|--|---|------------------|
| 1 | Гражданско-патриотическое воспитание             | Проведение занятий «Значение Государственной символики РФ» «Правила использования Государственной символики на соревнованиях», приуроченных ко «Дню народного единения»                     | Октябрь-Ноябрь   |
|   |  | Участие в городских и районных мероприятиях патриотической направленности   | В течение года   |
| 2 | Социально-нравственное воспитание                | Изучение уровня учебной мотивации учащихся  | В течение года   |
|   |  | Проведение занятия «Терроризм – угроза обществу»  | Декабрь          |
|   |  | Проведение занятий «Профилактика неспортивного поведения»   | Январь           |
|   |  | Проведение информационных часов «Гражданин нового века – здоровый, сильный духом человек», посвященных Всемирному Дню здоровья  | Апрель           |
| 3 | Общекультурное воспитание                        | Проведение досуговых и культурно-массовых мероприятий с обучающимися и родителями:<br>- конкурсы, тематические праздники  | В течение года   |
| 4 | Воспитание здорового образа жизни и безопасности | Инструктаж по ТБ «Правила поведения в спортивном зале и на спорт площадке»  | Ежемесячно       |
|   |  | Проведение бесед с учащимися:<br>-правила дорожного движения;<br>-правила поведения на воде, в лесу и т.д.<br>- беседы о здоровом образе жизни, гигиене, закаливании, питании, профилактике | Сентябрь-май     |

|  |  |   |         |
|--|--|---|---------|
|  |  | вредных привычек<br>- о психологической подготовке,<br>самооценке       |         |
|  |  | Информационные часы «О<br>противопожарной безопасности»                 | Октябрь |
|  |  | Беседа на тему «Правила поведения<br>при угрозе террористического акта» | Февраль |