

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО
«Дом детского творчества»

Ф.В. Аникеев-Борн
«28» августа 2024 г.



Рассмотрена
на методическом совете
Протокол №4
от «28» августа 2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
по адаптивной физической культуре для детей
с задержкой психического развития и детей
с тяжелыми нарушениями речи**

Адресат программы: обучающиеся 5 -7 лет

Срок реализации: 1 год

Направленность: физкультурно-спортивная

Разработчик программы:

Игумнова Екатерина Валерьевна,
педагог дополнительного образования

г. Усолье-Сибирское, 2024 г

Содержание программы

1 Раздел. Комплекс основных характеристик программы

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Цель, задачи программы
- 1.3 Содержание программы. Учебный план
- 1.4 Содержание учебно-тематического плана
- 1.5 Планируемые результаты освоения программы

2 Раздел. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1 Календарный учебный график
- 2.2 Условия реализации программы
- 2.3 Формы аттестации
- 2.4 Оценочные материалы
- 2.5 Методические материалы
- 2.6 Ссылки и список литературы
- 2.7

Приложение 1

Приложение 2

Приложение 3

1 Раздел. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «**Адаптивная физическая культура**» разработана с учетом требований Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (глава 10, статья 75), «Конвенции о правах ребёнка»; Распоряжения правительства РФ N 678-р от 31.03.2022г. «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»; Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации №629 от 27.07.2022г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Санитарно-эпидемиологических требований к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СанПиН 2.4.3648-20, утвержденные Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28; положением «О порядке разработки и реализации дополнительной общеразвивающей программы Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества», Уставом Учреждения.

Дополнительная общеразвивающая программа носит физкультурно-спортивную направленность.

Уровень реализации программы – ознакомительный.

Наполняемость учебных групп составляет 9-12 человек.

Объем программы: 72 часа.

Педагогическая целесообразность программы.

Программа позволяет реализовать системный подход к коррекции двигательных нарушений у детей с ЗПР и ТНР на основе адаптивных технологий, обеспечивает профилактику вторичных отклонений и способствует формированию физической и психологической готовности к школьному обучению.

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей, то есть проводятся интегрированные физкультурные занятия, на которых решаются задачи физического воспитания и других разделов программы воспитания и обучения в детском саду (математическое развитие, познавательное развитие, сенсорное развитие, развитие речи).

Актуальность программы заключается в том, что адаптивное физическое воспитание представляет собой целенаправленно организованный педагогический процесс, направленный на коррекцию основного и сопутствующих заболеваний, компенсацию утраченных функций, укрепление здоровья, создание условий для полноценного физического развития детей. Выстроенная система физкультурно-оздоровительной и коррекционно-развивающей работы формирует благоприятные условия для повышения двигательной активности, коррекции нарушений в двигательной сфере, развития самостоятельности, переноса в повседневную жизнь необходимых двигательных навыков и умений.

Отличительная особенность:

- программа строится с учётом психофизиологических особенностей детей, уровня актуального развития и потенциальных возможностей каждого;
- в дифференциации содержания и организации работы. В одной группе могут воспитываться дети с различными вариантами нарушений, с возможными дополнительными недостатками в развитии. Для каждой из таких микрогрупп педагог адаптирует темп деятельности, объём и сложность заданий, отбирает методы и приёмы работы, формы и способы мотивации деятельности каждого ребёнка;
- программа носит междисциплинарный характер и нацелена на нормализацию нарушенных функций, коррекцию и профилактику вторичных нарушений, коррекцию и развитие физических качеств, коррекцию психических нарушений детей.

Новизна программы заключается в следующих аспектах:

- обновление содержания программы. В него могут быть включены корригирующие упражнения, бег, метания, прыжки, упражнения с мячом, а также упражнения на развитие зрительного восприятия, пространственной ориентировки, силы, ловкости и точности движений;
- использование современных инновационных технологий. Например, здоровьесберегающие технологии, личноно – ориентированная технология, информационно-коммуникативные технологии, технология дифференцированного физкультурного образования;
- вариативность за счёт учёта гендерных особенностей;
- новые подходы к специфике построения физкультурных занятий и методике работы. Например, значительная доля индивидуального подхода при фронтальных методах работы с учётом не только физических недостатков, но и особенностей психического развития воспитанников.

Адресат программы – программа составлена с учетом возрастных особенностей детей 5-7 лет с задержкой психического развития (ЗПР) и тяжелыми нарушениями речи (ТНР) и рассчитана на 1 год начального обучения.

Возраст 5-7 лет характеризуется как период существенных изменений в организме ребенка и является определенным этапом созревания организма. В этот период идет интенсивное развитие и совершенствование опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем организма, развитие мелких мышц, развитие и дифференцировка различных отделов центральной нервной системы.

К этому возрасту дети способны заниматься физической культурой, так как их мышцы уже достаточно развиты для нагрузки. К 5-7 годам дети начинают регулировать своё поведение. Для них характерна устойчивость, непосредственность, жизнерадостность, весёлое настроение. Дети младшего дошкольного возраста обладают физической выносливостью, потребностью к подвижным занятиям: играм, беганию, прыганию и т.п., могут осуществлять посильный физический труд. Поэтому занятия у таких групп также должны проходить в режиме частой смены деятельности. Эти дети наиболее

эмоционально отзывчивы. Они учатся преодолевать физические трудности и, справляясь с ними, испытывают при этом чувство радости и удовлетворения. На них положительно сказывается элемент игры.

Режим занятий:

Год обучения	Возраст детей	Количество часов в неделю/ количество часов в год	Продолжительность занятий
1 год обучения	5-7 лет	2 ч/ 72ч	2 раза в неделю по 1 занятию, 30 минут – 1 занятие

Форма обучения по программе очная.

Занятия ведутся на базе муниципальных бюджетных дошкольных учреждений г. Усолье-Сибирское.

1.2 Цель, задачи программы

Цель программы: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование у воспитанников интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни, гармонизация физического развития детей с ЗПР и ТНР.

Задачи.

Образовательные:

- сформировать и развить жизненно необходимые двигательные умения и навыки;
- обучить технике правильного выполнения физических упражнений;
- сформировать навык ориентировки в схеме собственного тела в пространстве;
- сформировать сенсорные эталоны;
- расширить представление об окружающем мире;
- сформировать знания о правилах личной гигиены на занятиях адаптивной физической культурой;
- освоить правила подвижных и элементов спортивных игр;
- сформировать навык реализации различных видов и форм игровой и двигательной активности;
- сформировать начальные представления о некоторых видах спорта.

Развивающие:

- развивать физические способности воспитанников;
- развивать координационные способности;
- развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми (умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания).

Воспитательные:

- способствовать формированию адекватных ценностных установок по отношению к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- способствовать воспитанию самодисциплины;
- формировать адекватные способы реагирования в различных коммуникативных ситуациях (командная игра, выигрыш, проигрыш);
- способствовать воспитанию уважительного отношения к сверстникам и взрослым.

1.3 Содержание программы. Учебный план

<i>№ п/п</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Кол-во Часов</i>	<i>Виды деятельности</i>	<i>Формы контроля</i>
1.	Беседа о спортивно-оздоровительной деятельности, здоровом образе жизни. Вводное занятие. Инструкция по технике безопасности.	2	Беседа. Инструктаж	беседа
2.	Ходьба на носках с различным положением рук (на пояс, в стороны, вверх, за голову).	8	Комплекс №1 «Маринкина прогулка». Подвижная игра «Мы веселые ребята».	Педагогическое наблюдение
3.	Ходьба босиком на носках по песку или мелкой гальке.	8	Комплекс № 2 «Гимнастика в стихах» Подвижная игра «Ловишки»	Педагогическое наблюдение
4.	Ходьба на наружном и внутреннем краях стоп	8	Комплекс № 3 «Котята» Подвижная игра «Хвостики»	проверка и исправление ошибок
5.	Ходьба босиком по растянутому на полу канату	8	Комплекс № 4 «Сашкино утро» Подвижная игра «Два Мороза»	Взаимоконтроль
6.	Ходьба босиком по гимнастической палке, расположенной на полу	9	Комплекс № 5 «Цирк» Подвижная игра «Подковка»	проверка и исправление ошибок
7.	Ходьба босиком по	9	Комплекс № 6	Педагогическое

	обручу, обхват края обруча пальцами ног		«Город «Угадайка» часть 1 Подвижная игра «Ручейки и озера»	наблюдение
8.	Перекаты с пятки на носок, стоя серединой стопы на гимнастической палке (канате).	9	Комплекс № 7 «Город «Угадайка» часть 2 Подвижная игра «Найди предмет»	взаимоконтроль
9.	Собирание пальцами ног лежащей на полу скакалки (верёвки). Сидя на стуле (гимнастической скамейке).	9	Комплекс № 8 «Деревья в лесу» Подвижная игра по желанию детей	Педагогическое наблюдение
10.	Промежуточная аттестация	2	Наклон вперед из положения сидя на полу, челночный бег, прыжок в длину с места	
	Всего часов	72		

1.5 Планируемые результаты освоения программы

По завершении освоения 1 года программы у обучающихся будут сформированы:

- жизненно необходимые двигательные умения и навыки;
- техника правильного выполнения физических упражнений;
- навык ориентировки в схеме собственного тела в пространстве;
- сенсорные эталоны;
- представление об окружающем мире;
- знания о правилах личной гигиены на занятиях адаптивной физической культурой;
- знания о правилах подвижных и элементов спортивных игр;
- навык реализации различных видов и форм игровой и двигательной активности;
- начальные представления о некоторых видах спорта.

Будут развиты следующие качества:

- физические способности;
- координационные способности;
- коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми (умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания);

- адекватные ценностные установки по отношению к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- самодисциплина;
- адекватные способы реагирования в различных коммуникативных ситуациях (командная игра, выигрыш, проигрыш);
- уважительное отношение к сверстникам и взрослым.

2 Раздел. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Месяц		Тема занятия	Кол-во часов с указанием вида занятия		Формы текущего контроля/ промежуточная аттестация
			теоретическое	практическое	
сентябрь	1	Вводное занятие. Инструкция по технике безопасности.	1		беседа
	2	Беседа о спортивно- оздоровительной деятельности, здоровом образе жизни.	1		беседа
	3-4	Комплекс №1 « Маринкина прогулка ». Ходьба на носках с положением рук на поясе.		2	Педагогическое наблюдение
	5-6	Ходьба на носках с положением рук в стороны. Подвижная игра «Мы веселые ребята»		2	Анализ выполнения упражнений
Октябрь	7-8	Ходьба на носках с положением рук вверх.		2	Педагогическое наблюдение
	9-10	Ходьба на носках с положением рук за головой. Подвижная игра «Мы веселые ребята».		2	
	11-14	Комплекс № 2 « Гимнастика в стихах ». Ходьба босиком на носках по песку.		4	Анализ выполнения упражнений
	15	Ходьба босиком на носках по мелкой гальке.		1	Педагогическое наблюдение
Ноябрь	16-18	Ходьба босиком на носках по мелкой гальке. Подвижная игра «Ловишки»		3	
	19-24	Комплекс № 3 « Котята ». Ходьба на наружном и внутреннем краях стоп		6	Анализ выполнения упражнений
Декабрь	25-26	Ходьба на наружном и внутреннем краях стоп Подвижная игра «Хвостики»		2	Педагогическое наблюдение
	27-32	Комплекс № 4 « Сашкино утро ». Ходьба босиком по растянутому на полу канату.		6	Анализ выполнения упражнений
Январь	33-34	Ходьба босиком по растянутому на полу канату. Подвижная игра «Два Мороза»		2	Анализ выполнения упражнений
	35-39	Комплекс № 5 « Цирк » Ходьба босиком по гимнастической палке, расположенной на полу.		5	Педагогическое наблюдение
Февраль	40-43	Ходьба босиком по гимнастической палке, расположенной на полу. Подвижная игра «Подковка»		4	Анализ выполнения упражнений
	44-47	Комплекс № 6 « Город «Угадай-ка» часть 1 ». Ходьба босиком по обручу, обхват края обруча пальцами ног. Подвижная игра «Ручейки и озера»		4	Педагогическое наблюдение

Март	48-52	Ходьба босиком по обручу, обхват края обруча пальцами ног. Подвижная игра «Ручейки и озера»		5	Анализ выполнения упражнений
	53-55	Комплекс № 7 «Город «Угадай-ка» часть 2 Перекаты с пятки на носок, стоя серединой стопы на гимнастической палке (канате).		3	Педагогическое наблюдение
Апрель	56-61	Подвижная игра «Найди предмет». Перекаты с пятки на носок, стоя серединой стопы на гимнастической палке (канате).		6	Анализ выполнения упражнений
	62-64	Комплекс № 8 «Деревья в лесу» Собирание пальцами ног лежащей на полу скакалки (верёвки), сидя на стуле (гимнастической скамейке).		3	Педагогическое наблюдение
Май	65-70	Собирание пальцами ног лежащей на полу скакалки (верёвки), сидя на стуле (гимнастической скамейке).		6	Анализ выполнения упражнений
	71-72	Контрольное занятие		2	Промежуточная аттестация
ИТОГО: 72 часа				2	70

2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы:

1. Материально-техническое обеспечение:

- Гимнастические стенки.
- Батут.
- Мягкие модули.
- Баскетбольные кольца.
- Гимнастические маты.
- Гимнастическое бревно.
- Гимнастические скамейки разной высоты и ширины.
- Мячи разных диаметров.
- Скакалки.
- Гимнастические палки.
- Обручи.
- Тоннели для ползания.
- Мячи для футбола.
- Наклонная доска.
- Ключики.
- Кубики, флажки.
- Массажные мячики.
- Фишки и кольца для проведения эстафет.

2.3. Формы аттестации

Мониторинг уровня развития детей проводится два раз в год (сентябрь, май) с помощью средств педагогического обследования на каждом возрастном этапе детей с использованием диагностических методик обследования

«Карта развития ребенка»

Дата проведения: _____

№	Показатели	Фамилия, имя											
1	Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.												
2	Владеет в соответствии с возрастом основными движениями												
3	Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.												
4	Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.												
5	Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).												
6	Умеет самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры.												
7	Соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.												
9	Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.												
10	Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.												
11	Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.												
12	Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.												
	Итог: уровень усвоения программы (общий средний балл, %)												

Степень соответствия уровня развития выражается в баллах:

1 балл (25%) — компоненты не развиты (ребенок не принимает и не понимает условия задания);

2 балла (50%) — компоненты развиты недостаточно (ребенок принимает задание, но не понимает условия, ответы неадекватны, действует только под руководством и с помощью взрослого);

3 балла (75%) — развитие компонентов соответствует возрасту (ребенок принимает и понимает условия задания, самостоятельно выполняет под руководством взрослого);

4 балла (100%) — высокий уровень развития компонентов (ребенок понимает и принимает условия задания, самостоятельно справляется с его выполнением).

2.5. Методические материалы

Дидактические материалы:

- Наглядный материал (плакаты, карты-пиктограммы, различные иллюстрации и картинки);
- Дидактический материал «Виды спорта»;
- Картотека различных видов оздоровительных гимнастик;
- Картотека стихов, потешек, загадок;
- Картотека музыкальных произведений;
- Перспективные планы. Конспекты занятий.

Методические рекомендации по построению занятия:

1. Организационный момент.
2. Вводная часть: (беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»)
3. Основная часть (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра).
4. Заключительная часть (игра малой подвижности).

Методы обучения и воспитания.

Настоящая программа предполагает использование таких методов и приёмов физического воспитания, с помощью которых решается комплекс задач по воспитанию физических качеств дошкольников и формированию двигательных умений и навыков у детей с ЗПР и ТНР.

В процессе физического воспитания используется три группы методов: **специфические методы, общепедагогические методы, инновационные.**

Специфические методы включают в себя:

- методы строго регламентированного упражнения, направленные на обучение и коррекцию двигательных действий, на воспитание физических качеств;
- игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии;
- соревновательный метод позволяет предъявлять наиболее высокие требования к функциональным возможностям организма и тем способствовать наиболее эффективному их развитию.

Общепедагогические методы включают в себя:

- словесные методы (методы речевого (вербального) воздействия);
- наглядные методы (методы наглядного воздействия). В физическом воспитании методы обеспечения наглядности способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию дошкольниками выполняемых заданий.

Инновационные методы представлены современными технологиями, которые соответствуют требованиям дошкольной педагогики и направлены на достижение комплекса образовательных эффектов – воспитания, обучения, развития и социализации личности воспитанников:

- ОТСМ – ТРИЗ - РТВ технология - нацелена на формирование у детей сенсорной, интеллектуальной, эмоционально-волевой и двигательной сфер.
- АМО технология - представлена системой активных методов, обеспечивающих активность и разнообразие двигательных действий на протяжении всего образовательного мероприятия.
- ИКТ технологии способствуют эмоционально-положительной установке дошкольников к занятиям физической культурой.

Оптимальное сочетание вышеперечисленных методов и приемов в соответствии с методическими принципами обеспечивает успешную реализацию комплекса задач физического воспитания детей с ЗПР и ТНР.

2.6. Список литературы

Список литературы для педагога

1. Инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. Мозаика-Синтез, 2021
2. Э.Я. Степаненкова, «Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет. ФГОСМ.: «Мозаикасинтез», 2021
3. Югова М.Р. «Воспитание ценностей здорового образа жизни» Учитель 2019
4. Т.А. Шорыгина, «Беседы о здоровье» методическое пособие. Творческий центр «Сфера», 2021.
5. Н.П. Кочетова «Физическое воспитание и развитие детей раннего возраста. Кроха.» М.: Просвещение, 2008
6. Методическое пособие: Разноцветная физическая культура в дошкольном учреждении. Под ред. Т.А. Гусевой, А.А. Соколовой. СПб Медиапир, 2018
7. Т.В. Гулидова, Н.А. Осипова «Взаимодействие детского сада с семьей в физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников». Волгоград «Учитель», 2019
8. И.А. Стефанович Взаимодействие педагогов и родителей в реализации физического развития детей 3-7 лет. Волгоград «Учитель», 2014
9. Е.В. Иванова Проектная деятельность в детском саду: спортивный проект. Волгоград «Учитель», 2016
10. Н.М. Павлова Парциальная программа физического развития дошкольников «Ритмические сказки» 3-7 лет, СПб ООО «издательство «Детство-Пресс», 2017

Список литературы для родителей

1. Змановский Ю.Ф. «Воспитываем детей здоровыми». — М.: Медицина, 2012.
2. Бабкина Н.В. Саморегуляция в познавательной деятельности у детей с задержкой психического развития: монография. – М.: Гуманитарный издат. центр ВЛАДОС, 2016. – 143 с.
3. Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет (комплексы упражнений), Мозаика- Синтез, Москва, 2015.
4. Мамайчук И.И., Ильина М.Н. Помощь психолога ребенку с задержкой психического развития. – СПб.: Речь, 2004.

Интернет - ресурсы:

1. <http://dochkolenok.ru/>
2. <https://emir.gov.ru/library/journals/apc>
3. <https://pedsovet.su/load/98>
4. <https://pculture.ru/>
5. <https://www.fizkult-ura.ru/>
6. <https://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура>

2.7 Перспективно-календарное планирование

№	Мероприятие	Месяц
1	Консультация для родителей объединения «Адаптивная физкультура». Анкета для родителей «Нужны ли моему ребенку занятия в объединении?»	Сентябрь
2	Информационное сообщение для родителей «Что развивает в детях занятия адаптивной физкультурой»	Октябрь
3	Консультация для родителей «Остановимся ли на достигнутом?»	Ноябрь
4	Консультация для педагогов «Физическое развитие детей старшего дошкольного возраста»	Декабрь
5	Мастер – класс для родителей «Как физически развивать детей: упражнения и игры с детьми в домашних условиях»	Январь
6	Консультация для родителей «Занятия в объединении «Адаптивная физкультура» как фактор физического и интеллектуального развития детей»	Февраль
7	Индивидуальная, дифференцированная работа с разными категориями родителей	Март
8	Родительское собрание на тему «Первые успехи детей»	Апрель
9	Оформление фотовыставки на тему «Вот как мы умеем»	Май

**Комплексы лечебной физической культуры игрового характера
Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия детей
4 – 7 лет**

Комплекс № 1

«Маринкина прогулка»

№	Содержание упражнения	Текст	Методические указания	Кол-во		
				4 – 5 лет	6 – 7 лет	
1.	И.п. – о.с. Ходьба на носках с различным положением рук (на пояс, в стороны, вверх, за голову).	<i>У маленькой Мариночки Скрипучие ботиночки: Скрип-скрип, Скрип-скрип. Ботиночки скрипучие – Самые лучшие. Скрип-скрип, Скрип-скрип. Соседи все встревожены, Терпеть не расположен. Скрип-скрип, Скрип-скрип. Однако делать нечего, И слушают до вечера: Скрип-скрип, Скрип-скрип.</i>	1. Следить за осанкой. 2. Ноги прямые. 3. Темп медленный.	20 с	30 с	
2.	И.п. – о.с. Ходьба босиком на носках по песку или мелкой гальке.		1. Следить за осанкой. 2. Ноги прямые. 3. Темп медленный.	20 с	30 с	
3.	И.п. – о.с. Ходьба на наружном и внутреннем краях стоп.		1. Следить за осанкой. 2. Темп медленный.	20 с	30 с	
4.	И.п. – о.с. Ходьба босиком по растянутому на полу канату.		1. Следить за осанкой. 2. Темп медленный.	20 с	30 с	
5.	И.п. – о.с. Ходьба босиком по гимнастической палке, положенной на полу.		1. Следить за осанкой. 2. Темп медленный.	20 с	30 с	
6.	И.п. – о.с. Ходьба босиком по обручу, обхватывая его края пальцами ног.		1. Следить за осанкой. 2. Темп медленный.	20 с	30 с	
7.	И.п. – о.с. (босиком) Перекаты с пятки на носок, стоя серединой стопы на гимнастической палке (канате).		<p align="center"><i>«Улитка»</i></p> <i>Ты куда ползешь, улитка, По травинке тонкой зыбкой Да несешь с собой при том Однокомнатный свой дом?</i>	1. Следить за осанкой. 2. Темп медленный.	20 с	30 с
8.	И.п. – о.с. Ходьба босиком правым (левым) боком по гимнастической		<p align="center"><i>«Крот»</i></p> <i>Под участком дачным крот Роет свой подземный ход.</i>	1. Следить за осанкой. 2. Темп медленный.	20 с	30 с

	палке, положенной на полу.	<i>Весь в трудах он постоянно, (Чудаку покоя нет!) Словно кратеры вулкана Его выходы на свет. Что в саду у нас растет? Вам пускай ответит крот! Что мы “вырастить” смогли Кроме холмиков земли?</i>			
9.	И.п. – о.с. (босиком) со скакалкой в руках. 10 – 15 прыжков на носках со скакалкой.	<i>«Кузнечик» Шустрый ты прыгун, кузнечик! Но совсем плохой советчик! Я тебя сачком накрыл, На ладошку посадил А потом спросил украдкой: “Можно мне дружить с лошадкой?” Ну а ты, что было сил Вдруг с ладошки соскочил,- Не оставив мне ответа, Затаился в грядке где-то. Что ж, как хочешь! Прячься в грядке, Ну а я пошел к лошадке.</i>	1. Следить за осанкой. 2. Пятки касаются друг друга. 3. Интервал 2 мин.	2	3
10.	И.п. – упор сидя. Сгибание и разгибание пальцев ног.	<i>«Божья коровка» Божья коровка Мне на пальчик села. “Божья коровка, Ты куда летела? И куда, малютка, Ты теперь спешишь? Скоро пальчик кончится,- Ты и улетишь. Крылышки-скорлупки Весело расправишь. Поиграть со мной, Как тебя заставишь?”.</i>	1. Следить за осанкой. 2. Пятки касаются друг друга.	20	30
11.	И.п. – сидя на стуле (гимнастической скамейке). Собираение пальцами ног лежащей на полу	<i>«Фокусник» Кто из шляпы достаёт Зайца всем на удивление?</i>	1. Следить за осанкой. 2. Пятки касаются друг друга.	2	2 – 3

	скакалки (верёвки).	<i>Это фокусник даёт В цирке представление.</i>			
12.	<i>П/игра 1. «Кач-кач» 2. «Кто как передвигается?» 3. «Найди и промолчи» 4. «Лягушки»</i>	<i>Пора уж спать Мариночке, Сняла она ботиночки – И прекратился скрип.</i>	1. Игра для детей 4 – 7 лет. 2. I – III группы ПФН.	2	2 – 3
13.	<i>Релаксация</i>				

Комплекс № 2
«Гимнастика в стихах»

№	Содержание упражнения	Текст	Методические указания	Кол-во	
				5 – 4 лет	6 – 7 лет
1.	<i>«Великаны» Ходьба на носках, руки вверх.</i>	<i>Я шагаю по лужайке – Великан в трусах и в майке, Сверху ясно мне видна Вся зелёная страна.</i>	1. Тянуться пальцами рук к потолку, смотреть на пальцы. 2. Плечи не поднимать, спина прямая. 3. Ноги не сгибать.	20 с	30 с
2.	<i>«Ежата» Ходьба на носках в полном приседе, руки вперёд.</i>	<i>Жили-были на опушке В ветхой маленькой избушке Ёж, ежиха, два ежонка – Вся в колючках одежонка. У ежихи сто забот: Дом, хозяйство, огород... Папа-ёж ловил мышей. А как дела у малышей? Утром выйдут на зарядку И целый день играют в прятки. ...На картинке пощи – Где ежата-малыши?</i>	1. Голова прямо. 2. Плечи не поднимать, спина прямая. 3. Пятки на пол не опускать.	20 с	30 с
3.	<i>«Осенний листик» Ходьба по лежащему на полу канате, переставляя одну ступню вплотную перед другой, руки в стороны.</i>	<i>За окошком лист осенний пожелтел, Оторвался, закружился, полетел. Жёлтый листик подружился с ветерком, Всё кружатся и играют под окном.</i>	1. Голова прямо. 2. Плечи не поднимать, спина прямая, руки прямые.	20 с	30 с

		<p><i>А когда весёлый ветер улетал, Жёлтый листик на асфальте заскучал. Я пошла во двор и листик подняла, Принесла домой и маме отдала. Оставлять его на улице нельзя, Пусть живёт всю зиму у меня.</i></p>			
4.	<p><i>«Медведи»</i> И.п. – стоя на высоких четвереньках. Ходьба на прямых руках и ногах.</p>	<p>- Ты куда идёшь медведь? - В город, ёлку поглядеть. - Да на что тебе она? - Новый год встречать пора. - Где поставишь ты её? - В лес возьму, в своё жильё. - Что ж не вырубил в лесу? - Жалко. Лучшее принесу.</p>	<p>1. Голова прямо. 2. Спина прямая. 3. Пятки на пол не опускать.</p>	20 с	30 с
5.	<p><i>«Светофор»</i> И.п. – стоя правым боком к гимнастической стенке (станку) на правой ноге, правой рукой держась за рейку на уровне груди. 1 – 2 – подняться на носок; 3 – 4 – опуститься на пятку.</p>	<p><i>Он стоит на перекрестке Полосатый, как в матроске. Удивились дети разом: – Для чего ему три глаза? Красный – стоп всему движенью. Желтый – наше уваженье. А зеленый загорится, Можешь дальше в путь пуститься. Он зовется с давних пор Очень просто – светофор.</i></p>	<p>1. Следить за осанкой: - туловище прямое; - плечи не поднимать; - голова прямо; - корпус не заваливать на стенку. 2. Колени не сгибать.</p>	6 – 8	8 – 10
6.	<p><i>«Светофор»</i> И.п. – стоя левым боком к гимнастической стенке (станку) на левой ноге, левой рукой держась за рейку на уровне груди. 1 – 2 – подняться на носок; 3 – 4 – опуститься на пятку.</p>	<p><i>Желтый – наше уваженье. А зеленый загорится, Можешь дальше в путь пуститься. Он зовется с давних пор Очень просто – светофор.</i></p>	<p>1. Следить за осанкой: - туловище прямое; - плечи не поднимать; - голова прямо; - корпус не заваливать на стенку. 2. Колени не сгибать.</p>	6 – 8	8 – 10
7.	<p><i>«Чистюля»</i></p>	<p><i>"Хрю!" - сегодня нашу</i></p>	<p>1. Следить за</p>	20 с	30 с

	И.п. – сидя ноги врозь, согнутые в коленных суставах, пальцами ног зажать палочки (карандаши). Имитировать стопами вязание на спицах.	<i>Хрюшку Пригласили на ватрушки. Чтоб в гостях не стыдно было, Хвостик свой она помыла, Шею, пяточок и уши У окошка в тёплой луже. Стало ей самой приятно Чистой быть и аккуратной: "Хрю! Какая красота! Вот что значит чистота!"</i>	осанкой: - спина прямая; голова прямо; - плечи не поднимать. 2. Ноги от пола не отрывать.		
8.	<i>«Парикмахер»</i> И.п. – стоя ноги скрестно, руки за голову. 1 – 2 – сесть «потиурецки»; 3 – 4 – И.п.	<i>Дайте ножницы, расчёску, Он вам сделает причёску. Парикмахер непрерменно Подстрижёт вас современно.</i>	1. Следить за осанкой. 2. Ноги стараться от пола не отрывать.	4	6
9.	<i>«Повар»</i> И.п. – сидя на гимнастической скамейке, палка одним концом стоит на полу вертикально, обхватив её стопами, руками держаться на край скамейки. Вращать палку стопами.	<i>Дайте повару продукты: Мясо птицы, сухофрукты, Рис, картофель... И тогда Ждёт вас вкусная еда.</i>	1. Следить за осанкой: - голова прямо; - спина прямая; - плечи опущены. 2. Стараться руками не помогать, палку не ронять.	20 с	30 с
10.	<i>«Столяр»</i> И.п. – сидя на гимнастической скамейке, стопа правой ноги стоит на голени левой. 1 – 8 – массировать левую ногу, проводя по ней от колена до пальцев стопой правой ноги; 9 – 10 – И.п. То же другой ногой.	<i>Молоток в работе нужен, И с пилою столяр дружен. Он дощечки распилил И скворечник смастерил.</i>	1. Следить за осанкой: - голова прямо; - спина прямая; - плечи опущены. 2. Стараться подошвенной поверхностью стопы обхватить голень.	4 – 6	6 – 8
11.	<i>«Ветеринар»</i> И.п. – сидя на полу (гимнастической скамейке) ноги вместе.	<i>Звери, птицы, все, кто болен, Кто здоровьем недоволен! Вас зовёт ветеринар -</i>	1. Следить за осанкой: - голова прямо; - спина прямая; - плечи опущены.	6 (с инт ерв ало	10 (с инте рвало м 10

	1 – 2 – сильно прижать пальцы ног к подошве; 3 – 4 – И.п.	<i>Перевяжет, даст отвар.</i>	2. Ноги не разводить.	м 10 с)	с)
12.	«Конструктор» И.п. – сидя на полу (гимнастической скамейке) одна нога на мяче. 1 – 10 – катать вперёд – назад мяч правой ногой; 11 – 20 – то же левой.	<i>На далёкие планеты От земли летят ракеты. Их конструктор разработал, День и ночь не спал, работал.</i>	1. Следить за осанкой: - голова прямо; - спина прямая; - плечи опущены. 2. Мяч не отпускать.	4	8
13.	<i>П/игра</i> 1. «Петушок» 2. «Найди свой цвет» 3. «Птички» 4. «Барабан»		1. Игра для детей 4 – 7 лет. 2. I – III группы ПФН.	2	2 – 3
14.	Релаксация				

Комплекс № 3
«Котята»

№	Содержание упражнения	Текст	Методические указания	Кол-во	
				5 – 4 лет	6 – 7 лет
1.	И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – 10 – скользящие движения стопой одной ноги по голени другой (поочерёдно).	<i>Однажды Маша гуляла с мамой в лесопарке. Накануне лил дождь, поэтому все дорожки были мокрые и скользкие.</i>	1. Следить за осанкой. 2. Стараться подошвенной поверхностью стопы обхватить голень. 3. Темп медленный	2	4
2.	И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, колени соприкасаются, носки вместе, пятки разведены. 1 – оторвать правую пятку от пола; 2 – И.п.; 3 – 4 – тоже левую.	<i>Но Маша смело шла по лужам, наступая в них красными резиновыми сапогами.</i>	1. Спину и таз от пола не отрывать. 2. Колени и носки не разводить. 3. Темп средний.	30 – 40 с	40 с – 1 мин.
3.	И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, колени соприкасаются, носки вместе, пятки разведены. 1 – оторвать пятки от пола; 2 – И.п.	<i>Ярко зеленая листва на кустах и деревьях наклонилась под тяжестью воды и доставала до высокой резной крапивы, росшей по краям дорожки.</i>	1. Спину и таз от пола не отрывать. 2. Колени и носки не разводить. 3. Темп средний.	30 – 40 с	40 с – 1 мин.

4.	И.п. – сидя на стуле, ноги вместе. 1 – 10 – ползающие движения стоп вперёд с помощью пальцев; 11 – 20 – назад.	<i>Ей сегодня непременно надо было на детской площадке встретиться с Ваней. Она любовалась издали его играми с собакой Гамом.</i>	1. Следить за осанкой. 2. Колени не разводить. 3. Стопы от пола не отрывать. 4. Темп средний.	2	4
5.	И.п. – сидя на стуле, ноги вместе. 1 – 2 – развести колени, поставив стопы на наружный край, максимально сжать пальцы «в кулак»; 3 – 6 сохранять положение; 7 – 8 – И.п.	<i>Кинет Ваня палку высоко и далеко, а Гам летит со всех собачьих лап, только уши хлопают, да хвост развивается и хватает палку прямо налету.</i>	1. Следить за осанкой. 2. Темп медленный.	6	10
6.	И.п. – сидя на стуле, ноги вместе. 1 – 10 – ходьба на месте, не отрывая носки.	<i>Маша пошла по дорожке.</i>	1. Следить за осанкой. 2. Максимально поднимать пятку. 3. Темп средний.	4 (с интервалом 10 с)	6 (с интервалом 10 с)
7.	И.п. – стоя, стопы параллельны. 1 – 10 – перекат через наружный край стоп с пятки на носок.	<i>Как вдруг, она услышала тихий писк. В крапиве что – то белело. Там были малюсенькие, почти лысенькие, мокрые слепые три котенка. Они тыкались друг в дружку мордочками и тихонько попискивали.</i>	1. Следить за осанкой. 2. Сохранять равновесие. 3. Темп медленный.	4 (с интервалом 10 с)	6 (с интервалом 10 с)
8.	И.п. – стоя, руки на пояс. 1 – 10 – ходьба с поворотом стопы во внутрь («косолапа»).	<i>Вечером котята, попившие теплого молока из бутылочки, стали неуклюже ползать по коврику.</i>	1. Ноги прямые. 2. Следить за осанкой. 3. Темп средний.	2	3
9.	И.п. – о.с., пятки вместе, носки врозь. 1 – 2 – подняться на носки, руки через стороны вверх – вдох; 3 – 4 – И.п. – выдох.	<i>Раздался звонок в прихожей. Маша как по команде подбежала к двери и посмотрела в глазок.</i>	1. Следить за осанкой. 2. Ноги прямые, пятки стараться не разводить. 3. Сохранять равновесие.	6	8
10.	И.п. – о.с., руки на пояс. 1 – 10 – ходьба на наружных краях стоп.	<i>Вошел папа, высокий, грузный, как всегда усталый. Вымотался человек, зарабатывая тяжелым трудом на жизнь мамы и Маши.</i>	1. Следить за осанкой. 2. Темп средний.	2	3

11.	И.п. – стоя ноги на ширине плеч, стопы параллельно. 1 – 2 – перенести тяжесть тела на наружный край стопы, приподнимая внутренний свод – вдох; 3 – 4 – И.п. – выдох.	<i>Скинул с ног туфли, как гири. Отец резко зашагал на балкон, увидел корзинку с котятами.</i>	1. Следить за осанкой. 2. Темп средний.	6 – 8	8 – 10
12.	И.п. – о.с., руки на пояс. 1 – 2 – присесть, руки вперёд; 3 – 4 – И.п.	<i>Сел на корточки перед ними, подперев тяжёлую голову руками. И долго так сидел.</i>	1. Следить за осанкой. 2. Пятками не стучат о пол. 3. Темп средний.	2 (с интервалом 30 с)	4 (с интервалом 30 с)
13.	И.п. – о.с., руки на пояс. 1 – 10 – подскоки на носках.	<i>На следующий день Маша с котятами в корзине вышла во двор на детскую площадку. Она прыгала, скакала и весело напевала.</i>	1. Следить за осанкой. 2. Подниматься на носки, колени не разводятся. 3. Темп медленный.	6	10
14.	<i>П/игра</i> 1. «Кач-кач» 2. «Зоопарк» 3. «Найди и промолчи» 4. «Мыши в кладовой»		1. Игра для детей 4 – 7 лет. 2. I – III группы ПФН.	2	2 – 3
15.	Релаксация				

Комплекс № 4
«Сашкино утро»

№	Содержание упражнения	Текст	Методические указания	Кол-во	
				4-5 лет	6 – 7 лет
1.	И.п. – лёжа на спине, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 – 10 – одновременно сгибать и разгибать пальцы ног.	<i>Сашуля живёт возле детского сада, И ей, чтобы вовремя в садик успеть, Вставать вместе с солнышком вовсе не надо, А надо лишь мультики меньше смотреть!</i>	1. Дыхание произвольное. 2. Темп средний.	2 (с интервалом 10 с)	4 (с интервалом 10 с)
2.	И.п. – лёжа на спине, ноги на ширине ступни, валик под бёдрами, руки вдоль	<i>Вот Саша проснулась. Сидит на диване. Осталось одеться и в садик идти.</i>	1. Спину и таз от пола не отрывать. 2. Дыхание произвольное.	6	8

	туловища. 1 – 2 – разгибать колени, одновременно пальцы ног на себя; 3 – 4 – И.п.	<i>Но Каспер мелькает на телеэкране! И Сашкин носок застывает в пути...</i>	3. Темп средний.		
3.	И.п. – лёжа на спине, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 – 10 – круговые движения в голеностопных суставах по направлению к нутрии.	<i>Бегут черепашки, хихикает Вуди, Опять неосапов громит Эхофлот. Вопят привидения, звери и люди, Раскрыт в упоении Сашенькин рот.</i>	1. Ноги от пола не отрывать. 2. Ногу полностью разгибать в коленном суставе. 3. Темп медленный. 4. Дыхание произвольное.	2 (с интервалом 10 с)	4 (с интервалом 10 с)
4.	И.п. – лёжа на спине, обхватив ступнями мяч. 1 – 2 – поднять мяч; 3 – 4 – И.п.	<i>У бабушки с мамой тоскливые лица - Им стыдно так поздно идти в детский сад. "Татьяна Михайловна будет сердиться! Нас в садик не пустят!" - они говорят.</i>	1. Спину, таз, плечи и голову от пола не отрывать. 2. Мяч не ронять. 3. Темп медленный. 4. Дыхание произвольное.	6	8
5.	И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – 10 – скользящие движения стопой одной ноги по голени другой (поочередно).	<i>Лишь Шура спокойна: "Подумаешь, поздно! Смотрите, смотрите! Подбит эхолёт! Вот это действительно очень серьезно. А садик часок без меня проживёт..."</i>	1. Следить за осанкой. 2. Стараться подошвенной поверхностью стопы обхватить голень. 3. Темп медленный	2	4
6.	И.п. – лёжа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища ладонями вниз. 1 – 4 – поднять правую ногу – вдох; 5 – 8 – И.п. – выдох; 9 – 16 – то же левой.	<i>Носки, наконец, повстречались с ногами, Но свитер завис над диваном, как флаг... Ведь там же земляне воюют с врагами, И значит, нельзя оторваться никак!</i>	1. Ноги прямые. 2. Плечи, таз и другую ногу от пола не отрывать. 3. Темп медленный.	6	8
7.	И.п. – сидя на стуле (скамейке) ноги на ширине ступни, руки на коленях. 1 – 2 – подняться носки, сгибая пальцы стоп; 3 – 4 – И.п.	<i>У бабушки нервы давно на пределе, Она, не дождавшись, грозит уйти. А в садике завтрак до крошечки съели, И близится время уже к девяти...</i>	1. Следить за осанкой. 2. Дыхание произвольное. 3. Темп средний.	6 – 8	8 – 10
8.	И.п. – И.п. – сидя на стуле (скамейке) ноги вытянуты, руки на	<i>Но вот отправляются! "Прямо не верю!" -</i>	1. Следить за осанкой. 2. Темп средний.	3	4

	<p>коленях. 1 – 10 – круговые движения стопами по направлению кнутри.</p>	<p><i>Им мама ехидно вдогонку кричит...</i></p>	<p>3. Дыхание произвольное.</p>		
9.	<p>И.п. – сидя на стуле (скамейке) ноги скрещены, руки на коленях. 1 – 2 – наружные края стоп с усилием повернуть к низу, приподнимая верхние; 3 – 6 – держать положение; 7 – 8 – И.п.</p>	<p><i>Приходят, а в садике заперты двери. В отчаянье бабушка громко стучит</i></p>	<p>1. Следить за осанкой. 2. Темп средний. 3. Дыхание произвольное.</p>	6	10
10.	<p>И.п. – сидя на стуле (скамейке) ноги на ширине ступни, руки на коленях, под стопами полотенце (платок). Захватывая пальцами ног ткань подтягивать его к себе.</p>	<p><i>И в ужасе думает: "Ох, неужели Опять мне вести это чудо домой?! И так на больничном неделю сидели, Когда же придет долгожданный покой?"</i></p>	<p>1. Следить за осанкой. 2. Стопы от пола не отрывать. 3. Темп средний. 4. Дыхание произвольное.</p>	1 – 2	2 – 3
11.	<p>И.п. – сидя на полу, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на полу, передние отделы стоп зафиксированы резиновым жгутом. 1 – взять концы жгута; 2 – 7 – выпрямить ноги, преодолевая сопротивление стоп, держать положение; 8 – И.п.</p>	<p><i>Их всё же впустили. Но Сашу ругают И завтра грозятся уже не впускать.</i></p>	<p>1. Следить за осанкой. 2. Ноги полностью выпрямить. 3. Темп медленный. 4. Дыхание произвольное.</p>	4 – 6	8 – 10
12.	<p>И.п. – лёжа на спине, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 – 10 – одновременно сгибать и разгибать пальцы ног.</p>	<p><i>Ну, как они всё-таки не понимают? Ведь завтра же мультики будут опять!</i></p>	<p>1. Дыхание произвольное. 2. Темп средний.</p>	2 (с интервалом 10 с)	4 (с интервалом 10 с)
13.	<p><i>П/игра</i> 1. «Кач-кач» 2. «Кто как передвигается?» 3. «Найди и промолчи»</p>		<p>1. Игра для детей 4 – 7 лет. 2. I – III группы ПФН.</p>	2	2 – 3

	4. «Лягушки»			
14.	Релаксация			

Комплекс № 5
«Цирк»

№	Содержание упражнения	Текст	Методические указания	Кол-во	
				5 – 4 лет	6 – 7 лет
1.	И.п. – лёжа на спине, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 – 10 – одновременно сгибать и разгибать пальцы ног.	<i>Проходите, проходите, Уважаемые зрители! Ждет вас представление Всем на удивление!</i>	1. Дыхание произвольное. 2. Темп средний.	2 (с интервалом 10 с)	4 (с интервалом 10 с)
2.	И.п. – лёжа на спине, ноги на ширине ступни, отдельно каждую ступню обхватить резиновым жгутом, концы держать в руках. 1 – 10 – выполнять движения как при езде на велосипеде, растягивая жгуты.	<i>Вот грохочут барабаны И довольные вполне Выезжают обезьяны На жирафовой спине.</i>	1. Спину, таз, плечи и голову от пола не отрывать. 2. Ногу полностью разгибать в коленном суставе. 3. Темп медленный. 4. Дыхание произвольное.	2 (с интервалом 10 с)	4 (с интервалом 10 с)
3.	И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, бёдра разведены, стопы касаются друга друга. 1 – 2 – отвести пятки с упором на переднюю часть стопы; 3 – 4 – И.п.	<i>Львы летят через огонь,</i>	1. Спину, таз, плечи и голову от пола не отрывать. 2. Носки вместе. 3. Темп медленный. 4. Дыхание произвольное.	6	8
4.	И.п. – сидя на стуле (скамейке) ноги на ширине ступни, руки на коленях. 1 – 2 – приподнять пятки (пола касаются только большие пальцы ног), развести пятки до прямого угла; 3 – 4 – И.п.	<i>В бубен бьет копытом конь.</i>	1. Следить за осанкой. 2. Темп средний. 3. Дыхание произвольное.	6	10
5.	И.п. – лёжа на животе, ноги вместе,	<i>Петухи качаются, На лету встречаются.</i>	1. Ноги прямые. 2. Плечи, таз и	6	8

	руки вдоль туловища ладонями вниз. 1 – 4 – поднять правую ногу – вдох; 5 – 8 – И.п. – выдох; 9 – 16 – то же левой.		другую ногу от пола не отрывать. 3. Темп медленный.		
6.	И.п. – сидя на стуле (скамейке) ноги на ширине ступни, руки на коленях. 1 – поднять носки ног; 2 – И.п.; 3 – поднять пятки; 4 – И.п.	<i>Кенгурята-акробаты Очень храбрые ребята. Крики «браво» лишь услышат – И в карман, сидят, не дышат.</i>	1. Следить за осанкой. 2. Темп средний. 3. Дыхание произвольное.	6	8
7.	И.п. – сидя на стуле (скамейке) ноги на ширине ступни, пальцы рук собраны в «замок» и зажаты между колен. 1 – 2 – приподнимать внутренние края стоп, сильно прижимая наружные к полу; 3 – 4 – И.п.	<i>Поглядите, три медведя В чепчиках и платицах На больших велосипедах По арене катятся!</i>	1. Следить за осанкой. 2. Колени не разводить. 3. Темп средний.	6	8
8.	И.п. – сидя на стуле (скамейке) ноги на ширине ступни, руки на коленях. 1 – 2 – предельно выгнуть своды стоп (пальцы и пятки на полу); 3 – 6 – держать положение; 7 – 8 – И.п.	<i>Бах! Тут что-то на пути, Ни проехать, ни пройти!</i>	1. Следить за осанкой. 2. Пальцы и пятки от пола не отрывать. 3. Темп средний. 4. Дыхание произвольное.	6	10
9.	И.п. – сидя на стуле (скамейке), стопами обхватить мяч. 1 – 4 – понять мяч; 5 – 8 – И.п.	<i>Ёж – веселый акробат, Насмешил он всех ребят, Сел лисице на носок, Как из сказки колобок: - Ну-ка съешь меня, плутовка!.. И жонглирует он ловко!</i>	1. Следить за осанкой. 2. Дыхание произвольное. 3. Темп медленный.	4	6
10.	И.п. – лёжа на спине, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 – 10 – одновременно сгибать и разгибать	<i>Бегемот, скорей сыграй-ка Что-нибудь на балалайке! Громко бегемот поет: – Я совсем не знаю нот!</i>	1. Дыхание произвольное. 2. Темп средний.	2 (с интервалом 10 с)	4 (с интервалом 10 с)

	пальцы ног.				
11.	<i>П/игра</i> 1. «Кто как передвигается?» 2. «Зоопарк» 3. «Ходьба по мостику» 4. «Сидячий футбол»		1. Игра для детей 4 – 7 лет. 2. I – III группы ПФН.	2	2 – 3
12.	<i>Релаксация</i>				

Комплекс № 6
«Город «Угадай-ка» часть 1

№	Содержание упражнения	Текст	Методические указания	Кол-во	
				5 – 4 лет	6 – 7 лет
			Упражнения 1 – 3 выполняются 3 раза с изменением темпа и направления: 1 – медленно лицом вперёд; 2 – быстро спиной вперёд; 3 – медленно «змейкой».		
1.	Ходьба обычная.	<i>Большие ноги идут по дороге: «Топ-топ-топ, топ-топ-топ.»</i>	1. Упражнение выполнять босиком. 2. Следить за осанкой.	10 с	20 с
2.	Лёгкий бег на носках.	<i>Маленькие ножки бегут по дорожке: «Топ-топ-топ, топ-топ-топ.»</i>	1. Упражнение выполнять босиком. 2. Следить за осанкой. 3. Следить за дыханием.	10 с	20 с
3.	Гимнастический шаг.	<i>Огромные ноги шагают по дороге: «Топ-топ-топ, топ-топ-топ.»</i>	1. Упражнение выполнять босиком. 2. Следить за осанкой.	10 с	20 с
4.	Ходьба обычная.	<i>Все иду, идут, идут В город «Угадай-ка». Там звери разные живут, Какие – отгадай-ка!</i>	1. Упражнение выполнять босиком. 2. Следить за осанкой.	20 с	30 с
5.	И.п. – стоя на внешней стороне стопы, руки в стороны, ладони кверху. Ходьба на внешней стороне стопы.	<i>«Мышка» Ходит по лесу гуляет, В корзинку шишки собирает:</i>	1. Упражнение выполнять босиком. 2. Стараться ноги не сгибать в коленных суставах. 3. Следить за осанкой. 4. Темп средний.	20 с	30 с

6.	И.п. – стоя ноги врозь на внешней стороне стопы, руки внизу. 1 – 2 – наклон вперёд, пальцами рук коснуться пола; 3 – 4 – И.п.	- Шишка раз, шишка два – положу – ка их сюда. - А какая это шишка? - Я не знаю, - шепчет... МИШКА	1. Упражнение выполнять босиком. 2. Колени не сгибать. 3. Следить за осанкой. 4. Темп средний.	6	8
7.	И.п. – стоя ноги врозь на внешней стороне стопы, руки в стороны, ладони кверху. Ходьба на внешней стороне стопы.		1. Упражнение выполнять босиком. 2. Стараться ноги не сгибать в коленных суставах. 3. Следить за осанкой. 4. Темп средний.	20 с	30 с
8.	И.п. – полный присед, руки на колени. Ходьба в полном приседе на носках.	«Черепашка» Живёт спокойно, не спешит, На всякий случай носит щит. Под ним не знает страха, Гуляет... ЧЕРЕПАХА	1. Следить за осанкой. 2. Пятки на пол стараться не опускать. 3. Темп средний.	20 с	30 с
9.	И.п. – о.с., руки за спину. Прыжки в полуприседе на носках.	«Зайка» Прыгает ловко И любит морковку Длинноухий попрыгайка, Маленький, серенький... ЗАЙКА	1. Следить за осанкой. 2. Прыжки мелкие и невысокие. 3. Темп средний.	20 с	30 с
10.	Ходьба на носках.	«Жираф» Он высокий и пятнистый, С длинной-длинной шеей, И питается он листьями, Листьями деревьев. Угадай и будешь прав Ведь зовут его... ЖИРАФ			
11.	И.п. – сидя на скамейке, правая нога закинута на левую. 1 – 4 – раскачивать ногой, движения стопы от себя к себе; 5 – 8 – то же левой.	«Слон» Ходит с двумя хвостами И большими ушами. Вот такой огромный он. Вы догадались это... СЛОН Слоны умны, слоны смирны, Слоны спокойны и	1. Следить за осанкой. 2. Следить, чтобы дети раскачивали ногу, работая в голеностопном суставе, а не за счёт коленного сустава. 3. Темп средний.	4 – 6	8 – 10

		<i>сильны.</i>			
12.	И.п. – сидя на скамейке, ноги вместе вытянуты вперёд. 1 – движение стопами на себя; 2 – от себя; 3 – вправо; 4 – влево.	<i>«Волк» Головой наклоны делать рад Вправо, влево, вперёд, назад. Он сероватый, зубоватый, По полю рыщет, Телят ищет. Он в поросятах знает толк Сердитый, страшный, серый... ВОЛК</i>	1. Следить за осанкой. 2. Стопы не разводить. 3. Темп средний.	6 – 8	10 – 12
13.	И.п. – упор сидя, ноги вместе согнуты в коленных суставах, стопы на полу. 1 – поднять пятки вверх; 2 – развести их в стороны; 3 – соединить; 4 – И.п.	<i>«Белка» С ветки на ветку, Быстрый, как мяч, Скачет по лесу Рыжий циркач. Вот налету он шишку сорвал, Прыгнул на ствол И в дупло убежал. Ну, скажите же мне, детки, Как зовут зверюшку... БЕЛКА</i>	1. Следить за осанкой. 2. Пальцы ног не разводить. 3. Темп медленный.	6	10
14.	И.п. – сидя на стуле (скамейке), ноги на массажном мяче. 1 – 10 – катание мяча вперёд – назад правой ногой; 11 – 20 – то же левой.	<i>«Ёж» Сердитый недотрога Живёт в глуши лесной. Иголок очень много, А нитки не одной. На кого же он похож, Отвечайте это... ЕЖ</i>	1. Следить за осанкой. 2. Мяч не отпускать. 3. Темп средний.	2 – 3	3 – 4
15.	И.п. – сидя. Перекладывать мелкие предметы с одного места на другое, захватывая пальцами ног.	<i>«Муравей» Погляди на молодцов: Веселы и бойки, Волокут со всех сторон Материал для стройки. Вот один споткнулся вдруг Под тяжёлой ношей, И спешит на помощь друг. Тут народ хороший! Без работы, хоть убей, Жить не может... МУРАВЕЙ</i>	1. Следить за осанкой. 2. Руками не помогать.	1 – 2	2 – 3
16.	И.п. – о.с. Перемещение по залу, помощи	<i>«Улитка» Весь день хожу я по дорожке,</i>	1. Следить за осанкой. 2. Стопы от пола не	1 – 2	2 – 3

	пальцев стоп.	<i>То выпущу, то спрячу рожки. Совсем домой я не спешу. Зачем спешить мне по- пустому? Свой дом я при себе ношу, И потому всегда я дома, Лишь только выгляну в калитку. Ну, а зовут меня... УЛИТКА</i>	отрывать. 3. Темп средний. 4. Дыхание произвольное.		
17.	<i>П/игра 1. «Петушок» 2. «Найди и промолчи» 3. «Ходьба по мостику» 4. «Мыши в кладовой»</i>		1. Игра для детей 4 – 7 лет. 2. I – III группы ПФН.	2	2 – 3
18.	<i>Релаксация</i>				

Комплекс № 7
«Город «Угадай-ка» часть 2

№	Содержание упражнения	Текст	Методические указания	Кол-во	
				5 – 4 лет	6 – 7 лет
1.	Ходьба обычная.	<i>Все идут, идут, идут В город «Угадай-ка». Там звери разные живут, Какие – отгадай-ка!</i>	1. Упражнение выполнять босиком. 2. Следить за осанкой.	20 с	30 с
2.	Ходьба на носках, руки на пояс.	<i>«Жираф» Он ходит голову задрал, Не потому, что важный граф, Не потому, что гордый нрав, А потому, что он... ЖИРАФ</i>	1. Упражнение выполнять босиком. 2. Плечи не поднимать, спина прямая. 3. Ноги прямые. 4. Темп медленный.	20 с	30 с
3.	И.п. – о.с., руки на пояс. Ходьба в полуприседе на носках.	<i>«Лиса» Хитрая плутовка, Рыжая головка, Хвост пушистый – краса, А зовут её... ЛИСА</i>	1. Упражнение выполнять босиком. 2. Пятки на пол не опускать. 3. Темп средний. 4. Следить за осанкой.	20 с	30 с

4.	И.п. – полный присед, руки на колени. Прыжки в полном приседе на носках.	<i>«Лягушка»</i> <i>Летом на болоте</i> <i>Вы её найдёте</i> <i>Зелёная квакушка,</i> <i>А зовут её...</i> ЛЯГУШКА	1. Следить за осанкой. 2. Пятки на пол стараться не опускать. 3. Темп средний.	20 с	30 с
5.	И.п. – сидя на стуле, колени и стопы вместе, спина и ягодицы прижаты к спинке стула, руки за спинкой. 1 – носки на себя, пятки на полу; 2 – поставить носки врозь; 3 – носки соединить; 4 – И.п.	<i>«Паук»</i> <i>Восемь ног, как восемь рук,</i> <i>Вышивают шёлком круг.</i> <i>Мастер в шёлке знает толк.</i> <i>Покупайте, мухи,</i> <i>шёлк!</i> <i>Ну, а мастера зовут</i> <i>Все мы знаем как...</i> ПАУК	1. Следить за осанкой. 2. Пятки от пола не отрывать, не разводить. 3. Темп средний.	6	8
6.	И.п. – сидя на стуле, колени и стопы вместе, спина и ягодицы прижаты к спинке стула, руки за спинкой. 1 – носки на себя, пятки на полу; 2 – поставить носки вправо; 3 – носки прямо; 4 – И.п.; 5 – 8 – то же влево.	<i>«Рыбки»</i> <i>Перья есть, а не летает.</i> <i>Глаза есть, а не мигает.</i> <i>Уродителей и деток</i> <i>Вся одежда из монеток.</i> <i>Они безмолвны, без улыбки.</i> <i>Мы догадались – это...</i> РЫБКИ	1. Следить за осанкой. 2. Пятки от пола не отрывать. 3. Ноги не разводить. 4. Темп средний.	4 – 6	8 – 10
7.	И.п. – о.с. 1 – 2 – поставить правую ногу скрестно перед левой (стопа к стопе); 3 – 4 – то же левую.	<i>«Уточка»</i> <i>Пёстрая крякуша</i> <i>Ловит лягушек.</i> <i>Ходит вразвалочку,</i> <i>Спотыкалочку.</i> <i>Клювик как дудочка,</i> <i>А зовут её...</i> УТОЧКА	1. Следить за осанкой. 2. Ноги ставить стопа к стопе. 3. Темп средний.	10 – 15	15 – 20
8.	И.п. – упор сидя. 1 – 2 – пальцы ног сильно сжать («в кулачок»); 3 – 4 – сильно растопырить.	<i>«Ёжик»</i> <i>В клубок свернётся,</i> <i>Взять не даётся.</i> <i>Иголки лежали,</i> <i>лежали</i> <i>Да в лес убежали.</i> <i>Клубочек без ножек.</i> <i>Зовут его...</i> ЁЖИК	1. Следить за осанкой. 2. Пятки от пола не отрывать. 3. Ноги вместе.	8 – 10	10 – 12
9.	И.п. – упор сидя. 1 – 2 – пальцы ног на себя поднимая пятки от пола; 3 – 6 – фиксировать положение;	<i>«Заяц»</i> <i>Что за зверь лесной</i> <i>Встал, как столбик,</i> <i>под сосной?</i> <i>И стоит среди травы</i> <i>Уши больше головы.</i>	1. Следить за осанкой. 2. Ноги вместе.	6	8

	7 – 8 – И.п.	<i>Что ж это за зверь – красавец? Все узнали? Это...</i> ЗАЯЦ			
10.	И.п. – о.с. 1 – правую ногу на носок, левую на пятку; 2 – И.п.; 3 – левую на носок, правую на пятку; 4 – И.п.	<i>«Лось» Трав копытами касаясь, Ходит по лесу красавец, Ходит смело и легко, Рога раскинув широко. Гадать нам долго не пришлось, Мы все узнали – это...</i> ЛОСЬ	1. Следить за осанкой. 2. Ноги вместе. 3. Сохранять равновесие.	6 – 8	8 – 10
11.	И.п. – о.с. Ходьба по ребристой доске, массажным коврикам и т.д.	<i>Все иду, идут, идут В город «Угадай-ка». Там звери разные живут, Мы всех их отгадали!</i>	1. Следить за осанкой. 2. Темп средний.	1 мин	1 мин
12.	<i>П/игра</i> 1. «Цветные автомобили» 2. «Найди свой цвет» 3. «Зоопарк» 4. «Кач-кач»		1. Игра для детей 4 – 7 лет. 2. I – III группы ПФН.	1	2
13.	Релаксация				

Комплекс № 8
«Деревья в лесу»

№	Содержание упражнения	Текст	Методические указания	Кол-во	
				5 – 4 лет	6 – 7 лет
1.	Ходьба обычная.	<i>Мы в лесу весеннем Целый день гуляли, Искали подснежники, Воздухом дышали.</i>	1. Упражнение выполнять босиком. 2. Следить за осанкой.	10 с	20 с
2.	Гимнастический шаг.	<i>Мхом под ногами Выстлана земля, Идём мы по лесу, Ступая слегка.</i>	1. Упражнение выполнять босиком. 2. Следить за осанкой.	10 с	20 с
3.	Лёгкий бег на носках.	<i>Вот деревья встали У нас на пути. Нам их оббежать нужно, А ещё кусты.</i>	1. Упражнение выполнять босиком. 2. Следить за осанкой. 3. Следить за дыханием.	10 с	20 с
4.	Ходьба по	<i>Тучка-невеличка</i>	1. Упражнение	20 с	30 с

	разложенному на полу канату.	<i>Дождь прислала нам. Перейдём мы речку И спрячемся вон там.</i>	выполнять босиком. 2. Следить за осанкой.		
5.	И.п. – стоя ноги на ширине стопы, руки внизу. 1 – 2 – подняться на носки, руки через стороны вверх; 3 – 6 – потянуться, фиксировать положение; 7 – 8 – И.п.	<i>Вот дуб растёт высокий и красивый. И смотрит он на нас игриво.</i>	1. Высоко подняться на носки. Следить за осанкой, 3. Сохранять равновесие.	6	8
6.	И.п. – упор сидя, валик (гимнастическая палка и пр.) по коленями. 1 – 2 – наклон вперёд, ноги выпрямить, пальцы ног на себя, коснуться пальцами рук; 3 – 6 – фиксировать положение; 7 – 8 – И.п.	<i>Вот ива наклонилась над водой. И плачет, капая прозрачную слезой.</i>	1. Пальцы ног максимально на себя. 2. Голень напряжена.	4	6
7.	И.п. – упор сидя. 1 – 8 – вращение стоп вправо; 9 – 12 – влево.	<i>Сухие ветки спилили, На землю положили. Ветер задувает. По земле листок катает.</i>	1. Ноги вместе. 2. Темп медленный. 3. Следить за осанкой.	6	8
8.	И.п. – упор сидя, ноги согнуты в коленях, стопы вместе. 1 – 4 – ноги на носки; 5 – 8 – на пятки.	<i>Пригнулась ёлочка, ёлочка-иглочка. Тяжело пушистые веточки держать.</i>	1. Ноги вместе. 2. Темп медленный. 3. Следить за осанкой.	4 – 6	6 – 8
9.	И.п. – упор сидя, ноги согнуты в коленях, мяч между стоп. 1 – 4 – колени в стороны, стараясь положить на пол; 5 – 8 – И.п.	<i>Ветер листья всё срывает, Листья скручиваются и по ветру летают.</i>	1. Мяч не отпускать. 2. Темп медленный. 3. Следить за осанкой.	6	8
10.	И.п. – о.с., руки на пояс. 1 – 2 – присесть, высоко поднимаясь на носки, колени в стороны; 3 – 4 – И.п.	<i>А вот осинка тонкая под ветром гнётся, Как будто с ветром играет, смеётся.</i>	1. Пятки стараться не разводить. 2. Темп средний. 3. Следить за осанкой.		

11.	Ходьба по массажной дорожке.	<i>Посмотрите: вот бревно! Давным-давно нас ждёт оно, Когда мы с вами подойдём, то быстро по нему пройдем!</i>	1. Следить за осанкой. 2. Темп медленный.		
	<i>П/игра</i> 1. «Птички» 2. «Лягушки» 3. «Кто как передвигается?» 4. «Барабан»		1. Игра для детей 4 – 7 лет. 2. I – III группы ПФН.	1	2
	Релаксация				

3.2. Примерный комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

1. И.П.- стоя, руки на пояс.
 - 1-правая на носок,
 - 2-на пятку,
 - 3-на носок,
 - 4-и.п. 5-6-то же с другой ноги.
2. И.П.- стоя, руки на пояс.
 - 1-подняться на носки перекатом,
 - 2-перекатом на пятки.
3. И.П.- стоя руки на пояс. Правое колено вперед, круговые движения стопой вправо и влево, то же с другой ноги.
4. И.П.- стоя на краю коврика.
5. Зафиксировав пятки на месте, пальцами ног собирать коврик одновременно или поочередно.
6. Ходьба перекатом с пятки на носок.
7. Ходьба на носках, на пятках.
8. Ходьба на наружных сводах стопы.
9. Подскоки толчком двумя без максимальных усилий.
10. Подскоки поочередно без максимальных усилий.
11. Прыжки приставными шагами правым и левым боком без максимальных усилий.
12. Ходьба по гимнастической палке.
13. И.П.- сед в упоре сзади.
 - 1-согнуть стопу,
 - 2-разогнуть, одновременно.
14. И.П.- сед в упоре сзади.
 - 1- согнуть стопы одновременно,

- 2- разогнуть одновременно.
15. И.П.- сед в упоре сзади.
- 1- одновременно развести пальцы ног «веером»,
2- сжать в «кулачек».
16. И.П.- сед в упоре сзади.
- 1- правая нога пальцы «веером»,
2- левая в «кулачек», 3-4- наоборот.
17. И.П.- сидя (стоя).
- Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка, правая и левая поочередно.
18. И.П.- стоя на наружных сводах стоп.
- 1- подняться на носки,
2- вернуться в исходное положение.
19. И.П. стоя на наружных сводах стоп.
- 1- полуприсед,
2- вернуться в исходное положение.
20. И.П.- основная стойка, руки на пояс.
- 1- пальцы ног вверх,
2- вернуться в исходное положение.
21. И.П.- стоя носками вовнутрь, пятками наружу.
- 1- подняться на носки,
2- вернуться в исходное положение.
22. И.П.- ноги врозь, руки в стороны.
- 1- присесть на всей ступне,
2- вернуться в исходное положение.
23. И.П.- правая(левая) перед носком другой (след в след).
- 1- подняться на носки,
2- вернуться в исходное положение.

3.3. Примерный комплекс упражнений дыхательной гимнастики

1. И.П.- основная стойка.
- 1-руки вверх потянуться, подняться на носки – вдох,
2- вернуться в исходное положение – выдох
(вдох через нос, выдох через рот).
2. И.П.- ноги врозь, руки в стороны максимально отведены назад, ладони вперед, пальцы разведены.
- 1- руки резко скрестить на груди, кисти на лопатки, выдох (резкий);
2-медленно вернуться в исходное положение, вдох.
3. И.П.- стоя на носках прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки в стороны-вверх.
- 1-опуститься на стопы, наклон вперед, округлить спину, руки махом

- через стороны скрестить перед грудью, больно хлестнуть кистями по лопаткам (громкий выдох).
- 2-3- плавно руки развести в стороны и снова скрестить перед грудью, 2-3 раза хлестнуть кистями по лопаткам, продолжать выдох.
- 4-вернуться в исходное положение, диафрагмальным выдохом выпячивая круглый живот.
4. И.П.- стоя на носках прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки вверх-назад, пальцы в замок (держа топор).
- 1- опуститься на стопы, быстрый наклон вперед, округлив спину, хлыст руками вперед-вниз-назад (выдох); 2- плавно вернуться, диафрагмальным вдохом выпячивая живот.
5. И.П.- стоя на носках, наклонившись вперед, руки вперед-вверх, кисти в кулак.
- На каждый счет гребок баттерфляем, опускаясь на стопы, руки вниз-назад к бедрам, увеличить наклон (выдох); руки вперед через стороны вверх-вперед в исходное положение (диафрагмальный вдох).
6. И.П.- упор лежа.
- 1- упор присев, выдох;
2- вернуться в исходное положение, диафрагмальный вдох (все сделать за 1 сек.).
7. Ходьба на руках (в парах) с диафрагмальным дыханием.

3.4. Примерный комплекс упражнений в положении сидя.

1. И.П.- сед в упоре сзади.
- 1-нога вверх, тянуть носок, 2- вернуться в исходное положение, 3-4- то же с другой ноги (ноги не сгибать, можно регулировать высоту положения ноги вверх).
2. И.П.- сед в упоре сзади.
- 1- прямые ноги вверх,
2- вернуться в исходное положение.
3. И.П.- сед в упоре сзади.
- 1- согнуть ноги,
2- выпрямить вперед-вверх,
3- согнуть ноги,
4- вернуться в исходное положение.
4. И.П.- сед в упоре сзади.
- 1-3- наклоны туловища максимально вперед,
4- вернуться в исходное положение.
5. И.П.- сед в упоре сзади.
- 1- ноги вверх, 2- ноги в стороны, 3- ноги соединить, 4- вернуться в исходное положение.
6. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в

стороны. Руки на пояс.

1-2- наклоны туловища вправо, 3-4- влево.

7. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки на пояс.
1-2- повороты туловища вправо,
3-4- влево.
8. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки на пояс.
1-3- пружинящие наклоны туловища вперед, руки вперед,
4- исходное положение.
9. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки за голову.
1- локти вперед, округлить спину, выдох;
2- вернуться в исходное положение (локти максимально в стороны, прогнуться), вдох.

3.5. Примерный комплекс упражнений в положении стоя.

1. И.П.- стойка ноги врозь, руки вверх в замок, ладонями наружу.
Рывки руками над головой.
2. И.П.- стойка ноги врозь, руки за голову.
1-округлить спину, локти максимально вперед,
2- вернуть в исходное положение, локти максимально в стороны, прогнуться.
3. И.п.- стойка ноги врозь, руки к плечам.
1-4- круговые движения руками вперед, 5-8- назад.
4. И.П.- основная стойка.
1- правая рука вверх назад, левая вниз назад, захват кистями рук за спиной, прогнуться, зафиксировать положение,
2- исходное положение,
3-4- поменять положение рук.
5. И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс.
1- локти вперед, округлить спину, голова вперед-вниз, выдох;
2- локти назад, прогнуться, голова вверх, вдох.
6. И.П.- стойка ноги врозь, руки за голову.
Наклоны и повороты туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.
7. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклонить туловище вперед, прогибая спину - выдох, и.п. - вдох. При наклоне голову поднимать, локти отводить назад ноги прямые, темп медленный. 3-8 раз.
8. И.п - стойка ноги врозь, руки за головой. Наклонить туловище

влево - выдох, и.п. - вдох. То же в другую сторону.

9. И.п. - широкая стойка ноги врозь, ступни параллельно. Повернуть туловище влево с наклоном к левой ноге, отводя руки в стороны. То же в другую сторону. Ноги прямые, темп медленный, повторить 2-5 раз.
10. И.п. - широкая стойка ноги врозь, руки вверх «в замок». Круговые движения туловищем в одну и в другую сторону, темп медленный, повторить 2-3 раза в каждую сторону.

3.6 Примерный комплекс упражнений в положении лежа.

Упражнения для укрепления мышц спины:

1. И.п. - лежа на животе, подбородок на кистях рук.
Поднять голову и плечи, руки на пояс (живот от пола не отрывать, лопатки соединить), держать 3-4 секунды.
2. То же, но руки к плечам, за голову.
3. То же, но руки назад, в стороны.
4. То же, но руки вверх.
5. Поднять голову и плечи. Движение руками к плечам, в стороны, к плечам, И.П.

Упражнения для укрепления мышц живота:

- 1.И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередное поднятие ног на 45°.
- 2.Согнуть обе ноги в коленях, разогнуть под углом 90° и опустить.
3. «Велосипед».
- 4.Движение ногами, как при плавании кроль на спине. 5.Одновременное поднятие и опускание прямых ног.
6. Согнуть обе ноги в коленях, выпрямить их под углом 45°, развести их в стороны и, опуская, соединить.
- 7.Движения ногами, как при плавании способом брасс на спине.
- 8.Поднятие и опускание прямых ног с разной скоростью.
9. Круговые движения ногами.
10. Поднятие и опускание ног в коленях с зажатым между коленями волейбольным или набивным мячом.
- 11.Руки вперед, ноги согнуть в коленях, головой коснуться колен.
12. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременное сгибание ног в коленных суставах. Спина прямая, прижата к полу, темп медленный.
13. И.П. - лежа на спине, руки за головой. Делать попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз - «ножницы». Затылок и плечи плотно прижаты к полу, темп средний, 4-10 раз каждой ногой.
14. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднятие прямых ног

вверх. Носки вытянуты, темп медленный.

15. И.П. - лежа на спине, руки согнуты, ладони над головой. Поднимание прямых ног вверх, разведение их в стороны и опускание вниз в И.п. Локти плотно прижаты к полу, а ноги прямые, темп медленный, повторить.

16. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони повернуты к полу.

17. Сесть, опираясь руками в пол, выпрямить спину, отвести прямые руки назад и вернуться в И.П. Ноги в се время прямые, сидя, отводить голову назад, темп средний.

3.7. Упражнения для формирования и закрепления правильной осанки.

1.Стоя, принять правильную осанку, касаясь стены (без плинтуса) или гимнастической стенки. При этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пятки должны касаться стены.

2.Принять правильную осанку (1упр.). Отойти от стены на один шаг, сохраняя правильную осанку.

3.Принять правильную осанку у стены. Сделать 2 шага вперед, присесть, встать, вновь принять правильную осанку.

4.Принять правильную осанку у стены. Сделать один шаг вперед -два шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища. Принять правильную осанку.

5.Стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, приподняться на носки, удержаться в таком положении 3-4 сек. Вернуться в И.П.

6. То же упражнение, но без гимнастической стенки.

7. Принять правильную осанку, присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать и принять И.П.

8. Сидя на гимнастической скамейке у стены, принять правильную осанку (затылок, лопатки и ягодицы прижать к стене).

9.И.П.- как упр.8.расслабить мышцы шеи, наклонить голову, расслабить плечи, мышцы спины, вернуться в и.п.

10.И.П. – лежа на спине. Голова, туловище и ноги должны составлять прямую линию, руки прижаты к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области тоже положение, которое было принято в положение лежа.

11.И.П.- лежа на полу. Прижать поясничную область к полу. Встать, принять правильную осанку.

12. Принять правильную осанку в положение стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки.

13.Стоя, правильная осанка, мешочек с песком на голове. Присесть, стараясь не уронить мешочек. Встать в И.П.

14.Ходьба с мешочком на голове с сохранением правильной осанки.

15.Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через

препятствие (гимнастическую скамейку, скакалка), сохраняя и.п.

16. Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением различных упражнений (ходьба в полуприседе, с высоким подниманием колен, и т.д.).

3.8. Примерный комплекс упражнений с гимнастической палкой.

1. И.П.- основная стойка, палка хватом сверху вниз.
1-палка вверх, подняться на носки, потянуться,
2- И.П.
2. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху вниз.
1- палка вверх,
2- на плечи назад,
3- вверх,
4- И.П.
3. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху на плечи.
1-2- повороты туловища вправо,
3-4- то же влево.
4. И.П.- то же.
1-2- наклоны туловища вправо, 3-4- влево.
5. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху на лопатки.
1-3- прогнувшись наклоны туловища вперед,
4- И.П.
6. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху вперед.
Повороты гимнастической палки вправо и влево.
7. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху вниз.
1- палка вперед,
2- палка вверх,
3- палка вперед,
4- И.П.
8. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом руками сзади (локтевыми изгибами).
Повороты туловища вправо и влево поочередно.
9. И.П.- стойка ноги врозь, палка сзади-внизу хватом снизу.
Рывки руками вверх за спиной, сохраняя правильную осанку, не наклоняясь вперед.
10. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху.
1-3- пружинящие наклоны вперед, палка вперед,
4- И.П.
11. И.П.- стойка ноги врозь, палка вверх, хватом сверху.
1-2- наклоны туловища вправо,
3-4- влево.

12. И.П.- то же. Круговые движения туловищем вправо, влево.
13. И.П.- сед, палка хватом сверху на ногах.
 - 1- мах руками с палкой вверх,
 - 2- И.П.
14. И.П.- сед с палкой в руках. Пружинящие наклоны туловища вперед, ноги прямые.
15. То же ноги врозь.
16. И.П.- сед, палка на плечи. Повороты туловища вправо и влево.
17. То же, наклоны туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.
18. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, палка на плечи. Повороты туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.
19. То же, наклоны туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.
20. То же, пружинящие наклоны туловища вперед.
21. И. П. - лежа на животе, гимнастическая палка в согнутых руках. Поднять голову и туловище, палку на грудь, вверх, И.П.
22. И.п. - то же. Поднять голову и туловище, палку вверх, за голову, вверх, И.П.
23. То же, палку вверх, на лопатки, вверх, И.П.
24. И.П. - лежа друг против друга палка на груди. Броски и ловля палки хватом рук сверху и снизу.
25. И.П.- лежа на спине, палка хватом сверху вверх.
 - 1- ноги вперед, палка вперед, 2- И.П.
26. И.П.- лежа на спине, палка хватом сверху на бедрах.
 - 1- ноги и палка вперед одновременно,
 - 2- И.П.
27. И.П.- лежа на спине, палка хватом сверху вверх.
 - 1- палка вперед, правая нога вперед,
 - 2- И.П.,
 - 3-4- с другой ноги.
28. И.И.- то же.
 - 1- максимально потянуться, вдох,
 - 2- расслабиться, выдох.
29. И.П.- стойка ноги врозь, палка на лопатки, хватом сверху. Приседания на месте, не отрывая пяток от пола и сохраняя правильную осанку.

3.9. Примерный комплекс упражнений с опорой на ладони и колени.

1. И.П.- опора на кисти рук и колени.
 - 1-опустить голову, округлить спину,
 - 2- поднять голову, прогнуться.
- 1.
2. И.П.- то же.
 - 1- правая рука вперед, левая нога назад,
 - 2- И.П.,
 - 3-4- то же другой рукой и ногой.
3. И.П.- сед на пятках с опорой на кисти рук.
 - 1- касаясь грудью пола выйти в положение «упор лежа прогнувшись»,
 - 2-обратно.
4. Перекаты в группировке из упора присев.
5. Перекат в стойку на лопатках из упора присев.
6. Мост из положения лежа на спине (или полумост с опорой на плечи).
7. Передвижение вперед и назад стоя на четвереньках с опорой на стопы и кисти рук.
- 8.И.п. - о.с., руки в стороны - движение прямой ногой вперед, в сторону, назад. То же, но руки за голову, к плечам.
9. И.п. - о.с. Поднять колено вверх, руки в стороны. То же, но руки вперед, вверх. 3.И.п. - о.с., руки на пояс. Поднимание на носки.
10. И.п. – о.с., руки в стороны. Подняться на носки, повернуть голову налево, направо,
11. Из упора присев встать (выпрямиться), согнуть правую ногу, руки в стороны. То же левой.
- 12.И. п. - упор присев. Встать, подняться на носки, руки в стороны.
13. То же, но подняться на носок одной ноги, другую ногу согнуть в колене с различными положениями рук
14. Ходьба с остановками на одной ноге (по сигналу). То же, но с мешочком на голове.
15. И.п. - стойка ноги врозь правой. Подняться на носки с различными движениями рук.
16. Ходьба по начерченной линии.
17. И.п. – о.с., руки в стороны. Стоя на одной ноге, захватить ступню обеими руками.
18. Бег, по сигналу присед.
19. Из о.с. прыжки с поворотом налево (направо) на 90°, 180°, 360°. Удержаться после приземления в и.п.
20. И.п. - о.с., руки в стороны. Равновесие на правой (левой) ноге - («ласточка»).
- 21.Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки - равновесие на правой

(левой) ноге.

22.И.п. - то же. Приседания на одной ноге.

23.Равновесие на правой (левой) ноге и повороты на носке.

24.Равновесие на левой ноге, прыжком равновесие на правой ноге.

25. Стоя на одной ноге, наклон в сторону с подниманием свободной ноги в противоположную сторону («горизонтальное равновесие»).

Подвижные игры

«Веселые ребята».

Дошкольники располагаются в одном конце зала, стоя в шеренге (или 2, в зависимости от количества игроков). В центре зала находится водящий. По сигналу педагога дошкольники шеренги перебегают в другую половину зала в обозначенное место (домик). В это время водящий пытается замять игроков, до кого водящий дотронулся, тот садится на скамейку (выходит из игры). То же самое игроки выполняют в обратную сторону. С одним водящим игра продолжается до 4 перебежек.

«Ловишки» (один из вариантов).

В игре участвует не более 15 человек. Считалочкой выбирается водящий. Все участники игры располагаются по залу спонтанно. По сигналу педагога пойманным, выходит из игры и садится на скамейку. Игра заканчивается, когда никого из игроков, кроме водящего, не остается на игровой площадке.

«Ручейки и озера».

Группа детей делится на команды (3-4), численностью от 5 человек. Каждая команда строится в колонну по одному и по сигналу педагога начинает двигаться по залу, сохраняя строй («ручейки»). По следующему сигналу педагога команды должны образовать круг, взявшись за руки («озера»). Команда первой выполнившая задание получает призовое очко. Игра продолжает несколько раз. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество баллов.

«Два Мороза».

В игре участвует не более 20 человек. Выбираются двое (или один) водящих, один - Мороз Красный нос, второй-Мороз Синий нос. Игроки спонтанно располагаются по залу. По сигналу педагога водящие ловят игроков, пойманные дошкольники замирают на месте, показывая ледяную фигуру. Игра заканчивается, когда все игроки будут пойманы.

«Хвостики».

В игре участвует не более 15 человек. Выбирается водящий. Педагог раздает каждому участнику «хвостики» (ленточки длиной примерно 50 см.). Игроки закрепляют ленточки за пояс сзади так, чтоб оставался конец около 30 см. По сигналу педагог игроки перемещаются по залу, а водящий пытается

собрать все «хвостики». Игрок, у которого водящий забрал ленточку, выходит из игры и садится на скамейку. Игра заканчивается, когда на игровой площадке не останется игроков или по команде педагога (если водящий устал).

«Найди предмет».

Игра проводится в заключительной части занятия. Все участники стоят спиной к педагогу, закрыв глаза. В это время руководитель бросает на пол несколько скрепок (3-4 шт.). По сигналу педагога дошкольники пытаются найти предметы на полу и передать их руководителю. Игра заканчивается, когда все предметы будут найдены.

«Совушка».

Выбирается водящий. Под веселую мелодию дошкольники танцуют на месте в течение 10-15 секунд. По сигналу педагога участники игры замирают на месте, а водящий внимательно за ними наблюдает и выводит из игры тех, кто пошевелился. Игра продолжается 2-5 минут в заключительной части занятия.

«Будь внимательней!»

Дошкольники стоят в шеренге и выполняют простейшие упражнения для рук по команде педагога. Движения можно выполнять только в том случае, если руководитель проговаривает слово «руки». Если участник выполнил движение без слова «руки», то он зарабатывает штрафное очко и делает шаг вперед. Выигрывает тот, кто ни разу не ошибся и выполнил правильно все команды. Игра проводится в течение 2-3 минут в заключительной части занятия

