

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 6 «Цветик»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от "29" августа 2023г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 6 «Цветик»  
\_\_\_\_\_ Воронцова Г.А.  
Приказ №77  
"01" сентября 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия  
«Здоровейка»**

**Возраст воспитанников: 4-7 лет**

**Срок реализации: 3 года**

**Автор-составитель:**  
Минина Елена Владимировна  
инструктор по физической культуре

г. Рассказово, 2023

## Содержание

Информационная карта программы .....	3
Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы».....	4
1.1. Пояснительная записка.....	4
1.2. Содержание программы.....	8
- Учебный план.....	8
- Учебный план по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия.....	9
- Календарный учебный график.....	10
- Содержание программы по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия для детей 4 – 5 лет.....	11
- Содержание программы по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия для детей 5 – 6 лет.....	32
- Содержание программы по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия для детей 6 – 7 лет.....	53
Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы».....	76
2.1. Условия реализации программы.....	76
2.3. Оценочные материалы.....	78
2.4. Методические материалы.....	81
2.5. Список литературы.....	82
Приложение.....	84
- Приложение 1: Описание игр используемых на занятиях для профилактики плоскостопия и нарушений осанки.....	84
- Приложение 2: Упражнения для профилактики плоскостопия и укрепления мышечно-связочного аппарата стопы.....	96
- Приложение 3: Упражнения для профилактики нарушений осанки и укрепление мышц торса.....	102
- Приложение 4: Релаксация.....	118

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

<b>1. Учреждение</b>	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 6 «Цветик»
<b>2. Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровейка»
<b>3. Сведения об авторах:</b>	
<b>3.1. Ф.И.О., должность</b>	Минина Елена Владимировна инструктор по физической культуре
<b>4. Сведения о программе:</b>	
<b>4.1. Нормативная база</b>	<p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р);</p> <p>Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008;</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»</p>
<b>4.2. Область применения</b>	дополнительное образование
<b>4.3. Направленность</b>	физкультурно-спортивная
<b>4.4. Уровень освоения программы</b>	Базовый
<b>4.5. Вид программы</b>	Общеразвивающая
<b>4.6. Возраст учащихся по программе</b>	4-7 лет
<b>4.7. Продолжительность обучения</b>	3 года

## **Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровейка» имеет физкультурно-спортивную направленность, она поможет ребёнку укрепить своё здоровье, формировать правильную осанку и работать над профилактикой плоскостопия.

В дошкольный период формируются основы физического и психического здоровья ребёнка, вырабатываются определенные черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки. В связи с этим особая роль отводится правильно организованному физическому воспитанию в условиях детского сада и семьи.

Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и вялой осанкой, так как эти заболевания взаимосвязаны.

Проблемой в организации коррекционной работы с детьми по формированию осанки и профилактике плоскостопия являлось то, что ежегодно проводимые в детском саду медицинские осмотры охватывали лишь детей старшего дошкольного возраста, когда занятия с детьми уже не имели эффективности.

Понятно, что предупредить дефекты осанки значительно легче, чем их лечить. Поэтому так важно правильно организовать комплексную работу по формированию осанки и профилактике плоскостопия уже на ранней стадии заболевания, привлекая к решению проблемы не только сотрудников ДОУ, но и родителей воспитанников.

#### **Актуальность**

В возрасте 4-7 лет свод стопы и осанка имеют неустойчивый характер и поддаются изменениям как в худшую, так и в лучшую сторону в зависимости от физического воспитания. Неправильная осанка и плоскостопие способствуют развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создают неблагоприятные условия для функционирования внутренних органов и опорно-двигательного аппарата в целом. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости. Такие дети предрасположены к различным заболеваниям и травмам.

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

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

У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно не резко и не являются постоянными. Занятия в кружке «Здоровейка» дадут возможность получать оздоровительный эффект и показаны всем детям, как здоровым, так и имеющим в данный момент постоянные или временные отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата и здоровья в целом.

Созданием данной программы послужил также социальный запрос родителей. Физическая подготовка ребенка важна для успешного взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

#### **Новизна**

Программа дополнительного образования спортивного кружка для детей от 4 до 7 лет разработана с учетом потребностей и социального заказа родителей воспитанников, а также возрастных и индивидуальных особенностей детей.

В основу положены программы воспитания и обучения в детском саду: «От рождения до школы» под редакцией Вераксы Н.Е., Комаровой Т.С., Васильевой М.А.; пособие Козыревой О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников», которые рекомендованы Министерством образования и науки РФ для дошкольных образовательных учреждений.

**Цель программы:** формирование правильной осанки и профилактика деформации свода стопы с детьми дошкольного возраста в процессе коррекционно-оздоровительной работы.

**Задачи программы:**

**Образовательные -**

- ✓ Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями.
- ✓ Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
- ✓ Развитие двигательных способностей детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, выносливость).

**Развивающие –**

- ✓ Помочь детям овладеть навыками и умениями чувствовать внутреннее состояние своих органов (межпозвоночный столб)
- ✓ Учить детей правильно выполнять упражнения по развитию подвижности позвоночника.
- ✓ Развивать умения детей по овладению способами правильного взаиморасположения частей тела.
- ✓ 4. Способствовать закреплению навыков правильной осанки.
- ✓ Выбатывать общую и силовую выносливость мышц туловища и повысить уровень физической работоспособности. Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка.
- ✓ Учить детей выполнять правильно упражнения по профилактике плоскостопия

**Воспитательные –**

- ✓ Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
- ✓ Выбатывать привычку к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.
- ✓ Воспитывать положительные черты характера.

**Уровень сложности:**

Применяемые в лечебной гимнастике физические упражнения просты и доступны для выполнения, не вызывают побочного воздействия. Соблюдается цикличность при выполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями, чередование упражнений с отдыхом, упражнениями на расслабление постепенное нарастание физической нагрузки в процессе курса профилактики. Дозирование физической нагрузки на занятиях адаптивной физической культуры варьируются в зависимости от разных возрастных категорий воспитанников. А проводимые в игровой форме занятия, становятся более привлекательными, повышают эмоциональное состояние ребенка, его физические возможности и устраняют имеющиеся нарушения опорно-двигательного аппарата.

**Направленность**

физкультурно-спортивная

**Категория учащихся**

Программа «Здоровейка» предназначена для детей среднего и старшего дошкольного возраста (4 -7 лет).

### **1) Возрастные особенности развития детей 4-5 летнего возраста**

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер; совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие; развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению техники выполнения основных движений, отработке их качества.

### **2) Возрастные особенности развития детей 5-6 летнего возраста**

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу).

### **3) Возрастные особенности развития детей 6-7 летнего возраста**

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий; для них важен результат. Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовывать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

#### **Объём и срок освоения программы**

Программа «Здоровейка» рассчитана на 3 года обучения (108 ч.). 1 занятие в неделю, 4 занятия в месяц.

#### **Форма обучения:** очная

**Отличительные особенности** программы является её *универсальность*, состоящая в том, что все занятия строятся с учетом разного уровня развития детей. Это позволяет дифференцированно подходить к нагрузке каждого ребенка и творчески решать поставленные задачи.

#### **Условия реализации программы**

В группу принимаются дети среднего и старшего дошкольного возраста по желанию родителей (законных представителей), не зависимо от уровня способностей и подготовленности.

Наполняемость учебной группы: 10-12 человек.

Основная форма организации работы - игровая, так как именно в игре развиваются творческие способности личности.

Все дети сформированных в группы одного возраста:

-дети 4- 5 лет

-дети 5- 6 лет

-дети 6-7 лет

Объединение детей разных возрастных категорий не допускается.

Состав группы - постоянный.

Занятия проводятся один раз в неделю во второй половине дня. Длительность учебного часа для детей 4- 5 лет - не более 20 минут, для детей 5- 6 лет - не более 25 минут, для детей 6- 7 лет - не более 30 минут. Начало занятий групп с 01 сентября, окончание занятий – 31 мая.

### **Планируемые результаты освоения Программы**

#### **Планируемые результаты освоения основной образовательной программы для детей 4 – 5 летнего возраста:**

В результате занятий дети 4 – 5 летнего возраста, должны знать и иметь представление:

- иметь представление о своем организме, и о ЗОЖ;
- знать исходные положения, последовательность выполнения, понимать их профилактическое и оздоровительное значение;
- знать правила личной гигиены;
- иметь представление о фитоболе – гимнастике на начальных этапах подготовки;
- уметь принимать и удерживать правильную осанку у стены;
- правильно стоять у гимнастической стенки;
- уметь выполнять упражнения на расслабление;
- уметь выполнять некоторые упражнения, в разных исходных положениях и спортивным инвентарем;
- уметь выполнять под контролем инструктора самостоятельную дыхательную гимнастику;
- иметь представление, о необходимости в специальных коррекционных упражнениях;
- ходить ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

#### **Планируемые результаты освоения основной образовательной программы для детей 5 – 6 летнего возраста:**

В результате занятий дети 5 – 6 летнего возраста, должны знать и иметь представление:

- знать исходные положения, последовательность выполнения, понимать их профилактическое и оздоровительное значение;
- иметь осознанное представление о своем организме, а частности о ЗОЖ;
- знать правила личной гигиены;
- иметь представление о фитоболе – гимнастике на начальных этапах подготовки;
- принимать и удерживать правильную осанку у стены;
- правильно стоять у гимнастической стенки;
- выполнять упражнения на самовытяжение и расслабление;
- выполнять различные упражнения, в разных исходных положениях и спортивным инвентарем;
- выполнять под контролем инструктора самостоятельную дыхательную гимнастику;
- самостоятельно выполняют специальные коррекционные упражнения;
- ходить ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий лечебной физической культурой.

#### **Планируемые результаты освоения основной образовательной программы для детей 6 – 7 летнего возраста:**

В результате занятий дети 6 – 7 летнего возраста, должны знать и иметь представление:

- знать все исходные положения, последовательность выполнения, понимать их профилактическое и оздоровительное значение, выполнять самостоятельно;
- иметь осознанное представление о своем организме, а частности о ЗОЖ;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма, личной гигиены и закаливания организма

и использования спортивного инвентаря;

- делать самостоятельно некоторые упражнения на фитболах;
- уметь принимать и удерживать правильную осанку у стены;
- правильно стоять у гимнастической стенки;
- выполнять упражнения на самовытяжение и расслабление;
- выполнять различные упражнения, в разных исходных положениях и со спортивным инвентарем;
- выполнять самостоятельно дыхательную гимнастику;
- самостоятельно выполнять специальные корригирующие упражнения;
- ходить ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- уметь самостоятельно выполнять комплексы лечебной физкультуры;
- использовать свои умения и навыки в повседневной жизни;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий лечебной физической культурой.

## 1.2. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Вид деятельности	дети 4 – 5 лет		дети 5 – 6 лет		дети 6 – 7 лет	
		неделя	мин.	неделя	мин.	неделя	мин.
1	Корригирующие занятия	1	20	1	25	1	30
2	Длительность ОД	Не более 20 мин		Не более 25 мин		Не более 30 мин	
3	Количество занятий за год	36		36		36	

### Формы организации занятий:

- а) оздоровительно-профилактическое (традиционное)
- б) мотивационно - игровые занятия;
- в) тренировочные занятия с использованием корригирующих тренажеров.

### Используются следующие средства:

1. Теоретические сведения;
2. Бег, ходьба, передвижения;
3. Упражнения общего воздействия: ходьба и бег с включением элементов направленных на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;
4. Упражнения с предметами и без, направленные на укрепление мышц и связок, формирующих свод стопы;
5. Упражнения для формирования правильной осанки с предметами и без:
  - в положении стоя;
  - в положении сидя;



- в положении лежа на спине и животе;
  - упражнения в положении стоя на четвереньках;
6. Общеразвивающие упражнения специальной направленности у гимнастической стенки и скамеек, а также с использованием каната и наклонной доски и фитболов;
  7. Подвижные игры для формирования правильной осанки и укрепления стопы;
  8. Упражнения на расслабление;
  9. Самомассаж с использованием массажных дорожек, ковриков, мячиков-ежиков и других предметов.

### Содержание деятельности

Занятия начинаются с краткой вводной беседы, направленной на мотивирование деятельности, осознанного отношения к здоровью и формирование ЗОЖ.

Детей обучают правильно принимать исходные положения стоп и коленных суставов. Отрабатываются положения стоп и коленных суставов в разогнутом состоянии. Прорабатывается правильное положение туловища и ног, с предметами и без. Добиваются выполнения специальных упражнений в различных исходных положениях с отягощениями и в сопротивлении. Добиваются применения ортопедической обуви в повседневной жизни каждого ребенка. Закрепляется правильное положение стоп при передвижениях. Укрепляется мышечно-связочный аппарат стопы.

Детей обучают правильно принимать основные исходные положения – лежа на спине и животе, сидя на гимнастической скамейке, стоя у стены, приучают правильно выполнять различные корригирующие упражнения. Прорабатывается положение плечевого пояса и рук. Проводится работа на выработку правильной осанки из различных положений и различных движений рук. Развивается мышечно-суставное чувство при выключении зрительного контроля над осанкой. Проводится работа над самовытяжением.

В разных возрастных категориях проводится контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью воспитанников.

На каждом занятии проводятся приемы страховки при выполнении упражнений у гимнастической стенки и на гимнастической скамейке.

На каждом этапе подготовки определяются

- уровни индивидуального физического развития
- функциональное состояние организма и физическую работоспособность при нарушении осанки

Соблюдается цикличность при выполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями, чередование упражнений с отдыхом, упражнениями на расслабление постепенное нарастание физической нагрузки в процессе курса профилактики. Дозирование физической нагрузки на занятиях адаптивной физической культуры варьируются в зависимости от разных возрастных категорий воспитанников

### Учебный план по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия

№ п/п	Тема	Из них	
		Теория	Практика
1	Бег, ходьба, передвижения	Каждое занятие	
2	Упражнения общего воздействия: ходьба и бег с включением элементов направленных на профилактику плоскостопия и нарушения осанки	Каждое занятие	
3	Упражнения с предметами и без, направленные на укрепление мышц и связок, формирующих свод стопы	Каждое занятие	

4	Упражнения для формирования правильной осанки с предметами и без: <ul style="list-style-type: none"> <li>• в положении стоя;</li> <li>• в положении сидя;</li> <li>• в положении лежа на спине и животе;</li> </ul>	Каждое занятие	
5	Упражнения специальной направленности у гимнастической стенки	4 – 5 лет – 6,5 5 – 6 лет – 5,5 6 – 7 лет – 5	4 – 5 лет – 6,5 5 – 6 лет – 5,5 6 – 7 лет – 5
6	Упражнения специальной направленности на фитболах	4 – 5 лет – 4,5 5 – 6 лет – 6 6 – 7 лет – 7,5	4 – 5 лет – 4,5 5 – 6 лет – 6 6 – 7 лет – 7,5
7	Упражнения на гимнастической скамейке	4 – 5 лет – 7 5 – 6 лет – 6,5 6 – 7 лет – 5,5	4 – 5 лет – 7 5 – 6 лет – 6,5 6 – 7 лет – 5,5
8	Подвижные игры для формирования правильной осанки и укрепления стопы	Каждое занятие	
9	Упражнения на расслабление	4 – 5 лет – 6,5 5 – 6 лет – 7,5 6 – 7 лет – 4	4 – 5 лет – 6,5 5 – 6 лет – 7,5 6 – 7 лет – 4

### Календарный учебный график

№ п/п	Содержание	Наименование возрастной группы
1.	Начало учебного года	с 01.09.2023 года
2.	Мониторинг качества освоения программного материала воспитанниками	сентябрь (1 неделя) – входящая диагностика, апрель (1 неделя) – итоговая диагностика
3.	Количество учебных недель	36
4.	Количество часов в неделю	1
5.	Количество часов в месяц	4
6.	Количество часов в год	36
7.	Нерабочие дни	суббота, воскресенье и праздничные дни (установленные законодательством Российской Федерации)
8.	Каникулы	с 01.01.2024г. по 07.01.2024г. (зимние каникулы) с 01.06.2024г. по 31.08.2024г. (летние каникулы)
9.	Периодичность проведения открытых занятий для родителей	1 раз в год (май)
10	Окончание учебного года	31.05.2024г.

## Содержание программы по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия для детей 4 – 5 лет

№	Теория	Практика
<b>Сентябрь</b>		
<b>1</b>	<p>Учить детей правильно ходить и бегать, соблюдая правильное положение тела.</p> <p>Учить выполнять упражнения у гимнастической стенки.</p> <p>Учить расслабляться.</p>	<p>Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, полуприсядью, обычная.</p> <p><b>ОРУ:</b> без предметов</p> <p><b>ОВД:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа;</li> <li>3) массаж стоп мячами – массажерами;</li> <li>4) упражнения у гимнастической стенки;</li> </ol> <p>Проведение игры «Веселые котята»</p> <p>Релаксация «Сотвори в себе солнце»</p>
<b>2</b>	<p>Укреплять мышцы ног, спины, живота;</p> <p>Развивать желание заниматься спортом.</p> <p>Учить выполнять упражнения у гимнастической стенки.</p> <p>Учить расслабляться.</p>	<p>Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, полуприсядью, обычная.</p> <p><b>ОРУ:</b> без предметов</p> <p><b>ОВД:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа;</li> <li>3) массаж стоп мячами – массажерами;</li> <li>4) упражнения у гимнастической стенки;</li> </ol> <p>Проведение игры «Веселые котята»</p> <p>Релаксация «Волшебный цветок добра»</p>
<b>3</b>	<p>Учить детей правильно ходить и бегать, соблюдая правильное положение тела</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба по канату боком</p> <p><b>ОРУ:</b> с гантелями</p> <p><b>ОВД:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа;</li> <li>3) массаж стоп массажерами;</li> <li>4) ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке;</li> </ol> <p>Проведение игры «Ловкие жучки»</p> <p>Игра на расслабление «Фея сна»</p>

4	<p>Учить детей правильно ходить и бегать, соблюдая правильное положение тела Закрепить умение детей выполнять упражнения около гимнастической стенки.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба по массажным дорожкам <b>ОРУ:</b> с гантелями <b>ОВД:</b> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа; 3) массаж стоп массажерами; 4) упражнения у гимнастической стенки; Проведение игры «Ловкие жучки» Проверка осанки у опоры и без нее</p>
<b>Октябрь</b>		
5	<p>Учить ходить пружинящим (гусиным) шагом. Учить выполнять упражнения на фитболах. Укреплять мышцы ног, спины, живота.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. <b>ОРУ:</b> с гимнастической палкой <b>ОВД:</b> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа; 3) массаж стоп массажерами; 4) упражнения на фитболах Проведение игры «Выпрями ноги» Релаксация «Путешествие на облаке»</p>
6	<p>Учить ходьбе на внешней стороне стопы; Учить ходить по гимнастической палке вдоль и поперек Учить захватывать пальцами ног карандаш</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на внешней стороне стопы; на пятках, перешагивая через кубики. Ходьба по массажным дорожкам <b>ОРУ:</b> с гимнастической палкой <b>ОВД:</b> 1) ходьба по гимнастической палке вдоль и поперек; 2) комплекс упражнений из положения сидя; 3) комплекс упражнений из положения лежа; 4) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. 5) упражнения на фитболах Проведение игры «Поймай мяч ногой» Релаксация «У моря»</p>
7	<p>Учить ходьбе на внешней и внутренней стороне стопы;</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней</p>

	Укреплять мышцы ног, спины, живота. Упражнять в выполнении упражнений около гимнастической стенки.	стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам <b>ОРУ:</b> без предметов <b>ОВД:</b> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа; 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) упражнения у гимнастической стенки; 5) ходьба по массажным дорожкам Проведение игры «Кукушка» Релаксация «Янтарный замок»
8	Упражнять в разных видах ходьбы. Укреплять мышцы ног, спины, живота.	Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом, по канату боком приставными шагами <b>ОРУ:</b> с гантелями <b>ОВД:</b> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа; 3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек 4) массаж стоп мячами – массажерами; 5) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине Проведение игры «Обезьянки» Релаксация «Встреча с рыбкой»
<b>Ноябрь</b>		
9	Учить правильно, выполнять упражнения на фитболах. Укреплять мышцы ног, спины, живота. Учить выполнять упражнения на фитболах.	Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки <b>ОРУ:</b> с мячом (d=20-25см) <b>ОВД:</b> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа; 3) массаж стоп массажерами 4) упражнения на фитболах 5) ходьба по наклонной доске Проведение игры «Выпрями ноги» Релаксация «На лугу»
10	Учить ходьбе на внешней и внутренней стороне стопы.	Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; на пятках,

	<p>Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности. Учить правильно дышать при расслаблении. Развивать координацию движений, ловкость.</p>	<p>перешагивая через кубики. Ходьба по массажным дорожкам. <b>ОРУ:</b> с гимнастической палкой <b>ОВД:</b> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа; 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) упражнения на фитболах Проведение игры «Поймай мяч ногой» Релаксация «Твоя звезда»</p>
11	<p>Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности. Укреплять мышцы ног, спины. Упражнять в выполнении упражнений около гимнастической стенки. Развивать равновесие.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам <b>ОРУ:</b> без предметов <b>ОВД:</b> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа; 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) упражнения у гимнастической стенки; 5) ходьба по массажным дорожкам Проведение игры «Обезьянки» Релаксация «На лугу»</p>
12	<p>Упражнять в разных видах ходьбы; Учить пальцами ног собирать платочек и распрямлять его; Упражнять в ходьбе с перешагиванием; Укреплять мышцы ног, спины, живота; Развивать координацию движений</p>	<p>Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, полуприсядью, обычная <b>ОРУ:</b> с массажным мячом <b>ОВД:</b> 1) гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики 2) комплекс упражнений из положения лежа; 3) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить) 4) ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове Проведение игры «Птицы и дождь» Релаксация «Сотвори в себе солнце»</p>
<b>Декабрь</b>		
13	<p>Учить детей ходить, соединив пятки вместе, а носки врозь и наоборот – носки вместе, пятки врозь. Учить выполнять упражнения на фитболах. Укреплять мышцы ног. Развивать равновесие.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: «мишки», «пингвины», «уточки». Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. <b>ОРУ:</b> с гимнастической палкой <b>ОВД:</b> 1) комплекс корригирующих упражнений;</p>

		<p>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</p> <p>3) массаж стоп массажерами</p> <p>4) упражнения на фитболах</p> <p>5) ходьба по гимнастической палке прямо и боком, по массажным дорожкам;</p> <p>Проведение игры «Найди себе место»</p> <p>Релаксация «У моря»</p>
14	<p>Учить детей правильно ходить, соблюдая правильное положение тела.</p> <p>Укреплять мышцы ног.</p> <p>Развивать координацию движений.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках.</p> <p>Ходьба по канату боком.</p> <p><b>ОРУ:</b> без предметов</p> <p><b>ОВД:</b></p> <p>1) комплекс упражнений из положения сидя;</p> <p>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</p> <p>3) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить);</p> <p>4) ходьба с мешочком на голове:</p> <p>-по гимнастической скамейке;</p> <p>-по массажным дорожкам.</p> <p>Проведение игры «Обезьянки»</p>
15	<p>Учить ходить как «лисички» и «кабанчики».</p> <p>Укреплять мышцы ног.</p> <p>Развивать равновесие.</p> <p>Упражнять в выполнении упражнений около гимнастической стенки.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба «лисички» (мягкая крадущаяся ходьба на носочках), «кабанчики» (тяжелая ходьба на пятках), в полуприсядь, обычная.</p> <p><b>ОРУ:</b> с мячом (d=20-25см)</p> <p><b>ОВД:</b></p> <p>1) комплекс упражнений из положения сидя;</p> <p>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе</p> <p>3) комплекс упражнений у гимнастической стенки;</p> <p>4) массаж стоп массажерами ;</p> <p>5) ходьба с мешочком на голове;</p> <p>Проведение игры «Обезьянки»</p>
16	<p>Учить детей ходить скрестным шагом.</p> <p>Упражнять в ходьбе с мешочком на голове.</p> <p>Укреплять мышцы спины, живота.</p> <p>Развивать координацию движений.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках.</p> <p>Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами</p> <p><b>ОРУ:</b> с гантелями</p> <p><b>ОВД:</b></p> <p>1) комплекс упражнений из положения сидя;</p> <p>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе;</p> <p>3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек.</p> <p>4) лазание по гимнастической стенке</p> <p>Проведение игры «Попляши и покружись -самым ловким окажись»</p>

## Январь

17	<p>Учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног. Укреплять мышцы ног. Развивать равновесие.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: «лисички» (мягкая крадущаяся ходьба на носочках), «кабанчики» (тяжелая ходьба на пятках). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки <b>ОРУ:</b> с гантелями <b>ОВД:</b> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами 4) ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; 5) ходьба по массажным дорожкам Проведение игры «Снежинки»</p>
18	<p>Учить детей ползать на животе по гимнастической скамейке. Укреплять мышцы спины, живота. Развивать координацию движений.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по массажным дорожкам <b>ОРУ:</b> без предметов <b>ОВД:</b> 1) комплекс корректирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) ходьба и ползание на животе по гимнастической скамейке Проведение игры «Волшебные елочки»</p>
19	<p>Упражнять в разных видах ходьбы. Укреплять мышцы ног. Развивать равновесие. Упражнять в выполнении упражнений около гимнастической стенки.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами <b>ОРУ:</b> без предметов <b>ОВД:</b> 1) комплекс корректирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) комплекс упражнений у гимнастической стенки; Проведение игры «Поймай мяч ногой»</p>
20	<p>Учить детей правильно ходить и бегать, соблюдая правильное положение тела. Укреплять мышцы ног. Развивать координацию движений</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба по массажным дорожкам <b>ОРУ:</b> с массажным мячом <b>ОВД:</b></p>



		<p>1) комплекс упражнений из положения сидя;  2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.  3) массаж стоп мячами – массажерами;  4) ходьба с мешочком на голове:  -по гимнастической скамейке;  -с перешагиванием через бруски;  Проведение игры «Ловкие жучки»</p>
<b>Февраль</b>		
<b>21</b>	<p>Упражнять в сведении и разведении пяток.  Укреплять мышцы спины, живота.  Закреплять умения детей выполнять упражнения на фитболах.  Развивать равновесие</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.  Ходьба, руки на пояс: «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь).  Ходьба пружинящим (гусиным) шагом.  Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки  <b>ОРУ:</b> с гимнастической палкой  <b>ОВД:</b>  1) комплекс упражнений из положения сидя;  2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.  3) ходьба по гимнастической палке прямо и боком приставными шагами  4) упражнения на фитболах  5) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев)  Проведение игры «Ходим в шляпах»</p>
<b>22</b>	<p>Учить играть в мяч ногами.  Упражнять в разных видах ходьбы.  Укреплять мышцы ног, спины, живота.  Развивать равновесие</p>	<p>Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами.  Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, полуприсядью.  <b>ОРУ:</b> с гантелями  <b>ОВД:</b>  1) гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики  2) комплекс упражнений из положения лежа;  3) игровое упражнение «Играйте в мяч ногами»  4) ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, перешагивая через «мягкие брёвна»  Проведение игры «Лежачий футбол»</p>
<b>23</b>	<p>Упражнять в разных видах ходьбы.  Упражнять в выполнении упражнений около гимнастической стенки.  Учить лазать по гимнастической стенке.  Укреплять мышцы ног.  Развивать координацию движений.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.  Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам  <b>ОРУ:</b> без предметов  <b>ОВД:</b>  1) комплекс корригирующих упражнений;</p>

		<p>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе</p> <p>3) массаж стоп мячами – массажерами;</p> <p>4) комплекс упражнений у гимнастической стенки;</p> <p>5) лазанье по гимнастической стенке;</p> <p>Проведение игры «Волшебные елочки»</p>
24	<p>Упражнять в разных видах ходьбы.</p> <p>Укреплять мышцы спины, живота.</p> <p>Развивать координацию движений.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках.</p> <p>Ходьба пружинящим (гусиным) шагом, по массажным дорожкам.</p> <p><b>ОРУ:</b> С мячом (d=20-25см)</p> <p><b>ОВД:</b></p> <p>1) комплекс упражнений из положения сидя;</p> <p>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе;</p> <p>3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек;</p> <p>4) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.</p> <p>Проведение игры «Ходим в шляпах»</p>
<b>Март</b>		
25	<p>Учить правильно держать корпус при ходьбе и беге.</p> <p>Закреплять умение детей выполнять упражнения на фитболах.</p> <p>Укреплять мышцы спины, живота.</p> <p>Развивать равновесие.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках.</p> <p>Ходьба пружинящим (гусиным) шагом.</p> <p>Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки</p> <p><b>ОРУ:</b> с гимнастической палкой</p> <p><b>ОВД:</b></p> <p>1) комплекс упражнений из положения сидя;</p> <p>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</p> <p>3) массаж стоп массажерами</p> <p>4) упражнения на фитболах</p> <p>Проведение игры «Выпрями ноги»</p>
26	<p>Учить детей ползать на животе по гимнастической скамейке.</p> <p>Укреплять мышцы спины, живота.</p> <p>Развивать равновесие.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам</p> <p><b>ОРУ:</b> с гантелями</p> <p><b>ОВД:</b></p> <p>1) комплекс корригирующих упражнений;</p> <p>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе</p> <p>3) массаж стоп мячами – массажерами;</p> <p>4) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев);</p> <p>5) ходьба и ползание на животе по гимнастической скамейке</p> <p>Проведение игры «Пауки и мухи»</p>

27	<p>Упражнять в разных видах ходьбы.          Упражнять в выполнении упражнений около гимнастической стенки.          Укреплять мышцы ног.          Развивать координацию движений.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.          Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам  <b>ОРУ:</b> с гантелями  <b>ОВД:</b>          1) комплекс корригирующих упражнений;          2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе          3) массаж стоп мячами – массажерами;          4) комплекс упражнений у гимнастической стенки;          Проведение игры «Пауки и мухи»</p>
28	<p>Учить детей захватывать пальцами ног карандаш и удерживать его.          Укреплять мышцы ног.          Развивать равновесие.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.          Ходьба, руки на пояс: «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь).          Ходьба по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам  <b>ОРУ:</b> с гимнастической палкой  <b>ОВД:</b>          1) комплекс упражнений из положения сидя;          2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе;          3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек.          4) ползание с переползанием через гимнастическую скамейку.          Проведение игры «Попляши и покружись -самым ловким окажись»</p>
<b>Апрель</b>		
29	<p>Учить ползанию по – медвежьей по ограниченной поверхности.          Упражнять в ходьбе по наклонной плоскости.          Укреплять мышцы ног.          Развивать равновесие.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.          Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках.          Ходьба «Гномы – великаны».  <b>ОРУ:</b> без предметов  <b>ОВД:</b>          1) комплекс корригирующих упражнений;          2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.          3) массаж стоп массажными мячами;          4) ползание по-медвежьей по гимнастической скамейке;          5) ходьба по наклонной доске          Проведение игры «Найди себе место»</p>
30	<p>Упражнять в выполнении упражнений на фитболах.          Упражнять в ходьбе по наклонной плоскости.          Укреплять мышцы спины, живота.          Развивать координацию движений.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.          Ходьба, руки на пояс: «мишки», «пингвины».          Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.  <b>ОРУ:</b> без предметов  <b>ОВД:</b>          1) комплекс корригирующих упражнений;</p>

		<p>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</p> <p>3) массаж стоп массажными мячами;</p> <p>4) упражнения на фитболах</p> <p>Проведение игры «Найди себе место»</p>
31	<p>Упражнять в ходьбе по уменьшенной поверхности.</p> <p>Учить делать самомассаж.</p> <p>Укреплять мышцы ног.</p> <p>Развивать равновесие.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках.</p> <p>Ходьба пружинящим (гусиным) шагом.</p> <p>Прыжки по «лягушачьи».</p> <p><b>ОРУ:</b> с мячом (d=20-25см)</p> <p><b>ОВД:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек;</li> <li>4) ползание на животе по гимнастической скамейке;</li> <li>4) ходьба по рейки гимнастической скамейки;</li> </ol> <p>Проведение игры «Лежачий футбол»</p>
32	<p>Упражнять в разных видах ходьбы.</p> <p>Упражнять в выполнении упражнений около гимнастической стенки.</p> <p>Укреплять мышцы ног.</p> <p>Развивать координацию движений.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; по массажным дорожкам</p> <p><b>ОРУ:</b> с гантелями</p> <p><b>ОВД:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс корригирующих упражнений;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе</li> <li>3) массаж стоп мячами – массажерами;</li> <li>4) комплекс упражнений у гимнастической стенки;</li> <li>5) лазание по гимнастической стенке;</li> </ol> <p>Проведение игры «Солнышко и дождик»</p>
<b>Май</b>		
33	<p>Учить пролезать в обруч боком, не задевая верхний край.</p> <p>Упражнять в выполнении упражнений на фитболах.</p> <p>Упражнять в разных видах ходьбы.</p> <p>Укреплять мышцы ног.</p> <p>Развивать равновесие.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами.</p> <p><b>ОРУ:</b> с массажным мячом</p> <p><b>ОВД:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс корригирующих упражнений;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе</li> <li>3) массаж стоп мячами – массажерами;</li> <li>4) упражнения на фитболах;</li> <li>5) пролезанию в обруч боком, не задевая верхний край;</li> </ol> <p>Проведение игры «Ловкие жуки»</p>

34	<p>Учить ходить пружинящим (гусиным) шагом;          Учиться ходить по наклонной доске.          Учить делать самомассаж.          Укреплять мышцы спины, живота.          Развивать равновесие.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.          Ходьба, руки на пояс: «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь).          Ходьба пружинящим (гусиным) шагом.  <b>ОРУ:</b> с гимнастической палкой  <b>ОВД:</b>          1) комплекс упражнений из положения сидя;          2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.          3) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев)          4) ползание с переползанием через мягкий модуль и гимнастическую скамейку;          Проведение игры «Воробушки и автомобиль»</p>
35	<p>Упражнять в выполнении упражнений около гимнастической стенки.          Учить лазать по гимнастической стенке.          Закреплять умение ходить по гимнастической палке.          Укреплять мышцы ног, спины, живота.          Развивать равновесие.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.          Ходьба, руки на пояс: «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины»          Ходьба пружинящим (гусиным) шагом.  <b>ОРУ:</b> с мячом (d=20-25см)  <b>ОВД:</b>          1) комплекс упражнений из положения сидя;          2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.          3) массаж стоп массажерами          4) упражнения у гимнастической стенки          5) лазание по гимнастической стенке          Проведение игры «Обезьянки»          Релаксация «Предсказатель будущего»</p>
36	<p>Учить ходьбе на внешней и внутренней стороне стопы.          Упражнять в выполнении упражнений около гимнастической стенки.          Укреплять мышцы ног.          Развивать равновесие.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.          Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; по массажным дорожкам  <b>ОРУ:</b> без предметов  <b>ОВД:</b>          1) комплекс упражнений из положения сидя;          2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе          3) массаж стоп мячами – массажерами;          4) комплекс упражнений у гимнастической стенки;          Проведение игры «Кукушка»</p>

**Содержание программы по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия для детей 5 – 6 лет**

№	Теория	Практика
<b>Сентябрь</b>		

1	<p>Провести беседу о правильной осанке. Укреплять мышцы ног. Развивать координацию движений.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины» . Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки <b>ОРУ:</b> с мячом (d=20-25см) <b>ОВД:</b> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажными мячами; 4) упражнения у гимнастической стенки; 5) ходьба по наклонной доске Проведение игры «Найди себе место» Релаксация «Сотвори в себе солнце»</p>
2	<p>Проверить осанку в различных исходных положениях. Укреплять мышцы спины, живота. Развивать равновесие.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины» . Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. <b>ОРУ:</b> с мячом (d=20-25см) <b>ОВД:</b> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажными мячами; 4) упражнения у гимнастической стенки; 5) ползание по-медвежьему по доске; Проведение игры «Найди себе место»</p>
3	<p>Учить детей правильно ходить, соблюдая правильное положение тела. Укреплять мышцы спины, живота. Развивать равновесие.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках. Ходьба по канату боком. <b>ОРУ:</b> с гимнастической палкой <b>ОВД:</b> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажёрами; 4) упражнения на фитболах Проведение игры «Ловкие жучки»</p>
4	<p>Учить детей правильно ходить, соблюдая правильное положение тела. Укреплять мышцы ног. Развивать координацию движений.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках. Ходьба по массажным дорожкам <b>ОРУ:</b> с массажным мячом <b>ОВД:</b> 1) комплекс упражнений из положения сидя;</p>

		<p>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.  3) массаж стоп массажёрами;  4) ходьба с мешочком на голове:  -по гимнастической скамейке;  -с перешагиванием через бруски;  Проведение игры «Ловкие жучки»</p>
<b>Октябрь</b>		
<b>5</b>	<p>Совершенствовать навык правильной осанки в положениях лежа при различных движениях рук и ног.  Укрепление мышц спины.</p>	<p>Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами.  Ходьба, руки на пояс: в полуприсядь, обычная  <b>ОРУ:</b> без предметов  <b>ОВД:</b>  1) комплекс упражнений из положения сидя;  2) комплекс упражнений из положения лежа;  3) массаж стоп мячами – массажерами;  4) ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове.  5) перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах.  Проведение игры «Длинная скакалка»  Релаксация «Сотвори в себе солнце»</p>
<b>6</b>	<p>Совершенствовать навык правильной осанки в положениях лежа при различных движениях рук и ног  Укрепление мышц брюшного пресса</p>	<p>Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами.  Ходьба, руки на пояс: в полуприсядь, обычная.  <b>ОРУ:</b> с гантелями  <b>ОВД:</b>  1) комплекс упражнений из положения сидя;  2) комплекс упражнений из положения лежа;  3) массаж стоп мячами – массажерами;  4) упражнения у гимнастической стенки;  5) перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах.  Проведение игры «Мастер мяча»  Релаксация «Путешествие на облаке»</p>
<b>7</b>	<p>Укрепление мышц спины  Формирование стереотипа правильной походки</p>	<p>Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами.  Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках.  <b>ОРУ:</b> с гантелями  <b>ОВД:</b>  1) комплекс упражнений из положения сидя;  2) комплекс упражнений из положения лежа;</p>

		<p>3) массаж стоп мячами – массажерами;  4) ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове.  5) Коррекционные упражнения: «Качалка»  Проведение игры «Мастер мяча»</p>
8	<p>Учить захватывать пальцами ног карандаш.  Укреплять мышцы ног.  Развивать равновесие.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.  Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках.  Ходьба пружинящим (гусиным) шагом, по массажным дорожкам  <b>ОРУ:</b> с мячом (d= 20-25 см)  <b>ОВД:</b>  1) комплекс упражнений из положения сидя;  2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе;  3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек.  4) упражнения на фитболах.  Проведение игры «Обезьянки»</p>
<b>Ноябрь</b>		
9	<p>Учить правильно держать корпус при ходьбе.  Учить правильно, выполнять упражнения с гимнастическими палками.  Укреплять мышцы ног.  Развивать равновесие.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.  Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках.  Ходьба пружинящим (гусиным) шагом.  <b>ОРУ:</b> с гимнастической палкой  <b>ОВД:</b>  1) комплекс упражнений из положения сидя;  2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.  3) массаж стоп массажерами  4) упражнения на фитболах  Проведение игры «Выпрями ноги»  Релаксация «Янтарный замок»</p>
10	<p>Учить правильно держать корпус бега.  Укреплять спины, живота.  Развивать координацию движений.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.  Ходьба, руки на пояс: «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь).  Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.  <b>ОРУ:</b> с гимнастической палкой  <b>ОВД:</b>  1) комплекс упражнений из положения сидя;  2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.  3) массаж стоп массажерами  4) упражнения на фитболах  5) ходьба по наклонной доске  Проведение игры «Поймай мяч ногой»</p>



11	<p>Упражнять в ходьбе с перешагиванием.          Упражнять в ходьбе по наклонной поверхности.          Развивать координацию движений, ловкость.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.          Ходьба, руки на пояс: на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы.          Ходьба по массажным дорожкам.  <b>ОРУ:</b> с массажным мячом  <b>ОВД:</b>          1) комплекс упражнений из положения сидя;          2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.          3) массаж стоп мячами – массажерами;          4) медленная ходьба на носках по наклонной доске, по гимнастической скамейке          Проведение игры «Обезьянки»          Релаксация «Морское царство»</p>
12	<p>Учить пальцами ног собирать платочек и распрямлять его.          Упражнять в ходьбе с перешагиванием.          Укреплять мышцы спины, живота.          Развивать равновесие.</p>	<p>Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами.          Ходьба, руки на пояс: в полуприсядь, обычная.  <b>ОРУ:</b> без предметов  <b>ОВД:</b>          1) комплекс упражнений из положения сидя;          2) комплекс упражнений из положения лежа;          3) массаж стоп мячами – массажерами;          4) упражнения у гимнастической стенки;          5) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить)          б) ходьба по массажным дорожкам          Проведение игры «Птицы и дождь»</p>
<b>Декабрь</b>		
13	<p>Учить выполнять упражнения на фитболах.          Упражнять в ходьбе по наклонной плоскости.          Укреплять мышцы спины, живота.          Развивать координацию движений.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.          Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «уточки»          Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки  <b>ОРУ:</b> с гимнастической палкой  <b>ОВД:</b>          1) комплекс корригирующих упражнений;          2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.          3) массаж стоп массажерами          4) упражнения на фитболах          5) ходьба по гимнастической палке прямо и боком, по массажным дорожкам;          Проведение игры «Найди себе место»          Релаксация «На лугу»</p>
14	<p>Учить детей ходить соединив пятки вместе, а носки врозь и наоборот – носки вместе, пятки врозь.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.          Ходьба, руки на пояс: «мишки», «пингвины», «уточки»          Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки</p>

	<p>Упражнять в ходьбе по наклонной плоскости. Укреплять мышцы ног. Развивать равновесие.</p>	<p><b>ОРУ:</b> с гимнастической палкой <b>ОВД:</b> 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами 4) упражнения на фитболах 5) ходьба по гимнастической палке прямо и боком, по массажным дорожкам; 6) ходьба по наклонной доске Проведение игры «Найди себе место»</p>
15	<p>Учить лазить по гимнастической стенке. Укреплять мышцы ног. Развивать координацию движений.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, в полуприсядь, обычная <b>ОРУ:</b> с гантелями <b>ОВД:</b> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить) 4) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 5) ходьба по массажным дорожкам Проведение игры «Ловкие жучки» Релаксация «Твоя звезда»</p>
16	<p>Учить детей ходить скрестным шагом. Учить детей захватывать пальцами ног карандаш и удерживать его. Укреплять мышцы спины, живота. Развивать равновесие.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках. Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по массажным дорожкам <b>ОРУ:</b> с гимнастической палкой <b>ОВД:</b> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. 4) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине ; 5) упражнение «Встань правильно» Проведение игры «Попляши и покружись - самым ловким окажись»</p>
<b>Январь</b>		
17	<p>Учить детей ползать на животе по гимнастической скамейке. Укреплять мышцы спины, живота. Развивать координацию движений.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; по канату боком приставными шагами <b>ОРУ:</b> без предметов <b>ОВД:</b> 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе</p>

		<p>3) массаж стоп мячами – массажерами;</p> <p>4) комплекс упражнений у гимнастической стенки;</p> <p>Проведение игры «Снежинки»</p>
18	<p>Упражнять в разных видах ходьбы.</p> <p>Укреплять мышцы ног.</p> <p>Развивать равновесие.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по массажным дорожкам</p> <p><b>ОРУ:</b> без предметов</p> <p><b>ОВД:</b></p> <p>1) комплекс корригирующих упражнений;</p> <p>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе</p> <p>3) массаж стоп мячами – массажерами;</p> <p>4) ходьба и ползание на животе по гимнастической скамейке</p> <p>Проведение игры «Волшебные елочки»</p>
19	<p>Упражнять в ходьбе с перешагиванием.</p> <p>Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности.</p> <p>Развивать равновесие, ловкость.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: перешагивая через кубики.</p> <p>Ходьба по массажным дорожкам</p> <p><b>ОРУ:</b> с гимнастической палкой</p> <p><b>ОВД:</b></p> <p>1) комплекс упражнений из положения сидя;</p> <p>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</p> <p>3) массаж стоп массажерами;</p> <p>4) ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове</p> <p>Проведение игры «Поймай мяч ногой»</p> <p>Релаксация «Волшебный цветок добра»</p>
20	<p>Учить детей правильно ходить, соблюдая правильное положение тела.</p> <p>Укреплять мышцы ног.</p> <p>Развивать равновесие.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лошадки» (с высоким подниманием колена). Ходьба по массажным дорожкам.</p> <p><b>ОРУ:</b> с мячом</p> <p><b>ОВД:</b></p> <p>1) комплекс упражнений из положения сидя;</p> <p>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</p> <p>3) массаж стоп мячами – массажерами;</p> <p>4) ходьба по рейке гимнастической скамейки.</p> <p>5) прыжок вверх. (достать до платочка).</p> <p>Проведение игры «Восточный официант»</p>
<b>Февраль</b>		
21	<p>Учить ползающим движениям стоп вперед и назад с помощью пальцев.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, на внешней стопы. Ходьба пружинящим</p>

	<p>Закреплять умение ходить по гимнастической палке. Укреплять мышцы ног. Развивать координацию движений.</p>	<p>(гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. <b>ОРУ:</b> с гимнастической палкой <b>ОВД:</b> 1) комплекс коррегирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажными мячами; 4) упражнения на фитболах 5) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев) Проведение игры «Самый меткий» Релаксация «Сотвори в себе солнце»</p>
22	<p>Упражнять в сведении и разведении пяток. Закреплять умение ходить по гимнастической палке. Укреплять мышцы спины, живота. Развивать равновесие.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: «мишки», «пингины», на внутренней стороне стопы. Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. <b>ОРУ:</b> с гимнастической палкой <b>ОВД:</b> 1) комплекс коррегирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажными мячами; 4) упражнения на фитболах Проведение игры «Самый меткий»</p>
23	<p>Учить детей ползать на животе по гимнастической скамейке. Упражнять в разных видах ходьбы. Укреплять мышцы спины, живота. Развивать координацию движений.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «лошадки», «уточки», по канату боком приставными шагами. <b>ОРУ:</b> без предметов <b>ОВД:</b> 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) массаж стоп массажными мячами; 4) пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола; 5) ползание на животе по гимнастической скамейке; б) ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики ; Проведение игры «Попрыгунчик-лягушонок» Релаксация «Путешествие на облаке»</p>
24	<p>Упражнять в разных видах ходьбы. Учить захватывать пальцами ног карандаш. Укреплять мышцы ног, спины, живота.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней, на внутренней стороне стопы. Прыжки «лягушата»</p>

	Развивать равновесие.	<p>Ходьба пружинящим (гусиным) шагом, по массажным дорожкам.</p> <p><b>ОРУ:</b> с массажным мячом</p> <p><b>ОВД:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе;</li> <li>3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек.</li> <li>4) лазанье по гимнастической стенке;</li> <li>5) прыжки боком через канат, лежащий на полу</li> </ol> <p>Проведение игры «Кто быстрее соберёт крышки своего цвета» (собирать крышки от пластиковых бутылок нужно ногами)</p>
<b>Март</b>		
25	<p>Учить правильно держать корпус при ходьбе и беге.</p> <p>Укреплять мышцы ног</p> <p>Развивать равновесие.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: «лисички», «кабанчики», на внешней, на внутренней стороне стопы.</p> <p>Прыжки «боковой галоп».</p> <p>Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки</p> <p><b>ОРУ:</b> с гантелями</p> <p><b>ОВД:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>3) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев)</li> <li>4) упражнения на фитболах</li> </ol> <p>Проведение игры «Ходим в шляпах»</p>
26	<p>Учить детей прыгать через гимнастическую скамейку, держась за неё руками.</p> <p>Упражнять в разных видах ходьбы.</p> <p>Укреплять мышцы рук, спины, живота.</p> <p>Развивать равновесие.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; в полуприседе, по канату боком приставными шагами.</p> <p><b>ОРУ:</b> с гантелями</p> <p><b>ОВД:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс корригирующих упражнений;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе</li> <li>3) массаж стоп мячами – массажерами;</li> <li>4) прыжки через гимнастическую скамейку, держась за неё руками</li> </ol> <p>Проведение игры «Ловкие ноги»</p> <p>Релаксация «Облака»</p>
27	<p>Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, приставляя пятку к носку.</p> <p>Упражнять в разных видах ходьбы.</p> <p>Укреплять мышцы ног, спины, живота.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; «паучки», по массажным дорожкам.</p> <p><b>ОРУ:</b> с гантелями</p>

	Развивать координацию движений.	<b>ОВД:</b> 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 5) ползание с опорой на ладони и стопы, толкая мяч головой вперед Проведение игры «Ловкие ноги»
28	Учить детей ходить скрестным шагом. Учить детей захватывать пальцами ног карандаш и удерживать его. Упражнять в ходьбе с мешочком на голове. Укреплять мышцы ног, спины, живота. Развивать равновесие.	Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней, на внутренней стороне стопы, «лошадки». Ходьба скрестным шагом вперед-назад. <b>ОРУ:</b> с гимнастической палкой <b>ОВД:</b> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. 4) массаж стоп массажерами ; 5) ходьба по канату, по гимнастической скамейке с мешочком на голове: елочкой – руки в стороны; приставным шагом, руки на пояс. Проведение игры «Бегущая скакалка»
<b>Апрель</b>		
29	Учить ползанию по – медвежьей по ограниченной поверхности. Учить выполнять упражнения на фитболах. Упражнять в ходьбе по наклонной плоскости. Укреплять мышцы ног, спины, живота. Развивать равновесие, координацию движений.	Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, Ходьба «Гномы – великаны». Прыжки «боковой галоп». Ходьба со сменой направления движения. <b>ОРУ:</b> с гантелями <b>ОВД:</b> 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажными мячами; 4) упражнения на фитболах 5) ползание по-медвежьей по гимнастической скамейке; Проведение игры «Донеси не урони» Релаксация «Спинка отдыхает»
30	Закреплять умения выполнять упражнения на фитболах. Упражнять в ходьбе по наклонной плоскости. Укреплять мышцы ног, спины, живота. Развивать равновесие, координацию движений.	Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: «мишки», «пингвины». Ходьба «Гномы – великаны». Прыжки «боковой галоп». Ходьба с сохранением осанки. <b>ОРУ:</b> с гантелями <b>ОВД:</b> 1) комплекс корригирующих упражнений;

		<p>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</p> <p>3) массаж стоп массажными мячами;</p> <p>4) упражнения на фитболах</p> <p>6) ходьба по наклонной доске с мешочком на голове, приставляя пятку к носку.</p> <p>Проведение игры «Донеси не урони»</p>
31	<p>Упражнять детей в лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт.</p> <p>Упражнять в разных видах ходьбы.</p> <p>Укреплять мышцы ног.</p> <p>Развивать ловкость.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; по канату боком приставными шагами.</p> <p>Бег в среднем темпе.</p> <p><b>ОРУ:</b> с гантелями</p> <p><b>ОВД:</b></p> <p>1) комплекс корректирующих упражнений;</p> <p>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе</p> <p>3) массаж стоп мячами – массажерами;</p> <p>4) комплекс упражнений у гимнастической стенки;</p> <p>5) лазание по гимнастической стенке; с переходом на другой пролёт;</p> <p>Проведение игры «Гуси-лебеди»</p> <p>Релаксация «Морское царство»</p>
32	<p>Учить ползанию по – медвежьей по ограниченной поверхности.</p> <p>Упражнять в ходьбе по наклонной плоскости.</p> <p>Укреплять мышцы ног, спины, живота.</p> <p>Развивать равновесие, координацию движений.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках. Ходьба «Гномы – великаны». Прыжки «лягушки». Бег в среднем темпе.</p> <p><b>ОРУ:</b> с гимнастической палкой</p> <p><b>ОВД:</b></p> <p>1) комплекс корректирующих упражнений;</p> <p>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</p> <p>3) массаж стоп массажными мячами;</p> <p>4) ползание по-медвежьей по гимнастической скамейке;</p> <p>5) игра «Кто быстрее соберёт крышки своего цвета»;</p> <p>Проведение игры «Гусеницы»</p>
<b>Май</b>		
33	<p>Закреплять умения выполнять упражнения на фитболах.</p> <p>Упражнять в разных видах ходьбы.</p> <p>Укреплять мышцы ног.</p> <p>Развивать равновесие.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; по канату боком приставными шагами.</p> <p><b>ОРУ:</b> с гантелями</p> <p><b>ОВД:</b></p> <p>1) комплекс корректирующих упражнений;</p> <p>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе</p> <p>3) массаж стоп мячами – массажерами;</p> <p>4) упражнения на фитболах;</p> <p>5) прыжок вверх (достать до платочка).</p> <p>Проведение игры «Длинная скакалка»</p>

		Релаксация «Сотвори в себе солнце»
<b>34</b>	<p>Учить ходить пружинящим (гусиным) шагом.  Учиться ходить по наклонной доске.  Учить делать самомассаж.  Укреплять мышцы ног, спины, живота.  Развивать равновесие, координацию движений.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.  Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках.  Ходьба пружинящим (гусиным) шагом.  Прыжки «боковой галоп»  Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.  <b>ОРУ:</b> с гимнастической палкой  <b>ОВД:</b>  1) комплекс упражнений из положения сидя;  2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе;  3) массаж стоп массажерами;  4) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине;  5) ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове  Проведение игры «Мастер мяча»</p>
<b>35</b>	<p>Учить ползающим движениям стоп вперед и назад с помощью пальцев.  Закреплять умение выполнять упражнения у гимнастической стенки.  Укреплять мышцы ног, спины, живота.  Упражнять в прыжках в длину с места.  Развивать координацию движений.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.  Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины» .  Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.  <b>ОРУ:</b> с массажным мячом  <b>ОВД:</b>  1) комплекс упражнений из положения сидя;  2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.  3) массаж стоп массажерами  4) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев)  5) упражнения у гимнастической стенки  6) прыжки в длину с места  Проведение игры «Живое кольцо»  Релаксация «Фея сна»</p>
<b>36</b>	<p>Упражнять в метании мешочка вдаль  Укреплять мышцы рук, спины, живота.  Развивать равновесие.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.  Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; по канату боком приставными шагами.  <b>ОРУ:</b> с гантелями  <b>ОВД:</b>  1) комплекс упражнений из положения сидя;  2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе  3) массаж стоп мячами – массажерами;  4) упражнения на фитболах;  5) метание мешочка вдаль  Проведение игры «Обезьянки»</p>



## Содержание программы по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия для детей 6 – 7 лет

№	Теория	Практика
<b>Сентябрь</b>		
<b>1</b>	<p>Провести беседу о правильной осанке.                      Проверить осанку в различных исходных положениях.                      Учить ходьбе со сменой темпа движения и сохранении осанки.                      Укреплять мышцы спины, живота.                      Развивать координацию движений.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.                      Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины» .                      Ходьба пружинящим (гусиным) шагом.                      Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.  <b>ОРУ:</b> с гимнастической палкой  <b>ОВД:</b>                      1) комплекс упражнений из положения сидя;                      2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.                      3) массаж стоп гимнастическими палками;                      4) упражнения на гимнастической скамейке;                      Проведение игры «Ель, ёлка, ёлочка»                      Релаксация «Сотвори в себе солнце»</p>
<b>2</b>	<p>Учить правильно выполнять упражнения на фитболах.                      Укреплять мышцы спины, живота                      Развивать координацию движений.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.                      Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках.                      Прыжки «боковой галоп».                      Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки  <b>ОРУ:</b> с мячами  <b>ОВД:</b>                      1) комплекс упражнений из положения сидя;                      2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.                      3) массаж стоп массажерами                      4) упражнения у гимнастической стенке                      5) ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове                      Проведение игры «Мыши в кладовой»</p>
<b>3</b>	<p>Учить правильно держать корпус при ходьбе и беге.                      Закрепить умение правильно выполнять упражнения на фитболах.                      Укреплять мышцы ног                      Развивать равновесие.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.                      Ходьба, руки на пояс: «лисички», «кабанчики», на внешней, на внутренней стороне стопы.                      Прыжки «боковой галоп».                      Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки  <b>ОРУ:</b> с мячами  <b>ОВД:</b>                      1) комплекс упражнений из положения сидя;                      2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.                      3) массаж стоп массажерами                      4) упражнения на фитболах</p>

		Проведение игры «Филины и вороны»
4	<p>Учить детей ходить соединив пятки вместе, а носки врозь и наоборот – носки вместе, пятки врозь.</p> <p>Упражнять в ходьбе по наклонной плоскости.</p> <p>Укреплять мышцы ног.</p> <p>Развивать равновесие.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: «мишки», «пингвины», «уточки»</p> <p>Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки</p> <p><b>ОРУ:</b> с гимнастической палкой</p> <p><b>ОВД:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс корригирующих упражнений;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>3) массаж стоп массажерами</li> <li>4) упражнения на фитболах</li> <li>5) ходьба по гимнастической палке прямо и боком, по массажным дорожкам;</li> <li>6) ходьба по наклонной доске</li> </ol> <p>Проведение игры «Найди себе место»</p>
<b>Октябрь</b>		
5	<p>Совершенствовать навык правильной осанки в положениях лежа при различных движениях рук и ног.</p> <p>Укрепление мышц спины и брюшного пресса.</p> <p>Формирование стереотипа правильной походки.</p>	<p>Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, пружинящим шагом, на внешней и внутренней стороне стопы, обычная.</p> <p><b>ОРУ:</b> с мячом ( d= 20 – 25 см)</p> <p><b>ОВД:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе;</li> <li>3) упражнения у гимнастической стенки;</li> <li>4) лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт;</li> <li>5) ходьба по массажным дорожкам.</li> </ol> <p>Проведение игры Подвижная игра: «Елочка»</p> <p>Релаксация «Сотвори в себе солнце»</p>
6	<p>Совершенствовать навык правильной осанки в положениях лежа при различных движениях рук и ног.</p> <p>Укрепление мышц спины и брюшного пресса.</p> <p>Формирование стереотипа правильной походки.</p>	<p>Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «уточки». Бег с высоким подниманием колен. Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p><b>ОРУ:</b> с гантелями</p> <p><b>ОВД:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>3) упражнения у гимнастической стенки;</li> <li>4) подтягивание из положения лёжа;</li> <li>5) перекладывание пальцами ног крышек от пластиковых бутылок</li> </ol> <p>Проведение игры «Лежачий футбол»</p>
7	Упражнять в ходьбе на носках и пятках,	Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.

	<p>приставными шагами по ограниченной поверхности. Учить потягиваться из положения лёжа. Укреплять мышцы ног, спины, живота. Развивать равновесие, координацию движений.</p>	<p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; по канату боком приставными шагами. <b>ОРУ:</b> с гантелями <b>ОВД:</b> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить) 4) упражнения на фитболах; 5) подтягивание из положения лёжа; 6) ходьба по массажным дорожкам. Проведение игры «Длинная скакалка» Релаксация «Путешествие на облаке»</p>
8	<p>Упражнять в разных видах ходьбы. Учить захватывать пальцами ног карандаш. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и в перепрыгивании через скамейку. Укреплять мышцы ног, спины, живота. Развивать координацию движений.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс «мишки», «пингвины», «уточки»; «муравьишки»; ходьба по канату боком приставными шагами. <b>ОРУ:</b> с гимнастической палкой <b>ОВД:</b> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. 4) массаж стоп гимнастическими палками ; 5) ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками 6) прыжки через гимнастическую скамейку, держась за неё руками Проведение игры «Разбей цепь»</p>
<b>Ноябрь</b>		
9	<p>Учить правильно держать корпус при ходьбе и беге. Упражнять в ходьбе с мешочком по голове по ограниченной поверхности. Укреплять мышцы ног, спины, живота. Развивать равновесие, координацию движений</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы. Ползание «обезьянки». Ходьба гусиным шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. <b>ОРУ:</b> с гантелями <b>ОВД:</b> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 4) переключивание пальцами ног крышек от пластиковых бутылок 5) ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, по канату боком приставными шагами Проведение игры «Обезьянки»</p>
10	<p>Учить ползающим движениям стоп вперед и назад с помощью пальцев. Упражнять в сведении и разведении пяток.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «мишки», «пингвины» . Ползание «слоники»</p>

	<p>Закреплять умение выполнять упражнения на фитболах. Укреплять мышцы ног, спины, живота. Развивать равновесие, координацию движений.</p>	<p>Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. <b>ОРУ:</b> с мячом (d= 20 – 25 см) <b>ОВД:</b> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) упражнения на фитболах 4) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев) 5) ходьба по массажным дорожкам Проведение игры «Регулировщик»</p>
11	<p>Упражнять в собирании и распрямлении платочка пальцами ног. Закреплять умение выполнять упражнения на фитболах. Укреплять мышцы ног, спины, живота. Развивать равновесие, координацию движений.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички» . Ползание «слоники» Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. <b>ОРУ:</b> с мячом (d= 20 – 25 см) <b>ОВД:</b> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) упражнения на фитболах 4) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить) 5) ходьба по массажным дорожкам Проведение игры «Регулировщик»</p>
12	<p>Учить детей ползать на животе по гимнастической скамейке. Упражнять в разных видах ходьбы. Упражнять в захватывании пальцами ног карандаша и ходьба с ним. Укреплять мышцы ног. Развивать координацию движений.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; по массажным дорожкам. <b>ОРУ:</b> с гимнастической палкой <b>ОВД:</b> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп гимнастической палкой; 4) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. 5) комплекс упражнений у гимнастической стенки; Проведение игры «Ель, ёлка, ёлочка» Релаксация «На лугу»</p>
<b>Декабрь</b>		
13	<p>Упражнять в выполнении упражнений на фитболах. Учить катать обручи по прямой. Упражнять в пролезании в обруч прямо и боком. Укреплять мышцы ног, спины, живота.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках. Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Бег со сменой темпа и сохранением осанки. <b>ОРУ:</b> с гантелями <b>ОВД:</b></p>

	Развивать равновесие, координацию движений.	<p>1) комплекс корригирующих упражнений;  2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.  3) упражнения на фитболах  4) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить)  5) пролезание в обруч прямо и боком  б) катание обручей  Проведение игры «Волны качаются»</p>
14	<p>Учить детей правильно ходить и бегать, соблюдая правильное положение тела.  Упражнять в ходьбе с предметом на голове по наклонной ограниченной поверхности.  Укреплять мышцы спины, живота.  Развивать равновесие, координацию движений.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.  Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «уточка» Ходьба по канату боком.  Подскоки. Бег с изменением направления движения. Ходьба с восстановлением дыхания.  <b>ОРУ:</b> с гантелями  <b>ОВД:</b>  1) комплекс упражнений из положения сидя  2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.  3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек.  4) ходьба с мешочком на голове:  -по наклонной поверхности  -по гимнастической скамейке;  5) перепрыгивание через гимнастическую скамейку, держась за неё руками  Проведение игры «Рыбки и акула»</p>
15	<p>Учить лазить по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способом.  Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности.  Укреплять мышцы ног, спины, живота.  Развивать равновесие, координацию движений.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.  Ходьба на носочках, на пятках, в полуприсядь, со сменной темпа движения.  <b>ОРУ:</b> с массажными мячами  <b>ОВД:</b>  1) комплекс упражнений из положения сидя;  2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе  3) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить)  4) лазание по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способом  5) ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки  6) прыжки вверх с разбега  7) ходьба с книгой на голове  Проведение игры «Быстрый мяч»  Релаксация «Сила улыбки»</p>
16	<p>Учить лазить по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт, по верёвочной лестнице.  Учить подтягиваться из положения лёжа.  Укреплять мышцы ног, спины, живота.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.  Ходьба на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, в полуприсядь, со сменной темпа движения.  <b>ОРУ:</b> с массажными мячами  <b>ОВД:</b></p>

	Развивать равновесие, координацию движений.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе</li> <li>3) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить)</li> <li>4) упражнения у гимнастической стенки;</li> <li>5) лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт</li> <li>6) лазание по верёвочной лестнице и спуск по канату</li> <li>7) подтягивание из положения лёжа</li> </ol> Проведение игры «Быстрый мяч»
<b>Январь</b>		
17	Учить ползанию по – медвежьей по ограниченной поверхности. Упражнять в ходьбе по наклонной плоскости. Укреплять мышцы ног, спины, живота. Развивать равновесие, координацию движений.	Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках. Ходьба «Гномы – великаны». Прыжки «лягушки». Бег в среднем темпе. <b>ОРУ:</b> с гимнастической палкой <b>ОВД:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс корригирующих упражнений;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>3) массаж стоп массажными мячами;</li> <li>4) ползание по-медвежьей по гимнастической скамейке;</li> <li>5) игра «Кто быстрее соберёт крышки своего цвета»;</li> </ol> Проведение игры «Гусеницы»
18	Совершенствовать навык правильной осанки в положениях лежа при различных движениях рук и ног Укрепление мышц брюшного пресса	Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: в полуприсядь, обычная. <b>ОРУ:</b> с гантелями <b>ОВД:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа;</li> <li>3) массаж стоп мячами – массажерами;</li> <li>4) упражнения у гимнастической стенки;</li> <li>5) перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах.</li> </ol> Проведение игры «Мастер мяча» Релаксация «Путешествие на облаке»
19	Учить правильно выполнять упражнения на фитболах. Укреплять мышцы спины, живота Развивать координацию движений.	Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках. Прыжки «боковой галоп». Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки <b>ОРУ:</b> с мячами <b>ОВД:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> </ol>

		<p>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</p> <p>3) массаж стоп массажерами</p> <p>4) упражнения на фитболах</p> <p>5) ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове</p> <p>Проведение игры «Мыши в кладовой»</p> <p>Релаксация «Янтарный замок»</p>
20	<p>Учить правильно держать корпус при ходьбе и беге.</p> <p>Закрепить умение правильно выполнять упражнения на фитболах.</p> <p>Укреплять мышцы ног</p> <p>Развивать равновесие.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: «лисиčky», «кабанчики», на внешней, на внутренней стороне стопы.</p> <p>Прыжки «боковой галоп».</p> <p>Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки</p> <p><b>ОРУ:</b> с мячами</p> <p><b>ОВД:</b></p> <p>1) комплекс упражнений из положения сидя;</p> <p>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</p> <p>3) массаж стоп массажерами</p> <p>4) упражнения на фитболах</p> <p>5) ходьба с книгой на голове;</p> <p>Проведение игры «Разбей цепь»</p>
<b>Февраль</b>		
21	<p>Учить лазить по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способом.</p> <p>Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности.</p> <p>Укреплять мышцы ног, спины, живота.</p> <p>Развивать равновесие, координацию движений.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба на носочках, на пятках, в полуприсядь, со сменной темпа движения.</p> <p><b>ОРУ:</b> с гантелями</p> <p><b>ОВД:</b></p> <p>1) комплекс упражнений из положения сидя;</p> <p>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе</p> <p>3) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить)</p> <p>4) упражнения у гимнастической стенки;</p> <p>5) лазание по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способом</p> <p>6) ходьба с книгой на голове</p> <p>Проведение игры «Быстрый мяч»</p>
22	<p>Учить лазить по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт, по верёвочной лестнице.</p> <p>Учить подтягиваться из положения лёжа.</p> <p>Укреплять мышцы ног, спины, живота.</p> <p>Развивать равновесие, координацию движений.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, в полуприсядь, со сменной темпа движения.</p> <p><b>ОРУ:</b> с гантелями</p> <p><b>ОВД:</b></p> <p>1) комплекс упражнений из положения сидя;</p> <p>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе</p> <p>3) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить)</p>

		<p>4) упражнения у гимнастической стенки;  5) лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт  6) лазание по верёвочной лестнице и спуск по канату  7) подтягивание из положения лёжа  Проведение игры «Быстрый мяч»</p>
23	<p>Учить играть в мяч ногами.  Упражнять в разных видах ходьбы.  Учить пальцами ног собрать платочек и распрямлять его.  Укреплять мышцы ног, спины, живота.  Развивать равновесие, координацию движений.</p>	<p>Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках «уточки». Ходьба с изменением направления движения.  <b>ОРУ:</b> с массажным мячом  <b>ОВД:</b>  1) комплекс упражнений из положения сидя  2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе  3) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить)  4) упражнения на фитболах  5) пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола;  6) игра – упражнение «Восточный официант»  7) ходьба по массажным дорожкам.  Проведение игры «Лежачий футбол»</p>
24	<p>Учить правильно держать корпус при беге.  Повторить комплекс упражнений на фитболах.  Упражнять в ходьбе по наклонной поверхности.  Укреплять мышцы спины, живота.  Развивать координацию движений.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.  Ходьба, руки на пояс: «мишки», «пингвины», «уточки».  Бег со сменой темпа и сохранением осанки.  <b>ОРУ:</b> с гимнастической палкой  <b>ОВД:</b>  1) комплекс упражнений из положения сидя;  2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.  3) массаж стоп массажерами  4) упражнения на фитболах  5) игра «кто быстрее соберёт крышки своего цвета» (собирать крышки от пластиковых бутылок нужно ногами)  Проведение игры «Волны качаются»</p>
<b>Март</b>		
25	<p>Учить правильно держать корпус при беге.  Учить правильно, выполнять упражнения с гимнастическими палками.  Укреплять мышцы ног.  Развивать равновесие.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.  Ходьба, руки на пояс: «мишки», «пингвинчики», на внешней, на внутренней стороне стопы. Прыжки «боковой галоп». Бег со сменой темпа и сохранением осанки.  Ходьба с восстановлением дыхания.  <b>ОРУ:</b> с гимнастической палкой  <b>ОВД:</b>  1) комплекс упражнений из положения сидя;  2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе</p>



		<p>3) упражнения в парах  4) упражнения на фитболах  5) массаж стоп гимнастическими палками  6) игра – упражнение «Море, берег, парус»  Проведение игры «Мыши в кладовой»</p>
26	<p>Упражнять в разных видах ходьбы.  Закреплять умение правильно подтягиваться из положения лёжа.  Укреплять мышцы ног, рук.  Развивать равновесие.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.  Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «паучки», по канату боком приставными шагами.  <b>ОРУ:</b> без предметов  <b>ОВД:</b>  1) комплекс корригирующих упражнений;  2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе  3) упражнения у гимнастической стенки;  5) подтягивание из положения лёжа  6) ползание с опорой на ладони и стопы, толкая мяч головой вперед  7) игра – упражнение «Собери пробки своего цвета» (крышки от пластиковых бутылок)  Проведение игры «Регулировщик»</p>
27	<p>Упражнять в разных видах ходьбы.  Учить захватывать пальцами ног карандаш.  Укреплять мышцы ног, спины, живота.  Развивать равновесие.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.  Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней, на внутренней стороне стопы.  Прыжки «лягушата»  Ходьба пружинящим (гусиным) шагом, по массажным дорожкам.  <b>ОРУ:</b> с массажным мячом  <b>ОВД:</b>  1) комплекс упражнений из положения сидя;  2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе;  3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек.  4) ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове;  Проведение игры «Кто быстрее соберёт крышки своего цвета» (собирать крышки от пластиковых бутылок нужно ногами)</p>
28	<p>Упражнять в захватывании пальцами ног карандаша.  Укреплять мышцы ног, спины, живота.  Развивать координацию движений.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.  Ходьба, руки на пояс: «мишки», «пингвины», на внешней, на внутренней стороне стопы. Прыжки «лягушата»  Ходьба пружинящим (гусиным) шагом, по массажным дорожкам.  <b>ОРУ:</b> с массажным мячом  <b>ОВД:</b>  1) комплекс упражнений из положения сидя;  2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе;  3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек.  4) массаж стоп массажерами ;</p>

		5) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Проведение игры «Кто быстрее соберёт крышки своего цвета» (собирать крышки от пластиковых бутылок нужно ногами)
<b>Апрель</b>		
<b>29</b>	Учить играть в мяч ногами. Упражнять в разных видах ходьбы. Укреплять мышцы спины, живота. Развивать равновесие.	Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках «лошадки», «уточки». Ходьба с изменением направления движения. <b>ОРУ:</b> с гантелями <b>ОВД:</b> 1) гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики 2) комплекс упражнений из положения лежа; 3) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить); 3) пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола; 4) ходьба перешагивая через «бруски»; 5) прыжки через гимнастическую скамейку, держась за неё руками. Проведение игры «Лежачий футбол»
<b>30</b>	Учить лазить по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способом. Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности. Укреплять мышцы ног, спины, живота. Развивать равновесие, координацию движений.	Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба на носочках, на пятках, в полуприсядь, со сменной темпа движения. <b>ОРУ:</b> с гимнастическими палками <b>ОВД:</b> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить) 4) упражнения у гимнастической стенки; 5) лазание по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способом 6) лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт 7) ходьба с книгой на голове Проведение игры «Быстрый мяч» Релаксация «Сила улыбки»
<b>31</b>	Упражнять в ползании по – медвежьей, по ограниченной поверхности. Закреплять умение выполнять упражнения на фитболах. Укреплять мышцы ног, рук. Развивать координацию движений.	Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «гномы – великаны». Прыжки «лягушки». Ходьба со сменой направления движения и сохранением осанки. <b>ОРУ:</b> с массажными мячами <b>ОВД:</b> 1) комплекс упражнений из положения 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) упражнения в парах 4) упражнения на фитболах 5) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить)

		б) ползание по-медвежьи по гимнастической скамейке; Проведение игры «Колобок»
<b>32</b>	Закреплять умение выполнять упражнения на фитболах. Упражнять в беге с изменением направления движения. Укреплять мышцы спины, живота. Развивать равновесие.	Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: «мишки», «пингвины», «гномы – великаны». Прыжки «зайчики». Бег со сменой направления движения и сохранением осанки. Ходьба с восстановлением дыхания. <b>ОРУ:</b> с массажными мячами <b>ОВД:</b> 1) комплекс упражнений из положения 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) упражнения в парах 4) упражнения на фитболах 5) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить) 6) игра – упражнение «Журавль расправляет крылья» Проведение игры «Обезьянки»
<b>Май</b>		
<b>33</b>	Учить правильно выполнять прыжок в высоту с разбега. Упражнять в разных видах ходьбы. Укреплять мышцы ног, рук, спины, живота. Развивать равновесие, координацию движений.	Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; по канату боком приставными шагами. <b>ОРУ:</b> с гантелями <b>ОВД:</b> 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) упражнения на фитболах 4) массаж стоп массажными мячами; 5) прыжок вверх с разбега 7) игра – упражнение «Ласточка» Проведение игры «Переложил шишки»
<b>34</b>	Упражнять в ходьбе пружинящим (гусиным) шагом. Упражнять в ходьбе по наклонной поверхности. Учить делать самомассаж. Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности с мешочком на голове . Укреплять мышцы ног, рук. Развивать равновесие.	Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках. Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. <b>ОРУ:</b> с гимнастической палкой <b>ОВД:</b> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами 4) ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове 5) прыжки в длину с разбега Проведение игры «Поднять паруса»

35	<p>Упражнять в выполнении упражнений на фитболах.          Учить катать обручи по прямой.          Упражнять в пролезании в обруч прямо и боком.          Укреплять мышцы ног, спины, живота.          Развивать равновесие, координацию движений.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.          Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках.          Ходьба пружинящим (гусиным) шагом.          Бег со сменой темпа и сохранением осанки.  <b>ОРУ:</b> с гантелями  <b>ОВД:</b>          1) комплекс корригирующих упражнений;          2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.          3) упражнения на фитболах          4) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить)          5) пролезание в обруч прямо и боком          6) катание обручей          Проведение игры «Волны качаются»</p>
36	<p>Упражнять в разных видах ходьбы.          Учить захватывать пальцами ног карандаш.          Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и в перепрыгивании через скамейку.          Укреплять мышцы ног, спины, живота.          Развивать координацию движений.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.          Ходьба, руки на пояс «мишки», «пингвины», «уточки»; «муравьишки»; ходьба по канату боком приставными шагами.  <b>ОРУ:</b> с гимнастической палкой  <b>ОВД:</b>          1) комплекс упражнений из положения сидя;          2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе;          3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек.          4) массаж стоп гимнастическими палками ;          5) ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками          6) прыжки через гимнастическую скамейку, держась за неё руками          Проведение игры «Разбей цепь»</p>

**Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

**2.1. Условия реализации программы**

**Кадровые условия:**

Инструктор по физической культуре – Минина Елена Владимировна, образование – высшее педагогическое.

## Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в спортивном зале

<b>№ п/п</b>	<b>Материалы и оборудование для ходьбы и бега (в расчете на 12 воспитанников)</b>	<b>Количество</b>
1.	гимнастические скамейки	2
2.	мягкие брёвна	6
3.	шнур длинный	1
4.	шнуры короткие	10
5.	массажные дорожки	7
6.	ребристые дорожки	2
7.	наклонная доска	1
8.	мешочки с песком	13
9.	книги	13
<b>№ п/п</b>	<b>Материалы и оборудование для общеразвивающих упражнений</b>	<b>Количество</b>
1.	мячи большие (d= 20- 25 см)	13
2.	массажные мячики	13
3.	гимнастические палки	13
4.	гантели	20
<b>№ п/п</b>	<b>Материалы и оборудование для выполнения корректирующих упражнений</b>	<b>Количество</b>
1.	массажные коврики	13
2.	стульчики	13
3.	гимнастическая стенка	4
4.	фитоболы	12
5.	массажеры	13
6.	массажеры «су-джок»	13
7.	массажные мячики	13
8.	платочки	13
9.	карандаши	24
10.	крышки от пластиковых бутылок	130
11.	гимнастический мат	1

12.	обручи	13
13.	скакалки	13
<b>№ п/п</b>	<b>Перечень технических средств обучения</b>	<b>Количество</b>
1.	ноутбук	1

### Учебно-методическое обеспечение

В рамках реализации программы по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия используются различные виды методической продукции:

- ✓ Мини-тренажеры для развития мелкой моторики (пальчиковые игротренинги с использованием граненых карандашей);
- ✓ сборники загадок, стихов;
- ✓ предметные картинки с изображением названий упражнений.

### 2.2. Оценочные материалы

#### Способы проверки знаний, умений и навыков у детей от 4-5 лет (средняя группа) .

№ п/п	Вопросы диагностики	Методика диагностирования	Характеристика умений:
1.	<b>Силовая выносливость мышц.</b>	<p><b>1) Цель:</b> Оценить силовую выносливость мышц шеи. *****</p> <p>Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, руки лежат вдоль туловища, подбородок прижат к груди. Инструктор дает указание приподнять голову от пола на 4 – 5 см и удерживать до усталости (в секундах).</p> <p><b>2) Цель:</b> Оценить силовую выносливость мышц живота. *****</p> <p>Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, руки лежат вдоль туловища. Инструктор дает указание поднять прямые ноги вверх под углом 45* и удерживать до усталости (в секундах), колени не сгибать, носки ног тянуть от себя.</p> <p><b>Цель:</b> Оценить силовую выносливость мышц спины. *****</p> <p>Ребенок принимает исходное положение, лежа на животе,</p>	<p><b>Шея</b> 35 секунд</p> <p><b>Живот</b> 30 секунд</p> <p><b>Спина</b> 35 секунд</p>

		руки вытянуты вперед. Инструктор дает указание приподнять над полом прямые руки, ноги и голову. Руки в локтях не сгибать, голова между рук, носки ног тянуть. Удерживать это положение до усталости ( в секундах).	
2.	<b>Проверка координации</b> - справа; - слева.	<p><b>Цель:</b> выявить координационные возможности ребенка при удержании равновесия. *****</p> <p>Ребенок принимает исходное положение, основная стойка, руки на поясе. Инструктор дает указание согнуть в колене левую ногу ( и наоборот) и пытается при этом сохранить равновесие. Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером.</p>	<p>Мальчики: 3,3 – 5,1 Девочки: 5,2 – 8,1 Мальчики и девочки: 16 – 60 Мальчики и девочки: 12-30</p>

**Способы проверки знаний, умений и навыков  
у детей от 5 – 6 лет (старшая группа) .**

<b>№ п/п</b>	<b>Вопросы диагностики</b>	<b>Методика диагностирования</b>	<b>Характеристика умений:</b>
1.	<b>Силовая выносливость мышц.</b>	<p><b>1) Цель:</b> Оценить силовую выносливость мышц шеи. *****</p> <p>Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, руки лежат вдоль туловища, подбородок прижат к груди. Инструктор дает указание приподнять голову от пола на 4 – 5 см и удерживать до усталости (в секундах).</p> <p><b>2) Цель:</b> Оценить силовую выносливость мышц живота. *****</p> <p>Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, руки лежат вдоль туловища. Инструктор дает указание поднять прямые ноги вверх под углом 45* и удерживать до усталости (в секундах), колени не сгибать, носки ног тянуть от себя.</p> <p><b>3) Цель:</b> Оценить силовую выносливость мышц спины. *****</p> <p>Ребенок принимает исходное положение, лежа на животе, руки вытянуты вперед. Инструктор дает указание приподнять над полом прямые руки, ноги и голову. Руки в локтях не сгибать,</p>	<p align="center"><b>Шея</b> 45 секунд</p> <p align="center"><b>Живот</b> 40 секунд</p> <p align="center"><b>Спина</b> 45 секунд</p>

		голова между рук, носки ног тянуть. Удерживать это положение до усталости (в секундах).	
2.	<b>Проверка координации</b> - справа; - слева.	<b>Цель:</b> выявить координационные возможности ребенка при удержании равновесия. ***** Ребенок принимает исходное положение, основная стойка, руки на поясе. Инструктор дает указание согнуть в колене левую ногу (и наоборот) и пытается при этом сохранить равновесие. Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером.	Мальчики: 7,0 -11,0 Девочки: 9,4 – 14,0 Мальчики и девочки: 16 – 60 Мальчики и девочки: 12-30

**Способы проверки знаний, умений и навыков  
у детей от 6 – 7 лет (подготовительная группа).**

№ п/п	Вопросы диагностики	Методика диагностирования	Характеристика умений:
1.	<b>Силовая выносливость мышц.</b>	<b>1) Цель:</b> Оценить силовую выносливость мышц шеи. ***** Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, руки лежат вдоль туловища, подбородок прижат к груди. Инструктор дает указание приподнять голову от пола на 4 – 5 см и удерживать до усталости (в секундах).  <b>2) Цель:</b> Оценить силовую выносливость мышц живота. ***** Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, руки лежат вдоль туловища. Инструктор дает указание поднять прямые ноги вверх под углом 45* и удерживать до усталости (в секундах), колени не сгибать, носки ног тянуть от себя.  <b>3) Цель:</b> Оценить силовую выносливость мышц спины. ***** Ребенок принимает исходное положение, лежа на животе, руки вытянуты вперед. Инструктор дает указание приподнять над полом прямые руки, ноги и голову. Руки в локтях не сгибать, голова между рук, носки ног тянуть. Удерживать это положение до усталости (в секундах).	<b>Шея</b> 60 секунд  <b>Живот</b> 55секунд  <b>Спина</b> 60 секунд
2.	<b>Проверка координации</b>	<b>Цель:</b> выявить координационные возможности ребенка при	Мальчики: 40 - 60



	<p>- справа; - слева.</p>	<p>удержании равновесия. ***** Ребенок принимает исходное положение, основная стойка, руки на поясе. Инструктор дает указание согнуть в колене левую ногу ( и наоборот) и пытается при этом сохранить равновесие. Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером.</p>	<p>Девочки: 50 - 60 Мальчики и девочки: 16 – 60 Мальчики и девочки: 12-30</p>
--	-------------------------------	---	---

### Мониторинг результативности реализации программы

Система мониторинга предполагает 5и бальную систему оценки:

- 5 баллов – ребенок выполняет больше нормы
- 4 балла – ребенок выполняет норму
- 3 балла – ребенок выполняет меньше нормы

### Периодичность:

Система мониторинга организуется 2 раза в год:

- стартовая диагностика – в сентябре
- итоговая диагностика – в апреле.

### 2.3. Методические материалы

Организация образовательного процесса происходит **очно**.

**Методы обучения**, используемые в работе:

- ✓ **Игровой метод.** Основным методом обучения физической культуре детей дошкольного возраста является игра, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние дошкольников. Речь идёт не о применении игры как средства разрядки и отдыха на занятии, а о том, чтобы пронизывать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом.
- ✓ **Наглядный метод.** Выразительный показ под счёт или музыку.
- ✓ **Словесный метод.** Объяснение методики выполнения упражнений, оценка.
- ✓ **Практический метод.** Многократное выполнение конкретных упражнений для лучшего запоминания детьми.

**Форма** организации образовательного процесса – групповая.

### Структура занятия

- а) **средняя группа** – вводная часть (разминка) занятия длится 5 минут,  
основная часть занятия – 12 минут

- ОРУ: с предметами и без предметов – 4 мин.
- ОВД – 8 мин.
  - 1) комплекс упражнений из положения сидя;
  - 2) комплекс упражнений из положения лежа;
  - 3) массаж стоп

заключительная – 2 минуты.

При этом соблюдается медленный или средний темп. Даются подвижные игры малой подвижности.

**б) старшая группа** – вводная часть (разминка) занятия длится 4 минуты,

основная часть занятия – 18 минут

- ОРУ: с предметами и без предметов – 6 мин.
- ОВД – 12 мин.
  - 1) комплекс упражнений из положения сидя;
  - 2) комплекс упражнений из положения лежа;
  - 3) массаж стоп

заключительная – 3 минуты.

При этом соблюдается средний темп и увеличивается количество повторений в зависимости от количества занятий.

**в) подготовительная группа** – вводная часть (разминка) занятия длится 5 минут,

основная часть занятия – 20 минут

- ОРУ: с предметами и без предметов – 6 мин.
- ОВД – 14 мин.
  - 1) комплекс упражнений из положения сидя;
  - 2) комплекс упражнений из положения лежа;
  - 3) массаж стоп

заключительная – 5 минуты.

При этом соблюдается средний темп и увеличивается количество повторений, количество предметов ( гимнастические палки, фитболы), в зависимости от количества занятий, к концу основной части, детям даются подвижные игры средней подвижности.

Следует помнить о физической, психической, эмоциональной нагрузках, стараться не переутомлять детей большим количеством материала, избегать однообразных заданий. Занятия должны приносить детям радость, удовлетворение от преодоления трудностей.

## 2.4. Список литературы

Автор составитель	Наименование издания	Издательство	Год издания
Анисимова Т.Г., Ульянова С.А., под редакцией Р.А.Ереминой	Формирование правильной осанки и коррекции плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения	Волгоград:Учитель	2009

Бабенкова Е. А., Федоровская О. М.	Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет.	М.: ТЦ Сфера	2008
Бабенкова Е. А., Федоровская О. М.	Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет.	М.: ТЦ Сфера	2009
Бондаренко Т. М.	Физкультурно – оздоровительная работа с детьми 4 – 5 лет в ДОУ: Практическое пособие для старших воспитателей и педагогов ДОУ, родителей, гувернеров.	Воронеж: ИП Лакоценина Н. А.	2012
Бондаренко Т. М.	Физкультурно – оздоровительная работа с детьми 6 – 7 лет в ДОУ: Практическое пособие для старших воспитателей и педагогов ДОУ, родителей, гувернеров.	Воронеж: ИП Лакоценина Н. А.	2012
Вепрева И. И., Татарникова Г. М.	Модель физкультурно – оздоровительного образования старших дошкольников: планирование, занятия, ресурсное обеспечение.	Волгоград: Учитель	2016
Коляда Д. А., Коровина Т. Н., савинова С. В.	Комплексная программа по сохранению и укреплению здоровья младших школьников	Волгоград:Учитель	2014
Коновалова Н.Г.	Профилактика нарушения осанки у детей. Занятия коррегирующей гимнастики в процессе познавательной, игровой, исследовательской, творческой деятельности	Волгоград:Учитель	2016
Коновалова Н.Г.	Профилактика плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста: методические рекомендации, комплексы упражнений на сюжетно – ролевой основе	Волгоград:Учитель	2016
Кочеткова Л. В.	Оздоровление детей в условиях детского сада.	М.: ТЦ Сфера	2008
Подольская Е. И.	Оздоровительная гимнастика: игровые комплексы, занятия, физические упражнения. Первая младшая группа.	Волгоград: Учитель	2013
Подольская Е. И.	Комплексы лечебной гимнастики для детей 5 – 7 лет.	Волгоград:Учитель	2011
Подольская Е. И.	Формы оздоровления детей 4 – 7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок.	Волгоград: Учитель	2014
Филиппова С. О.	Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений.	СПб.: «ДЕТСТВО- ПРЕСС»	2007

#### Интернет ресурсы:

1. <http://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2014/06/23/rabochaya-programma-profilaktika-ploskostopiya>
2. <http://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2013/02/13/profilaktika-ploskostopiya-u-doshkolnikov>
3. <http://50ds.ru/detsad/psiholog/7083-programma-profilakticheskoy-raboty-po-preduprezhdeniyu>
4. <http://dou5.ucoz.ru>
5. <https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-profilaktike-narusheniya-osanki-i-ploskostopiya-v-dou-1344059.html>

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

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

#### Ель, ёлка, ёлочка

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 удаленькие: красивые и тоже стройные». Инструктор предлагает детям присесть, разводя колени в сторону, спина выпрямлена, кисти направлены вперед, пальцы разведены в стороны (иголки). Игра выполняется несколько раз. Инструктор поощряет детей, выполнивших задание правильно.

#### Филины и вороны

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

#### Послушный мяч

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

#### **Ходим в «шляпах»**

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

#### **Журавль расправляет крылья**

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

#### **Эстафета «Перейди болото»**

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

#### **Колобок**

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

#### **Лежачий футбол**

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

#### **Встань прямо**

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

#### **Держи голову прямо**

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

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

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

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

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

#### **Держи плечи прямо**

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

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

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

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

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

#### **Подтяни живот**

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

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

Содержание игры. Встав у треугольных дощечек, дети берут мяч и вслед за воспитателем выполняют упражнения: Подтянуть живот, положить на него мяч и двумя руками сильно прижать к себе (глубокий вдох). Опустить руки, ослабить живот (выдох). Прижав мяч животом к стене, выполнить движения: катание мяча животом вправо-влево, вверх-вниз; наклоны туловища назад, повороты направо, налево.

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

Завершается занятие следующими упражнениями: из положения, лежа на спине согнуть ноги и прижать к животу ("стать маленьким"), затем, выпрямив их, поднять руки вверх – потянуться ("стать большим"); поочередно сгибать и разгибать правую и левую ногу ("велосипед"); перекатываться с живота на спину и обратно; встав у стены, касаясь ее затылком, лопатками и пятками, подтянуть живот, поднять грудь (вдох), опустить грудь, ослабить живот (выдох).

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

### **Выпрями ноги**

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

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

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

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

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

ходьба на носках, выпрямляя ноги, полуприседа;

ходьба с высоким подниманием колен;

ходьба с большим размахом и вытягиванием ног.

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

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

### **Выполняй правильно**

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

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

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

### **Каток**

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

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

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

#### **Перетягивание**

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

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

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

#### **Перешагни через веревочку**

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

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

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

#### **Восточный официант**

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

\* Инструктор предлагает поиграть в «восточного официанта» и показывает, как на Востоке переносят грузы на голове. Ребенок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Теперь нужно положить книгу или поднос с кубиком на голову и пройти вперед. Выигрывает тот, кто дальше пройдет. Инструктор должен следить, чтобы мышцы слишком не были напряжены. После игры следует провести



расслабляющие движения: руки вверх (на цыпочках) и вниз, согнуться в поясе, расслабиться – и так несколько раз. Руки должны быть полностью расслабленными.

### **Ласточка**

Цели: тренировка вестибулярного аппарата, координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата, туловища, ног. Инструктор показывает, как нужно стоять «ласточкой». Затем ребенок сам стоит на одной ноге, другая отведена назад, руки в стороны, туловище несколько наклонено вперед, голова поднята. Инструктор держит ребенка за обе руки и контролирует, правильно ли выпрямлены позвоночник и поднятая нога. Поза вначале удерживается не более 1 секунды, затем опорная нога меняется.

### **Море, берег, парус**

Цели: развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного корсета, позвоночника, мышечного аппарата стопы. Дети строятся в одну шеренгу и принимают положение строевой стойки. По сигналу инструктора «Море» выполняют шаг назад, по сигналу «Берег» - шаг вперед, по сигналу «Парус» - поднимают руки вверх. Правила: Ребенок не сумевший сохранить положение правильной осанки или сделавший ошибку при выполнении команды, выходит из игры, подходит к стене и принимает положение правильной осанки, стоя спиной к стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед).

### **Волны качаются**

Цели: развитие координации движений, равновесия, укрепление опорно-двигательного аппарата. Дети, взявшись за руки, образуют круг. Стоят лицом к центру. Размахивая руками вперед-назад, они произносят слова: «Волны качаются – раз, волны качаются – два, волны качаются – три, на месте фигура замри! После слова «замри» ребята принимают позу правильной осанки стоя, сидя, опустившись на колени и т.д. инструктор выбирает «лучшую фигуру» - ребенка, который сумел принять и сохранить положение правильной осанки. Правила: принятую позу после слов «замри» нельзя менять; при повторении игры необходимо найти новую позу; ребенок, не сумевший сохранить положение правильной осанки, отходит в сторону и выполняет корректирующее упражнение по указанию инструктора.

### **Спрыгни в воду**

Цели: формирование правильной осанки, развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах. Дети стоят на гимнастических скамейках, в положении строевой стойки. По команде «Спрыгни в воду!» они прыгают 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: прыгая со скамейки бесшумно, мягко приземляясь; занимать свободные места на скамейках быстро, не толкая друг-друга; игра может проводиться с выбыванием: дети, приземляющиеся неправильно, по указанию воспитателя подходят к зеркалу и принимают положение правильной осанки под зрительным самоконтролем.

### **Поднять паруса**

Цели: формирование правильной осанки, укрепление мышц нижних конечностей и мышц участвующих в формировании свода стопы. Дети делятся на две команды (экипажи) и занимают гимнастические скамейки (яхты) в положении стоя на носках, руки вверх. По сигналу воспитателя «Убрать паруса» они сходят со скамейки и разбегаются по залу в разных направлениях. По сигналу «Поднять паруса» дети должны быстро занять свои места и принять положение стоя на носках, руки вверх. Выигрывает команда, экипаж которой быстрее поднял паруса.

Правила: 1) действовать строго по сигналу;

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

### **Рыбки и акула**

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

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

Правила: разбежаться можно только после слова «Лови!»; если, остановившись, игрок не успел или не сумел принять положение правильной осанки, водящий салит его;

пойманные отходят к стене и принимают положение правильной осанки, стоя спиной к стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед).

### **Быстрый мяч**

Инвентарь: резиновые мячи диаметром 16 см.

Содержание игры. Участники игры делятся на команды. Все выстраиваются в колонну за своим капитаном у стартовой черты. Первый участник принимает позу — сидя на ягодицах, руки в упоре сзади, мяч в согнутых в коленях ногах. По сигналу необходимо проползти данную дистанцию, помогая руками и при этом 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. (встать 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.

### Длинная скакалка

Цель игры: улучшение функции дыхания, сердечно-сосудистой системы; укрепление связочно-мышечного аппарата стоп; воспитание ловкости, быстроты реакции, координации дыхания.

Необходимый материал: скакалка или длинная веревка.

Ход игры

Ребенок с ведущим равномерно вращают скакалку. Дети по одному прыгают через скакалку. Игру можно усложнить, изменяя вид прыжков: перепрыгивая одной ногой, а затем в стороны, двумя ногами вместе, делая дополнительное подпрыгивание и т. д.

### Мастер мяча

Цель игры: укрепление мышц туловища и конечностей; развитие ловкости, меткости, координации движений в крупных и мелких мышечных группах; формирование правильной осанки.

Необходимый материал: мячи, по одному на каждого игрока.

Ход игры

Ведущий раздает детям мячи, и они по его команде выполняют задания.

Вариант 1

1. Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной и поймать мяч.
2. Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч.
3. Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч.
4. Сесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги и поймать мяч.
5. Бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться концами пальцев до носков ног, выпрямиться и поймать мяч;

Вариант 2

1. Ударить мяч о землю так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем нагнуться, дотронуться концами пальцев до носков ног и, выпрямившись, поймать мяч.
2. Сильно ударить мяч перед собой о землю, повернуться кругом и поймать мяч.
3. Начертить на земле круг (в окружности 12 шагов, в поперечнике 4 шага), обежать его 3 раза, отбивая мяч ладонью одной руки (то правой, то левой).
4. Приподнять правую ногу, слегка вытянув ее вперед, и бросить мяч левой рукой о землю так, чтобы он пролетел под правой ногой. Затем поймать отскочивший мяч справа, не опуская ноги. Сделать то же упражнение, приподняв левую ногу и бросив мяч правой рукой.

Побеждает тот, кто наберет большее число очков.

Примечание. Каждое упражнение играющий вначале повторяет по одному разу. Затем после выполнения всех упражнений или при допущенной ребенком во время игры ошибке в игру вступает партнер и повторяет те же упражнения. Игра постепенно усложняется: увеличивается количество бросков. Упражнения выполняются последовательно, одно за другим. На каждое упражнение допускается по две попытки. За упражнение, правильно выполненное с первой попытки, участник получает два очка, выполненное со второй попытки — одно очко. Побеждает участник, набравший большее число очков.

Во время выполнения заданий ведущий следит, чтобы дети делали их правильно. После того как дети ознакомятся с заданиями, ведущий диктует их вновь. Игроки, правильно выполнившие задания, получают жетоны.

Выигрывает игрок, набравший больше всего жетонов. Этому игрока назначают «Мастером мяча».

### **Живое кольцо**

Цель игры: укрепление мышц туловища и конечностей; развитие ловкости, меткости, координации движений в крупных и мелких мышечных группах; формирование правильной осанки.

Необходимый материал: длинная веревка.

**Х о д и г р ы**

Ведущий связывает концы веревки и просит игроков встать вокруг и взять веревку.

Ведущий объясняет, что у игроков получилось живое кольцо и теперь игроки должны выполнять задания. Игрок, выполнивший все задания правильно, побеждает.

Задания.

1. Исходное положение – встать лицом в круг, руки с веревкой внизу. По команде инструктора руки с веревкой поднять вверх, правую (левую) ногу отставить на носок назад – вдох; вернуться в исходное положение-выдох. (Повторить 4 раза.)
2. Исходное положение то же. Перебирая руками веревку, передавать ее вправо (влево) по кругу (по 2 раза в каждую сторону).
3. Исходное положение то же, руки вверху с веревкой. На счет 1–2 наклониться вперед, положить веревку на пол – выдох; вернуться в исходное положение – вдох. (Повторить 4–6 раз.)
4. Исходное положение то же. Опустить веревку вниз до уровня бедер. По команде инструктора перешагнуть веревку поочередно правой и левой ногой; встать (руки с веревкой сзади). Так же, по команде перешагнуть правой и левой ногой назад. (Повторить 4–6 раз.)
5. Исходное положение – встать лицом в круг, руки внизу. По команде инструктора присесть, колени в сторону, руки с веревкой вперед вверх (вдох); вернуться в исходное положение – выдох. (Повторить 4–6 раз.)
6. Исходное положение то же. Веревка на полу. Встать на веревку, руки на поясе. 6 прыжков на обеих ногах вправо, 6 – влево и снова 6 прыжков по веревке вправо и влево (2–4 раза).

Инструктор и играющие отмечают детей, сделавших это упражнение четко, красиво, с большим вниманием.

### **Летим на Марс**

Цель: обучение приемам игры в мяч; развитие умения ориентироваться в пространстве; развитие координации движений рук; развитие мышц плечевого пояса.

Материалы: стул, мяч.

**Х о д и г р ы**

Ведущий предлагает запустить ракету на Луну. Берет мяч и кидает его вверх. Ребенок сидит и повторяет движения взрослого. Так можно сделать 5–6 раз. Затем движения можно повторить стоя. Когда мяч падает, ребенок подходит к нему, берет его и по команде («ракета полетела») кидает снова. Ведущему необходимо подбадривать ребенка, следить за правильной осанкой. Более сложный вариант броска возможен с подскоком и отрыванием обеих ног от пола.

### **Большие ноги идут по дороге**

Цель: развитие мышления (умения создать образы легкого и быстрого, медленного и тяжелого движения), сообразительности, внимания (его концентрации, устойчивости).

**Х о д и г р ы**

Усадив детей так, чтобы они видели друг друга, ведущий предлагает всем показать свои ножки. Дети поднимают ноги. Ведущий говорит, что ножки у них маленькие, но бегают по дорожке быстро, и приговаривает несколько раз: «Маленькие ножки бегут по дорожке». Затем

ведущий говорит, что у медведя ноги большие, а идет он медленно: «Большие ноги идут по дороге». Создав образы легкого и быстрого, медленного и тяжелого движения, ведущий предлагает поиграть. Несколько раз повторяется присказка. Дети в соответствии со словами и ритмом мелодии то бегают («маленькие ножки бегут по дорожке»), то ходят («большие ноги идут по дороге»). Ведущий вместе с детьми показывает то быстрые и легкие, то медленные и тяжелые движения.

#### **Гимнастика для ежика**

Цель игры: укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

**Х о д и г р ы**

Ведущий показывает детям, как ежик делает гимнастику. В положении лежа на спине ведущий поднимает руки за голову и максимально вытягивается. Затем, поднимая верхнюю половину туловища к коленям, наклоняется вперед, то есть группируется, обхватывая ноги под коленями (ёж свернулся).

Дети показывают, как ежик делает гимнастику, ведущий поправляет детей. Затем по команде ведущего дети выполняют упражнение 5–6 раз. Перед каждым повторением надо полежать и отдохнуть, расслабившись, как тряпичная кукла.

#### **Разбей цепь**

Цель игры: общеукрепляющее воздействие на весь организм; формирование правильной осанки; воспитание творческого решения задачи, развитие инициативы, быстроты реакции.

**Х о д и г р ы**

Играющие, взявшись за руки, образуют цепь. Первый (водящий) в цепи тянет за собой цепь, меняя направление в ходьбе, заплетает различные фигуры, обвивая всю цепь вокруг себя, снова расплетает ее, останавливается, бежит и потом старается быстрым поворотом разорвать цепь. Кто не смог удержать цепь, выходит из игры, а цепь снова замыкается. Играют до тех пор, пока не останется 2–3 человека в цепи, потом игру повторяют.

#### **Регулировщик**

Цель игры: формирование правильной осанки, походки; развитие координации движений, умения ориентироваться в пространстве, на месте; развитие быстроты реакции на сигнал, тормозных реакций; уравнивание нервных процессов.

Необходимый материал: небольшие кольца, тарелочки, палочка-жест.

**Х о д и г р ы**

Дети подразделяются на две команды: «машины» и «пешеходы». «Машины» идут по параллельным «улицам». У детей, изображающих машины, в руках тарелки в качестве «руля», и двигаются они на полусогнутых ногах. «Пешеходы» ждут на перекрестке. «Регулировщик» водящий поднимает палочку – «машины» движутся, опускает – «пешеходы» идут по своим «поперечным» «улицам».

Игра повторяется 2–3 раза. Если «машины» или «пешеходы» вовремя не останавливаются, то «милиционер» берет с них штраф («фант») или на время сажает на скамейку в зале. После игры оштрафованные должны исполнить какой-нибудь номер.

#### **Попади в ворота мячом**

Цель: развитие разносторонней координации движений и подвижности нервных процессов, умения держать равновесие.

Материалы: 2 стула или табуретки, рейка (1–2 м), мячик.

**Х о д и г р ы**

Ведущий строит ворота (на спинки стульев или сиденья табуреток кладет рейку). Перед воротами на расстоянии 1,5–2 м кладет мяч. Ребенок должен взять мяч, катить его в ворота и бежать за ним. Пройдя ворота на четвереньках, ребенок выпрямляется, догоняет мяч и, положив его на прежнее место, садится отдыхать. Более сложный вариант можно проводить на время. Необходимо, чтобы ребенок бежал за мячом прямо, не горбясь.

#### **Коршун и наседка**

Цель: укрепление мышечного аппарата стопы, развитие координации движений в крупных и мелких мышечных группах, тренировка внимания, быстроты реакции, зрительного и слухового анализаторов.

Материалы: веревка.

Х о д и г р ы

Дети сидят или стоят. На одной стороне площадки веревкой отгорожен «дом», где сидят цыплята (дети) с наседкой (ведущий). Сбоку в стороне находится коршун – ребенок, которого выбирают при помощи считалки. Наседка покидает свой дом (подлезает под веревку): «Ко-ко-ко!» На ее зов цыплята тоже подлезают под веревку и вместе с ней гуляют по площадке (клюют «зернышки» – наклоняются, приседают). При словах ведущего «Летит коршун» цыплята убегают домой. Из игры выбывают цыплята, пойманные коршуном. Самый последний из них становится коршуном.

### **Попрыгунчик-лягушонок**

Цель: обучение равновесию, улучшение координации движений, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Х о д и г р ы

Ведущий рассказывает о лягушках и показывает, как они прыгают, квакают. После чего ребенку предлагают попрыгать, как лягушка. Ребенок садится на корточки, опираясь на руки (на четвереньках). Ведущий обхватывает его за пояс и помогает выпрямить назад согнутые ноги (сначала одну, потом другую, затем обе одновременно). На мгновение ребенок опирается только на руки (с помощью ведущего). Упражнение необходимо повторить 3 раза, чтобы ребенок отрывал ступни от земли и поднимал прямые ноги как можно выше.

### **Мыши в кладовой**

Цель игры: тренировка быстроты реакции, скорости, ловкости движений, умения ориентироваться в пространстве.

Необходимые материалы: стулья, веревка.

Х о д и г р ы

Дети изображают мышей. Они сидят на стульях по одну сторону площадки (мыши в норках). На противоположной стороне площадки, на высоте 40–50 см натянута веревка, за которой находится «кладовая». Сбоку от детей сидит ведущий, играющий роль кошки. Кошка засыпает, мыши бегут в кладовую, они нагибаются и пролезают под веревку. Затем присаживаются на корточки и грызут сухари: «Хруп, хруп». Кошка внезапно просыпается и бежит за мышами. Мыши выбегают из кладовой и бегут в норки. Кошка ловит мышей. Поймав одного, кошка сажает его отдельно и повторяет игру с остальными. Игра заканчивается, когда все мыши будут пойманы. По окончании игры ведущий предлагает всем потянуться, поднять голову вверх: «Они теперь не мышки, а славные ребятишки, и будут хорошо расти». При этом ведущему необходимо контролировать у детей осанку, смыкание губ.

### **Белочка**

Цель игры: укрепление мышц туловища и конечностей, развитие координации движений, ловкости, тренировка в усложненной ходьбе.

Необходимые материалы: гимнастическая стенка, лесенки на детских площадках, любимая яркая игрушка.

Х о д и г р ы

Ведущий рассказывает ребенку о белочках: как они живут, чем питаются. Вот одной белочке подарили игрушку, и она хочет показать ее другим. «Покажи и принеси игрушку, как белочка», – говорит ведущий. Ребенок с помощью взрослого поднимается по гимнастической лесенке. На верхней ступеньке висит любимая яркая игрушка. Взяв игрушку, ребенок должен медленно спуститься вниз. Ведущему необходимо страховать ребенка, помогать, если нужно. Размещать игрушку нужно вначале на 4–5-й ступеньках, затем поднимать повыше.

### **Ловкие ноги**

Цель игры: развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление мышц туловища, связочно-мышечного аппарата стоп.

Необходимый материал: ковер, палки и платки по числу игроков.

### Х о д и г р ы

Дети сидят на полу, на ковре, руки за туловищем, кистями опираются о ковер. Между широко расставленными ногами палка. У ее конца справа носовой платок. Нужно взять его пальцами правой ноги и перенести к левой, не задев палки. Правую ногу перевести в исходное положение. Потом взять платок пальцами левой ноги и перенести его вправо от палки. Повторять 2–4 раза, последние 2 раза перенести обе ноги с платком вправо и влево. Выигрывает тот, кто сделал упражнение, не задев платком палки.

Выполняя упражнение, можно приговаривать:

Я платок возьму ногой,  
Поднесу его к другой,  
И несую, несую, не сплую,  
Палку я не зацеплю.

### Бегущая скакалка

Цель игры: развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление мышц туловища, связочно-мышечного аппарата стоп.  
Необходимый материал: длинная скакалка или веревка.

### Х о д и г р ы

Двое берут длинную скакалку (веревку) за концы и ходят с ней вдоль площадки, то ускоряя, то замедляя темп ходьбы. Остальные дети перепрыгивают через скакалку. Задевший скакалку сменяет держащего ее.

### Заяц, елочки и мороз

Цель игры: тренировка различных навыков передвижения; формирование правильной осанки; развитие внимания, быстроты реакции; развитие координации движений; укрепление мышечного аппарата стоп и голеней.

### Х о д и г р ы

Ведущий выбирает «елочек», «зайчика» и «мороза». Ведущий чертит круги, в них расставляет «елочек».

По команде ведущего начинается игра. «Заяц» бежит к ближайшей «елочке» укрыться под ней от «мороза». «Мороз» стремится «заморозить» – осалить – «зайчика». Но если «зайчик», убегая от «мороза», успевает прыгнуть в кружок, где стоит «елочка», он становится «елочкой», а «елочка» – «зайчиком» и бежит от «мороза», вытесняя затем из другого круга следующую «елочку». Осаленный «зайчик» становится «морозом». Если «зайчика» при его перебежках от одной «елочки» к другой, а от последней – «домой» «мороз» не сумеет осалить, то «мороз» продолжает водить. Если же «мороз» сумеет осалить «зайчика», последний становится «морозом». «Мороз» может осалить «зайчика» в двух случаях: 1) когда тот перебегает к «елочке» или 2) если в кругу стоят двое. Например, когда «елочка» замешкалась в ту минуту, как к ней прыгнул «зайчик», и, став сама «зайчиком», не выбежала из круга.

### Донеси, не урони

Цель игры: укрепление мышечно-связочного аппарата стоп; развитие ловкости.

Необходимые материалы: стулья, простынки.

### Х о д и г р ы

В зале игроки сидят на стульях. У каждого игрока под ногами простынка. Нужно захватить пальцами одной ноги эту простынку и, ни разу не уронив ее, дотащить любыми способами (например, скача на одной ноге или передвигаясь на четвереньках) до противоположного конца зала. То же повторить другой ногой. Игру можно проводить парами (соревнуясь). Выигрывает тот, кто это сделает быстрее, не уронив простынки.

### Гуси-лебеди

Цель игры: тренировка навыков правильного дыхания; укрепление мышц туловища и конечностей, формирование осанки, сводов стоп, развитие координации движения.

## Ход игры

На одной стороне площадки (зала) чертится круг – «дом», в котором живут «гуси». На противоположной стороне стоит «пастух». Сбоку от дома – логово, в котором находится «волк». Остальное место – «луг». Ведущий назначает детей на роль «волка» и «пастуха». Остальные изображают «гусей»: ходят с гордой осанкой, тянут вверх шею, поднимают голову, летают (взмахивают руками через стороны вверх и, опуская, шипят – выдыхают «шшш»). «Пастух» громко говорит: «Гуси, гуси». Гуси останавливаются и хором отвечают: «Га-га-га». Пастух: «Есть хотите?» Гуси: «Да, да, да». Пастух: «Так летите». Гуси: «Нам нельзя. Серый волк под горой, не пускает нас домой». Пастух: «Так летите, как хотите, только крылья берегите». Гуси, расправив крылья (вытянув в стороны руки), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (коснуться рукой). После нескольких пробежек подсчитывают пойманных волком гусей. Вновь назначаются «пастух» и «волк». Игра продолжается.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

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

И.п. - руки согнуты в локтях перед грудью, пальцы направлены вниз.

1 -8 - подскоки на двух ногах на месте;

9-16 - ходьба на месте.

#### **«Веселые ежата».**

И.п. - основная стойка, руки на поясе.

1-3 - прыжки на носках;

4 - поворот на 90», руки на поясе;

5-8 - ходьба на месте.

#### **«Веселые зайчата».**

И.п. - руки согнуты в локтях перед грудью, пальцы направлены вниз.

1 -8 - подскоки на двух ногах на месте;

9-16 - ходьба на месте.

#### **«Веселые крольчата».**

И.п. - стоя, ноги вместе, руки перед грудью согнуты в локтях, кисти рук направлены пальцами вниз.

1-2 - полуприседание на носках, колени немного развести в стороны; 3-4 - и.п.

#### **«Веселые щенята».**

И.п. - стоя, ноги на ширине стопы, стопы параллельно, руки за спиной.

1-4 - ходьба на месте с поочередным подниманием пяток (носки от пола не отрывать);

5-8 - ходьба обычная.

#### **«Вращение стопы».**

И.п. - сидя на стуле (скамье), нога закинута на колено другой ноги, стоящей на полу, руки произвольно.

1 -4 - выполнять круговые движения в голеностопном суставе: производить вращение правой стопой от наружного края к внутреннему.

То же другой ногой.

#### **«Встань на носочки».**



И.п. - основная стойка.

1-4 - приподняться на носки; 5-6 - и.п.

**«Град барабанит по крыше».**

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

1-4 - постукивать об пол носком левой ноги;

5-8 - постукивать об пол носком правой ноги;

9-12 - постукивать об пол одновременно носками обеих ног, не отрывая пяток от пола; 13-14-и.п.

**«Зайчата».**

Лучик зайчика коснулся, зайчик сладко потянулся.

И.п. - основная стойка.

1-2 - на вдохе встать на носочки, руки вверх,  
потянуться;

3-4 - и.п. - выдох.

**«Зарядка для пальчиков».**

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

1-4 - сжимать и разжимать пальцы обеих ног одновременно;

5-8 - сжимать и разжимать пальцы правой ноги;

9-12 - сжимать и разжимать пальцы левой ноги.

**«Зарядка для стоп».**

И.п. - основная стойка.

1-2 - приподнять внутренний свод стопы; 3-4 - опустить внутренний свод стопы.

**«Кошечка проснулась, потянулась».**

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

1-4 - «шагать» вперед, наступая на пятку;

5-8 - «шагать» назад, наступая на носок; 9-10-и.п.

**«Лисички танцуют».**

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

1-8 - одновременное сгибание стоп (с носка);

9—16 — ходьба на месте;

17-18-и.п.

**«Лисята прыгают».**

И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки за спиной.

1-2 - прыжок на носочках вправо; 3-4 - прыжок на носочках влево; 5-6 - прыжок в и.п.; 7-12 - ходьба на месте.

**«Лисята шагают».**

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

1-4 - «шагать» вперед, наступая на пятку;

5-8 - «шагать» назад, наступая на носок; 9-10-и.п.

**«Медвежата кружатся».**

И.п. - стоя на наружных сторонах стоп, руки на поясе.

1-4 - кружиться на месте в правую сторону; 5-8 - кружиться на месте в левую сторону; 9-12 - ходьба на месте обычным шагом; 13-14-и.п.

**«Медвежата шагают».**

И.п. - стоя на наружных сторонах стоп, руки на поясе.

1-4-ходьба вперед;

5-8 - ходьба назад;

9-12 - обычная ходьба на месте.

**«Медвежата».**

И.п. - стоя на наружных сторонах стоп, руки на поясе.

1-4-ходьба вперед;

5-8 - ходьба назад;

9-12 - обычная ходьба на месте.

**«Наденем носочки».**

И.п. - сидя, руки в упоре сзади.

Надевание носочков пальцами ног без помощи рук.

**«Нарисуй квадрат».**

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

1-4 - нарисовать квадрат правой стопой; 5-8 - нарисовать квадрат левой стопой; 9-12 - нарисовать квадраты обеими стопами одновременно; 13-14-и.п.

**«Нарисуй круг».**

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

1-4 - нарисовать круг правой стопой; 5-8 - нарисовать круг левой стопой; 9-12 - нарисовать круги обеими стопами одновременно; 13-14-и.п.

**«Нарисуй месяц».**

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

I- 4 - нарисовать полукруг правой стопой;

5-8 - нарисовать полукруг левой стопой;

9-10 - нарисовать полукруг одновременно обеими стопами.

II- 12-и.п.

**«Нарисуй молнию».**

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

1-4 - зигзагообразными движениями нарисовать молнию правой ногой; 5-8 - зигзагообразными движениями нарисовать молнию левой стопой; 9-12 - зигзагообразными движениями нарисовать молнии двумя стопами одновременно; 13-14-и.п.

**«Нарисуй овал».**

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно

1-4 - нарисовать овал правой стопой; 5-8 - нарисовать овал левой стопой; 9-12 - нарисовать овал обеими стопами одновременно; 13-14-и.п.

**«Нарисуй прямоугольник».**

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно

1-4 - нарисовать прямоугольник правой стопой;

5-8 - нарисовать прямоугольник левой стопой;

9-12 - нарисовать прямоугольники обеими стопами одновременно; 13-14-и.п.

**«Нарисуй прямую линию».**

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

1-3 - нарисовать прямую линию правой стопой;

4-6 - нарисовать прямую линию левой стопой;

7-9 - нарисовать прямые линии двумя стопами одновременно; 10-11 - и.п.

**«Нарисуй солнышко».**

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

1-4 - нарисовать круг и отходящие от него лучики правой стопой; 5-8 - нарисовать круг и отходящие от него лучики левой стопой;

9-12 - нарисовать круги обеими стопами одновременно;

13-14-и.п.

**«Нарисуй треугольник».**

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно

1-3 - нарисовать треугольник правой стопой;

4-6 - нарисовать треугольник левой стопой; 7-9 - нарисовать треугольники обеими стопами одновременно; 10-11 - и.п.

**«Нарисуй тучку».**

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

1-4 - нарисовать тучку правой стопой; 5-8 - нарисовать тучку левой стопой; 9-12- нарисовать тучки двумя стопами одновременно; 13-14-и.п.

**«Неваляшка».**

И.п. - основная стойка.

1-2 - руки за голову, наклон туловища вправо с одновременным отведением ноги на носок влево;

3-4 - то же в другую сторону;

5-6 - и.п.

**«Ножки удивляются».**

И.п. - сидя на скамье (на стуле), руки произвольно.

1-2 - развести стопы в стороны; 3-4 - соединить стопы вместе.

**«Носочки танцуют».**

И.п. - основная стойка.

1-8 - отрывать поочередно пятки от пола, носки прижаты к полу;

9-10-и.п.

**«Передай мешочек».**

И.п. - сидя на полу, упор руками сзади о пол.

Передавать по кругу мешочек с песком (одной стопой придерживать мешочек снизу, другой - сверху).

**«Подними палочки».**

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

Поднять и переложить палочки, лежащие на полу, не помогая руками.

**«Поиграй пальчиками».**

И.п. - сидя на стуле (скамье), нога закинута на колено другой ноги, стоящей на полу, руки произвольно..

1-2 - сгибать пальцы правой ноги; 3-4 - разгибать пальцы правой ноги.

То же другой ногой.

### **«Потяни пяточки».**

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

1-4 - тянуть вперед пяточки обеих ног; 5-6 - и.п.

### **«Пяточки танцуют».**

И.п. - основная стойка.

1-8 - отрывать поочередно пятки от пола, носки прижаты к полу;

9-10-и.п.

### **«Звери приветствуют гостей»**

И.п. — стоя, ноги вместе, руки опущены.

1— оторвать пятки от пола;

2— вернуться в исходное положение;

3— оторвать носки от пола;

4— вернуться в исходное положение.

Темп умеренный. Носки (пятки) поднимать как можно выше от пола.

### **«Красивая цапля»**

И.п. — стоя, ноги вместе, руки опущены.

1— поднять правую ногу;

2— согнуть ее в колене, прислонить к левой ноге;

3— выпрямить правую ногу;

4— вернуться в исходное положение.

То же левой ногой

### **«Тигренок готовится к выступлению»**

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

1—2 — выпрямить ноги, выпрямить спину, голову опустить;

3—4 — вернуться в исходное положение.

Пятки от пола не отрывать, ноги в коленях не сгибать.

### **«Великолепный волчонок»**

И.п. — стоя, ноги вместе, руки перед грудью, кисти направлены пальцами вниз, пальцы вместе.

1—2 — полуприсед на носках;

3—4 — вернуться в исходное положение.

Пятки поднимать от пола выше.

### **«Забавный медвежонок»**

И.п. — стоя ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

1 — встать на наружные края стоп, руки на пояс;

2—7 — кружение на месте вправо;

8 — вернуться в исходное положение.

То же самое влево.

### **«Танцующий слоненок»**

И.п. — стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки в «замок» за спиной.

Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки.

Носки от пола не отрывать, спину держать прямо.

### **«Ясный месяц»**

У бабушки над избушкой Висит хлеба краюшка. Собаки лают, достать не могут.

И.п. — сидя на полу, ноги врозь, руки в упор сзади.

«Нарисовать» в воздухе полукруг правой ногой и вернуться обратно, затем — левой и двумя ногами вместе.

Ноги в коленях не сгибать, пальцы ног вытянуть.

### **«Ласковое солнце»**

Жаркий шар на небе светит. Этот шар любой заметит. Утром светит к нам в оконце, Радостно сияя (солнце).

И.п. — сидя, ноги вместе, руки в упор сзади.

«Нарисовать» на полу пальцами ног круг и отходящие от него лучи правой ногой, затем левой.

Круг можно «нарисовать» правой ногой, лучи — левой.

### **«Большая туча»**

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

И.п. — сидя, ноги вытянуты.

Сжать пальцы ног в «кулак», затем с силой разжать. Сжимать сильно к подошве.

### **«Сильный дождь»**

Люди ждут меня, зовут, А приду к ним — прочь бегут.

И.п. — сидя, ноги согнуты в коленях, руки в упор сзади.

Постукивать носком левой ноги по полу. То же самое носком правой ноги. Выполнять с напряжением.

### **«Разноцветная радуга» Крашеное коромысло**

Над рекой повисло.

И.п. — лежа на спине, руки в стороны.

Поднять ноги вверх и «нарисовать» в воздухе радугу правой, затем левой ногой. Пальцы ног вытянуть.

### **«Страшная молния»**

Летит огненная стрела, Никто ее не поймает, Ни царь, ни царица, Ни красная девица.

И.п. — лежа на полу, руки вдоль туловища.

Хаотичные движения руками и ногами в воздухе.

### **«Ласковый ветерок»**

Бежал по тропинке луговой — кивали маки головой.

Бежал по речке голубой — речка сделалась рябой.

И.п. — сидя, ноги вытянуты, положение рук произвольное.

Большим пальцем одной ноги провести по подъему другой ноги по направлению от большого пальца к колену.

Упражнение проводится сначала одной ногой, затем другой.

### **«Соберем ленточки».**

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

Собрать платочки, лежащие на полу, руками не помогать.

### **«Соберем палочки».**

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

Собрать пальцами ног разбросанные палочки.

**«Соберем платочки».**

И.п. - то же.

Собрать платочки, лежащие на полу, руками не помогать.

**«Соберем пуговицы».**

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

Собрать пальцами ног разбросанные пуговицы, руками не помогать.

**«Соберем шарики».**

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

Собрать пальцами ног разбросанные шарики, руками не помогать.

**«Тигрята танцуют».**

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

1 -4 - боковые движения ногами вправо (с пятки);

5-8 - боковые движения ногами влево (с пятки);

9—10 - ходьба на месте; 11-12-и.п.

**«Фонарики».**

И.п. - сидя, руки в упоре сзади, ноги слегка расставлены.

1-8 - вращение стоп вправо по кругу; 9-16 - вращение стоп влево по кругу; 17-18-и.п.

**«Цветочки после дождя распустились».**

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

1-6 - нарисовать цветок правой стопой; 7-12 - нарисовать цветок левой стопой; 13-18 - нарисовать цветы обеими стопами одновременно; 19-20-и.п.

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

#### Упражнения для профилактики нарушений осанки и укрепление мышц торса.

##### Выполнение упражнения стоя

**«Гармошка»**

И.п. - стойка ноги врозь.

1-2 Встать на носки, руки вперед, скруглить спину.

3-4 Полуприсед, руки в стороны, прогнуться в пояснице.

8-16 раз. Темп средний.

**«Самолет»**

И.п. - о.с., руки в стороны

1 Наклон вправо.

2 И.п. Тоже влево.

8-16 раз. Темп средний.

**«Гармонь»**

И.п.- о.с., руки в стороны

1 Прогнуться в пояснице, лопатки свести.

2 И.п.

8-16 раз. Темп средний

### **«Шлагбаум»**

И.п. - о.с., руки врозь.

1 Мах правой ногой вперед, хлопок в ладоши под бедром.

2 И.п. Тоже другой ногой.

8-16 раз. Темп средний.

### **«Веселые ребята».**

И.п. - основная стойка, руки на поясе.

1-8 - прыжки «ноги врозь - ноги вместе»;

9-16 - ходьба на месте.

### **«Встань на носочки».**

И.п. - основная стойка.

1-2 - подняться на носки, руки

вперед;

3-4 - и.п.

### **«Голова - мяч».**

И.п. - основная стойка.

1 - на вдохе голову на правое плечо;

2-3 - на выдохе сделать толчок плечом - «бросить» голову на левое плечо;

4 - на вдохе положить голову на левое плечо;

5-6 - на выдохе сделать толчок плечом - «бросить» голову на правое плечо; 7-8 - и.п.

### **«Зарядка для головы».**

И.п. - основная стойка.

1- поворот головы вправо;

2- поворот головы влево;

3- наклон головы вперед;

4- наклон головы назад.

### **«Нарисуем круг подбородком».**

И.п. - основная стойка.

1-4 - «очертить» подбородком вертикальный круг вправо;

5-8 - и.п.

То же в другую сторону.

### **«Обними себя».**

И.п. - основная стойка.

1-2 - обхватить правой рукой левое плечо;

3-4 - руки в стороны;

5-6 - обхватить левой рукой правое плечо;

7-8 - и.п.

**«Плечи».**

Поработаем плечами, пусть они танцуют сами.

И.п. - основная стойка.

1-4 - на выдохе плечи вперед, медленно скрещивая перед собой опущенные руки; 5-8 - на вдохе медленно отвести плечи назад, сводя лопатки.

**«Поворот».**

Вправо-влево повернемся и друг другу улыбнемся.

И.п. - основная стойка.

1 - вдох;

2-3 - на выдохе повернуться: одна рука -за спину, другая - вперед;

4- и.п.

То же в другую сторону.

**«Покажи ладонки».**

И.п. - основная стойка.

1-2 - поднимаясь на носки, отвести плечи назад и развернуть ладони вперед;

3-4 - и.п.

**«Покачай головой».**

И.п. - основная стойка.

1-2 - наклон головы вправо (влево);

3-4 - и.п.

**«Послушай».**

И.п. - основная стойка.

1-2 - наклон головы к правому плечу, стараться ухом дотронуться до плеча; 3-4 - и.п.

То же в другую сторону.

**«Посмотри на облачко».**

И.п. - основная стойка.

1-2 - подняться на носки, руки вверх, голову приподнять (но не закидывать назад), посмотреть вверх;

3-4 - и.п.

**«Посмотри по сторонам».**

И.п. - основная стойка.

1-2 - поворот головы вправо (влево);

3-4 - и.п.

**«Посмотри, что за спиной».**

И.п. - основная стойка.

1-2 - медленно повернуть голову с легким усилием вправо (влево);

3-4 - и.п.

**«Посмотри, что наверху».**

И.п. - основная стойка.



1-2 - руки вперед-вверх, голову приподнять, посмотреть вверх;  
3-4- и.п.

**«Потянись к солнышку».**

И.п. - основная стойка.

1-2 - правую ногу назад (на носок), руки  
вверх, потянуться;

3-4 - и.п.

То же с левой ноги.

**«Почеси ушком плечико».**

И.п. - основная стойка.

1-2 - наклон головы вправо, ухом «почесать» правое плечо;

3-4 - и.п.

То же в левую сторону.

**«Присядем».**

И.п. - основная стойка.

1-2 - приседание с широким разведением колен и рук в стороны;

3-4 - и.п.

**«Пружинка».**

И.п. - основная стойка.

1-3 - пружинящие наклоны вперед-вниз, руки, сцепленные сзади в «замке», вверх;

4- и.п.

**«Птицы хлопают крыльями».**

И.п. - основная стойка.

1-2 - два шага вперед;

3-4 - полуприсед с хлопком впереди;

5-6 - два шага назад;

7-8 - полуприсед с хлопком впереди.

**«Хлопок».**

И.п. - основная стойка.

1-2 - подняться на носки, руки вверх, хлопнуть над головой;

3-4 - и.п.

**«Вертушка»**

И.п. - стойка ноги врозь

1 Наклон туловища вперед, правой рукой каснуться пола, поворот туловища на право.

2 И.п. Тоже другой рукой.

8-16 раз. Темп средний.

**«Неваляшка».**

И.п. - стойка ноги врозь, руки «в замке» за головой.

1-2 - наклон вправо, смотреть перед собой;

3-4 - и.п.

То же в другую сторону.

**«Потяни спинку».**

И.п. - стойка ноги врозь, руки в «замке» внизу.

1-3 - пружинящие наклоны вперед, вытянутые вперед руки в «замке» держать на уровне глаз, спину прогнуть; 4 - и.п.

**«Посмотри вокруг».**

И.п. - стойка ноги врозь, руки в «замке» сзади.

1-2 - поворот туловища вправо; 3-4 - и.п.

То же в левую сторону.

**«Дровосек».**

И.п. - стойка ноги врозь, руки в «замок» внизу.

1-2 - руки вверх;

3-4 - наклон вперед с одновременным опусканием рук;

5-6 - и.п.

**«Дотянись до пяточки».**

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

1-4 - наклон вперед, коснуться пальцами рук пола между пятками; 5-8 - и.п.

**«Посмотрите вы на нас».**

И.п. - стойка ноги врозь, руки за головой, локти отвести в стороны.

1-2 - руки в стороны ладонями вверх с поворотом вправо;

3-4 - и.п.

То же в другую сторону.

**«Любопытные ребята».**

И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову, локти отвести в стороны.

1-2 - руки в стороны ладонями вниз с поворотом вправо;

3-4 - и.п.

То же в другую сторону.

**«Ключик»**

И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову.

1-2 Наклон туловища вправо, поворот направо.

3 И.п. То же влево

8-16 раз. Темп средний.

**«Дотянись до пальчиков».**

И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.

1-2 - наклон вниз, дотянуться до кончиков пальцев ног;

3-4 - и.п.

**«Дотянись до пола».**

И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.

1-2 - наклон вниз, дотронуться пальцами рук до пола между ступнями ног;

3-4 - и.п.

**«Мы танцуем».**

И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.

1-2 - руки в стороны, поворот туловища вправо;

3-4- и.п.

То же в другую сторону.

**«Наклон».**

И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.

1-2 - наклон вправо, смотреть прямо перед собой;

3-4 - и.п.

То же в другую сторону.

**«Повернись».**

И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.

1-2 - поворот туловища вправо; 3-4 - и.п.

То же в другую сторону.

**«Поворот».**

И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.

1-2 - поворот вправо (влево), руки вперед; 3-4 - и.п.

**«Потянись к ноге».**

И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.

1-2 - повернуть туловище влево;

3-4 - правой рукой дотронуться до носка левой ноги, левая рука тянется вверх;

5-6 - и.п.

То же в другую сторону.

**«Зарядка для рук».**

И.п. - стойка ноги врозь, руки перед грудью.

1-3 - медленные рывки локтями назад с напряжением в конце движения; 4 - и.п.

**«Заведи мотор».**

И.п. - стойка ноги врозь, руки согнуть в локтях, кулачки к плечам.

1-4 - вращение локтями вперед;

5-8 - вращение локтями назад (важно почувствовать мышцы спины); 9-10- и.п.

**«Где же наши пяточки?».**

И.п. - стойка ноги врозь.

1-2 - наклон вниз, дотронуться до пяток;

3-4 - и.п.

**«Мельница».**

И.п. - стойка ноги врозь.

1-2 - поочередно положить руки на затылок;

3-4 - поочередно отвести руки за спину; 5-6 - и.п.

### **«Мы - силачи».**

И.п. - стойка ноги врозь.

1-2 - медленные рывки руками: правая рука вверх, левая рука вниз;

3-4 - и.п.

Затем руки поменять.

### **«Наклон».**

И.п. - стойка ноги врозь.

1-2 - наклон туловища вправо, левую руку за голову; 3-4- и.п.;

5-6 - наклон туловища влево, правую руку за голову; 7-8 - и.п.

### **«Поворот».**

И.п. - стойка ноги врозь.

1 - согнуть руки к плечам;

2-3 - поворот туловища вправо (влево),

локти развести в стороны;

4- и.п.

### **«Руки к плечам».**

И.п. - стойка ноги врозь.

1-2 - сгибая руки к плечам, повернуть туловище влево (вправо);

3-4 - и.п.

### **«Я себя люблю».**

И.п. - стойка ноги врозь.

1 - развести руки широко в стороны;

2-3 - обнять себя: одна рука - под мышку, другая - на плечо;

4- и.п.

### **«Я хочу обнять весь мир».**

И.п. - стойка ноги врозь..

1-2 - подняться на носки, руки вперед в стороны;

3-4 - и.п.

### **«Зонтик».**

И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1-2 - наклон туловища вправо, левая рука вверх; 3-4 - и.п.;

5-6 - наклон туловища влево, правая рука

вверх; 7-8 - и.п.

### **«Лебедь спрятал голову под крыло».**

И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1-2 - полуприсед;

3-4 - полный присед, руками обхватить колени, голову спрятать;

5-6 - и.п.

### **«Наклон».**

И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1-2 - наклон вправо, левую руку завести за голову, правая на поясе;

3-4 - и.п.;

5-6 - наклон влево, правую руку завести за голову, левая на поясе;

7-8 - и.п.

### **«Птицы приготовились к полету».**

И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1-2 - сгибание правой руки в локте;

3-4 - сгибание левой руки в локте;

5-6 - и.п.

### **«Птицы тренируют крылья».**

И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1-2 - руки к плечам;

3-4 - руки в стороны;

5-6 - руки к плечам;

7-8 - руки вверх, прогнуть спину, посмотреть на руки;

9-10- руки к плечам;

11-12-руки в стороны;

13-14-и.п.

### **«Резинка».**

И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки перед грудью согнуты в локтях.

1-2 - локти назад, выпрямить и развести руки в стороны;

3-4 - и.п.

### **«Сожми кулачки».**

И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулачки.

1-2 - энергично разгибать руки, согнутые в локтях, вытягивая их вперед и разжимая пальцы рук;

3-4 - и.п.

### **«Воробышек».**

И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях.

1-6 - круги руками назад, отводя локти назад и сближая лопатки;

7-8 - и.п.

### **«Нарисуем круг».**

И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях.

1-5 - круги вперед согнутыми в локтях

руками;

6-7 - и.п.;

8-12 - круги назад согнутыми в локтях руками;

13-14-и.п.

**«Гуси полетели».**

И.п. - стойка ноги слегка расставлены.

1-4 - руки вверх, перекрестные махи руками, спина прямая;

5-8 - руки вниз, перекрестные махи, одновременно колени сгибаются и разгибаются;

9-10- и.п.

**«Зарядка для плеч».**

И.п. - стойка ноги слегка расставлены.

1-2 - правое (левое) плечо вверх; 3-4 - и.п.

**«Нарисуем круг плечом».**

И.п. - стойка ноги слегка расставлены.

1-4 - «очертить» правым плечом круг;

5-8 - и.п.

То же левым плечом.

**«Насос».**

И.п. - стойка ноги слегка расставлены.

1-2 - наклон вправо, руки плавно скользят по бокам вверх (левая) и вниз (правая);

3-4 - и.п.

То же в левую сторону.

**«Плечи танцуют».**

И.п. - стойка ноги слегка расставлены.

1-2 - плечи вперед;

3-4-и.п.;

5-6 - плечи отвести назад, чтобы лопатки соприкоснулись;

7-8 - и.п.

**«Подними плечико».**

И.п. - стойка ноги слегка расставлены.

1-2 - правое (левое) плечо вверх, показать ладони;

3-4- и.п.

**«Сделай круг».**

И.п. - стойка ноги слегка расставлены.

1-4 - круговые движения прямыми руками вперед;

5-6 - и.п. То же назад.

**«Удивись».**

И.п. - стойка ноги слегка расставлены.

1-2 - плечи вверх;

3-4 - и.п.

**«Зайчишки».**

И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.

1-4 - прыжки на двух ногах вправо;  
5-8 - ходьба на месте;  
9-12 - прыжки на двух ногах влево; 13-16 - ходьба на месте.

#### **«Нам весело».**

И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.

1-8 - прыжки на месте на двух ногах.

#### **«Вешаем белье»**

И.п - полу присед, руки вперед.

1 Прогнуться в пояснице руки вверх.

2 И.п.

8-16 раз. Темп средний.

#### **«Улитка»**

И.п - полуприсед, руки на бедрах

1. Скруглить спину.

2. И.п.

3. Прогнуться в пояснице.

4. И.п.

8-16 раз. Темп средний.

## **Упражнения сидя и лежа**

#### **«Пружинка»**

И.п - стойка на коленях, руки вперед.

1-2 Сесть на правое бедро, руки влево.

3-4 И.п.

Тоже в другую сторону. 8-16 раз. Темп средний.

#### **«Партизан»**

И.п. - лежа на животе

Лежа на животе, ползаем по-пластунски, поочередно подгибаем то правую, то левую ногу.

8-16 раз. Темп средний

#### **«Ласточка летит».**

И.п. - лежа на животе, ноги разведены в стороны, руки поставить на локти, голову положить на кисти рук.

1-2 - руки вверх, спину прогнуть, голову поднять;

3-4 - два маха руками;

5-6 - и.п.

#### **«Лук»**

И.п. - лежа на животе, руки в стороны.

1-2- Захватить сзади ноги, не отрывая бедра.

3-4- И.п.

8-16 раз. Темп средний и медленный

### **«Лодочка»**

И.п. - лежа на животе, руки вперед.

1 Поднять корпус, руки вперед, и бедра, ноги вместе, пятки вместе, ягодицы зажаты.

2 И.п. 8-16 раз. Темп медленный.

### **«Рычаг»**

И.п. - лежа на левом боку, левая рука вверх.

1 Мах правой ногой в сторону

2 И.п. Тоже на др боку

8-16 раз. Темп средний.

### **«Самолет»**

И.п. - лежа на полу, на животе, руки врозь.

1 - Свести лопатки, приподнять верхнюю часть спины и руки, ноги на полу.

2 - И.п.

8-16 раз. Темп медленный.

### **«Дотянись коленом до пола».**

И.п. - лежа на спине, колени согнуты.

1-4 - медленно опускать колени до пола  
вправо;

5-8 - и.п.

То же в другую сторону.

### **«Ножницы»**

И.п. - лежа на спине, ноги вперед.

Скрестные движения ногами.

8-16 раз. Темп средний и быстрый.

### **«Железный мост».**

И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, колени слегка разведены.

1-2 - поднять таз вверх;

3-4 - и.п.

### **«Велосипед»**

И.п. - лежа на спине, руки вверх.

Поочередное сгибание ног вперед.

8-16 раз. Темп средний и быстрый

### **«Бревнышко».**

И.п. - лежа на спине, руки вытянуты вверх, ноги вместе.

1-4 - поворот со спины на живот;

5-6 - поворот с живота на спину (руки и ноги не сгибать).

### **«Заборчик».**

И.п. - лежа на спине, руки вытянуты за головой.

1-2 - поднять руки над головой;



3-4 - поднять ноги параллельно рукам; 5-6 - опустить ноги;  
7-8 - опустить руки.

#### **«Рыбка на спине»**

И.п. - лежа на спине, руки за головой.

1-2 Наклон вправо корпусом.

3-4 И.п. Тоже в др сторону.

8-16 раз. Темп средний.

#### **«Потяни ножки».**

И.п. - лежа на спине, руки за головой.

1-2 - ноги вверх, носочек тянуть;

3-4 - и.п.

#### **«Нарисуем круг».**

И.п. - лежа на спине, руки под головой.

1-4 - поднятой правой (левой) ногой нарисовать на весу круг;

5-6 - и.п.

#### **«Покажи свои ножки».**

И.п. - лежа на спине, руки под головой.

1-2 - одновременно плавно прямые ноги вверх;

3-4 - и.п.

#### **«Маленький мостик»**

И.п. - лежа на спине, согнув ноги.

1 Поднять таз.

2 И.п.

8-16 раз. Темп средний.

#### **«Шарик»**

И.п. - лежа на спине.

1-2- Прогнуться, приподнимая поясницу над полом.

3-4- И.п.

8-16 раз. Темп медленный.

#### **«Клубочек».**

И.п. - лежа на спине.

1-4 - подтянуть к себе колени и дотронуться до них лбом;

5-8 - и.п.

#### **«Куклы».**

И.п. - лежа на спине.

I- 2 - одновременно поднять правую руку и левую ногу; 3-4- и.п.;

5-6 - одновременно поднять левую руку и правую ногу; 7-8 - и.п.;

9-10 - поднять руки и ноги;

II—12 — и.п.

### **«Потяни носочек».**

И.п. - лежа на спине.

1 - сжать кулачки;

2-3 - согнуть стопы на себя, разжать кулачки;

4-5 - оттянуть носки до отказа, сжать кулачки; 6-8 - и.п.

### **«Ручки танцуют».**

И.п. - лежа на спине.

1-6 - скрещивание рук перед собой («Ножницы»); 7-8 - и.п.

### **«Царевна лягушка»**

И.п. - полулежа на животе, опираясь руками впереди, колени врозь, стопы соединены.

пытаться опустить таз на пол в течение 30 сек

### **«Руль»**

И.п. - сидя ноги скрестно, руки держат воображаемый руль.

1 Руль вправо, наклон туловища вправо.

2 И.п. Тоже в др сторону

8-16 раз. Темп средний.

### **«Складка»**

И.п. - сидя, ноги вместе впереди.

1-2 Наклон вперед, стопы разогнуть, руками стараться достать до стоп, колени не сгибать.

3-4 И.п.

8-16 раз. Темп медленный.

### **«Обними ножку»**

И.п. - сидя, ноги вперед, руки врозь.

1-2 Согнуть правую ногу, захватить голень руками. прижать к груди.

3-4 И.п. Тоже с левой ноги.

8-16 раз. Темп средний.

### **«Чебурашка»**

И.п. - сидя, руки за голову.

1-2 Поворот туловища вправо с наклоном вперед, согнуть правую ногу, левым локтем коснуться правого колена.

3-4 И.п. Тоже влево

8-16 раз. Темп средний.

### **«Книжечка»**

И.п. - Сидя ноги врозь, руки впереди.

1-8 Тянуться руками вперед

8-16 раз. Темп медленный.

### **«Волна».**

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

1 - согнуть ноги в коленях;

2-3 - подтянуть колени к животу;

4 - выпрямить ноги;

5-7 - пауза; 8 - и.п.

#### **«Длинные и короткие ноги».**

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

1-2 - согнуть ноги в коленях; 3-4 - и.п.

#### **«Угол».**

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

1 - ноги приподнять;

2-3 - развести ноги в стороны как можно шире;

4- и.п.

#### **«Уголок двумя ногами».**

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

1-2 - ноги вверх (сделать «уголок»), носочки тянуть;

3-4- и.п.

#### **«Уголок одной ногой».**

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

1-2 - правую (левую) ногу вверх, тянуть носок;

3-4 - и.п.

#### **«Дотянись до ноги».**

И.п. - сидя, ноги врозь, руки на поясе.

1-4 - наклон вперед, коснуться пальцами руки пальцев одноименной ноги; 5-8 - и.п.

#### **«Наклон».**

И.п. - сидя, ноги врозь, руки на поясе.

1 - руки в стороны;

2-3 - наклон вперед, коснуться пальцами рук пальцев ног;

4-и.п.

#### **«Поворот».**

И.п. - сидя, ноги скрестно, руки на коленях.

1-2 - поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 3-4 - и.п.;

5-6 - поворот туловища влево, левую руку в сторону; 7-8 - и.п.

#### **«Посмотри, как вокруг красиво».**

И.п. - сидя, ноги скрестно, руки на поясе.

1-2 - поворот туловища вправо, левая рука в сторону;

3-4-и.п.;

5-6 - поворот туловища влево, правая рука в сторону;

7-8 - и.п.

#### **«Колобок»**

И.п. - сидя, согнув ноги, колени прижать руками к груди  
Перекаты вперед-назад.  
8-16 раз. Темп медленный.

**«Винтик»**

И.п. - стойка на коленях, руки за голову.  
1-2 Поворот туловища на право  
3-4 И.п.  
Тоже в другую сторону.  
8-16 раз. Темп средний.

**«Сова летит».**

И.п. - стойка на коленях, руки за спиной.  
1-2 - руки через стороны вверх, спину прогнуть;  
3-4 - руки через стороны вниз; вернуться в и.п.

**«Дотянись до пяточки».**

И.п. - стойка на коленях, руки на поясе.  
1-2 - поворот туловища вправо, коснуться правой рукой правой пятки; 3-4 - и.п.  
То же в другую сторону.

**«Кошечка».**

И.п. - стойка на четвереньках.  
1-2 - согнув колени, прогнуться назад; 3-4 - выгнуться, «проехав» грудью и животом по полу;  
5-8 - и.п.

**«Птички пьют водичку»**

И.п. - стойка на коленях руки внизу.  
1-2 Сед на пятки с наклоном вперед, руки назад.  
3-4 И.п.  
8-16 раз. Темп средний.

**«Ежик»**

И.п. - стойка на коленях, руки вверх.  
1-2 Опуститься на пятки, носом достать колени, руки вдоль туловища.  
3-4 И.п.  
8-16 раз. Темп медленный.

**«Мельница»**

И.п. - стойка на коленях, руки врозь.  
1-2 Поворот туловища вправо, правой рукой достать правую пятку.  
3-4 И.п. Тоже влево.  
8-16 раз. Темп средний.

**«Достаем спину»**

И.п. - стойка на коленях, руки на пояс.  
1-2 Наклон вперед, руки вперед.

3-4 И.п.  
8-16 раз. Темп средний.

**«Окошко»**

И.п. - стойка на коленях.

1-2 Наклон назад, руками коснуться пяток.

3-4 И.п.

8-16 раз. Темп средний.

**«Кобра»**

И.п. - упор лежа на животе, на предплечьях.

1-2 Выпрямить руки, прогнуться, поворот корпуса на право.

3-4 И.п. Тоже влево.

8-16 раз. Темп медленный.

**«Кошечка»**

И.п. - упор на коленях

1 - Прогнуться в пояснице, свести лопатки (добрая кошка).

2 - Слегка выгнуть спину ( злая кошка)

8-16 раз. Темп медленный.

**«Кошка машет хвостиком»**

И.п. - упор на коленях.

1-2 Мах правой ногой назад, левую руку вверх.

3-4 И.п. Тоже с другой ноги и руки.

8-16 раз. Темп средний

**«Маленький шлагбаум»**

И.п. - упор на коленях.

1 Мах правой ногой назад.

2 Округлить спину, правым коленом достать до лба

Тоже левой ногой.

8-16 раз. Темп средний.

**«Черепашка»**

И.п. - упор на коленях.

1-2 Сед на пятки, не отрывая ладони от пола, прогнуться в верхне-грудном отделе позвоночника.

3-4 И.п.

8-16 раз. Темп медленный.

**«Скалка»**

И.п.- лежа на животе, руки вверх, стопы вместе

1-4 Два переката вправо

5-8 То же влево

По 2 раза

Темп медленный и средний

### **«Бабочка»**

И.п.- сидя на полу, колени согнуты врозь, стопы вместе.

Делать пружинящие движения коленями, постепенно опуская их вниз в течение 30 сек

### **«Мамины помощники»**

И.п.- стойка ноги врозь.

1-2 Встать на носки, руки вверх

3-4 Присесть, колени врозь, руки вниз.

(Имитировать развешивание белья на веревке)

6-8 раз. Темп медленный.

### **«Змейка»**

И. п. - упор лежа на животе, на предплечья.

1-2 Разогнуть руки, прогнуть голову назад, пятки вместе, ягодицы зажаты.

3-4 И.п. 8-16 раз. Темп медленный

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### **Релаксация**

Релаксация (от лат. relaxatio – ослабление) – 1) соединение ума и тела (мышц); 2) (физиол.) – расслабление или резкое снижение тонуса скелетной мускулатуры. Аутотренинг (от греч. autos – сам, свой, само ... и англ. training – тренинг) – система упражнений с целью выработки максимальной работоспособности. Умение не только расслабляться, но и собраться.

#### **«Сотвори в себе солнце»**

В природе есть солнце. Оно светит и всех любит и греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несёт любовь. Мы чувствуем, как звездочка увеличилась. Направляем лучик, который несёт мир. Звездочка опять увеличилась. Направляем лучик с добром, звездочка стала ещё больше. Я направляю к звездочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звездочка становится большой, как солнце. Оно несёт тепло всем, всем, всем (руки в стороны).

#### **Волшебный цветок добра**

Положите цветок Добра и хорошего настроения на обе ладони. Почувствуйте, как он согревает вас: ваши руки, ваше тело, вашу душу. От него исходит удивительный запах и приятная музыка. И вам хочется ее послушать. Мысленно поместите всё добро и хорошее настроение этого цветка внутрь, в свое сердце.

Почувствуйте, как добро входит в вас, доставляет вам радость. У вас появляются новые силы: силы здоровья, счастья и радости. Вы чувствуете, как ваше тело наполняется удовольствием и радостью. Как приятно вашему лицу, как хорошо и радостно становится вашей душе...

Вас обвевает теплый, ласковый ветерок. У вас доброе, согревающее душу настроение.

Я хочу, чтобы вы запомнили, то что сейчас чувствуете, и взяли с собой, уходя из этой комнаты. Теплые чувства и хорошее настроение будут по-прежнему с вами...

Откройте глаза.

Посмотрите по сторонам.

Пошлите друг другу добрые мысли.

Всего вам доброго!

### Путешествие на облаке

Я хочу пригласить тебя в путешествие на облаке. Прыгни на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как твои ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Твоё облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер овеивает твоё лицо? Здесь, высоко в небе, всё спокойно и тихо. Пусть твоё облако перенесёт тебя сейчас в такое место, где ты будешь счастлив. Постарайся мысленно «увидеть» это место как можно более точно. Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное... (Пауза 30 секунд.) Теперь ты снова на своем облаке, и оно везёт тебя назад, на твоё место в классе. Слезь с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покатило... Теперь понаблюдай, как оно медленно растает в воздухе... Потянись, выпрямись и снова будь бодрый, свежий и внимательный.

### «У моря»

Сядьте поудобнее и закройте глаза... Сделайте три глубоких вдоха и выдоха и найдите внутри самих себя точку внутреннего спокойствия – такое место в душе, где тихо и спокойно. Если ты хорошенько прислушаешься, то можешь услышать, как волны океана мягко накатываются на берег. Быть может, сначала шум океана слышится где-то далеко, однако постепенно звук накатывающейся на берег воды становится все громче и громче... Затем волна откатывается обратно... Потом снова бросается на берег и снова отступает... Ритм прибоя звучит ровно и успокаивающе. Пусть волны смоят и унесут твои заботы и всё, что тебя напрягает. И подобно тому, как волны разглаживают песок на берегу, они могут сделать твой ум спокойным и ясным. Представь себе, что ты сидишь на берегу моря. Окружающий тебя песок совершенно сухой и мягкий. Оглядишься вокруг, и ты обнаружишь, что на берегу ты совсем один. Солнце клонится к закату и окрашивает небо в золотые, красные, розовые и сиреневые тона. Ты чувствуешь тепло вечернего солнца всей своей кожей и, бросая взгляд на воду, видишь играющие на волнах блики. Набери всей грудью побольше воздуха и ощути солоноватый запах моря. Морской воздух свежий и немного влажный. Ты слышишь, как кричат чайки, позволяя ветру уносить себя высоко в небо. Временами они парят почти неподвижно, замирая во встречном потоке воздуха. Ты чувствуешь себя сейчас совершенно спокойно и безмятежно и пользуешься спокойствием и тишиной моря, чтобы задать себе важный вопрос. Найди для своего вопроса простые и ясные слова. И пока ты будешь тихо произносить свой вопрос, смотри на морскую даль и будь готов к тому, что море даст тебе какой-нибудь ответ. Возможно, ты услышишь этот ответ сквозь шум прибоя... Возможно, море покажет тебе какую-нибудь картину, какой-то образ... Возможно, ты ощутишь в себе какое-то чувство, которое поможет тебе найти правильный ответ... Может быть, и так, что море просто подскажет тебе новые слова, чтобы ты смог четко и ясно сформулировать свой вопрос. (Пауза 30 секунд.) В любом случае теперь ты знаком с этим тихим и спокойным местом в глубине твоей души. И ты можешь возвращаться сюда в любое время, когда захочешь обдумать что-то важное. Сейчас ты можешь попрощаться с этим местом и медленно вернуться сюда, в эту комнату. Потянись, выпрямись, открой глаза и снова будь здесь, свежий и полный бодрости.

### Золотая рыбка

А какая она, золотая рыбка? Хоть бы одним глазком посмотреть на нее. Я иду к синему морю и зову: «Эй, золотая рыбка, приплыви ко мне, покажись!»  
Ещё раз: «Эй, золотая рыбка... приплыви... покажись!..»  
Да вот же она, на гребешке волны. Маленькая, причудливой формы, её чешуя блестит на солнце, она без страха смотрит на меня. Голова её увенчана золотой короной с белыми жемчужинками по краям. Плавники фиолетового цвета с золотыми крапинками похожи на крылышки бабочки. Широкий оранжевый хвостик с золотыми полосками плавно скользит по поверхности воды. Золотая сказочная рыбка, будто

грациозно сидит на стульчике и завораживает меня своим присутствием. Волна абсолютного спокойствия наполняет мои руки, ноги, спину и голову.

Я делаю глубокий вдох и медленный выдох. (Эту фразу повторить 3 раза.)

Дышится легко, ровно, глубоко. (Пауза.)

Рыбка медленно открывает свой маленький ротик и безмолвно манит меня к себе.

Я становлюсь легким, словно лебединый пушок, и медленно иду по гребешкам волн. Прохладная вода нежно ласкает мои ноги...

Дышится легко, ровно, глубоко...

Я подхожу к золотой рыбке и протягиваю к ней руки. Она прыгает в мои раскрытые ладони и ласково смотрит на меня. Удивительно, но она улыбается мне, а глаза ее светятся от счастья. Я поднимаю рыбку над головой и кружусь вместе с ней в ритме медленного вальса.

Я делаю глубокий вдох и медленный выдох. (Эту фразу повторить 3 раза.)

Дышится легко, ровно, глубоко.

Рыбка просит меня отпустить её в море. Я раскрываю ладони, и она грациозно прыгает под гребешок волны и уплывает. Дышится легко, ровно, глубоко.

### **Янтарный замок**

Сегодня я вижу янтарный замок. С этой мыслью я спешу к синему морю. Уже издалека вижу золотую рыбку. Она, выпрыгивая из воды, светится на солнышке. Золотая рыбка предлагает мне опуститься на морское дно. Именно этого я больше всего хочу сегодня. Я делаю глубокий вдох – медленно выдыхаю. Вдох – выдох, вдох – выдох.

Несколько мгновений – я уже в морском царстве, и не где-нибудь, а на морском дне.

Мне интересно все, что окружает меня. Под нами белый-белый песок. Он, скорее всего, похож на мел, которым пишут в школе на доске. Рыбка объясняет мне, что песок становится белым в честь самых почтенных гостей, и понимаю, что она имеет в виду меня, и расплываюсь в улыбке. Улыбка не только на моих губах, но и все внутри меня улыбается. Моё тело расслабляется, а я переполняюсь необыкновенным чувством тепла и любви. Дышится легко, ровно, глубоко...

Нас окружают невиданные розовые и сиреневые растения: стебли и листья их настолько гибкие, что шевелятся от малейшего движения воды. Коралловые белые и бирюзовые рифы расположены слева от нас. Это своеобразные морские горы, такой причудливой конфигурации, что трудно оторвать от них глаз. Мы проплываем над ними, разглядываем их сверху.

Впереди нас ярко освещённое пространство. Это и есть янтарный замок. Он светится как тысячи маленьких солнышек. А смотреть на него одно удовольствие. Это свечение обращено ко мне. Таинственные лучи нежно проникают в меня и заполняют светом. И я становлюсь маленьким солнышком. Дышится легко, ровно, глубоко... (Пауза.)

Я возвращаюсь из замка и дарю тепло маленького солнышка окружающим меня людям, цветам...

### **Танец рыбки**

Я снова иду к синему морю и зову: «Эй, золотая рыбка, приплыви, покажись!» Сегодня она с радостью приплывёт ко мне и подплывёт совсем близко. Золотая рыбка резвится в нежной морской воде: то выпрыгивает из воды, то быстро отплывает из воды. Несколько мгновений она крутится в воздухе, как опытная гимнастка, а потом опять погружается в родную стихию. Этот ритуальный танец – знак гостеприимства.

Я вновь поддаюсь ее волшебному очарованию и готов исполнить все, что она пожелает.

Я напрягаю ноги, живот, спину, руки, лицо. Сильно-сильно...

А сейчас я расслабляю ноги, спину, руки, лицо...

Дышится легко, ровно, глубоко...



Золотая рыбка предлагает мне поплавать вместе с ней и ощутить всю прелесть ласковой морской водицы. О таком сюрпризе я даже не мог мечтать. Желание моё настолько велико, что я без труда становлюсь золотой рыбкой. Я – зеркальное её отображение. Глядя на рыбку, я вижу в ней себя. У меня на голове такая же золотая корона с маленькими белыми жемчужинками, по краям, фиолетовые плавники с золотыми крапинками. Я могу помахать ими, как крылышками. Я прекрасно чувствую каждый свой плавник. Мой широкий хвостик оранжевого цвета с золотыми полосочками помогает мне легко плыть рядом с золотой рыбкой, меняя направление движения. Дышится легко, ровно, глубоко

### Морское царство

Я подхожу к синему морю, а золотая рыбка уже ждёт меня у берега, радостно кружась. Я становлюсь зеркальным её отображением, и мы мгновенно отплываем от берега. Если посмотреть вокруг, то нет ничего, кроме голубого неба, ласкового солнышка и прохладной морской воды.

Проказница-рыбка выпрыгивает из воды, а я повторяю за ней все её движения. Это напоминает своеобразное синхронное плавание. Я напрягаю ступни, икры, бёдра, живот, спину, руки, шею. Устремляюсь на ней в глубь моря. Мы погружаемся в морское царство. Расслабляются моё лицо, руки, спина, живот, ноги.

Нас приветливо встречают обитатели моря. Рядом со мной величественно плывёт благородный дельфин. Он охраняет меня, и мне ничего не угрожает. Волна абсолютного спокойствия заполняет меня с головы до ног. (Пауза.)

Над нами плывет рыба-пила. Острым «носом» она рассекает водные пласты и помогает нам продвигаться вперед. За ними следует целая стая морских рыб. Вот они уже рядом и готовы общаться. Я чувствую, насколько они рады встрече.

Я благодарю золотую рыбку за гостеприимство и прошу проводить меня до берега. Рыбка сожалеет о том, что не успела показать мне свой янтарный замок, но я успокаиваю её тем, что наша встреча не последняя. Морские рыбки окружают нас плотным кольцом, прощаясь со мной. Я чувствую необыкновенный прилив свежих сил... Дышится легко, ровно, глубоко.

### Встреча с рыбкой

Сегодня у меня прекрасное настроение. Не посетить ли мне вновь золотую рыбку. Сказно – сделано. Вот оно, синее море. Какой покой и тишина! Как будто бы море не хочет шевелиться, а дремлет в лучах солнечного света. Поверхность его искрится под лучами солнца. Это напоминает мне крошечные бриллиантики, рассыпанные по тёмно-синему ковру. Я чувствую себя на вершине блаженства. Как приятно просто смотреть в синь моря и не переставать удивляться естественной его красоте!

Я делаю глубокий вдох, медленный выдох. (Эту фразу повторить 2 раза. Пауза.)

Я опускаю глаза и вижу золотую рыбку. Она почувствовала, что я здесь, и приплыла.

Моя сказочная рыбка при каждой нашей встрече удивляет меня все больше и больше. И вот я уже плыву рядом с ней и хочу научиться «танцевать» так же, как она. Мою молчаливую золотую рыбку не надо ни о чем просить и ничего ей не надо объяснять. Она понимает меня сразу и начинает ритмично и виртуозно выпрыгивать из воды, светясь в воздухе, подобно маленькому солнышку. Моя волшебная рыбка то стремительно уплывает от меня, то неожиданно появляется рядом.

Я настраиваюсь на ритм и темп её движений и чувствую свежий и пока мне не понятный прилив магических сил. Вмиг я сжимаюсь как пружинка, тело моё напрягается, и, пронизывая водяную занавеску, я выпрыгиваю из морской воды. Несколько мгновений я ощущаю себя солнышком и вновь, прогнувшись, погружаюсь в морскую прохладу. Всё тело расслаблено. Я чувствую себя самым счастливым на всём белом свете и переполняюсь любовью к моей дорогой рыбке...

Глубокий вдох-выдох. (Эту фразу повторить 2 раза.) Дышится легко, ровно, глубоко.

### На лугу

Представьте себе прекрасный солнечный летний день. Ты находишься посреди чудесного луга. Трава на лугу мягкая и зелёная. Ты садишься в траву. Дотронься до неё руками и почувствуй её приятную прохладу. Теперь посмотри вверх, на ясное голубое небо. Ты видишь

плывущие по небу большие пушистые облака. Попробуй найти облако, похожее на какого-нибудь зверя. Легкий ветерок гонит облака дальше и одновременно освежает твое лицо.

Теперь ты ложишься и растягиваешься на траве. Вдохни один раз глубоко-глубоко. Пусть твоё тело станет таким же мягким и расслабленным, как у тряпичной куклы. (Сделайте сами один явно очень глубокий вдох-выдох, чтобы дети могли последовать вашему примеру.)

Ты лежишь в траве совершенно безмятежно. Недалеко от тебя играют маленькие дети. До тебя доносится их смех. Ой! Вдруг какой-то маленький мальчик упал рядом с тобой. Он ударился коленкой о камень и заплакал. Ты вскакиваешь и подбегаешь к нему. Тебе хорошо, оттого что ты можешь помочь другому...

Помоги этому мальчику встать. Осмотри его небольшую ранку. Скажи ему, что кровь сейчас перестанет течь. Положи свою руку ему на плечо... Смотри, мальчик перестаёт плакать, он уже почти совсем успокоился. Тебе хорошо, оттого что малышу стало лучше... Что еще ты сделаешь для того, чтобы вернуть ему хорошее самочувствие? (Пауза 30 секунд.)

Скажи самому себе: «Я уже большой и могу помогать другим. Я помогу другим, а когда надо будет, другие помогут мне».

Теперь ты можешь попрощаться с малышом и вернуться с летнего луга назад в класс. Немного потянись, выпрямись, подвигай пальчиками рук и ног. Энергично выдохни и открой глаза.

### **Водопад**

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Глубоко вдохните и выдохните...

Представь себе, что ты стоишь возле водопада. Но это не обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представь себя под этим водопадом и почувствуй, как этот прекрасный белый свет струится по твоей голове... Ты чувствуешь, как расслабляются твой лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи.

Белый свет течёт по твоим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными.

Белый свет стекает с твоей спины, и ты замечаешь, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течёт по твоей груди, по животу. Ты чувствуешь, как они расслабляются, и ты сам собой, без всякого усилия, можешь глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет тебе ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течёт также по твоим рукам, по ладоням, по пальцам. Ты замечаешь, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее.

Свет течёт и по ногам, спускается к твоим ступням. Ты чувствуешь, что и они расслабляются и становятся мягкими.

Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё твое тело. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом ты всё глубже расслабляешься и наполняешься свежими силами... (Пауза 30 секунд.)

Теперь поблагодари этот водопад света за то, что он тебя так чудесно расслабил... Немного потянись, выпрямись и открой глаза.

### **Твоя звезда**

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох...

Теперь представь себе, что над твоей головой висит чудесная золотая звезда. Это – твоя звезда, она принадлежит тебе и заботится о том, чтобы ты был счастлив. Представь себе, что ты с ног до головы озарён светом этой звезды, светом любви и радости... Представь себе ещё, что этот свет насквозь пронизывает всё твоё тело... Теперь последовательно приложи свою руку сначала к сердцу, потом – к горлу и ко лбу. Почувствуй, как золотой свет особенно ясно сияет в этих местах. Представь себе, что ты, как и твоя звезда, тоже испускаешь во все стороны лучи ясного теплого света и что этот свет идет ко всем ребятам в этой комнате... Подумай обо всех, кто находится в этой комнате, и пошли всем немного своего света...

Теперь пошли немного своего света людям, которых нет в этой комнате: твоим домашним, друзьям, а также близким и знакомым, живущим в других городах...

Теперь прислушайся к самому себе. Ощущаешь ли ты какие-нибудь сильные чувства, которые мы все сейчас посылаем друг другу? (Пауза 10 секунд.)

Сохрани в памяти эти чувства и обращай к ним в тех случаях, когда ты устал, или у тебя грустное настроение, или тебе просто нужны свежие силы...

А сейчас попрощайся со своей звездой и мысленно возвращайся назад. Когда я досчитаю до трех, ты сможешь открыть глаза и снова оказаться в этой комнате. Раз... Два... Три...

### Сила улыбки

Вдохни глубоко-глубоко и задержи дыхание. Откинь голову назад, сделай сильный выдох, выдувая воздух как можно выше, чтобы он долетел до потолка... Повтори это ещё раз.

Глубоко вдохни... Задержи воздух... Запрокинь голову... Сильно выдохни, выдувая воздух до потолка...

Теперь снова вдохни. И когда будешь сейчас выдыхать, постарайся улыбнуться. Почувствуй, как во время улыбки растягиваются твои губы и как напрягаются мышцы щёк...

Сделай это ещё раз и попробуй улыбнуться пошире. Представь себе, что видишь перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплывается в широкой дружеской улыбке. (Повторяйте этот шаг до тех пор, пока Вы не увидите улыбку на лицах всех детей.)

Когда ты сейчас снова улыбнёшься, почувствуй, как улыбка переходит в твои руки, доходит до ладоней. Возможно, ты заметишь в ладонях легкое покалывание. Дыши и улыбайся... И ощущай, как твои руки и ладони наполняются улыбающейся силой солнышка.

Когда ты улыбнёшься снова, почувствуй, как твоя улыбка спускается всё ниже и доходит до ног, до самых кончиков ступней. Ощути тепло солнца под подошвами ног. Возможно, ты заметишь, как твои ноги и ступни начнут слегка подпрыгивать от этой улыбающейся солнечной силы.

Ощути улыбку во всём своём теле. Улыбаясь, ты хорошо чувствуешь себя с ног до головы, ощущаешь радость всеми клеточками своего тела.

Теперь снова глубоко вдохни и задержи на мгновение дыхание. Представь, что в твоей груди находится большой золотой шар. Это настоящее солнце внутри тебя, внутри твоего сердца. Когда ты будешь сейчас выдыхать, пусть это солнце улыбается. Снова набери побольше воздуха, задержи дыхание и почувствуй, как солнце внутри тебя широко и дружелюбно улыбается. И когда ты еще пару раз так же глубоко вдохнешь и позволишь солнцу улыбнуться, ты сможешь заметить, как спокойно, безмятежно и радостно стало у тебя на душе. И ты сможешь потом вызывать в себе это приятное чувство, вспоминая картину улыбающегося солнца.

Теперь немного потянись и выпрямись. Открой глаза и снова окажись с нами в этой комнате.

### Предсказатель будущего

Представь себе, что ты находишься в чужом городе и идёшь по какой-то маленькой улочке. Справа и слева от тебя стоят красивые старинные дома. В одном из этих домов живёт предсказатель будущего. Это особенный предсказатель. Многим из тех, кто к нему обращался, он предсказал хорошее будущее, и у них появились дополнительные силы и решимость сделать свою жизнь прекрасной. Ты открываешь тяжелую дубовую дверь, и за ней тебя встречает дружелюбного вида седой старичок. Он приглашает тебя следовать за ним. В его кабинете тебе бросаются в глаза стеллажи со старинными книгами. На столе лежит колода карт и чудесный светящийся хрустальный шар. На диване спит пятнистый черно-белый кот. Волшебник предлагает тебе сесть в удобное кресло. Он внимательно на тебя смотрит. Затем он говорит: «Закрой глаза, и я расскажу тебе что-нибудь хорошее о твоей будущей жизни...» И после этих слов ты засыпаешь. Ты уже не знаешь, слышишь ли ты голос старого доброго волшебника, или смотришь свой собственный сон. Перед тобой возникают образы твоей будущей жизни. Возможно, ты видишь, как и кем ты работаешь, видишь людей, которые работают вместе с тобой... Возможно, ты видишь свой будущий дом и людей, вместе с которыми живёшь... Потрать некоторое время на то, чтобы подробно рассмотреть отдельные образы

своего сна. Время от времени до тебя доносится дружеский голос предсказателя. Ты можешь разобрать отдельные фразы: «Ты толковый... Мы тебя любим... Ты можешь это сделать...» Эти слова помогают тебе смотреть твой чудесный сон. (Пауза 1 минута.)

Теперь ты чувствуешь, что настало время прощаться с предсказателем. Ты открываешь глаза и благодаришь его за то, что увидел здесь. Возможно, ты хочешь ему что-то сказать на прощание, возможно, он сам что-то говорит тебе. Волшебник провожает тебя до двери. Ты снова идешь по маленькой улочке и возвращаешься сюда к нам. Немного потянись, выпрямись и окрой глаза.