

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД С. ЧИГИРИ**

Рассмотрено
На заседании педагогического
Совета МДОАУ детский сад
с. Чигири
Протокол № 1
От 30.08.2022 г.

Утверждаю
заведующий МДОАУ
детский сад с. Чигири

31.08.2022 г. Попова Т.В.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Здоровячок»

Для детей 3-5 лет
Срок реализации 2 года

Программу составил:
руководитель кружка
Закомирная Е.А.

Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Содержание и структура программы.
3. Цели программы.
4. Задачи программы.
5. Принципы реализации программы.
6. Характеристики особенностей развития детей 3-5 лет.
7. Планируемый результат.
8. Структура занятий (формирование и коррекция свода стопы).
9. Конспекты занятий по месяцам.
10. Игры по профилактике и коррекции плоскостопия.
9. Специальные упражнения при плоскостопии
10. Структура занятий (осанка).
11. Игры- упражнения для формирования правильной осанки.
12. Упражнения для укрепления осанки.

Пояснительная записка

Интеллектуальное развитие ребенка невозможно без его физического совершенствования. Сохранение и укрепление здоровья дошкольников - одна из актуальнейших проблем нашего времени, т. к. на состояние здоровья современных детей оказывают существенное влияние многие факторы:

- наследственность;
- неблагоприятные климатические условия нашего региона;
- ухудшающаяся экологическая обстановка;
- электронно-лучевое и “металло-звуковое” облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов) .
- образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья).

Не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка-дошкольника оказывают отклонения в развитии опорно-двигательном аппарате, вызванные нарушением двигательных функций еще во младенчестве. Часто они являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению. Отставание в развитии двигательных функций начинается в 5-6 месяцев, когда матери начинают сажать малыша, еще не научившегося самостоятельно поворачиваться. Затем разрешают вставать в манеже, когда он еще не научился ползать. Ползание - самая лучшая активная подготовка ребенка к вертикальному положению. Если ребенок не прошел какой-либо этап развития, «перепрыгнул» его с помощью взрослых, то к 2-м годам у него формируется увеличенный поясничный лордоз, усугубляемый слабыми мышцами спины и живота. Таким образом, в 3-4 года дети приходят в детский сад с нарушениями осанки, координации и низким уровнем двигательных навыков. Усугубляет нарушение осанки и малоподвижный образ жизни, и избыточная масса тела.

Правильной осанкой принято называть привычную позу непринужденно стоящего человека, с небольшими естественными изгибами позвоночника: в шейном и поясничном отделах - вперед, в грудном и крестцовом - назад. При правильной осанке физиологические изгибы позвоночника хорошо выражены, имеют равномерный, волнообразный вид, лопатки расположены параллельно и симметрично, плечи развернуты, ноги прямые. Правильная осанка имеет не только эстетическое, но и физиологическое значение - она способствует нормальной деятельности внутренних органов, так как отклонения в осанке отражаются на их функциях. Осанка формируется с самого раннего детства и зависит от гармоничной работы мышц, состояния костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппарата, равномерности их развития, физиологических изгибов позвоночника.

Наиболее частыми нарушениями опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста являются отстающие лопатки, сведенные плечи, асимметрия надплечий, сутуловатость, плоскостопие. Большая часть этих нарушений носит чисто функциональный характер и связана в основном с нарушением симметрии мышечного тонуса.

Стопа - фундамент, опора нашего тела, и любое нарушение развития может отражаться на осанке ребенка. Детская стопа по сравнению со взрослой коротка, широка, а в пяточной области сужена. Пальцы расходятся, в то время как у взрослых они плотно прилегают друг к другу. На подошве у детей сильно выражена подкожная клетчатка, заполняющая свод стопы, что нередко приводит к диагностическим ошибкам. Кости стоп почти целиком состоят из хрящевой ткани, поэтому они более мягкие, эластичные, легко поддаются деформациям. Мышцы стопы относительно слабо развиты, но играют важную роль в укреплении сводов стопы. Суставно-связочный аппарат стоп еще не сформирован, суставы в сравнении с суставами взрослых более подвижны, а связки, укрепляющие своды стопы, менее прочны и более эластичны. . При плоскостопии снижается или исчезает рессорная, амортизирующая роль стопы, в результате чего внутренние органы становятся мало защищенными от сотрясений. Объем движений детской стопы больше, чем взрослой, вследствие большей

эластичности мышечно-связочного аппарата, поэтому детская стопа менее приспособлена к статическим нагрузкам. Главной причиной возникновения плоскостопия является слабость мышечно-связочного аппарата стопы. Однако предупредить плоскостопие легче, чем его лечить.

Таким образом, в дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, ее формирование еще не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. Следовательно, работа по профилактике плоскостопия должна идти по пути улучшения физического развития ребенка. В соответствии с выше изложенным, понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушений осанки у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, разработана данная программа лечебно-профилактической физкультуры.

Содержание и структура программы

Программа ЛФК для детей дошкольного возраста рассчитана на 2 года.

1. Первый год обучения. Младшая группа: подражательно-игровые упражнения для профилактики плоскостопия и увеличения двигательных навыков детей.
 2. Второй год обучения. Средняя группа- система образно-подражательных корригирующих упражнений, для мышц стопы, шеи, брюшного пресса.
- На всех этапах обучения- увеличение выносливости, укрепление сердечно- сосудистой и дыхательной систем.

Цель программы

Профилактика плоскостопия и нарушений осанки как средство укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

Задачи программы

Оздоровительные задачи

1. Сохранять и укреплять здоровье детей.
2. Формировать правильную осанку и развивать все группы мышц.
3. Содействовать профилактике плоскостопия.

Образовательные задачи

1. Развивать двигательные способности детей и физические качества (координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).
2. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движения.

Воспитательные задачи

1. Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
2. Воспитывать чувство уверенности в себе.

Принципы реализации программы

1. Принцип индивидуализации (учет уровня физического развития и состояния ребенка)
2. Принцип доступности (соответствие возрастным способностям)
3. Принцип систематичности (регулярно и постоянно на весь период посещения д.с.)

4. Принцип последовательности (увеличение кол-ва повторений до оптимального)
5. Принцип научности лежит в основе всех оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни, укреплению опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста.
6. Принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

Программа рассчитана на 34 часа. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана. В учебном процессе оздоровительные занятия хорошо вписываются в учебную и оздоровительную работу ДОУ в качестве кружковой работы и направлены на формирование поведенческих навыков здорового образа жизни. Занятия проводятся с сентября по май 1 раз в неделю по 30 минут, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях. При этом соблюдаются санитарно-гигиенические нормы и обеспечивается возможность полноценного отдыха и восстановления работоспособности за счет прогулки и дневного сна.

В структуру оздоровительных занятий тесно вплетены различные виды деятельности: динамические упражнения для укрепления мышц шеи, спины, связок голеностопа, основные виды движения (ходьба, оздоровительный бег, упражнения на равновесие и др.), дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, упражнения на релаксацию.

Способ организации детей на занятии в физкультурно-оздоровительной группе зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой и индивидуальный.

Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из трех частей. В подготовительную часть включена разминка для стопы, общеразвивающие и корректирующие упражнения. Темп выполнения - медленный, умеренный и средний в зависимости от стадии изучения упражнения. В основную часть в зависимости от задачи комплекса входят упражнения из положения сидя (для связок и мышц стопы), лежа на спине, на боку и на животе – для исключения статической нагрузки на стопы и усиления концентрации внимания на нужных группах мышц, облегчения расслабления мышц. Все упражнения обязательно исполняются в обе стороны. Дозировка повторений зависит от возрастной группы детей.

Заключительная часть строится из упражнений на расслабление (релаксация), выполняемых в исходных положениях лежа на спине, дыхательных и специальных упражнений на ощущение правильной осанки и, конечно же, эмоциональная разгрузка – подвижные игры.

Занятия проходят в сказочной, образно- ролевой форме, используется частая смена движений с различной физической нагрузкой, темпом, что позволяет детям сохранять интерес к занятию на всем его протяжении.

В зависимости от возраста детям дается информация о строении собственного тела и работе некоторых внутренних органов.

Программа предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего формированию осанки, укреплению мышц стопы и голени и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристые и наклонные доски, гимнастическая стенка, обручи, мешочки с песком, гантели -200г, мячи различных диаметров, массажные мячи разной формы и размера, гимнастические палки, маты).

Задача родителей состоит в том, чтобы поощрять и стимулировать двигательную активность ребенка, направлять ее в нужное русло. Только совместными усилиями можно привить ребенку любовь к физическим упражнениям и здоровому образу жизни и исправить те ошибки, которые привели к нежелательным последствиям.

Возрастные особенности развития воспитанников по возрастам.

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей

организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Планируемые результаты освоения Программы:

1 Созданы необходимые условия для осуществления оздоровительных мероприятий по профилактике плоскостопия и нарушений осанки.

2 Повышены представления у детей о здоровом образе жизни.

3 Создана система оздоровительной работы с детьми.

4 Повышен уровень физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств).

5 Снижен уровень заболеваемости.

6 Оптимизирована работа с родителями.

Структура занятий(укрепление и коррекция свода стопы).

I. Вводная часть – 15% (5 мин).

II. Основная часть – 70% (20 мин).

III. Заключительная часть – 15% (5 мин).

Сентябрь	
1	2
Задание № 1,2	Цель: упражнений в ходьбе и беге на пятках, переступая через кубики на полу, ходьбе по гимнастической планке вдоль и поперек.
Задание № 3,4	Цель: учить подтягивать пальцами ног дорожку с грузом весом 500г; - упражнять в захватывание меча и других предметов стопами ног и бросании.
Задание № 5,6	Цель: учить захвату пальцами ног карандаши и перекладывая их с места на место; - упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом.
Задание № 7,8	Цель: упражнять в ходьбе на четвереньках. Подталкивая перед собой головой набивной мяч; - учить лазанию по гимнастической лестнице и ходьбе по ребристой доске.
Октябрь	

Задание № 1,2	Цель: упражнять в ходьбе «гусиным шагом»; - учит массажу стопы.
Задание № 3,4	Цель: учить ходить на месте, не отрывая носков от пола; - упражнять в поднимании внутренних сводов стопы, опираясь при этом на наружные края стоп
Задание № 5,6	Цель: учить ползающим движениям стоп вперёд и назад с помощью пальцев; -упражнять в сведении и разведении пяток
Задание № 7,8	Цель: упражнять в сгибании и разгибании стоп (поочередно)
Ноябрь	
Задание № 1,2	Цель: упражнять в ходьбе на наружном своде стопы; -закрепить умение ходить по гимнастической палке
Задание № 3,4	Цель: закрепить умение ходить на месте с высоким подниманием бедра с «с подошвенным сгибанием стопы».
Задание № 5,6	Цель: закрепить умение активного сгибания и разгибания стоп, катание подошвами округлого предмета
Задание № 7,8	Цель: упражнять прыжкам на месте и с небольшим продвижением вперёд (на носках); - совершенствовать ходить по рейке гимнастической скамейки и ребристой доске
Декабрь	
Задание № 1,2	Цель: упражнять в ходьбе на наружном своде стопы; -закрепить умение ходить по гимнастической палке
Задание № 3,4	Цель: закрепить умение ходить на месте с высоким подниманием бедра с «с подошвенным сгибанием стопы».
Задание № 5,6	Цель: закрепить умение активного сгибания и разгибания стоп, катание подошвами округлого предмета
Задание № 7,8	Цель: упражнять прыжкам на месте и с небольшим продвижением вперёд (на носках); - совершенствовать ходить по рейке гимнастической скамейки и ребристой доске
Январь	
Задание № 1,2	Цель: закрепить ходьбу на наружном своде стопы и с перекатом на носок
Задание № 3,4	Цель: совершенствование ходьбы по гимнастической палкой прямо и боком; - отработка общеразвивающих упражнений: «Эквилибристи», «Цыплята»
Задание № 5,6	Цель: отработка общеразвивающих упражнений: «Лыжные тренировки», «Разминка»
Задание № 7,8	Цель: отработка общеразвивающих упражнений: «Коры на месте», «Раскатаем тесто»
Март	
Задание № 1,2	Цель: совершенствование ходьбы на наружных краях стоп по канату боком приставным шагом
Задание № 3,4	Цель: закрепить умение захватывать мелкие предметы пальцами ног; - совершенствование круговых движений стопами по максимальной окружности
Задание № 5,6	Цель: учить балансированию на набивном мяче
Задание № 7,8	Цель: учить перепрыгиванию с одной стороны на другую, опираясь обеими руками; - отработка ходьбы с постановкой ноги на всю ступню
Апрель	
Задание	Цель: закрепить ходьбу на наружном своде стопы и с перекатом на носок

№ 1,2	
Задание № 3,4	Цель: совершенствование ходьбы по гимнастической палкой прямо и боком; - отработка общеразвивающих упражнений: «Эквилибристы», «Цыплята»
Задание № 5,6	Цель: отработка общеразвивающих упражнений: «Лыжные тренировки», «Разминка»
Задание № 7,8	Цель: отработка общеразвивающих упражнений: «Коры на месте», «Раскатаем тесто»
Май	
Задание № 1,2	Цель: совершенствование ходьбы на носках с высоким подниманием бедра и ходьбы по гимнастической палке прямо и боком
Задание № 3,4,5	Цель: отработка общеразвивающих упражнений из положения сидя
Задание № 6,7,8	Цель: совершенствование поворотов голени внутрь и наружу - отработка прыжков с небольшим продвижением вперёд (на носках)
	Оборудование: гимнастические палки, маленькие мячи, мелкие предметы округлой формы, набивные мячи (вес 1 кг), гимнастическая лестна, массажные мячи разных форм и размеров, обручи и кольца разных размеров. «Дорожка здоровья (нашитые на плотную ткань пробки, крышки, пуговиц; коврики с разной поверхностью; камешки разных размеров».

Сентябрь

I часть.

1. Ходьба на носках (в среднем темпе,

2. 1 мин).

*Здесь
лисичка
пробежала
И следы
хвостом
сметала.*

3. Ходьба на наружных краях стоп

4. (в среднем темпе, 1-15 мин).

*А потом
прошел
медведь –
Любит
Мишенька
шуметь.*

3. Ходьба по канату боком приставным шагом (0,5 мин).

*Лучшие
качели –
Гибкие
лианы,
Это с
колыбели
Знают
обезьяны.*

4. Легкий бег на носочках (до 1 мин).

*Еж
тихохоньк
о бежал,*

*Никому он
не мешал.*

II часть.

Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. - сесть на пол, руками опереться сзади (на предплечья), положить мяч на пол перед собой, стопы положить на мяч. Сгибая носки и перебирая стопами, подкатить мяч к себе, а затем откатить от себя.

2. И. п. - стоя. Медленные приседания на гимнастической палке с опорой на стул (1 мин).

*Лось пришел на
водопой*

*Не боится нас с
тобой.*

3. И. п. - сидя на стульчике.

Захват, поднятие и перекладывание палочек, кубиков, небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног - поочередно одной и другой ногами (1 мин.).

*Белки шишками играли
И игрушки собирали.*

4. И. п. - упор сидя. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же другой ногой.

*Цапля чудо как
плясала,*

*Ножку к ножке
приставляла!*

5. И. п. - лежа на животе. Согнуть левую ногу, носок тянуть на себя. То же другой ногой (по 3-4 раза).

*А змея меняла кожу –
Хочет стать красивой
тоже.*

6. И. п. - сидя на стульчике. Ноги выпрямить и слегка приподнять. Повороты и вращение стопы с предельно согнутыми пальцами (8-10 раз).

*Крокодил на солнце
грелся,*

Целый день в воде вертелся.

III часть.

1. Балансирование на набивном мяче.

*Это не клоуны, а
медвежата, -*

*Ох и весёлые в цирке
ребята!*

2. Опираясь обеими руками о скамейку перепрыгивать через нее с одной стороны на другую.

3. Подвижная игра

«Быстровозьми».

4. Ходьба крадучись с постановкой ноги с носка на всю ступню.

Пантера бесцумно по лесу идёт.

Пантера сегодня добычу найдёт.

ОКТАБЬРЬ

1 часть.

1. Ходьба на пятках, переступая через кубики на полу (0,5 мин).

Вырос в поле урожай.

Поскорее собирай.

Едут дети маленькие

По дорожке ладненькой,

По кочкам, по кочкам,

По пням и пенечкам.

2. Легкий бег на носках (0,5 м).

По дорожке по прямой

Полетели мы стрелой!

3. Ходьба по гимнастической палке вдоль и поперек, руки в стороны.

Тут горка там овраг-

Покороче сделай шаг!

2 часть. ОРУ №1

Подвижная игра

«Зайцы в огороде».

3 часть.

Ходьба по ребристой доске.

Едем, едем мы домой

На машине грузовой.

Ворота отворяй,

Едет с поля урожай!

ОРУ №1

1. И.п. - сидя на стульчике. Катание ногой маленького мяча (по 10-15 с. каждой ногой).

2. И.п. – тоже. Подтягивание пальцами ног дорожки с грузом 500 г (до 2 раз).

Репку дружно потянули,

Чуть корзину не перевернули.

3. И.п. – тоже. Захватывание мяча и других предметов ступнями ног и бросание (8-10 раз).

Мы арбузы собирали

И в машину их кидали.

4. И.п. – тоже. Захватывание пальцами ног карандашей и переключивание их с места на место (30-40 с).

Все собрали огурцы,

Вот какие молодцы!

5. И.п. – тоже, между стопами зажат мяч. Сгибание и разгибание ног в

коленях (6-8 раз).

Помидоры дружно рвали

И по ведрам рассыпали.

6. И.п. сидя на стульчике, согнув ноги в коленях. Пальцами одной ноги захватить мелкий предмет, приподнять его и удержать в этом положении (по 5-10 сек).

Лук собрали и горох-

Урожай у нас неплох!

7. Ходьба на четвереньках, подталкивание перед собой набивной мяч (вес 1 кг, 5-7 метров).

Тыквы круглые сорвали,

По одной перекатали.

НОЯБРЬ

1 часть.

Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на пояс (30-60 сек.)

Ходьба «гусиным шагом».

Прыжки: ноги врозь, ноги вместе.

Обычная ходьба.

Массаж стопы

2 часть О.Р.У. «Утята».

Подвижная игра «Полоса препятствий».

3 часть.

Спокойная ходьба.

КОМПЛЕКС «УТЯТА»

1.«Утята шагают к реке»

И.п. – сидя согнув ноги, руки в упоре сзади. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

2.«Утка ходит вразвалочку – в спотыкалочку».

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

1-2 – поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп.

3-4 –И.п.

3.«Утята встретили на тропинке гусеницу».

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

Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев.

4. «Утка крикает».

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

1-2 – отрывая пятки от пола, развести их в стороны (клюв открывается), произнести «кря-кря».

3-4- -вернутся в И.п.

5. «Утята учатся плавать».

И.п. – сидя, руки в упоре сзади,

носки вытянуты.

Попеременно сгибание – разгибание левой и правой стоп.

ДЕКАБРЬ

I часть.

1. Ходьба на носках в среднем темпе (1 мин) с переходом на бег (3 раза по,5 мин).

2. Ходьба на наружном своде стопы.

Собираемся в поход,

*Много нас открытий
ждёт.*

3. Ходьба по гимнастической палке (по 1 мин.)

*Дружно ножки
разминаем*

*И. по палкам мы
шагаем.*

4. Ходьба крадучись (бесшумная ходьба) с постановкой ноги носка на всю ступню.

*Пробираемся вперёд,
Может, там нас кто-то ждёт?*

5. Лёгкий бег.

*На поляну мы попали
И кого там увидали?*

II часть.

Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. - стоя у гимнастической

стенки. Ходьба на месте, высоко поднимая бедра «подошвенным сгибанием стопы» (5 с).

*Важно цапля
прошагала,*

Ноги высоко держала.

2. И. п. - сесть «по-турецки» (ноги крест-накрест, наружные края стоп опираются о пол). Встать, придерживаясь за опору или взрослого (дети старшего возраста могут сделать это самостоятельно). Скрещенные ноги должны быть прямыми. Стоять надо на наружных краях стоп.

3. И. п. - сидя, скрестив ноги. Перейти в положение стоя при поддержке за руки или палку. Стать прямо, ноги скрестить, руки опустить. Вернуться в И. п. (6-8 раз).

А павлин, увидев нас,

Поднял шею восемь раз.

4. Ходьба по следовой дорожке с нарисованными на ней следами (0,5-1 мин).

Здесь лисичка пробежала,

*И следы хвостом
сметала.*

5. И. п. - упор сидя. Активное сгибание и разгибание стоп (10-12 раз).

Жучок на пне сидит

И ногами шевелит.

6. И. п. - лёжа на животе. Повороты голени внутрь и наружу

(0,5-1 мин.).

*Под кустом кузнечик спал,
Ноги вывернув держал.*

7. И. п. - сидя, упор сзади. Катание подошвами круглогопредмета (1-2 мин).

*Белки весело играли,
Шишки зайчикам, бросали.*

8.Прыжки на месте и с небольшим продвижением вперед - бесшумно, на носках (0,5-1 мин).

*Испугался воробей
И запрыгал от зверей.*

III часть.

Подвижные игры «Пройди - не ошибись», «Резвый мешочек».

Ходьба по рейке гимнастической скамейки, по ребристой доске (0,5-1 мин).

ЯНВАРЬ

I часть.

1. Ходьба и бег на носках (1-2 мин).

Ходьба по намеченной на полу линии приставлением пятки к носку (1 мин).

*Мы на стройку едем
дружно,*

*Посмотреть нам очень
нужно,*

Как работают машины

—

Маленькие и большие.

2. Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2-3мин).

*Вот КамАЗ идет
груженный,*

*Медленно ползет,
тяжелый.*

*Десять тонн песка он
тянет,*

*Не свернет и не
застрянет.*

3. Легкий бег на носочках (1-1,5 мин).

*А в обратный путь
пустой*

*Понесется он
стрелой.*

II часть.

Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. - сидя на стуле. Сгибание и разгибание стоп (5 раз по 10 с).

*Вот подъемный кран
стоит,*

*Сверху машинист
глядит.*

2. И. п. - сидя на стуле, одна нога на колене другой. Круговое вращение стопы влево-вправо (5 раз по 10 с).

*Кран подъемный принял
груз*

Кто внизу стоит, не

трусь!

3. И. п. - лежа на спине, руки лежат вдоль туловища ладоня ми вниз, ноги выпрямлены. Левая нога стопой скользит по правой голени. То же правой стопой по левой голени (8-10 раз).

*Транспортер везет на
крышу*

*Доски, гвозди, краски,
шифер.*

4. И. п. - сидя на стульчике, пальцами ног собрать ткань лежащую на полу в складку (гармошку) (6-8 раз).

Груз проходит этажи,

Эй, на крыше!

Придержи!

5. И. п. - сидя на стульчике, согнув ноги в коленях. Пальца ми одной ноги захватывать мелкий предмет, приподнимать его и удерживать в этом положении 5-10 с.

Стоп, машина!

Разгружай!

Пассажиров не сажай!

6. И. п. - сидя на стульчике. Сгибание и разгибание ног в коленях с зажатым между стопами мячом (8 раз).

Быстро роет

котлован

Экскаватор-великан.

Шчасть.

1. Ходьба по рейкам гимнастической лестницы, положенной на пол (6-8 раз).

По строительным лесам

Мы поднялись к небесам.

2. Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости (1-2 мин).

А теперь пора спускаться

И на землю возвращаться.

3. Ходьба приставным шагом по рейке гимнастической скамейки прямо и боком.

*Нас внизу автобус ждет,
Он домой всех отвезет.*

*Мы на стройке побывали,
Много разного видали.*

Подрастем и будем дружно

*Строить то, что людям
нужно.*

ФЕВРАЛЬ

І часть.

1. Ходьба на наружных сводах стопы.

2. Ходьба на носочках по наклонной плоскости вверх.

3. Массаж стопы.

ІІ часть.

Общеразвивающие упражнения:

Игра «Кто быстрее». Дети стоят в шеренге. По сигналу стараться схватить пальцами ноги скомканную бумагу, допрыгать до намеченной педагогом линии

ІІІ часть.

1. Спокойная ходьба.

2. Игра малой подвижности «Тик-так»

Общеразвивающие упражнения

1. «Мы веселые матрешки, на ногах у нас сапожки». И. п. - стоя ноги вместе, руки на пояс.

1- правую вперед на пятку,

2-3 -покачать носком вправо-влево,

4 - приставляя правую, исходное положение,

5-6 - то же с левой ноги.

2. «Красные сапожки, резвые ножки».

И. п. стоя ноги вместе, руки на пояс.

1- правую вперед в сторону на пятку,

2- правую на носок,

3- правую на пятку,

4- с притопом приставляя правую, исходное положение, 5-8 - то же с левой ноги.

3. «Танец каблуков».

И. п. - стоя ноги вместе, руки на пояс.

1-2 - поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх,

3-4 - поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, руки на пояс.

4. «Гармошка».

И. п. - стоя пятки вместе, носки врозь, руки на пояс.

1 - слегка приподнять пятку правой и носок левой и скользящим движением перевести вправо,

2 - опуская пятку правой и носок левой на пол, стойка носки вместе, пятки врозь,

3 - слегка приподнять носок правой и пятку левой и скользящим движением перевести вправо,

4 - опуская носок правой и пятку левой на пол, исходное положение, 5-8 - то же, что 1-4.

1-8 - то же, передвигаясь влево.

5.«Елочка».

И. п. - стоя пятки вместе, носки врозь, руки на поясе,

1- слегка приподняв носки, скользящим движением перевести их

вправо и опустить на пол,
2- слегка приподняв пятки,
скользящим движением пере
вести их вправо и опустить на пол,
3- таким образом продолжать
передвигаться вправо,
1-8 - то же влево.

6.«Присядка».

И. п. пятки вместе, носки врозь,
руки на поясе.

1 - присед на носках, колени в
стороны, руки вперед в стороны
ладонями вверх,

2- пятки вместе носки врозь,

3- правую в сторону на пятку,

4- приставляя правую, (исходное
положение) пятки вместе носки врозь,

5-8 - то же с другой ноги.

7.«Шаг с припаданием».

И. п. - стоя на правой ноге, левую
в сторону-книзу, руки на пояс.

1 - шаг левой в сторону, с носка
перекатом на всю стопу в полуприсед,

2 - встать на правый носок
скрестно за левой, левую в сторону -
книзу,

3-4 -

тоже, что

на счет 1-

2. То же

вдругую

сторону.

Игра «Кто быстрее». Дети стоят в

шеренге. По сигналу стараться
схватить пальцами ноги скомканную
бумагу, допрыгать до намеченной
педагогом линии

III часть.

3. Спокойная ходьба.

4. Игра малой подвижности «Тик-так».

МАРТ

I часть.

5. Ходьба на носках (в среднем
темпе,

6. 1 мин).

*Здесь
лисичка
пробегала
И следы
хвостом
сметала.*

7. Ходьба на наружных краях стоп

8. (в среднем темпе, 1-15 мин).

*А потом
прошел
медведь –
Любит
Мишенька
шуметь.*

3. Ходьба по канату боком
приставным шагом (0,5 мин).

*Лучшие
качели –
Гибкие*

*лианы,
Это с
колыбели
Знают
обезьяны.*

4. Легкий бег на носочках (до 1 мин).

*Еж
тихохоньк
о бежал,
Никому он
не мешал.*

II часть.

Общеразвивающие упражнения.

3. И. п. - сесть на пол, руками
опереться сзади (на предплечья),
положить мяч на пол перед собой,
стопы положить на мяч. Сгибая
носки и перебирая стопами,
подкатить мяч к себе, а затем
откатить от себя.

4. И. п. - стоя. Медленные
приседания на гимнастической
палке с опорой на стул (1 мин).

*Лось пришел на
водопой
Не боится нас с
тобой.*

3. И. п. - сидя на стульчике.
Захват, поднимание и перекла
дывание палочек, кубиков,
небольших бумажных,
тканевых салфеток пальцами ног

- поочередно одной и другой ногами (1 мин.).

*Белки шишками играли
И игрушки собирали.*

4. И. п. - упор сидя. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же другой ногой.

*Цапля чудо как
плясала,*

*Ножку к ножке
приставляла!*

5. И. п. - лежа на животе. Согнуть левую ногу, носок тянуть на себя. То же другой ногой (по 3-4 раза).

*А змея меняла кожу –
Хочет стать красивой
тоже.*

6. И. п. - сидя на стульчике. Ноги выпрямить и слегка приподнять. Повороты и вращение стопы с предельно согнутыми пальцами (8-10 раз).

*Крокодил на солнце
грелся,*

Целый день в воде вертелся.

III часть.

1. Балансирование на набивном мяче.

*Это не клоуны, а
медвежата, -*

*Ох и весёлые в цирке
ребята!*

2. Опираясь обеими руками о скамейку перепрыгивать через нее с одной стороны на другую.

3. Подвижная игра
«Быстровозьми».

4. Ходьба крадучись с постановкой ноги с носка на всю ступню.

*Пантера бесшумно по
лесу идёт.*

*Пантера сегодня
добычу найдёт.*

АПРЕЛЬ

I часть.

1. Ходьба на носках, руки на поясе (до 1 мин).

*Начиная
тренировку,*

*Журавли ступают
ловко.*

2. Ходьба на наружном своде стопы (до 1-1,5 мин).

*Мишка важно так
шагает,*

*Набок лапы
расставляет.*

3. Ходьба с перекатом с пятки на носок (до 1 мин).

*Вышли гуси на
прогулку*

И идут по переулку.

4. Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (по 30 с).

*Муравьи ползут по
веткам*

*И несут покусать
деткам.*

5. Легкий бег на носочках (40-50 с).

*По узенькой
дорожке*

*Бежали наши
ножки.*

II часть.

Общеразвивающие упражнения.

1. «Эквилибристы».

Сохранять равновесие, стоя на набивном мяче. Руки в стороны (1 мин).

*Мы на шарике
стоим*

*И по сторонам
глядим.*

2. «Цыплята».

И. п. - основная стойка, руки на поясе. Присесть на носочках (8-10 раз).

*Как цыплята, мы на
травкеИщем зернышка в
канавке.*

3. «Льжные тренировки».

И. п. - лежа на спине, руки вдоль
туловища. Левая нога сто
пой скользит по правой голени. То
же правой стопой по левой
голени (8-10 раз).

*Вот мы ножки разомнем
И потом в поход пойдём.*

4. «Разминка».

И. п. - сидя на стуле, одна нога на
колени другой. Круговое вращение
стопы влево, вправо (по 30-40 с, 2
раза).

*Дружно стопами
Вращаем,
И разминку начинаем.*

5. «Раскатаем тесто».

Катание стопой пластмассового
шарика (по 40 с).

*Раскатаем тесто ловко,
Словно лепим мы
морковку.*

6. «Куры на насесте».

Приседание на гимнастической
палке, опираясь на спинку стула (до 1
мин).

*На
насес
те
куры*

*спали
И во
сне
цыпля
ток
звали.*

III часть.

Подвижные игры.

1. Кто больше поднимает предметов,
зажав их пальцами ног (1-1,5 мин).

2. Кто быстрее пальцами ног
соберет коврик в складки (по 4-5 раз).

3. Подвижная игра «Великаны и
гномы»: ходьба на четвереньках (2-3
раза).

4. Ходьба и бег на носочках.

МАЙ

1я .часть.

1. Ходьба на носках с высоким
поднятием бедра
(в среднем темпе, до 1-1,5 мин).

*Цапля важно так шагает,
Выше ноги
поднимает.*

2. Легкий бег на носках (до 1 мин).

*Ну а ласточка
стрелой
Полетела за
другой.*

3. Ходьба на наружных краях стоп
(в среднем темпе, до 2-2,5 мин).

*Утка с боку на бок
переваливается,*

*Ей ходить так очень
нравится.*

4. Ходьба по гимнастической палке
прямо и боком (до 1 мин).

*А весёлые
галки*

*Ходят по
палке –*

*Туда, сюда,
обратно,*

*Очень им
приятно!*

III часть.

1. И. п. - сидя на стуле, ноги
вместе, согнуты под прямым углом.
Поднимая и опуская носки,
надавливая при этом пальцами на
пол, имитировать подгребание ими
песка (6-8 раз).

*Цапля землю
разгребает,*

*Червяков там
выбирает,
Чтобы птенчиков
кормить,
Малых деточек
растить.*

2. И. п. - упор сидя. Активное

сгибание стопы (по 18-20 раз).

*Лебедь лапки
разминает,*

*Лебедят он
наставляет:*

*В небе будете
летать,*

*В речке - плавать и
нырять.*

3. И. п. - упор сидя. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же другой ногой (по 6-8 раз).

*А вот как журавль
танцует,*

*Словно на коне
гарцует.*

4. И. п. - лежа на животе. Повороты голени внутрь и наружу (30-40 с).

*Тренирует утка
лапки,*

*Чтобы плавать без
оглядки.*

5. Прыжки на месте с небольшим продвижением вперед - бесшумно на носках (0,5-1 мин).

*Испугался
воробей*

И запрыгал от

зверей.

6. Подвижная игра «Ктобыстрее».

Дети стоят в шеренге. По сигналу стараются схватить пальцами ног скомканную бумагу и допрыгать до намеченной цели.

III часть.

1. Спокойная ходьба.

2. Игра малой подвижности «Запрещенное движение».

ИГРЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И КОРРЕКЦИИ ПЛОСКОСТОПИЯ

КАРТОЧКА №1

«ХОДЬБА ЗМЕЙКОЙ».

Установить кегли (мячи, кубики и т.д.) в ряд на расстоянии 1 м друг от друга. Дети, держась за пояс впереди стоящего, обходят колонной кегли, стараясь их не задеть.

КАРТОЧКА

№ 2 «ПРОЙДИ НЕОШЕБИТЬ».

Дети проходят по намеченной на полу линии, ставят пятку к носку впереди стоящей ноге. Затем идут обратно, спиной вперед, ставя носок к пятке.

КАРТОЧКА №3

«РЕЗВЫЙ МЕШОЧЕК».

Играющие становятся в круг. Водящий стоит посередине. Он вращает верёвку с мешочком, наполненным песком. Дети следят за мешочком и при его приближении стараются перепрыгнуть через верёвку. Не перепрыгнувший выбывает из игры.

КАРТОЧКА №4

«ЗАЙЦИ В ОГОРОДЕ» Чертится круг. Все дети стоят за ним на расстоянии полушага. Инструктор называет водящего и тот встает внутри круга в любом месте. Дети

прыгают через линию в круг. Водящий бегаёт в кругу, стараясь коснуться играющих, когда они находятся внутри круга. При приближении водящего все возвращаются за линию. Тот из играющих до кого дотронулся водящий считается проигравшим. Затем выбирается новый новый водящий из тех детей до кого ни разу не смогли дотронуться.

КАРТОЧКА № 5

«БЫСТРО ВОЗЬМИ».

Из кубиков образуется круг. Кубиков на два меньше количества играющих. Дети стоят по кругу. Инструктор даёт задание: бег (прыжки галопом, подскоки, бег спиной вперед, прыжки на одной ноге и т.д.). Инструктор говорит: «Быстро возьми!». Каждый из играющих должен взять только один кубик. Тот, кто остался без предмета, считается проигравшим.

КАРТОЧКА №6

«ВЕЛИКАНЫ И ГНОМЫ».

Ходьба в колонне по одному. На сигнал инструктора «Великаны!» Дети идут на носочках, подняв руки вверх, затем следует обычная ходьба. На следующий сигнал – «Гномы!» - Ходьба в полуприседе, и так чередовании.

КАРТОЧКА №7

«ЗАПРЕЩЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ»

В этой игре следует быть очень внимательным: нужно выполнять все показанные инструктором или ребенком упражнения за исключением запрещенного.

Карточка №8

«ПОЛОСА ПРЕПЯДСТВИЙ».

Оборудование и инвентарь:

гимнастическая скамейка;
канат;нашитые на плотную ткань изображения следов с пуговицами посередине; веревка; обручи; кубики 5-6 штук;

- 1)Ходьба по веревке прямо.
- 2)Прыжки из обруча в обруч.
- 3)Ходьба по скамейке через кубики.
- 4)Прыжки оком через канат, лежащий на полу.
- 5)Пролезание в обруч боком.

КАРТОЧКА №9

«КТО БЫСТРЕЕ?»

Дети стоят в шеренге. По сигналу инструктора стараются схватить пальцами ноги скомканную бумагу и допрыгать до намеченной линии.

КАРТОЧКА №10

«ТИК-ТАК».

Дети становятся в круг, они-«цифры».выбирается водящий,- он «стрелка для часов», ему завязывают глаза, он находится в центре круга. Играющие хором произносят слова и выполняют движения в соответствии с текстом:

Тик-так, тик-так-

Ходьба на месте.

Мы всегда шагаем в такт:

Шаг влево, шаг вправо, (2 раза).

Тик-так!

Водящийвытягивает руку вперед,

Стрелка, стрелка, покружись–

Поварачивается вокруг себя,

Час который покажи!

После слова покажись
останавливается.

Тот ребенок, на которого указывает рука водящего, произносит: «Тик-так». Водящий должен угадать имя говорящего.

Специальные упражнения при плоскостопии

I. Из исходного положения лежа на спине:

1. Поочерёдно и вместе оттягивать носки стоп, приподнимая и отпуская наружный край стопы.

2. Согнуть ноги в коленях, опереться стопами в пол, развести пятки в стороны, вернуться в исходное положение.

3. Согнуть ноги в коленях, опереться стопами в пол, поочерёдно приподнимать пятки от опоры.

4. Согнуть ноги в коленях, опереться стопами в пол, поочерёдно и одновременно приподнимать пятки от пола.

5. Согнуть ноги в коленях, развести бедра, стопы касаются друг друга подошвенной поверхностью. Отведение и приведение стоп в области пяток с упором в передней части стопы.

6. Круговые движения стоп в одну и другую сторону.

7. Согнуть ногу в колене и положить на колено другой полусогнутой ноги. Круговые движения стопы в одну и другую сторону.

8. Стопой одной ноги, охватывающей голень другой, скользить по голени.

Из исходного положения сидя. 1.

Согнуть ноги в коленях, стопы параллельны. Приподнимать пятки вместе и попеременно. 2.

Тыльное сгибание стоп вместе и попеременно.

3. Максимально разводить и сводить пятки, не отрывая носков от пола.

4. Приподнимать пятку одной ноги с одновременным тыльным сгибанием стопы другой. 5. Ноги

в коленях выпрямлены – сгибать и разгибать стопы. 6.

Приведение и супинация стоп с одновременным сгибанием пальцев.

7. Захватывать обеими стопами снаряд (мяча) и поднимать его с пола.

8. Захватывать пальцами стопы мелкие предметы и перекладывать их в сторону другой стопы, то же в обратную сторону.

9. Подгребание пальцами матерчатого коврика. 10.

Разводить коленные суставы, установив стопы на наружный край и максимально сжав пальцы.

11. И. п. ребенка – сидя «по-турецки» с упором кистей в пол. Вставать, опираясь на тыльную поверхность стоп.

Из исходного положения стоя.

1. Стопы параллельны, на ширине ступни, руки на поясе.

Приподниматься на носки вместе и попеременно. Приподнимать пальцы стоп с опорой на пятки вместе и попеременно. Перекат с пяток на носки и обратно.

2. Встать на наружные края стоп, повернуться в исходное положение.

3. Полуприседания и приседания на носках.

4. Носки вместе пятки врозь – полуприседания и приседания.

5. Стопы параллельны – поочередно поднимать пятки, без отрыва пальцев стоп от пола. Ходьба на месте.

6. Повороты корпуса при фиксированных стопах.

7. Упражнение «ласточка» с последующим поворотом корпуса в сторону опорной ноги.

8. Стоя на гимнастической палке, стопы параллельны. Приседания и полуприседания, вынося руки вперёд или в стороны.

9. Стоя на рейке гимнастической стенки на пальцах стоп, хват рук на уровне груди. Приподниматься на носках и возвращаться в исходное положение.

10. Стоя на рейке гимнастической стенки, хват рук на уровне груди. Приседания и полуприседания.

11. Стоя на набивном мяче. Приседания и полуприседания.

12. Пальцами стопы захватывать и приподнимать от пола соответствующий снаряд.

Упражнения в ходьбе.

1. Ходьба на носках.2. Ходьба на наружных краях стоп.3. Ходьба на внутренних краях стоп.4. Ходьба с поворотом стоп пятками наружу, носками внутрь.5. Ходьба с поворотом стоп и приподниманием на носки.6. Ходьба на носках в полуприседе.

7. Ходьба на носках с высоким подниманием коленей.

8. Ходьба скользящими шагами со сгибанием пальцев.9. Ходьба по ребристой доске.10. Ходьба по двусторонней наклонной плоскости.11. Ходьба по скошенной поверхности, пятки к вершине.12. Ходьба с приведением переднего отдела стопы.13. Ходьба с

приведением переднего отдела стопы, поднимаясь на носки, на каждом шагу.

14. Ходьба по наклонной плоскости на носках

Структура занятий (осанка).

- I. Вводная часть – 15% (5 мин).
- II. Основная часть – 70% (20 мин).
- III. Заключительная часть – 15% (5 мин).

ПРОФИЛАКТИКА

Сентябрь	Комплекс №1,2 Подвижная игра «Малютка»
Октябрь	Комплекс №3,4 Подвижная игра «Броски мяча»
Декабрь	Комплекс №5,6 Подвижная игра «Не расплескай воду»
Январь	Комплекс №7,8 «Броски мяча»
Февраль	Комплекс №9,10 Упражнения с потягиванием Подвижная игра «Малютка»
Март	Комплекс №1,2,3 Упражнения со сведением лопаток «Растягивание пружины» «Кто там?»
Апрель	Комплекс №4,5,6 Подвижная игра
Май	Комплекс №7,8,9,10 «Броски мяча» Подвижная игра «Жук на спине»

НАР. ОС. И ДЕФОРМАЦИИ ПОЗВОНОЧНИКА

Комплекс 1

Ходьба друг за другом в колонне по одному гимнастическим шагом. Бег в колонне по одному змейкой. Ходьба, построение в звенья.

1. И. п. - о. с. Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 секунд (пять-шесть раз).

2. И. п. - о. с. «Домик». Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой, и наоборот (пять-шесть раз).

3. И. п. - о. с. 1 - поднять руки вперед-вверх, выпрямляя спину и поднимаясь на носки; 2 - опустить руки в стороны и вниз (пять-шесть раз).

4. И. п. - ноги врозь. 1 - сгибая руки к плечам, повернуть туловище вправо; 2 - И. п. (десять раз).

5. И. п. - руки на поясе. 1 - отвести вытянутую правую ногу в сторону; 2 - И. п.; 3 - отвести вытянутую левую ногу в сторону; 4 - И. п. (десять раз).

6. И. п. - ноги врозь. 1 - наклонить туловище вперед, прогибая спину и отводя вытянутые руки в стороны; 2 - И. п. При наклоне держать голову прямо (шесть раз).

7. И. п. - лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вверх. 1 - согнуть правую ногу, притягивая

бедро к животу; 2 - И. п.; 3-4 - то же другой ногой (восемь раз).

8. И. п. - лежа на животе, руки под подбородком. 1 - вытянуть левую руку вперед, а правую назад, вдоль туловища, опустить голову и поднять корпус; 2 - И. п.; 3-4 - проделать то же, меняя положение рук (восемь раз).

9. И. п. - руки на поясе. Прыжки на двух ногах, в чередовании с ходьбой (два раза по 10 прыжков).

10. Упражнение на дыхание «Часики» (два раза).

Комплекс 2

Ходьба в колонне по одному с различным положением рук (за голову, в стороны, на пояс), на носках, на пятках. Бег друг за другом, «полетный бег» (широким легким шагом). Ходьба, построение в звенья.

1. И. п. - о. с. Вращать глазами по кругу 2-3 секунды (три-четыре раза).

2. И. п. - о. с. «Ладонь». Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для другой руки (восемь раз).

3. И. п. - о. с. 1 - поставить руки на пояс, отведя плечи назад и вниз, подняться на носки - глубокий вдох; 2 - опустить голову вниз, расслабить плечевой пояс и руки, выдох - И. п. (десять раз).

4. И. п. - ноги на ширине плеч. 1 - повернуть туловище влево; 2 - наклонить туловище к правой ноге, отводя руки в стороны; 3 - И. п. То же в другую сторону. Ноги прямые (десять раз).

5. И. п. - руки на поясе. 1 - поднять вытянутую правую ногу назад-вверх; 2 - И. п.; 3-4 - то же другой ногой. Туловище держать прямо (десять раз).

6. И. п. - о. с. 1 - отвести прямые руки в стороны, сводя лопатки (вдох); 2 - И. п. (выдох) (восемь-десять раз).

7. И. п. - лежа на спине, руки согнуты,

ладони под головой. 1 - поднять вытянутые ноги вверх до прямого угла; 2 - развести их широко в стороны; 3 - И. п. (восемь раз).

8. И. п. - лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком, лицо обращено вперед; 1 - опустить голову лицом вниз, потянуться, максимально вытягивая шею, туловище, ноги; 2 - продолжая тянуться вперед, поднять голову вверх, руки отвести к плечам, ладонями вперед, сводя лопатки, прогнуть спину с небольшим подниманием груди от пола («Лягушонок»); 3 - И. п. (шесть раз).

9. И. п. - о. с. Прыжки «ноги врозь - ноги вместе» в чередовании с ходьбой (два раза по десять прыжков).

10. Упражнение на дыхание «Барабанщик».

Комплекс 3

Ходьба друг за другом с четким фиксированием поворотов, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, по диагонали. Бег по кругу, не держась за руки, со сменой направления. Ходьба, построение в звенья.

1. И. п. - о. с. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и подержать 1-2 секунды (три-пять раз).

2. И. п. - о. с. «Колечко». Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу) (шесть раз).

3. И. п. - о. с. 1 - поднять руки вперед-вверх, сцепив их в замок над головой; 2 - подняться на носки, прогнуть спину; 3 - И. п. (десять раз).

4. И. п. - о. с. 1 - согнуть правую ногу, обняв ее в колене, подтянуть к животу; 2 - И. п. То же другой ногой (десять раз).

5. И. п. - стоя на коленях, руки внизу. 1 - поднять руки вверх; 2 - два пружинистых движения руками назад; 3 - И. п. (десять раз).

6. И. п. - сидя по-турецки, руки на затылке. 1 - наклониться вправо; 2 - И. п.; 3 - наклониться влево; 4 - И. п. (десять раз).

7. И. п. - лежа на спине, руки за

головой. 1-2 - поднять прямые ноги вперед-вверх, коснуться их вытянутыми руками; 3-4 - И. п. (шесть раз).

8. И. п. - лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком, лицо обращено вперед. 1 - опустить голову лицом вниз, подтянуться, максимально вытягивая шею, туловище и ноги; - продолжая тянуться вперед, поднимать голову вверх, руки отвести к плечам, ладонями вперед, сводя лопатки, прогнуть спину с небольшим подниманием груди от пола; 3 - И. п. (два раза по десять).

9. И. п. - стоя, руки на поясе. Прыжки «крест-накрест» в чередовании с ходьбой (два раза по десять прыжков).

10. Упражнение на дыхание «Гудок парохода» (два раза).

Комплекс 4

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и на внутренней стороне стопы, скрестным шагом. Бег друг за другом, со сменой направления. Ходьба, построение в звенья.

1. И. п. - о. с. 1 - поднять глаза вверх; 2 - опустить глаза вниз (четыре раза).

2. И. п. - о. с. Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения сначала слева направо, затем наоборот (четыре раза).

3. И. п. - о. с. 1 - поднять левую руку вверх, правую в сторону, подняться на носки; 2 - И. п. Прodelать то же, меняя положение рук (десять раз).

4. И. п. - ноги врозь. 1 - вытянуть руки вперед, сжимая пальцы в кулак; 2 - согнуть руки, отводя локти и плечи назад, прогибая спину и разжимая пальцы (восемь раз).

5. И. п. - ноги врозь, руки подняты вверх, пальцы сцеплены в замок. 1 - наклонить туловище вправо; 2 - наклонить туловище назад; 3 - наклонить туловище влево; 4 - наклонить туловище вперед; 5 - И. п. (десять раз).

6. И. п. - о. с. 1 - согнуть левую ногу, поднимая колено вверх (выдох); 2 - И. п. (вдох). То же правой ногой (десять раз).

7. И. п. - лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ладони повернуты к полу. 1 - сесть, опираясь руками о пол; 2 - выпрямить спину, прямые руки назад,

сводя лопатки; 3 - И. п. (шесть раз).

8. И. п. - лежа на животе, руки согнуты, ладони упираются в пол, голова опущена. 1 - выпрямить руки, выпрямляя туловище, прогибая спину, голову отвести назад; 2 - И. п. Дыхание свободное (шесть раз).

9. И. п. - руки на поясе. Прыжки «нога вперед-назад» в чередовании с ходьбой (десять раз).

10. Упражнение на дыхание «Трубач» (два раза).

Комплекс 5

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, скрестным шагом, «паровоз». Бег в колонне по одному, «змейкой», с высоким подниманием колен (колено ударяется о ладонь). Построение в звенья.

1. И. п. - о. с. 1 - посмотреть влево; 2 - посмотреть вправо (десять раз).

2. И. п. - о. с. Выдвигать язык вперед-назад (десять раз).

3. И. п. - о. с. 1 - наклон головы вправо; 2 - И. п.; 3 - наклон головы влево; 4 - И. п. (десять раз).

4. И. п. - руки за головой. 1 - наклон туловища вправо, левую ногу отвести на носок в сторону; 2 - И. п.; 3 - наклон туловища влево, правую ногу отвести на носок в сторону; 4 - И. п. (десять раз).

5. И. п. - о. с. 1 - сделать приседание с широким разведением колен и отведением рук в стороны; 2 - И. п. (восемь раз).

6. И. п. - стоя на коленях, руки на поясе. 1 - поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2 - И. п.; 3 - поворот туловища влево, коснуться левой рукой правой пятки; 4 - И. п. (восемь раз).

7. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - поднять правую ногу вверх-вперед; 2 - И. п.; 3 - поднять левую ногу вверх-вперед; 4 - И. п. (десять раз).

8. И. п. - лежа на животе, руки согнуты

в локтях перед грудью. 1-2 - прогнуться, руки вынести вперед; 3-4 - И. п. (шесть раз).

9. И. п. - руки на поясе. Прыжки попеременно на правой и на левой ноге в чередовании с ходьбой (два раза по десять прыжков).

10. Упражнение на дыхание «Задувание свечи» (два раза).

Комплекс 6

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, «змейкой», по диагонали. Бег друг за другом широким шагом. Ходьба, построение в звенья.

1. И. п. - о. с. Вращать глазами по кругу в разные стороны по 2-3 секунды (четыре раза).

2. И. п. - сидя на корточках. «Дерево». Спрятать голову в колени, колени обхватить руками. Медленно подниматься на ноги, затем распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Напрячь туловище и вытянуть его вверх (три раза).

3. И. п. - о. с. 1 - поднять вверх правое плечо; 2 - И. п.; 3 - поднять вверх левое плечо; 4 - И. п. (двенадцать раз).

4. И. п. - руки на поясе, ноги на ширине плеч. 1 - поворот туловища вправо, отвести правую руку в сторону; 2 - И. п.; 3 - поворот туловища влево, отвести левую руку в сторону; 4 - И. п. (десять раз).

5. И. п. - стоя в упоре на коленях, опираться ладонями о пол. 1-2 - выпрямить колени, приняв положение «упор согнувшись», 3-4 - И. п. (шесть раз).

6. И. п. - сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - наклон к правой ноге, коснуться руками носков ног; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - И. п. То же к левой ноге (десять раз).

7. И. п. - лежа на спине, ноги согнуть, руки под головой. 1 - поднять правую прямую ногу, коснуться пальцами ног пальцев рук, поднятых вверх; 2 - И. п. То же другой ногой (восемь раз).

8. И. п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях на уровне плеч, голова на тыльной стороне кистей, ноги плотно прижаты к полу и повернуты пятками друг к другу, носки в сторону. 1 - приподнять голову и грудную клетку над полом, слегка прогибаясь. Потянуться лбом к правому локтю, коснуться; 2 - И. п.; 3-4 - то же к левому локтю (шесть раз).

9. И. п. - руки на поясе. Прыжки попеременно на правой, на левой ноге, на двух ногах в чередовании с ходьбой (четыре раза).

10. Упражнение на дыхание «Дышим тихо» (два раза).

Комплекс 7

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с изменением направления по сигналу, спиной вперед. Бег друг за другом, «змейкой», высоко поднимая колени. Ходьба, построение в звенья.

1. И. п. - о. с. «Запястье». Обхватить левой рукой запястье правой руки и массировать. То же правой рукой (шесть раз).

2. И. п. - о. с. «Концентрация внимания». Раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии - выдох, при ослаблении - вдох. То же правой рукой (шесть раз).

3. И. п. - ноги на ширине плеч. 1 - руки через стороны поднять вверх; 2 - И. п. (десять раз).

4. И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - наклон вправо, левая рука вверх; 2 - И. п.; 3 - наклон влево, правая рука вверх; 4 - И. п. (десять раз).

5. И. п. - сидя по-турецки, руки на затылке. 1 - поворот туловища вправо; 2 - И. п.; 3 - поворот туловища влево; 4 - И. п. (десять раз),

6. И. п. - сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - поворот туловища вправо; 3 - прямо; 4 - И. п. То же в левую сторону (восемь раз).

7. И. п. - лежа на спине, ноги согнуть, колени слегка врозь; 1 - поднять таз вверх, руки вдоль туловища, ладони

вниз; 2 - И. п. (восемь раз).

8. И. п. - лежа на животе, руки согнуты, ладони упираются в пол, голова опущена. 1 - выпрямить руки, поднимая туловище и прогибая спину, голову отвести назад; 2 - И. п. (шесть раз).

9. И. п. - руки на поясе. Прыжки вперед (четыре) - назад (четыре) в чередовании с ходьбой (два раза).

10. Упражнение на дыхание «Насос» (два раза).

Комплекс 8

Ходьба друг за другом, высоко поднимая колени, подскоком, боковым галопом, с изменением темпа движения (широким и семенящим шагом), с приседанием по сигналу. Бег друг за другом с забрасыванием пяток назад, доставая ягодички. Ходьба, построение в звенья.

1. И. п. - о. с. «Кивки». Медленные наклоны головы к плечам и «кивающие» движения вперед-назад (восемь раз).

2. И. п. - сидя на полу. «Яйцо». Подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Раскачиваться из стороны в сторону, стараясь расслабиться (1 минута).

3. И. п. - ноги на ширине плеч. 1 - поднять руки вперед; 2 - хлопнуть в ладоши; 3 - развести руки в стороны; 4 - И. п. (десять раз).

4. И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - поворот вправо, руки развести в стороны; 2 - И. п. То же в левую сторону (десять раз).

5. И. п. - руки за головой. 1 - согнуть левую ногу, поднимая колено вверх; 2 - И. п. То же правой ногой (десять раз).

6. И. п. - сидя по-турецки, правая рука согнута за спиной, левая вверху. 1 - наклон вправо, сделать несколько пружинистых движений в наклоне; 2 - И. п. То же в другую сторону (десять раз).

7. И. п. - лежа на спине, руки под головой. 1 - попеременное движение

ногами вверх-вниз («ножницы»); 2 - И. п. (десять раз).

8. И. п. - лежа на животе, руки вдоль туловища. 1 - согнуть ноги; 2 - руками дотянуться до голеностопного сустава; 3 - И. п. (десять раз).

9. И. п. - руки на поясе. Прыжки вправо-влево в чередовании с ходьбой (десять раз по два прыжка).

10. Упражнение на дыхание «Язык трубочкой» (два раза).

Комплекс 9

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с остановкой по сигналу, спиной вперед. Бег друг за другом, с различными положениями рук. Ходьба, построение в звеня.

1. И. п. - о. с. «Шея». Поворачивать голову из стороны в сторону, дышать свободно. Подбородок должен быть опущен как можно ниже (десять раз).

2. И. п. - о. с. «Руки». Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убыстряя темп (30 секунд).

3. И. п. - ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и подняты к плечам. 1 - вращение согнутыми руками вправо; 2 - И. п. То же влево (десять раз).

4. И. п. - ноги на ширине плеч, руки в замок внизу. 1 - руки поднять; 2 - наклон вперед с одновременным опусканием рук; 3 - И. п. (десять раз).

5. И. п. - стоя на коленях, руки на поясе, 1 - поворот вправо, правую руку в сторону; 2 - И. п.; 3 - поворот влево, левую руку в сторону; 4 - И. п. (десять раз).

6. И. п. - стоя на коленях, руки на поясе. 1-2 - сесть на правое бедро, прямые руки вперед; 3-4 - И. п. То же влево (десять раз).

7. И. п. - лежа на спине, руки под головой. 1-2 - поднять прямые ноги и

коснуться ногами пола за головой; 3-4 - И. п. (четыре раза).

8. И. п. - лежа на животе, руки под подбородком. 1 - поднять на прямых руках верхнюю часть туловища, прогнуться «змейкой»; 2 - И. п. (десять раз).

9. И. п. - руки на поясе. Прыжки вперед-назад в чередовании с ходьбой (десять раз по два прыжка).

10. Упражнение на дыхание «Вырасти большой» (два раза).

Комплекс 10

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с приседанием по сигналу. Бег друг за другом с выбрасыванием ног. Ходьба, построение в звеня.

1. И. п. - о. с. Быстро моргать глазами в течение 1 минуты.

2. И. п. - о. с. «Поворот». Повернуть голову назад и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади. Два-три раза для правой и для левой стороны.

3. И. п. - руки сжать в кулаки. 1 - вращать вытянутыми руками вперед; 2 - И. п.; 3 - вращать вытянутыми руками назад; 4 - И. п. (десять раз).

4. И. п. - о. с. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх; 3 - руки в стороны; 4 - руки вниз (десять раз).

5. И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - поворот вправо, руки вперед; 2 - И. п.; 3 - поворот влево, руки вперед; 4 - И. п. (десять раз).

6. И. п. - о. с. 1 - сесть по-турецки; 2 - встать без помощи рук (шесть раз).

7. И. п. - сидя на полу. 1 - «Березка» - поднять ноги вверх, поддерживая поясничную область руками, 2 - И. п. (четыре раза).

8. И. п. - лежа на животе, опора на предплечья. 1 - прогнуться, приподняв голову, плечи прямые, ноги, руки в

стороны; 2 - И. п. (четыре раза).

9. И. п. - руки на поясе. Прыжки вокруг своей оси вправо, затем влево в чередовании с ходьбой (два раза по 10 прыжков).

10. Упражнение на дыхание «Подыши одной ноздрей» (два раза).

ИГРЫ-УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

«Малютка»

И. п. - лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела, ноги плотно прижаты друг к другу. Ребенку предлагается представить себя малышом грудничкового возраста, изобразить его настроение и движения.

Подъем ног, согнутых в коленях, подтягивание стоп к лицу, произвольные движения руками и ногами в воздухе, гуление, поднятие головы (не отрывая плеч от пола), повороты ее в стороны, проявление эмоций радости, импровизация плача со звуком «уа-уа», имитация движений губ, сосущих соску.

«Жучок на спине»

И. п. - лежа на спине, руки и ноги в свободном положении. Представим, как с ветки на землю упал жучок, но упал неудачно. Оказался на спинке и пытается перевернуться на животик, чтобы уползти.

Изображение барахтанья лапками в разные стороны. Раскачивание на спинке с боку на бок (боковая качалочка). Попытка рывком перевернуться на бок, а затем встать на локти и колени. Во время барахтанья не помогать головой и плечами, раскачиваться туловищем.

В конце игры ребенка можно спросить: «Какая часть тела поддается раскачиванию легко, а какая остается

неподвижной?», «Какой ты жучок?», «Что у тебя есть (лапки, крылышки, панцирь)?» «Каково твоё настроение?».

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

Физические упражнения активно влияют на укрепление основных групп мышц.

Упражнения для мышц плечевого пояса

1.И.п. о.с.-

- 1- руки в стороны
- 2- согнуть в локтях
- 3- в стороны
- 4- И.п.

2.И.п. палка внизу

- 1- поднять палку вверх, посмотреть на нее.
- 2- вернуться в И.п.

3.И.п. тоже.

- 1- палку вверх
- 2- палку за голову
- 3- вверх
- 4- И.п.

4. И.п. лежа на спине, ноги вместе
Развести руки, не отрывая их от пола, соединить над головой.

5. И.п. лежа на животе, руки согнуты в локтях, ноги вместе. Приподнять голову и плечи, вытянуть руки вперед.

6. И.п. тоже.

Поднять голову и плечи, развести руки в стороны.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ НОГ

1.И.п. о.с.- руки на пояс

Подняться на носки и опустится.

2.И.п. о.с.- палка внизу.

Присесть, развести колени, руки вытянуть в перед.

3. И.п. о.с.- руки на пояс.

Поднять согнутую в колене ногу, выпрямить ее и опустить. Носок оттягивать.

4.И.п. лежа на спине руки вдоль тела.

Поочередно поднимать прямые ноги.

5.И.п. тоже.

Согнуть ноги в коленях, поднять их вверх и опустить.

6.И.п. тоже.

Имитировать ногами езду на велосипеде.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ТУЛОВИЩА

1. И.п. стойка обруч в руках перед собой
 - 1-Положить обруч на пол,
 - 2- выпрямится,
 - 3- наклонится взять обруч,
 - 4- И.п.
2. И.п. сидя на полу ноги скрестно, обруч в согнутых руках перед собой. Повернутся вправо (влево), вытянуть руки, вернутся в исходное положение.
- 3.И.п. стойка палка на плечах, ноги на ширине плеч. Наклоны вправо (влево), вернутся в исходное положение.
4. И.п. лежа на спине, ноги вместе руки вдоль туловища. Сесть, вытягивая руки вперед. (В помощь ребенку стопы его можно придерживать.)
5. И.п. сидя на полу выпрямив ноги. Согнуть ноги, притянуть их к груди, коснутся лбом коленей (сжаться в комочек)
6. Подняться по гимнастической лестнице, правильно чередуя руки и ноги (правая рука, левая нога).

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗАКРЕПЛЕНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

- 1.И.п. стоя у стены. Корпус выпрямлен, голову держать прямо, плечи слегка отведены назад, живот подтянут, руки опущены вдоль туловища, ноги прямые. Шагнуть вперед стараясь сохранить правильное положение тела.
2. Ходьба смешком на голове по гимнастической скамейке. (приучает детей держать голову прямо).
- 3.Положение тела при ходьбе. Голова приподнята, корпус слегка наклонен вперед, ступни ног параллельны.
- 4.Полдожение ребенка при беге. Корпус несколько наклонен вперед, руки свободно двигаются в плечевых суставах, ступни ног ставятся параллельно.
5. Педагоги родители должны быть примером для подражания.

УПРАЖНЕНИЯ В И.П. СТОЯ

1.1.Упражнения в «потягивании», при которых ребенок поднимает руки вверх и, выпрямляя спину, вытягивает позвоночник.

Для укрепления мышц рук и плечевого пояса.

При выполнении этих упражнений необходимо следить за тем, чтобы дети всегда держали голову и туловище прямо, энергично тянули вверх, выпрямляя спину и держа руки выпрямленными. **1. Поднимание обруча.** Поднять вытянутые руки с обручем вверх, энергично потянутся, выпрямляя спину; опустить руки вниз.

2. Прогибание спины. Поднять обруч вверх над головой, прогибая спину и отставляя одну ногу назад на носок; опустить обруч вниз

3. Поднимание палки. Поднять палку прямыми руками вверх, выпрямляя спину; опустить палку вниз.

БРОСКИ МЯЧА:

При выполнении бросков мяча особое внимание следует уделять согласованности движений ребенка, его умению не только бросать, но и ловить мяч. Эти упражнения могут

проводится парами (дети перебрасывают мяч друг другу), или играют им у стены, бросая мяч в стену, ловя его и затем бросая вновь.

4. Броски мяча вперед.

Взять большой резиновый мяч обеими руками, прогибая спину, поднять его вверх за голову и движением рук и туловища бросить вперед.

5. Бросок мяча назад.

Взять мяч быстрым движением прямых рук и туловища, бросить его назад через голову, прогибая спину.

1.2.УПРАЖНЕНИЯ В СВЕДЕНИИ

ЛОПАТОК, при которых ребенок отводит руки в стороны или назад, прогибая спину; расширяют грудную клетку. *Для укрепления мышц плечевого пояса и спины.*

1. «Растягивание пружины».

Согнуть руки перед грудью, сжав пальцы в кулак и подняв локотки в стороны; имитируя растягивание пружины, энергично отводить плечи назад, сводя локти.

«Кто там?»

И. п. - сидя на стульчике со спинкой. Ребенок садится на стульчик так, чтобы спинка стульчика была сбоку. Обеими руками он держится за спинку (по центру), локти опущены вниз. Бедром плотно прижимается к спине стульчика по всей ее ширине. Стопы вместе. На вопрос «Кто там?» ребенок поворачивается всем туловищем вдоль спинки стульчика, помогая себе напряжением бедра и рук и пытаясь как можно больше развернуться спиной и головой, чтобы увидеть, «кто там». Вернуться в исходное положение (3-4 раза).

То же самое упражнение, только ребенок садится к спинке стульчика другим боком (при этом снимается напряжение в нижних отделах позвоночника).

В конце игры ребенка спрашивают:

«Как ты чувствовал свой позвоночник; в какой части спины было напряжение; что изменилось после поворота?».

«Не расплескай воду»

И. п. - стоя, ноги вместе. Руками палка удерживается на лопатках (коромысло). Ребенок представляет, что необходимо зачерпнуть ведрами воду из колодца и донести ее до дома.

Наклон в правую, а затем в левую сторону (импровизация зачерпывания воды). Гордой легкой походкой он передвигается с «коромыслом» по залу.

Условия: палку-коромысло можно держать двумя руками на уровне плеч, шире плеч, одной рукой, но в любом случае она должна быть перпендикулярна по отношению к телу и параллельна полу.

Жюри из состава детей оценивает самую красивую походку.

Список используемой литературы

1. Формирование правильной осанки и коррекция свода стопы у дошкольников : рекомендации, занятия, игры, упражнения / авт.-сост. Т.Г.Анисимова, С.А.Ульянова; под ред. Р.А.Ерёминой. – Волгоград: Учитель,2009.- 169 с.
2. Практическое руководство по детской лечебной физкультуре / Н. Г. Соколова. – Изд. 2-е, стер.- Ростов н/Д : Феникс, 2010.- 445, (1) с.-(Медицина для вас).
- 3.«Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет)»,
Пензулаевой Л.И
- 4.Технология «Фитбол-аэробика» авторов Ж.Е. Фирилевой и Е. Г. Сайкиной.
- 5.«Дыхательная гимнастика» – А.Н. Стрельникова.
- 6.«Массаж с массажными мячиками» – К.К. Утробина.
- 7.«Релаксационные упражнения с элементами психогимнастикиВ.Г. Алямовская.