Илатовская Юлия Сергеевна
Подписан: Илатовская Юлия Сергеевна
Основание: Я являюсь автором этого документа
Дата: 2023-10-02 16:03:38

РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА
Педагогическим советом:
Протокол № 1 от 25.08.2023

УТВЕРЖДЕНА
Заведующим МБДОУ
«Детский сад №23»
Ю.С. Илатовская
Приказ № 01-12/80 от 25.08.2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБШЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Спортивная секция «Здоровичок»» (для детей 4-5 лет)

Направленность:
физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: для детей 4-5 лет
Форма проведения занятия: групповая
Срок реализации: 8 месяцев
Автор-составитель: Вервейн Елена Викторовна, инструктор по физической культуре

Барнаул
2023

Содержание

I. Целевой раздел……. 3
1.1. Пояснительная записка…… 3
1.1.1. Цели и задачи программы…….. 3
1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы…… 4
1.2. Возрастные особенности обучающихся 4-5 лет…….…… 4
1.3. Планируемые результаты освоения программы…….. 5
II. Содержательный раздел…….. 6
2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направленностью программы…… 6
2.2. Условия реализации программы…….. 9
2.2.1 Материально-технические условия реализации программы…….. 9
2.2.2. Организационно-педагогические условия реализации программы…. 9
2.3. Учебный план …….. 10
2.4. Расписание занятий……... 10
2.5. Календарный учебный график ……..... 11
2.6. Календарно-тематическое планирование…….. 12
Приложение 1
Приложение 2
Приложение 3
Лист изменений

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа платной образовательной услуги «Спортивная секция «Здоровичок»» (далее – программа) спроектирована на основе дополнительной образовательной (общеразвивающей) программы муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №23» общеразвивающего вида.

Новизна программы:

Существует множество программ имеющих физкультурно-спортивную направленность. Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата. Программа состоит из двигательных игр и упражнений, дыхательной гимнастики, подвижных и малоподвижных игр.

Актуальность программы.

В последнее время приоритетным направлением дошкольного образования стала сохранение и укрепление здоровья детей. Это вызвано целым рядом объективных причин: слабое здоровье детей; недостаточная организация профилактики заболеваний, отсутствие положительного примера по соблюдению здорового образа жизни для детей со стороны родителей; в условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей.

На современном этапе развития система физкультурного образования детей дошкольного возраста требует инновационных изменений. Увеличился спрос родителей на данные виды услуг. Оптимизировать работу в данном направлении можно с помощью различных профилактических методик и технологий, т.к. доказано, что систематические занятия дошкольников физическими упражнениями дают устойчивое повышение двигательной активности, помогают противостоять всевозможным заболеваниям.

Практическая значимость программы.

Данная программа обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей посредством реализации современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных технологий. Эти технологии носят сугубо профилактический характер.

1.1.1. Цели и задачи программы

Цель: оздоровление обучающихся, привитие потребности здорового образа жизни и профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.

Задачи программы:

1. Формировать представление о значении физических упражнений для организма человека, содействие профилактике плоскостопия.
2. Обогащение двигательного опыта, через выполнение упражнений на определенных видах тренажеров.
3. Оптимизация двигательной активности и способности ее регулировать.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы

Программа построена на основе следующих принципов:

1. Комфортность: атмосфера доброжелательности, вера в силы ребенка, создание для каждого ситуации успеха.
2. Погружение каждого ребенка в творческий процесс: реализация творческих задач достигается путем использования в работе активных методов и форм обучения.
3. Опора на внутреннюю мотивацию: с учетом опыта ребенка создание эмоциональной вовлеченности его в творческий процесс, что обеспечивает естественное повышение работоспособности.
4. Постепенность: переход от совместных действий взрослого и ребенка, ребенка и сверстников к самостоятельным; изучение материала от простого к сложному; «открытие новых знаний».
5. Вариативность: создание условий для самостоятельного выбора ребенком способов работы, типов творческих заданий, материалов, техники и др.
6. Индивидуальный подход: создание в творческом процессе раскованной, стимулирующей творческую активность ребенка атмосферы. Учитываются индивидуальные психофизиологические особенности каждого ребенка и группы в целом. В основе лежит комплексное развитие всех психических процессов и свойств личности в процессе совместной (дети - дети, дети - родители, дети - педагог) продуктивно-творческой деятельности, в результате которой ребенок учится вариативно мыслить, запоминать, придумывать новое, решать нестандартные задачи, общаться с разными людьми и многое другое.
7. Принцип взаимного сотрудничества и доброжелательности: общение с ребенком строится на доброжелательной и доверительной основе.
8. Принцип интеграции: интегративный характер всех аспектов развития личности ребёнка дошкольного возраста: общекультурных, социально-нравственных, интеллектуальных.

1.2. Возрастные особенности обучающихся 4-5 лет

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочекчетырехлет-99,7 см, пяти лет106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Во время занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см3), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

Нервные процессы - возбуждение и торможение - у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. К пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов.

1.3. Планируемые результаты освоения программы

1. Владеет доступными способами укрепления здоровья.
2. Показывает положительный результат темпов прироста физических качеств.
3. Активно использует приобретенный двигательный опыт.

Формы подведения итогов

Участие в конкурсах, показательные выступления, итоговое мероприятие, анализ достижений, педагогические наблюдения.

II. Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направленностью программы

Физкультурно-спортивной направленности

Содержание программы включает:

1. *Упражнения на развитие основных движений:*
   - ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, змейкой.
   - ходьба с различными положениями рук, под счёт педагога, с изменением длины шагов, с перешагиванием через препятствия.

- бег (в разных направлениях со сменой темпа; выразительный бег: легкий, бег от опасности).
- прыжки (с принятием игровой роли: лягушки, кошки).
- ползание и лазание (имитация движений ползающих животных: змеи, жука; ползание на четвереньках со сменой направления и скорости).

2. *Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.*

- общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, стоя, сидя, лежа).
- упражнения у стены: подняться на носки - опуститься, опуститься в полуприсед, и др.
- упражнеия в равновесии: опуститься в полуприсед, округляя спину и стараясь соединить локти - выпрямиться, развести локти в стороны и др.
- упражнения с предметом; упражнения в ходьбе, ползании.

Последовательность выполнения упражнений.

Упражнения в исходном положении стоя.

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса - потягивание: ребенок поднимает руки вверх и выпрямляет спину, вытягивает позвоночник.
- для укрепления мышц плечевого пояса и спины - сведение лопаток: ребенок отводит руки в стороны или назад, прогибая спину, грудная клетка расширяется.
- для увеличения подвижности позвоночника, укрепления мышц спины, живота: наклоны и повороты в стороны.
- для совершенствования опорной функции ног: различные приседания.
- для развития координации движений и воспитания навыка правильной осанки: сохранение равновесия на уменьшенной площади опоры.

Упражнения в исходном положении на четвереньках - для вытягивания позвоночника, развития его гибкости и укрепления мышц туловища - выполняются как на месте, так и в движении.

Упражнения в исходном положении лежа на спине и животе для укрепления мышц живота и спины - выполняются с разнообразными движениями ног и прогибанием туловища.

3. *Упражнения, способствующие профилактике плоскостопия.*

Плоскостопие рассматривается как нарушение функций стопы, которое внешне проявляется в опущении сводов стопы, что вызвано ослаблением мышц и растяжением ее связок. Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к занятиям многими видами спорта. Таким образом, укрепление опорно-двигательного аппарата, и в частности стопы, имеет большое значение. Наибольший эффект достигается тогда, когда упражнения выполняются босиком Использование массажных ковриков улучшает кровообращение, укрепляет мышцы стопы, способствует формированию сводов стопы. Активирует

рефлексные зоны, отвечающие за состояние внутренних органов.

«Камни жесткие» - вверх коврика очень жесткий.

«Камни мягкие» - вверх изделия жесткий, но под давлением стопы ребенка, «камни» немного продавливаются, оказывая мягкое терапевтическое воздействие.

«Шипы» - выпуклая и в меру жесткая поверхность отлично тренирует мышцы ног и оказывает глубокий точечный массаж.

4. *Упражнения, способствующие развитию органов дыхания.*

«Часики»

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так».

«Трубач»

Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх, ленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф».

«Петух»

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в с троны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ре-ку». Повторить 5-6 раз.

«Каша кипит»

Сесть, одна рука на животе, другая - на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф».

«Паровозик»

Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять 20-30 с.

5. *Упражнения, способствующие развитию координационных способностей.*
   - сочетание разных видов ходьбы, с высоким подниманием бедра, в полуприсяде сохраняя правильную осанку;
   - стойка на одной ноге с закрытыми глазами;
   - ходьба по гимнастической скамейке, упор - стоя на коленях, сидя;
   - общеразвивающие упражнения с предметами.

6. *Упражнения, способствующие комплексному и разностороннему развитию двигательных умений и навыков.*
   - сочетание движений ногами с одноимёнными и разноимёнными движениями руками.
   - комплексы общеразвивающих упражнений разной координационной сложности.
   - упражнения для укрепления мышечно - связочного аппарата стопы.

7. *Игры и упражнения для релаксации.*

Релаксация - специальный метод, направленный на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально подобранных игр и упражнений.

Методы и приемы, используемые при реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся

Методы реализации программы

Название метода	Определение метода
Наглядно-слуховые	Четкие команды педагога, соблюдение ритма
Наглядно-зрительные, двигательные	Показ игр, упражнений, отдельных их элементов
Словесные	Образный рассказ педагога о новой игре, упражнении, пояснения в ходе выполнения движений, напоминание об их приемах и т. д.
Метод мотивации и стимулирования	Игра, соревнование
Репродуктивный метод	Выполнение действий по образцу

Приемы, используемые при реализации программы

- показ образца правильного выполнения упражнения, способа действия;
- многократное повторение, варьирование знакомого материала;
- словесное пояснение выполнения движения;
- внимательное отслеживание качества выполнения упражнения и его оценка;
- творческие задания.

Структура занятия:

Подготовительная часть	*Основная часть*	*Заключительная часть*
- различные виды ходьбы и бега; - обще развивающие упражнения; - дыхательные упражнения.	- упражнения стоя; - упражнения лежа на животе и на спине; - упражнения для мышц шеи; - дыхательные упражнения.	- упражнения на координацию движений; - коррекционная ходьба (массажные коврики); - дыхательные упражнения. - релаксация
- 2-3 мин.	*- 15 мин.*	*- 2-3 мин.*

Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от 3 – 4 раз на этапе разучивания упражнений до 5–6 раз на этапе закрепления и совершенствования комплекса.

Занятия на тренажерах по методу круговой тренировки.

В основной части дети занимают места на тренажерах и выполняют задания. Продолжительность работы на одном тренажере в среднем не более 1/2 минуты. После этого дети встают около тренажеров и делают упражнения на дыхание, расслабляющие движения, упражнения на координацию, произносят скороговорки. Выполняется на выбор 1-2 упражнения.

Затем дети переходят на следующий тренажер, и так повторяется, пока они не пройдут весь круг.

Тренажер детский «Степпер с ручкой»

Укрепляет мышцы туловища и ног. Развивает координацию движений. Тренирует вестибулярный аппарата.

Рекомендуемый возраст: от 3 до 11 лет

Нагрузка: собственный вес.

Тренажер детский «Велотренажер» с компьютером»

Позволяет проводить тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем,

способствует развитию выносливости. Велотренажер предназначен для укрепления мышц ног, развития выносливости. На дисплее отображается время, расстояние какое проехал ребенок и количество использованной энергии
Рекомендуемый возраст: от 3 до 10 лет
Тренажер детский «Беговая дорожка»
Тренажер предназначен для улучшения работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, на развитие координации движений, для укрепления разных мышц ног, развития выносливости.
Рекомендуемый возраст: от 3 до 7 лет
Нагрузка: собственный вес.
Детский батут с ручкой
Тренажер предназначен для развития координации движений, быстроты, ловкости и профилактики плоскостопия, тренировки сердечнососудистой и дыхательной систем, способствует развитию выносливости и моторно-двигательной системы. На тренажере расположена ручка, которая обеспечивает безопасность, помогает ребенку держать равновесие и баланс.
Рекомендуемый возраст: от 3 до 8 лет

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-технические условия реализации программы

Занятия проходят в музыкальном зале (совмещенного со спортивным залом) ДОУ, его площадь составляет 52,8 кв.м.

Оснащение: шкафы для пособий, музыкальный центр, длинная веревка, косточки, массажные коврики, колечки, ленточки, кубики, обручи, тренажеры (степпер с ручкой, велотренажер, беговая дорожка, батут с ручкой).

Примерное оснащение развивающей предметно-пространственной среды:

Длинная веревка, косточки, массажные коврики, колечки, ленточки, кубики, обручи, мячи различного диаметра, гимнастические палки, мягкие модули, коврики**.**

Методическое обеспечение программы:

1. Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013. – 112 с.
2. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009. 176 с.
3. Останко Л.В. 28 комплексов упражнений для укрепления здоровья малыша. – СПб: Издательский Дом «Литера», 2010. – 32 с.
4. Останко Л.В. 50 оздоровительных упражнений для красивой осанки малыша. – СПб: Издательский Дом «Литера», 2010. – 32 с.

2.2.2. Организационно-педагогические условия реализации программы

Направленность Программы – физкультурно-спортивная.

Адресат программы: срок обучения по программе составляет на 8 месяцев обучения и реализуется с обучающимися 4-5 лет.

Занятия проводятся в очной форме, групповые, 2 раза в неделю. Длительность занятий - 20 мин., общее количество часов в год - 64. Группы формируются с обучающимися одного возраста от 5 до 15 человек в группе. Программа реализуется в свободное время от основной образовательной деятельности по образовательной программе дошкольного образования МБДОУ «Детский сад №23».

Кадровые условия:

Педагогическая деятельность по реализации данной Программы может осуществляться лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование в соответствии с направленностью данной программы (физкультурно-спортивной) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

МБДОУ «Детский сад №23» вправе привлекать к занятию педагогической деятельностью по Программе лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

Оценочные материалы:

Для отслеживания результативности образовательного процесса проводятся педагогические наблюдения физического развития обучающихся, результаты проведенных наблюдений фиксируются в карте (приложение 3).

2.3. Учебный план

Учебный план
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Спортивная секция «Здоровичок»» (для детей 4-5 лет)
на 2023/2024 учебный год

№ п/п	Наименование ПОУ	Количество часов		
		в неделю	в месяц	в год
1	«Спортивная секция «Здоровичок»» (для детей 4-5 лет)	2	6-9	64

2.4. Расписание занятий

Расписание занятий на 2023/2024 учебный год

№ п/п	Платная образовательная услуга	День недели	Время

1	Спортивная секция «Здоровичок» (для детей 4-5 лет)	Вторник Четверг	15.40-16.00 15.40-16.00

2.5. Календарный учебный график на 2023/2024 учебный год

Сентябрь 2023						
п	вт	ср	чт	пт	с	в
///	///	///	///	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	///
///	///	///	///	///	///	///

Октябрь 2023						
п	вт	ср	чт	пт	с	в
///	///	///	///	///	///	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	///	///	///	///	///

Ноябрь 2023						
п	вт	ср	чт	пт	с	в
///	///	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	///	///	///
///	///	///	///	///	///	///

Декабрь 2023						
п	вт	ср	чт	пт	с	в
///	///	///	///	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
///	///	///	///	///	///	///

Январь 2024						
п	вт	ср	чт	пт	с	в
///	///	///	///	///	///	///
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	///	///	///	///

Февраль 2024						
п	вт	ср	чт	пт	с	в
///	///	///	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	///	///	///
///	///	///	///	///	///	///

Март 2024						
п	вт	ср	чт	пт	с	в
///	///	///	///	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
///	///	///	///	///	///	///

Апрель 2024						
п	вт	ср	чт	пт	с	в
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	///	///	///	///	///
///	///	///	///	///	///	///

Май 2024						
п	вт	ср	чт	пт	с	в
///	///	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	///	///
///	///	///	///	///	///	///

	- выходные дни
	- праздничные дни
	- учебные дни

2.6. Календарно-тематическое планирование

Октябрь

№ занятия	Тема. Содержание работы с обучающимися	Подготовительная часть	Основная часть занятия.	Заключительная часть.
№ 1 № 2 № 3 № 4	«Вспомним лето» Цель: обучение самовытяжению, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.	Принять правильную осанку стоя у стены: - с открытыми глазами; - постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами.	**Комплекс № 1** И.п.: лежа на животе, голова, туловище и ноги располагаются на одной прямой линии. Руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. • Поднять голову, задержаться в этом положении вернуться в исходное положение. • Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки», задержаться в этом положении на счет вернуться в И.п. • Поднять голову и плечевой пояс, руки в стороны, задержаться в этом положении на счет. • Самовытяжение: Игра малой подвижности «Солнечные ванны для гусеницы»	Медленный бег. Дыхательное упражнение «Губы трубочкой» Принять правильную осанку у стены.
№ 5	На тренажерах №1 Цель: развивать при работе на тренажерах разные группы мышц, физические качества: выносливость, гибкость, ловкость; поддерживать уверенность в себе, самостоятельность; воспитывать чувство ответственности за свое здоровье.	ходьба в разном темпе, с разным положением ног, бег, упражнения на дыхание, ходьба на месте.	1.Велотренажер. Натяжение педалей отсутствует. Скорость – 20 ед. 2.Беговая дорожка. Стоя, одна нога на полу, вторая на дорожке. Прокручивание ленты одной ногой. 3. «Степпер с ручкой» 4. Батут. Прыжки на месте. 5. Мяч массажер. Массаж рук.	Релаксация «В кукольном театре»
№ 6	«Волшебные хлопки»	- принять правильную осанку стоя у	**Комплекс № 2**	Медленный бег.

№ 7 № 8	Цель: формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота.	стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной; - принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение. - Стоя у стены сделать 2-3 шага в любую сторону, расслабить последовательно шею, руки, туловище, «уронить голову», «петух клюет», «птичка крылышки поднимает, опускает». Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе. Ходьба «гусиным шагом». Бег в среднем темпе.	а) ходьба, затем бег (удерживая правильное положение туловища). б) дети шагают на месте, свободно размахивая руками. в) остановка с проверкой осанки (на сигнал) г) ходьба с различными положениями рук: меняя положение рук, руки на поясе, в «крылышки», «в стороны», «вверх», «за головой», остановка проверка осанки. Бег в среднем темпе. Ходьба на носочках. Игровое упражнение «Качалочка. Игровое упражнение «Ракета».	Расслабление под музыку. Принять правильную осанку у стены.
№ 9	На тренажерах №2 Цель: Расширять представления о многообразии физических упражнений на тренажерах; учить регулировать ДА, чередуя интенсивные движения и отдых.	Ходьба между предметами, , обычная. Бег между предметами с остановкой по сигналу, с подпрыгиванием.	1.Велотренажер. Натяжение педалей №1, скорость 20 ед. 2.Беговая дорожка. Ходьба. 3. «Степпер с ручкой» Натяжение№1 4. Батут. Прыжки с хлопком перед собой 5. Мяч массажер. Массаж ног.	Релаксация «Слон»

Ноябрь

№ занятия	Программное содержание	Подготовительная часть	Основная часть занятия.	Заключительная часть.
№ 10 № 11 № 12	«Русские богатыри» Цель: формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, укрепление «мышечного корсета».	- Принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной; - принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение; -принять правильную осанку у стенки, сделать два шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку.	**Комплекс № 3** • Ходьба по гимнастическим палкам, положенными на пол. • Ходьба приставным шагом по гимнастическим палкам прямо и боком. Игровое упражнение «Стойкий оловянный солдатик». Игровое упражнение «Ах, ладошки, вы ладошки!»	Медленный бег. Расслабление под музыку. Поверка осанки.

		Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе). Легкий бег на носочках.		
№ 13	На тренажерах №3 Цель: Учить соотносить результат движения с величиной приложенных усилий; побуждать к самостоятельному использованию знакомых видов упражнений на тренажерах.	Ходьба с заданием для рук (вперед, в стороны, вверх), со сменой ведущего. Бег приставным шагом, с выносом прямой ноги вперед.	1.Велотренажер. Натяжение педалей №1, скорость 20 ед. 2.Беговая дорожка. Ходьба. 3. «Степпер с ручкой» Натяжение педалей №1 4. Батут. Прыжки с хлопком перед собой 5. Мяч массажер. Массаж ног.	Релаксация «Встреча с Дюймовочкой»
№14 № 15 № 16 № 17	«Зверобика» Цель: обучение самовытяжению, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, укрепление «мышечного корсета».	- Принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной; - стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении 3-4 секунды. Возврат в И.п. Принять правильную осанку в положение стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки. Ходьба на наружных краях стоп, «гусиным шагом» (в среднем темпе). Легкий бег на носочках.	**Комплекс №4** Упражнения. • «Растягивание пружины». • «Зайчик • «Лыжник». Подвижные игры. 1. Кто больше поднимет предметов, зажав их пальцами ног. 2. Кто быстрее пальцами ног соберет коврик в складки. 3. «Великаны и гномы» – ходьба на четвереньках. 4. Ходьба и бег на носочках.	Легкий бег на носках (до 1 мин), ходьба на носках с высоким подниманием бедра (в среднем темпе). Дыхательные упражнения.
№ 18	На тренажерах №4 Цель: Учить соотносить результат движения с величиной приложенных усилий; побуждать к самостоятельному использованию знакомых видов упражнений на тренажерах.	Ходьба с заданием для рук (вперед, в стороны, вверх), со сменой ведущего. Бег приставным шагом, с выносом прямой ноги вперед.	1.Велотренажер. Натяжение педалей №1, скорость 20 ед. 2.Беговая дорожка. Ходьба. 3. «Степпер с ручкой» Натяжение педалей №1 4. Батут. Прыжки с хлопком перед собой 5. Мяч массажер. Массаж ног.	Релаксация «Бубенчик».

Декабрь

№ занятия	Программное содержание	Подготовительная часть	Основная часть занятия.	Заключительная часть.
№ 19 № 20 № 21	«Новогодние игрушки» Цель: формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота	Принять правильную осанку у стены, отойти на 2 шага, присесть, встать, принять правильную осанку. Медленный бег, высоко поднимая колени, бег спиной вперед. Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе). Ходьба по гимнастической палке прямо и боком. Всегда удерживая правильную осанку	**Комплекс № 5** Игровое упражнение «Малютка» Игровое упражнение «Жучок на спине». Подвижная игра «Запрещённое движение».	Ходьба «Лисички», «Кабанчики», «Мишки». Легкий бег, расслабление под музыку.
№ 22	На тренажерах №5 Цель: Учить соотносить результат движения с величиной приложенных усилий; побуждать к самостоятельному использованию знакомых видов упражнений на тренажерах.	Ходьба с заданием для рук (вперед, в стороны, вверх), со сменой ведущего. Бег приставным шагом, с выносом прямой ноги вперед.	1.Велотренажер. Натяжение педалей №1, скорость 20 ед. 2.Беговая дорожка. Бег. 3. «Степпер с ручкой» Натяжение педалей №1 4. Батут. Прыжки с хлопком перед собой 5. Мяч массажер. Массаж ног	Релаксация «Бубенчик».
№ 23 № 24 № 25	«Закаляйся, если хочешь быть здоров!» Цель: формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота	Ходьба на носочках – мягкая, ходьба «мишки», «обезьянки», с подпрыгиванием, лазание по шведской стенке (обезьянки лезут на пальму), ходьба боком по канату (переход через реку по узенькому мосту), «ходьба змейкой». Медленный бег. Принять правильную осанку у стены, отойти на 2 шага, присесть, встать, принять правильную осанку.	**Комплекс № 6** • Прыжки на месте с небольшим продвижением вперед - бесшумно на носках. • Ходьба по гимнастической палке прямо и боком. Ходьба по наклонной плоскости. • Лазание по гимнастической стенке (середина стопы ставится на рейки). Игровое упражнение «Кто быстрее». Игровое упражнение «Носильщик».	Дыхательные упражнения. Медленный бег. Ходьба на носочках, на пятках, на наружных краях стоп.
№ 26	На тренажерах №6 Цель: Расширять	Ходьба с заданием для рук (вперед, в стороны, вверх), со сменой ведущего.	1.Велотренажер. Натяжение педалей №1, скорость 20 ед.	Релаксация «Котята отправляются в

	представления о многообразии физических упражнений на тренажерах; учить регулировать ДА, чередуя интенсивные движения и отдых; развивать нравственно-волевые качества: смелость, решительность.	Бег приставным шагом, с выносом прямой ноги вперед.	2.Беговая дорожка. Бег. 3. «Степпер с ручкой» Натяжение педалей №1 4. Батут. Прыжки с хлопком перед собой 5. Мяч массажер. Массаж ног	путешествие».

Январь

№ занятия	Программное содержание	Подготовительная часть	Основная часть занятия.	Заключительная часть.
№ 27 № 28 № 29	«Пингвины» Цель: укрепления мышц рук и плечевого пояса, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.	Принять правильную осанку стоя у стены: - с открытыми глазами; - постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. - принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение; - приседание на носках, сохраняя осанку. Лёгкий бег на носочках. Ходьба по гимнастической палке вдоль и поперёк, руки в сторону.	**Комплекс № 7** Игровое упражнение «Танец на канате». Игровое упражнение «Играйте в мяч ногами». Игровое упражнение «Паровозик». Подвижная игра «Жуки».	Медленный бег. Расслабление под музыку.
№ 30	На тренажерах №7 Цель: Учить регулировать ДА, чередуя интенсивные движения и отдых; развивать нравственно-волевые качества: смелость, решительность.	Ходьба между предметами, обычная. Бег между предметами с остановкой по сигналу, с подпрыгиванием.	1.Велотренажер. Натяжение педалей №1, скорость 20 ед. 2.Беговая дорожка. Бег. 3. «Степпер с ручкой» Натяжение педалей №1 4. Батут. Прыжки с хлопком перед собой 5. Мяч массажер. Массаж ног	Релаксация «Котята отправляются в путешествие».
№ 31 № 32 № 33	«Весёлый ёжик» Цель: формирование	Принять правильную осанку, присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать,	**Комплекс № 8** Игровое упражнение «Катание на морском коньке» повторить 2 раза. Игровое упражнение «Растяжка ног».	Медленная ходьба. Дыхательные упражнения.

	правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота.	принять и.п. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с выполнением заданий (стойка на одной ноге – руки на поясе, два-три прыжка на одной ноге и т. д.) Бег в колонне по одному, с высоким подниманием колен, «лисичкой» (одна кисть – к подбородку, другая – к копчику). Ходьба, построение в звенья.	Малоподвижная игра «Змея».	

Февраль

№ занятия	Программное содержание	Подготовительная часть	Основная часть занятия.	Заключительная часть.
№ 34 № 35 № 36	«Гантели» Цель: укрепления мышц рук и плечевого пояса, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.	Принять правильную осанку стоя у стены: • с открытыми глазами; • постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами (1 мин). • принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение; • приседание на носках 2 - 3 раза, ходьба на носках в полуприседе, сохраняя осанку. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, имитация ходьбы на лыжах (звук «м-м-м»), по диагонали. Бег друг за другом с поворотом по сигналу. Ходьба.	**Комплекс № 9** Игровое упражнение «Двигайте ступней». Игровое упражнение «Катание мяча». Игровое упражнение «Достань мяч» - повторить 2 раза. Подвижная игра «Зайцы и волк».	Медленный бег. Дыхательные упражнения.
№ 37	На тренажерах №8 Цель: Развивать разные группы мышц, выносливость, гибкость,	Ходьба: - на носках; - высоко поднимая колени; - «змейкой». Бег: - медленный; - высоко поднимая колени;	1.Велотренажер. Натяжение педалей №1, скорость 20 ед. 2.Беговая дорожка. Бег. 3. «Степпер с ручкой» Натяжение педалей	Релаксация «Снежная баба».

	ловкость; поддерживать уверенность в себе, самостоятельность; воспитывать чувство ответственного отношения к своему здоровью.	Прыжки: - приставным шагом; - прыгают на одной ноге, энергично помогая руками.	№1 4. Батут. Прыжки с хлопком перед собой 5. Мяч массажер. Массаж ног	
№ 38 № 39 № 40 № 41	«Солдаты» Цель: формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота.	- принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение; -принять правильную осанку у стенки, сделать два шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку. Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе). Легкий бег на носочках. Ходьба на наружных краях стоп.	**Комплекс № 10** Игровое упражнение «Лодочка» Игровое упражнение «Колобок» Игровое упражнение «Зайцы в огороде». Игровое упражнение «Быстро возьми». Подвижная игра «Котята и щенята»	Медленная ходьба. Дыхательные упражнения.
№ 42	На тренажерах №9 Цель: Развивать разные группы мышц, выносливость, гибкость, ловкость; поддерживать уверенность в себе, самостоятельность; воспитывать чувство ответственного отношения к своему здоровью.	Ходьба: - на носках; - высоко поднимая колени; - «змейкой». Бег: - медленный; - высоко поднимая колени; Прыжки: - приставным шагом; - прыгают на одной ноге, энергично помогая руками.	1.Велотренажер. Натяжение педалей №1, скорость 20 ед. 2.Беговая дорожка. Бег. 3. «Степпер с ручкой» Натяжение педалей №1 4. Батут. Прыжки с хлопком перед собой 5. Мяч массажер. Массаж ног	Релаксация «Снежная баба».

Март

№ занятия	Программное содержание	Подготовительная часть	Основная часть занятия.	Заключительная часть.
№ 43 № 44 № 45	«В ритме самбо» Цель: обучение самовытяжению,	Стоя принять правильную осанку, касаясь стены или гимнастической стенки. При этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пяток должны касаться стены.	**Комплекс № 11** И.п: лежа на животе, голова, туловище и ноги располагаются на одной прямой линии. Руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев.	Медленный бег. Дыхательные упражнения. Принять правильную осанку.

	формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета».	Принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение.	• Поднять голову, задержаться в этом положении (на 2-3 счета) вернуться в исходное положение. • Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки», задержаться и в И.п. • Поднять голову и плечевой пояс, руки в стороны, задержаться. • Наклоны к прямым ногам (дыхание произвольное); • Самовытяжение: Игра малой подвижности «Солнечные ванны для гусеницы». При повторном проведении игры можно выполнять перекаты в каждую сторону на несколько счетов.	
№ 46	На тренажерах №10 Цель: Развивать разные группы мышц, выносливость, гибкость, ловкость; поддерживать уверенность в себе, самостоятельность; воспитывать чувство ответственного отношения к своему здоровью.	Ходьба: - на носках; - высоко поднимая колени; - «змейкой». Бег: - медленный; - высоко поднимая колени; Прыжки: - приставным шагом; - прыгают на одной ноге, энергично помогая руками.	1.Велотренажер. Натяжение педалей №1, скорость 20 ед. 2.Беговая дорожка. Бег. 3. «Степпер с ручкой» Натяжение педалей №1 4. Батут. Прыжки с хлопком перед собой 5. Мяч массажер. Массаж ног	Релаксация «Птички»
№ 47 № 48 № 49	«Мишка Гуми Бер» Цель: укрепления мышц рук и плечевого пояса, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.	- принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной; - принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение; - приседание на носках 3 - 4 раза, ходьба на носках в полуприседе, сохраняя осанку. - Стоя у стены сделать 2-3 шага в любую сторону, расслабить последовательно шею, руки, туловище,	**Комплекс № 12** а) ходьба, затем бег (удерживая правильное положение туловища). б) дети шагают на месте, свободно размахивая руками. в) остановка с проверкой осанки (на сигнал) г) ходьба с различными положениями рук: • ходьба руки на поясе, • ходьба руки в «крылышки», • ходьба, руки в стороны, • ходьба, руки вперед,	Медленный бег. Расслабление под музыку. Принять правильную осанку

		«уронить голову», «петух клюет», «птичка крылышки поднимает, опускает». Ходьба «гусиным шагом». Бег в среднем темпе.	• ходьба, руки вверх, • ходьба, меняя положение рук, руки на поясе, в «крылышки», «в стороны», «вверх», «за головой», остановка проверка осанки. Бег в среднем темпе. Игровое упражнение «Качалочка». Игровое упражнение «Ракета». Подвижная игра «Тише едешь — дальше будешь». Игра продолжается 3-4 раза.	
№ 50	На тренажерах №11 Цель: Развивать разные группы мышц, выносливость, гибкость, ловкость; поддерживать уверенность в себе, самостоятельность; воспитывать чувство ответственного отношения к своему здоровью.	Ходьба: - на носках; - высоко поднимая колени; - «змейкой». Бег: - медленный; - высоко поднимая колени; Прыжки: - приставным шагом; - прыгают на одной ноге, энергично помогая руками.	1.Велотренажер. Натяжение педалей №1, скорость 20 ед. 2.Беговая дорожка. Бег. 3. «Степпер с ручкой» Натяжение педалей №1 4. Батут. Прыжки с хлопком перед собой 5. Мяч массажер. Массаж ног	Релаксация «Птички»

Апрель

№ занятия	Программное содержание	Подготовительная часть	Основная часть занятия.	Заключительная часть.
№ 51 № 52 № 53	«Руки вверх!» Цель: укрепления мышц рук и плечевого пояса, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, укрепление «мышечного корсета».	- принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение; - приседание на носках 3 - 4 раза, ходьба на носках в полуприседе, сохраняя осанку; - стоя у стены сделать 2-3 шага в любую сторону, расслабить последовательно шею, руки, туловище, «уронить голову», «петух клюет», «птичка крылышки поднимает, опускает».	**Комплекс № 13** • Ходьба по рейке гимнастической лестницы, положенной на пол (2–3 раза). • Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости. • Ходьба приставным шагом по рейке гимнастической скамейки прямо и боком. Игровое упражнение «Стойкий оловянный солдатик». Повторить 2 раза Игровое упражнение «Ах, ладошки, вы	Медленный бег. Расслабление под музыку. Поверка осанки.

			ладошки!».	
№ 54	На тренажерах №12 Цель: Учить соотносить результат движения с величиной приложенных усилий; формировать основы здорового образа жизни через использование разнообразных физических упражнений; побуждать к самостоятельному использованию знакомых видов упражнений на тренажерах.	Ходьба с заданием для рук (вперед, в стороны, вверх), со сменой ведущего. Бег приставным шагом, с выносом прямой ноги вперед.	1.Велотренажер. Натяжение педалей №1, скорость 20 ед. 2.Беговая дорожка. Бег. 3. «Степпер с ручкой» Натяжение педалей №1 4. Батут. Прыжки с хлопком перед собой 5. Мяч массажер. Массаж ног	Релаксация «Замедленное движение»
№ 55 № 56 № 57	«Весёлые мартышки» Цель: укрепления мышц рук и плечевого пояса, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.	- Принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной; - стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении 1-2 секунды. Возврат в И.п. Принять правильную осанку в положение стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки. Ходьба на наружных краях стоп, «гусиным шагом» (в среднем темпе). Легкий бег на носочках.	**Комплекс № 14** Игровое упражнение «Растягивание пружины». Игровое упражнение «Зайчик». Игровое упражнение «Лыжник». Подвижные игры. 1. Кто больше поднимет предметов, зажав их пальцами ног. 2. Кто быстрее пальцами ног соберет коврик в складки (2–3 раза). 3. «Великаны и гномы» – ходьба на четвереньках (2 раза). Ходьба и бег на носочках.	Легкий бег на носках, ходьба на носках (в среднем темпе). Дыхательные упражнения.
№ 58	На тренажерах №13 Цель: Учить соотносить результат движения с величиной приложенных усилий; формировать основы здорового образа жизни через использование разнообразных физических	Ходьба с заданием для рук (вперед, в стороны, вверх), со сменой ведущего. Бег приставным шагом, с выносом прямой ноги вперед.	1.Велотренажер. Натяжение педалей №1, скорость 20 ед. 2.Беговая дорожка. Бег. 3. «Степпер с ручкой» Натяжение педалей №1 4. Батут. Прыжки с хлопком перед собой 5. Мяч массажер. Массаж ног	Релаксация «Замедленное движение»

	упражнений; побуждать к самостоятельному использованию знакомых видов упражнений на тренажерах.			

Май

№ занятия	Программное содержание	Подготовительная часть	Основная часть занятия.	Заключительная часть.
№ 59 № 60	«Тусовка зайцев» Цель: укрепления мышц рук и плечевого пояса, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.	- Принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной; - стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении 1-2 секунды. Возврат в И.п. Принять правильную осанку в положение стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки. Ходьба на наружных краях стоп, «гусиным шагом» (в среднем темпе). Легкий бег на носочках.	**Комплекс № 15** Игровое упражнение «Кто там?». Игровое упражнение «Попурри» а) зажав мячик между ногами, медленно идти, стараясь не уронить его. б) сидя на полу, упереться руками в пол и стараться как можно выше поднять ногами мяч. в) положить на пол палку и пройти по ней боком, заложив руки за голову. г) поднять пальцем ног с пола носовой платок. д) вращать на полу мяч ногой. е) сидя, брать пальцами ног разбросанные по полу карандаши. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Подвижная игра «Резвый мешочек».	Легкий бег на носках, ходьба на носках (в среднем темпе). Дыхательные упражнения.
№ 61	На тренажерах №14 Развивать разные группы мышц, выносливость, гибкость, ловкость; поддерживать уверенность в себе, самостоятельность; воспитывать чувство ответственного отношения к своему здоровью.	Ходьба:- на носках; - высоко поднимая колени; - «змейкой». Бег: - медленный; - высоко поднимая колени; Прыжки: - приставным шагом; - прыгают на одной ноге, энергично помогая руками.	1.Велотренажер. Натяжение педалей №1, скорость 20 ед. 2.Беговая дорожка. Бег. 3. «Степпер с ручкой» Натяжение педалей №1 4. Батут. Прыжки с хлопком перед собой 5. Мяч массажер. Массаж ног	Релаксация «Летний денек»
№ 62 №63	«Ковбой»	- Принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны	**Комплекс № 16** Игровое упражнение «Кто там?».	Спокойная ходьба. Расслабление под

	Цель: формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, укрепление «мышечного корсета».	соприкасаться со стеной; - стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении 1-2 секунды. Возврат в И.п. Принять правильную осанку в положение стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки. Ходьба на наружных краях стоп, «гусиным шагом» (в среднем темпе). Легкий бег на носочках.	Игровое упражнение «Попурри» Подвижная игра «Зайцы в огороде». Подвижная игра «Резвый мешочек».	музыку.
№64	Итоговое мероприятие			

Приложение 1

Комплексы упражнений

Комплекс № 1

1. Исходное положение (И.п.) - лежа на спине, руки вдоль туловища -1- 4 - повороты головы вправо - влево (2 - 3 раза, ухом коснуться пола);
2. И.п. - То же. 1- 2- руки через стороны вверх, потянутся — вдох; 3-4 — и.п., расслабится — выдох (2- 3 раза, с удовольствием потянутся).
3. И.п.- то же. Кисти рук к плечам. 1- свести локти вперед — выдох, 2- локти в стороны, слегка потянутся в грудном отделе — выдох (3 раза прогибаясь, плечи приподнять от пола) средний.
4. И.п. - то же, руки в стороны, ладони вверх. 1- поднять голову до касания подбородком груди, посмотреть на свои носки, носки подтянуть на себя (задержаться в этой позе на 1-2 счета) опустить голову и носки и расслабится на 1- 2 счета.
5. «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, 5–8 – то же с левой ноги.
6. «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.
7. «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.

Комплекс № 2

1. И.п. - лежа на животе, руки в стороны. Приподнять голову и плечи, лопатки соединить, удержать «ласточка сидит»;
2. «Любопытная мартышка» - и.п.: лежа на животе, руки соединены за спиной, живот и ноги плотно прижаты к полу. Выгнув грудь, дети (мартышки) с любопытством смотрит вперед и по сторонам. Следит за тем, чтобы двигалась только голова.
3. «Утята шагают к реке». И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади.
4. Утка ходит вразвалочку - спотыкалочку». И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1–2 – поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп. 3–4 – и. п.
5. «Утята учатся плавать». И. п. – сидя, руки в упоре сзади, носки вытянуты. Попеременное сгибание-разгибание левой и правой стоп.

6. «Утка крякает». И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1–2 – отрывая пятки от пола, развести их в стороны (клюв открылся), произнести «кря-кря». 3–4 – вернуться в исходное положение.
7. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

Комплекс № 3

1. Лечь на коврик на спину. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение, которое было принято в положении лежа;
2. И.п. - лежа на животе, подбородком на тыльной поверхности кистей, подложенных друг на друга. Перевести руки на пояс, приподнимая голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать. Удерживать принятое положение по команде инструктора.
3. И.п. - то же. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам (как при плавание «брасс»).
4. Упражнение «каток» - ребенок катает вперед — назад мяч, скалку или бутылку. Упражнение выполняется сначала одной ногой, а затем другой.
5. Упражнение «мельница» - ребенок, сидя на полу с выпрямленными коленями, описывает ступнями круги в разных направлениях.
6. Упражнение «окно» - ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.

Комплекс №4

1. И.п. - лежа на полу, на животе. Руки под подбородком. Поочередное поднимание выпрямленых ног с удержанием их до 3-4 счета.
2. И.п. - то же. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам или за голову.
3. Упражнение «кораблик» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы ног к друг другу, постепенно старается выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу (стараясь придать ступням форму кораблика).
4. Упражнение «художник» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной ногой, а затем другой.
5. И.п. - ребенок стоит прямо, стопы параллельно, руки на поясе.

- подняться макушкой вверх, растягивая позвоночник и не отрывая пятки от пола, ладонями упираясь в тазовые кости. Расслабиться, но спину не сгибать.
- поднять руки вверх (можно сцепить пальцы в замок), потянуться вверх руками и макушкой, пятки от пола не отрывать. Вернуться в и.п., не сгибая спины.

Комплекс №5

1. И. п. – сидя на полу. Сгибание и разгибание стоп (4 раза по 5 с).
2. И. п. – сидя на полу. Круговое вращение стопы влево-вправо (4 раза по 5 с).

3. И. п. – лежа на спине, руки лежат вдоль туловища ладонями вниз, ноги выпрямлены. Левая нога стопой скользит по правой голени. То же правой стопой по левой голени (4–6 раз).
4. И. п. – стоя. Пальцами одной ноги захватывать мелкий предмет, приподнимать его и удерживать в этом положении 5–6 с.
5. 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.
6. И. п. – о. с. 1 – поднять руки вперед-вверх, выпрямляя спину и поднимаясь на носки; 2 – опустить руки в стороны и вниз.
7. И. п. – ноги врозь. 1 – наклонить туловище вперед, прогибая спину и отводя вытянутые руки в стороны; 2 – и. п. При наклоне держать голову прямо.
8. И. п. – руки на поясе. Прыжки на двух ногах, в чередовании с ходьбой (два раза по 6 прыжков).

Комплекс № 6

1. И.п. — лежа на животе. Приподнимая голову и плечи. Руки в стороны. Сжимая и разжимая кисти рук.
2. То же, что и в 1- ом упражнении, но совершать прямыми руками круговые движения.
3. И.п. То же. Движение рук в стороны - назад, в стороны — вверх.
4. И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.
5. И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. Ползающие движения стоп вперёд и назад с помощью пальцев.
6. И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1–2 – отрывая пятки от пола, развести их в стороны (клюв открылся), произнести «кря-кря». 3–4 – вернуться в исходное положение.
7. И. п. – сидя, руки в упоре сзади, носки вытянуты. Попеременное сгибание-разгибание левой и правой стоп.
8. Самовытяжение в положении сидя. И.п.: ребенок сидит на полу по-турецки, спина прямая, ладони лежат на верхней части бедер.
9. Потянуться макушкой вверх, упираясь ладонями в бедра. Расслабиться, но не сгибать спину.
10. Поднять руки вверх ладонями (можно сцепить пальцы в замок), потянуться макушкой вслед за руками. Расслабиться в и.п. Эти движения выполняются медленно, плавно и с удовольствием.

Комплекс № 7

1. И. п. – сидя на скамейке. Катание ногой маленького мяча (по 5–6 с каждой ногой).
2. И. п. – сидя на скамейке. Захватывание мяча и других предметов стопами ног и бросание (5–6 раз).

3. И. п. – сидя на скамейке. Захватывание пальцами ног карандашей и перекладывание их с места на место (10–20 с).
4. И.п.- стоя, палка внизу в руках. Поднять палку прямыми руками вверх, выпрямляя спину; опустить палку вниз.
5. Согнуть руки перед грудью, сжав пальцы в кулак и подняв локотки в стороны; имитируя растягивание пружины, энергично отводить плечи назад, сводя локотки.
6. Делать хлопки ладонями за спиной и над головой, не сгибая рук.
7. «Зайчик». Низко приседать на всей ступне, сгибая руки к плечам, ладонями вперед, прижимая локти к туловищу и сводя лопатки.
8. «Лыжник». Приседать на всей ступне, наклоняясь вперед и отводя руки назад, подражая движениям лыжника при отталкивании палками.

Комплекс № 8

1. И. п. – стоя, с сомкнутыми носками, руки на поясе. Поднять пальцы ног кверху, вернуться в исходное положение (3–4 раза).
2. И. п. – стоя, носки вместе, пятки врозь. Подняться на носки, вернуться в исходное положение (3–4 раза).
3. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Присесть на всей ступне, вернуться в исходное положение (3–4 раза).
4. И. п. – стоя, правая нога перед левой (след в след). Подняться на носки, вернуться в исходное положение (3–4 раза).
5. И. п. – сидя на стуле. Сгибание и разгибание стоп (2 раза по 6 с).
6. И. п. – сидя на стуле, одна нога на колене другой. Круговое вращение стопы влево - вправо (2 раза по 6 с).
7. И. п. – лежа на спине, руки лежат вдоль туловища ладонями вниз, ноги выпрямлены. Левая нога стопой скользит по правой голени. То же правой стопой по левой голени (3–4 раза).
8. И. п. – сидя на стульчике, пальцами ног собрать ткань, лежащую на полу в складку (гармошку) (3–4 раза).

Комплекс № 9

1. «Матрешки». «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, 5–8 – 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. «Велосипедист». Лежа на спине, подняв ноги, попеременно сгибать и разгибать их, подражая движениям ног велосипедиста.
6. «Лодочка». Лежа на груди, прогибаться в спине, отводя голову и руки назад.
7. «Лягушонок». Лежа на груди, прогибаться в спине, отводя голову назад, сгибая руки к плечам и сводя лопатки.
8. Прогибание спины. Лежа на груди, прогибаться в спине, поднимая голову и отводя обруч за лопатки.
9. «Рыбка». Лежа на груди, прогибаться в спине, поднимая вытянутые руки и ноги вверх.

Комплекс № 10

1. И. п. – сидя на скамейке, ноги вместе, согнуты под прямым углом. Поднимая и опуская носки, надавливая при этом пальцами на пол, имитировать подгребание ими песка (3–4 раза).
2. И. п. – упор сидя. Активное сгибание стопы (по 10 раз).
3. И. п. – лежа на животе. Повороты голени внутрь и наружу (10 с).
4. И.п. - лежа на животе, подбородком на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Перевести руки на пояс, приподнимая голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать. Удерживать принятое положение по команде.
5. И.п. - тоже. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам (как при плавании стилем «брасс»).
6. И.п. - лежа на животе, руки под подбородком. Поочередное поднимание выпрямленных ног, не отрывая таза от пола. Темп меленный.
7. Самовытяжение в положении лежа. И.п.: лежа на спине, голова, туловище, ноги на одной прямой линии, руки вдоль тела.

- прижать подбородок к груди (не поднимая головы), носки потянуть на себя. Потянуться, стремясь макушкой в одну сторону, носками — в противоположную, расслабиться в и.п.
- прижать подбородок к груди, носки — на себя, потянуться сначала одной пяткой, затем другой, макушкой в это время стремиться в противоположную сторону, расслабиться в и.п.

И. п.: ребенок лежит на животе, руки вверх, голова опирается лбом, пятки вместе, носки оттянуты.

- потянуться головой и руками в одну сторону, ногами — в противоположную, расслабиться.

Комплекс № 11

1. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища -1- 4 - повороты головы вправо - влево (ухом коснуться пола);
2. И.п. - То же. 1- 2- руки через стороны вверх, потянутся — вдох; 3-4 — и.п., расслабится — выдох (2- 3 раза, с удовольствием потянутся).
3. И.п.- то же. Кисти рук к плечам. 1- свести локти вперед — выдох, 2- локти в стороны, слегка потянутся в грудном отделе — выдох (3 раза прогибаясь, плечи приподнять от пола) средний.
4. И.п. - то же, руки в стороны, ладони вверх. 1- поднять голову до касания подбородком груди, посмотреть на свои носки, носки подтянуть на себя (задержаться в этой позе на 1-2 счета) опустить голову и носки и расслабится на 1- 2 счета. Усложнение: поднять голову, носки на себя, вытянуть руки вперед.
5. «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, 5–8 – то же с левой ноги.
6. «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.
7. «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.

Комплекс № 12

1. И.п. - лежа на животе, руки в стороны. Приподнять голову и плечи, лопатки соединить, удержать «ласточка сидит»;
2. И.п. - то же. Приподнять голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам, ласточка летит;
3. И.п. - то же. Поднять голову и плечи. Руки в стороны (назад). Сжимать и разжимать пальцы «ласточка зовет к себе маленьких птенчиков»;
4. «Любопытная мартышка» - и.п.: лежа на животе, руки соединены за спиной, живот и ноги плотно прижаты к полу. Выгнув грудь, дети (мартышки) с любопытством смотрит вперед и по сторонам. Следит за тем, чтобы двигалась только голова.
5. «Утята шагают к реке». И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади.
6. Утка ходит вразвалочку-спотыкалочку». И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1–2 – поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп. 3–4 – и. п.

7. «Утята учатся плавать». И. п. – сидя, руки в упоре сзади, носки вытянуты. Попеременное сгибание-разгибание левой и правой стоп.
8. «Утка крякает». И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1–2 – отрывая пятки от пола, развести их в стороны (клюв открылся), произнести «кря-кря». 3–4 – вернуться в исходное положение.
9. Для мышц боковой поверхности туловища: и.п. - лежа на правом боку, правая рука вверх, левая вдоль туловища. Удерживая тело в этом положении приподнимать и опускать левую ногу. То же с другой стороны.
10. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

Комплекс № 13

1. Лечь на коврик на спину. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение, которое было принято в положении лежа;
2. Лежа на полу в правильном положении, прижать поясничную область тела к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, которое было принято в положение лежа;
3. И.п. - лежа на животе, подбородком на тыльной поверхности кистей, подложенных друг на друга. Перевести руки на пояс, приподнимая голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать. Удерживать принятое положение по команде инструктора.
4. То же упражнение, но кисти рук переводить к плечам или за голову.
5. И.п. - то же. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам (как при плавание «брасс»).
6. Упражнение «каток» - ребенок катает вперед — назад мяч, скалку или бутылку. Упражнение выполняется сначала одной ногой, а затем другой.
7. Упражнение «мельница» - ребенок, сидя на полу с выпрямленными коленями, описывает ступнями круги в разных направлениях.
8. Упражнение «окно» - ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.

Комплекс № 14

1. И.п. - лежа на полу, на животе. Руки под подбородком. Поочередное поднимание выпрямленых ног с удержанием их до 3-5 счетов.
2. И.п. - то же. Поднять правую ногу, присоединить левую. Держать в таком положении до счета «5», опустить правую, затем левую.
3. И.п. - то же. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам или за голову.
4. Упражнение «хождение на пятках» - ребенок ходит на пятках, не касаясь, пола пальцами и подошвой.
5. Упражнение «кораблик» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы ног друг другу, постепенно старается выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу (стараясь придать ступням форму кораблика).

6. Упражнение «художник» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной ногой, а затем другой.
7. И.п. - ребенок стоит прямо, стопы параллельно, руки на поясе.
8. - подняться макушкой вверх, растягивая позвоночник и не отрывая пятки от пола, ладонями упираясь в тазовые кости. Расслабиться, но спину не сгибать.
9. - поднять руки вверх (можно сцепить пальцы в замок), потянуться вверх руками и макушкой, пятки от пола не отрывать. Вернуться в и.п., не сгибая спины.

Комплекс № 15

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.
2. И. п. – упор сидя. Активное сгибание стопы.
3. И. п. – упор сидя. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же другой ногой.
4. И. п. – лежа на животе. Повороты голени внутрь и наружу.
5. Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, колени слегка разведены, подошвы прижаты одна к другой (в форме «кораблика»). Постепенно выпрямлять ноги до тех пор, пока есть возможность держать прижатыми друг к другу и пальцы, и пятки.
6. 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..
7. 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.
8. 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.

И. п. – о. с. 1 – отвести прямые руки в стороны, сводя лопатки (вдох); 2 – и. п. (выдох).

9. 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.
10. И. п. – о.с. Прыжки ноги врозь – ноги вместе в чередовании с ходьбой.

Приложение 2

Релаксация

Релаксация «В кукольном театре»

Инструктор: Бом-бом-бом! Это волшебные часы. Когда они пробьют 12, все куклы оживут. Здесь светло, задуйте свои свечи и поставьте на стол, возьмем их на обратном пути. Встаньте в круг подальше друг от друга, чтобы не мешать увидеть сказку. Покажите, как двигаются стрелки на волшебных часах. Согните руки в локтях перед собой. Руки-стрелки движутся то в одну сторону, то в другую. Тик-так, тик-так. «Бом,бом!»-забили часы. Давайте вместе сосчитаем до 12. Первыми ожили куклы би-ба-бо, которые одевают на руку. Давайте я каждому надену на руку веселого петрушку (воображаемого). Поиграйте пальчиками, чтобы задвигались руки и голова у петрушки. Какой веселый петрушка! А теперь вы сами стали куклами би-ба-бо (инструктор имитирует). Наклоните голову, поздоровайтесь, как это делает Петрушка. Представьте как сгибается и разгибается ваш палец, когда на нем голова куклы. Разведите прямые, напряженные руки в стороны. Хлопните в ладоши. Петрушка танцует. Поклонитесь зрителям. Петрушка кланяется низко. Тело, как из тряпочки. Наклонитесь, руки и голова повисли, расслабились.

Релаксация «Встреча с Дюймовочкой»

Инструктор: Посмотрите направо: нет ли там кого? А теперь налево-вверх на ветки деревьев – вниз на траву. Опять что-то зашуршало? Спрячьтесь, втяните шею. Давайте еще взглянем , посмотрим: кто же там? Интересно, выходите, не бойтесь, здесь никого нет. Это ветер играет листвой. Какой шалун! Расслабьте шею, покатайте голову по плечам. Шея, как ниточка болтается, легкая, легкая. Устала напрягаться, выглядывать из-за куста. А вот и подоконник на котором в скорлупке грецкого ореха спит Дюймовочка. Представьте, что вы стали такими же маленькими как Дюймовочка. И спите в скорлупке грецкого ореха. Ложитесь на коврики. В скорлупке так тесно, подогните ноги, руки сложите, ладошки под щеку. Долго так не проспишь, руки и ноги затекут. Потянитесь хорошо, еще раз, еще. Выпрямите затекшие руки и ноги и спину. Вставайте, хватит спать. Скорлупка дюймовочки и наши скорлупки закачались. Возьмитесь по парам за руки, как будто вы колыбелька и покачивайтесь. Ноги расставлены. Колыбелька качается то тихо, то сильно. Колыбелька так сильно раскачалась. Что закрутилась на одном месте. То в одну сторону крутится, то в другую. На подоконник за Дюймовочкой прилетел майский жук Ж-ж-ж! Он перевернулся на спину. Лежит и шевелит лапками, не может перевернуться. Шевелит лапками быстро-быстро, часто-часто. Но вот жуку удалось перевернуться и он полетел жужжа. Легко, свободно летит жук, громко жужжит. Летает по всей площадке.

Релаксация «Котята отправляются в путешествие».
Инструктор: Сейчас я дотронусь до каждого, произнесу волшебное заклинание, и вы превратитесь в маленьких котят. Вот теперь я вижу, что вы готовы к путешествию. Но впереди забор, и нам надо через него перепрыгнуть. Только тихо, чтобы мама кошка не услышала и не оставила нас дома. А за забором ручей. Котята не любят воды. Давайте перейдем ручей по камешкам. Шагайте за мной. Следите внимательно. Наступайте только на камешки. Все, перебрались. Обрадовались котята, что перебрались через ручеек. Расслабили усталые лапки. Спинку. Как ниточки висят лапки, спинка расслаблена, плечи опущены. Хорошо, приятно! Отдохнули? И снова в путь. А на пути большая гора! Как же нам пройти? Я вижу узкий проход. Втянули животики, вытянулись в струночку и боком протискиваемся в узкий проход. Я пойду первая, а вы за мной. Как струна, все натянулись, чтобы пролезть, а то можно застрять. Какие вы все молодцы, котята, все перешли на другую сторону горы! Но что здесь нас ждет? Надо быть осторожными. Давайте встанем на все четыре лапки и подкрадемся. Ступайте мягко. Лапки мягкие, спинки прогнулись. Смотрите по сторонам, что же там такое? Любопытные котята. Все им интересно. Какой то шорох. Кто же там в кустах? Прислушайтесь, замрите, вытяните шеи, навострите уши. Тссссс. Вроде никого. Давайте еще раз послушаем. Ква-ква-ква. Да это же страшная большая жаба. Испугались котята, спрятались под куст. Свернулись клубочком, нос в лапки спрятали, почти не дышат. Давайте расслабимся, посмотрим, ускакала жаба или нет? Уф, наконец-то, она ускакала, и можно спокойно осмотреться.

Релаксация «Снежная баба».
Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

Релаксация «Птички»
Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любуются его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

Релаксация «Замедленное движение»
Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:
Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.
Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.
Замедляется движенье, исчезает напряженье.
И становится понятно – расслабление приятно!

Релаксация «Летний денек»
Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:
Я на солнышке лежу,
Но на солнце не гляжу.
Глазки закрываем, глазки отдыхают.
Солнце гладит наши лица,
Пусть нам сон хороший снится.
Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!
Прогуляться вышел гром.
Гремит гром, как барабан.

Релаксация «Бубенчик».
Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной “Пушистые облачка”. “Пробуждение” происходит под звучание бубенчика.

Релаксация «Слон»
Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с “грохотом” опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе “Ух!”.

Приложение 3

Критерии оценки физического развития обучающихся:

Ожидаемый результат: по результатам проведенной работы: повышение мышечной выносливости; умение удерживать позвоночник в правильном положении; повыситься: мышечный тонус, уровень функционирования сердечно сосудистой и дыхательной систем.

Контроль мышечной выносливости в упражнениях: мышцы шеи, «Рыбка» норма - 2,5 минута и более «Уголок» - не менее 2 минут, удерживать правильную осанку в течение 1,2 минут.

	мышцы шеи	«Рыбка»	«Уголок»
Сентябрь			
Май			

Лист изменений

Дата внесения изменений	Содержание	Основание внесения изменений	Подпись лица, внесшего запись