

РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА

Педагогическим советом:

Протокол № 1 от 26.08.2025



УТВЕРЖДЕНА

Заведующим МБДОУ

«Детский сад №23»

И.С. Илатовская Ю.С. Илатовская

Приказ № 01-12/91- от 26.08.2025

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Спортивная секция «Здоровичок»» (возраст обучающихся 3-4 года)

Направленность:

физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: для детей 3-4 лет

Форма проведения занятия: групповая

Срок реализации: 8 месяцев

Автор-составитель: Вербейн Елена

Викторовна, инструктор по физической
культуре

Барнаул
2025

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 3-4 лет.....	4
1.3.	Планируемые результаты освоения программы.....	5
II.	Содержательный раздел.....	5
2.1.	Описание образовательной деятельности в соответствии с направленностью программы.....	5
2.2.	Условия реализации программы.....	8
2.2.1	Материально-технические условия реализации программы.....	8
2.2.2.	Организационно-педагогические условия реализации программы....	9
2.3.	Учебный план	9
2.4.	Расписание занятий.....	9
2.5.	Календарный учебный график	10
2.6.	Календарно-тематическое планирование.....	11
	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».

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. Знакомство детей с упражнениями укрепляющими различные органы и системы организма, профилактика простудных заболеваний.
2. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.
3. Формировать желание вести здоровый образ жизни.

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 каждой 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 3-4 лет

Четвертый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы и к 3 – 4 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3 – 4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно и малыш не может сидеть или стоять не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5 кг – 4 в возрасте 3 – 4 лет.

Вес – ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост составляет 92 – 99 см, масса тела 14 – 16 кг.

На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако, отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных

групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

3-х летний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действие с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движения образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерить свои силы со своими возможностями.

Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т. д.

Начинается развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя.

3-4-х летний ребенок владеет элементарными гигиеническими навыками самообслуживания.

1.3. Планируемые результаты освоения программы

1. Владеет доступными способами укрепления здоровья.
2. Показывает положительный результат темпов прироста физических качеств.
3. Осознанно 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.
 - упражнения 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».

«Трубочка»

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.	- 10 мин.	- 2-3 мин.

Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от 2–3 раз на этапе разучивания упражнений до 3–5 раз на этапе закрепления и совершенствования комплекса.

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.

Примерное оснащение развивающей предметно-пространственной среды:

Длинная веревка – 1 шт., косточки (множество), массажные коврики (набор), колечки (15 шт.), ленточки (15 шт.), кубики (15 шт.), обручи (15 шт.), мячи различного диаметра (15 шт.), гимнастические палки (15 шт.), мягкие модули (10 шт.), гимнастическая скамейка – 1 шт., складной тоннель – 1 шт.

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.

Тип Программы – модифицированная.

Адресат программы: срок обучения по программе составляет на 8 месяцев обучения и реализуется с обучающимися 3-4 лет.

Занятия проводятся в очной форме, групповые, 2 раза в неделю. Длительность занятий - 15 мин., общее количество часов в год - 63. Группы формируются с обучающимися одного возраста от 5 до 20 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»» (возраст обучающихся 3-4 года)
на 2025/2026 учебный год

№ п/п	Наименование ПОУ	Количество часов		
		в неделю	в месяц	в год
1	«Спортивная секция «Здоровичок»» (возраст обучающихся 3-4 года)	2	6-9	63

2.4. Расписание занятий

Расписание занятий на 2025/2026 учебный год

№ п/п	Платная образовательная услуга	День недели	Время
1	Спортивная секция «Здоровичок» (для детей 3-4 лет)	Понедельник Среда	15.20-15.35 15.20-15.35

2.5. Календарный учебный график на 2025/2026 учебный год

Сентябрь 2025						
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 2025						
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	///	///	///	///
///	///	///	///	///	///	///

Октябрь 2025						
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 2026						
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 2025						
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
///	///	///	///	///	///	///
Февраль 2026						
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	///
///	///	///	///	///	///	///

Март 2026						
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 2026						
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 2026						
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 № 5	«Стройняшки» Цель: обучение самовытяжению, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.	Инструктаж по технике безопасности. 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: - И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела, голова, туловище, ноги — на одной прямой линии. Потянуться. - И.п.: лежа на спине, голова, туловище, ноги на одной прямой линии, руки вытянуты вверх. Прижать подбородок к груди (не поднимая головы), носки подтянуть на себя. Потянуться. Игра малой подвижности «Солнечные ванны для гусеницы»	Медленный бег. Дыхательное упражнение «Губы трубочкой» а) полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы; б) губы сложить «трубочкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа; в) сделать глотательное движение (как бы глотаем воздух); г) пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно 4-6 раз. Принять правильную осанку у стены.
№ 6 № 7 № 8 № 9	«Воробушки» Цель: формирование правильной осанки и профилактика	- 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. - Стоя у стены сделать 2-3 шага в любую	Комплекс № 2 а) ходьба, затем бег (удерживая правильное положение туловища). б) дети шагают на месте, свободно размахивая руками. в) остановка с проверкой осанки (на сигнал)	Медленный бег. Расслабление под музыку. Принять правильную осанку у стены.

	плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота.	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.	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».	
--	---	--	--	--

Ноябрь

№ зая ния	Программное содержание	Подготовительная часть	Основная часть занятия.	Заключительная часть.
№ 10 № 11 № 12 № 13	«В лесу» 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. Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе). Легкий бег на носочках.	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. Проверка осанки.
№14 № 15 № 16 № 17	«Дождик» 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.

Декабрь

№ занятия	Программное содержание	Подготовительная часть	Основная часть занятия.	Заключительная часть.
№ 18 № 19 № 20 № 21	«Снег-снежок» 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 № 23 № 24 № 25 № 26	«Петрушки с погремушками» 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. Принять правильную осанку, приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3-4 секунды, вернуться в И.п. (потянуться к солнышку головой)	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.

Январь

№ занятия	Программное содержание	Подготовительная часть	Основная часть занятия.	Заключительная часть.
№ 27 № 28 № 29	«Елочные игрушки» Цель: укрепления мышц рук и плечевого пояса, формирование	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.	Комплекс № 7 Игровое упражнение «Танец на канате». Игровое упражнение «Играйте в мяч ногами». Игровое упражнение «Паровозик». Подвижная игра «Жуки».	Медленный бег. Расслабление под музыку.

	правильной осанки, профилактика плоскостопия.	Лёгкий бег на носочках. Ходьба по гимнастической палке вдоль и поперёк, руки в сторону.		
№ 30 № 31 № 32	«Морозко» Цель: формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота.	Принять правильную осанку, присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать, 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.	Комплекс № 8 Игровое упражнение «Катание на морском коньке» повторить 2 раза. Игровое упражнение «Растяжка ног». Малоподвижная игра «Змея».	Медленная ходьба. Дыхательные упражнения.

Февраль

№ занятия	Программное содержание	Подготовительная часть	Основная часть занятия.	Заключительная часть.
№ 33 № 34 № 35	«Дедушка АУ» 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.
№ 36 № 37 № 38 № 39	«Солнышко» Цель: формирование правильной осанки и	- принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение; -принять правильную осанку у стенки, сделать два шага вперед, присесть, встать. Вновь	Комплекс № 10 Игровое упражнение «Лодочка» Игровое упражнение «Колобок» Игровое упражнение «Зайцы в огороде».	Медленная ходьба. Дыхательные упражнения.

	профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота.	принять правильную осанку. Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе). Легкий бег на носочках. Ходьба на наружных краях стоп.	Игровое упражнение «Быстро возьми». Подвижная игра «Котят и щенят»	
--	---	---	---	--

Март

№ занятия	Программное содержание	Подготовительная часть	Основная часть занятия.	Заключительная часть.
№ 40 № 41 № 42 № 43	«Поварята» Цель: обучение самовытяжению, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета».	Стоя принять правильную осанку, касаясь стены или гимнастической стенки. При этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пяток должны касаться стены. Принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение.	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. - 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: - И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела, голова, туловище, ноги — на одной прямой линии. - И.п.: лежа на спине, голова, туловище, ноги на одной прямой линии, руки вытянуты вверх. Прижать подбородок к груди (не поднимая головы), носки подтянуть на себя. Потянуться. Игра малой подвижности «Солнечные ванны для гусеницы». При повторном проведении игры можно выполнять перекаты в каждую сторону на несколько счетов.	Медленный бег. Дыхательные упражнения. Принять правильную осанку.
№ 44	«Козлята»	- принять правильную осанку стоя у стены:	Комплекс № 12	Медленный бег. Расслабление

№ 45 № 46 № 47	Цель: укрепления мышц рук и плечевого пояса, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.	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, «уронить голову», «петух клюет», «птичка крылышки поднимает, опускает». 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: • ходьба руки на поясе, • ходьба руки в «крылышки», • ходьба, руки в стороны, • ходьба, руки вперед, • 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». Повторить 3 раза. Игровое упражнение «Ракета». Повторить 3 раза. Подвижная игра «Тише едешь — дальше будешь». Игра продолжается 3-4 раза.	под музыку. Принять правильную осанку
----------------------	---	--	---	---------------------------------------

Апрель

№ занятия	Программное содержание	Подготовительная часть	Основная часть занятия.	Заключительная часть.
№ 48 № 49 № 50 № 51 № 52	«Упрямый ослик» Цель: укрепления мышц рук и плечевого пояса, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, укрепление	- 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. Проверка осанки.

	«мышечного корсета».		ладошки!».	
№ 53 № 54 № 55 № 56	«Веселые друзья» 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.

Май

№ занятия	Программное содержание	Подготовительная часть	Основная часть занятия.	Заключительная часть.
№ 57 № 58 № 59	«Прогулка в лес» 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, опереться 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.

№ 60 № 61 № 62	«Веселый мячик» Цель: 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 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 № 16 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 ногами. е) сидя, брать пальцами ног разбросанные по полу карандаши. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Подвижная игра «Резвый мешочек».	Спокойная ходьба. Расслабление под музыку.
№63	Итоговое мероприятие			

«Снег, снежок»

1. **Игра «Метель»:** Разыграйтесь метели
Гнитесь ниже сосны, ели.
Все, что есть в лесу –
Все засыплю, занесу...
ходьба по кругу на слова, после слов бег врассыпную, дуют как «метель»
[ку-у-у]
2. **«Снежок»:** Снежок порхает, кружится,
На улице свежо.
И стало вмиг на улице
Кругом белым-бело.
на слова дети берут шарики из корзинки
3. **«Снежный ком»:** Снег, снег, белый
Кружит, падает на всех.
лепят комочки «снега», сжимают шарики кистями рук [к-к-к]
Мы из снега ком слепили
И снежочек смастерили.
катаем снежок между ладонями
4. **«Мы играем»:** Зимний день такой хороший!
Любим снег – хлопок в ладоши.
руки в стороны, переложить шар из руки в руку перед собой
Руки в стороны, по швам
Хватит снега вам и нам.
руки в стороны, руки вниз, кивок головы вправо-влево
5. **«Лепим снеговика»:** приседания
при приседании катаем снежный ком для снеговика и произносим [к-к-к], встают дети, произносят «ком»
6. **«Прыг да скок»:** Замерзла река,
Наступила зима,
Мороз невелик,
Да стоять не велит.
прыжки на двух ногах вокруг себя в правую сторону 1-8, в левую сторону 1-8
7. **«Сдуй снежок»** - дыхательное упражнение.
дети держат на ладонях «снежок»: 1-2 – вдох, 3-4 – выдох, «дуют на снежок»
8. **«Сосулька»** – релаксационное упражнение.
9. **Игра «Мы замерзли»**
Мы замерзли с вами, да-да-да
И стучим зубами, да-да-да
Хлопаем руками, да-да-да
Топаем ногами, да-да-да
дети выполняют движения по тексту

«В лесу»

1. **«Поезд»:** И. П. ноги узкой дорожкой, руки в стороны, 1 – руки перед грудью, 2-4 – круговые движения одной руки вокруг другой. Поезд едет тук-тук-тук (колеса поезда стучат) 5-6 И. П. – поезд останавливается (4 раза) пфф...
2. **«Ступеньки»:** И. П. ноги у. д., руки на поясе. Поднимание правой ноги вверх – вдох, на выдохе опускаем ногу на пол и произносим так, та-а-ак; то же левой ногой.

3. «Деревья»: И. П. ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон вправо, 2 – И. П. крепко стоит дерево. То же влево.

Осенние листочки на веточках сидят.

Осенние листочки детям говорят:

Осиновые «А-а-а», рябиновые «И-и-и»,

Березовые «О-о-о», Дубовые «У-у-у».

дети произносят гласные

4. «Пильщики»: И. П. стоя захват правыми руками изображаем пилу и произносим п-п-п. То же левыми руками.

5. «Прыжки»: ноги в стороны, вместе. Лесовички обрадовались и от радости прыгают.

6. повтор 1 упражнения – «Поехали домой».

7. Подвижная игра «Веселая компания»:

Красота! Красота!

Мы возьмем с собой кота,

Чижика, собаку,

Петьку-забияку,

Обезьяну, попугая –

Вот компания какая!

под песню имитируют животных

8. Игра «Поезд»:

Чух-чух, пых-чу

Пых-чу, вор-чу (2 раза),

Стоять на месте не хочу

Колесами

Верчу, верчу (2 раза),

Стоять на месте

Не хочу.

Колесами стучу-стучу

Садись скорее

Прокачу! Чу-чу!

Дедушка «Ау»

1. Чередование ходьбы и бега.

2. «Ау-ау»: упражнение для развития динамического слуха

Хожу в лесу – ау! ау!

Грибы ищу – ау! ау!

Найду грибок – ау! ау!

И в кузовок – ау! ау!

Ходьба по кругу друг за другом на «ау!» складывают руки рупором и на выдохе произносят – ау! ау!

3. «По грибы»: упражнение на развитие чувства ритма.

Дети идут по залу в рассыпную в конце фразы делают наклон – «срывают грибок».

4. «На водопой»: у дедушки «Ау» в лесу много зверей разных живет:

Ясным днем лесной тропой

Звери шли на водопой.

За мамой лосихой топал...(лосенок),

За мамой лисицей крался...(лисенок),

За мамой ежихой катился...(ежонок),

За мамой медведицей шел...(медвежонок),

За мамой белкой скакали...(бельчата),

дети по тексту

имитируют животных

За мамой зайчихой – косые...(зайчата),
Волчица вела за собою...(волчат),
Все мамы и дети напиться хотят.

5. **«Сердитый еж»:** дыхательное упражнение.

Вдох, выдох пфф...

6. **«Волшебник»:** подвижная игра (авторская) – дети стоят в двух колоннах лицом друг к другу, одни – звери, другие – дети:

В лес пришел волшебник злой.
Он ужасный и большой,
Он руками замахал
И зверей заколдовал.

*звери стоят, а злой
волшебник ходит и заколдовывает
их, звери замирают*

Ну пришли друзья-детишки,
Озорные шалунишки.
Стали думать и решать,
Как зверей расколдовать.

*дети идут навстречу зверям
и расколдовывают их*

Наконец они решили
И зверей освободили.
А теперь друзья плясать
Нам не надо унывать.

все вместе танцуют и веселятся

Козлята.

1. Пальчиковая гимнастика **«Коза рогатая».**

2. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом и построение в две колонны.

У козы рогатой
Чудные козлята.
Дружные козлята,
Хорошие ребята.
Вместе маме помогают,
Вместе пляшут и играют.

3. Козленок **«Бодайка».**

И. П. – встать прямо, руками показать рожки. Наклоны головы вперед.

4. Козленок **«Скакайка».**

И. П. – руки на поясе. Прыжки с высоким подниманием колена с правой ноги на левую.

5. Козленок **«Вертушка».**

И. П. – о. с. руки на поясе. Повороты вправо-влево с разведением рук в стороны.

6. Козленок **«Болтушка».**

И. П. – то же. Наклоны головы вправо-влево – упражнение для языка «Индюки». Наклоны головы вперед-назад – упражнение для языка «Часики».

7. Козленок **«Упрямец».**

И. П. – то же. Наклоны вперед, руки вперед. На выдохе произносим «ме-ме-ме» и топаем ногами.

8. Козленок **«Всезнайка».**

И. П. – то же. Приседания с хлопком, с вытянутыми вперед руками.

9. Козленок **«Попрыгунчик».**

И. П. – то же. Прыжки на одной ноге, чередуя правую и левую ногу.

10. **Игра «Козленок».** Дети идут по кругу, козленок стоит в центре круга.

Выходи козленок мой,

Пободаемся с тобой.
Козленок: Ме-ме-ме! – звучит в ответ,
А у вас и рожек нет.
Выходи козленок мой,
Поиграем мы с тобой.
Козленок: Ме-ме-ме! – играть люблю,
Вот возьму и догоню!

Козленок догоняет детей.

11. Дыхательное упражнение. На выдохе произносим 3-4 слога:

Ма-ма-ма – дети зовут маму.
Ме-ме-ме – козлята зовут маму.
Му-му-му – телята зовут маму.

Прогулка в лес (парами).

1. Ходьба в чередовании с бегом.
2. Корригирующая ходьба на носках.
3. Ходьба по кругу парами.
4. «**Мишка и зайчишка**»: Спал в берлоге мишка

Присели те дети, которые стоят спиной в круг
К нему упал зайчишка.
Приседают те дети, которые стоят лицом в круг
Хоть зайчишка был трусишка,
Поиграл он с нашим мишкой.

Взявшись за руки, дети встают и играют в ладошки.

5. «**Солнышко**»: Утром солнышко встает,
Радуются звери:
«Просыпайтесь! - всех зовет,-
Открывайте двери!»

Дети стоят в парах лицом друг к другу, руки внизу. Поднимание рук вверх.

6. «**Лесная прогулка**»: В лес пойдем сегодня мы
Собирать бруснику,
Землянику и грибы,
Сладкую чернику.

Ходьба парами по кругу в правую и левую сторону.

7. **Игра-имитация**: встретили зверята своих знакомых: хитрых лисят, злых волчат, колючих ежат.

8. **Игра «Ежата»**: Не знали медвежата,
Что колются ежата,
И давай с ежатами
Играть как с медвежатами.

Дети стоят спиной друг к другу и выполняют повороты кругом.

9. **Игра «Плакальщики»**:
Вдруг медвежата в слезы.
Ежики...Занозы!

10. **Этюд «Мешок со смехом»** (на выражение эмоций):
Шел медведь – косматый мех,
Нес в мешке веселый смех.
Зацепил мешок за сук –
Смех посыпался вокруг.

Бег врассыпную под музыку, на паузе дети изображают смех.

11. Дыхательная гимнастика «**Тара-ра**»:

Тара, тара, тарара – на прогулке мы с утра.
Я иду и ты идешь – 1, 2, 3, 1, 2, 3 – *хлопают*
Я пою и ты поешь – 1, 2, 3, 1, 2, 3 – *топают*
Мы идем и мы поем – 1, 2, 3, 1, 2, 3 – *хлопают, топают*
Очень дружно мы живем – 1, 2, 3, 1, 2, 3 – *хлопают, топают*

Петрушки с погремушками.

Психогимнастика «Здравствуйте».

1. Ходьба в чередовании с бегом.
По тропинке из ворот
Детский сад пошел в поход.
Только вышли за ворота
И побегать нам охота.
2. И. П. – ноги на ширине плеч, руки внизу – погремушка в правой руке. 1 – поднять руки вверх, 2-3 – постучать погремушкой над головой, 4 – И. П. То же левой рукой.
Погремушки в руки взяли
Над головкой постучали
Тук-тук-тук.
3. Дети быстро кругом встали,
Погремушки показали: «тут-там».
И. П. – то же. 1 – руки вперед – показали погремушку «тут», 2 – руки за спину – спрятали погремушку «там».
4. Все присели мы в кружок,
Поиграй и ты дружок, так-так.
И. П. – ноги у. д., руки внизу. 1-3 – присесть и постучать погремушкой по правому и левому колену.
5. Вправо, влево повернись,
Погремушкой похвались, гоп-гоп.
И. П. – ноги на ш. п., руки перед грудью, держась двумя руками за погремушку повороты вправо-влево, произнося «гоп-гоп».
6. Тынцы-брынцы, бубенцы.
Раззвонились, удалцы.
Диги, диги, диги дон
Кто устроил этот звон?
«Диги-диги».
Прыжки вокруг себя, гремя погремушками, произнося «диги-диги».
7. Дыхательная игра «Дышалки-пыхтелки» - «к-г», «г-к».
8. Подвижная игра «Угадай, кто сказал»:
Мы немного порезвились,
По местам все разместились,
Ты загадку угадай,
Кто сказал сейчас – узнай!
Дети бегают врассыпную, строятся в круг и поворачиваются спиной в круг.
Водящий говорит, все остальные угадывают, кто сказал:
Я веселенький Петрушка
И держу я погремушку.
9. Этюд «Петрушка прыгает» (для расслабления).

Воробышки.

- 1. Психогимнастика «Птички в гнездышки».**
- 2. Ходьба в колонне друг за другом. Корригирующая ходьба на носочках.**
Мы идем, мы идем Мы идем, мы идем
Тихо песенку поем. Громко песенку поем.
Произносят тихо. Произносят громко.
- Далее упражнения выполняются в кругу.
- 3. «Рады солнышку».** И. П. – о. с., руки на поясе. 1 – поднять руки вверх, вдох; 2 – и. п., на выдохе произнести «ну-у-у».
- 4. «Кто в гнездышке?».** И. П. – то же. 1 – поворот туловища вправо, 2- поворот туловища влево, произносить при каждом повороте на выдохе «на».
- 5. «Птички в гнездышках сидят».**
Птички в гнездышках сидят
И на улицу глядят.
- И. П. – ноги узкой дорожкой, руки вниз. Присесть, повернуть голову вправо-влево.
Погулять они хотят
И на улицу летят.
- Встать, хлопывать руками по бокам – «махать крылышками».*
- 6. «Птички прилетали».**
Птички прилетали,
Крыльями махали.
Энергичные движения руками вверх-вниз.
Сели, посидели
И дальше полетели.
- Поднять руки вверх, выполнять движения кистями рук вверх-вниз.*
- 7. «С ветки на ветку».** Прыжки на месте на двух ногах с произношением «он-он-он».
- 8. Игра «Хлопушки-топотушки».**
Мы топая ногами – «на-на-на».
Мы хлопаем руками – «но-но-но».
Киваем головой – «ну-ну-ну».
- Дети произносят слова без движения.*
Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем,
И кружимся потом.
Мы топая ногами – «на-на-на».
Мы хлопаем руками – «но-но-но».
- Дети выполняют движения по тексту.*
Мы руки разведем и побежим бегом.
- Под музыку дети разбегаются, по окончании музыки дети останавливаются.*
- 9. Дыхательное упражнение «Воздушный бал».**

Упрямый ослик.

Во саду ли, в огороде
У Ивана ослик бродит.

*ходьба по кругу со сменой
направления движения*

Выбирает, выбирает
Что сначала съесть не знает.

ходьба на носках
ходьба на ребре стопы

Наверху созрела слива,
А внизу растёт крапива.

поднять руки вверх
присесть, опустить руки вниз

Мучается бедный ослик!
Что сначала съесть, что после?

Впереди крыжовник зреет,
Позади малина спеет.

Голоден до полусмерти,
Ослик головою вертит.

Слева – свекла, справа – брюква,
Слева – тыква, справа – клюква,

Снизу – свежая трава,
Сверху – сочная ботва.

Закружилась голова,
Кружится в глазах листва.

Выбрать ничего не смог,
И без сил на землю лег...

Ослик глубоко вздохнул,
Так голодным и уснул.

Игра «Цирковой ослик».

Ослик был ужасно зол
Он узнал, что он осел.
А осел он не простой
Цирковой и озорной.

Психогимнастика «Заряд бодрости».

Психогимнастика «Детки».

Эй, ребята, что вы спите?!
На зарядку становитесь!

Справа – друг и слева – друг!
Вместе все в веселый круг!

Под веселые напевы
Повернемся вправо, влево.
Руки вверх! Руки вниз!
Вверх! И снова наклонись!

Вправо, влево головою!
Руки вверх! Перед собою!

Топни правой ногой!
Вправо шаг! На месте стой!
Топни левой ногой!
Влево шаг! На месте стой!

Повернись направо к другу.

*поднять плечи, одновременно
повернуть голову вправо-влево*

*шаг вперед, подняться на носочки
шаг назад, опуститься*

повороты головы вправо-влево

*поочередно открыть руки в стороны
поочередно закрыть руки на пояс*

*приседание
встать, руки вверх*

*поворот на носочках вправо
поворот влево (руки на поясе)*

*покачивание головой
лечь на пол*

*вздохнуть
закрыть глаза*

дети изображают сердитого ослика

*дети изображают веселого ослика
бегут, высоко поднимая колени и
произносят звук «ц-ц-ц»*

Веселые друзья.

ходьба по залу в чередовании с бегом

*взявшись за руки, дети
образовывают круг*

*руки на поясе, движения по тексту
выполнить 2 раза*

выполнить 2 раза

выполнить 2 раза

Правую дай другу руку.
Повернись налево к другу.
Левую дай другу руку.
Шаг – назад и два – вперед!
Вправо, влево поворот!
Покружимся, повернемся,
Снова за руки возьмемся!

выполнить 2 раза

Три шага вперед, дружок!
Станет тесным наш кружок!
Покружились. Потолкались.
Повернулись...
Разбежались!!!

выполнить 2 раза

Дыхательное упражнение «Воздушный шар» в кругу.

Психогимнастика «Подари улыбку другу»:

Хорошо нам вместе с вами,
Будем мы всегда друзьями,
Поиграем, а потом
На прогулку мы пойдем.

Елочные игрушки.

1. **«Птички прилетели»** - *руки вверх-вниз (машут крыльями).*

Мы кормушку смастерили.
Мы столовую открыли –
В гости в первый день недели
к нам в кормушку прилетели...
Д – снегири, М – глухари.

2. **«Щенята, где хвостик»** - *повороты вправо и влево, показывая носик и хвостик указательным пальцем.*

Гулял без зонтика щенок,
Щенок под дождем промок.
От носика до хвостика, от хвостика до носика.
Тяф-тяф – 4 раза

3. **«Киска сердится – веселится»** - *стоя на четвереньках выгибаем и прогибаем спину.*

Ну и кошка, вот так кошка,
Даже страх берет немножко.
И у этой кисочки на ушах по кисточке.
Х-х-х.

4. **«Зайчики барабанят лапками»** –

1-4 поскоки кругом.

Ну-ка, зайка, поскочи, поскочи, поскочи
4-8 постукивание правой руки о левую, левой о правую.
Лапкой, лапкой постучи, постучи, постучи.

8-12 приседание

Сядь, тихонько посиди и отдохни.
Отдохнул, теперь вставай, снова, зайка, начинай.
Ы-ы-ы

5. **«Веселые, озорные бельчата»** - *прыжки вправо, влево, с продвижением вперед, по кругу.*

Я на веточке сижу.

И орешки раздаю.
Прыгай, прыгай, не зевай
Только имя называй...

6. Дыхательное упражнение – на одном выдохе произносить 3-4 слога.

Гав-гав-гав-гав,
Мяу-мяу-мяу-мяу,
Чир-чирик-чир-чирик.

7. Игра «Мишки-топтыжки»

Я топтыжка, не топчумба.
Я гимнамба научумба.
Намба томба захотемба
И немного попотемба.

Имитация медведя с замиранием. 4 неделя с усложнением.

Поварята.

Поварята после ходьбы и бега выполняют коррекционную ходьбу.

1. «Месим тесто». И. П. – ноги на ш. с., руки вниз.

1-4 – руки в стороны, круговые движения кистей рук.

Тесто месим, тесто мнем
Пирогов мы напечем – И. П.
И с капустой и грибами
Угостим всех пирогами – руки в стороны.

2. «Лепим пирожки». И. П. – ноги на ш. с., руки вниз.

1-3 – сы-сы-сы «лепим пирожки»
4 – наклон вперед «положили пирожки»
5-6 – И. П.
4-5 раз

3. «Печем пирожки». И. П. – ноги вместе, руки вниз.

Я пеку, пеку, пеку
Деткам всем по пирожку

1-4 – поворот вправо, правой рукой указательным пальцем показываем на каждый счет.

5-8 – поворот влево.

по 3 раза в каждую сторону

4. «Большие, маленькие. Низкие, высокие». Имитация больших, маленьких, низких, высоких.

5. Прыжки – после слов:

Пирожки отличные
Вкусные пшеничные.
Наши дружные ребята
Вот такие поварята.

показать большие пальцы

6. Игра «Поварята»:

Се-се-се. Мы измазались в муке.
Сы-сы-сы. Любим сладкие торты.
Оп-оп-оп. Повара в ладоши хлоп.
Пи-пи-пи. Пирожок купи.

Дождик.

Ходьба в колонне друг за другом. Бег в среднем темпе с остановкой (под музыку «дождя», музыка остановилась, дождик перестал капать).

1. **«Кап-кап»:** И. П. – стойка ноги на ш. п., султанчики вниз.

1 – султанчики в стороны

2 – султанчики вверх – вдох

3-4 – на выдохе опускаем руки вниз и произносим та-а-а...

2. **«Радужные брызги»:** И. П. – ноги на ш. с., султанчики вниз.

1-2 – присесть, султанчики вперед, на выдохе произнести до-о-о...

3-4 вернуться в И. П.

5-6 раз

3. **«Дождик»:**

Дождик, дождик,

Что ты льешь?

Погулять нам не даешь!

«Я водою дождевою

Землю мою, землю мою»

повороты в стороны на каждую строчку с постукиванием султанчиков друг о друга.

4. **«Веселые капельки»:** И. П. – ноги на ш. п., султанчики вниз.

1-2 – наклон вперед, произносим кап-кап, султанчиками постукиваем по полу.

3-4 – И. П.

И вот уже дождик

Тихонько – ты слышишь?

Закапал по крыше т-т-т

5. **«Песенка дождя»:** прыжки на двух ногах

Дождик песенку поет:

Кап, кап, кап.

прыжки в стороны, на месте

Только кто ее поймет?

Кап, кап, кап.

6. **Игра «Солнышко и дождик».**

7. **Дыхательное упражнение «Дует ветерок»:** подуть на султанчики.

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 расслабиться 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 крикает». 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 плавании «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 поднятие выпрямленных 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 присесть на всей ступне, сгибая руки к плечам, ладонями вперед, прижимая локти к туловищу и сводя лопатки.
8. «Лыжник». Присесть 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 поднятие выпрямленных ног, не отрывая таза от пола. Темп медленный.
 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 крикает». 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 плавании «басс»).
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 поднятие выпрямленных 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.

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