Муниципальное автономное
дошкольное образовательное учреждение детский сад № 27 «Радость» комбинированного вида

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МАДОУ № 27»Радость»
_____ Васильева Е.Е.
«31» 08 2021 г.

Адаптированная образовательная программа по физическому воспитанию дошкольников с ОВЗ инструктора по физической культуре

Принято на заседании педагогического Совета
МАДОУ № 27 «Радость»
Протокол № 1 от 31.08.2021г.

г. Мытищи 2021 г.

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ 1.1 Пояснительная записка

Адаптивная физическая культура - это социальный феномен, целью которого является социализация людей с ограниченными возможностями посредством физических упражнений и физических процедур. Содержание такой физкультуры направлено на активизацию, поддержку и восстановление жизненных сил, повышение жизненных сил через удовольствие и психологический комфорт. Это обеспечивается полной свободой выбора форм, методов и средств занятий.

Физические нагрузки, оказывая особое стимулирующее воздействие на организм, могут обеспечить его полноценную деятельность. Во время выполнения физических упражнений значительно повышается уровень возбуждения двигательных зон центральной нервной системы. Возникающие в них очаги возбуждения способствует угасанию тех механизмов, которые являются причиной патологического процесса. Иначе говоря, болезненный очаг как бы блокируется, и нарушенные функции в результате постепенно нормализуются.

Работа мышц способствует улучшению обменных процессов, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению защитных реакций. Регулярные занятия физическими упражнениями в комплексе помогут нормализации патологических процессов.

Данную адаптированную программу можно использовать для составления индивидуальной образовательной программы для ребёнка-инвалида.

Адаптированная программа в области адаптивного физического развития предусматривает постепенное развитие двигательных навыков с учётом состояния здоровья и возрастных периодов развития детей.

При составлении адаптированной программы в области физическое развитие учитываются рекомендации специалистов.

Адаптированная образовательная программа рассчитана на детей дошкольного возраста (3-7 лет).

Занятия проводятся на базе спортивного зала МАДОУ детского сада №27 «Радость» , три раза в неделю. Два занятия в спортивном зале, одно на улице.

1.1.1. Нормативные документы, регламентирующие деятельность программы.

- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений. СанПиН 2.4.1.3049-13 (Постановление от 15 мая 2013 г.№ 26 об утверждении СанПин 2.4.1.304913)
- Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013 г. N 1155 «Об утверждении ФГОС дошкольного образования»
- Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013г. от №1014
-ФЗ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
-Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»,
-ФЗ от 24.11.1995г. № 181-ФЗ «О Социальной защите инвалидов в Российской Федерации»
-Статья 2. Законодательство Российской Федерации о социальной защите инвалидов.
-ФЗ от 23.10.2003 г. № 132-ФЗ. «Реабилитация инвалидов».
-ФЗ от 08.08.2001г. № 123-ФЗ. «Обеспечение жизнедеятельности инвалидов»
-Федеральный закон от 03.05.2012 №46- ФЗ «О ратификации Конвенции о правах инвалидов».
-Указ Президента РФ от 01.06.2012 № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы».
-Постановление Правительства РФ от 07.02.2011 № 61 «О федеральной целевой программе развития образования на 2011-2015 годы».
- «Закон № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» .

- Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.08.2008 № 379н «Об утверждении форм индивидуальной программы реабилитации инвалида, индивидуальной программы реабилитации ребенка-инвалида, выдаваемых федеральными государственными учреждениями медико-социальной экспертизы, порядка их разработки и реализации».
- Письмо МО РФ N АФ-150/06 от 18 апреля 2008 г. «О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами»

1.1.2. Цели и задачи Программы

Цель: получение ребёнком с ОВЗ (по основному заболеванию) комплексной помощи специалиста по физической культуре в ДОУ, направленной на индивидуальное развитие и успешной адаптации, реабилитации ребёнка в обществе.

Задачи.

1. Создание комфортной среды на занятиях по физической культуре для развития детей и компенсация имеющихся недостатков.

2. Формирования у детей двигательных навыков, улучшение координации движений, увеличение силы и выносливости мышц.

3. Развитие и совершенствование коммуникативных функций, эмоционально -волевой регуляции и поведения.

4. Оказание консультативной и методической помощи родителям.

1.1.3. Планируемые результаты освоения Программы

- ***у*** детей развито правильное отношение к здоровому образу жизни;

- сформированы нравственные ценности: доброты, милосердия, отзывчивости, дружбы;

- у детей сформированы навыки самостоятельной деятельности;
- обеспечен оптимальный двигательный режим и созданы условия для физического развития ребенка с ОВЗ.

- обогащена предметно-развивающая среда ДОУ и укреплена материально-техническая база.

1.1.4. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по программе.

Определение освоения основных видов движения для оценки развития ребёнка с ОВЗ (по основному заболеванию) и его функциональных возможностей. В результате изучения возможностей детского организма разработаны критерии по освоению ребёнком основных видов движений.
Вторая младшая группа (3-4 года).

- умеет ходить сохраняя заданное направление;

- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, в соответствии с указаниями инструктора по ФК;

- сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;

- может ползать на четвереньках;

- может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; метать предметы правой, левой рукой;

Средняя группа (4-5 лет).

- может метать предметы разными способами правой и левой рукой;

- отбивает мяч об пол;

- может ловить мяч;

- ориентируется в пространстве, находит правую и левую сторону;

Старшая группа (5-6 лет).

- выполняет ходьбу и бег сохраняя правильную осанку, направление и темп;

- умеет лазить по гимнастической стенке;

- может прыгать на мягкое покрытие, прыгать в обозначенное место;

- умеет метать предметы правой и левой рукой в вертикальную и горизонтальную цель;

Подготовительная группа (6-7 лет).

- старается выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);

- бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель;

Выполнение упражнений детьми оценивалось по трехбалльной шкале.

1 балл - ребенку требуется постоянная помощь инструктора. Движения не точные, не координированные. Тяжело переключается с одного движения на другое. Активность ребенка *низкая.*

2 балла - ребенку требуется помощь инструктора в исключительных случаях. Движения более точные, более координированы. Движения ребенка активнее. Активность ребёнка *средняя.*
3 балла - ребенку не требуется помощь инструктора. Движения точные, координированы. Переключаемость движений *высокая.* Ребенок активен.

2. СОДЕРЖА ТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. ***Содержание образовательной деятельности.***

Программа предполагает комплексный подход на уровне индивидуального сопровождения детей с ОВЗ (по основному заболеванию)с учётом показаний к проведению реабилитационных мероприятий по работе с детьми.

Основой профилактики и коррекции соматических заболеваний является общая тренировка ослабленного организма. Она проходит на фоне организованного оздоровительного двигательного режима. Этому способствует отработанный комплекс оздоровительных мероприятий в режиме дня, который предусматривает разнообразные виды общеукрепляющих и специальных мероприятий: витаминотерапия, фитотерапия, различные гимнастики, самомассаж, релаксация и др.

Дети, имеющие 2,3 и 4 группу здоровья, относятся к ослабленной группе.

В рамках всех разделов физического воспитания в детском саду, дети с ОВЗ (по основному заболеванию) получают более низкую физическую нагрузку. Для этого педагоги при проведении физкультурных занятий, утренней гимнастики, подвижных игр, спортивных упражнений уменьшают число повторений каждого упражнения.

2.2. ***Формы и методы взаимодействия взрослых с детьми.***

Методы организации занятий: индивидуальный, индивидуальный подход в групповом режиме.

Формы организации занятий: является система определённых физических упражнений. Это лечебная гимнастика, самостоятельные занятия по рекомендации врача и специалистов по физической культуре, дозированная ходьба.

Каждое занятие строится по определённому плану и состоит из трёх частей: подготовительной, основной, заключительной.

2.3. Особенности организации образовательного процесса.

Продолжительность занятий:

- не более 15 минут-для детей второй младшей группы (3 -4 года),

- не более 20 минут-для детей средней группы (4-5 лет),

- не более 25-30 минут-для детей старшей и подготовительной групп (5-7 лет).

Структура проведения занятий в спортивном зале.

Подготовительная часть предусматривает подготовку к выполнению основных видов движения и специальных упражнений, постепенно включает в нагрузку. Длительность части 10-20% времени занятия.

В *основной части* занятия применяются специальные упражнения в чередовании с общеукрепляющими. Длительность основной части 60-80% от всего времени занятия.

В *заключительной части* нагрузку постепенно снижают. Физическую нагрузку контролируют и регулируют, наблюдая за ответными реакциями организма.

2.3. Взаимодействие ДОУ с семьями детей.

№ п/п	Наименование мероприятий	Дата	Ответственный
1.	**Обследование условий жизни семей с детьми с ОВЗ.**	**сентябрь**	**Воспитатели группы**
3.	**Консультация для родителей «Адаптация детей с ОВЗ в ДОУ».**	**сентябрь**	**Зам. заведующей**
4.	**Консультация для родителей -дыхательная гимнастика по А.Стрельниковой.**	**В течении года по плану**	**старшая медсестра Воспитатели группы**
5.	**Проведение с семьями комплексов упражнений на тренажерах, фитболах, массажных и сенсорных ковриках.**	**В течение года**	**Старшая медсестра, инструктор по физической культуре**
6.	**Участие семей, имеющих детей с ОВЗ, в работе круглых столов, семинаров.**	**По плану**	**Заведующая**
7.	**Консультация с родителями на тему: «Совместная деятельность детского сада и семьи по оздоровлению детей».**	**октябрь**	**старшая медсестра**
8.	**Проведение индивидуальных занятий по формированию коммуникативных навыков с детьми с ОВЗ, испытывающими трудности в общении.**	**По плану**	**Воспитатели группы**
10.	**Участие детей с ОВЗ в утренниках, праздниках, театрализованных представлениях, физкультурных праздниках, Днях здоровья, проводимых в детском саду**	**По плану**	**Воспитатели группы**
13.	**Проведение подвижных игр малой и средней подвижности.**	**В течение года**	**Воспитатели группы**
14.	**Консультация для родителей «Подвижные игры в коррекционной педагогике».**	**март**	**Воспитатели группы**
15.	**Родительское собрание. Тема: «Обучение и воспитание детей с особенностями в развитии».**	**май**	**Заведующая**

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ 3.1.Учебный план

	Образовательная область	**2-ая младшая группа**			**средняя группа**			**старшая группа**			**подготовительная группа**		
	Физическое Развитие	**3**	**12**	**111**	**3**	**12**	**111**	**3**	**12**	**111**	**3**	**12**	**111**
	Физическая культура в помещении	2	8	74	2	8	74	2	8	74	2	8	74
	Физическая культура на прогулке	1	4	37	1	4	37	1	4	37	1	4	37

3.2. Организация предметно-пространственной среды.

В каждой возрастной группе организованы спортивные уголки.

№ п. п.	Наименование оборудования, учебно - методических и игровых материалов	Количество
Оборудование		
1	Кегли	1 шт.
2	Мячи	5 шт.
3	Обруч	3 шт.
4	Прыгалки	2 шт.

Паспорт физкультурного зала.

Физкультурный зал – помещение, предназначенное для специальных занятий с необходимым для этого оборудованием.

Виды деятельности:

Основными направлениями деятельности инструктора по физической культуре в МАДОУ являются:
занятия по физической культуре;
коррекционная работа с детьми;
консультативная работа;
индивидуальная работа с детьми.

Перечень оборудования физкультурного зала.

Тип оборудования	Наименование	Размер (масса)	Кол-во
Для ходьбы бега равновесия	Гимнастическая скамейка	Длина – 400 см. Ширина – 23 см. Высота – 20 см.	2 шт
	Доска с ребристой поверхностью	Длина – 150 см. Ширина – 20 см.	1 шт.
	Доска гладкая с зацепами	Длина – 250 см. Диаметр – 2 см.	1 шт.
	Дорожка – змейка (канат)	Длина – 250 см. Диаметр – 2 см.	1 шт.
Для ходьбы бега равновесия	Коврик массажный	Длина – 30 см. Ширина – 30 см. Вес – 480 гр	3 шт.
	Коврик со следочками	Длина – 200 см. Ширина – 150 см.	1 шт.
Для прыжков	Скакалки	Длина – 200 см.	20 шт.
	Стойки	Высота – 120 см.	2шт
	Мат гимнастический	Длина -160	1 шт
	Батут	Диаметр – 120 см.	1 шт.
	Маты гимнастические	Длина -12	2 шт
Для катания и ловли	Кегли (набор)		
	Мешок с грузом малый	Масса – 200гр.	20 шт
	Мячи большие	Диаметр 25 см.	20 шт
	Мячи малые	Диаметр 10 см.	20 шт
	Мячи средние	Диаметр 20 см.	20 шт
Для катания бросания, ловли Для ползания, лазания	Кольцо	Диаметр 15 см.	20 шт
	Стенка гимнастическая деревянная	Высота – 280 см. Ширина пролета – 73 см.	2 шт.
	Дуга большая	Высота – 50 см.	4шт.
	Дуга малая	Высота – 30 см.	2шт.
Для общеразвивающих упражнений	Флажки		50 шт.
	Ленточки	Длина -25 см	50 шт.
	Платочки		25 шт.
	Гимнастические палки	Длина – 100 см.	20 шт.
	Мячи с шипами (массажные)	Диаметр – 15 см.	20 шт
	Мячи с шипами (массажные)	Диаметр – 10 см.	20 шт.
	Обручи малые	Диаметр – 34 см.	10 шт.
	Обручи средние	Диаметр – 54 см.	10 шт.

	Обручи большие	Диаметр – 74 см.	10 шт.
	Парашют	Диаметр – 250 см.	1шт.

Список литературы:

- Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т. Л. Богина “Обучение плаванию в детском саду”, М. “Просвещение”, 1991
- Е. К. Воронина “Программа обучения плаванию в детском саду”, Санкт-Петербург “Детство- Пресс”, 2003.
- Т. А. Протченко, Ю. А. Семенова “Обучение плаванию дошкольников и младших школьников”, М. “Айрис Пресс”, 2003.
- Н. Ж. Булгакова “Плавание”, М. “Физкультура и спорт”, 1999.
- Е. В. Харламов “Дыхательная гимнастика”, М.: Ростов на дону - 2004.
- И. В. Дорошенко “Учись плавать”, М. “Советский спорт” - 1989 г.
- Н. Г. Пищикова “Обучение плаванию детей дошкольного возраста”, М. - 2008.
- Н. Ж. Булгакова “Игры у воды, на воде, под водой”, М.: “Физкультура и спорт” - 2000.
- Велитченко “Как научиться плавать”, М.: “ТЕРРА-СПОРТ” - 2000.
- А. Лифшиц, Н. А. Шаульская “Праздник Нептуна”, М.: “Творческий центр” - 2004.
- В. Горбунов “Вода дарит здоровье”, М.: “Советский спорт” - 1990.
- В. Яблонская, С. А. Циклис “Физкультура и плавание в детском саду”, М.: “Творческий центр” - 2008.
- Л. В. Мартынова, Т. Н. Попкова “Игры и развлечения на воде”, М.: “Педагогическое общество России” - 2006.
- И. В. Сидорова “Как научить ребенка плавать”, М.: “АЙРИС-ПРЕСС” - 2011.
- Г. Алямовская “Как воспитывать здорового ребенка”, М. - 2007.
- Ю. О. Короб “Учимся плавать”, Киев - 1990.
- Б. Шарманова “Морское царство”, УралГАФК - 1996.
- Т. А. Тарасова “Контроль физического состояния детей дошкольного возраста”, М. - 2006. Л. П. Макаренко “Плавание”, М. - 1979.
- Устинова Е. В. Детский Церебральный Паралич, коррекционная работа с дошкольниками -М.: “Книголюб”, 2008 г.
- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду 3-4 года. Конспекты занятий. -М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012 г.

- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012 г.

- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012 г.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе. -М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012 г.

Приложение

Комплексы лечебной физической культуры игрового характера

Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия детей 4 – 7 лет

Комплекс № 1

«Маринкина прогулка»

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

		Что мы “вырастить” смогли *Кроме холмиков земли?*			
9.	И.п. – о.с. (босиком) со скакалкой в руках. 10 – 15 прыжков на носках со скакалкой.	*«Кузнечик»* *Шустрый ты прыгун, кузнечик!* *Но совсем плохой советчик!* *Я тебя сачком накрыл,* *На ладошку посадил* *А потом спросил украдкой:* *“Можно мне дружить с лошадкой?”* *Ну а ты, что было сил* *Вдруг с ладошки соскочил,-* *Не оставив мне ответа,* *Затаился в грядке где-то.* *Что ж, как хочешь!* *Прячься в грядке,* *Ну а я пошел к лошадке.*	1. Следить за осанкой. 2. Пятки касаются друг друга. 3. Интервал 2 мин.	2	3
10.	И.п. – упор сидя. Сгибание и разгибание пальцев ног.	*«Божья коровка»* *Божья коровка* *Мне на пальчик села.* *“Божья коровка,* *Ты куда летела?* *И куда, малютка,* *Ты теперь спешишь?* *Скоро пальчик кончится,–* *Ты и улетишь.* *Крылышки-скорлупки* *Весело расправишь.* *Поиграть со мной,* *Как тебя заставишь?”.*	1. Следить за осанкой. 2. Пятки касаются друг друга.	20	30
11.	И.п. – сидя на стуле (гимнастической скамейке). Собирание пальцами ног лежащей на полу скакалки (верёвки).	*«Фокусник»* *Кто из шляпы достаёт* *Зайца всем на удивление?* *Это фокусник даёт* *В цирке представление.*	1. Следить за осанкой. 2. Пятки касаются друг друга.	2	2 – 3
12.	*П/игра* *1. «Кач-кач»* *2. «Кто как передвигается?»* *3. «Найди и промолчи»* *4. «Лягушки»*	*Пора уж спать Мариночке,* *Сняла она ботиночки –* *И прекратился скрип.*	1. Игра для детей 4 – 7 лет. 2. I – III группы ПФН.	2	2 – 3
13.	*Релаксация*				

Комплекс № 2

«Гимнастика в стихах»

№	*Содержание упражнения*	*Текст*	*Методические указания*	*Кол-во*	
				5 – 4 лет	*6 – 7 лет*
1.	*«Великаны»*	*Я шагаю по лужайке –*	1. Тянуться	20 с	30 с

	Ходьба на носках, руки вверх.	*Великан в трусах и в майке,* *Сверху ясно мне видна* *Вся зелёная страна.*	пальцами рук к потолку, смотреть на пальцы. 2. Плечи не поднимать, спина прямая. 3. Ноги не сгибать.		
2.	*«Ежата»* Ходьба на носках в полном приседе, руки вперёд.	*Жили-были на опушке* *В ветхой маленькой избушке* *Ёж, ежиха, два ежонка—* *Вся в колючках одежонка.* *У ежихи сто забот:* *Дом, хозяйство, огород...* *Папа-ёж ловил мышей.* *А как дела у малышей?* *Утром выйдут на зарядку* *И целый день играют в прятки.* *...На картинке поищи —* *Где ежата-малыши?*	1. Голова прямо. 2. Плечи не поднимать, спина прямая. 3. Пятки на пол не опускать.	20 с	30 с
3.	*«Осенний листик»* Ходьба по лежащему на полу канате, переставляя одну ступню вплотную перед другой, руки в стороны.	*За окошком лист осенний пожелтел,* *Оторвался, закружился, полетел.* *Жёлтый листик подружился с ветерком,* *Всё кружатся и играют под окном.* *А когда весёлый ветер улетал,* *Жёлтый листик на асфальте заскучал.* *Я пошла во двор и листик подняла,* *Принесла домой и маме отдала.* *Оставлять его на улице нельзя,* *Пусть живёт всю зиму у меня.*	1. Голова прямо. 2. Плечи не поднимать, спина прямая, руки прямые.	20 с	30 с
4.	*«Медведи»* И.п. – стоя на высоких четвереньках. Ходьба на прямых руках и ногах.	*- Ты куда идёшь медведь?* *- В город, ёлку поглядеть.* *- Да на что тебе она?* *- Новый год встречать пора.* *- Где поставишь ты её?* *- В лес возьму, в своё жильё.* *- Что ж не вырубил в лесу?* *- Жалко. Лучше принесу.*	1. Голова прямо. 2. Спина прямая. 3. Пятки на пол не опускать.	20 с	30 с

5.	*«Светофор»* И.п. – стоя правым боком к гимнастической стенке (станку) на правой ноге, правой рукой держась за рейку на уровне груди. 1 – 2 – подняться на носок; 3 – 4 – опуститься на пятку.	*Он стоит на перекрестке* *Полосатый, как в матроске.* *Удивились дети разом:* *— Для чего ему три глаза?* *Красный — стоп всему движенью.* *Желтый — наше уваженье.* *А зеленый загорится,* *Можешь дальше в путь пуститься.* *Он зовется с давних пор* *Очень просто — светофор.*	1. Следить за осанкой: - туловище прямое; - плечи не поднимать; - голова прямо; - корпус не заваливать на стенку. 2. Колени не сгибать.	6 – 8	8 – 10
6.	*«Светофор»* И.п. – стоя левым боком к гимнастической стенке (станку) на левой ноге, левой рукой держась за рейку на уровне груди. 1 – 2 – подняться на носок; 3 – 4 – опуститься на пятку.		1. Следить за осанкой: - туловище прямое; - плечи не поднимать; - голова прямо; - корпус не заваливать на стенку. 2. Колени не сгибать.	6 – 8	8 – 10
7.	*«Чистюля»* И.п. – сидя ноги врозь, согнутые в коленных суставах, пальцами ног зажать палочки (карандаши). Имитировать стопами вязание на спицах.	*"Хрю!" - сегодня нашу Хрюшку* *Пригласили на ватрушки.* *Чтоб в гостях не стыдно было,* *Хвостик свой она помыла,* *Шею, пятачок и уши* *У окошка в тёплой луже.* *Стало ей самой приятно* *Чистой быть и аккуратной:* *"Хрю! Какая красота!* *Вот что значит чистота!"*	1. Следить за осанкой: - спина прямая; голова прямо; - плечи не поднимать. 2. Ноги от пола не отрывать.	20 с	30 с
8.	*«Парикмахер»* И.п. – стоя ноги скрестно, руки за голову. 1 – 2 – сесть «по-турецки»; 3 – 4 – И.п.	*Дайте ножницы, расчёску,* *Он вам сделает причёску.* *Парикмахер непременно* *Подстрижёт вас современно.*	1. Следить за осанкой. 2. Ноги стараться от пола не отрывать.	4	6
9.	*«Повар»* И.п. – сидя на гимнастической скамейке, палка одним концом стоит на полу вертикально, обхватив её стопами, руками держаться на край скамейки. Вращать палку стопами.	*Дайте повару продукты:* *Мясо птицы, сухофрукты,* *Рис, картофель... И тогда* *Ждёт вас вкусная еда.*	1. Следить за осанкой: - голова прямо; - спина прямая; - плечи опущены. 2. Стараться руками не помогать, палку не ронять.	20 с	30 с
10.	*«Столяр»*	*Молоток в работе*	1. Следить за	4 – 6	6 – 8

	И.п. – сидя на гимнастической скамейке, стопа правой ноги стоит на голени левой. 1 – 8 – массировать левую ногу, проводя по ней от колена до пальцев стопой правой ноги; 9 – 10 – И.п. То же другой ногой.	*нужен,* *И с пилою столяр дружен.* *Он дощечки распилил* *И скворечник смастерил.*	осанкой: - голова прямо; - спина прямая; - плечи опущены. 2. Стараться подошвенной поверхностью стопы обхватить голень.		
11.	*«Ветеринар»* И.п. – сидя на полу (гимнастической скамейке) ноги вместе. 1 – 2 – сильно прижать пальцы ног к подошве; 3 – 4 – И.п.	*Звери, птицы, все, кто болен,* *Кто здоровьем недоволен!* *Вас зовёт ветеринар -* *Перевяжет, даст отвар.*	1. Следить за осанкой: - голова прямо; - спина прямая; - плечи опущены. 2. Ноги не разводить.	6 (с интервалом 10 с)	10 (с интервалом 10 с)
12.	*«Конструктор»* И.п. – сидя на полу (гимнастической скамейке) одна нога на мяче. 1 – 10 – катать вперёд – назад мяч правой ногой; 11 – 20 – то же левой.	*На далёкие планеты* *От земли летят ракеты.* *Их конструктор разработал,* *День и ночь не спал, работал.*	1. Следить за осанкой: - голова прямо; - спина прямая; - плечи опущены. 2. Мяч не отпускать.	4	8
13.	*П/игра* *1. «Петушок»* *2. «Найди свой цвет»* *3. «Птички»* *4. «Барабан»*		1. Игра для детей 4 – 7 лет. 2. I – III группы ПФН.	2	2 – 3
14.	**Релаксация**				

Комплекс № 3

«Котята»

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

	ноги согнуты в коленях, колени соприкасаются, носки вместе, пятки разведены. 1 – оторвать пятки от пола; 2 – И.п.	*кустах и деревьях наклонилась под тяжестью воды и доставала до высокой резной крапивы, росшей по краям дорожки.*	пола не отрывать. 2. Колени и носки не разводить. 3. Темп средний.	40 с	1 мин.
4.	***И.п. – сидя на стуле, ноги вместе.*** 1 – 10 – ползающие движения стоп вперёд с помощью пальцев; 11 – 20 – назад.	*Ей сегодня непременно надо было на детской площадке встретиться с Ваней. Она любовалась издали его играми с собакой Гамом.*	1. Следить за осанкой. 2. Колени не разводить. 3. Стопы от пола не отрывать. 4. Темп средний.	2	4
5.	***И.п. – сидя на стуле, ноги вместе.*** 1 – 2 – развести колени, поставив стопы на наружный край, максимально сжать пальцы «в кулак»; 3 – 6 сохранять положение; 7 – 8 – И.п.	*Кинет Ваня палку высоко и далеко, а Гам летит со всех собачьих лап, только уши хлопают, да хвост развивается и хватает палку прямо налету.*	1. Следить за осанкой. 2. Темп медленный.	6	10
6.	***И.п. – сидя на стуле, ноги вместе.*** 1 – 10 – ходьба на месте, не отрывая носки.	*Маша пошла по дорожке.*	1. Следить за осанкой. 2. Максимально поднимать пятку. 3. Темп средний.	4 (с интервалом 10 с)	6 (с интервалом 10 с)
7.	И.п. – стоя, стопы параллельны. 1 – 10 – перекат через наружный край стоп с пятки на носок.	*Как вдруг, она услышала тихий писк. В крапиве что – то белело. Там были малюсенькие, почти лысенькие, мокрые слепые три котенка. Они тыкались друг в дружку мордочками и тихонько попискивали.*	1. Следить за осанкой. 2. Сохранять равновесие. 3. Темп медленный.	4 (с интервалом 10 с)	6 (с интервалом 10 с)
8.	И.п. – стоя, руки на пояс. 1 – 10 – ходьба с поворотом стопы во внутрь («косолапо»).	*Вечером котята, попившие теплого молока из бутылочки, стали неуклюже ползать по коврику.*	1. Ноги прямые. 2. Следить за осанкой. 3. Темп средний.	2	3
9.	И.п. – о.с., пятки вместе, носки врозь. 1 – 2 – подняться на носки, руки через стороны вверх – вдох; 3 – 4 – И.п. – выдох.	*Раздался звонок в прихожей. Маша как по команде подбежала к двери и посмотрела в глазок.*	1. Следить за осанкой. 2. Ноги прямые, пятки стараться не разводить. 3. Сохранять равновесие.	6	8
10.	И.п. – о.с., руки на пояс. 1 – 10 – ходьба на наружных краях стоп.	*Вошел папа, высокий, грузный, как всегда усталый. Вымотался человек, зарабатывая тяжелым трудом на жизнь мамы и Маши.*	1. Следить за осанкой. 2. Темп средний.	2	3
11.	И.п. – стоя ноги на ширине плеч, стопы	*Скинул с ног туфли, как гири. Отец резко зашагал*	1. Следить за осанкой.	6 – 8	8 – 10

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

Комплекс № 4

«Сашкино утро»

№	*Содержание упражнения*	*Текст*	*Методические указания*	*Кол-во*	
				5 – 4 лет	*6 – 7 лет*
1.	И.п. – лёжа на спине, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 – 10 – одновременно сгибать и разгибать пальцы ног.	*Сашуля живёт возле детского сада,* *И ей, чтобы вовремя в садик успеть,* *Вставать вместе с солнышком вовсе не надо,* *А надо лишь мультики меньше смотреть!*	1. Дыхание произвольное. 2. Темп средний.	2 (с интервалом 10 с)	4 (с интервалом 10 с)
2.	И.п. – лёжа на спине, ноги на ширине ступни, валик под бёдрами, руки вдоль туловища. 1 – 2 – разгибать колени, одновременно пальцы ног на себя; 3 – 4 – И.п.	*Вот Саша проснулась.* *Сидит на диване.* *Осталось одеться и в садик идти.* *Но Каспер мелькает на телеэкране!* *И Сашкин носок застывает в пути…*	1. Спину и таз от пола не отрывать. 2. Дыхание произвольное. 3. Темп средний.	6	8
3.	И.п. – лёжа на спине, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 – 10 – круговые движения в голеностопных суставах по направлению к нутрии.	*Бегут черепашки,* *хихикает Вуди,* *Опять неосапов громит Эхофлот.* *Вопят привидения, звери и люди,* *Раскрыт в упоении Сашенькин рот.*	1. Ноги от пола не отрывать. 2. Ногу полностью разгибать в коленном суставе. 3. Темп медленный. 4. Дыхание произвольное.	2 (с интервалом 10 с)	4 (с интервалом 10 с)
4.	***И.п. – лёжа на***	*У бабушки с мамой*	1. Спину, таз, плечи	6	8

	спине, обхватив ступнями мяч. 1 – 2 – поднять мяч; 3 – 4 – И.п.	*тоскливые лица -* *Им стыдно так поздно идти в детский сад.* *"Татьяна Михайловна будет сердиться!* *Нас в садик не пустят!" - они говорят.*	и голову от пола не отрывать. 2. Мяч не ронять. 3. Темп медленный. 4. Дыхание произвольное.		
5.	И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – 10 – скользящие движения стопой одной ноги по голени другой (поочерёдно).	*Лишь Шура спокойна:* *"Подумаешь, поздно!* *Смотрите, смотрите!* *Подбит эхолёт!* *Вот это действительно очень серьёзно.* *А садик часок без меня проживёт..."*	1. Следить за осанкой. 2. Стараться подошвенной поверхностью стопы обхватить голень. 3. Темп медленный	2	4
6.	И.п. – лёжа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища ладонями вниз. 1 – 4 – поднять правую ногу – вдох; 5 – 8 – И.п. – выдох; 9 – 16 – то же левой.	*Носки, наконец,* *повстречались с ногами,* *Но свитер завис над диваном, как флаг...* *Ведь там же земляне воюют с врагами,* *И значит, нельзя оторваться никак!*	1. Ноги прямые. 2. Плечи, таз и другую ногу от пола не отрывать. 3. Темп медленный.	6	8
7.	И.п. – сидя на стуле (скамейке) ноги на ширине ступни, руки на коленях. 1 – 2 – подняться носки, сгибая пальцы стоп; 3 – 4 – И.п.	*У бабушки нервы давно на пределе,* *Она, не дождавшись, грозится уйти.* *А в садике завтрак до крошечки съели,* *И близится время уже к девяти...*	1. Следить за осанкой. 2. Дыхание произвольное. 3. Темп средний.	6 – 8	8 – 10
8.	И.п. – И.п. – сидя на стуле (скамейке) ноги вытянуты, руки на коленях. 1 – 10 – круговые движения стопами по направлению кнутри.	*Но вот отправляются!* *"Прямо не верю!" -* *Им мама ехидно вдогонку кричит...*	1. Следить за осанкой. 2. Темп средний. 3. Дыхание произвольное.	3	4
9.	И.п. – сидя на стуле (скамейке) ноги скрещены, руки на коленях. 1 – 2 – наружные края стоп с усилием повернуть к низу, приподнимая верхние; 3 – 6 – держать положение; 7 – 8 – И.п.	*Приходят, а в садике заперты двери.* *В отчаянье бабушка громко стучит*	1. Следить за осанкой. 2. Темп средний. 3. Дыхание произвольное.	6	10
10.	И.п. – сидя на стуле (скамейке) ноги на ширине ступни, руки на коленях, под стопами полотенце (платок). Захватывая пальцами ног ткань подтягивать его к себе.	*И в ужасе думает: "Ох, неужели* *Опять мне вести это чудо домой?!* *И так на больничном неделю сидели,* *Когда же придет долгожданный покой?"*	1. Следить за осанкой. 2. Стопы от пола не отрывать. 3. Темп средний. 4. Дыхание произвольное.	1 – 2	2 – 3

11.	И.п. – сидя на полу, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на полу, передние отделы стоп зафиксированы резиновым жгутом. 1 – взять концы жгута; 2 – 7 – выпрямить ноги, преодолевая сопротивление стоп, держать положение; 8 – И.п.	*Их всё же впустили. Но Сашу ругают* *И завтра грозятся уже не впускать.*	1. Следить за осанкой. 2. Ноги полностью выпрямить. 3. Темп медленный. 4. Дыхание произвольное.	4 – 6	8 – 10
12.	И.п. – лёжа на спине, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 – 10 – одновременно сгибать и разгибать пальцы ног.	*Ну, как они всё-таки не понимают?* *Ведь завтра же мультики будут опять!*	1. Дыхание произвольное. 2. Темп средний.	2 (с интервалом 10 с)	4 (с интервалом 10 с)
13.	*П/игра* *1. «Кач-кач»* *2. «Кто как передвигается?»* *3. «Найди и промолчи»* *4. «Лягушки»*		1. Игра для детей 4 – 7 лет. 2. I – III группы ПФН.	2	2 – 3
14.	**Релаксация**				

Комплекс № 5

«Цирк»

№	*Содержание упражнения*	*Текст*	*Методические указания*	*Кол-во*	
				5 – 4 лет	*6 – 7 лет*
1.	И.п. – лёжа на спине, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 – 10 – одновременно сгибать и разгибать пальцы ног.	*Проходите, проходите,* *Уважаемые зрители!* *Ждет вас представление* *Всем на удивление!*	1. Дыхание произвольное. 2. Темп средний.	2 (с интервалом 10 с)	4 (с интервалом 10 с)
2.	И.п. – лёжа на спине, ноги на ширине ступни, отдельно каждую ступню обхватить резиновым жгутом, концы держать в руках. 1 – 10 – выполнять движения как при езде на велосипеде, растягивая жгуты.	*Вот грохочут барабаны* *И довольные вполне* *Выезжают обезьяны* *На жирафовой спине.*	1. Спину, таз, плечи и голову от пола не отрывать. 2. Ногу полностью разгибать в коленном суставе. 3. Темп медленный. 4. Дыхание произвольное.	2 (с интервалом 10 с)	4 (с интервалом 10 с)
3.	***И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, бёдра разведены, стопы касаются друг друга.*** 1 – 2 – отвести пятки с упором на переднюю часть стопы; 3 – 4 – И.п.	*Львы летят через огонь,*	1. Спину, таз, плечи и голову от пола не отрывать. 2. Носки вместе. 3. Темп медленный. 4. Дыхание произвольное.	6	8

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

	сгибать и разгибать пальцы ног.	*Громко бегемот поет:* *— Я совсем не знаю нот!*		10 с)	
11.	*П/игра* *1. «Кто как передвигается?»* *2. «Зоопарк»* *3. «Ходьба по мостику»* *4. «Сидячий футбол»*		1. Игра для детей 4 – 7 лет. 2. I – III группы ПФН.	2	2 – 3
12.	*Релаксация*				

Комплекс № 6

«Город «Угадай-ка» часть 1

№	*Содержание упражнения*	*Текст*	*Методические указания*	*Кол-во*	
				5 – 4 лет	*6 – 7 лет*
			Упражнения 1 – 3 выполняются 3 раза с изменением темпа и направления: 1 – медленно лицом вперёд; 2 – быстро спиной вперёд; 3 – медленно «змейкой».		
1.	Ходьба обычная.	*Большие ноги идут по дороге:* *«Топ-топ-топ,* *топ-топ-топ.»*	1. Упражнение выполнять босиком. 2. Следить за осанкой.	10 с	20 с
2.	Лёгкий бег на носках.	*Маленькие ножки бегут по дорожке:* *«Топ-топ-топ,* *топ-топ-топ.»*	1. Упражнение выполнять босиком. 2. Следить за осанкой. 3. Следить за дыханием.	10 с	20 с
3.	Гимнастический шаг.	*Огромные ноги шагают по дороге:* *«Топ-топ-топ,* *топ-топ-топ.»*	1. Упражнение выполнять босиком. 2. Следить за осанкой.	10 с	20 с
4.	Ходьба обычная.	*Все иду, идут, идут* *В город «Угадай-ка».* *Там звери разные живут,* *Какие – отгадай-ка!*	1. Упражнение выполнять босиком. 2. Следить за осанкой.	20 с	30 с
5.	И.п. – стоя на внешней стороне стопы, руки в стороны, ладони кверху. Ходьба на внешней стороне стопы.	*«Мишка»* *Ходит по лесу гуляет,* *В корзинку шишки собирает:* *- Шишка раз, шишка два –* *положу – ка их сюда.* *- А какая это шишка?* *- Я не знаю, - шепчет…* *МИШКА*	1. Упражнение выполнять босиком. 2. Стараться ноги не сгибать в коленных суставах. 3. Следить за осанкой. 4. Темп средний.	20 с	30 с
6.	И.п. – стоя ноги врозь на внешней стороны стопы, руки внизу. 1 – 2 – наклон вперёд, пальцами рук коснуться пола; 3 – 4 – И.п.		1. Упражнение выполнять босиком. 2. Колени не сгибать. 3. Следить за осанкой. 4. Темп средний.	6	8

7.	И.п. – стоя ноги врозь на внешней стороне стопы, руки в стороны, ладони кверху. Ходьба на внешней стороне стопы.		1. Упражнение выполнять босиком. 2. Стараться ноги не сгибать в коленных суставах. 3. Следить за осанкой. 4. Темп средний.	20 с	30 с
8.	И.п. – полный присед, руки на колени. Ходьба в полном приседе на носках.	*«Черепаха»* *Живёт спокойно, не спешит,* *На всякий случай носит щит.* *Под ним не знает страха,* *Гуляет…* *ЧЕРЕПАХА*	1. Следить за осанкой. 2. Пятки на пол стараться не опускать. 3. Темп средний.	20 с	30 с
9.	И.п. – о.с., руки за спину. Прыжки в полуприседе на носках.	*«Зайка»* *Прыгает ловко* *И любит морковку* *Длинноухий попрыгайка,* *Маленький, серенький…* *ЗАЙКА*	1. Следить за осанкой. 2. Прыжки мелкие и невысокие. 3. Темп средний.	20 с	30 с
10.	Ходьба на носках.	*«Жираф»* *Он высокий и пятнистый,* *С длинной-длинной шеей,* *И питается он листьями,* *Листьями деревьев.* *Угадай и будешь прав* *Ведь зовут его…* **ЖИРАФ**			
11.	И.п. – сидя на скамейке, правая нога закинута на левую. 1 – 4 – раскачивать ногой, движения стопы от себя к себе; 5 – 8 – то же левой.	*«Слон»* *Ходит с двумя хвостами* *И большими ушами.* *Вот такой огромный он.* *Вы догадались это…* *СЛОН* *Слоны умны, слоны смирны,* *Слоны спокойны и сильны.*	1. Следить за осанкой. 2. Следить, чтобы дети раскачивали ногу, работая в голеностопном суставе, а не за счёт коленного сустава. 3. Темп средний.	4 – 6	8 – 10
12.	И.п. – сидя на скамейке, ноги вместе вытянуты вперёд. 1 – движение стопами на себя; 2 – от себя; 3 – вправо; 4 – влево.	*«Волк»* *Головой наклоны делать рад* *Вправо, влево, вперёд, назад.* *Он сероватый, зубоватый,* *По полю рыщет,* *Телят ищет.* *Он в поросятах знает толк* *Сердитый, страшный, серый…* **ВОЛК**	1. Следить за осанкой. 2. Стопы не разводить. 3. Темп средний.	6 – 8	10 – 12
13.	И.п. – упор сидя, ноги вместе согнуты в	*«Белка»* *С ветки на ветку,*	1. Следить за осанкой.	6	10

	коленных суставах, стопы на полу. 1 – поднять пятки вверх; 2 – развести их в стороны; 3 – соединить; 4 – И.п.	*Быстрый, как мяч,* *Скачет по лесу* *Рыжий циркач.* *Вот налету он шишку сорвал,* *Прыгнул на ствол* *И в дупло убежал.* *Ну, скажите же мне, детки,* *Как зовут зверюшку…* **БЕЛКА**	2. Пальцы ног не разводить. 3. Темп медленный.		
14.	И.п. – сидя на стуле (скамейке), ноги на массажном мяче. 1 – 10 – катание мяча вперёд – назад правой ногой; 11 – 20 – то же левой.	*«Ёж»* *Сердитый недотрога* *Живёт в глуши лесной.* *Иголок очень много,* *А нитки не одной.* *На кого же он похож,* *Отвечайте это…* **ЕЖ**	1. Следить за осанкой. 2. Мяч не отпускать. 3. Темп средний.	2 – 3	3 – 4
15.	И.п. – сидя. Перекладывать мелкие предметы с одного места на другое, захватывая пальцами ног.	*«Муравей»* *Погляди на молодцов:* *Веселы и бойки,* *Волокут со всех сторон* *Материал для стройки.* *Вот один споткнулся вдруг* *Под тяжёлой ношей,* *И спешит на помощь друг.* *Тут народ хороший!* *Без работы, хоть убей,* *Жить не может…* **МУРАВЕЙ**	1. Следить за осанкой. 2. Руками не помогать.	1 – 2	2 – 3
16.	И.п. – о.с. Перемещение по залу, помощи пальцев стоп.	*«Улитка»* *Весь день хожу я по дорожке,* *То выпущу, то спрячу рожки.* *Совсем домой я не спешу.* *Зачем спешить мне по-пустому?* *Свой дом я при себе ношу,* *И потому всегда я дома,* *Лишь только выгляну в калитку.* *Ну, а зовут меня…* **УЛИТКА**	1. Следить за осанкой. 2. Стопы от пола не отрывать. 3. Темп средний. 4. Дыхание произвольное.	1 – 2	2 – 3
17.	*П/игра* *1. «Петушок»* *2. «Найди и промолчи»* *3. «Ходьба по мостику»* *4. «Мыши в кладовой»*		1. Игра для детей 4 – 7 лет. 2. I – III группы ПФН.	2	2 – 3
18.	*Релаксация*				

Комплекс № 7

«Город «Угадай-ка» часть 2

	Содержание			*Кол-во*

№	*упражнения*	*Текст*	*Методические указания*	*5 – 4 лет*	*6 – 7 лет*
1.	Ходьба обычная.	*Все иду, идут, идут* *В город «Угадай-ка».* *Там звери разные живут,* *Какие – отгадай-ка!*	1. Упражнение выполнять босиком. 2. Следить за осанкой.	20 с	30 с
2.	Ходьба на носках, руки на пояс.	*«Жираф»* *Он ходит голову задрав,* *Не потому, что важный граф,* *Не потому, что гордый нрав,* *А потому, что он…* *ЖИРАФ*	1. Упражнение выполнять босиком. 2. Плечи не поднимать, спина прямая. 3. Ноги прямые. 4. Темп медленный.	20 с	30 с
3.	И.п. – о.с., руки на пояс. Ходьба в полуприседе на носках.	*«Лиса»* *Хитрая плутовка,* *Рыжая головка,* *Хвост пушистый – краса,* *А зовут её…* *ЛИСА*	1. Упражнение выполнять босиком. 2. Пятки на пол не опускать. 3. Темп средний. 4. Следить за осанкой.	20 с	30 с
4.	И.п. – полный присед, руки на колени. Прыжки в полном приседе на носках.	*«Лягушка»* *Летом на болоте* *Вы её найдёте* *Зелёная квакушка,* *А зовут её…* *ЛЯГУШКА*	1. Следить за осанкой. 2. Пятки на пол стараться не опускать. 3. Темп средний.	20 с	30 с
5.	И.п. – сидя на стуле, колени и стопы вместе, спина и ягодицы прижаты к спинке стула, руки за спинкой. 1 – носки на себя, пятки на полу; 2 – поставить носки врозь; 3 – носки соединить; 4 – И.п.	*«Паук»* *Восемь ног, как восемь рук,* *Вышивают шёлком круг.* *Мастер в шёлке знает толк.* *Покупайтё, мухи, шёлк!* *Ну, а мастера зовут* *Все мы знаем как…* **ПАУК**	1. Следить за осанкой. 2. Пятки от пола не отрывать, не разводить. 3. Темп средний.	6	8
6.	И.п. – сидя на стуле, колени и стопы вместе, спина и ягодицы прижаты к спинке стула, руки за спинкой. 1 – носки на себя, пятки на полу; 2 – поставить носки вправо; 3 – носки прямо; 4 – И.п.; 5 – 8 – то же влево.	*«Рыбки»* *Перья есть, а не летает.* *Глаза есть, а не мигает.* *У родителей и деток* *Вся одежда из монеток.* *Они безмолвны, без улыбки.* *Мы догадались – это…* **РЫБКИ**	1. Следить за осанкой. 2. Пятки от пола не отрывать. 3. Ноги не разводить. 4. Темп средний.	4 – 6	8 – 10
7.	И.п. – о.с. 1 – 2 – поставить правую ногу скрестно перед левой (стопа к стопе); 3 – 4 – то же левую.	*«Уточка»* *Пёстрая крякуша* *Ловит лягушек.* *Ходит вразвалочку,* *Спотыкалочку.* *Клювик как дудочка,* *А зовут её…* *УТОЧКА*	1. Следить за осанкой. 2. Ноги ставить стопа к стопе. 3. Темп средний.	10 – 15	15 – 20

8.	И.п. – упор сидя. 1 – 2 – пальцы ног сильно сжать («в кулачок»); 3 – 4 – сильно растопырить.	*«Ёжик»* *В клубок свернётся,* *Взять не даётся.* *Иголки лежали, лежали* *Да в лес убежали.* *Клубочек без ножек.* *Зовут его…* **ЁЖИК**	1. Следить за осанкой. 2. Пятки от пола не отрывать. 3. Ноги вместе.	8 – 10	10 – 12
9.	И.п. – упор сидя. 1 – 2 – пальцы ног на себя поднимая пятки от пола; 3 – 6 – фиксировать положение; 7 – 8 – И.п.	*«Заяц»* *Что за зверь лесной* *Встал, как столбик, под сосной?* *И стоит среди травы* *Уши больше головы.* *Что ж это за зверь – красавец?* *Все узнали? Это…* **ЗАЯЦ**	1. Следить за осанкой. 2. Ноги вместе.	6	8
10.	И.п. – о.с. 1 – правую ногу на носок, левую на пятку; 2 – И.п.; 3 – левую на носок, правую на пятку; 4 – И.п.	*«Лось»* *Трав копытами касаясь,* *Ходит по лесу красавец,* *Ходит смело и легко,* *Рога раскинув широко.* *Гадать нам долго не пришлось,* *Мы все узнали – это…* **ЛОСЬ**	1. Следить за осанкой. 2. Ноги вместе. 3. Сохранять равновесие.	6 – 8	8 – 10
11.	И.п. – о.с. Ходьба по ребристой доске, массажным коврикам и т.д.	*Все иду, идут, идут* *В город «Угадай-ка».* *Там звери разные живут,* *Мы всех их отгадали!*	1. Следить за осанкой. 2. Темп средний.	1 мин	1 мин
12.	*П/игра* *1. «Цветные автомобили»* *2. «Найди свой цвет»* *3. «Зоопарк»* *4. «Кач-кач»*		1. Игра для детей 4 – 7 лет. 2. I – III группы ПФН.	1	2
13.	**Релаксация**				

Комплекс № 8

«Деревья в лесу»

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

		Нам их оббежать нужно, *А ещё кусты.*	2. Следить за осанкой. 3. Следить за дыханием.		
4.	Ходьба по разложенному на полу канату.	*Тучка-невеличка* *Дождь прислала нам.* *Перейдём мы речку* *И спрячемся вон там.*	1. Упражнение выполнять босиком. 2. Следить за осанкой.	20 с	30 с
5.	И.п. – стоя ноги на ширине стопы, руки внизу. 1 – 2 – подняться на носки, руки через стороны вверх; 3 – 6 – потянуться, фиксировать положение; 7 – 8 – И.п.	*Вот дуб растёт высокий и красивый.* *И смотрит он на нас игриво.*	1. Высоко подняться на сноски. Следить за осанкой, 3. Сохранять равновесие.	6	8
6.	И.п. – упор сидя, валик (гимнастическая палка и пр.) по коленями. 1 – 2 – наклон вперёд, ноги выпрямить, пальцы ног на себя, коснуться пальцами рук; 3 – 6 – фиксировать положение; 7 – 8 – И.п.	*Вот ива наклонилась над водой.* *И плачет, капая прозрачною слезой.*	1. Пальцы ног максимально на себя. 2. Голень напряжена.	4	6
7.	И.п. – упор сидя. 1 – 8 – вращение стоп вправо; 9 – 12 – влево.	*Сухие ветки спилили,* *На землю положили.* *Ветер задувает.* *По земле листок катает.*	1. Ноги вместе. 2. Темп медленный. 3. Следить за осанкой.	6	8
8.	И.п. – упор сидя, ноги согнуты в коленях, стопы вместе. 1 – 4 – ноги на носки; 5 – 8 – на пятки.	*Принагнулась ёлочка,* *ёлочка-иголочка.* *Тяжело пушистые веточки держать.*	1. Ноги вместе. 2. Темп медленный. 3. Следить за осанкой.	4 – 6	6 – 8
9.	И.п. – упор сидя, ноги согнуты в коленях, мяч между стоп. 1 – 4 – колени в стороны, стараясь положить на пол; 5 – 8 – И.п.	*Ветер листья всё срывает,* *Листья скручиваются и по ветру летают.*	1. Мяч не отпускать. 2. Темп медленный. 3. Следить за осанкой.	6	8
10.	И.п. – о.с., руки на пояс. 1 – 2 – присесть, высоко поднимаясь на носки, колени в стороны; 3 – 4 – И.п.	*А вот осинка тонкая под ветром гнётся,* *Как будто с ветром играет, смеётся.*	1. Пятки стараться не разводить. 2. Темп средний. 3. Следить за осанкой.		
11.	Ходьба по массажной дорожке.	*Посмотрите: вот бревно!* *Давным-давно нас ждёт оно,* *Когда мы с вами подойдём, то быстро по нему пройдём!*	1. Следить за осанкой. 2. Темп медленный.		
	П/игра		1. Игра для детей 4 –	1	2

	1. «Птички» *2. «Лягушки»* *3. «Кто как передвигается?»* *4. «Барабан»*		7 лет. 2. I – III группы ПФН.		
	Релаксация				

Примерный комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

1. И.П.- стоя, руки на пояс.

   1-правая на носок,
   2-на пятку,
   3-на носок,
   4-и.п. 5-6-то же с другой ноги.
2. И.П.- стоя, руки на пояс.

   1-подняться на носки перекатом,
   2-перекатом на пятки.

3. И.П.- стоя руки на пояс. Правое колено вперед, круговые движения стопой вправо и влево, то же с другой ноги.

4. И.П.- стоя на краю коврика.

5. Зафиксировав пятки на месте, пальцами ног собирать коврик одновременно или поочередно.

6. Ходьба перекатом с пятки на носок.

7. Ходьба на носках, на пятках.

8. Ходьба на наружных сводах стопы.

9. Подскоки толчком двумя без максимальных усилий.

10. Подскоки поочередно без максимальных усилий.

11. Прыжки приставными шагами правым и левым боком без максимальных усилий.

12. Ходьба по гимнастической палке.

13. И.П.- сед в упоре сзади.

1-согнуть стопу,
2-разогнуть, одновременно.

14. И.П.- сед в упоре сзади.

1- согнуть стопы одновременно,
2- разогнуть одновременно.

15. И.П.- сед в упоре сзади.

1- одновременно развести пальцы ног «веером»,
2- сжать в «кулачек».

16. И.П.- сед в упоре сзади.

1- правая нога пальцы «веером»,
2- левая в «кулачек», 3-4- наоборот.

17. И.П.- сидя (стоя).

Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка, правая и левая поочередно.

18. И.П.- стоя на наружных сводах стоп.

1- подняться на носки,
2- вернуться в исходное положение.

19. И.П. стоя на наружных сводах стоп.

1- полуприсед,
2- вернуться в исходное положение.

20. И.П.- основная стойка, руки на пояс.

1- пальцы ног вверх,
2- вернуться в исходное положение.

21. И.П.- стоя носками вовнутрь, пятками наружу.

1- подняться на носки,
2- вернуться в исходное положение.

22. И.П.- ноги врозь, руки в стороны.

1- присесть на всей ступне,
2- вернуться в исходное положение.

23. И.П.- правая(левая) перед носком другой (след в след).

1- подняться на носки,
2- вернуться в исходное положение.

Примерный комплекс упражнений дыхательной гимнастики

1. И.П.- основная стойка.

1-руки вверх потянуться, подняться на носки – вдох,
2- вернуться в исходное положение – выдох
(вдох через нос, выдох через рот).

2. И.П.- ноги врозь, руки в стороны максимально отведены назад, ладони вперед, пальцы разведены.

1- руки резко скрестить на груди, кисти на лопатки, выдох (резкий);
2-медленно вернуться в исходное положение, вдох.

3. И.П.- стоя на носках прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки в стороны-вверх.

1-опуститься на стопы, наклон вперед, округлить спину, руки махом через стороны скрестить перед грудью, больно хлестнуть кистями по лопаткам (громкий выдох).
2-3- плавно руки развести в сторны и снова скрестить перед грудью,
2-3 раза хлестнуть кистями по лопаткам, продолжать выдох.
4-вернуться в исходное положение, диафрагмальным выдохом выпячивая круглый живот.

4. И.П.- стоя на носках прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки вверх-назад, пальцы в замок (держа топор).

1- опуститься на стопы, быстрый наклон вперед, округлив спину, хлыст руками вперед-вниз-назад (выдох); 2- плавно вернуться, диафрагмальным вдохом выпячивая живот.

5. И.П.- стоя на носках, наклонившись вперед, руки вперед-вверх, кисти в кулак.

На каждый счет гребок баттерфляем, опускаясь на стопы, руки вниз-назад к бедрам, увеличить наклон (выдох); руки вперед через стороны вверх-вперед в исходное положение (диафрагмальный вдох).

6. И.П.- упор лежа.

1- упор присев, выдох;
2- вернуться в исходное положение, диафрагмальный вдох (все сделать за 1 сек.).

7. Ходьба на руках (в парах) с диафрагмальным дыханием.

Примерный комплекс упражнений в положении сидя.

1. И.П.- сед в упоре сзади.

1-нога вверх, тянуть носок, 2- вернуться в исходное положение, 3-4- то же с другой ноги (ноги не сгибать, можно регулировать высоту положения ноги вверх).

2. И.П.- сед в упоре сзади.

1- прямые ноги вверх,
2- вернуться в исходное положение.

3. И.П.- сед в упоре сзади.

1- согнуть ноги,
2- выпрямить вперед-вверх,
3- согнуть ноги,
4- вернуться в исходное положение.

4. И.П.- сед в упоре сзади.

1-3- наклоны туловища максимально вперед,
4- вернуться в исходное положение.

5. И.П.- сед в упоре сзади.

1- ноги вверх, 2- ноги в стороны, 3- ноги соединить, 4- вернуться в исходное положение.

6. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки на пояс.

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

7. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки на пояс.

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

8. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки на пояс.

1-3- пружинящие наклоны туловища вперед, руки вперед,
4- исходное положение.

9. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки за голову.
1- локти вперед, округлить спину, выдох;
2- вернуться в исходное положение (локти максимально в стороны, прогнуться), вдох.

Примерный комплекс упражнений в положении стоя.

1. И.П.- стойка ноги врозь, руки вверх в замок, ладонями наружу.
Рывки руками над головой.

2. И.П.- стойка ноги врозь, руки за голову.

1-округлить спину, локти максимально вперед,
2- вернуть в исходное положение, локти максимально в стороны, прогнуться.

3. И.п.- стойка ноги врозь, руки к плечам.
1-4- круговые движения руками вперед, 5-8- назад.

4. И.П.- основная стойка.

1- правая рука вверх назад, левая вниз назад, захват кистями рук за спиной, прогнуться, зафиксировать положение,
2- исходное положение,
3-4- поменять положение рук.

5. И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс.

1- локти вперед, округлить спину, голова вперед-вниз, выдох;
2- локти назад, прогнуться, голова вверх, вдох.

6. И.П.- стойка ноги врозь, руки за голову.

Наклоны и повороты туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.

7. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклонить туловище вперед, прогибая спину - выдох, и.п. - вдох. При наклоне голову поднимать, локти отводить назад ноги прямые, темп медленный. 3-8 раз.

8. И.п - стойка ноги врозь, руки за головой. Наклонить туловище влево - выдох, и.п. - вдох. То же в другую сторону.

9. И.п. - широкая стойка ноги врозь, ступни параллельно. Повернуть туловище влево с наклоном к левой ноге, отводя руки в стороны. То же в другую сторону. Ноги прямые, темп медленный, повторить 2-5 раз.

10. И.п. - широкая стойка ноги врозь, руки вверх «в замок». Круговые движения туловищем в одну и в другую сторону, темп медленный, повторить 2-3 раза в каждую сторону.

Примерный комплекс упражнений в положении лежа.

Упражнения для укрепления мышц спины:

1. И.п. - лежа на животе, подбородок на кистях рук.

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

Упражнения для укрепления мышц живота:

1.И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередное поднимание ног на 45º.

2.Согнуть обе ноги в коленях, разогнуть под углом 90º и опустить.
3. «Велосипед».

4.Движение ногами, как при плавании кроль на спине. 5.Одновременное поднимание и опускание прямых ног.
6. Согнуть обе ноги в коленях, выпрямить их под углом 45º, развести их в стороны и, опуская, соединить.

7.Движения ногами, как при плавании способом брасс на спине.
8.Поднимание и опускание прямых ног с разной скоростью.

9. Круговые движения ногами.

10. Поднимание и опускание ног в коленях с зажатым между коленями волейбольным или набивным мячом.

11.Руки вперед, ноги согнуть в коленях, головой коснуться колен.

12. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременное сгибание ног в коленных суставах. Спина прямая, прижата к полу, темп медленный.

13. И.П. - лежа на спине, руки за головой. Делать попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз - «ножницы». Затылок и плечи плотно прижаты к полу, темп средний, 4-10 раз каждой ногой.

14. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимание прямых ног вверх. Носки вытянуты, темп медленный.

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

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

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

Упражнения для формирования и закрепления правильной осанки.

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

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

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

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

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

6. То же упражнение, но без гимнастической стенки.

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

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

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

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

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

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

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

14.Ходьба с мешочком на голове с сохранением правильной осанки. 15.Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через препятствие (гимнастическую скамейку, скакалка), сохраняя и.п.

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

Примерный комплекс упражнений с гимнастической палкой.

1. И.П.- основная стойка, палка хватом сверху внизу.
1-палка вверх, подняться на носки, потянуться,
2- И.П.

2. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху внизу.
1- палка верх,
2- на плечи назад,
3- вверх,
4- И.П.

3. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху на плечи.
1-2- повороты туловища вправо,
3-4- то же влево.

4. И.П.- то же.
1-2- наклоны туловища вправо, 3-4- влево.

5. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху на лопатки.

1-3- прогнувшись наклоны туловища вперед,
4- И.П.

6. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху вперед.
Повороты гимнастической палки вправо и влево.

7. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху внизу.
1- палка вперед,
2- палка вверх,
3- палка вперед,
4- И.П.

8. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом руками сзади (локтевыми изгибами).

Повороты туловища вправо и влево поочередно.

9. И.П.- стойка ноги врозь, палка сзади-внизу хватом снизу.

Рывки руками вверх за спиной, сохраняя правильную осанку, не наклоняясь вперед.

10. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху.
1-3- пружинящие наклоны вперед, палка вперед,
4- И.П.

11. И.П.- стойка ноги врозь, палка вверх, хватом сверху.
1-2- наклоны туловища вправо,
3-4- влево.

12. И.П.- то же. Круговые движения туловищем вправо, влево.

13. И.П.- сед, палка хватом сверху на ногах.

1- мах руками с палкой вверх,
2- И.П.

14. И.П.- сед с палкой в руках. Пружинящие наклоны туловища вперед, ноги прямые.

15. Тоже ноги врозь.

16. И.П.- сед, палка на плечи. Повороты туловища вправо и влево.

17. То же, наклоны туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.

18. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, палка на плечи.
Повороты туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.

19. То же, наклоны туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.
20. То же, пружинящие наклоны туловища вперед.
21. И. П. - лежа на животе, гимнастическая палка в согнутых руках. Поднять голову и туловище, палку на грудь, вверх, И.П.
22. И.п. - то же. Поднять голову и туловище, палку вверх, за голову, вверх, И.П.
23. То же, палку вверх, на лопатки, вверх, И.П.
24. И.П. - лежа друг против друга палка на груди. Броски и ловля палки хватом рук сверху и снизу.
25. И.П.- лежа на спине, палка хватом сверху вверх.
1- ноги вперед, палка вперед, 2- И.П.
26. И.П.- лежа на спине, палка хватом сверху на бедрах.
1- ноги и палка вперед одновременно,
2- И.П.
27. И.П.- лежа на спине, палка хватом сверху вверх.
1- палка вперед, правая нога вперед,
2- И.П.,
3-4- с другой ноги.
29. И.И.- то же.
1- максимально потянуться, вдох,
2- расслабиться, выдох.
30. И.П.- стойка ноги врозь, палка на лопатки, хватом сверху.
Приседания на месте, не отрывая пяток от пола и сохраняя правильную осанку.

Примерный комплекс упражнений с опорой на ладони и колени.

1. И.П.- опора на кисти рук и колени.
1-опустить голову, округлить спину,
2- поднять голову, прогнуться.
1.
2. И.П.- то же.
1- правая рука вперед, левая нога назад,
2- И.П.,
3-4- то же другой рукой и ногой.

3. И.П.- сед на пятках с опорой на кисти рук.
1- касаясь грудью пола выйти в положение «упор лежа прогнувшись»,
2-обратно.
4. Перекаты в группировке из упора присев.
5. Перекат в стойку на лопатках из упора присев.

6. Мост из положения лежа на спине (или полумост с опорой на плечи).

7. Передвижение вперед и назад стоя на четвереньках с опорой на стопы и кисти рук.

8.И.п. - о.с., руки в стороны - движение прямой ногой вперед, в сторону, назад. То же, но руки за голову, к плечам.

9. И.п. - о.с. Поднять колено вверх, руки в стороны. То же, но руки вперед, вверх. 3.И.п. - о.с., руки на пояс. Поднимание на носки.

10. И.п. – о.с., руки в стороны. Подняться на носки, повернуть голову налево, направо,

11. Из упора присев встать (выпрямиться), согнуть правую ногу, руки в стороны. То же левой.

12.И. п. - упор присев. Встать, подняться на носки, руки в стороны.

13. То же, но подняться на носок одной ноги, другую ногу согнуть в колене с различными положениями рук

14. Ходьба с остановками на одной ноге (по сигналу). То же, но с мешочком на голове.

15. И.п. - стойка ноги врозь правой. Подняться на носки с различными движениями рук.

16. Ходьба по начерченной линии.

17. И.п. – о.с., руки в стороны. Стоя на одной ноге, захватить ступню обеими руками.

18. Бег, по сигналу присед.

19. Из о.с. прыжки с поворотом налево (направо) на 90º, 180º, 360º. Удержаться после приземления в и.п.

20. И.п. - о.с., руки в стороны. Равновесие на правой (левой) ноге - («ласточка»).

21. Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки - равновесие на правой (левой) ноге.

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

23.Равновесие на правой (левой) ноге и повороты на носке. 24.Равновесие на левой ноге, прыжком равновесие на правой ноге.

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

Подвижные игры.

«Веселые ребята».

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

одним водящим игра продолжается до 4 перебежек.

«Ловишки» (один из вариантов).

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

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

«Два Мороза».

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

«Хвостики».

В игре участвует не более 15 человек. Выбирается водящий. Педагог раздает каждому участнику «хвостики» (ленточки длиной примерно 50 см.). Игроки закрепляют ленточки за пояс сзади так, чтоб оставался конец около 30 см. По сигналу педагог игроки перемещаются по залу, а водящий пытается собрать все «хвостики». Игрок, у которого водящий забрал ленточку, выходит из игры и садится на скамейку. Игра заканчивается, когда на игровой площадке не останется игроков или по команде педагога (если водящий устал).

«Найди предмет».

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

«Совушка».

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

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