

**Филиал муниципального автономного дошкольного образовательного
учреждения
«ДС «Журавушка» «Я-МАЛ»**

ПРИНЯТО

На педагогическом совете Протокол

№ 1 от «27» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МАДОУ «ДС «Журавушка»

_____ О.Н. Чернышова

Приказ № 117/1 от «30» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по реализации образовательного компонента «Физическая культура»
по направлению образовательной области «Физическое развитие» для
детей 3-7 лет**

Срок реализации программы 4 года

Разработчик программы:

Инструктор по ЛФК:

Соколова М.А.

г. Новый Уренгой, 2022 г.



Содержание	
1. Целевой раздел	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи программы	4
1.3 Принципы реализации программы	5
1.4 Планируемые результаты	5
1.5 Возрастные особенности воспитанников	5
2. Содержательный раздел	9
2.1 Организация образовательного процесса	9
2.2 Структура занятий	10
2.3 Методы и формы организации занятий	10
2.4 Средства используемые для реализации программы	11
2.5 Инвентарь и оборудование используемое на занятиях	11
2.6 Этапы реализации программы	12
2.7 Диагностические материалы	13
3. Учебно-тематический план	14
3.1 Учебный план	14
3.2 Тематический план	16
Литература	
Приложение	



1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Актуальностью данной программы является то, что в возрасте 3-7 лет свод стопы и осанка имеют неустойчивый характер и поддаются изменениям как в худшую, так и в лучшую сторону в зависимости от физического воспитания. Неправильная осанка и плоскостопие способствуют развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создают неблагоприятные условия для функционирования внутренних органов и опорно-двигательного аппарата в целом. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости. Такие дети предрасположены к различным заболеваниям и травмам. Своевременное внедрение комплексных занятий, направленных на укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата для формирования правильного свода стопы и осанки, является наиболее значимым фактором создания данной программы. Специально подобранные физические упражнения являются основным и действенным средством профилактики плоскостопия и нарушений осанки и предупреждают нарушения опорно-двигательного аппарата: плоскостопия, сутулости, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов. У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно не резко и не являются постоянными. Занятия по данной программе дадут возможность получать оздоровительный эффект и показаны всем детям, как здоровым, так и имеющим в данный момент постоянные или временные отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата и здоровья в целом. Данная программа составлена с учётом требований Закона РФ «Об образовании» № 1155 от 17.10.2013 – ФЗ от 01.01.14, санитарных норм и правил, утвержденных совместным постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпиднадзором от 15.05.2013 №26 СанПиН 2.4.1.3049-13.



1.2. Цель и задачи программы

Цель: Формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни, профилактика и коррекция заболеваний опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

Задачи:

Оздоровительная.

- Формировать и закреплять навык правильной осанки. Укреплять мышцы и связки, участвующих в формировании свода стопы. Укреплять опорно-двигательный аппарата торса, рук и ног. Формирование мышечного корсета.
- Развивать двигательные способности детей и психофизические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, выносливость). Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения основных движений.
- Повышение умственной и физической работоспособности.

Образовательная.

- Обучение правилам ортопедического режима, формирование правильной осанки, ее коррекции.
- Обучение рациональному дыханию.
- Освоение основных двигательных навыков и умений.

Воспитательная.

- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой. Воспитывать чувство уверенности в себе. Воспитывать потребность самостоятельно заниматься упражнениями и развитие желания физического самосовершенствования.



1.3. Принципы реализации программы

- системность, последовательность, непрерывность и цикличность
- ориентир на индивидуальные и возрастные особенности ребёнка
- сознательность и активность ребёнка
- сбалансированность нагрузки
- рациональность чередования деятельности и отдыха
- личностно-ориентированное обучение и воспитание

1.4. Планируемые результаты

- иметь представление о правильном дыхании и уметь правильно дышать при выполнении упражнений
- уметь правильно ставить ногу во время выполнения того или иного упражнения
- укрепить на возрастном уровне мышцы корсета, формирующие свод стопы
- получить общее укрепление организма
- повысить уровень физической работоспособности
- уметь владеть техникой выполнения физических упражнений

1.5. Возрастные особенности воспитанников

У ребёнка от 3 до 7 лет повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребёнка увеличивается на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела на первом году жизни утраивается по сравнению с массой тела при рождении. После года отмечается прибавки на каждом году жизни по 2 - 2,5 кг. К 6 - 7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребёнка. Окружность грудной клетки при рождении - 32-34 см.



В течении 3-4 месяцев жизни она увеличивается на 2,5 - 3 см в месяц. Затем прирост её снижается. В конце года она составляет около 0,4-0,5 см в месяц, за первый год жизни окружность грудной клетки увеличивается на 12 -15 см. Примерно так же происходит увеличение грудной клетки за весь остальной период дошкольного детства. Величина окружности грудной клетки зависит от упитанности, физического развития и подготовленности ребёнка. Окружность головы при рождении примерно - 34 - 35 см. В первые 9 месяцев она увеличивается на 3 -3,5 см в квартал. В дальнейшем её рост замедляется. Изменение окружности головы в раннем возрасте определяется увеличением массы головного мозга. Под воздействием физических упражнений улучшается не только физическое развитие ребёнка, а его телосложение, совершенствуется масса головного мозга. Костная система богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 - 3 лет. Оно происходит постепенно в течении всего дошкольного возраста. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном и поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет важную роль и влияет на формирование осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. Изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений. В дошкольном детстве происходит формирование стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребёнком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важную роль играют физические упражнения. Развитие костной системы тесно связано с развитием мускулатуры, сухожилий, связочно-суставного аппарата. Мышечная система развита недостаточно: у ребёнка раннего возраста она составляет 25% всего тела. По мере развития движения масса увеличивается. Под воздействием физических упражнений происходит увеличение силы мышц. В младшем возрасте более развиты мышцы - сгибатели, поэтому его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведённые



плечи. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличивается сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 - 4 кг в младшем возрасте до 13 - 15 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Статистическое состояние мышц называют мышечным тонусом. Он имеет большое значение в дошкольном возрасте для формирования правильной осанки. Мышечный тонус создаёт естественный "мышечный корсет". С годами мышцы спины и живота укрепляются. Это является результатом как регулярного функционирования ЦНС, так и положительным воздействием физических упражнений. В дошкольном возрасте сердечно-сосудистая система претерпевает морфологические и функциональные изменения. Масса сердца увеличивается с 70г (у 3-4 летних детей) до 92 г (у 6-7 летних) Увеличивается сила сердечных сокращений, повышается работоспособность сердца. С возрастом поднимается артериальное давление, на первом году жизни оно составляет 80/55 мм. рт. ст., в возрасте 3 - 7 лет оно уже в пределах 80/50 - 110/70 мм. рт. ст. По мере развития уменьшается частота дыхания, к концу 1 года жизни она равна 30-35 в минуту, к концу 3 года жизни - 25-30, в 4-7 лет - 22-26. У ребёнка нарастает глубина дыхания и легочная вентиляция. Это свидетельствует о расширении двигательных возможностей детей. В процессе развития ребёнка устанавливаются критические этапы совокупности морфологических и функциональных особенностей, отличных от смежных возрастов. С 3 до 7 лет выделяются третий, пятый, седьмой год жизни. В этот период происходит количественный рост, происходит перестройка функций организма. Возраст от 4 до 5 лет отличается наибольшей интенсивностью и гармоничностью физического и умственного развития. Познание особенностей психофизического развития, формирование двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребёнка возможности правильно двигаться, заложить у него основы физической культуры.



Для того чтобы успешно справляться с поставленными задачами дети на занятиях:

При нарушении осанки

- выполняют упражнения из положения стоя,
- выполняют упражнения из положения, сидя на полу, стуле, скамейке,
- выполняют упражнения из положения, лежа на животе и на спине.

При плоскостопии

- выполняют упражнения без предметов,
- выполняют упражнения с предметами,
- выполняют упражнения на снарядах и приспособлениях.

Играют в игры

- на месте,
- малоподвижные,
- подвижные,
- спортивные.

Использование тренажеров - это новое направление оздоровительной работы. Тренажеры являются многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих и профилактических задач.

Упражнения на тренажерах позволят тренировать как сердечно-сосудистую, так и дыхательную системы детского организма. А развитие общей выносливости и физических качеств, обучение двигательным умениям и навыкам будут способствовать укреплению здоровья детей старшего дошкольного возраста в целом.

Мячи – фитболы, диски Здоровья, резиновые детские эспандеры. Условно к тренажерам можно отнести и гимнастические палки, массажные мячи, массажные коврики, ребристые доски.



2. Содержательный раздел

2.1. Организация образовательного процесса

Данная программа ориентирована на детей 3 – 7 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю под руководством инструктора по ЛФК с использованием рекомендаций врача ортопеда. Основным способом проведения занятий с детьми является: индивидуальный, малогрупповой, групповой и консультативный методы. Это 8 занятий в месяц и 72 занятия в год с сентября по май. Общая продолжительность занятия в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»: 20 минут – 30 минут. Для младшей группы 3-4 года – 15 мин; средняя группа 4-5 лет -20 мин; старшая группа 5-7 лет – 20 мин.

В реализации программы участвуют не только дошкольники, имеющие отклонения в физическом развитии (нарушение осанки, неправильное развитие сводов стопы), но и дети, стремящиеся сформировать правильную осанку и избежать плоскостопия, а также улучшить физическую подготовленность.

Основным содержанием программы являются общеразвивающие и специально подобранные физические упражнения, и игры, направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. В программе предусмотрено отслеживание результатов воздействия упражнений на организм дошкольника посредством мониторинга физического развития и физической подготовленности.

Теоретический материал программы дается темами, сообщение знаний организовывается в форме бесед в процессе занятия, во время выполнения двигательных действий или после занятия (группой или индивидуально). Такие беседы знакомят дошкольников не только с необходимостью формировать правильную осанку, вести здоровый образ жизни, но и с техникой выполнения тех или иных видов физических упражнений и их значимостью на организм человека.



2.2. Структура занятий

Вводная часть: 3-5 мин.

Проверка осанки, различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия, разогревающие упражнения, подготавливающие к основной части занятий, самомассаж с использованием массажных дорожек.

Основная часть: 10-15 мин.

ОРУ – блок физических упражнений, направленный на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса и силы мышц торса, укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы, в том числе самомассаж.

ОВД упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, ползание – с акцентом на формирование осанки и профилактику плоскостопия.

ИГРЫ – различной подвижности, помогающие формированию правильной осанки и способствующие профилактике плоскостопия.

Заключительная часть: 4-5 мин.

Дыхательные упражнения, релаксация.

2.3. Методы и формы организации занятий:

- словесное объяснение;
- показ выполнения;
- игровая форма;
- целесообразное использование оборудования;
- использование музыкального сопровождения;
- использование повторной наглядной и словесной инструкции



2.4. Средства используемые для реализации программы:

- теоретические сведения;
- бег, ходьба, передвижения;
- упражнения общего воздействия: ходьба и бег с включением элементов направленных на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;
- упражнения с предметами и без, направленные на укрепление мышц и связок, формирующих свод стопы;
- упражнения для формирования правильной осанки с предметами и без: в положении стоя; в положении сидя; в положении лежа на спине и животе; упражнения в положении стоя на четвереньках;
- общеразвивающие упражнения специальной направленности у гимнастической стенки и скамеек, а также с использованием каната и наклонной доски и фитболов;
- подвижные игры для формирования правильной осанки и укрепления стопы;
- упражнения на расслабление;
- дыхательные упражнения при выполнении комплекса упражнений;
- самомассаж с использованием массажных дорожек, ковриков, мячиков-ежиков и других предметов.

2.5. Инвентарь и оборудование используемое на занятиях:

Гимнастические скамейки; гимнастическая стенка; наклонная доска; подвесной канат; мячи разного диаметра; гимнастические палки; обручи; скакалки; веревки; мешочки с песком; гантельки; фитболы; кегли; большие и малые кубы; дуги; мячики-ежики; массажные дорожки и коврики; гимнастические маты; нестандартное оборудование: платочки, платочки, резиновые жгуты и др.



2.6. Этапы реализации программы

1 этап (Диагностический).

Целью которого является: раннее выявление детей с нарушением осанки и плоскостопия.

- создать картотеку по диагнозам на основании заключения врачей ортопедов (плоскостопия и нарушения осанки)
- первичная диагностика детей (силовая выносливость мышц спины, живота, шеи, стопы)

2 этап (Теоретический и практический)

Целью которого является профилактика и коррекция детского плоскостопия и нарушения осанки.

- обучение и формирование правильной осанки
- профилактика и коррекция нарушений осанки
- профилактика и коррекция плоскостопия

3 этап (Контрольный)

Целью которого является эффективность проводимой профилактической работы.

- Диагностика детей к концу учебного года (силовая выносливость мышц спины, живота, шеи, стопы)



2.7. Диагностические материалы

Эффективность работы по сохранению и укреплению здоровья, профилактике и коррекции заболеваний опорно - двигательного аппарата детей дошкольного возраста подтверждаются диагностикой, первичной в сентябре и заключительной в мае.

Первичная диагностика в сентябре.

- заключения врачей ортопедов по диагнозам (плоскостопия и нарушения осанки)
- диагностика детей инструктором АФК

Диагностика детей в конце года в мае.

Определяется:

- Силовая выносливость мышц спины.

«Рыбка» - исходное положение, лежа на животе, руки вытянуты вперед. Приподнять над полом руки, ноги и голову. Руки в локтях не сгибать. Голова между рук, носки ног натянуты. Удерживать это положение до условности (сек).

- Силовая выносливость мышц живота.

«Уголок» - исходное положение, лежа на спине, локти прижаты к полу. Поднять прямые ноги вверх под углом 45 градусов и удерживать до условности (сек). Колени не сгибать, носки ног тянуть от себя.

- Силовая выносливость мышц шеи.

«Цыпленок» - исходное положение, лежа на спине, руки лежат на животе, подбородок прижат к груди. Приподнять голову от пола на 4-5 см. и удерживать до усталости (сек).

- Слабость свода стопы: низкое положение стоп (на носках).

Способность ребенка удерживать пятки высоко от пола (фиксируется первоначальное время в сентябре и в мае).

- Амплитуда движения: голеностопный сустав, подвижность пальцев.

Амплитуда движения пальцев. Стоя: способность подогнуть их, касаясь ногтями пола; способность оторвать пальцы от пола.

Амплитуда движения голеностопного сустава. Определение подвижности происходит через наблюдение за выполнением следующих упражнений: встать на внешнюю сторону стопы, соединив пятки и пальцы; присед с оставлением пяток на полу, стопы вместе.

- Амортизация стопы: прыжки.

Амортизация стоп во время прыжков - отталкивание передней частью стопы, наличие переката и «мягкое» приземление с перекатом на всю стопу. Если слышен топот, стопа не амортизирует.



3. Учебно-тематический план

3.1. Учебный план

Части	Раздел, тема		3-4 года (младшая гр.)	4-5 лет (средняя гр.)	5-7 лет (подготовительная гр.)
1)	<u>Профилактика и коррекция нарушения осанки</u>		Кол-во часов	Кол-во часов	Кол-во часов
	Теоретическая часть	Знакомство детей с упражнениями, формирующими осанку и их значение. Правила безопасности при их выполнении. Объяснение техники выполнения упражнений.	2	2	2
	Практическая часть	Специальные упражнения в положение сидя, стоя, направленные на воспитание правильной осанки с предметами и без них. Специальные упражнения в положении лежа на животе, на спине, направленные для укрепления мышц спины брюшного пресса с предметами и без них. Самовытяжение из разных исходных положений, направленные на исправление нарушений осанки. Подвижные игры, направленные на воспитание навыка правильной осанки. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. Общеразвивающие упражнения из различных исходных положений, для всех мышечных групп с предметами и без них.	16	16	16
2)	<u>Профилактика и коррекция плоскостопия</u>				
	Теоретическая часть	Знакомство детей с упражнениями, направленные на укрепление мышц ног и способствующие нормальному развитию стопы. Для чего надо заботиться о здоровье своих ног. Объяснение техники выполнения упражнений.	2	2	2
	Практическая часть	Самомассаж стоп и голени. Специальные упражнения в исходном положении лежа. Специальные упражнения с мячом обычным, массажным разного размера. Специальные упражнения, выполняемые в исходном положении сидя на полу, руки в упоре сзади с мелкими предметами (карандаш, мелкие игрушки, платочком). Специальные упражнения в исходном положении стоя и в ходьбе. Игры разной степени подвижности, закрепляющие	16	16	16



		коррекционное воздействие физических упражнений.			
3)	<i>Совершенствование двигательных умений</i>				
	Теоретическая часть	Техника безопасности во время бега, ходьбы, лазания по шведской стенке, в прыжках. Соблюдение техники при занятиях на тренажёрах. Объяснение техники выполнения упражнений.	2	2	2
	Практическая часть	Во время бега и ходьбы соблюдать дистанцию, не наталкиваться. Игры и упражнения на развитие двигательных навыков физических качеств упражнения в ползание. Ходьба и ползание по гимнастической скамейке из разных исходных положений. Формирование навыка рациональной техники бега. Совершенствование ходьбы, добиваясь непринужденности и красоты походки. Овладение определенными двигательными умениями и навыками, а также приемами страховки при занятиях на тренажерах.	15	15	15
4)	<i>Развитие физических качеств</i>				
	Теоретическая часть	Общие сведения о технике безопасности во время проведения игр. Объяснение техники выполнения.	1	1	1
	Практическая часть	Игры, направленные на развитие физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости). Игры, направленный на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата.	14	14	14
5)	Диагностика: <ul style="list-style-type: none"> • Силовая выносливость мышц спины. • Силовая выносливость мышц брюшного пресса. • Силовая выносливость мышц шеи. • Слабость свода стопы: низкое положение стоп (на носках). • Амплитуда движения: голеностопный сустав, подвижность пальцев. • Амортизация стопы: прыжки. 		4	4	4
Всего:			72	72	72



3.2. Тематический план

Месяц	Тема	Неделя	Содержание занятий
Сентябрь	<p>Диагностика.</p> <p>Значение правильной осанки для укрепления здоровья, знания о правильной осанке и постановке стоп. Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.</p>	1-2	<p>Проведение диагностики.</p> <p>Правильная осанка, проверка осанки. Упражнения при различных передвижениях. Упражнения в положении стоя и сидя, в положении стоя на четвереньках и лежа с мешочком. Массажные дорожки. Игры на профилактику плоскостопия. Дыхательная гимнастика и расслабление.</p>
	<p>Формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета», обучение упражнениям на растягивание мышц.</p>	3-4	<p>Правильная осанка, проверка осанки. Упражнения при различных передвижениях. Упражнения в положении стоя и сидя, в положении стоя на четвереньках и лежа с кубиками. Массажные дорожки. Игры на профилактику плоскостопия. Дыхательная гимнастика и расслабление.</p>
Октябрь	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.</p>	5	<p>Правильная осанка, проверка осанки. Упражнения при различных передвижениях. Упражнения в положении стоя и сидя, в положении стоя на четвереньках и лежа с мешочками. Массажные дорожки. Игры на профилактику плоскостопия. Дыхательная гимнастика и расслабление.</p>
	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц.</p>	6	<p>Правильная осанка, проверка осанки. Упражнения при различных передвижениях. Упражнения в положении стоя и сидя, в положении стоя на четвереньках и лежа с мячами утяжелителями. Массажные дорожки. Игры на профилактику плоскостопия. Дыхательная гимнастика и расслабление.</p>



	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление «мышечного корсета». Растяжка. Упражнения для расслабления мышц.</p>	7	<p>Правильная осанка, проверка осанки. Упражнения при различных передвижениях. Упражнения в положении стоя и сидя, в положении стоя на четвереньках и лежа с балансирами. Массажные дорожки. Игры на профилактику плоскостопия. Дыхательная гимнастика и расслабление.</p>
	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц, образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.</p>	8	<p>Правильная осанка, проверка осанки. Упражнения при различных передвижениях. Упражнения в положении стоя и сидя, в положении стоя на четвереньках и лежа с обручами. Массажные дорожки. Игры на профилактику плоскостопия. Дыхательная гимнастика и расслабление.</p>
Ноябрь	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.</p>	9	<p>Правильная осанка, проверка осанки. Упражнения при различных передвижениях. Упражнения в положении стоя и сидя, в положении стоя на четвереньках и лежа с фитболами. Массажные дорожки. Игры на профилактику плоскостопия. Дыхательная гимнастика и расслабление.</p>
	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц, образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.</p>	10	<p>Правильная осанка, проверка осанки. Упражнения при различных передвижениях. Упражнения в положении стоя и сидя, в положении стоя на четвереньках и лежа скакалки. Массажные дорожки. Игры на профилактику плоскостопия. Дыхательная гимнастика и расслабление.</p>
	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.</p>	11	<p>Правильная осанка, проверка осанки. Упражнения при различных передвижениях. Упражнения в положении стоя и сидя, в положении стоя на четвереньках и лежа с кубиками. Массажные дорожки. Игры на профилактику плоскостопия. Дыхательная гимнастика и расслабление.</p>



	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	12	Правильная осанка, проверка осанки. Упражнения при различных передвижениях. Упражнения в положении стоя и сидя, в положении стоя на четвереньках и лежа с массажными мячами. Массажные дорожки. Игры на профилактику плоскостопия. Дыхательная гимнастика и расслабление.
Декабрь	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Дыхание при выполнении упражнений, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	13	Правильная осанка, проверка осанки. Упражнения при различных передвижениях. Упражнения в положении стоя и сидя, в положении стоя на четвереньках и лежа с гимнастическими палками. Массажные дорожки. Игры на профилактику плоскостопия. Дыхательная гимнастика и расслабление.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц.	14	Правильная осанка, проверка осанки. Упражнения при различных передвижениях. Упражнения в положении стоя и сидя, в положении стоя на четвереньках и лежа с массажными кольцами. Массажные дорожки. Игры на профилактику плоскостопия. Дыхательная гимнастика и расслабление.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	15	Правильная осанка, проверка осанки. Упражнения при различных передвижениях. Упражнения в положении стоя и сидя, в положении стоя на четвереньках и лежа с использованием шведской стенки. Массажные дорожки. Игры на профилактику плоскостопия. Дыхательная гимнастика и расслабление.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц, образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	16	Правильная осанка, проверка осанки. Упражнения при различных передвижениях. Упражнения в положении стоя и сидя, в положении стоя на четвереньках и лежа с гантелями. Массажные дорожки. Игры на профилактику плоскостопия. Дыхательная гимнастика и расслабление.



Январь	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	17	Правильная осанка, проверка осанки. Упражнения при различных передвижениях. Упражнения в положении стоя и сидя, в положении стоя на четвереньках и лежа с валиками. Массажные дорожки. Игры на профилактику плоскостопия. Дыхательная гимнастика и расслабление.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц, образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	18	Правильная осанка, проверка осанки. Упражнения при различных передвижениях. Упражнения в положении стоя и сидя, в положении стоя на четвереньках и лежа с мячами. Массажные дорожки. Игры на профилактику плоскостопия. Дыхательная гимнастика и расслабление.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	19	Правильная осанка, проверка осанки. Упражнения при различных передвижениях. Упражнения в положении стоя и сидя, в положении стоя на четвереньках и лежа с кубиками. Массажные дорожки. Игры на профилактику плоскостопия. Дыхательная гимнастика и расслабление.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	20	Правильная осанка, проверка осанки. Упражнения при различных передвижениях. Упражнения в положении стоя и сидя, в положении стоя на четвереньках и лежа без предметов. Массажные дорожки. Игры на профилактику плоскостопия. Дыхательная гимнастика и расслабление.
Февраль	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	21	Правильная осанка, проверка осанки. Упражнения при различных передвижениях. Упражнения в положении стоя и сидя, в положении стоя на четвереньках и лежа с мешочками. Массажные дорожки. Игры на профилактику плоскостопия. Дыхательная гимнастика и расслабление.



	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц, образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.</p>	22	<p>Правильная осанка, проверка осанки. Упражнения при различных передвижениях. Упражнения в положении стоя и сидя, в положении стоя на четвереньках и лежа с тяжёлыми мячами. Массажные дорожки. Игры на профилактику плоскостопия. Дыхательная гимнастика и расслабление.</p>
	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.</p>	23	<p>Правильная осанка, проверка осанки. Упражнения при различных передвижениях. Упражнения в положении стоя и сидя, в положении стоя на четвереньках и лежа с балансирами. Массажные дорожки. Игры на профилактику плоскостопия. Дыхательная гимнастика и расслабление.</p>
	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.</p>	24	<p>Правильная осанка, проверка осанки. Упражнения при различных передвижениях. Упражнения в положении стоя и сидя, в положении стоя на четвереньках и лежа с обручами. Массажные дорожки. Игры на профилактику плоскостопия. Дыхательная гимнастика и расслабление.</p>
Март	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц, образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.</p>	25	<p>Правильная осанка, проверка осанки. Упражнения при различных передвижениях. Упражнения в положении стоя и сидя, в положении стоя на четвереньках и лежа с фитболами. Массажные дорожки. Игры на профилактику плоскостопия. Дыхательная гимнастика и расслабление.</p>
	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.</p>	26	<p>Правильная осанка, проверка осанки. Упражнения при различных передвижениях. Упражнения в положении стоя и сидя, в положении стоя на четвереньках и лежа с скакалками. Массажные дорожки. Игры на профилактику плоскостопия. Дыхательная гимнастика и расслабление.</p>



	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	27	Правильная осанка, проверка осанки. Упражнения при различных передвижениях. Упражнения в положении стоя и сидя, в положении стоя на четвереньках и лежа с кубиками. Массажные дорожки. Игры на профилактику плоскостопия. Дыхательная гимнастика и расслабление.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц.	28	Правильная осанка, проверка осанки. Упражнения при различных передвижениях. Упражнения в положении стоя и сидя, в положении стоя на четвереньках и лежа с массажными мячами. Массажные дорожки. Игры на профилактику плоскостопия. Дыхательная гимнастика и расслабление.
Апрель	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	29	Правильная осанка, проверка осанки. Упражнения при различных передвижениях. Упражнения в положении стоя и сидя, в положении стоя на четвереньках и лежа с гимнастическими палками. Массажные дорожки. Игры на профилактику плоскостопия. Дыхательная гимнастика и расслабление.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц, образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	30	Правильная осанка, проверка осанки. Упражнения при различных передвижениях. Упражнения в положении стоя и сидя, в положении стоя на четвереньках и лежа с массажными кольцами. Массажные дорожки. Игры на профилактику плоскостопия. Дыхательная гимнастика и расслабление.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	31	Правильная осанка, проверка осанки. Упражнения при различных передвижениях. Упражнения в положении стоя и сидя, в положении стоя на четвереньках и лежа с использованием шведской стенки. Массажные дорожки. Игры на профилактику плоскостопия. Дыхательная гимнастика и расслабление.



	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц, образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	32	Правильная осанка, проверка осанки. Упражнения при различных передвижениях. Упражнения в положении стоя и сидя, в положении стоя на четвереньках и лежа с гантелями. Массажные дорожки. Игры на профилактику плоскостопия. Дыхательная гимнастика и расслабление.
Май	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	33	Правильная осанка, проверка осанки. Упражнения при различных передвижениях. Упражнения в положении стоя и сидя, в положении стоя на четвереньках и лежа с палками. Массажные дорожки. Игры на профилактику плоскостопия. Дыхательная гимнастика и расслабление.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц.	34-35	Правильная осанка, проверка осанки. Упражнения при различных передвижениях. Упражнения в положении стоя и сидя, в положении стоя на четвереньках и лежа с обручами. Массажные дорожки. Игры на профилактику плоскостопия. Дыхательная гимнастика и расслабление.
	Исследование физического развития и здоровья детей.	36	Проведение диагностики и тестирование занимающихся.

*КОМПЛЕКСЫ МОГУТ ДОПОЛНЯТЬСЯ СПЕЦИАЛЬНЫМИ УПРАЖНЕНИЯМИ (см. Приложение)



Литература

1. Иванов, С.М. Лечебная физическая культура при заболеваниях в детском возрасте / С.М. Иванов. -2ое изд. Под ред. С.М. Иванова. – М: Медицина, 400с.
2. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. проф. В. А. Епифанова. – 2-е изд. – М: Медицина, 2004.
3. Фонарёва, М.И. Справочник по детской лечебной физкультуре / Под ред. М. И. Фонарёва. – Л.: Медицина, 1983.
4. Красикова, И.С. Плоскостопие. Профилактика и лечение. / Красикова И.С. – СПб.: Издательство «Корона.Век», 2021. – 128 с.
5. Коновалова, Н.Г. Профилактика нарушения осанки у детей / Н.Г. Коновалова. – Волгоград: Учитель. – 90 с.
6. Мустафина, Т.В. Профилактика плоскостопия у дошкольников 4-7 лет / Т.В. Мустафина. – М.: ТЦ Сфера, 2020. – 112 с.
7. Белозерова, Л.М. Лечебная физическая культура в педиатрии / Л.М. Белозерова. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 222 с.
8. Ловейко, И.Д. Лечебная физическая культура у детей при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопия/ И.Д. Ловейко. – Л., 1982
9. Старковская, В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет / В.Л. Старковская. – Метод. Пособие. – М., 1994
10. Популярная медицинская энциклопедия. – М., 1991
11. Ситель, А.Б. Лечебные позы-движения А.Б. Сителя / А.Б. Ситель. – М.: Метафора, 2009. – 432 с.
12. Белая, Н.А. Лечебная физкультура и массаж. Учебно-методическое пособие для медицинских работников / Н.А. Белая. – М.: Советский спорт, 2001. – 272 с.
13. Макарова, Г.А., Локтев, С.А. Медицинский справочник тренера/ Г.А. Макарова, С.А. Локтев. – 2ое изд., стереот. – М.: Советский спорт, 2006. – 587



Приложение

Примерные комплексы коррекционной гимнастики по профилактике нарушения осанки и плоскостопия

Комплекс №1 (подходит для младших, средних и старших (подготовительных) групп).

Виды ходьбы

«Лисички» - мягкая крадущаяся ходьба на носочках.

«Кабанчики» - тяжёлая ходьба на пятках.

«Мишки» - неуклюжая ходьба на внешней стороне ступни, с поджатыми внутрь пальцами.

«Обезьянки» - ходьба с перекатом с пятки на носок, с подпрыгиванием (старший возраст).

Упражнения

Сидя: скользить стопами по полу.

Стучать стопами о пол.

Катание маленького мячика стопами правой, левой ноги.

Ползание на животе, опираясь на руки «Змейка».

Давить стопой на резиновый мячик.

Ползание на коленях «Ёжики».

Топать ножками по верёвке боком.

Сидя: обнять мяч стопами, согнутыми в коленях ногами стучать о пол «Бабочка машет крыльями».

Ходьба в приседе, опираясь на руки «Утята».

Ходьба в приседе «Гусиный шаг» (старший возраст).

Стоя на коленях: выгнуть спину «Кошечка».

Лёжа на животе: «Плывём», поднимая плечи, имитировать плавание.

Встать на колени, затем подняться на стопы, подняв спину, как можно выше «Горка».



Перекачивания со спины на живот, и наоборот «Брёвнышко».

Сидя: потянуться руками до носочков ног.

Комплекс №2 (младшая и средняя группа)

Виды ходьбы

Ходьба по ребристой наклонной доске «Мишки лезут на дерево», по массажной дорожке или коврику с пуговицами «На пляже с камешками», по доске с рейками «По упавшим веточкам».

Упражнения

Сидя: ноги вытянуты, пальцы ног вытянуть «До свидания», пальцы ног на себя «Здравствуйте».

Ноги вытянуты, развести стопы «Поссорились», свести «Помирились».

Катать бруски ногой с сильным нажимом и прокатывать их от носка к пятке.

Ползание на животе, как «разведчики».

«Жучок на спинке» лёжа изображение барахтанья лапками, раскачивание на спинке с боку на бок.

Захват малого мяча ступнями ног.

Стоя: давить на мяч стопой правой, левой ноги.

По хлопку быстро лечь на живот, встать на ноги.

Лёжа на животе вытянуться (потянуться руками вперёд и пальчиками ног).

(старшая и подготовительная группа)

Виды ходьбы

Ходьба по ребристой наклонной доске «Мишки лезут на дерево», по массажной дорожке или коврику с пуговицами «На пляже с камешками», по доске с рейками «По упавшим веточкам».

Упражнения

Лёжа на спине скользить стопой правой ноги по голени левой (и наоборот), подошвенной поверхностью стопы обхватить голень, пальцы согнуть.



Лёжа на животе перейти в упор лёжа, с опорой на передний отдел стопы и кисти рук.

«Балерина» - сидя на стульчике, на пальчиках шагать вперёд, пока ноги не встанут полностью на всю ступню, и обратно. Затем шажками прошагать, «рисую различные фигуры» (солнышко, ёлочку, домик).

Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени.

Подняв ноги, переносить их через лежащий на полу брусок высотой 15-20см.

Подняв кубик (мячик, мешочек) двумя ногами, перенести его вправо (влево) положить на пол.

«Шалаш» -стоя, пятки вместе, носки врозь, подняться на носки и пятками, прочертив в воздухе круг, встать, изобразив ногами «шалаш».

Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.

Сидя: стопами захватить маленький мяч и им в воздухе нарисовать кружок, треугольник, квадрат.

«Прогулка по лианам» -детям предлагается представить, что вместо реек на гимнастической стенке находятся лианы, по которым перебираются обезьянки; вместо обезьянок по лианам гуляют дети, наступая на рейки серединой стопы.

Стоя: потянуться вперёд-вниз, стараясь руками достать до пальчиков ног, не сгибая коленей.

Лёжа на спине вытянуться в «струночку».

Комплекс №3 (подходит для младших, средних и старших (подготовительных) групп).

Виды ходьбы

Ходьба с мешочком на голове врассыпную.

Ходьба с мешочком на голове по доске, лежащей на полу.

Ходьба по ребристой, следовой дорожке.

Упражнения (младший и средний возраст)

1.Круговые вращения согнутыми в локтях руками вперёд, затем назад.



- 2.Спина прямая, руки над головой в замке (активное вытяжение), ходить с напряжённо вытянутой спиной на носочках.
 - 3.Сидя: на пятках встать на колени, рывком поднять руки вверх, сесть на пятки.
 - 4.Лёжа на спине (с мячиками) - руки вдоль туловища, поднять руки с мячами перед собой, ноги одновременно поднять вверх.
 - 5.С напряжением поднять руки с мячами вперёд-вверх, затем положить вдоль туловища.
 - 6.Движения ногами- «Велосипед».
 - 7.Ползание по-пластунски на животе.
- Упражнения (старший и подготовительный возраст)
- 1,2,3,4,5,6,7 смотри младший возраст.
- 8.Стоя лицом к гимнастической стенке, взяться руками за рейку на уровне плеч. Глубокие приседания.
 - 9.Полуприседания с мешочком на голове, руки на поясе.
 - 10.Хъдба на носках с мешочком на голове.
 - 11.Ползание по скамейке на спине, держась за неё руками, помогая согнутыми в коленях ногами.

Комплекс №4 (подходит для младших, средних и старших (подготовительных) групп).

Виды ходьбы

- 1.Ходьба по верёвке правым и левым боком (при ходьбе на верёвку наступать серединой стопы).
- 2.Ходьба по верёвке (середина стопы ставится на верёвку пальцы стоп немного врозь).
- 3.Бег частыми шажками на пальчиках стоп.

Упражнения (младший и средний возраст)

1. «Резинка». Разгибать в локтях согнутые перед грудью руки (при отведении рук в стороны сближать лопатки, не опускать руки ниже уровня плеч).



2. Сидя на полу руки вперёд: «Здравствуй-прощай». Сжать кулаки, пальцы стоп на себя, разжать кулаки оттянуть пальцы стоп до отказа (при оттягивании пальцев слегка разводить пятки).
3. Лёжа на спине: «Волна». Согнуть ноги и подтянуть колени к животу. Выпрямить (пальцы стоп оттянуты, локти прижаты к полу).
4. Лёжа на животе: «Рыбка». Поднять голову, приподнять руки и ноги- пауза напряжения, опустить руки ноги- пауза расслабления.
5. «Лягушонок». Руки из-под подбородка привести к плечам ладонями вперёд, поднять голову и развести ноги.
6. Ходьба по массажной дорожке.

Упражнения (старший и подготовительный возраст)

- 1,2,3,4,5,6 смотри младший и средний возраст
7. «Вместе ножки- покажи ладошки». Поднимаясь на носки, отвести плечи назад и повернуть ладони вперёд.
 8. «Потягивание». Подняться на носки, левая рука вверх, правая назад, удержаться 3сек (плечи развернуть).
 9. Лёжа на спине руки за головой: «Пляска». Ноги приподнять, развести врозь (руки за головой прижаты к коврику).
 10. Лёжа на животе: «Воробышек». Приподняв плечи, круговые вращения назад локтями рук, приведёнными к плечам (голова приподнята).
 11. Ходьба по наклонной плоскости вверх, вниз (по доске, прицепленной к гимнастической стенке).

Комплекс №5

Младший и средний возраст:

Виды ходьбы

1. Ходьба на носках, руки вверх.
2. Ходьба на пятках, руки на поясе.
3. Ходьба на наружном своде стоп, пальцы согнуты, руки на поясе.
4. Ходьба на внешней стороне стоп руки на поясе.



Старший и подготовительный возраст:

Указанные выше виды ходьбы «Змейкой».

Упражнения (младший и средний возраст):

1. «Пружинка» -стоя на палке полуприседания и приседания, руки вперёд.
2. «По мостику» -передвижение вдоль палки- ставить стопы поперёк палки.
3. «Вытираем пол» -сидя: сильно скользить стопами по полу.
4. «Сбор фруктов» -стоя потягивание вверх на носочках с поднятыми руками, чтобы сорвать плод с ветки.
- 5.Сидя: сгибание и разгибание пальцев стоп.
- 6.С напряжением тянуть носки на себя, от себя (медленно, колени прямые).
- 7.Ползание на животе «Змейкой».

Упражнения (старший и подготовительный возраст):

1. «Пружинка» -стоя на палке полуприседания и приседания, руки в стороны.
- 2.Передвижение вдоль палки- ставить стопы вдоль, поперёк палки.
- 3.Стоя на наружном своде стоп- повороты туловища вправо, влево руки на поясе.
4. «Лодочка» - лёжа на животе одновременно поднять руки, голову, ноги и держать.
5. «Угол» - лёжа на спине держать ноги под углом 45 гр.
6. «Боксёр» - имитация движений боксёра.
- 7.Стоя: подняться на носки, удержаться.
- 8.Сидя: сгибание и разгибание пальцев стоп.
9. Максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола.
- 10.Катание малого мяча от носка к пятке, обхватывая стопой.
- 11.Круговые вращения стопами внутрь, к наружи.
- 12.Захватывание и приподнимание стопами малого мяча, колени прямые.

Комплекс №6 (подходит для младших, средних и старших (подготовительных) групп).

Младший и средний возраст:



Ходьба по следовой, по массажным дорожкам.

Ходьба, по мешочкам.

Упражнения

1. Стоя: круговые вращения согнутыми руками (локтями) вперёд, затем назад.

2. «Великаны» - Активное вытяжение. Спина прямая, руки над головой в замке.

Ходьба с напряжённо вытянутой спиной на носках.

3. «Самолёт» - ноги вместе, руки на уровне плеч в стороны; наклоны то вправо, то влево.

4. «Коромысло» - хождение с палкой на плечах по доске, лежащей на полу (плечи и спина прямые).

5. Сидя: на пяточках, руки на коленях. Встать на колени, с напряжением, рывком поднять обе прямые руки вверх.

6. «Жучок на спинке» - лёжа на спине руки и ноги в свободном положении. Переворачиваться то на живот, то на спину.

7. Передвижение серединой стопы по перекладине гимнастической стенки вправо, влево.

Старший и подготовительный возраст:

Ходьба по следовой, массажной дорожкам.

Ходьба по мешочкам.

Упражнения

1. Круговые вращения согнутыми руками (локтями) вперёд, затем назад.

2. С напряжением, рывками руки разводятся в стороны (ладонями наружу), поднимаются вверх, опускаются вниз.

3. Медленно поднимая руки вперёд и вверх, сцепить их в замок над головой, подняться на носки и прогнуть спину.

4. Стоя: на палке серединой стоп приседания руки вперёд.

5. Передвижение вдоль и поперёк палки.

6. Стоя: на палке серединой стоп повороты туловища вправо, влево.

7. Активное вытяжение. Спина прямая, руки над головой в замке. Ходить с напряжённо вытянутой спиной на носочках.



8. «Индеец в дозоре» - лёжа на спине: повороты головы направо и налево, ладонь приставлена козырьком к глазам.

9. Ходьба по скамейке с мешочком на голове (держат спину).

10. Ползание по-пластунски в прямом направлении.

11. Ползание на животе «Змейкой».

Комплекс №7 (подходит для младших, средних и старших (подготовительных) групп).

Младший и средний возраст:

Ходьба проводится в форме игры «На водопой». Взрослый произносит слова:

Жарким днём лесной тропой звери шли на водопой (дети спокойно идут друг за другом). За мамой-лосихой топал лосёнок (идут топяя). За мамой-лисицей крался лисёнок (крадутся на носках). За мамой-ежихой катился ежонок (приседают, медленно двигаются вперёд). За мамой-медведицей шёл медвежонок (идут вперевалочку). За мамой-белкой скакали бельчата (прыгают в полуприседе). За мамой-зайчихой зайчата (прыгают на двух ногах). Волчица вела за собою волчат (идут на четвереньках). Все мамы и дети напиться хотят (имитируют питьё).

Упражнения

1. Поднимание прямых рук вверх, вдох (потянуться), опустить руки вниз, на выдохе.

2. Поднимание гимнастической палки вверх, потянуться.

3. Наклон корпуса вперёд, (палка на лопатках) с прямой спиной, выпрямиться.

4. Приседания с вытягиванием прямых рук вперёд.

5. Сидя на стуле, руки на поясе. Медленно отвести голову назад, прогнуться спиной назад, руки вытянуть вверх ладонями вперёд; фиксировать положение спины, вернуться в исходное положение.

Старший подготовительный возраст:

Ходьба смотри младший и средний возраст.

Упражнения 1,2,3,4,5 смотри младший и средний возраст.



6. Лёжа на спине: поднять руки вперёд, вытягивая попеременно то левую, то правую, как можно дальше.
7. Стоя на коленях, руки на поясе. Повернуть туловище вправо, коснуться рукой правой пятки, возвратиться в исходное положение.
8. Сидя по-турецки правая рука согнута за спиной, левая вверху. Наклониться вправо, сделать несколько пружинистых движений в наклоне, возвратиться в исходное положение.
9. Сидя по-турецки, руки за головой. Наклониться вправо, выпрямиться, наклониться влево, выпрямиться.
10. Сидя по-турецки, пружинистыми движениями поворачивать туловище направо и налево.

Комплекс №8 (подходит для младших, средних и старших (подготовительных) групп).

«Весёлый зоосад».

1. «Танцующий верблюд». Стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной. Ходьба на месте с поочерёдным подниманием пятки (носки от пола не отрывать).
2. «Забавный медвежонок». Стоя на наружных краях стоп, руки на поясе. Ходьба на месте на наружных краях стоп. То же с продвижением вперёд и назад, вправо и влево, кружась на месте в правую и левую стороны.
3. «Смеющийся сурок». Стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз. Полуприседания на носках, улыбнуться.
4. «Тигрёнок потягивается». Сидя на пятках, руки в упоре впереди. Выпрямить ноги, в упоре стоя, согнувшись.
5. «Обезьянки- непоседы». Сидя по-турецки (стопы крест-накрест, наружные края стоп одинаково ровно опираются об пол), руки произвольно. Встать, стойка: ноги скрещены, опираются на наружные края стоп; сохраняя при этом правильную осанку (старший и подготовительный возраст).
6. Ходьба на коленях по разным поверхностям (пол, мягкий мат).



7. «Великан» - ходьба на носочках с поднятыми вверх руками по гимнастической скамейке.

8. «Любопытный ребёнок» - лёжа на животе повороты головы в разные стороны.

Комплекс №9 (подходит для младших, средних и старших (подготовительных) групп).

1. «Зёрнышко» - лёжа на спине, колени подтянуть к груди, обхватив их руками и голову спрятать в колени(группировка).

Перекаты на спине.

2. «Стебелёк» - лёжа на животе, руки согнуты возле груди с опорой на пол. Руки медленно выпрямить, прогнуться, посмотреть по сторонам и вверх.

3. «Бабочка» - лёжа на животе, руки вверх. Приподнять руки и ноги, затем правую руку и левую ногу опустить и наоборот.

4. «Гусеница» - лёжа на животе, руки соединены сверху. Круговые перекаты вправо- влево.

5. «Вытираем пол» - сидя на полу сильно скользить по полу стопами (ноги согнуты в коленях).

6. «Молоточек» - сидя на полу топать стопами по полу (ноги согнуты в коленях).

7. «Жучок» - передвижение на низких четвереньках, только руки расставлены в стороны (локти в стороны).

8. «Юла» - сидя на полу, ноги врозь, руки вверх соединены. Медленные круговые движения туловищем в правую и левую стороны.

9. «Цветочек вырастает» - сидя на пятках, руки внизу. Медленно встать на колени, руки через стороны поднять вверх.

10. «Цветок распускается» - стоя на месте, медленно поднять руки через стороны вверх, подняться на носки, посмотреть вверх на руки, опуститься на полную стопу.

11. Повторить упражнения № 5, 6, 7.

Комплекс №10



1. Ходьба на носках руки за голову.
2. Ходьба на пятках руки за спину.
3. Ходьба на наружных сторонах стоп руки на поясе.
4. Ходьба с перекатом с пятки на носок.
5. Ходьба приставным шагом в правую и левую стороны.
6. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени.
7. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками с мешочком на спине.
8. Ползание по-пластунски.
9. Ходьба по наклонной доске прямо, боком.
10. Ходьба по доске, приставляя пятку одной ноги к носку другой.
11. Сидя на краю скамейки, ноги вытянуты вперёд. Выполнять наклоны туловища вперёд, стараясь коснуться носков ног, не сгибая коленей.

Комплекс №11

Исходное положение лёжа:

1. Лёжа на спине, поочередно и вместе оттягивать носки стоп.
2. Согнуть ноги в коленях, упереться стопами в пол. Разводить пятки в стороны, возврат в исходное положение.
3. Лёжа на спине, поочередное и одновременное приподнимание пяток от опоры.
4. Перекаты со спины на живот.
5. «Весёлый жеребёнок» -сидя на корточках, оперевшись руками об пол, подкидывание ног назад-вверх с последующим приземлением на ступни.
6. «Ножницы» -лёжа на спине, имитация ногами движений ножниц.
7. Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками с мешочком на спине.
8. Ходьба по ребристой доске.

Комплекс №12

Упражнения во время ходьбы:

1. Ходьба на носках.



2. Ходьба на наружных краях стоп.
3. Ходьба с поворотом стоп- носки внутрь, пятки наружу.
4. Ходьба с приподниманием на носок каждой ноги.
5. Ходьба на носках с полусогнутыми коленями.
6. Ходьба с высоким подниманием колен.
7. Скользящие шаги с одновременной помощью за счёт сгибания пальцев стоп.
8. Ходьба по наклонной плоскости на носках вверх и вниз.
9. Лежа на животе: Поднимание прямых рук, приподнимая верхнюю часть туловища.
10. Поочерёдное поднимание прямых ног назад.
11. «Лодочка» -одновременное поднимание прямых ног и рук.
12. «Крылышки» - приподнимая верхнюю часть туловища, большие пальцы кистей прижать к плечам, локти прижать к туловищу, лопатки свести как можно ближе к позвоночнику (старший и подготовительный возраст).
13. Руки за голову в «замок», лопатки соединить, поднимая верхнюю часть туловища, прогнуться (старший и подготовительный возраст).
14. «Кошечка» -встать на четвереньки, прогнуть и выгнуть спину.

Комплекс №13

1. Сидя на стуле, между стопами зажат мяч, сгибание и разгибание ног в коленях.
2. Ходьба на носках в полуприседе.
3. Стоя: поднимание на носки одновременно на двух ногах и попеременно.
4. Стоя: перекаат с пятки на носок и обратно.
5. Стоя: на наружном своде стоп сжать и расслабить пальцы стоп.
6. Лежа, круговые вращения стоп к себе и от себя.
7. Лежа, скольжение стопой одной ноги по голени другой и наоборот.
8. Лежа, оттягивание носков.
9. Лежа на животе, в руках гимнастическая палка- руки вперёд вместе с палкой.
10. Лежа на животе, руки под подбородком – поднять ноги вверх (не высоко).



11. Лёжа на животе, руки вытянуты вперёд до гимнастической палки вытягивание вперёд, не отрываясь от пола.

12. Лёжа на спине, руки вдоль туловища- руки вверх (вдох), руки вниз (выдох).

Комплекс №14

1. Лёжа на спине, руки вдоль туловища- руки вверх (вдох), руки вниз (выдох).

2. Лёжа на спине, руки под головой, ноги согнуты в коленях- поднять ноги вверх, выпрямить в коленях.

3. Стоя на четвереньках- поднять правую (левую) руку вверх и потянуть вперёд.

4. Ходьба на носках «змейкой».

5. Ходьба на пятках «змейкой».

6. «Журавлик» - ходьба с высоким подниманием бедра.

7. Стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища- встать на носки, руки вверх, вдох, опуститься, выдох.

8. Ходьба по скамейке с мешочком на голове.

9. Игра: «Самолёты» - бег с имитацией летящего самолёта.

Комплекс №15

1. «Не упади» - стоя руки на поясе, перекаты с пятки на носок.

2. «Открой и закрой» - сидя на полу, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях- поднимая внутренние своды стоп, опереться на наружные края стоп.

3. «Отожмись» - упор присев, прыжком выпрямить ноги назад.

4. Приседания- ноги вместе, руки на поясе, руки поднять вверх, подняться на носки, потянуться, наклониться вперёд, коснуться пальцев ног руками, колени не сгибать; присесть на носках, руки вперёд, спина прямая (старший и подготовительный возраст).

5. «Носки» - сидя на полу, стягивать носки пальцами ног (старший и подготовительный возраст).

6. Ходьба по массажной дорожке.



7. Сидя на полу- толкание набивного мяча стопами друг другу.
8. Передвижение по рейке гимнастической стенки правым, левым боком серединой стопы.
9. Ползание по-пластунски «Змейкой».
10. Бег на носочках «Змейкой».



Упражнения для профилактики плоскостопия.

Профилактика плоскостопия в подвижных играх.

Игры с захватыванием мелких предметов.

«Подъёмный кран»

Кубики и брусочки лежат на полу. Дети, сидя на полу, захватывают стопами (пальцами) кубики и ставят их друг на друга. Руками помогать нельзя.

«Собираем урожай»

На полу рассыпаны желуди и каштаны (мелкие игрушки). Дети делятся на команды, у каждой корзинка или коробка. Задача детей- быстро собрать «урожай» в корзину стопами, захватывая пальцами одной ноги.

«Печем пирожки»

На одной стороне площадки рассыпаны мелкие предметы – «начинка» для пирожков, дети сидят на другой стороне. По сигналу ползут в упоре сзади «за начинкой». Захватывают предмет двумя стопами – это «пирожок» - и несут его в «печку» - обруч на краю площадки, где они раньше сидели. Двигаться следует сидя, переваливаясь с боку на бок.

«Асфальтовый каток»

2-3 ребенка около линии, у каждого под ногой палка или мячик – это и есть «каток». Его следует прокатить ногой в заданное место. Кто быстрее.

«Кто быстрее до флажка»

Два ребенка стоят на краю площадки, посередине лежит платочек, на другом краю – флажок. По сигналу дети бегут до платочка, захватывают его пальцами ноги и несут к флажку. Кто донес, тот победил.

«Художники»

Сидя на стуле, дети зажимают пальцами ног карандаш или фломастер (стерженек со стороны мизинца). На полу лежит листок бумаги, на котором контуры фигур или простой рисунок. Задача – обвести картинку по контуру.

Стихотворные игры.

Движения согласуются с текстом и выполняются одновременно всеми детьми.



«Поезд»

Дети двигаются по кругу друг за другом, выполняя движения.

Паровозик едет вперёд, гудит. (у-у-у)

Весело по рельсам колёсами стучит. (марш)

В горку поехали очень высоко.

На носочки встали, ехать тяжело. (на носках)

Ветер сильно дует, вагоны качаются.

Ребята в вагонах все вместе наклоняются. (раскачиваются на внешней стороне стопы)

Едем друг за другом, вагоны подравняли,

Снова по рельсам колёса застучали. (марш)

Камушки попались, пятками стучим.

Друг за другом едем, вперёд глядим. (на пятках)

С горки паровозик весело бежит.

Вагоны друг за другом. Паровоз гудит. (бег, у-у-у).

«Хоровод»

Выполняются действия по тексту.

Хоровод, хоровод! Собирается народ.

Круг большой построили, хоровод устроили.

Мы по ходу идём (по часовой стрелке),

Хором песню поём (а-а-а громко).

Против хода идём (против часовой стрелки) ничего не поём.

Рот у всех закрыт, язычок молчит.

Повернёмся в круг лицом и на встречу все пойдём.

В круг! В круг! Топнем! И в ладоши хлопнем!

А теперь спиной из круга. За руку возьми-ка друга.

Шире, шире круг. Стоп! И в ладоши снова – хлоп.

За руки возьмёмся и за мной пройдемся (педагог идёт, меняя направление движения)

Руки мы не расцепляем, никого не обгоняем.



Снова, снова в хоровод собирается народ. И можно всё с начала.

«На прогулке»

Выполняются действия по тексту с соответствующим перестроением.

Колонна. Мы гуляем по дорожке, поднимаем дружно ножки.

Друг за другом мы шагаем, никого не обгоняем.

Пары. Встанем в пары. Не толкаться. Никуда не разбегаться.

По кругу парами идём, хором песенку поём (а-а-а).

Колонна. Снова друг за другом встанем. На пояс руки мы поставим

И на пяточках пойдём. Вот идём, идём, идём.

Пары. Пары снова поищите. Не толкайтесь. Не спешите.

За руки все взялись, на носки поднялись.

Ветки, листья достаём и растём, растём, растём.

Колонна. А теперь по - одному друг за другом встанем.

Через палочки в саду весело шагаем.

Ноги выше поднимай, палочки не задевай.

Лужи встретились в пути. Через лужи не пройти.

Эти лужи не беда, перепрыгнем их всегда.

Пары. Надо снова в пары встать. Будем мы теперь бежать.

Чтоб не потеряться за руки всем взяться.

Побежали мы по кругу, только в парах, друг за другом.

Колонна. А теперь по – одному. Расцепляйтесь на бегу.

Мы гуляем по дорожке, поднимаем дружно ножки.

Друг за другом мы шагаем. Никого не обгоняем.

«За цветами»

Ходьба врассыпную с наклонами и приседами.

За цветами собрались, по лужайке разбрелись.

Мы цветы срываем, букеты собираем.

Мы на месте не стоим. Ходим, выбираем.

Только лучшие цветы мы в букет срываем.

Вот набрали мы цветы, в вазу их поставили.



Их для мамочки, любимой на столе оставили.

Педагог направляет перемещения детей показом, словами, разметкой площадки.

В завершении игры можно назвать цветы.

Ходьба и бег.

«Жмурки». Игра проводится на небольшой площадке. Ловишка с завязанными глазами ищет детей. Дети перемещаются, стараясь, чтобы ловишка их не услышал. Пойманный становится ловишкой.

«Совушка». По команде «День!» дети в рассыпную убегают и прыгают по площадке. Инструктор следит за работой стоп детей. Команда «Ночь!» дети замирают, а ребенок – «совушка» двигается между ними и уводит с площадки тех, кто шевелится.

«Стоп стоим». Дети двигаются по кругу различными видами ходьбы, бега, прыжков, ползания, танцевальных шагов, можно под музыку. Инструктор говорит: «Стоп!». Дети отвечают: «Стоим!» и замирают. Проверяется интервал между детьми. Из игры выходит тот, кто подошел близко, или далеко отстал.

Прыжки.

«Ракета». Дети на площадке в рассыпную в приседе-это «ракеты» на старте. Дружно делают обратный отсчет (от 1- или 5). На сигнал «Старт!» дети выпрыгивают из приседа вверх и бегут по кругу друг за другом. Ведущую «ракету» выбирает инструктор, оценивая качество «старта» -прыжка.

«Три палочки». На площадке выкладывают 3 палочки и дети перепрыгивают через них друг за другом. Когда все прыгнули, расстояние между палочками увеличивается, и дети прыгают снова. Тот, кто не справился, выходит из игры.

«Перепрыгни ручеек». На площадке двумя веревочками (скакалками) размечается ручеек, узкий с одной стороны и широкий с другой. Дети по очереди, начиная с узкого края, перепрыгивают через него «с берега на берег». Победители те, кто пропрыгал весь ручеек, не замочив ноги.

Ползание.

«Метро». Устанавливаются туннели (тканевые, дуги, веревки и т.д.), в которые проползают дети заданным способом.



«Раки». Дети ползают в упоре сзади, изображая раков.

«полоса препятствий». Проползти заданным способом под предметами или между ними.

Игры с перемещением по ограниченной поверхности.

«По камушкам». Ходьба по мешочкам с песком, по камушкам. Задача пройти всю дорожку.

«Через ручеёк». Обозначен ручеёк, через который проложен мостик (скамейка, канат, доска, длинная палка). Задача-перейти ручеёк.

«Канатоходцы». Ходьба и выполнение различных движений, стоя на канате.

«Кошка за птичкой». Размечается забор (замкнутым кругом): скамейка, канаты, дорожки, палки и т.д. Впереди встает «птичка», за ней на некотором расстоянии «кошка». Дети должны пройти круг (2-3). «Птичка» убегает, «кошка» догоняет.

Игры на развитие внимания, самоконтроля и координации.

«Вижу и делаю». Игра проводится в тишине. Дети стоят в шеренге или колонне на некотором расстоянии друг от друга. Инструктор молча показывает движения, а дети повторяют. Тот, кто ошибся, уходит в соседний строй или конец строя и продолжает выполнять движения там.

«Зеркало». В игре есть ведущий и «зеркала» - все остальные. Ведущий меняет выражение лица, положение частей тела. «Зеркала» должны точно и быстро повторить все, что видят. «Кривые зеркала», которые не успевают или неточно повторяют, уходят назад.

«Где мои части тела?». В ходе любой деятельности детей воспитатель спрашивает: «Где мои руки?», - дети отвечают и принимают такое же положение. Удобно использовать во время двигательной деятельности, подвижных игр, для привлечения внимания.

«Маленький – большой». Инструктор говорит, какой малыш: «большой» - потянуться вверх руками и подняться на носки, «маленький» - присесть на стопу, стопы вместе.



«В тишине». Во время выполнения любых упражнений играет музыка. Музыка нет – принимается заранее оговоренная поза: в приседе, на носках руки вверх и т.д.

Специальные упражнения.

Из исходного положения стоя:

1. Ходьба на носочках.
2. Ходьба с опорой на наружный край стопы.
3. Ходьба с согнутыми пальцами и приведенными стопами.
4. Ротация голени кнаружи при фиксированной стопе.
5. Захватывание стопами округлых предметов и перемещение их с одного места на другое.
6. Захватывание пальцами одной и другой стопы палки или карандаши.
7. Приведение переднего отдела стоп – имитация подгребания песка.

Из исходного положения лежа:

1. Лежа на спине, поочередно и вместе оттягивать носки стоп, приподнимая и опуская наружный край стопы.
2. Согнуть ноги в коленях, упереться стопами в пол, развести пятки в стороны, вернуться в исходное положение.
3. Стопой одной ноги, охватывающей голень другой, скользить по голени.
4. Согнуть ноги в коленях, упереться стопами в пол, поочередно и одновременно приподнимать пятки от пола.

Из исходного положения сидя:

1. Приведение и супинацию стоп с одновременным сгибанием пальцев.
2. Захватывание обеими стопами снаряда (мяча) и поднятие его с пола.
3. Подгребание пальцами матерчатого коврика.
4. Захватывание и приподнимание пальцами соответствующего снаряда.
5. Максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола.
6. Разведение коленных суставов при установке стоп на наружный край с максимальным сжатием пальцев.



7. Из исходного положения сидя «по-турецки» и упором кистей в пол вставать, опираясь на тыльную поверхность стоп.

Упражнения, выполняемы в процессе ходьбы:

1. По двусторонней наклонной плоскости.
2. С приведением переднего отдела стопы.
3. С приведение переднего отдела стопы, поднимаясь на носки на каждом шагу.

Упражнения для профилактики нарушений осанки.

ЗАЯЧЬЯ ПОЛЯНКА

-Ребята, сегодня мы пойдем в лес. Мы хотим увидеть как можно больше лесных обитателей. Чтобы они не заметили нас и не попрятались, мы вытянемся в ниточку, станем прямыми-прямыми. *Встали. Подтянули колени, ягодички, животы, выпрямили спины, развернули плечи, голову разогнули. А подбородок слегка прижали. Посмотрели на себя в зеркало, достаточно ли мы прямые? Повернулись направо, опять посмотрели на себя, прямые ли мы? Повернулись кругом, опять посмотрели на себя, пошли. Сохраняем прямые спинки.* Тропинка стала узенькой, со всех сторон трава да кусты. *Встали на носочки, руки подняли, тянемся вверх.* Стали тонкими и длинными, идем по узенькой тропинке. А теперь дорожка широкая и твердая. *Руки за голову, локти в стороны, идем на пятках. Ягодички, животики подтянули. Прямые идем, смотрим на себя в зеркало, прячем, чтоб ничего у нас не выступало.* Теперь никто нас не заметит. Вот ручеек и через него плоские камушки. *Руки на пояс, локти в стороны, идем выпадами с камушка на камушек. Локти строго в стороны, спины держим прямо, темечки тянем к небу.* Какие диковинные деревья и цветы вокруг нас! Надо все разглядеть хорошенько. *Выпады с поворотами в противоположную сторону.*

Вот и полянка. А на полянке зайцы стоят в кружок. *Встали в кружок.* Какие у зайцев длинные уши! *Подняли руки вверх, выше потянули их над головой.*



У чьего зайца всех длиннее уши? Зайцы прыгают вправо и влево, и уши их хлопают. *(Боковой галоп вправо и влево с хлопками руками над головой и за спиной. Следить за прямым положением спины).* Напрыгались зайцы, отдыхают: вдох, лапки развели в стороны, прогнулись, выдох, опустили лапки. Пока зайцы прыгали, им к пяткам пристали травинки. Зайчики отряхивают травинки с пяток. *Поворот вправо, отряхиваем правой кистью руки левую пятку. Потом - наоборот.* Кто-то смотрит на зайцев из кустов: *наклон, вперед прогнувшись, руки вверх.* Нет никого, это кусты стоят. *Принять И.П.* Или кто-то смотрит? *(наклон).* Или кусты так стоят? *(И.П.) Повторить 2-4 раза.* Зайчики никого не увидели, но спрятались. *Сесть на пятки. Встали на колени, руки на поясе, повороты вправо и влево, спина прямая.* Кто же на нас смотрел? Не увидели никого. Сели. Трава на полянке высокая, ветер дует, трава качается вправо и влево. *Наклоны в стороны из положения, стоя на пятках, руки над головой. Более простой вариант - руки на поясе. Наклоны строго во фронтальной плоскости.* Зайчики любопытные, выглядывают *(встать на колени, потянуться вверх)* и прячутся в траву *(сесть справа от ног).* *Повторить 2-4 раза в каждую сторону.* А теперь сменил направление ветер, прямо в лицо дует, но зайцы удерживают позу, они только чуть-чуть отклонились назад. *Руки на поясе, локти в стороны, сгибая КС, отклоняем корпус назад, удерживаем 4-6 секунд.* Сильный ветер. Зайчики легли на животики, спрятались от ветра. *А ноги скачут. Подняли ноги, развели в стороны, поставили на носки, вернули в И.П., повторить 2-4 раза.* Ветер зайцам нипочем, они устроили пляску лежа. *Ноги в стороны, руки вверх и в стороны, вернуться в И.П.* «Звездочки» получаются из зайчиков. *Повторить 2-4 раза.* *Ноги в стороны, руки в стороны, ноги вместе, хлопок руками над головой. Повторить 2-4 раза.* *Ноги в стороны, руки в стороны, поворот вправо, хлопок пр. ладонью по лев. стопе. То же в другую сторону.*

Наплясались зайчата. Устали. Повернулись на спину. *Легли ровно-ровно, прямо легли. Положили ладошки на животики, послушали, как дышат животики. Вытянули ручки вдоль туловища, совсем расслабились. Послушали, какие они прямые, стройные, как их тела отдыхают после игры.*



Теперь мы вырастем и опять будем ребятами. *Вытянули руки вверх, пятками потянулись вниз. Вытягиваем себя, делаем большими-большими. Расслабились (Повторить 2-3 раза).* Молодцы!

Специальные упражнения.

Из исходного положения: *Лежа на спине.*

1. Лежа на спине, руки согнуты в ЛС. Вдох, прогнуть грудную клетку; выдох, вернуться в ИП. 4-6 раз.
2. Лежа на спине, ладони на животе. Вдох, надуть живот; выдох втянуть живот. 4-6 раз.
3. Лежа на спине, ноги согнуты в КС, ТБС. Поднять таз, ягодицы втянуть, удерживать на 4 счета; вернуться в ИП. 2-4 раза.
4. Лежа на спине, ноги согнуты в КС, ТБС, стопы возле ягодиц. Руки согнуты в ПС, ЛС, ладони возле ПС. Вдох, разогнуть КС, ЛС, подняться на мостик, удерживать розу 4 счета; выдох, вернуться в ИП. 2-4 раза.
5. Лежа на спине, ноги согнуты в КС, ТБС, стопы возле ягодиц. Руки согнуты в ПС, ЛС, ладони возле ПС. Чуть разогнуть конечности, приподнять тело над полом. Ходьба вперед и назад. 2-4 раза.
6. Лежа на спине, руки в стороны. Поднять прямую правую ногу, выдох; удерживать прямую правую ногу, вдох. Согнуть правую ногу, потянуть к полу за КС левой ноги, выдох; вернуться в ИП. 2-4 раза каждой ногой.
7. Лежа на спине, руки в стороны. Поднять согнутые в КС ноги, выдох; положить ноги слева от себя, вдох. Поднять согнутые в КС ноги, выдох; вернуться в ИП, вдох. 2-4 раза влево и вправо.
8. Лежа на спине, руки в стороны. Прижать плечевые суставы к коврику, вдох; вернуться в ИП, выдох. 4-6 раз.
9. Лежа на спине, прямые руки за головой. Потянуться кистями рук вверх, пятками вниз; удерживать 4 счета, вернуться в ИП. 1-2 раза.



Из исходного положения: *Лежа на животе.*

1. Лежа на животе, пуки в стороны. Поднять прямую ногу, вдох, удерживать 4 счёта; вернуться в ИП, выдох. 2-4 раза каждой ногой.
2. Лежа на животе, руки прямые перед головой. Поднять прямую руку, вдох, удерживать 4 счёта; вернуться в ИП, выдох. 4-6 раз каждой рукой.
3. Лежа на животе, руки в стороны. Поднять прямые ноги, развести в стороны, выдох; вернуться в ИП, выдох. 2-4 раза.
4. Лежа на животе, ладони за головой, локти в стороны. Подъем и удержание грудной клетки в течение 4-8 секунд; вернуться в ИП. 1-4 раза.
5. Лежа на животе, руки в стороны. Подъем грудной клетки, наклон вправо-вернуться в положение 1; наклон влево, вернуться в положение 1; вернуться в ИП. 1-2 раза.
6. Лежа на животе парами напротив друг друга. Руки перед грудью. Передача мяча друг другу от груди. 4-8 раз.
7. Лежа на животе, руки в упоре перед грудью. Разгибание рук, подъем грудной клетки, вдох; вернуться в ИП, выдох. 4-6 раз.
8. Лежа на животе, руки прямые перед собой. Поднять руки и ноги как можно выше, покачиваясь, удерживать позу 4-8 секунд; вернуться в ИП. 1-2 раза.
9. Лежа на животе, руки вдоль тела. Согнуть ноги в КС, взять руками за область ГСС; прогнуться, оторвать грудную клетку и бедра от пола, удерживать позу 4-8 секунд, вернуться в ИП. 1-2 раза.

Из исходного положения: *Стоя на четвереньках.*

1. Стоя на четвереньках. Вдох, прогнуть спину; выдох, расслабить спину. 4-6 раз.
2. Стоя на четвереньках. Выдох, сесть на пятки, руки лежат на полу, грудная клетка-на бедрах; вдох, грудная клетка скользит по полу к кистям рук, прогнуться, поднять грудную клетку, выпрямить руки. 4-6 раз.



3. Кисти рук широко расставлены. Выдох, опустить грудную клетку к правой кисти руки; вдох, грудная клетка скользит по полу к левой кисти руки, поднять грудную клетку, выпрямить руки, прогнуться. 4-6 раз влево и вправо.
4. Стоя на четвереньках. Согнуть ноги, разогнуть руки, сесть на пятки, выдох. С медленным вдохом разгибать ноги; сгибая руки, скользить грудной клеткой вперед, максимально отклоняя её влево. В конце вдоха положить грудную клетку между руками. Ноги выпрямлены, руки согнуты. С медленным выдохом сгибать ноги; разгибая руки, скользить грудной клеткой вперед, максимально отклоняя её влево. 2-4 раза.
5. Стоя на четвереньках. Вытянуть вперед правую руку, удерживать её в течение 4-8 секунд; вернуться в ИП. 2-4 раза каждой рукой.
6. Стоя на четвереньках. Вытянуть назад правую ногу, удерживать её в течение 4-8 секунд; вернуться в ИП. 2-4 раза каждой ногой.
7. Стоя на четвереньках. Вытянуть вперед правую руку, назад левую ногу, удерживать её в течение 4-8 секунд; вернуться в ИП. По 2-4 раза оба варианта.
8. Стоя на четвереньках. Махи прямой ногой вверх. 4-8 раз
9. Стоя на четвереньках. Махи согнутой в КС ногой в сторону. 4-8 раз.

Из исходного положения: *Сед ноги врозь.*

1. Сидя, ноги перед собой, руки в упоре сзади. Вдох, прогнуться, поднять таз; выдох, принять ИП. 4-6 раз.
2. Сидя, ноги перед собой, руки в упоре сзади. Выдох, поднять ноги, согнутые в КС; вдох, опустить ноги вправо; выдох, поднять ноги, согнутые в КС; вдох, вернуться в ИП. 2-4 раза в каждую сторону.
3. Сидя, ноги в стороны, руки на пояс, спина прямая. Наклон влево, выдох, потянуться левым локтем к полу; вдох, принять ИП, потянуться теменем вверх. 4-6 раз в каждую сторону.
4. Сидя, ноги в стороны, руки на пояс, спина прямая. Поворот влево, принять ИП. 4-6 раз в каждую сторону.



5. Сидя, ноги в стороны, руки на пояс, спина прямая. Поднять правую руку, потянуться рукой и теменем вверх, левую руку положить на правое бедро, вдох. Наклон боком к левой ноге. Правой кистью потянуться к стопе, выдох. Принять положение 1, вдох. Вернуться в ИП. 2-4 раза в каждую сторону.

6. Сидя, ноги скрестно перед собой, левая впереди. Кисти рук на груди, пальцы переплетены в замок. Вдох, руками потянуться вверх, ладони развернуть наружу. Выдох, вернуться в ИП. Повторить 1-2, поменяв положение ног. 2-4 раза.

7. Сидя, ноги сложены стопа к стопе, руки за головой. Локти в стороны. Прогнуться, потянуться головой вперед, пупком к стопам; вернуться в стоя ИП, потянуться теменем вверх. 4-6 раз.

8. Сидя, ноги прямые перед собой. Ходьба на ягодицах вперед и назад с перекрестными движениями рук, согнутых в ЛС. 4-8 шагов.

9. Сидя, ноги прямые перед собой. Прыжки на ягодицах вправо и влево. 2-4 раза.

Из исходного положения: *Стоя на коленях, сед на пятках.*

1. Стоя на коленях, руки на поясе. Сесть на пятки, руки вытянуть вперед; вернуться в ИП. Сесть на пятки, руки вытянуть вверх; вернуться в ИП. 2-4 раз.

2. Стоя на коленях, руки на поясе. Сесть справа от пяток. Руки влево; вернуться в ИП. 2-4 раза в каждую сторону.

3. Стоя на коленях, руки в стороны. Поворот влево, потянуться левой рукой к правой пятке, выдох; вернуться в ИП. 2-4 раза в каждую сторону.

4. Стоя на коленях, руки на пояс. Отставить правую ногу в сторону, наклон к ноге, выдох; вернуться в ИП. 2-4 раза в каждую сторону.

5. Стоя на коленях, руки на пояс. Сгибая ноги в КС, максимально отклониться назад; вернуться в ИП. 1-2 раза.

6. Стоя на коленях, руки за спиной ладонь к ладони, либо кисти рук на противоположных ЛС. Грудной тип дыхания. 1-2 минуты.



7. Стоя на коленях, руки над головой ладонь к ладони. Согнуть ноги в ЛС, потянуться основанием ладоней к темени; принять ИП. Потянуться основанием ладоней к правому ПС; вернуться в ИП. 2-4 раза в каждую сторону.

8. Стоя на коленях, руки сцеплены за спиной, правая сверху, левая снизу. Потягивания правой рукой вниз, левой кверху. Повторить, поменяв положение рук. 1-2 минуты.

9. Стоя на коленях, руки сцеплены за спиной, правая сверху, левая снизу. Наклон влево, выдох; вернуться в ИП. 4-6 раз в каждую сторону.

Из исходного положения: *Стоя*.

1. Основная стойка. Руки в стороны, вдох; вернуться в ИП, выдох. 4-6 раз.

2. Основная стойка. Отставить ногу назад, руки вверх, вдох; вернуться в ИП, выдох. 2-6 раз.

3. Основная стойка. Руки вверх, наклон вперед прогнувшись, расслабиться, достать руками пол; вернуться в ИП. 2-6 раз.

4. Ноги шире плеч, руки в стороны. Наклон вперед. Поворот вправо, потянуться левой рукой к правой стопе. Вернуться в положение 1. Поворот влево, потянуться правой рукой к левой стопе, вернуться в положение 1. Вернуться в ИП. 2-6 раз.

5. Основная стойка. Наклон назад, потянуться руками к пяткам, принять ИП. 4-6 раз.

6. Ноги на ширине плеч. Руки вверх и в стороны. Встречным движением достать левой кистью правую стопу; принять ИП. 4-6 раз в каждую сторону.

7. Ноги вместе, руки на поясе. Отставить левую ногу в сторону на носок, руки в стороны, прогнуться вдох; принять ИП. 4-6 раз в каждую сторону.

8. Ноги вместе, руки согнуты, кисти на ПС. Локти в стороны, прогнуться, свести лопатки, вдох; вернуться в ИП. 4-6 раз в каждую сторону.

9. Основная стойка. Выпад левой ногой вперед с хлопком руками над головой; принять ИП. 2-6 раз.

ОЛИМПИАДА В ЛЕСУ



Звери в лесу проводят олимпиаду. Нам пришло приглашение. Принимаем? Тогда построились. Где наш спортивный вид? Подтянули колени, ягодицы, животы, выпрямили спины, расправили грудную клетку. Посмотрели, какие мы прямые, большие и красивые. Пошли. Сохраняем осанку, мы же спортсмены-олимпийцы. Поставили ладони перед грудью, каждый шаг ударяем коленом по ладони, а спины держим прямыми.

Звери тоже собираются. Вот мышки бегут. (*Семенящий бег*). Маленькие мышки, а хотят, чтобы их из травы видно было. Тянуться темечками кверху, подрастают. Вот медведи чинно идут, каждый бревно с собой несет. (*Ходьба на наружной стороне стопы, руки округлены перед грудью на уровне надплечий*). Вот барсуки шагают небольшие, но важные. (*Ходьба в полу приседе, руки за головой, локти в стороны*). А вот утки из воды выбрались, тоже хотят участвовать. (*Ходьба на пятках, кисти на ПС, локти в стороны*).

Вот и полянка. Все построились в круг. Начали выступления. Вот медведи поднимают огромные деревья вверх, кто выше, опускают себе на плечи, опять поднимают. (*Поднять гимнастические палки вверх, опустить на грудь, поднять вверх, опустить за голову, поднять вверх, вернуться в ИП.*). Медведи спины прямо держат, ягодички подтягивают, иначе им не поднять деревья.

Вот лисички показывают всем, какие они стройные, гибкие. Подняли веточки, потянулись вверх, выше, еще выше, а пятки стоят. Наклонились вправо. Выпрямились. Еще потянулись вверх. Наклонились влево.

А это барсуки вышли. Встали в кружок. Чинно, медленно выполняют полу приседы. Спинки прямо держат. (*Присели, руки вперед вытянули. Руки «звездочку» образуют. Встали, опустили руки- нет «звездочки»*).

Вышли аисты. (*Встали на правую ногу, левую согнули. Спина прямая, ягодицы, животики, колени подтянуты*). Расправили крылья (*прямые руки в стороны*), потянули крылья в стороны, ровно в стороны. У кого самые длинные крылья? Теперь вверх потянули (*прямые руки вверх*), высоко-высоко, до самого неба крыльями достали. Аисты большие, мощные птица. Медленно опустили



крылья. Встали на обе ноги. Теперь на левую ногу встали. Потянулись вверх; расправили крылья. *(Повторить упражнение).*

Кто же это такой маленький на полянку вышел? Это ежики. Бегают по полянке на четвереньках, а на спине у них грибы. Это они уже в лесу насобирали. *(Ходьба на четвереньках с мешком с песком на спине).* Крепко держат ежики свою добычу. И вперед бегут, и назад бегут, а грибы на спине остаются. Это потому, что ежики спины прямо держат. Убежали ежики.

Вышли большие лесные кошки - рыси. Красивые кошки. У них короткие хвосты, а на ушках кисточки. Рыси выпрямили задние лапки, потянули спинки, лапки. *(Перейти из положения стоя на четвереньках в упор стоя.)* Вернулись в ИП. Повернули «пяточки» вправо, снова выпрямили задние лапки, потянулись. *(Перейти из положения стоя на четвереньках в упор стоя, развернув пятки вправо).* Вернулись в ИП. Повернули «пяточки» влево, выпрямили задние лапки, потянулись. Ах, какие гибкие лесные кошки! Затеяли рыси игры: округлили спинки, пошипели друг на друга, прогнули спинки, попилили хвостиками, прогнулись, пролезли под бревнышком, выпрямили передние лапки, поглядели друг на друга. Зрители хорошо принимают рысей. Рыси раскланиваются: согнули передние лапки, коснулись пола грудкой, выпрямили лапочки.

И опять внимание на птиц. Уточки плывут по ручейку. На животики легли, грудки приподняли, лапками гребут. *(Движения руками, как при стиле брассом).* Уплыли утки.

Вот мы и одни на полянке. *Легли на спинки, ноги вытянули, руки вдоль тела, ладонями кверху. Расслабились. Отдыхаем. Вспоминаем, какие были сильные, гибкие, стройные звери.*

Специальные упражнения

Из исходного положения: *Лежа на спине*

1. Лежа на спине. Круговые движения нижними конечностями — «велосипед». 0,5-1 минута. Поясница прижата к полу.



2. Лежа на спине. Достать правым ЛС левый КС; принять ИП. 4-6 раз в каждую сторону.
3. Лежа на спине. Пятками скользить до ягодиц; прижать согнутые ноги к животу; выпрямить колени, потянуть пятки к потолку; вернуться в положение 2; выпрямить ноги, скользя пятками по полу. 2-4 раза. Поясница прижата к полу.
4. Лежа на спине. Поднять правую ногу, левую руку, удерживать 4-8 секунд; вернуться в ИП. 2-4 раза на каждую сторону.
5. Лежа на спине. Скрестные движения прямыми ногами – «ножницы». 0,5-1 минута.
6. Лежа на спине, ноги согнуты в КС, ТБС. Поднять таз, втянуть ягодицы. Удерживать 4-8 секунд; вернуться в ИП. 2-4 раза.
7. Лежа на спине, ладони на животе. Диафрагмальное дыхание. 0,5-1 минута.
8. Лежа на спине, ноги согнуты в КС, ТБС. Сесть, руки вытянуть вперёд, прогнуться; принять ИП. 2-4 раза.
9. Лежа на спине в группировке. Перекаты от головы к копчику и обратно. 4-8 раз.

Из исходного положения: *Лежа на животе.*

1. Лежа на животе, руки в стороны. Оторвать руки от пола, удерживать 4-8 секунд; вернуться в ИП. 2-4 раза.
2. Лежа на животе, прямые руки перед грудью. Оторвать руки от пола, удерживать 4-8 сек. Вернуться в ИП. 2-4 раза.
3. Лежа на животе, руки в стороны. Продвигаться вперед, отталкиваясь от пола прямыми в ЛС руками. 4-8 раз.
4. Лежа на животе, прямые руки перед грудью, держаться руками за устойчивую опору над полом. Поднять прямые ноги над полом как можно ниже, удерживать 4-8 секунд; вернуться в ИП. 2-4 раза.
5. Лежа на животе, прямые руки перед грудью. «Ножницы» прямыми руками. 4-8 секунд.
6. Лежа на животе, руки в упоре перед грудью. Слегка разогнув руки, чуть приподнять грудную клетку. Повернуться вправо, посмотреть на левую пятку.



Вернуться в положение 1. Повернуться влево, посмотреть на правую пятку.
Вернуться в положение 1. Вернуться в ИП. 2-4 раза.

7. Лежа на животе, руки в упоре перед грудью. Согнуть правую ногу, потянуться коленом к локтю; принять ИП. 2-4 раза в каждую сторону.

8. Лежа на животе, руки в упоре перед грудью. Движение рук как при плавании стилем «басс». 4-8 раз.

9. Лежа на животе, прямые руки перед грудью. Повернуться на правый бок; вернуться в ИП. 2-4 раза в каждую сторону.

Из исходного положения: *Стоя на четвереньках*

1. Стоя на четвереньках. Вытянуть вперед правую руку, удерживать её в течение 4-8 секунд; вернуться в ИП.

2. Стоя на четвереньках. Вытянуть назад правую ногу, удерживать её в течение 4-8 секунд; вернуться в ИП. 2-4 раза каждой ногой.

3. Стоя на четвереньках. Вытянуть вперед правую руку, назад левую ногу, удерживать её в течение 4-8 секунд; вернуться в ИП. По 2-4 раза оба варианта.

4. Стоя на четвереньках. Выдох, сесть на пятки, руки лежат на полу, грудная клетка на бедрах. Вдох, грудная клетка скользит по полу к кистям рук, прогнуться, поднять грудную клетку, выпрямить руки. 4-6 раз.

5. Стоя на четвереньках. Махи прямой ногой вверх малой амплитуды. 4-8 раз каждой ногой.

6. Стоя на четвереньках. Маги согнутой ногой в сторону. 4-8 раз каждой ногой.

7. Стоя на четвереньках. Круговые движения в ТБС. Разогнуть правую ногу в КС и ТБС, вытянуть назад. Поднять прямую ногу. Согнуть правую ногу в КС, отвести в ТБС. Опустить правую ногу, согнуть в ТБС. 4-8 раз каждой ногой.

8. Стоя на четвереньках. Согнуть руки, коснуться грудью пола; принять ИП. 2-8 раз.

9. Стоя на четвереньках. Ходьба на четвереньках. 0,5-1 минута. Шея, спина, поясница прямые.

Из исходного положения: *Сидя, ноги врозь*



1. Сидя, прямые ноги перед собой. Поднять руки вверх, потянуться теменем кверху, вдох. Наклониться к ногам, потянуться кистями рук к стопам, выдох, свободное дыхание. Сохранять позу 4-8 секунд. Вернуться в положение 1. Принять ИП. 1-4 раза.
2. Сидя, правая нога прямая, левая-согнута в КС, ТБС, стопа у внутренней стороны правого бедра, КС- на полу. Поднять руки вверх, потянуться теменем кверху, вдох. Наклон к правой ноге, выдох. Кистями рук потянуться к стопам. Вернуться в положение 1. Принять ИП. 1-4 раза в каждую сторону.
3. Сидя, ноги перед собой, руки в упоре сзади. Согнуть ноги, подтянуть КС к груди, выдох. Принять ИП, вдох. 4-6 раз.
4. Сидя, ноги перед собой, руки в упоре сзади. Круговые движения ногами «велосипед» вперед и назад. 0,5-1 минута.
5. Сидя, ноги перед собой, руки в упоре сзади. Приподнять полусогнутые ноги. Развести ноги в стороны. Вернуться в положение 1. Принять ИП. 2-4 раза.
6. Сидя, ноги перед собой, руки в упоре сзади. Приподнять ягодичы над полом. Удерживать принятое положение. Принять ИП. 4-6 раз.
7. Сидя, прямые ноги в стороны, руки за голову, локти в стороны. Наклониться вправо, выдох; принять ИП. 4-6 раз в каждую сторону.
8. Сидя, ноги вместе, согнуты в КС, ТБС. Развести ноги, поставить на носки. Соединить ноги, поставить на пятки. 4-6 раз
9. Сидя, стопа к стопе, КС в стороны. Потянуться теменем вверх, вдох. Наклон вперед, выдох. 4-6 раз.

Из исходного положения: *Стоя на коленях, сед на пятках*

1. Стоя на коленях, руки на поясе. Наклон вперед, выдох. Вернуться в ИП, вдох. 4-6 раз.
2. Стоя на коленях, руки на поясе. Согнуть колени, отклонить прямое тело как можно ниже назад. Принять ИП. 2-4 раза.
3. Сидя на пятках. Поднять таз над пятками как можно ниже, втянуть живот и ягодичы, удерживать позу 2-8 секунд. Принять ИП. 1-2 раза.



4. Сидя на пятках. Встать на колени. Сесть справа от пяток. Встать на колени. Принять ИП. 2-4 раза в каждую сторону.
5. Сидя на пятках. Сцепив руки за спиной: правая сверху, левая снизу. Слегка потянуть правую руку вниз. Ослабить тягу. Вернуться в ИП. 1-2 раза в каждую сторону.
6. Сидя, сцепив руки за спиной: правая сверху, левая снизу. Наклон влево, выдох. Принять ИП, вдох. 2-4 раза в каждую сторону.
7. Стоя на коленях. Отставить правую ногу в сторону, руки в стороны, вдох. Вернуться в ИП, выдох. 4-6 раз в каждую сторону.
8. Стоя на коленях. Поставить правую ногу на стопу перед собой, руки вверх, вдох. Вернуться в ИП, выдох. 4-8 раз в каждую сторону.
9. Сидя на пятках. Наклонить голову вперед, потянуться подбородком к яремной вырезке грудины. Вернуться в ИП. 4-6 раз.

Из исходного положения: *Стоя*

1. Стоя у стены. Тянуться теменем вверх в течение 4-8 секунд. Расслабиться, по возможности сохраняя величину изгибов. 2-4 раза.
2. Стоя, руки на поясе, надплечья опущены, локти в стороны. Присесть как можно глубже с прямой спиной. Принять ИП. 4-8 раз.
3. Стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Поднять согнутую в КС правую ногу, прижать к животу. Вернуться в ИП. 4-6 раз.
4. Стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Поднять полусогнутую в КС ногу, хлопок под ней. Вернуться в ИП. 4-6 раз.
5. Стоя, руки отведены в ПС, согнуты в ЛС. Поднять согнутую в КС правую ногу, потянуться правым коленом к левому локтю. Принять ИП. 4-6 раз.
6. Основная стойка. Выпад вперед на правую ногу, хлопок над головой. Вернуться в ИП. 2-4 раза.
7. Широкая стойка, руки на поясе. Согнув правую ногу, перейти в выпад на правую ногу. Не поднимая таз, перейти в выпад на левую ногу. 2-4 раза.
8. Стоя у шведской стенки, держаться за стенку на уровне глаз. Присесть, не отрывая рук. Принять ИП. 4-6 раз.



9. Полуприсед. Руки за головой. Ходьба на полуприсяде. 0,5-1 минута.

СОЛНЦЕ И БЕЛЬЧАТА

Раннее утро. Бельчата спят в своем доме в дупле старого дерева. (ИП лежа в группировке). В дом попадает солнечный лучик, начинает будить бельчат. Они перекатываются с боку на бок, от головы к хвосту и обратно пытаются спрятаться от лучика. Но луч не унимается. Проснулись бельчата. Лежат на спинках. Руки положили за голову, потянулись пятками вниз, руками вверх. Поросли, порастягивали себя, начали играть лапочками. Достают локтем правой лапки колено левой и наоборот.

А теперь потянули все лапки, в стороны и подтянули к животу. (1. Руки вверх и в стороны, ноги в стороны, вдох. 2. Сгруппироваться, выдох). Опять потянулись, поросли бельчата. Сели, ноги перед собой, пальцы рук переплели. Потянули передние лапки вверх, вдох, положили лапки на грудь, выдох. Опять легли. (Повторить 2-4 раза).

День наступает. Бельчата сели. Сед ноги врозь. Потянули лапки вперед, вдох, повернулись, посмотрели направо, что в мире делается, выдох. Потянули лапки вперед, вдох, повернулись, посмотрели налево, выдох. Солнце пригревает. Играть хочется.

Встали на четвереньки. Пошли по краю дупла. Обошли дупло в одну сторону и в другую. Построились хвостиками в центр, мордочками наружу, сели. Сели на пятки. Передние лапки потянули вперед. Положили как можно дальше. Поползли грудкой вперед, к лапочкам. Прогнулись, потянулись к солнышку и опять сели. Сели на пяточки. Спрятались. (Повторить 4-6 раз). Расставили пошире передние лапки. Согнули левую лапку, опустили на нее грудку, посмотрели на братца, сестрицу справа. Выпрямились. Согнули правую лапку, опустили на нее грудку, посмотрели на братца, сестрицу слева. Выпрямились. (Повторить 2-4 раза).

Встали ровно на четвереньки, потянули к солнцу правую переднюю лапку, а левую заднюю - в центр дупла. Тянем, стараемся. Пусть солнышко хорошо



погреет лапку. Встали на четыре лапочки. Теперь тянем к солнцу левую переднюю лапку, а правую заднюю - в центр дупла. Хорошо тянем. Пусть и другая лапочка погрееется.

Бельчата легли на животики, сразу обе лапки протянули солнышку. Пovyше подняли лапочки, прогнулись. Легли, отдохнули. Хочется, чтобы солнышко и задние лапочки погрело. Подняли задние лапочки, тянем их вверх, пусть солнце греет. Легли, отдыхаем.

Сели. Сели на пятки, руки за голову, локти в стороны. Встали на колени. Потянулись лапками к солнцу, сели. (Повторить 2-4 раза). Лучик озорничает, светит прямо в глаза. Зайчата прячутся от лучика, отклоняются назад. Вернулись в ИП, он опять светит. Снова отклонились. Вернулись - опять светит. Решили прятаться от луча другим путем. Наклонились вправо - нет луча. Выпрямились - светит. Наклонились влево - нет луча. Выпрямились - светит. Зовет лучик.

Пошли бельчата по веточке. Ветка тонкая, бельчата идут на носочках, лапочки вверх тянут. Выстроились на веточке, как на параде ровные-ровные. Надплечья на одном уровне, головы прямые, животы, ягодички, колени подтянуты. Лапки в стороны, наклонились, смотрят, что же там, на земле делается? Хорошо на земле. Полезли по дереву. Подъем по наклонной гимнастической скамейке, шведской стенке, спуск по шведской стенке, гимнастической скамейке. Вот бельчата и на земле.

Бельчата маленькие, трава высокая. Встали. Руки потянули кверху - вот какая высокая. Сели, обняли руками колени, спрятали лицо - вот какие маленькие. (Повторить 2-4 раза). На ветру качается трава. (Из ИП стоя: руки вверх неглубокие наклоны в стороны). Трава высокая, бельчатам солнышко закрывает. Бельчата хотят видеть солнце, раздвигают траву лапочками. (ИП основная стойка 1.Руки вперед 2.Руки вверх. 3.Руки в стороны. 4.Руки вниз. Повторить 2-4 раза). Теперь солнце улыбается бельчатам.





Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

	Владелец сертификата: организация, сотрудник	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
Подписи отправителя:	 МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД «ЖУРАВУШКА» Чернышова Ольга Николаевна, Заведующий	029BA15C00C6ACCD8E4F500E40DBAED9F5 с 05.02.2021 08:32 по 05.02.2022 08:33 GMT+03:00	03.12.2021 16:00 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа
Подписи получателя:	 МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД «ЖУРАВУШКА» Чернышова Ольга Николаевна, Заведующий	029BA15C00C6ACCD8E4F500E40DBAED9F5 с 05.02.2021 08:32 по 05.02.2022 08:33 GMT+03:00	03.12.2021 16:00 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа