


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города
Калининграда детский сад №115

принята на заседании
педагогического совета
от « 30 » 08 2024г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ д/с №115
Н. А. Павленко
« 30 » 08 2024г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности

«Здоровячок»

Возраст обучающихся : 5-7 лет
Срок реализации: 8 месяцев

Автор — составитель:
Верёвка Нина Афанасьевна,
инструктор по физической культуре

г. Калининград, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность (профиль) программы Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, позволяет детям дошкольного возраста реализовать и развить физические возможности. Обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы и регламентируется расписанием занятий. В качестве нормативно-правовых оснований проектирования данной программы выступает Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказ Министерства образования Российской Федерации от 09.18.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Устав МАДОУ д/с №115, Положение об организации платных образовательных услуг, Положение об организации работы по охране труда и безопасности жизнедеятельности. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 года N 16 « СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)".

Проблема профилактики и коррекции функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей приобрела особую актуальность. Это обусловлено, прежде всего, негативной тенденцией увеличения числа дошкольников, имеющих те или иные нарушения осанки и деформацию стоп.

Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и вялой осанкой, так как эти заболевания взаимосвязаны. Плоскостопие чаще всего встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом. Нередко нагрузка при ходьбе, беге, прыжках для сводов стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, расплющиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп (продольный и поперечный) расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие: продольное, поперечное или продольно – поперечное.

Актуальность программы В период дошкольного возраста стопа находится в стадии интенсивного развития, её формирование ещё не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению различных функциональных отклонений.

С другой стороны, в этот возрастной период организм отличается большой пластичностью, в связи с чем, можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путём укрепления мышц и связок стоп.

Успешная профилактика и коррекция плоскостопия возможны на основе комплексного использования всех средств физического воспитания: гигиенических факторов (гигиена обуви и правильный ее подбор в соответствии с назначением) и физических упражнений (специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы).

Отличительные особенности программы Отличительная особенность программы заключается в использовании игровых нетрадиционных методов и приёмов, включая разнообразие их сочетаний, в подходе к отбору содержательной составляющей программы, позволяющих побуждать детей к здоровому образу жизни через физическое развитие, а также формирование и развитие навыков самомассажа, укрепление иммунитета..... Реализация программы позволит создать для ребенка условия, при которых у него появится желание заботиться о своем здоровье, оберегать, укреплять его. Основной формой деятельности является корригирующая гимнастика. Она рекомендована

всем детям с нарушением осанки, так как это – единственное средство, позволяющее эффективно укреплять мышечный корсет.

В основу реализации программы положен деятельностный подход в решении проблем развития личности.

Специфика занятий корригирующей гимнастики заключается в том, что структура занятий включает: теоретический блок, практический блок (общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами), специальные упражнения (комплекс № 1 и т.д.), подвижные игры.

Адресат программы Дополнительная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 6 - 7 лет. На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самореализации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении задания. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. У детей формируется потребности заниматься физическими упражнениями, развивается самостоятельность.

Формы обучения Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей 6-7 лет – свободный (по заявлению родителей). Программа предусматривает групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав группы постоянный, 10-15 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий – 1 час. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Педагогическая целесообразность

Программа «Здоровячок» составлена таким образом, чтобы дети могли овладеть всем комплексом знаний по оздоровлению организма, а также приобрести практические навыки выполнения упражнений с мячами, гимнастическими палками, на фитболах, массажерах,

В процессе обучения дошкольники получают дополнительные знания о правилах здорового образа жизни что, в конечном итоге, изменит отношение к собственному здоровью.

Практическая значимость.

Содержание данной программы построено таким образом, что при компетентных действиях педагога успешно решаются поставленные задачи, проблемы в отклонениях здоровья ребёнка. В результате освоения программы, дошкольники освоят практические навыки и будут использовать в повседневной жизни.

Ведущие теоретические идеи.

Ведущая идея данной программы — создание условий для формирования активной позиции, направленной на саморазвитие (на здоровье, счастливую жизнь).

Организационно-педагогические условия:

Кадровое обеспечение – Веревакина Нина Афанасьевна, инструктор по физической культуре.

Материально-техническое обеспечение: имеется оборудованный спортивный зал..

Основные формы и методы

Формы: физические упражнения, дыхательная гимнастика, самомассаж, релаксация, оздоровительно-развивающая игра.

Методы: словесные, наглядные, практические, чаще всего работа основывается на сочетании этих методов.

Словесные методы: беседы, вопросы, образное слово (стихи, загадки, пословицы, скороговорки), объяснение, напоминание, поощрение, анализ результата собственной деятельности и деятельности товарищей.

Наглядный метод: показ.

Практический метод: выполнение различных упражнений, заданий .

Цель

Воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье самая величайшая ценность, дарованная человеку природой, за которое он отвечает сам и сам обязан поддерживать его.

Задачи :

- формировать и закреплять навыки правильной осанки;
- укреплять костно-мышечный аппарат, формировать правильное носовое дыхание;
- укреплять нервно- психическую сферу;
- обучать элементарным приёмам самомассажа;
- развивать физические качества личности: силу, выносливость, гибкость;
- воспитывать у детей привычку сохранять, контролировать красивую, правильную осанку, походку;
- воспитывать интерес к двигательной активности.

Принципы отбора содержания. Индивидуализации в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от особенностей заболевания и общего состояния ребенка;

- Системности воздействия с обеспечением определенного подбора упражнений и последовательности их применения;
- Регулярности воздействия, которое обеспечивает развитие и восстановление функциональных возможностей организма;
- Длительности применения физических упражнений, поскольку восстановление нарушенных функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений.
- Разнообразия и новизны в подборе и применении физических упражнений, целесообразно через каждые 2-3 недели обновлять 20 – 30 % упражнений;
- Соблюдения цикличности при выполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями, чередование упражнений с отдыхом, упражнениями на расслабление;
- Всестороннего воздействия на организм ребенка с целью совершенствования механизмов регуляции и адаптации к физическим нагрузкам;

Планируемые результаты

Улучшение состояния здоровья детей.

Повышение уровня физического развития детей.

Укрепление мышц легких, спины, брюшного пресса, плечевого пояса, мышц голени и стопы.

Формирование активной позиции, направленной на саморазвитие.

Повышение иммунитета, освобождение от стрессов, перенапряжения

Механизм оценивания образовательных результатов.

Необходимо проводить обследование детей два раза в год по определенным функциональным показателям опорно-двигательного аппарата, подвижности позвоночного столба, силовой выносливости мышц туловища, живота. Силовая выносливость мышц спины оценивается по времени удержания на весу верхней и нижней половины туловища в положении «лодочка» лежа на животе. Силовая выносливость мышц живота определяется количеством переходов из исходного положения лежа на спине в положение сидя с наклоном к ногам, не отрывая их от опоры. Цель: планирование работы по коррекции развития ребенка. Этапы проведения: первичный-ноябрь, итоговый (заключительный) -июль. Первичное обследование проводится для того, чтобы оценить состояние здоровья (антропометрические показатели) и физическое развитие детей. Анализ полученных данных позволяет определить содержание, формы, методы и приемы

работы. После вторичного обследования проводится анализ эффективности воздействия физкультурно-оздоровительных занятий на организм ребенка. Уменьшение количества воспитанников с нарушениями опорно-двигательного аппарата будет свидетельствовать о качестве предоставляемой образовательной услуги.

Формы подведения итогов реализации программы

Диагностические тесты, аналитическая справка, компьютерные презентации для родителей, открытые занятия для родителей.

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана и регламентируется расписанием занятий.

Материально-техническое обеспечение реализации программы: спортивный зал, индивидуальные коврики, мячи, гимнастические палки, фитболы, корригирующие дорожки, массажные мячи, кольца, массажеры, колючие массажные шарики (Су-джок терапия)

информационное обеспечение реализации программы: стенд, информационно-компьютерная поддержка учебного процесса.

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Здоровячок» на 2021-2022 учебный год

Содержание	6-7
Количество групп	1
Начало учебного года	1 октября
Окончание учебного года	30 июня
Сроки проведения родительских организационных и тематических собраний	октябрь, май
Продолжительность учебного года	
Всего недель	36
1-е полугодие	16
2-е полугодие	20
Продолжительность рабочей недели	5 дней
Дни занятий	Среда ,пятница
Время занятий	10-50
Недельная образовательная нагрузка занятий	2
Объем образовательной нагрузки (минут)	1 час
Сроки проведения мониторинга	октябрь, июнь
Периодичность показа деятельности	Январь, май
Мониторинг	Итоговое занятие

Тематическое планирование

№ пп	Содержание	Кол-во занятий в мес.
1.	Диагностическое обследование (1-2 неделя сентября)	4
2.	Комплекс № 1 (с мячом)	4
3.	Комплекс № 2 (с мячом)	4

4	Комплекс № 3 (игровое)	4
5	Комплекс № 4 (без предметов)	4
6	Комплекс № 5 (с гимнастической палкой)	4
7	Комплекс № 6 (без предметов)	4
8	Комплекс № 7 (с гимнастической палкой)	4
9	Комплекс № 8 (с использованием мяча)	4
10	Комплекс № 9 (без предметов)	4
11	Комплекс № 10 (игровое)	4
12	Комплекс № 11 (с мячом)	4
13	Комплекс № 12 (без предметов)	4
14	Комплекс № 13 (игровое)	4
15	Комплекс № 14 («Мой веселый мяч»)	4
16	Комплекс № 15 («Будьте здоровы»)	4
17	Комплекс № 16 (игровое)	4
18	Диагностическое обследование (3-4 неделя мая)	4
	Количество занятий в год	72

Содержание программы.

Комплекс № 1

(с использованием мяча)

Программное содержание: Формирование правильной осанки, укрепление мышечного скелета, навыков самомассажа. Развитие дыхательной системы. Приобщение к здоровому образу жизни.

Оборудование: мячи по количеству детей, ребристая доска, массажный коврик, камушки, корригирующий мат, стаканы с водой, трубочки.

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
<i>Вводная часть (5 мин)</i>		
<p>Построение в одну колонну. Ходьба: -в колонне по одному; -по ребристой доске; -камушкам; -массажному коврику; -корригирующему мату. Ходьба: - на носках – «мышки»; -на пятках – «пингвины»; -на внешней стороне стопы – «по-медвежьи»; Легкий бег на носках. 1. И. п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз - в стороны; повороты головы вправо-влево.</p>	<p>30 сек, средний 1 мин, средний 4—6 раз, медленный</p>	<p>Чтоб красивым, стройным стать, Нужно ровно всем стоять Ровно голову держать Сохранять правильную осанку Дыхание носом «Танец заводных кукол» Перед выполнением упражнения инструктор «включает» куколок.</p>

<p>«Любопытная кукла» - кто справа? слева? 2. И. п.- то же; поднять плечи вверх; и. п. «Кукла удивилась». 3. И. п.- то же; наклон вперед, руки назад; и. п. «Я умею наклоняться». 4. И. п.- то же; перекаты (перенос тяжести тела) с ноги на ногу. А еще и покачаться. 5. И. п.— то же, руки на пояс; то же, что в предыдущем упражнении, с постепенным поворотом на 180°. Танцевать умею я, Как и все мои друзья!</p>	<p>4 раза, средний 4 раза, средний 4—6 раз, средний По 1—2 раза в каждую сторону, средний</p>	<p>Плечи расслаблены Спина прямая, руки расслаблены. При выполнении наклона смотреть вперед (в зеркало). Сохранять и. п. «Куклы улыбаются». Спина прямая, локти стороны. Инструктор «выключает» кукол</p>
<p>Основная часть занятия (15 мин)</p>		
<p>6.И. п.— лежа на спине, руки с мячом вперед; руки вверх – вниз – вверх; перекаты туловища вправо-влево. Куклы могут удивляться, улыбаться, танцевать, И умеют наши куклы упражненья выполнять. 7.И. п.— то же, руки с мячом на груди: согнуть колени, коснуться мяча; и. п. Ножки мы согнуть умеем, По мячу стучим коленями. Две коленочки согнулись, Вмиг мяча они коснулись. 8.И. п. - то же, руки вдоль туловища; расслабление. 9.И. п.- то же, руки за голову, пальцы ног удерживают платочки; горизонтальные «ножницы». 10.И. п.- то же, руки в стороны; поворот вправо, коснуться кистью левой руки правой; и. п.; то же в другую сторону. 11.И. п.- лежа на животе, в приподнять туловище и руки, помахать кистями рук;</p>	<p>2-4 раза, средний 4-6 раз, Средний 4-6 раз, медленный 6 раз, средний 2-4 раза, средний 4-6 раз, средний 4-6 раз, средний 4 счета, медленный</p>	<p>Устремился мячик вверх, Устремился мячик вниз. Влево - вправо покатился И опять остановился! Стараться удержать руки и туловище на одной линии. Дыхание произвольное. Плавно опускать ноги в и. п. Глаза закрыты, голова набок. Поработали чуть-чуть Куклам надо отдохнуть. Ручки кукол потрудились. Ножки также подключились. И флажками машут так, Позавидовал бы моряк! Руки в гости устремились. Вместе так соединились, Что не могут их разнять. Но пора домой бежать. Надо там нам отдыхать.</p>

и. п. 12. И. п.- то же, дети лежат лицом друг к другу на расстоянии 1-1,5 м; перекаты мяча. 13.И. п.- то же, голова набок, руки согнуты в локтях; расслабление. 14. И. п. - стоя на четвереньках; ходьба и проползание под различными мягкими модулями. 15.Дыхательная гимнастика (приложение № 1) 16.Самомассаж пальцев «Гусь» (приложение № 2)	1 мин, средний 5-6 раз, средний 2 раза, медленный	Пятки остаются на полу. Амплитуда движения минимальная. Дыхание произвольное. Куклы в птичек превратились, Полетели, оживились, Щебетали и резвились И тихонечко домой Прилетели на постой. Стараться локтями не касаться пола. Любят куклы поиграть. Мяч цветной они катают, Ручки, спинку укрепляют. Хорошо спать на животике. Отдыхают так все котики, крокодилы, бегемотики. Маленький кукленок Только вырос из пеленок. Чтоб начать ему ходить, Стоит «четвереньки» изучить. Спина прямая. Вдох - нос, выдох - рот
---	---	---

Заключительная часть (3-5 мин)

17. И. п. - стоя; принять правильную осанку. 18.И. п. - то же; руки через стороны вверх - вдох; и. п. - выдох. 19.Ходьба обычная.	4 счета, медленный 2 раза, медленный 30—40 с	Посмотреть в зеркало. Были куклой мы с тобой. А теперь я девочка, ты мальчик Потянуться вверх, встать на носки. В и. п. руки расслаблены. Правильно ставить ноги, макушки вверх.
--	--	---

Комплекс № 2

(с использованием мяча)

Программное содержание: Укреплять мышцы спины, живота и стопы. Учить дышать носом с помощью дыхательных упражнений. Закреплять навыки самомассажа. Развивать выносливость, ловкость. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

мячи по количеству детей, ребристая доска, массажный коврик, камушки, корригирующий мат,

мыльные пузыри, гимнастические палки, пособие для дыхательной гимнастики («Домик, «Свеча»), массажеры, массажные мячи.

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
Вводная часть занятия (5 мин)		
Построение в одну шеренгу возле стены. 1. И. п.- прислониться спиной к стене; подняться на носки, руки скользят по стене в стороны;	30 с, медленный 4-6 раз в каждую сторону, средний 2-4 раза, средний 4-6 раз, средний	Встанем к стеночке опять Будем спинку выпрямлять Голова, лопаточки Ягодички, пяточки Стеночки касаются, В стройную фигуру превращаются.

<p>и.п.</p> <p>2. И. п.- стоя у стены, руки с мячом вверх; наклон вправо; наклон влево.</p> <p>3.И. п.- то же, руки с мячом перед грудью; правую ногу отвести в сторону;</p> <p>и.п. левую ногу отвести в сторону;</p> <p>и.п.</p> <p>4.И. п.- то же, руки с мячом на голове; шаг вперед, мяч скользит по стене;</p> <p>и. п.</p> <p>5.Ходьба: -на носках – «великаны» -полуприсед – «карлики» -с высоким подниманием колен –«петушки» Легкий бег на носках. Ходьба: -по ребристой доске; -камушкам; -массажному коврику; -корректирующему мату.</p>	<p>30 сек, средний</p> <p>Медленный</p> <p>1 мин, средний</p>	<p>Мяч скользит по стене. Укрепляем мышцы справа, Укрепляем мышцы слева, Помогает в этом нам Мяч, «приклеенный» к рукам.</p> <p>Пятки скользят по стене. Ножки укрепляем так. То правой, то левой Делаем тик-так.</p> <p>Легко прогнуться, посмотреть на мяч. Солнечный зайчик по стенке скользит, Мяч за ним плавно и тихо бежит (летит). Сохранять правильную осанку.</p> <p>Ногу сгибать в колене, носок тянуть в пол. Дышать носом.</p> <p>Сохранять правильную осанку.</p>
<p>Основная часть занятия (20 мин)</p>		
<p>5.Дыхательная гимнастика (приложение №3)</p> <p>6. Самомассаж ушных раковин (приложение №4)</p> <p>7.И. п.- лежа на спине; руки через стороны вверх;</p> <p>и. п.</p> <p>8.И. п.- то же, руки за голову; «велосипед».</p> <p>9.И. п.- то же, руки вверх; поднять правую, и. п.; поднять левую, и. п.; поднять обе вместе, и. п.</p> <p>10.И. п.- то же, руки за голову;</p> <p>согнуть ноги, стопы поставить на пол; и. п.</p> <p>11.И. п.- лежа на животе, руки вдоль туловища;</p>	<p>2-4 раза, медленный</p> <p>6 раз, 2 подхода, средний</p> <p>6 раз, 2 подхода, средний</p> <p>4 раза, 2 подхода, средний</p> <p>6 раз, 2 подхода, средний</p> <p>3-6 раз, быстрый</p> <p>4 раза, 4 подхода, средний</p> <p>15-20 с</p>	<p>Потянуться, дыхание произвольное.</p> <p>Все у нас отлажено, Крутим мы педали слаженно.</p> <p>Можно привязать на голеностоп ленты разного цвета и при выполнении упражнения называть выбранный цвет.</p> <p>При выполнении упражнения пятки пола не касаются.</p>

<p>руки через стороны вверх; и. п. 12. И. п.- то же, руки вперед; вертикальные «ножницы» ногами. 13.И. п.— то же, подбородок на пальцах; посмотреть в бинокль, прогнуться; и. п.— «крокодил». 14.И. п.— то же, ноги детей образуют круг; одной или двумя ногами отбить мяч. 15. «Левушка» И. п.- сидя на пятках, ладони на коленях; 1-2-поворот вправо - назад; 3-4-поворот влево – назад 16.»Левушка рычит» И.п. – стоя на коленях, руки согнуты в локтях, пальцы – в кулак 1-3- руки вперед, пальцы в стороны, произнести звук «р-р-р» 17.И. п.— стоя на коленях; покачаться вперед-назад. 18.Профилактика плоскостопия. Ходьба: - по гимнастической палке; -катание стопами ног массажного мяча; -самомассаж ног с использованием массажеров. 19.Игровые дыхательные упражнения: -пускание мыльных пузырей; -задувание «свечи»; -«открой окошко»</p>	<p>5-6 раз, средний 5-6 раз, средний 5-6 раз, средний По 2 раза, средний 1 мин, средний</p>	<p>Приподнять туловище, руки прямые. Смотреть вперед, ноги прямые Плывать кролем очень сложно, Но на суше все возможно. На 3 счета удерживать туловище, на 4-и.п.- расслабиться. Солнце греет и печет. Впереди река Нил течет Я на реку погляжу, а купаться погожу. В той реке есть крокодил, Я туда уже ходил. Инструктор стоит в центре круга, в руках у него 2 мяча на резинке, выполняет повороты так, чтобы каждый ребенок мог коснуться мяча. Спина прямая, голову отводить назад. Спина прямая, пальцы рук в напряжении. Стараться удерживать туловище и бедро на одной линии. Вдох – носом, выдох через рот, губы трубочкой.</p>
<p>Заключительная часть занятия (3 мин)</p>		
<p>20. И. п.— основная стойка;</p>	<p>6—8 раз,</p>	

хлопки руками перед собой, за спиной. 21. И. п.— то же, дети стоят по кругу-передача мяча вправо-влево. 22. И. п.— то же; перекаты с пятки на носок.	средний 2 раза в каждом направлении 8—10 раз, средний	Следить за положением туловища. Положение рук любое: на пояс, вниз, за спину и т.д.
--	---	--

Комплекс № 3

(игровое занятие)

Программное содержание: Укреплять мышцы спины и брюшного пресса, растягивать переднюю поверхность грудной клетки. Учить правильно дышать через нос, подготовить к более сложным дыхательным упражнениям. Развивать быстроту, ловкость. Воспитывать взаимопомощь, желание помочь друг другу.

Оборудование: разноцветные кружки, маленькие мячи по количеству детей, массажные кольца.

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
Вводная часть занятия (5 мин)		
1.Принять правильную осанку у опоры. 2.И. п.- о. с, дети стоят в кругу; руки вверх, потянуться; и. п. 3.И. п.- то же, правая рука вперед, левая назад; смена положения рук. 4.И. п. то же; присесть, руки через стороны вверх; и. п.	1 мин 4 раза, средний 4—6 раз, средний 3—4 раза, средний	Проверить положение головы, спины. Плечи расслаблены. Можно взять в руки легкие шары. Движение можно сочетать с легким приседом. Спинка прямая, стопа на носках.
Основная часть занятия (20 мин)		
5.Игра «Цветочная поляна». На лугу растут цветы: Красный, желтый, голубой, Выбирай себе любой. Ляжем дружно мы в кружок На цветочный, на лужок. Днем цветы благоухают, Землю нашу украшают. Ночью листья, стебли отдыхают, Пчелки мед не собирают, А цветные лепесточки Тихо прячутся в бутончик.	4—6 раз 2—3 раза	По залу разложены разноцветные кружки. Дети называют или выбирают любой цвет и ложатся рядом с соответствующим кружком, головой или ногами в центр круга (можно лечь и по прямой линии). По команде «День!» ребенок принимает положение руки в стороны, глаза открыты, ноги лежат свободно. Дети улыбаются и радуются
6.Игра «Черепашка» Проползти на четвереньках до песка,	2 раза	

<p>закопать яйцо и вернуться обратно.</p> <p>7. Игра-эстафета.</p> <p>8. Дыхательная и звуковая гимнастика по «хатха-йоге (приложение № 5)</p> <p>9. Оздоровительно-развивающая игра «Мыльные пузырьки» (приложение № 6)</p> <p>10. Самомассаж спины «Дождик прыгает по крыше» (приложение № 2)</p>	<p>5 раз, медленный</p> <p>1 раз, средний</p>	<p>солнцу. По команде «Ночь!» ребенок выполняет группировку, глаза закрыты. Инструктор отмечает каждый красивый цветок.</p> <p>Дети встают друг за другом на четвереньки. В футболке у каждого маленький мяч - яйцо. Сзади море, впереди песок. Черепашке надо доползти до песка и отложить яйцо, чтобы выросли маленькие черепашата.</p> <p>Инструктор отмечает каждого ребенка, бережно и быстро выполнившего задание. Две команды по 2-3 человека. У первых детей на голове массажные кольца, руки на пояс. По сигналу инструктора дети идут быстрым шагом или бегут до поворота, разворачиваются и возвращаются обратно, стараясь не уронить кольцо.</p> <p>Инструктор отмечает команду-победителя и тех детей, которые не потеряли кольцо, держали спинку ровно.</p> <p>Учить энергично произносить звуки.</p> <p>Сохранять правильную осанку.</p>
<p>Заключительная часть занятия (5 мин)</p>		
<p>11. Ходьба обычная.</p> <p>12. И. п.-о. с; поднять плечи; и. п.</p> <p>13. И. п.- стоя, кисти к плечам; руки вперед, соединить локти; и. п., локти в стороны.</p>	<p>30 с</p> <p>4—6 раз, медленный</p> <p>4—6 раз, медленный</p>	<p>Следить за осанкой.</p> <p>Руки расслаблены. Спина прямая.</p> <p>Спина прямая, локти в стороны.</p>

--	--	--

Комплекс № 4

(без предметов)

Программное содержание: Укреплять мышцы спины, верхнего плечевого пояса и стопы. Укреплять мускулатуру легких. Учить приемам расслабления. Закреплять навыки самомассажа. Развивать выносливость, ловкость. Воспитывать бережное отношение к своему телу.

Оборудование: ребристая доска, камушки, массажный коврик, мячи большого диаметра, гимнастические палки.

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
Вводная часть занятия (5 мин)		
1.Принять правильную осанку стоя у стены: с открытыми глазами; постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами.	30 сек	Выполнять без излишнего напряжения мышц.
2.Ходьба: -в колонне по одному; -по ребристой доске; -камушкам; -массажному коврику; -корректирующему мату.	30 сек, средний	
Ходьба: - на носках – «мышки»; -на пятках – «пингвины»; -на внешней стороне стопы – «по-медвежьи»;	30 сек, средний	Следить за осанкой.
3.Легкий бег на носках.	30 сек, средний	
4.Ходьба: - с высоким подниманием колен- «лошадки»	30 сек, средний	Сохранять правильную осанку, колено тянуть к груди.
5. Бег с высоким подниманием колен- «лошадки»	1 мин, средний	
6.Спокойная ходьба		Вдох-носом, выдох через рот , произнесением звука «Ух-ух»
7.Дыхательное упражнение «Погреемся»	1 мин средний	
	30 сек, средний	
Основная часть занятия (20 мин)		

8. Дыхательная звуковая гимнастика (приложение № 7)	4—6 раз, средний	
9. И. п. - то же, кисти рук под шею;		При кифозе валик под грудной отдел позвоночника, локти в стороны, «держат пол» — от пола не отрываются.
1- согнуть носки стоп на себя;	6 раз, средний	
2- разогнуть, оттянуть носки.		Упражнения 7—8 направлены на укрепление мышц брюшного пресса.
10. И. п. - то же;	4—6 раз, средний	
1- одновременно согнуть ноги, стопы поставить на пол;	3—4 раза, медленный	
2- вернуться в и. п.		При выполнении упражнений стопы пола не касаются.
11. И. п. - то же, руки вдоль туловища;	3—4 раза, средний	
1- одновременно развести ноги и руки в стороны; 2- вернуться в и. п.		Большой палец сжать в кулаке. Стремиться поясницу прижать к полу. Остаться в и. п., затем перевернуться на живот.
12. И. п. - то же;	3—4 раза, медленный	
1 -4 - самовытяжение, кисти рук тянутся вверх, пятки вниз;		
5-8- руки через стороны вниз, стопы в стороны, расслабиться.	4—6 раз, средний	Ноги лежат на полу. Сильно не прогибаться. В «крокодиле» голова меняет положение — поворот влево, затем вправо.
13. И. п. - лежа на животе;		
1-4- руки выполняют движение, как при плавании брассом;	3—4 раза, медленный	Отводя ногу, носок на себя. Амплитуда движения средняя.
5-8- «крокодил», расслабиться.		
14. И. п. - то же, кисти рук под подбородок;	1 раз, медленный	
1- отвести правую ногу назад;		Надплечья на одной линии, голова и туловище по средней линии.
2- и. п.;		
3-4 - то же левой.		
15. И. п. - то же, руки в стороны, кисти на ребре ладони, большой палец отведен;		
1- приподнять туловище;		Локти в стороны, максимально свести лопатки. Вначале можно касаться носиком.
2- и. п.		
16. И. п. - стоя на четвереньках;		Похлопывать подушечками пальцев.
1 - согнуть руки, подбородком коснуться пола;		
2- вернуться в и. п.		
17. Самомассаж «Чтобы		

не зевать от скуки» (приложение № 8)		
<p>18. Игра малой подвижности «Солнечные ванны для гусеницы» До начала игры дети выполняют перекаты вправо-влево самостоятельно-маленькие гусеницы.</p> <p>Правила игры. Дети ложатся в один ряд на спину так, чтобы кисти рук каждого последующего ребенка держали голеностопы предыдущего. У первого ребенка руки подняты вверх. По первому сигналу инструктора дети одновременно перекатываются в правую сторону на живот, по второму сигналу дети перекатываются на спину и живот, по третьему сигналу — на спину-живот-спину. Все тоже повторяется в левую сторону. Дети создали гигантскую гусеницу, загорающую на солнце. Отмечают всех детей, не опустивших руки и правильно выполнивших перекат (без скручивания туловища). При повторном проведении игры можно выполнять перекаты в каждую сторону на столько счетов, на сколько позволяют размеры зала.</p>		
Заключительная часть занятия (5 мин)		
19.И. п.- сидя спиной к мячу большого диаметра, обхватив его руками, ноги согнуты; 1-3-разгибая ноги, лечь спиной на мяч, полежать; 4-и. п.	4—6 раз, медленный До 30 с 2—3 раза, средний	Движения плавные, стопы все время стоят на полу. В первый-раз инструктор подстраховывает каждого ребенка. Смотреть прямо (в зеркало).
20.И. п.- основная стойка, кисти рук к плечам; 1-4-круговые движения руками назад.	2—3 раза, медленный	Избегать излишнего напряжения мышц. Подбородок поднят.
21.И. п.- основная стойка; 1- принять правильную осанку у стены; 2- шаг вперед, сохраняя правильную осанку; 3- и. п.; 4 - шаг вперед, осанка непринужденная.	1 мин	Сохранять правильное положение тела лежа на полу.
22. Релаксация «На облаках» (приложение № 9)		

Комплекс № 5(с использованием гимнастической палки)

Программное содержание: Укреплять мышцы спины, брюшного пресса, верхнего плечевого пояса и стопы. Укреплять мускулатуру легких. Укреплять иммунитет, общее оздоровление организма. Развивать выносливость, ловкость. Воспитывать бережное отношение к своему телу.

Оборудование: камушки, каштаны, желуди, массажные мячи, массажеры, гимнастические палки, 2 большие мягкие игрушки.

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
Вводная часть (5 мин)		

<p>1.И. п.- основная стойка у опоры. Принять правильную осанку. Ходьба до зеркала, контролируя осанку.</p> <p>2.И. п.- лежа на спине, руки вдоль туловища; 1-4 - наклоны головы вправо-влево.</p> <p>3.И. п.- лежа на спине, в руках гимнастическая палка; 1-руки вверх - вдох; 2- и. п., палка вниз - выдох.</p> <p>4.И. п.- то же, руки согнуты перед грудью гимнастической палкой; 1- руки вперед; 2- и. п.</p> <p>5.И. п.- то же, руки вверх; 1 -отвести правую ногу в сторону; 2- вернуться в и. п.; 3-4 - то же левой.</p> <p>6.И. п.- то же; 1 -руки вниз, согнуть ноги, подтянуть к груди, поставить стопы на гимнастическую палку; 2-вернуться в и. п.</p> <p>7.Дыхательная гимнастика (приложение № 10)</p>	<p>1 мин</p> <p>2—3 раза в каждую сторону, медленный</p> <p>3—4 раза, средний</p> <p>4—6 раз, средний</p> <p>с 2—3 раза каждой ногой, средний</p> <p>2—3 раза, средний</p>	<p>Положение тела не должно быть чрезмерно напряженным.</p> <p>Туловище расслаблено.</p> <p>Кисти касаются пола, когда руки выполняют движение вверх.</p> <p>Локти точно в стороны.</p> <p>Носок на себя. Амплитуда движения средняя</p> <p>«Обезьянка», сгруппироваться. Дыхание правильное.</p>
Основная часть занятия (20 мин)		
<p>8.И. п.- то же, руки стороны, ладони на полу, ноги согнуты; 1- приподнять туловище, свести лопатки; 2-вернуться в и. п.</p> <p>9.И. п.- то же, кисти под шейей; 1 -4 - «велосипед» вперед; 5-8 -«велосипед» назад</p> <p>10.И.п.- то же 1-4-самовытяжение; 5-8 -расслабиться.</p> <p>11. И. п.- то же, кисти под шею; 1 - поднять прямые ноги до угла 40-45°; 2- вернуться в и. п.</p>	<p>4—6 раз, средний</p> <p>3—4 раза, средний</p> <p>3—4 раза, медленный</p> <p>6—8 раз, медленный</p> <p>6—8 раз,</p> <p>6-8 раз, средний</p>	<p>Осуществлять небольшое прогибание туловища в грудном отделе позвоночника.</p> <p>Дыхание произвольное. Обязательно работает стопа. Стремиться разгибать ноги в коленных суставах.</p> <p>Большой палец в кулаке, стопы на себя.</p> <p>Носки на себя. Дыхание произвольное, свободное.</p>

<p>12.И. п.- то же, руки вдоль туловища; 1-4- круговые вращения стопами наружу; 5-8 -круговые вращения стопами внутрь.</p>	<p>4-6 раз, средний</p>	<p>Туловище сильно не прогибается. Полная амплитуда движения. Дыхание произвольное.</p>
<p>13.И. п.- лежа на животе; 1-6- плавание брассом; 7-8 - расслабиться.</p>	<p>4—6 раз, медленный</p>	<p>Туловище сильно не прогибается. Дыхание произвольное. Больше тянуться руками вперед.</p>
<p>14.И. п.- то же, кисти под подбородком; 1-отвести ноги назад; 2-развести ноги; 3- соединить ноги; 4 - и. п.</p>	<p>3—4 раза, средний</p>	<p>Носки ног на себя. Руки лежат на полу. Дыхание свободное.</p>
<p>15.И. п.— «крокодил». 16.И. п.— то же, руки в стороны, ладони на ребрах; 1- прогнуться, кисти к плечам; 2- и. п.</p>	<p>2—3 раза, медленный</p>	<p>Лопатки соединить, голова и туловище на одной линии.</p>
<p>17.И. п.- кисти под подбородок; 1-4- горизонтальные «ножницы»; 5-6 - расслабиться. 18.И. п.- стоя на четвереньках; 1-4 - проползти под забором вперед; 5-8 -то же назад.</p>		<p>Ноги прямые, подняты невысоко.</p>
<p>19. Профилактика плоскостопия Ходьба: - по гимнастической палке; -катание стопами ног массажного мяча; -самомассаж ног с использованием массажеров; -сбор мелких предметов (камушки, каштаны, желуди) стопами ног.</p>		<p>Ноги остаются на месте, движение выполняют руки и туловище. Дыхание произвольное.</p>
<p>20. Игра средней подвижности «Быстрая черепаха» (мини-эстафета). Правила игры. Дети делятся на две команды, встают на стартовой линии на четвереньки. На спине у первых игроков каждой команды панцирь — большая мягкая игрушка. По сигналу инструктора необходимо быстро пройти (пробежать на четвереньках) до отметки 3—4 м, развернуться и вернуться обратно, передав панцирь партнеру по команде. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету и не уронившая панцирь. Отмечаются игроки, ровно державшие спинку и быстро передвигавшиеся.</p>		
<p>Заключительная часть (5 мин)</p>		
<p>21.И. п.- сидя спиной к мячу</p>	<p>3—4 раза, медленный</p>	<p>Ноги стоят на полу на ширине плеч.</p>

большого диаметра; 1- лечь на мяч, руки вверх, расслабиться; 2- и. п. 22.И. п.- стоя, руки к плечам; 1 -прогнуться; 2-соединить локти на уровне глаз. 23.Принять правильную осанку.	3—4 раза, средний 20-30 с 20-30 с	Инструктор может покачать ребенка на мяче. Только в грудном отделе, живот подтянут. Улыбнуться Улыбнуться
---	---	--

Комплекс № 6

(без предметов)

Программное содержание: Укреплять мышцы спины, брюшного пресса, верхнего плечевого пояса и стопы. Укреплять мускулатуру легких. Укреплять иммунитет, общее оздоровление организма. Развивать выносливость, ловкость. Воспитывать бережное отношение к своему телу.

Оборудование: мячи большого диаметра, дорожки разной жесткости, дорожки со следами, канат, массажные коврики, ребристая доска, камушки.

Содержание упражнения	Дозировка темп	Методические рекомендации
Вводная часть занятия (5 мин)		
1.И. п.- стоя; коррекция осанки без опоры и у опоры.	1 мин	Непринужденное, правильное положение тела.
2.Ходьба: -обычная; -высоко поднимая колени; -на носках; -пятках; -внешней стороне стопы	1 мин	Сохраняя правильную осанку.
3.Корректирующая ходьба: - по канату; -массажному коврику; -ребристой доске; -камушкам		
4. Легкий бег		
5.И. п.- о. с; 1 - 4 - круговые движения руками назад;	2 раза, средний	
5-8 - то же вперед.	2—3 раза, средний	Руки прямые, голова поднята, полная амплитуда движения.
6.И. п.- стоя, руки на пояс; 1-поворот вправо, полуприсед;		
2-и. п.;	3 раза, средний	При асимметричной осанке не используется.
3-4 -то же влево.		
7.И. п.- стоя; 1- руки в стороны, мах правой в сторону;		
2- руки за спину;		
3-4-то же другой ногой.	2 раза, средний	Можно выполнять у стены, руки вдоль туловища. Средняя

<p>8.И. п.- стоя, руки в стороны; 1- подняться на носки, пальцы рук в кулак; 2- пережат на пятки, пальцы рук врозь.</p>		<p>амплитуда маха. Дыхание произвольное. Подниматься на носки и пятки как можно выше</p>
<p>Основная часть занятия (20 мин)</p>		
<p>9.Само́массаж тела «Лягушата» (Приложение № 11) 10.И. п.- лежа на спине, руки под шею; 1-8 - «велосипед» вперед; 9-10 -расслабиться; 1-8 - «велосипед» назад; 9-10 -расслабиться. 11.И. п.- то же, руки вдоль туловища; 1-поднять правую ногу; 2- поднять левую ногу; 3-носки на себя; 4- и. п. 12.И. п.- то же. «Я на солнышке лежу» - руки полусогнуты вниз - в стороны, ладони вверх, стопы в стороны, голова набок, глаза закрыты. Расслабиться. 13.И. п.- тоже, руки в стороны; 1- сгруппироваться, голова на полу; 2-пережат вправо на бок, руки вверх, ноги вниз, растянуться; 3- сгруппироваться; 4-пережат влево. 14.И. п.- то же, руки в стороны, ладони вверх; 1-8-горизонтальные «ножницы»; 9-10- расслабление. 15.И. п.- то же, руки вдоль туловища; 1 - правая рука вверх, потянуться одновременно с левой ногой, незначительно отведенной в сторону; 2 - и. п.; 3-4 - смена положения рук и</p>	<p>2 раза, средний 6—8 раз, средний 10—15 с 4—6 раз, средний 4—6 раз, средний 2 раза, медленный 2—3 раза, средний 4—6 раз, медленный 10—15 с 4—6 раз, средний</p>	<p>«Низкий велосипед». Следить за работой стопы. Дыхание свободное. Угол подъема ног не выше 30—40°. Дыхание произвольное. Инструктор проверяет качество выполнения упражнения: невысоко приподнимает руку или ногу и спокойно отпускает. При плоской спине голова тянется к коленям. При самовытяжении туловище не скручивать. Зафиксировать положение на боку. Руки и ноги на одной линии. Начинать движение с минимального подъема и плавно поднять ноги до угла 90°, затем одновременно опустить в и. п. Диагональное самовытяжение. Поясница прижимается к полу. Дыхание свободное. Пережат на живот. Носки на себя. Тянуться вперед. Смотреть на кисти.</p>

<p>ног. 16.И. п.— лежа на животе; 1-12- плавание брассом; 13-16 -«крокодил». 17.И. п.- то же, кисти под подбородок; 1- отвести ноги назад; 2- развести в стороны; 3- свести; 4- опустить. 18.И. п.- лежа на спине; «Я на солнышке лежу». 19.И. п.- лежа на животе; 1-8- собираем песок и делаем песочную горку; 9-10- «крокодил». 20. И. п.- то же, кисти под подбородок; 1-6- горизонтальные «ножницы» ногами; 7-8- расслабление. 21.Дыхательная гимнастика (приложение № 12)</p>	<p>2—3 раза, средний</p>	<p>Верхний плечевой пояс лежит на полу. Спина прямая.</p> <p>Ребенок перекатом меняет положение тела.</p> <p>Одновременное движение руками через стороны к груди. Стопы лежат на полу.</p> <p>Ноги прямые. Дыхание свободное.</p>
<p>21.Игра малой подвижности «Ель, елка, елочка» Первый раз целесообразно выполнять с опорой на стену. Правила игры. Дети свободно располагаются по залу так, чтобы каждый мог видеть себя в зеркало. Инструктор: «На прогулке в лесу мы с вами встретили стройную и высокую ель». При этом дети принимают правильную осанку, макушкой тянутся к потолку. «А рядом по соседству елка — зеленая иголка расправила пушистые ветви» - дети выполняют полуприсед, колени в стороны, руки слегка отведены от туловища. «Ой, ребята, аккуратнее, вот и младшая сестричка – «елочка» - дети выполняют полный присед, колени разведены, руки в стороны под углом 45°. Отмечаются дети с прямой спинкой, правильно выполнившие задание. Игра повторяется 2-3 раза.</p>		
<p>Заключительная часть занятия (5 мин)</p>		
<p>22.И. п.- сидя спиной к мячу большого диаметра; 1-4- лечь на мяч спиной, попружинить; 5-6 - и. п. 23.И. п.- стоя; -ходьба по следам; -ходьба по дорожке разной жесткости. 24.Принять правильную осанку у опоры и без опоры.</p>	<p>4—6 раз, медленный</p> <p>1—1,5 мин</p> <p>1—1,5 мин</p>	<p>Лежа на мяче руки вверх или вверх - в стороны, голова лежит на мяче. Инструктор индивидуально выполняет то же упражнение с ребенком на мяче максимального диаметра в сочетании с легкой вибрацией.</p> <p>Следить за осанкой. Положение рук различное.</p> <p>Обратить внимание на осанку других ребят.</p>

Комплекс № 7

(с использованием гимнастической палки)

Программное содержание: Укреплять мышцы спины, брюшного пресса, верхнего плечевого пояса и стопы. Формировать правильную осанку. Увеличивать жизненную емкость легких. Укреплять иммунитет, общее оздоровление организма. Развивать выносливость, ловкость, быстроту. Воспитывать целеустремленность к победе, чувство коллективизма в команде.

Оборудование: массажные мячи, массажеры, гимнастические палки, платочки, колючие массажные шарики, пружинки (Су-джок терапия)

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
Вводная часть занятия (5 мин)		
1. И. п.— стоя, принять правильную осанку у опоры и без опоры.	1 мин 20-30 с	Выполнять перед зеркалом.
2. Ходьба: и.п.- гимнастическая палка на лопатках; -на носках; -на пятках; -скрестно.	4—6 раз, Средний	Смотреть прямо перед собой. Следить за положением палки.
3. И. п.— стоя, гимнастическая палка на руках внизу; 1 - руки вверх; 2 - руки за голову; 3 -руки вверх; 4 - и. п.	2—3 раза в каждую сторону, средний	Следить за осанкой.
4.И. п.- стоя, руки вверх; 1 -наклон вправо; 2-и. п.; 3- наклон влево; 4-и. п.	3—4 раза, медленный	Руки над головой, потянуть боковые поверхности туловища. держат смотреть
5.И. п.- то же, руки вниз; 1 -присед, колени врозь, руки вверх; 2-3 -сохранить это положение; 4 - вернуться в и. п.	3—4 раза, средний	В приседе спину ровно, в зеркало.
6.И. п.- стоя, руки прямые, гимнастическая палка за спиной; 1- отвести руки назад, соединить лопатки; 2- вернуться в и. п.		Удерживать туловище ровно, плечи не поднимать.
Основная часть занятия (20мин)		
7.Дыхательная и звуковая гимнастика по хатха-йоге (приложение № 5)	2—3 раза, средний	
8.И. п.- лежа на спине, руки с гимнастической палкой		В период расслабления руки отпускают гимнастическую палку.

<p>вверх; 1 -8 - «велосипед» вперед; 9-10-расслабление; 1 -8 - «велосипед» назад; 9-10- расслабление. 9.И. п.- то же, гимнастическая палка в согнутых руках на груди, ноги согнуты, сто- ят на полу; 1-2 -сед, руки вверх и за голову; 3-4- вернуться в и. п. 10.И. п.- то же, руки вверх; 1- поднять правую ногу; 2-поднять левую ногу; 3-носки на себя; 4- и. п. 11.И. п.- то же, руки в стороны, ноги на ширине плеч, стопы на себя, палка на голеностопных суставах. 12.И. п.- то же; «Я на солнышке лежу». 13.И. п.- лежа на животе, ру- ки вверх с гимнастической палкой; 1-3 - приподнять и удержать руки и туловище; 4 - и. п. 14.И. п.-то же, кисти под подбородок (без гимнастической палки) 1-отвести ноги назад; 2- развести в стороны; 3- соединить ноги; 4- вернуться в и. п. 15.И. п.- то же, гимнастическая палка на лопатках; 1—3 — прогнуться; 4— вернуться в и. п. 16.И. п.-лежа на животе, «крокодил». 17.И. п.- то же, кисти рук под подбо-родок; 1 -4- сгибая ноги назад, коснуться пятками ягодиц. 18.И. п.- то же, гимнастическая палка</p>	<p>4—6 раз, средний 6—8 раз, средний 4—6 раз, медленный 10—15 с 8—10 раз, средний 6-8 раз, средний 6-8 раз, медленный 10-15 с 2 раза, средний 8-10 раз, средний 3-4 раза, медленный</p>	<p>Потянуться руками вверх. Дыхание произвольное. Колени прямые. Дыхание произвольное. Плавно опускать ноги в и. п. Амплитуда минимальная. Работают мышцы брюшного пресса. Расслабиться. Перевернуться на живот. Смотреть на палку, сильно не запрокидывая голову назад. Дыхание произвольное. Носки на протяжении всего упражнения на себя. Смотреть на пол. Амплитуда движения малая. Игровое упражнение, продолжающее отдых.</p>
--	---	---

<p>сзади в прямых руках; 1 - прогнуться, отвести руки назад; 2- и. п. 19.И. п.- стоя на коленях, руки с гимнастической палкой сзади, хватом сверху; 1- небольшой наклон туловища вперед, руки назад; 2-и.п. 20. Самомассаж ладоней и пальцев рук «Су –джок терапия» (приложение № 13) 21. Профилактика плоскостопия Ходьба: - по гимнастической палке; -катание стопами ног массажного мяча; -самомассаж ног с использованием массажеров; -упражнение «гусеница» (с платочками)</p>		<p>Невысокий подъем туловища и рук. Дыхание произвольное.</p> <p>Угол наклона 5—10°. Работают мышцы брюшного пресса и туловища. Спина прямая.</p>
<p>22.Игра средней подвижности «<i>Веселые медвежата</i>» (мини-эстафета). Правила игры. Дети делятся на две команды и выстраиваются на стартовой линии, сидя на ягодицах, гимнастическая палка на лопатках. По сигналу инструктора первые игроки начинают двигаться на ягодицах вперед до касания с ограничителем (8—10 шагов) и возвращаются обратно, передав эстафету партнеру по команде. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Отмечаются все дети, державшие спинку ровно.</p>		
<p>Заключительная часть занятия (5 мин)</p>		
<p>23.И. п.-о. с. Встряхнуть попеременно ноги. 24.И. п.- стоя; 1- правая рука вверх, левая рука в сторону, подняться на носки; 2- и. п., расслабиться; 3- левая рука вверх, правая в сторону, подняться на носки; 4- и. п., расслабиться. 25.Принять правильную осанку. Рассказать, в каком положении должны находиться голова, плечи, спина и т. д.</p>	<p>2—3 раза, средний 3—4 раза, средний 3 мин</p>	<p>После эстафеты расслабить ноги, восстановить дыхание.</p> <p>Внимательно выполнять упражнение перед зеркалом, чтобы ребенок себя контролировал.</p> <p>Каждый ребенок должен рассказать о правильном положении тела.</p>

--	--	--

Комплекс № 8

(с использованием мяча)

Программное содержание: Укреплять мышцы спины, брюшного пресса, верхнего плечевого пояса и стопы. Укреплять иммунитет, общее оздоровление организма. Учить расслабляться, снимать мышечное напряжение.

Развивать выносливость, ловкость. Воспитывать бережное отношение к своему телу.

Оборудование: мячи, массажеры, массажные мячи, платочки, каштаны.

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
Вводная часть (5 мин)		
1.И. п.- о. с. Принять правильную осанку перед зеркалом, без опоры.	30 с	Стоять непринужденно, сделать несколько произвольных шагов и опять проверить осанку. Положение рук в стороны, на пояс, сзади в замок.
2.Ходьба: обычная; -со сменой направления и положения рук; -перекат с пятки на носок; -скрестно.	1 мин	
3. Легкий бег		
4.И. п.- стоя, мяч в руках; 1- руки вверх, потянуться, подняться на носки; 2- вернуться в и. п.	3-4 раза, медленный	Посмотреть на мяч. Дыхание произвольное.
5.И. п.- стоя, мяч вверху; 1 - 2 - наклон вправо; 3- 4 - наклон влево.		
6. И. п.— стоя, мяч перед грудью в согнутых руках; 1- сгибая колено, выбить мяч из рук; 2- поймать мяч; 3-4 - то же другой ногой.	2-3 раза в каждую сторону, средний 2-3 раза каждой ногой, средний	Мяч строго над головой. Ноги могут быть слегка согнуты. Стремиться поймать мяч.
Основная часть занятия (20 мин)		
6. Самомассаж биологически активных зон «Снеговик» (приложение № 2)	6—8 раз, средний	Дыхание произвольное. Положение рук различное.
7.И. п.- лежа на спине, мяч обхватить стопами;		

<p>1-согнуть ноги к груди в коленках и тазобедренных суставах; 2- выпрямить вперед; 3-согнуть; 4- и. п.</p>		
<p>8. И. п. – лежа на спине, руки вперед с мячом; 1- коснуться носками прямых ног мяча; 2— и. п. 9. Релаксация «На облаках» (<i>приложение №9</i>) 10. И. п.- лежа на спине, ноги согнуты в тазобедренных суставах, мяч в голеностопных суставах, руки в стороны, ладони вверх; 1 - опустить ноги вправо; 2 - и. п.; 3- то же влево; 4- и. п. 11.И. п.- лежа, кисти рук к плечам, ноги согнуты, стоят на полу, колени держат мяч среднего диаметра; 1 - сесть, коснуться мяча грудью; 2- и. п. 12.И. п.- лежа, руки вверх с мячом; 1-4 -потянуться, носки на себя; 5-8 - расслабиться. 13.И. п.- лежа на животе, руки согнуты с мячом; 1-8 — прогнуться, отталкивая мяч партнеру или инструктору; 9-10 - расслабиться 14.И. п.— «крокодил». 15.И. п.— то же, кисти под подбородок, ноги в стороны, между стопами мяч большого диаметра; 1- ноги через стороны вверх положить на мяч; 2- и. п. 16.И. п.- то же, руки вверх</p>	<p>20—30 с 6—8 раз, средний 4-6 раз, средний 4-6 раз, средний 2-3 раза, медленный 10-15 с 8-10 раз, средний</p>	<p>Колени прямые. Работают мышцы брюшного пресса. Дыхание произвольное. Расслабиться. Сохранять угол в тазобедренных суставах, равный 90°. Плавно опускать ноги. Руки все время в стороны, локти не сводить. Дыхание произвольное. Во время расслабления мяч можно не держать. Перевернуться на живот. Выполнять 8 отталкиваний мяча, удерживая туловище в разогнутом положении. Удерживать ноги на мяче и не скатываться в сторону.</p>

с мячом; 1- прогнуться;	10-20 раз средний	Амплитуда небольшая.
2-вернуться в и. п. 17.И. п.— то же, мяч в голеностопных суставах; 1- согнуть ноги; 2- и. п.	4-6 раз, средний	Дыхание произвольное.
18. Игра малой подвижности «Солнечный зайчик» . Правила игры. Дети лежат на спине, телами образуя круг - зеркало. У капитана в руках мяч - солнечный зайчик. По сигналу инструктора ребенок-капитан садится и передает мяч в руки партнеру, а сам ложится в и.п. Игра заканчивается, когда мяч опять попадает в руки капитана. Игру проводят 3-4 раза. Можно чередовать передачу мяча руками и ногами. Учитывается общее время, в течение которого солнечный зайчик пробежит полный круг. Отмечаются дети, быстро и красиво выполнившие движение.		
19.Упражнения: -на массажерах; -с массажными мячами; -«гусеница» (с платочками); -сбор каштанов пальцами ног		Профилактика плоскостопия
Заключительная часть (5 мин)		
20.И. п.— о. с; 1-руки через стороны вверх - вдох; 2-и. п. - выдох. 21.Принять правильную осанку.	3-4 раза, медленный	Проверить перед зеркалом

Комплексы № 9 (без предметов)

Программное содержание: Укреплять мышцы спины, брюшного пресса, верхнего плечевого пояса и стопы. Увеличивать жизненный объем легких. Укреплять иммунитет, общее оздоровление организма. Учить расслабляться, снимать мышечное напряжение. Развивать выносливость, ловкость, быстроту реакции, чувство товарищества и коллективизма.

Воспитывать бережное отношение к своему телу.

Оборудование: массажные кольца, мячи большого диаметра, мешочки, наклонная доска; камушки, ребристая доска, массажный коврик.

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
Вводная часть занятия (5 мин)		
1.И. п.- о. с. Принять	30-40 с,	Сохранять правильную

<p>правильную осанку, стоя у стены. 1-4-присесть, колени в стороны; 5-8-и.п. 2.Ходьба: врассыпную с мешочком на голове; -со сменой направления и положения рук; - на носках; - полуприсед; -с высоким подниманием колен. 3. Легкий бег 4. Ходьба - по наклонной доске; -камушкам; -ребристой доске; -массажному коврику.</p>		1 мин	<p>осанку</p> <p>Дышать носом</p> <p>Профилактика плоскостопия</p>
Основная часть занятия (20 мин)			
<p>7. Дыхательная гимнастика <i>(приложение №7)</i></p> <p>8. И. п.- лежа на спине руки под шею; 1-6-«велосипед» вперед 7-12 «велосипед» назад;</p> <p>9. И. п.- то же, руки вдоль туловища; 1 - руки и ноги в стороны - «звездочка»; 2 - и. п.</p>	3-4 раза, средний 4—6 раз, медленный	Во время выполнения упражнения руки и ноги приподнимать над полом	
<p>0. И. п.- то же, кисти под шею,</p>	средний	При асимметричной осанке не	

<p>ноги согнуты, стоят на полу; 1 - присесть, правым локтем коснуться левого колена; 2-и.п. 3-4-то же левой рукой</p> <p>11. Релаксация «На море» 12.И. п.- то же, пальцы рук за голову; 1-4 - горизонтальные «ножницы»; 5-6- отдых, расслабление.</p> <p>13.И. п.- то же; 1- приподнять одновременно руки и ноги; 2- и. п.</p> <p>14.И. п.- стоя на четвереньках; 1-6 ходьба на руках, приставными шагами по часовой стрелке и против часовой стрелки. 15.Самомассаж ладоней и пальцев рук «Суджок терапия» (приложение № 13)</p>	<p>10-15 с 4-6 раз, средний</p> <p>4-6 раз, средний</p> <p>2 раза в каждую сторону</p>	<p>используется. Дыхание произвольное.</p> <p>Расслабиться</p> <p>Средняя амплитуда движения.</p> <p>Амплитуда минимальная</p> <p>Спина прямая. «Слоник в цирке». Колени остаются на месте.</p>
<p>15.Игра средней подвижности «Гордая цапля» (мини-эстафета). Правила игры. Дети делятся на две команды и встают на стартовой линии. У капитанов команд на головах надувные кольца, руки на поясе. По сигналу инструктора дети быстро перешагивают через мягкие ступени, быстрым шагом или бегом (главное -</p>		<p>Колени могут быть слегка согнутыми</p> <p>Поясница касается пола.</p>

<p>не уронить кольцо) добегают до отметки и возвращаются, передавая кольцо следующим игрокам. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету с наименьшим количеством штрафных очков. Каждое потерянное кольцо - 1 штрафное очко. Отмечают игроков, не потерявших кольцо и сохранивших при этом правильную осанку. Игра повторяется 2—3 раза.</p>		<p>Стопы на себя. Движение рук параллельно полу. Ноги соприкасаются с полом.</p> <p>Дыхание пр Дыхание произвольное. Ногу поднимать до 30—40°, носки на себя.</p> <p>Потянуться в стороны и вперед. Ноги на полу. Средняя амплитуда движения.</p> <p>Амплитуда минимальная.</p> <p>Спина прямая. «Слоник в цирке». Колени остаются на месте</p>	
<p>Заключительная часть занятия (5 мин)</p>			
<p>16.И. п.- сидя спиной к мячу большого диаметра; 1- лечь на мяч, руки вверх, расслабиться; 2- и. п. 17.И. п.- стоя, руки к плечам; 1 -прогнуться; 2-соединить локти на уровне глаз. 18.Принять правильную осанку.</p>	<p>3—4 раза, медленный 3—4 раза, средний 20-30 с</p>	<p>Ноги стоят на полу на ширине плеч. Инструктор может покачать ребенка на мяче. Только в грудном отделе, живот подтянут. Улыбнуться</p>	

<p>Комплекс № 10 (игровое занятие) <i>Программное содержание:</i> Укреплять мышцы спины, брюшного пресса, верхнего плечевого пояса и стопы. Тренировать навык правильного носового дыхания. Формировать ритмичный выдох и его углубления. Укреплять мышцы лица. Укреплять иммунитет, общее оздоровление организма. Развивать выносливость, ловкость, быстроту реакции. Воспитывать чувство коллективизма. Способствовать эмоциональному развитию посредством игровой деятельности. <i>Оборудование:</i> бутылочки с водой, соломинки. Вводная часть занятия (5 мин) 1. Ходьба с сохранением правильной осанки: - на носках; - на пятках; - на внешней стороне стопы; - с высоким подниманием колен - спиной вперед; - бег спиной вперед; - обычная ходьба; 2. Дыхательное упражнение «Кошечка - цапапушечка» 3. Оздоровительно-развивающая игра «<i>Морской хищник</i>» <i>(приложение № 6)</i> Основная часть занятия (20 мин) 4. Дыхательная гимнастика <i>(приложение № 14)</i> 5. Игра средней интенсивности «<i>Коралловые рифы</i>». - Ребята, наш корабль отправляется к коралловым рифам. Дети ложатся на спину в круг головой к центру, берутся за руки, ноги согнуты в тазобедренных суставах под углом 90° - это штурвал. - Право руля! Дети опускают прямые ноги вправо. - Лево руля! То же влево, повторить 4—6 раз в каждую сторону. - Дальше на корабле плыть нельзя, очень мелко, и мы пересаживаемся на водные велосипеды, чтобы добраться до атолла — кораллового острова, где нас ждут интересные приключения. Дети выполняют движение «велосипед» вперед, руки вдоль туловища, повторить 12—16 раз. - Ваши велосипеды стремительно несутся вперед, и, чтобы не врезаться в остров, надо выполнить «велосипед» назад на счет 8—10 - Вот мы и добрались до острова, полюбуйтесь — какая красота! Дети перекатываются на живот вправо, затем влево и остаются лежать на животе. - В центре острова теплая и прозрачная вода тропических морей с необыкновенным животным</p>				

<p>миром. Поплаваем в этой воде.</p> <p>Дети выполняют движения стиля брасс 8—10 раз, 2—3 подхода.</p> <p>-Как хочется заглянуть в глубины морские: Там увидишь друзей ты тьму, Больших и маленьких — разных, Но очень своеобразных.</p> <p style="text-align: center;"><i>(М. Гомболи. Океан)</i></p> <p>Дети выпрямляют руки вверх, кладут правую кисть на левую и выполняют вертикальные «ножницы» (плавание под водой) 8 раз, повторить 2— 3 раза. В паузе отдыха скользят под водой.</p> <p>-Вынырнули и легли на песчаный берег отдохнуть — «Я на солнышке лежу». Из чистого песка строим замок. Дети переворачиваются на живот и сгребают песок 8 раз. Повторить 2—3 раза.</p> <p>-На солнце жарко, пора и в воду.</p> <p>Дети выполняют одновременное движение руками брассом, ногами вертикальные «ножницы» 8—10 раз, переворот на спинку, лежат на воде, отдыхают. Повторить 3—4 раза.</p> <p>6.Игра-эстафета средней подвижности «Быстрые лангусты».</p> <p>Правила игры. Дети делятся на две команды и встают на четвереньки напротив друг друга на стартовых линиях ногами вперед. Расстояние 7—8 м. По сигналу инструктора капитан одной из команд начинает быстро ползти спиной вперед до касания с игроком другой команды, который продолжает движение в обратном направлении. Выигрывает команда, игрок которой первым пересекает линию старта/финиша. Во время движения смотреть вперед и не оборачиваться. Инструктор наблюдает за безопасностью передачи эстафеты. Отмечаются самые целеустремленные лангусты. Игру повторить 2—3 раза. Командам желательно дать названия.</p> <p>7.Игра малой подвижности «Голодная акула».</p> <p>Правила игры. Дети лежат на спине, руки вдоль туловища - они рыбки, инструктор - акула. По сигналу инструктора рыбки быстро работают хвостами, движение стопами вправо-влево, чтобы не попасть в пасть акулы. Как только хвост у одной из рыбок перестает работать, инструктор осаливает эту рыбку и меняется с ней местами. Игра продолжается 1—2 мин, пока большая часть детей, не побывает акулой. Отмечаются самые быстрые рыбки.</p> <p>8.Игра «Бульканье»</p> <p>Перед каждым ребенком на столе стоят бутылочки с водой и соломинки.</p> <p>Правила игры: Глубоко вдохнуть через нос и длинный выдох в трубочку, чтобы получился долгий булькающий</p>		
--	--	--

<p>звук. Тот, у кого получилось пробулькать дольше всех - победитель.</p> <p>Заключительная часть занятия (5 мин)</p> <p>9. Дети встают и спускаются с трапа корабля на родную землю. 20-30 сек</p> <p>Ходьба: -обычная;</p> <p>10. И.п.- стоя; 1-руки через стороны вверх - вдох, потянуться; 2-вернуться в и.п.- выдох.</p> <p>9.Принять правильную осанку перед зеркалом.</p> <p>Комплексы № 11, 12 (без предметов)</p> <p><i>Программное содержание:</i> Укреплять мышцы спины, брюшного пресса, верхнего плечевого пояса и стопы. Укреплять мускулатуру легких. Укреплять иммунитет, общее оздоровление организма. Развивать выносливость, ловкость. Воспитывать бережное отношение к своему телу.</p> <p><i>Оборудование:</i> Содержание упражнения Дозировка темп Методические рекомендации</p> <p>Вводная часть занятия (3-4 мин)</p> <p>1. Принять правильную осанку стоя перед зеркалом.</p> <p>2. Ходьба: на носках, руки на пояс; на пятках, кисти к плечам.</p> <p>3.И. п.- стоя, правая рука вверх; 1-4-круговые вращения вперед; 5-8 -то же назад.</p> <p>4. И. п.- стоя, руки на пояс; 1 -поворот вправо, правая рука в сторону, смотреть на кисть - вдох; 2 - и. п. - выдох; 3-4 -то же влево.</p> <p>5. И. п.-о. с; 1 -наклон вперед, руки в стороны; 2 - вернуться в и. п. 10—15 с 2 раза, средний 2—3 раза, средний 4 раза, средний Непринужденное положение тела.</p> <p>Все время сохраняя спину ровной, смотреть вперед. Дыхание произвольное. Руки прямые. Полная амплитуда движения.</p> <p>Отвести руку в сторону ладонью вверх. Рука параллельно полу. Смотреть вперед в зеркало, спинка прямая.</p> <p>Основная часть занятия (14-16 мин)</p> <p>6.Самомассаж «Чтобы не зевать от скуки»6. См. комплекс 5—6 (упражнения 7—17, кроме упражнения 10)</p> <p>Заключительная часть занятия (2 мин)</p> <p>7.Профилактика плоскостопия. Гидромассажные ванны .1-1,5 мин Сохраняя правильную осанку</p>	
---	--

<p>8. И.п.- о.с. 1-подняться на носки, поднять плечи-вдох; 2-и.п., плечи расслаблены- выдох2-3 раза, медленный Комплексы № 13,14 (без предметов) СодержаниеДозировка,Методические упражнениятемпрекомендации</p> <p style="text-align: center;">Вводная часть занятия (3—4 мин)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Принять правильную осанку10—15 сНепринужденное поло- стоя перед зеркалом.жение тела. 2. Ходьба:45 сВсе время сохраняя на носках, руки на пояс;спину ровной, смот- на пятках, кисти к плечам.реть вперед. 3. И. п.— стоя, правая рука2 раза,Дыхание произволь- вверх;среднийное. Руки прямые. Пол- 1—4—круговые вращенияная амплитуда движе- вперед;Отвести руку в сторо- 4. И. п.— стоя, руки на пояс; 1 — поворот вправо, правая рука в сторону, смотреть на кисть — вдох; 2-й. п. — выдох;ну ладонью вверх. Ру- 5. И. п.— о. с; 1 — наклон вперед, руки в стороны; 2 — вернуться в и. п.зеркало, спинка пря- <p>Основная часть занятия (14 -16 мин) Самомассаж. «Чтобы не зевать от скуки» (приложение №. См. комплекс №5—6 (упражнения 8-18) Заключительная часть (5 мин) Профилактика плоскостопия. Гидромассажные ванны. И.п. –о.с. 1-подняться на носки, поднять плечи, вдох 2-и.п., плечи расслаблены- выдох 1,5 мин. 2-3 раза, медленный Сохраняя правильную осанку</p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть (3-4 мин)</p> <ol style="list-style-type: none"> 12.И. п.- взять коврики, выравнивание осанки около коврика Стоя перед ковриком упражнения на растягивание – выполнить «Замок» - одна рука снизу, другая сверху «Достань до уха» - правую руку завести спереди, вокруг шеи назад и дотянуться до правого уха 13.И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью согнуты в локтях. - «Дотянись до пола» 14. И.п. – лежа на животе <p>Проверка осанки Шутливый стишок Я на коврике лежу,</p>		
--	--	--

Прямо в потолок гляжу, Лежат ровно пяточки Плечики, лопаточки, Спинка ровная , прямая, А могла бы быть кривая 15. упражнение-релаксация «Я отдыхаю» 16. Гигиеническая процедура и массаж стоп. Проводят массаж голеней и стоп 3—4 раза, медленный 3—4 раза, средний 20-30 с Ноги стоят на полу на ширине плеч. Инструктор может покачать ребенка на мяче. Только в грудном отделе, живот подтянут. Улыбнуться		
---	--	--

Комплекс № 15, 16
«Мой веселый мяч»

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
Вводная часть (4-5 мин)		
Проверка осанки, у стены. Самоконтроль. 1. И. п.- Построение в шеренгу с набивным мячом Ходьба с набивным мячом в правой и левой руке Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешнем своде стопы Ходьба «Мюнхаузен на ядре»	15 с у стены 15-30 с 15с 15с	Затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы касаются стены Чередовать руки Руки с мячом вверх Руки с мячом вперед, Локти в стороны. Всю корректирующую ходьбу чередовать с обычной ходьбой
2. И. п.- мячи положить по площадке на расстоянии. Бег: а) обычный б) между мячами «Змейкой» в) по-медвежьи г) с подпрыгиванием до мяча	2-3 мин	Коснуться рукой
Основная часть		
3. И. п.- стоя на четвереньках, мяч впереди на полу Толкать мяч головой, стоя на четвереньках.	2 раза от стены до стены	Спина круглая
4. И. п.- стоя на четвереньках с мешочком на спине. Ползание на четвереньках с мешочком на спине	2 раза 8-10 раз	Спину прогнуть Следить за спиной
5. И. п.- сидя в упоре сзади, мяч в стопах ног, напротив друг друга.		

<p>«Играйте в мяч ногами»- бросать мяч друг другу, зажав его стопами ног</p> <p>6.И. п.- лежа на животе друг напротив друга, мяч перед грудью. Толкать мяч друг другу руками.</p>	8-10 раз	Слегка прогибаться в спине, локти пола не касаются
<p>7.И. п.- стоя на набивном мяче, руки на поясе. Медленный перекал стоп на наружный свод стоп. Стоя на одной ноге на мяче, медленно поднять другую и держать равновесие</p> <p>8. а) И. п.- сидя на скамейке. «Веселые ножки идут по дорожке: -не отрывая пяток от пола, потопать носками, поочередно и вместе; -то же пятками, не отрывая носков ног</p> <p>б) «Двигайте ступней»- перебирать пальцами, продвигая стопу вперед до тех пор, пока носки касаются пола</p> <p>в) «Пальцы здороваются» - поставить стопу на внешний свод, сжимать и разжимать пальцы.</p> <p>г) «Катайте мяч» - катать мяч сводом стопы</p> <p>9.И.п.- сидя на скамейке, на полу лист бумаги, карандаши зажаты пальцами ног Зажать карандаш пальцами ног и рисовать «Юные художники» «Мяч» «Апельсин» «Солнышко» Загадка про дорогу: Вот и улица и дом, И труба в доме том. Вот и мама у порога, А ведет к нему...» (рисуют дорогу)</p> <p>10. И. п.- стоя в две колонки</p>	<p>15-20 с</p> <p>15-20 с</p> <p>15-20 с</p> <p>10-15 с</p> <p>1-2 мин</p> <p>1 раз</p> <p>1 раз</p> <p>1 раз</p> <p>5-6 раз</p>	<p>Следить за осанкой</p> <p>Следить за осанкой, стоять на прямой ноге</p> <p>Максимально поднимать носки и пятки от пола</p> <p>Сидеть на краю скамейки</p> <p>Сидеть полностью на скамейке, колени развести в стороны</p> <p>Поочередно</p> <p>Следить за осанкой</p> <p>Мяч придерживать на спине. Ходьба с мячом, зажатым в коленях ног, стараться не уронить. Мяч зажат в коленях ног, прыжки с продвижением вперед. Следить за осанкой, чередовать с обычной ходьбой</p>

<p>Игры-эстафеты «Конек-Горбунок» «Ядро Барона Мюнхаузена» «Пингвины с мячом»</p> <p>11.И. п.- о.с. Ходьба по массирующим коврикам и корригирующим дорожкам: -массажная дорожка; -ящик с морскими камушками -по ребристой доске</p>		<p>Ходьба на внешнем своде стопы.</p>
<p>Заключительная часть (3-4 мин)</p>		
<p>12.И. п.- взять коврики, выравнивание осанки около коврика Стоя перед ковриком упражнения на растягивание – выполнить «Замок» - одна рука снизу, другая сверху «Достань до уха» - правую руку завести спереди, вокруг шеи назад и дотянуться до правого уха 13.И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью согнуты в локтях. - «Дотянись до пола» 14. И.п. – лежа на животе Проверка осанки Шутливый стишок Я на коврике лежу, Прямо в потолок гляжу, Лежат ровно пяточки Плечики, лопаточки, Спинка ровная , прямая, А могла бы быть кривая 15. упражнение-релаксация «Я отдыхаю» 16.Гигиеническая процедура и массаж стоп. Проводят массаж голеней и стоп</p>	<p>3—4 раза, медленный 3—4 раза, средний 20-30 с</p>	<p>Ноги стоят на полу на ширине плеч. Инструктор может покачать ребенка на мяче. Только в грудном отделе, живот подтянут. Улыбнуться</p>

Нормативные правовые акты

- 1.Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- 2.Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
- 3.Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.

4. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. №2620-р.
5. Проект межведомственной программы развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.
6. Приказ Минобрнауки России от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 года N 16 « СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)".

Литература

1. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников – М.: Просвещение, 2006.
2. Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников –М.: Просвещение, 2007.
3. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ –Воронеж ТЦ «Учитель», 2005.
4. Онучин Н.А. Дыхательная гимнастика для детей- М.: Просвещение, 2005.
5. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6-7 лет-М.: Творческий центр, 2004.
6. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет-М.: Новая школа, 2000.