

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 34
Василеостровского района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ детский сад № 34 Василеостровского района)**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
Образовательного учреждения
протокол от 31.08.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом заведующего
ГБДОУ д/с № 34
Василеостровского района
С.С.Гороховой
от 31.08.2023 № 28-ОД

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно- спортивной направленности
«Здоровячок»
на 2023-2024 учебный год**

Уровень программы: общекультурный
Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации 1 год

Разработчик программы:
Дюндина Анна Андреевна
педагог дополнительного образования

Оглавление

	Наименование раздела	Стр.
1.	Основные характеристики программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
	Направленность	4

	Актуальность реализации	4
	Адресат	4
	Уровень освоения	5
	Объем и срок освоения	5
	Отличительные особенности	5
1.2	Цель и задачи реализации Программы	5
	Планируемые результаты	6
2.	Организационно-педагогические условия	7
	Язык реализации	7
	Форма обучения	7
	Особенности реализации	7
	Условия набора и формирование групп	7
	Форма организации занятий	7
	Материально-техническое оснащение	8
3.	Учебный план	9
4.	Календарный учебный график	9
5.	Рабочая программа	10
6.	Методические и оценочные материалы	13

1. Основные характеристики программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа разработана в соответствии с нормативными правовыми актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 81 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16)
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»
- Распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы состоит в том, сегодня жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья. В настоящее время общество стремится к тому, чтобы все дети, начиная с раннего возраста, росли здоровыми и гармонически развитыми. Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют о том, что уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше и меньше. Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и с нарушением осанки, 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, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие: продольное, поперечное или продольно - поперечное. Наиболее часто встречающейся патологией у детей дошкольного возраста является деформация свода стопы - ее уплощение. Речь идет о продольном плоскостопии, так как поперечное плоскостопие в детском возрасте встречается сравнительно редко. Плоскостопие - это не только косметический дефект. Оно часто сопровождается болями в стопах, голених, повышенной утомляемостью при ходьбе, затруднениями при беге, прыжках, ухудшением координации движений, перегрузкой суставов нижних конечностей, более ранним появлением болевых синдромов остеохондроза. Дошкольный возраст - это важный период, когда закладывается основы здоровья, развиваются двигательные навыки, закаливается организм, создается фундамент физического совершенствования человеческой личности. Профессор И.А. Аршанский, более тридцати лет назад дал формулу важнейшего закона развития: ведущей системой в организме ребенка является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются в зависимости от нее. Нагружая скелетно-мышечную систему, мы не только делаем ребенка сильным и ловким, но тем самым развиваем и укрепляем его сердце, легкие, все внутренние органы.

Совершенно очевидна актуальность воспитания правильной осанки у детей, своевременное выявление её нарушений и их активное устранение. У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно не резко и не являются постоянными. Занятия по профилактике плоскостопия и нарушений осанки, а также на укрепление и тренировку физиологических функций организма дают возможность получать оздоровительный эффект при различных заболеваниях и показана всем детям, имеющим в данный момент постоянные или временные отклонения в состоянии здоровья.

Программа реализуется в старшей и подготовительной группах расположенных на площадке №3, по адресу: Санкт-Петербург, ул. Наличная 19, литер А.

Адресат программы: Программа предназначена для детей 5-7 лет.

На обучение по программе принимаются обучающиеся от 5 до 7 лет. Наличие базовых навыков, определённой физической и практической подготовки для поступающих на обучение не требуется.

Уровень освоения: общекультурный

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на один год. 2 занятия в неделю, 8 занятий в месяц, 56 занятий в учебный год (09.11.2023- 30.05.2024).

Отличительные особенности программы

- Комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых способствует укреплению и сохранению здоровья детей
 - Наличие физиологического обоснования программы с учетом возрастных особенностей детей
 - Данная программа может применяться в любом дошкольном учреждении благодаря простоте большинства рекомендуемых средств и методов, отсутствию необходимости в приобретении дорогостоящей аппаратуры
 - Знания, умения и навыки детей, полученные на занятиях, имеют практическую значимость
 - Программа не дублирует ни один из предметов. Она закладывает основы укрепления здоровья и предусматривает активную практическую деятельность детей и воспитателя.

1.2 Цель и задачи программы

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

Задачи:

Обучающие:

- формирование практических умений и теоретических знаний о представлении здорового образа жизни
- обучение основам техники выполнения движений для совершенствования двигательных умений
- обучение навыкам правильной осанки и правильной постановки стоп

Развивающие:

- Развитие интереса к спортивной деятельности.
- Развитие физических способностей детей и укрепление здоровья
- развитие психофизических качеств (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость)
- развитие двигательных способностей (равновесия, ориентировки, координации)

Воспитательные:

- формировать потребность в ежедневных физических упражнениях
- воспитывать и закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки
- формировать стремление достигать положительных результатов
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни

Планируемые результаты

Знания: Ребенок должен знать параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»). Также должен уметь ответить на вопрос, почему необходимо следить за осанкой и правильной постановкой стопы.

Навыки и умения: Проверять осанку у стены, у зеркала; соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений; ходить на носках, на наружных сводах стопы; ходить в различных И.П.; бегать в медленном темпе; выполнять упражнения с гантелями, с обручами, палками, мячами и т.д., а также без предметов; ходить с предметом на голове; выполнять упражнения для мышц брюшного пресса и спины, отжиматься от скамейки, выполнять упражнения для развития гибкости; выполнять перекаты по позвоночнику вперед – назад в

группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др. Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии.

Личностные качества: Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие, настойчивость, двигательная память, воображение.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Межличностные:

- Ребёнок имеет сформированные представления о ЗОЖ, соблюдает его элементарные правила.
- Дети знают исходные положения, последовательность выполнения упражнений, понимают их профилактическое и оздоровительное значение
- У ребёнка сформирован навык правильной осанки и правильной постановки стопы, укреплен мышечный корсет.
- Дети принимают и удерживают правильную осанку у стены
- Ребенок сохраняет правильную рабочую позу при письме и чтении сидя
- Дети выполняют различные упражнения, в разных исходных положениях и с разнообразным спортивным инвентарем

Личностные:

- Ребёнок научится проявлять дисциплинированность, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.
- Ребенок умеет ходить ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- У детей сформирована потребность в ежедневных физических упражнениях.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Межличностные:

- Ребенок имеет осознанное представление о своем организме, в частности о ЗОЖ, соблюдает его элементарные правила.
- У ребёнка сформирован навык правильной осанки и правильной постановки стопы, укреплен мышечный корсет.
- Дети знают все исходные положения, последовательность выполнения упражнений, понимают их профилактическое и оздоровительное значение, выполняют самостоятельно
- Дети умеют принимать и удерживать правильную осанку у стены
- Дети сохраняют правильную рабочую позу при письме и чтении сидя
- Дети выполняют различные упражнения, в разных исходных положениях
- Дети пользуются современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой
- Дети выполняют самостоятельно дыхательную гимнастику
- Ребенок самостоятельно выполняют специальные корригирующие упражнения

Личностные:

- У детей сформирована потребность в ежедневных физических упражнениях.
- Ребёнок научится проявлять дисциплинированность, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.
- Ребенок ходит ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

2. Организационно-педагогические условия

Язык реализации программы: Государственный язык Российской Федерации - русский

Форма обучения: очная

Особенности реализации:

Реализация дополнительной программы с использованием электронных средств обучения. В каникулярное время реализация дополнительной программы не предусмотрена. Все занятия проводятся в вечернее время.

Условия набора и формирование групп:

На занятия по дополнительной образовательной программе дети зачисляются в течение всего учебного года по договору с родителями (законными представителями), не имеющих медицинских противопоказаний. Зачисление детей в группы может происходить на любом этапе образовательной программы, так как в процессе реализации программы постоянно присутствует повторение пройденного материала.

Формы организации и проведения занятий:

Основная форма обучения - физкультурное занятие с детьми в игровой форме. Занятия проводятся фронтально 2 раза в неделю с группой детей старшего возраста 5-7 лет (смешанная), не более 15 человек, во вторую половину дня.

Длительность каждого занятия – 1 академический час продолжительностью 25 мин
Занятия, как правило, проводятся по общей схеме:

- вводная часть решает задачу подготовки организма к физической работе.
- основная часть включает в себя упражнения, обеспечивающие развитие общей и силовой выносливости мышц спины, брюшного пресса и грудной клетки для создания «мышечного корсета», корригирующие упражнения в сочетании с дыхательными. В конце основной части проводится подвижная игра, правила которой предусматривают сохранение правильной осанки.
- заключительная часть обеспечивает постепенное направленное снижение физической активности, создание благоприятных условий для успешного протекания восстановительных процессов в организме ребенка и плавный переход к другим видам деятельности.

Материально-техническое оснащение:

- Музыкально-спортивный зал
- Музыкальная колонка
- Ноутбук
- Интерактивная доска
- Проектор
- Карточка игровых упражнений по профилактике плоскостопия и нарушений осанки
- Гимнастические скамейки
- Гимнастическая стенка
- Гимнастические палки
- Обручи
- Мячики-ежики
- Массажные дорожки и коврики
- Гимнастические маты
- видеоролики, презентации по теме ЗОЖ;
- Мячи

- Фитболы
- Теннисные мячики
- Канат
- Гантели
- Нестандартное оборудование: платочки, пластиковые футляры от киндерсюрпризов, крышки от бутылочек, камешки, резиновые жгутики, деревянные палочки.

Кадровое обеспечение: Реализуется без привлечения иных специалистов.

3. Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие: Валеологическое образование (формирование навыков ЗОЖ)	1	1		Наблюдение за детьми
2	Комплексы ОРУ на фитболах	5		5	Наблюдение за детьми, диагностические игровые упражнения
3	Формирование двигательных умений и навыков	10		10	Наблюдение за детьми, диагностические игровые упражнения
4	Развитие двигательных способностей (равновесия, ориентировки, координации)	10		10	Наблюдение за детьми, диагностические игровые упражнения
5	Комплексы ОРУ с нетрадиционным оборудованием	9		9	Наблюдение за детьми, диагностические игровые упражнения
6	Игротерапия	5		5	Наблюдение за детьми, диагностические игровые упражнения
7	Игровой массаж	5	1	4	Наблюдение за детьми, диагностические игровые упражнения
8	Комплексы дыхательной гимнастики	6		6	Наблюдение за детьми, диагностические игровые упражнения
9	Упражнения на релаксацию	5		5	Наблюдение за детьми, диагностические игровые упражнения
	Всего часов:	56	2	54	

Примечание: количество часов на ту или иную тему дано приблизительно, так как они берутся как часть на каждом занятии, которые включают в себя несколько тем.

4. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата Окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	09.11.2023	31.05.2024	28	56	56	2 раза в неделю по 25 мин

5. Рабочая программа

Срок реализации – 1 год

Программа предназначена для детей 5-7 лет.

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

Задачи:

Обучающие:

- формирование практических умений и теоретических знаний о представлении здорового образа жизни
- обучение основам техники выполнения движений для совершенствования двигательных умений
- обучение навыкам правильной осанки и правильной постановки стоп

Развивающие:

- Развитие интереса к спортивной деятельности.
- Развитие физических способностей детей и укрепление здоровья
- развитие психофизических качеств (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость)
- развитие двигательных способностей (равновесия, ориентировки, координации)

Воспитательные:

- формировать потребность в ежедневных физических упражнениях
- воспитывать и закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки
- формировать стремление достигать положительных результатов
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни

Планируемые результаты

Знания: Ребенок должен знать параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»). Также должен уметь ответить на вопрос, почему необходимо следить за осанкой и правильной постановкой стопы.

Навыки и умения: Проверять осанку у стены, у зеркала; соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений; ходить на носках, на наружных сводах стопы; ходить в различных И.П.; бегать в медленном темпе; выполнять упражнения с гантелями, с обручами, палками, мячами и т.д., а также без предметов; ходить с предметом на голове; выполнять упражнения для мышц брюшного пресса и спины, отжиматься от скамейки, выполнять упражнения для развития гибкости; выполнять перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др. Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии.

Личностные качества: Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие, настойчивость, двигательная память, воображение.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Межличностные:

- Ребёнок имеет сформированные представления о ЗОЖ, соблюдает его элементарные правила.
- Дети знают исходные положения, последовательность выполнения упражнений, понимают их профилактическое и оздоровительное значение
- У ребёнка сформирован навык правильной осанки и правильной постановки стопы, укреплен мышечный корсет.
- Дети принимают и удерживают правильную осанку у стены
- Ребенок сохраняет правильную рабочую позу при письме и чтении сидя
- Дети выполняют различные упражнения, в разных исходных положениях и с разнообразным спортивным инвентарем

Личностные:

- Ребёнок научится проявлять дисциплинированность, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.
- Ребенок умеет ходить ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- У детей сформирована потребность в ежедневных физических упражнениях.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Межличностные:

- Ребенок имеет осознанное представление о своем организме, в частности о ЗОЖ, соблюдает его элементарные правила.
- У ребёнка сформирован навык правильной осанки и правильной постановки стопы, укреплен мышечный корсет.
- Дети знают все исходные положения, последовательность выполнения упражнений, понимают их профилактическое и оздоровительное значение, выполняют самостоятельно
- Дети умеют принимать и удерживать правильную осанку у стены
- Дети сохраняют правильную рабочую позу при письме и чтении сидя
- Дети выполняют различные упражнения, в разных исходных положениях
- Дети пользуются современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой
- Дети выполняют самостоятельно дыхательную гимнастику
- Ребенок самостоятельно выполняют специальные корригирующие упражнения

Личностные:

- У детей сформирована потребность в ежедневных физических упражнениях.
- Ребёнок научится проявлять дисциплинированность, самостоятельность и творчество в

двигательной деятельности.

- Ребенок ходит ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп

Содержание образовательной программы

Ходьба:

- обычная, на носках, пятках, с высоким подниманием бедра, скрестная, перекрестная, с перекатом с пятки на носок, на внешней стороне стопы, гимнастическим шагом, в полуприседе, спиной вперед, выпадами
- в колонне по одному, по двое, в шеренге; в разных направлениях
- в сочетании с другими видами движения
- по массажным дорожкам, полосе препятствия, с предметами на голове

Бег:

- обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая ноги вперед, мелким и широким шагом
- бег в колонне по одному, по двое, в разных направлениях, с преодолением препятствий;
- по доске, рифлёной и наклонной доске, бревну, скамейке, в чередовании с ходьбой, прыжками

Комплексы ОРУ:

- с элементами ЛФК с предметами (гимнастические палки, мячи утяжелённые, массажные, платочки и т.д.) и без: на формирование осанки; по профилактике плоскостопия
- игровые комплексы и упражнения с гимнастическим мячом (фитболом)
- комплексы ритмической гимнастики: «Бегемот», «Вечный двигатель», «Эй, лежебоки», «Колобок», «Есть друзья», «Лето», «Чебурашка» и др.
- комплексы детской йоги: «Я радостный», «Путешествие в страну светлячков, медлячков и быстрячков»; «Волшебные превращения», «Здравствуй солнышко!», «Я расту!»

Формирование двигательных умений и навыков:

- ползание и лазанье: по гимнастической стенке, скамейке, матам; пролезание в обруч, под рейки, дуги разными способами
- прыжки: по массажной дорожке, на 2-ух ногах разными способами на месте и с продвижением, с зажатым мешочком, мячом разного диаметра между ног; на 1-ой ноге; в высоту и в длину с разбега и с места; с высоты в обозначенное место; через резинку, скакалку; по наклонной плоскости
- бросание, ловля, метание: перебрасывание мячей разного диаметра друг другу разными способами и из разных и.п.; через сетку (верёвку); бросание массажных мячей вверх и ловля разными способами; отбивание мяча на месте и в движении; метание на дальность, в цель, в движущуюся цель
- упражнение в равновесии статическом и динамическом: ходьба по узкой и широкой рейке гимнастической скамейки, выполняя различные задания; верёвке, канату, палке
- игротерапия - игры, направленные на преодоление: плоскостопия, нарушения осанки

Развитие двигательных способностей:

- спортивные игры и упражнения: элементы футбола; элементы баскетбола; городки
- подвижные игры на развитие силы, ловкости, гибкости, координации пространственной ориентировки

Игровой самомассаж:

- пальчиковая гимнастика
- игровой самомассаж (с предметами и без) стоп, ног, спины, ушных раковин
- массаж стоп на роликовом тренажёре; дорожке «Здоровье»

Упражнение на релаксацию организма:

- психогимнастика
- мышечная релаксация.

Принципы и подходы к формированию программы:

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Календарно-тематический план

Месяц	№ занятия	Содержание занятий
Ноябрь	1	Диагностика. Исследование физического развития и здоровья детей. Валеологическое образование: формирование навыков ЗОЖ у детей.
	2	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп гимнастическими палками; 4) упражнения на гимнастической скамейке; 5) ползание «слоники» по доске; 6) ходьба по наклонной доске Заключительная: игра «Ель, елка, елочка»; релаксация.
	3	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы, «мишки», «пингвины». Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам. Основная: ОРУ: с гантелями 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами 4) ходьба с мешочком на голове: -по гимнастической скамейке; -с перешагиванием через бруски; -по канату боком, приставными шагами; -по массажным дорожкам. Заключительная: игра «Филины и вороны», игра на расслабление «Фея сна» Проверка осанки у опоры и без нее.
	4	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы, «мишки», «пингвины». Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам. Основная: ОРУ: с гантелями 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами 4) ходьба с мешочком на голове: -по гимнастической скамейке; -с перешагиванием через бруски; -по канату боком, приставными шагами; -по массажным дорожкам. Заключительная: игра «Филины и вороны», игра на расслабление «Фея сна» Проверка осанки у опоры и без нее.

5	<p>Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, пружинящим шагом, на внешней и внутренней стороне стопы, обычная. Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: с мячом (d= 20 – 25 см) 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) упражнения у гимнастической стенки; 4) упражнения на фитоболах; 5) ходьба по массажным дорожкам <p>Заключительная: Подвижная игра: «Елочка».Релаксация: «Сотвори в себе солнце»</p>
6	<p>Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины», «уточки», бег с высоким подниманием колен, ходьба с восстановлением дыхания. Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: с массажным мячом 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) ходьба по узкой рейки гимнастической скамейки (перевернуть гимнастическую скамейку и идти по узкой рейке) прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги; 4) переключивание пальцами ног крышек от пластиковых бутылок 5) массаж стоп массажерами <p>Заключительная: Игра малой подвижности: «Лежачий футбол» Релаксация</p>
7	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: с гантелями 2. ОВД: комплекс упражнений из положения сидя; <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 2) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить) 3) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 4) ходьба по массажным дорожкам. 5) Заключительная: игра «Длинная скакалка»; релаксация
8	<p>Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины», «уточки», бег с высоким подниманием колен, ходьба с восстановлением дыхания. Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.ОРУ: с массажным мячом 2.ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. ходьба по узкой рейки гимнастической скамейки (перевернуть гимнастическую скамейку и идти по узкой рейке) прямо, приставляя пятку

Декабрь		<p>одной ноги к носку другой ноги; 3)перекладывание пальцами ног крышек от пластиковых бутылок 4)массаж стоп массажерами Заключительная: Игра малой подвижности: «Лежачий футбол». Релаксация</p>
	9	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс на носках, на пятках; «мишки», «пингвины», «уточки»; ползание «слоники», «муравьишки»; ходьба по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) ходьба по гимнастической палке боком приставными шагами 2) комплекс упражнений из положения сидя; 3) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 4) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. 5) массаж стоп гимнастическими палками ; 6) ходьба с книгой на голове; 7) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине 8) ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками 9) прыжки через гимнастическую скамейку, держась за неё руками Заключительная: игра «Разбей цепь», релаксация</p>
	10	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «мишки», «пингвинчики», на внешней и внутренней стороне стопы. Ползание «паучки» Ходьба гусиным шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ:без предметов 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами 4) перекладывание пальцами ног крышек от пластиковых бутылок 5) упражнения у гимнастической стенки 6) ходьба с мешочком на голове по наклонной доске, по гимнастической скамейке, по канату боком приставными шагами Заключительная: игра «Обезьянки»; релаксация.</p>

11	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «мишки», «пингины» . Ползание «слоники» Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: с мячом (d= 20 – 25 см) 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами 5) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев) 6) упражнения на фитболах 7) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить) 8) ходьба по массажным дорожкам Заключительная: игра «Регулировщик»; релаксация.</p>
12	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп гимнастической палкой; 4) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. 5) комплекс упражнений у гимнастической стенки; б) ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове 6) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине 7) ходьба по массажным дорожкам. 8) Заключительная: игра «Ель, ёлка, ёлочка», релаксация</p>
13	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингины», на внешней и внутренней стороне стопы Ходьба с крестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: с гантелями 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) массаж стоп массажными мячами 4) перекладывание пальцами ног 5) крышек от пластиковых бутылок 6) ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через 7) «мягкие брёвна»; 8) ползание с переползанием через гимнастическую скамейку. Заключительная: игра «Попляши и покружись -самым ловким окажись», релаксация «Спинка отдыхает»</p>

14	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.ОРУ: с мячом (d= 20 – 25 см) 2.ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами 4) упражнения на фитболах 5) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить) 7) ходьба перешагивая через модули 8) прыжки вверх с разбега 9) пролезание в обруч прямо и боком 10) катание обручей 11) Заключительная: игра «Волны качаются»; релаксация.
15	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины», «уточки» Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам. Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. 5) ходьба с мешочком на голове: по наклонной поверхности по гимнастической скамейке; с перешагиванием через бруски; по массажным дорожкам. 6) ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками 7) перепрыгивание через гимнастическую скамейку, держась за неё руками <p>Заключительная: игра «Рыбки и акула», релаксация.</p>
16	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, на носочках, на пятках, в полуприсядь, со сменной темпа движения Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.ОРУ: с массажными мячами 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить) 4) упражнения на фитболах 5) лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт 6) ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки 7) ходьба с книгой на голове <p>Заключительная: игра «Быстрый мяч», релаксация «Водопад»</p>

Январь	17	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины» . Ползание «паучки», «муравьишки». Ходьба с крестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: с гантелями 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) переключивание пальцами ног крышек от пластиковых бутылок 4) массаж стоп массажерами; 5) упражнения у гимнастической стенки 6) упражнение – игра «Ласточка»</p> <p>Заключительная: игра «Регулировщик», релаксация</p>
	18	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: «лисички», «мишки», «пингвины», «гномы – великаны». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой направления движениями сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами 4) упражнения на фитболах 5) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить) 6) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками</p> <p>Заключительная: игра «Попади в ворота мячом»; релаксация</p>
	19	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины», «гномы – великаны». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой направления движениями сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 2) упражнения в парах 3) массаж стоп массажерами 4) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. 5) упражнения у гимнастической стенки 6) отжимания от гимнастической скамейки 7) ходьба по массажным дорожкам</p> <p>Заключительная: игра «Обезьянки»; релаксация</p>

20	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.ОРУ: с мячом (d= 20 – 25 см) 2.ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) упражнения в парах 4) массаж стоп массажерами; 5) лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт 6) ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками 7) игра-упражнение «Восточный официант» <p>Заключительная: игра «Рыбки и акула»; релаксация</p>
21	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины», «лошадки» (с высоким подниманием колена), «уточки» (в полном приседе). Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.ОРУ: с гантелями 2.ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 3) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. переключив пальцами ног крышек от пластиковых бутылок 4) массаж стоп мячами – массажерами; 5) ходьба по рейке гимнастической скамейки. 6) ходьба с книгой на голове 2) прыжки через короткую скакалку 3) Заключительная: игра «Лежачий футбол», релаксация
22	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины», на внешней, на внутренней стороне стопы. Ходьба гусиным шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс коррегирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) упражнения в парах 4) массаж стоп гимнастическими палками; 5) упражнения на фитболах 6) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев) 7) игра – упражнение «Встань прямо» 8) игра – упражнение «ласточка» <p>Заключительная: игра «Разбей цепь»; релаксация.</p>

Февраль	23	<p>Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках «лисички», «лошадки», «уточки».</p> <p>Ходьба с изменением направления движения.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.ОРУ: с массажным мячом 2.ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить) 4) пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола; 5) игра – упражнение «Перешагни через веревочку» 6) игра – упражнение «Восточный официант» ходьба по массажным дорожкам. <p>Заключительная: игра «Лежачий футбол», релаксация</p>
	24	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; «лошадки», «уточки», по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп массажерами; 4) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек 5) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 7) лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом 8) игра – упражнение «Выпрями ноги» 6) игра – упражнение «Восточный официант» <p>Заключительная: игра «Попрыгунчик-лягушонок»; релаксация</p>
	25	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины», на внешней, на внутренней стороне стопы.</p> <p>Прыжки «лягушата»</p> <p>Ходьба пружинящим (гусиным) шагом, по массажным дорожкам. Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.ОРУ: с гантелями 2.ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) упражнения в парах; 4) массаж рук и стоп массажерами «су-джок»; 5) ходьба с мешочком на голове по канату боком приставными шагами, перешагивая через верёвочки; 6) игра – упражнение «Подтяни живот» 7) игра «кто быстрее соберёт крышки своего цвета» (собирать крышки от пластиковых бутылок нужно ногами) <p>Заключительная: игра «Волны качаются», релаксация</p>

26	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «мишки», «пингвинчики», на внешней, на внутренней стороне стопы. Прыжки «лягушата». Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) упражнения в парах 4) массаж стоп гимнастическими палками 5) упражнения на фитболах 6) игра – упражнение «Море, берег, парус» 7) игра – упражнение «Мишки – пингины» Заключительная: игра «Мыши в кладовой»; релаксация.</p>
27	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингины». Ходьба боком приставными шагами по канату. Бег в среднем темпе. Основная: 1.ОРУ: с мячом (d= 20 – 25 см) 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж рук и стоп массажерами «су-джок»; 4) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев); 5) игра – упражнение «Ласточка» 6) игра – упражнение «Восточный официант» 7) ходьба по массажным дорожкам Заключительная: игра «Обезьянки»; релаксация.</p>
28	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; в полуприседе, «паучки», по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) упражнения у гимнастической стенки; 5) игра упражнение «Перешагни через веревочку» 6) ползание с опорой на ладони и стопы, толкая мяч головой вперед 7) игра – упражнение «Собери пробки своего цвета» (крышки от пластиковых бутылок) Заключительная: игра «Регулировщик», релаксация</p>

29	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины», на внешней, на внутренней стороне стопы, «лошадки». Ходьба с крестным шагом вперед-назад; по канату боком приставными шагами. Основная: 1.ОРУ: с гантелями 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом, в течении 20-30 сек. 4) массаж рук и стоп массажерами ; 5) игра – упражнение «Выпрями ноги»; 6) игра – упражнение «Выполний правильно». Заключительная: Эстафета «Перейди болото», релаксация.</p>
30	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины». Ходьба «Гномы – великаны». Прыжки «лягушата». Ходьба со сменой направления движения и сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: с массажными мячами 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) упражнения в парах 4) массаж стоп массажными мячами; 5) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить) 6) упражнения на фитболах 7) ползание по-медвежьи по гимнастической скамейке; 8) игра – упражнение «Журавль расправляет крылья» Заключительная: игра «Колобок»; релаксация.</p>
31	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы, «лошадки», «уточки» Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Прыжки «лягушки» Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) упражнения в парах 4) массаж стоп с гимнастическими палками 5) ходьба по рейки гимнастической скамейки; 6) игра – упражнение «Восточный официант» игра – упражнение «Держи голову прямо» Заключительная: игра «Лежачий футбол»; релаксация.</p>

	<p>32. Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: с мячом 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажными мячами; 4) упражнения у гимнастической стенки; 5) ползание по-медвежьей по доске; 6) ходьба по наклонной доске Заключительная: 1) игра «Найди себе место»; 2) релаксация.</p>
Март	<p>33. Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы. Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: с мячом 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажёрами; 4) ходьба с мешочком на голове: -по гимнастической скамейке; -с перешагиванием через бруски; -по массажным дорожкам. Заключительная: 1) игра «Ловкие жучки»(с ортопедическими мячами) 2) игра на расслабление «Фея сна» Проверка осанки у опоры и без нее.</p>
	<p>34. Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы. Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: с мячом 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажёрами; 4) ходьба с мешочком на голове: -по гимнастической скамейке; -с перешагиванием через бруски; -по массажным дорожкам. Заключительная: 1) игра «Ловкие жучки» (с ортопедическими мячами) 2) игра на расслабление «Фея сна» Проверка осанки у опоры и без нее.</p>

35.	<p>Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: без предметов 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове. 2) прыжки на обеих ногах через шнуры. 3) перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах. 4) Коррекционные упражнения: «Кошка» <p>Заключительная: Подвижная игра: «Длинная скакалка» Релаксация: «Сотвори в себе солнце»</p>
36.	<p>Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: без предметов 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове. 2) прыжки на обеих ногах через шнуры. 3) перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах. 4) Коррекционные упражнения: «Качалка» <p>Заключительная: Подвижная игра «Мастер мяча» Релаксация: «Волшебный цветок добра»</p>
37.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: без предметов 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 5) ходьба по массажным дорожкам. <p>Заключительная: игра «Кукушка»; релаксация</p>
38.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: без предметов 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек.

		<p>3) массаж стоп массажерами; 4) ходьба с мешочком на голове; 5) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Заключительная: игра «Обезьянки», релаксация с массажным мячом</p>
	39.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами 4) упражнения на фитболах 5) ходьба по наклонной доске с мешочком на голове. Заключительная: игра «Выпрями ноги»; релаксация.</p>
	40.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины» . Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: с мячом 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами 4) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев 5) ходьба по гимнастической палке прямо и боком приставными шагами 6) ходьба по массажным дорожкам Заключительная: игра «Жучки и птица»; релаксация.</p>
Апрель	41.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 5) ходьба и ползание на животе по скамейке Заключительная: игра «Пауки и мухи» релаксация «Облака»</p>

42.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба с крестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1)ОРУ: с гимнастической палкой 2)ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. 4) массаж стоп массажерами; 5) ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через «мягкие брёвна»; 6) ползание с переползанием через гимнастическую скамейку. <p>Заключительная: игра «Попляши и покружись -самым ловким окажись», релаксация «Спинка отдыхает»</p>
43.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: комплекс корригирующих упражнений; <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 2) массаж стоп массажерами 3) упражнения на фитблах 4) ходьба, перешагивая через модули 5) прыжки вверх. 6) пролезание в обруч прямо 7) катание мячей <p>Заключительная: игра «Регулировщик»; релаксация.</p>
44.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс коррегирующей гимнастики; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.; 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) ходьба с мешочком на голове: по наклонной поверхности, по гимнастической скамейке; с перешагиванием через бруски; по массажным дорожкам. <p>Заключительная: игра «Буря на море», релаксация.</p>
45.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, на носочках. На пятках, в полуприсядь, со сменной темпа движения</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.ОРУ: с мячом

	<p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить) 4) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 5) лазание по гимнастической стенке 6) ходьба с мешочком на голове по наклонной доске, гимнастической скамейке <p>Заключительная: игра «Перешагни через веревочку», релаксация «Водопад»</p>
46.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины» . Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс коррегирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. 4) массаж стоп массажерами ; 5) ходьба с мешочком на голове; с перешагиванием через бруски; 6) упражнение «Встань правильно» <p>Заключительная: игра «Попляши и покружись -самым ловким окажись», релаксация «Спинка отдыхает»</p>
47	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины», «гномы – великаны». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой направления движениями сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами 4) Упражнение «Встань правильно» 5) прыжки из обруча в обруч 6) ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 7) метание в цель <p>Заключительная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) игра «Попади в ворота мячом»; 2) релаксация «твоя звезда»
48.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.ОРУ: с мячом 2.ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.

		<p>3) массаж стоп массажерами</p> <p>4) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев)</p> <p>5) ходьба по гимнастической палке прямо и боком приставными шагами</p> <p>6) ходьба по массажным дорожкам</p> <p>Заключительная: игра «Жучки и птица»; релаксация.</p>
Май	49.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп массажерами; 4) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 5) лазанье по гимнастической стенке; 6) ходьба и ползание на животе по скамейке 7) игра-эстафета- передача мячей в колонне над головой, под ногами. <p>Ноги не сгибать</p> <p>Заключительная: игра «Коршун и наседка»; релаксация «сила улыбки»</p>
	50.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины», «лошадки» (с высоким подниманием колена), «уточки» (в полном приседе). Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с мячом</p> <p>2.ОВД: комплекс упражнений из положения сидя;</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 2) массаж стоп мячами – массажерами; 3) ходьба по рейке гимнастической скамейки. 4) прыжок вверх. (достать до платочка). 5) ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. <p>Заключительная: игра «Восточный официант», игра на расслабление «Фея сна»</p>

51.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины», на внешней, на внутренней стороне стопы. Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс коррегирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажными мячами; 4) упражнения на фитболах 5) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев) 6) ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; 7) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. <p>Заключительная: игра «Самый меткий»; релаксация.</p>
52.	<p>Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках «лисички», «кабанчики», «лошадки», «уточки». Ходьба с изменением направления движения.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.ОРУ: с мячом 2.ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики 2) комплекс упражнений из положения лежа; 3) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить) 4) пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола; 5) ходьба с мешочком на голове, перешагивая через «бруски» 6) ходьба по массажным дорожкам. <p>Заключительная: игра «Лежачий футбол», релаксация</p>
53.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; «лошадки», «уточки», по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп массажными мячами; 4) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 5) лазанье по гимнастической стенке; 6) ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики ; 7) прыжки боком через канат, лежащий на полу. <p>Заключительная: игра «Попрыгунчик-лягушонок»; релаксация</p>
54	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики», на внешней, на внутренней стороне стопы. Прыжки «лягушата». Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p>

		<p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами 4) упражнения на фитоболах 5) ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове <p>ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.</p> <p>Заключительная: игра «Мыши в кладовой»; релаксация.</p>
	55	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисиčky», «кабанчики», «мишки», «пингвины» .</p> <p>Ходьба боком приставными шагами по канату. Бег в среднем темпе.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с мячом</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами 4) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев 5) по гимнастической скамейке с мешочком на голове 6) ходьба по массажным дорожкам <p>Заключительная: игра «Ходим в шляпах»; релаксация.</p>
	56	<p>Диагностика. Исследование физического развития и здоровья детей.</p>

Методические и оценочные материалы

Методы и приёмы обучения.

1. Метод строго регламентированного упражнения.
2. Информационно-рецептивный метод (взаимозависимость совместной деятельности педагога и ребёнка).
3. Репродуктивный метод.
4. Метод проблемного обучения.
5. Метод коррекции.

Программа реализуется через разные виды деятельности.

Описание основных методов обучения.

В процессе проведения занятий используются разнообразные методы обучения:

Метод – система действий педагога в процессе обучения движениям в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения.

Методы обучения	Приемы, как части метода, дополняющие и конкретизирующие его	Цель
Наглядный метод	1. Наглядно – зрительные приемы: <ul style="list-style-type: none"> • показ физических упражнений; • использование наглядных пособий, ЭСО • имитация (подражание); • зрительные ориентиры (предметы, разметка поля); 2. Наглядно- слуховые приемы (музыка, песни). 3. Тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь педагога).	Создает зрительное слуховое, мышечное представление о движении
Словесный метод	<ul style="list-style-type: none"> • объяснение; • пояснение; • указание; • напоминание; • подача команд, распоряжений, сигналов; • вопросы к детям; • оценка; • образный сюжетный рассказ; • беседа; • словесная инструкция; 	Обращен к сознанию детей, помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения.
Практический метод	<ul style="list-style-type: none"> • повторение упражнений с изменениями и без изменений; • массаж; • проведение упражнений в соревновательной форме; 	Закрепляет на практике знания, умения и навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении.
Игровой метод	<ul style="list-style-type: none"> • проведение упражнений в игровой форме; • использование подвижных игр; • организация двигательной деятельности детей в соответствии с игровым сюжетом; 	Способствует дальнейшему росту физических возможностей детей, усвоению более сложных двигательных действий, овладение их техникой.
Метод диагностики	<ul style="list-style-type: none"> • педагогическое наблюдение 	Определение степени освоения детьми программы

Метод педагогического наблюдения.

Наблюдая в ходе занятий за детьми, педагог обращает внимание на правильность выполнения упражнений, проявление интереса, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку. В результате применения данного метода выявляется, насколько детьми приобретен опыт в двигательной деятельности и сформированы представления ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

В карте контроля отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные детьми в период обучения по данной программе.

Список используемой литературы

1. Занимательная физкультура: 32 идеи для занятий по физическому развитию детей от 3 до 7 лет: методические рекомендации/ Р.Юст, М.Мюллер; под ред. ЕВ. Ермаковой –Москва: Издательство «Национальное образование», 2021
2. Фольклорно-физкультурные занятия и досуги с детьми 3-7 лет/ авт.сост. М.П.Асташина.- Волгоград: Учитель.
3. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет/ Под ред. Микляевой.-М.:АРКТИ, 2020
4. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре.-М: Издательство ГНОМ и Д, 20
5. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Растим здорового ребенка. Новые стандарты» – М.: УЦ «Перспектива», 2011.
6. Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» - М.:ТЦ Сфера, 2008.
7. Галанов А. С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» СПб.: Речь, 2020.
8. Ключева М.Н. «Корректирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада» - СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2015.
9. Г.В. Каштанова «Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста» Практическое пособие -2 –изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2019.

Упражнения для профилактики плоскостопия и укрепления мышечно-связочного аппарата стопы.

Название	И.П	Выполнение
«Веселые бельчата».	И.п. - руки согнуты в локтях перед грудью, пальцы направлены вниз.	1 -8 - подскоки на двух ногах на месте; 9-16 - ходьба на месте.
«Веселые ежата».	И.п. - основная стойка, руки на поясе.	1-3 - прыжки на носках; 4 - поворот на 90», руки на поясе; 5-8 - ходьба на месте.
«Веселые зайчата».	И.п. - руки согнуты в локтях перед грудью, пальцы направлены вниз.	1 -8 - подскоки на двух ногах на месте; 9-16 - ходьба на месте.
«Веселые крольчата».	И.п. - стоя, ноги вместе, руки перед грудью согнуты в локтях, кисти рук направлены пальцами вниз.	1-2 - полуприседание на носках, колени немного развести в стороны; 3-4 - и.п.
«Веселые щенята».	И.п. - стоя, ноги на ширине стопы, стопы параллельно, руки за спиной.	1-4 - ходьба на месте с поочередным подниманием пяток (носки от пола не отрывать); 5-8 - ходьба обычная.
«Вращение стопы».	И.п. - сидя на стуле (скамье), нога закинута на колено другой ноги, стоящей на полу, руки произвольно.	1 -4 - выполнять круговые движения в голеностопном суставе: производить вращение правой стопой от наружного края внутреннему. То же другой ногой.
«Встань на носочки».	И.п. - основная стойка.	1-4 - приподняться на носки; 5-6 - и.п.
«Град барабанит по крыше».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.	1-4 - постукивать об пол носком левой ноги; 5-8 - постукивать об пол носком правой ноги; 9-12 - постукивать об пол одновременно носками обеих ног, не отрывая пяток от пола; 13-14-и.п.
«Зайчата». Лучик зайчика коснулся, зайчик сладко потянулся.	И.п. - основная стойка.	1-2 - на вдохе встать на носочки, руки вверх, потянуться; 3-4 - и.п. - выдох.
«Зарядка для пальчиков».	И.п. - сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади.	1-4 - сжимать и разжимать пальцы обеих ног одновременно; 5-8 - сжимать и разжимать пальцы правой ноги; 9-12 - сжимать и разжимать пальцы левой ноги.
«Зарядка для стоп».	И.п. - основная стойка.	1-2 - приподнять внутренний свод стопы; 3-4 - опустить внутренний свод стопы.
«Кошечка проснулась, потянулась».	И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади.	1-4 - «шагать» вперед, наступая на пятку; 5-8 - «шагать» назад, наступая на носок; 9-10-и.п.

«Лисята прыгают».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки за спиной.	1-2 - прыжок на носочках вправо; 3-4 - прыжок на носочках влево; 5-6 - прыжок в и.п.; 7-12 - ходьба на месте.
«Лисята шагают».	И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади.	1-4 - «шагать» вперед, наступая на пятку; 5-8 - «шагать» назад, наступая на носок; 9-10-и.п.
«Медвежата кружатся».	И.п. - стоя на наружных сторонах стоп, руки на поясе.	1 -4 - кружиться на месте в правую сторону; 5-8 - кружиться на месте в левую сторону; 9-12 - ходьба на месте обычным шагом; 13-14-и.п.
«Медвежата шагают».	И.п. - стоя на наружных сторонах стоп, руки на поясе.	1-4-ходьба вперед; 5-8 - ходьба назад; 9-12 - обычная ходьба на месте.
«Медвежата».	И.п. - стоя на наружных сторонах стоп, руки на поясе.	1-4-ходьба вперед; 5-8 - ходьба назад; 9-12 - обычная ходьба на месте.
«Наденем носочки».	И.п. - сидя, руки в упоре сзади.	Надевание носочков пальцами ног без помощи рук.
«Нарисуй квадрат».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.	1-4 - нарисовать квадрат правой стопой; 5-8 - нарисовать квадрат левой стопой; 9-12 - нарисовать квадраты обеими стопами одновременно; 13-14-и.п.
«Нарисуй круг».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.	1-4 - нарисовать круг правой стопой; 5-8 - нарисовать круг левой стопой; 9-12 - нарисовать круги обеими стопами одновременно; 13-14-и.п.
«Нарисуй месяц».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.	I- 4 - нарисовать полукруг правой стопой; 5-8 - нарисовать полукруг левой стопой; 9-10 - нарисовать полукруг одновременно обеими стопами. II- 12-и.п.
«Нарисуй молнию».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.	1-4 - зигзагообразными движениями нарисовать молнию правой ногой; 5-8 - зигзагообразными движениями нарисовать молнию левой стопой; 9-12 - зигзагообразными движениями нарисовать молнии двумя стопами одновременно; 13-14-и.п.
«Нарисуй овал».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно	1-4 - нарисовать овал правой стопой; 5-8 - нарисовать овал левой стопой; 9-12 - нарисовать овал обеими стопами одновременно; 13-14-и.п.
«Нарисуй прямоугольник».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно	1-4 - нарисовать прямоугольник правой стопой; 5-8 - нарисовать прямоугольник левой стопой; 9-12 - нарисовать прямоугольники обеими стопами одновременно; 13-14-и.п.
«Нарисуй прямую»	И.п. - сидя на скамье	1-3 - нарисовать прямую линию правой

линию».	(стуле), руки произвольно.	стойкой; 4-6 - нарисовать прямую линию левой стойкой; 7-9 - нарисовать прямые линии двумя стопами одновременно; 10-11 - и.п.
«Нарисуй солнышко».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.	1-4 - нарисовать круг и отходящие от него лучики правой стойкой; 5-8 - нарисовать круг и отходящие от него лучики левой стойкой; 9-12 - нарисовать круги обеими стопами одновременно; 13-14-и.п.
«Нарисуй треугольник».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно	1-3 - нарисовать треугольник правой стойкой; 4-6 - нарисовать треугольник левой стойкой; 7-9 - нарисовать треугольники обеими стопами одновременно; 10-11 - и.п.
«Нарисуй тучку».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.	1-4 - нарисовать тучку правой стойкой; 5-8 - нарисовать тучку левой стойкой; 9-12- нарисовать тучки двумя стопами одновременно; 13-14-и.п.
«Неваляшка».	И.п. - основная стойка.	1-2 - руки за голову, наклон туловища вправо с одновременным отведением ноги на носок влево; 3-4 - то же в другую сторону; 5-6 - и.п.
«Ножки удивляются».	И.п. - сидя на скамье (на стуле), руки произвольно.	1-2 - развести стопы в стороны; 3-4 - соединить стопы вместе.
«Носочки танцуют».	И.п. - основная стойка.	1-8 - отрывать поочередно пятки от пола, носки прижаты к полу; 9-10-и.п.
«Передай мешочек».	И.п. - сидя на полу, упор руками сзади о пол.	Передавать по кругу мешочек с песком (одной стопой придерживать мешочек снизу, другой - сверху).
«Подними палочки».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.	Поднять и переложить палочки, лежащие на полу, не помогая руками.
«Поиграй пальчиками».	И.п. - сидя на стуле (скамье), нога закинута на колено другой ноги, стоящей на полу, руки произвольно..	1-2 - сгибать пальцы правой ноги; 3-4 - разгибать пальцы правой ноги. То же другой ногой.
«Потяни пяточки».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.	1-4 - тянуть вперед пяточки обеих ног; 5-6 - и.п.
«Пяточки танцуют».	И.п. - основная стойка.	1-8 - отрывать поочередно пятки от пола, носки прижаты к полу; 9-10-и.п.
«Звери приветствуют гостей»	И.п. — стоя, ноги вместе, руки опущены.	1— оторвать пятки от пола; 2— вернуться в исходное положение; 3— оторвать носки от пола; 4— вернуться в исходное положение.

		Темп умеренный. Носки (пятки) поднимать как можно выше от пола.
«Красивая цапля»	И.п. — стоя, ноги вместе, руки опущены.	1— поднять правую ногу; 2— согнуть ее в колене, прислонить к левой ноге; 3— выпрямить правую ногу; 4— вернуться в исходное положение. То же левой ногой
«Тигренок готовится к выступлению»	И.п. — сидя на пятках, руки в упоре впереди.	1—2 — выпрямить ноги, выпрямить спину, голову опустить; 3—4 — вернуться в исходное положение. Пятки от пола не отрывать, ноги в коленях не сгибать.
«Великолепный волчонок»	И.п. — стоя, ноги вместе, руки перед грудью, кисти направлены пальцами вниз, пальцы вместе.	1—2 — полуприсед на носках; 3—4 — вернуться в исходное положение. Пятки поднимать от пола выше.
«Забавный медвежонок»	И.п. — стоя ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.	1 — встать на наружные края стоп, руки на пояс; 2—7 — кружение на месте вправо; 8 — вернуться в исходное положение. То же самое влево.
«Танцующий слоненок»	И.п. — стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки в «замок» за спиной.	Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки. Носки от пола не отрывать, спину держать прямо.
«Ясный месяц» У бабушки над избушкой висит хлеба краюшка. Собаки лают, достать не могут.	И.п. — сидя на полу, ноги врозь, руки в упор сзади.	«Нарисовать» в воздухе полукруг правой ногой и вернуться обратно, затем — левой и двумя ногами вместе. Ноги в коленях не сгибать, пальцы ног вытянуть.
«Ласковое солнце» Жаркий шар на небе светит. Этот шар любой заметит. Утром светит к нам в оконце, Радостно сияя (солнце).	И.п. — сидя, ноги вместе, руки в упор сзади.	«Нарисовать» на полу пальцами ног круг и отходящие от него лучи правой ногой, затем левой. Круг можно «нарисовать» правой ногой, лучи — левой.
«Большая туча» По небу ходила, солнышко закрыла. Только солнце спряталось — и она расплакалась.	И.п. — сидя, ноги вытянуты.	Сжать пальцы ног в «кулак», затем с силой разжать. Сжимать сильно к подошве.
«Сильный дождь» Люди ждут меня, зовут, А приду к ним — прочь бегут.	И.п. — сидя, ноги согнуты в коленях, руки в упор сзади.	Постукивать носком левой ноги по полу. То же самое носком правой ноги. Выполнять с напряжением.
«Разноцветная радуга» Крашеное коромысло Над рекой повисло.	И.п. — лежа на спине, руки в стороны.	Поднять ноги вверх и «нарисовать» в воздухе радугу правой, затем левой ногой. Пальцы ног вытянуть.

«Страшная молния» Летит огненная стрела, Никто ее не поймает, Ни царь, ни царица, Ни красная девица.	И.п. — лежа на полу, руки вдоль туловища.	Хаотичные движения руками и ногами в воздухе.
«Ласковый ветерок» Бежал по тропинке луговой — кивали маки головой. Бежал по речке голубой — речка сделалась рябой.	И.п. — сидя, ноги вытянуты, положение рук произвольное.	Большим пальцем одной ноги провести по подъему другой ноги по направлению от большого пальца к колену. Упражнение проводится сначала одной ногой, затем другой.
«Соберем ленточки».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно..	Собрать платочки, лежащие на полу, руками не помогать.
«Соберем палочки».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.	Собрать пальцами ног разбросанные палочки.
«Соберем платочки».	И.п. - то же.	Собрать платочки, лежащие на полу, руками не помогать.
«Соберем пуговицы».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.	Собрать пальцами ног разбросанные шарики, руками не помогать.
«Соберем шарики».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.	Собрать пальцами ног разбросанные шарики, руками не помогать.
«Тигрята танцуют».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.	1-4 - боковые движения ногами вправо (с пятки); 5-8 - боковые движения ногами влево (с пятки); 9—10 - ходьба на месте; 11-12-и.п.
«Фонарики».	И.п. - сидя, руки в упоре сзади, ноги слегка расставлены.	1-8 - вращение стоп вправо по кругу; 9-16 - вращение стоп влево по кругу; 17-18-и.п.
«Цветочки после дождя распустились».	И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.	1-6 - нарисовать цветок правой стопой; 7-12 - нарисовать цветок левой стопой; 13-18 - нарисовать цветы обеими стопами одновременно; 19-20-и.п.

Упражнения для профилактики нарушений осанки и укрепления мышц торса.

Название	И.П	Выполнение
упражнения стоя		
«Гармошка»	И.п. - стойка ноги врозь.	1-2 Встать на носки, руки вперед, округлить спину. 3-4 Полуприсед, руки в стороны, прогнуться в пояснице. 8-16 раз. Темп средний.
«Самолет»	И.п. - о.с., руки в стороны	1 Наклон вправо. 2 И.п. Тоже влево. 8-16 раз. Темп средний.
«Гармонь»	И.п.- о.с., руки в стороны	1 Прогнуться в пояснице, лопатки свести. 2 И.п. 8-16 раз. Темп средний
«Шлагбаум»	И.п. - о.с., руки врозь.	1 Мах правой ногой вперед, хлопок в ладоши под бедром. 2 И.п. Тоже другой ногой. 8-16 раз. Темп средний.
«Веселые ребята».	И.п. - основная стойка, руки на поясе.	1-8 - прыжки «ноги врозь - ноги вместе»; 9-16 - ходьба на месте.
«Встань на носочки».	И.п. - основная стойка.	1-2 - подняться на носки, руки вперед; 3-4 - и.п.
«Голова -мяч».	И.п. - основная стойка.	1 - на вдохе голову на правое плечо; 2-3 - на выдохе сделать толчок плечом - «бросить» голову на левое плечо; 4 - на вдохе положить голову на левое плечо; 5-6 - на выдохе сделать толчок плечом - «бросить» голову на правое плечо; 7-8 - и.п.
«Зарядка для головы».	И.п. - основная стойка.	1- поворот головы вправо; 2- поворот головы влево; 3- наклон головы вперед; 4- наклон головы назад.
«Нарисуем круг подбородком».	И.п. - основная стойка.	1-4 - «очертить» подбородком вертикальный круг вправо; 5-8 - и.п. То же в другую сторону.
«Обними себя».	И.п. - основная стойка.	1-2 - обхватить правой рукой левое плечо; 3-4 - руки в стороны; 5-6 - обхватить левой рукой правое плечо; 7-8 - и.п.
«Плечи». Поработаем плечами, пусть они танцуют сами.	И.п. - основная стойка.	1-4 - на выдохе плечи вперед, медленно скрещивая перед собой опущенные руки; 5-8 - на вдохе медленно отвести плечи назад, сводя лопатки.

«Покажи ладошки».	И.п. - основная стойка.	1-2 - поднимаясь на носки, отвести плечи назад и развернуть ладони вперед; 3-4 - и.п.
«Покачай головой».	И.п. - основная стойка.	1-2 - наклон головы вправо (влево); 3-4 - и.п.
«Послушай».	И.п. - основная стойка.	1-2 - наклон головы к правому плечу, стараться ухом дотронуться до плеча; 3-4 - и.п. То же в другую сторону.
«Посмотри на облачко».	И.п. - основная стойка.	1-2 - подняться на носки, руки вверх, голову приподнять (но не закидывать назад), посмотреть вверх; 3-4 - и.п.
«Посмотри по сторонам».	И.п. - основная стойка.	1-2 - поворот головы вправо (влево); 3-4 - и.п.
«Посмотри, что за спиной».	И.п. - основная стойка.	1-2 - медленно повернуть голову с легким усилием вправо (влево); 3-4 - и.п.
«Посмотри, что наверху».	И.п. - основная стойка.	1-2 - руки вперед-вверх, голову приподнять, посмотреть вверх; 3-4- и.п.
«Потянись к солнышку».	И.п. - основная стойка.	1-2 - правую ногу назад (на носок), руки вверх, потянуться; 3-4 - и.п. То же с левой ноги.
«Почеси ушком плечико».	И.п. - основная стойка.	1-2 - наклон головы вправо, ухом «почесать» правое плечо; 3-4 - и.п. То же в левую сторону.
«Присядем».	И.п. - основная стойка.	1-2 - приседание с широким разведением колен и рук в стороны; 3-4 - и.п.
«Пружинка».	И.п. - основная стойка.	1-3 - пружинящие наклоны вперед-вниз, руки сцепленные сзади в «замке», вверх; 4- и.п.
«Птицы хлопают крыльями».	И.п. - основная стойка.	1-2 - два шага вперед; 3-4 - полуприсед с хлопком впереди; 5-6 - два шага назад; 7-8 - полуприсед с хлопком впереди.
«Хлопок».	И.п. - основная стойка.	1-2 - подняться на носки, руки вверх, хлопнуть над головой; 3-4 - и.п.
«Вертушка»	И.п. - стойка ноги врозь	1 Наклон туловища вперед, правой рукой каснуться пола, поворот туловища на право.2 И.п. То же другой рукой. 8-16 раз. Темп средний.
«Неваляшка».	И.п. - стойка ноги врозь, руки «в замке» за головой.	1-2 - наклон вправо, смотреть перед собой; 3-4 - и.п. То же в другую сторону.
«Потяни спинку».	И.п. - стойка ноги врозь, руки в «замке» внизу.	1-3 - пружинящие наклоны вперед, вытянутые вперед руки в «замке» держать на уровне глаз, спину прогнуть; 4 - и.п.
«Посмотри вокруг».	И.п. - стойка ноги	1-2 - поворот туловища вправо; 3-4 - и.п.

	врозь, руки в «замке» сзади.	То же в левую сторону.
«Дровосек».	И.п. - стойка ноги врозь, руки в «замок» внизу.	1-2 - руки вверх; 3-4 - наклон вперед с одновременным опусканием рук; 5-6 - и.п.
«Дотянись до пяточки».	И.п. - стойка ноги врозь, руки в упоре сзади.	1-4 - наклон вперед, коснуться пальцами рук пола между пятками; 5-8 - и.п.
«Посмотри- те вы на нас».	И.п. - стойка ноги врозь, руки за головой, локти отвести в стороны.	1-2 - руки в стороны ладонями вверх с поворотом вправо; 3-4 - и.п. То же в другую сторону.
«Любопытные ребята».	И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову, локти отвести в стороны.	1-2 - руки в стороны ладонями вниз с поворотом вправо; 3-4- и.п. То же в другую сторону.
«Ключик»	И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову.	1-2 Наклон туловища вправо, поворот направо. 3 И.п. То же влево 8-16 раз. Темп средний.
«Дотянись до пальчиков».	И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.	1-2 - наклон вниз, дотянуться до кончиков пальцев ног; 3-4 - и.п.
«Дотянись до пола».	И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.	1-2 - наклон вниз, дотронуться пальцами рук до пола между ступнями ног; 3-4 - и.п.
«Мы танцуем».	И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.	1-2 - руки в стороны, поворот туловища вправо; 3-4- и.п. То же в другую сторону.
«Наклон».	И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.	1-2 - наклон вправо, смотреть прямо перед собой; 3-4 - и.п. То же в другую сторону.
«Повернись».	И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.	1-2 - поворот туловища вправо; 3-4 - и.п. То же в другую сторону.
«Поворот».	И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.	1-2 - поворот вправо (влево), руки вперед; 3-4 - и.п.
«Потянись к ноге».	И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.	1-2 - повернуть туловище влево; 3-4 - правой рукой дотронуться до носка левой ноги, левая рука тянется вверх; 5-6 - и.п. То же в другую сторону.
«Зарядка для рук».	И.п. - стойка ноги врозь, руки перед грудью.	1-3 - медленные рывки локтями назад с напряжением в конце движения; 4 - и.п.
«Заведи мотор».	И.п. - стойка ноги врозь, руки согнуть в локтях, кулачки к плечам.	1-4 - вращение локтями вперед; 5-8 - вращение локтями назад (важно почувствовать мышцы спины); 9-10- и.п.
«Где же наши пяточки?».	И.п. - стойка ноги врозь.	1-2 - наклон вниз, дотронуться до пяток; 3-4 - и.п.

«Мельница».	И.п. - стойка ноги врозь.	1-2 - поочередно положить руки на затылок; 3-4 - поочередно отвести руки за спину; 5-6 - и.п.
«Мы - силачи».	И.п. - стойка ноги врозь.	1-2 - медленные рывки руками: правая рука вверх, левая рука вниз; 3-4 - и.п. Затем руки поменять.
«Наклон».	И.п. - стойка ноги врозь.	1-2 - наклон туловища вправо, левую руку за голову; 3-4- и.п.; 5-6 - наклон туловища влево, правую руку за голову; 7-8 - и.п.
«Поворот».	И.п. - стойка ноги врозь.	1 - согнуть руки к плечам; 2-3 - поворот туловища вправо (влево), локти развести в стороны; 4- и.п.
«Руки к плечам».	И.п. - стойка ноги врозь.	1-2 - сгибая руки к плечам, повернуть туловище влево (вправо); 3-4 - и.п.
«Я себя люблю».	И.п. - стойка ноги врозь.	1 - развести руки широко в стороны; 2-3 - обнять себя: одна рука - под мышку, другая - на плечо; 4- и.п.
«Я хочу обнять весь мир».	И.п. - стойка ноги врозь..	1-2 - подняться на носки, руки вперед в стороны; 3-4 - и.п.
«Зонтик».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе.	1-2 - наклон туловища вправо, левая рука вверх; 3-4 - и.п.; 5-6 - наклон туловища влево, правая рука вверх; 7-8 - и.п.
«Лебедь спрятал голову под крыло».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе.	1-2 - полуприсед; 3-4 - полный присед, руками обхватить колени, голову спрятать; 5-6 - и.п.
«Наклон».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе.	1-2 - наклон вправо, левую руку завести за голову, правая на поясе; 3-4 - и.п.; 5-6 - наклон влево, правую руку завести за голову, левая на поясе; 7-8 - и.п.
«Птицы приготовились к полету».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе.	1-2 - сгибание правой руки в локте; 3-4 - сгибание левой руки в локте; 5-6 - и.п.
«Птицы тренируют крылья».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе.	1-2 - руки к плечам; 3-4 - руки в стороны; 5-6 - руки к плечам; 7-8 - руки вверх, прогнуть спину, посмотреть на руки; 9-10- руки к плечам; 11-12-руки в стороны; 13-14-и.п.
«Резинка».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки перед грудью	1-2 - локти назад, выпрямить и развести руки в стороны; 3-4 - и.п.

	согнуты в локтях.	
«Сожми кулачки».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулачки.	1-2 - энергично разгибать руки, согнутые в локтях, вытягивая их вперед и разжимая пальцы рук; 3-4 - и.п.
«Воробышек».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях.	1-6 - круги руками назад, отводя локти назад и сближая лопатки; 7-8 - и.п.
«Нарисуем круг».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях.	1-5 - круги вперед согнутыми в локтях руками; 6-7 - и.п.; 8-12 - круги назад согнутыми в локтях руками; 13-14-и.п.
«Гуси полетели».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены.	1-4 - руки вверх, перекрестные махи руками, спина прямая; 5-8 - руки вниз, перекрестные махи, одновременно колени сгибаются и разгибаются; 9-10- и.п.
«Зарядка для плеч».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены.	1-2 - правое (левое) плечо вверх; 3-4 - и.п.
«Нарисуем круг плечом».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены.	1-4 - «очертить» правым плечом круг; 5-8 - и.п. То же левым плечом.
«Насос».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены.	1-2 - наклон вправо, руки плавно скользят по бокам вверх (левая) и вниз (правая); 3-4 - и.п. То же в левую сторону.
«Плечи танцуют».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены.	1-2 - плечи вперед; 3-4-и.п.; 5-6 - плечи отвести назад, чтобы лопатки соприкоснулись; 7-8 - и.п.
«Подними плечико».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены.	1-2 - правое (левое) плечо вверх, показать ладони; 3-4- и.п.
«Сделай круг».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены.	1-4 - круговые движения прямыми руками вперед; 5-6 - и.п. То же назад.
«Удивись».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены.	1-2 - плечи вверх; 3-4 - и.п.
«Зайчишки».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.	1 -4 - прыжки на двух ногах вправо; 5-8 - ходьба на месте; 9-12 - прыжки на двух ногах влево; 13-16 - ходьба на месте.
«Нам весело».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.	1-8 - прыжки на месте на двух ногах.
«Вешаем белье»	И.п - полу присед, руки вперед.	1 Прогнуться в пояснице руки вверх.2 И.п. 8-16 раз. Темп средний.

«Улитка»	И.п - полуприсед, руки на бедрах	1. Скруглить спину. 2. И.п. 3. Прогнуться в пояснице. 4. И.п. 8-16 раз. Темп средний.
упражнения сидя и лежа		
«Пружинка»	И.п - стойка на коленях, руки вперед.	1-2 Сесть на правое бедро, руки влево. 3-4 И.п. То же в другую сторону. 8-16 раз. Темп средний.
«Партизан»	И.п. - лежа на животе	Лежа на животе, ползаем по-пластунски, поочередно подгибаем то правую, то левую ногу. 8-16 раз. Темп средний
«Ласточка летит».	И.п. - лежа на животе, ноги разведены в стороны, руки поставить на локти, голову положить на кисти рук.	1-2 - руки вверх, спину прогнуть, голову поднять; 3-4 - два маха руками; 5-6 - и.п.
«Рыбий хвост»	И.п. - лежа на животе, опираясь на предплечье, пятки вместе, носки врозь.	Сильно зажать ягодицы (если не получается, дайте подержать между ягодиц листок бумаги), пятки прижимать к полу (можно положить сверху не большой груз) в течение 30 сек по 2-3 раза
«Лук»	И.п. - лежа на животе, руки в стороны.	1-2 Захватить сзади ноги, не отрывая бедра. 3-4 И.п. 8-16 раз. Темп средний и медленный
«Лодочка»	И.п. - лежа на животе, руки вперед.	1 Поднять корпус, руки вперед, и бедра, ноги вместе, пятни вместе, ягодицы зажаты. 2 И.п. 8-16 раз. Темп медленный.
«Рычаг»	И.п. - лежа на левом боку, левая рука вверх.	1 Мах правой ногой в сторону 2 И.п. То же на др боку 8-16 раз. Темп средний.
«Лодочка»	И.п. - лежа на полу, на животе	1 Поднять корпус, руки вперед и бедра, ноги вместе, пятни вместе, ягодицы зажаты. 2 И.п. 8-16 раз. Темп медленный.
«Самолет»	И.п. - лежа на полу, на животе, руки врозь.	1 - Свести лопатки, приподнять верхнюю часть спины и руки, ноги на полу. 2 - И.п. 8-16 раз. Темп медленный.
«Дотянись коленом до пола».	И.п. - лежа на спине, колени согнуты.	1-4 - медленно опускать колени до пола вправо; 5-8 - и.п. То же в другую сторону.
«Ножницы»	И.п. - лежа на спине, ноги вперед.	Скрестные движения ногами. 8-16 раз. Темп средний и быстрый.
«Железный мост».	И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, колени слегка разведены.	1-2 - поднять таз вверх; 3-4 - и.п.
«Велосипед»	И.п. - лежа на спине,	Поочередное сгибание ног вперед.

	руки вверх.	8-16 раз. Темп средний и быстрый
«Бревнышко».	И.п. - лежа на спине, руки вытянуты вверх, ноги вместе.	1-4 - поворот со спины на живот; 5-6 - поворот с живота на спину (руки и ноги не сгибать).
«Заборчик».	И.п. - лежа на спине, руки вытянуты за головой.	1-2 - поднять руки над головой; 3-4 - поднять ноги параллельно рукам; 5-6 - опустить ноги; 7-8 - опустить руки.
«Рыбка на спине»	И.п. - лежа на спине, руки за головой.	1-2 Наклон вправо корпусом. 3-4 И.п. Тоже в др сторону. 8-16 раз. Темп средний.
«Потяни ножки».	И.п. - лежа на спине, руки за головой.	1-2 - ноги вверх, носочек тянуть; 3-4 - и.п.
«Нарисуем круг».	И.п. - лежа на спине, руки под головой.	1-4 - поднятой правой (левой) ногой нарисовать на весу круг; 5-6 - и.п.
«Покажи свои ножки».	И.п. - лежа на спине, руки под головой.	1-2 - одновременно плавно прямые ноги вверх; 3-4 - и.п.
«Маленький мостик»	И.п. - лежа на спине, согнув ноги.	1 Поднять таз. 2 И.п. 8-16 раз. Темп средний.
«Шарик»	И.п. - лежа на спине.	1-2 Прогнуться, приподнимая поясницу над полом. 3-4 И.п. 8-16 раз. Темп медленный.
«Клубочек».	И.п. - лежа на спине.	1-4 - подтянуть к себе колени и дотронуться до них лбом; 5-8 - и.п.
«Куклы».	И.п. - лежа на спине.	I- 2 - одновременно поднять правую руку и левую ногу; 3-4- и.п.; 5-6 - одновременно поднять левую руку и правую ногу; 7-8 - и.п.; 9-10 - поднять руки и ноги; II—12 — и.п.
«Ножницы».	И.п. - лежа на спине.	1-4 - «ножницы» ногами вверх-вниз; 5-8 - и.п.
«Подними ножку».	И.п. - лежа на спине.	1-2 - согнуть правую (левую) ногу, руками притягивая колено к животу; 3-4 - и.п.
«Потяни носочек».	И.п. - лежа на спине.	1 - сжать кулачки; 2-3 - согнуть стопы на себя, разжать кулачки; 4-5 - оттянуть носки до отказа, сжать кулачки; 6-8 - и.п.
«Ручки танцуют».	И.п. - лежа на спине.	1-6 - скрещивание рук перед собой («Ножницы»); 7-8 - и.п.
«Царевна лягушка»	И.п. - полулежа на животе, опираясь руками впереди, колени врозь, стопы соединены.	Зажимая ягодицы, пытаться опустить таз на пол в течение 30 сек
«Руль»	И.п. - сидя ноги	1 Руль вправо, наклон туловища вправо.

	скрестно, руки держат воображаемый руль.	2 И.п. Тоже в др сторону 8-16 раз. Темп средний.
«Складка»	И.п. - сидя, ноги вместе впереди.	1-2 Наклон вперед, стопы разогнуть, руками стараться достать до стоп, колени не сгибать. 3-4 И.п. 8-16 раз. Темп медленный.
«Обними ножку»	И.п. - сидя, ноги вперед, руки врозь.	1-2 Согнуть правую ногу, захватить голень руками. прижать к груди. 3-4 И.п. Тоже с левой ноги. 8-16 раз. Темп средний.
«Чебурашка»	И.п. - сидя, руки за голову.	1-2 Поворот туловища вправо с наклоном вперед, согнуть правую ногу, левым локтем коснуться правого колена. 3-4 И.п. Тоже влево 8-16 раз. Темп средний.
«Книжечка»	И.п. - Сидя ноги врозь, руки впереди.	1-8 Тянуться руками вперед 8-16 раз. Темп медленный.
«Волна».	И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади.	1 - согнуть ноги в коленях; 2-3 - подтянуть колени к животу; 4 - выпрямить ноги; 5-7 - пауза; 8 - и.п.
«Длинные и короткие ноги».	И.п. - сидя, н. вперед, руки в упоре сзади.	1-2 - согнуть ноги в коленях; 3-4 - и.п.
«Угол».	И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади.	1 - ноги приподнять; 2-3 - развести ноги в стороны как можно шире; 4- и.п.
«Уголок двумя ногами».	И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади.	1-2 - ноги вверх (сделать «уголок»), носочки тянуть; 3-4- и.п.
«Уголок одной ногой».	И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади.	1-2 - правую (левую) ногу вверх, тянуть носок; 3-4 - и.п.
«Дотянись до ноги».	И.п. - сидя, ноги врозь, руки на поясе.	1-4 - наклон вперед, коснуться пальцами руки пальцев одноименной ноги; 5-8 - и.п.
«Наклон».	И.п. - сидя, ноги врозь, руки на поясе.	1 - руки в стороны; 2-3 - наклон вперед, коснуться пальцами рук пальцев ног; 4-и.п.
«Поворот».	И.п. - сидя, ноги скрестно, руки на коленях.	1-2 - поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 3-4 - и.п.; 5-6 - поворот туловища Влево, левую руку в сторону; 7-8 - и.п.
«Посмотри, как вокруг красиво».	И.п. - сидя, ноги скрестно, руки на поясе.	1-2 - поворот туловища вправо, левая рука в сторону; 3-4-и.п.; 5-6 - поворот туловища влево, правая рука в сторону; 7-8 - и.п.
«Колобок»	И.п. - сидя, согнув ноги, колени прижать руками к груди	Перекаты вперед-назад. 8-16 раз. Темп медленный.
«Винтик»	И.п. - стойка на коленях, руки за	1-2 Поворот туловища на право 3-4 И.п.

	голову.	Тоже в другую сторону. 8-16 раз. Темп средний.
«Сова летит».	И.п. - стойка на коленях, руки за спиной.	1-2 - руки через стороны вверх, спину прогнуть; 3-4 - руки через стороны вниз; вернуться в и.п.
«Дотянись до пяточки».	И.п. - стойка на коленях, руки на поясе.	1-2 - поворот туловища вправо, коснуться правой рукой правой пятки; 3-4 - и.п. То же в другую сторону.
«Кошечка».	И.п. - стойка на четвереньках.	1-2 - согнув колени, прогнуться назад; 3-4 - выгнуться, «проехав» грудью и животом по полу; 5-8 - и.п.
«Птички пьют водичку»	И.п. - стойка на коленях руки внизу.	1-2 Сед на пятки с наклоном вперед, руки назад. 3-4 И.п. 8-16 раз. Темп средний.
«Ежик»	И.п. - стойка на коленях, руки вверх.	1-2 Опуститься на пятки, носом достать колени, руки вдоль туловища. 3-4 И.п. 8-16 раз. Темп медленный.
«Мельница»	И.п. - стойка на коленях, руки врозь.	1-2 Поворот туловища вправо, правой рукой достать правую пятку. 3-4 И.п. Тоже влево. 8-16 раз. Темп средний.
«Достаем спину»	И.п. - стойка на коленях, руки на пояс.	1-2 Наклон вперед, руки вперед. 3-4 И.п. 8-16 раз. Темп средний.
«Окошко»	И.п. - стойка на коленях.	1-2 Наклон назад, руками коснуться пяток. 3-4 И.п. 8-16 раз. Темп средний.
«Кобра»	И.п. - упор лежа на животе, на предплечьях.	1-2 Выпрямить руки, прогнуться, поворот корпуса на право. 3-4 И.п. Тоже влево. 8-16 раз. Темп медленный.
«Кошечка»	И.п. - упор на коленях	1 - Прогнуться в пояснице, свести лопатки (добрая кошка). 2 - Слегка выгнуть спину (злая кошка) 8-16 раз. Темп медленный.
«Кошка машет хвостиком»	И.п. - упор на коленях.	1-2 Мах правой ногой назад, левую руку вверх. 3-4 И.п. Тоже с другой ноги и руки. 8-16 раз. Темп средний
«Маленький шлагбаум»	И.п. - упор на коленях.	1 Мах правой ногой назад. 2 Округлить спину, правым коленом достать до лба Тоже левой ногой. 8-16 раз. Темп средний.
«Черепашка»	И.п. - упор на коленях.	1-2 Сед на пятки, не отрывая ладони от пола, прогнуться в верхне-грудном отделе позвоночника. 3-4 И.п. 8-16 раз. Темп медленный.

«Скалка»	И.п.- лежа на животе, руки вверх, стопы вместе, ягодицы зажаты	1-4 Два переката вправо 5-8 То же влево По 2 раза Темп медленный и средний
«Бабочка»	И.п.- сидя на полу, колени согнуты врозь, стопы вместе.	Делать пружинящие движения коленями, постепенно опуская их вниз в течение 30 сек
«Мамины помощники»	И.п.- стойка ноги врозь.	1-2 Встать на носки, руки вверх, ягодицы зажаты. 3-4 Присесть, колени врозь, руки вниз. (Имитировать развешивание белья на веревке) 6-8 раз. Темп медленный.
«Змейка»	И. п. - упор лежа на животе, на предплечья.	1-2 Разогнуть руки, прогнуться голову назад, пятки вместе, ягодицы зажаты. 3-4 И.п. 8-16 раз. Темп медленный

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 34 ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Горохова Светлана Сергеевна, Заведующий

31.08.23 18:38 (MSK)

Сертификат A19B7D604F5DA4169848E4FE706E3D6D