

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Полевского городского округа
«Детский сад № 69 комбинированного вида»

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
от «29» августа 2019г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ ПГО «Детский сад № 69»
комбинированного вида Орехова Е.Н.
Приказ № 87-АХО от «30» августа 2019 г.



**АДАптиРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

с 3 до 7 лет

«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»

Срок реализации программы 1 год

Разработчик:
инструктор по физической культуре
Омелькова А.Л.

Полевской 2019г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Цель и задачи программы.....	4
1.2. Сроки реализации программы.....	4
1.3. Режим и формы проведения работы.....	4
2.Содержание программы	5
2.1. Календарно-тематический план занятий.....	5
2.2. Планируемые результаты.....	6
3. Оценка индивидуального развития ребенка.....	6
3.1. Условия реализации программы.....	6
3.2.Список литературы	7
Приложения.....	8

Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа «Детский фитнес» МБДОУ ПГО «Детский сад № 69 комбинированного вида» разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014г. № 1726 –р;
- Распоряжения Правительства РФ от 24 апреля 2015г № 729-р; «План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей» (п.12,17,21);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее Порядок1008);
- Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей, утверждённые на заседании Научно-методического совета по дополнительному образованию детей Минобразования России 03.06.2003 г.»;
- Уставом МБДОУ ПГО «Детский сад № 69 комбинированного вида».

Программа направлена на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей детей дошкольного возраста в физическом развитии, разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, обеспечивает вариативность образовательного маршрута в соответствии с интересами и способностями воспитанников, направлена на удовлетворение конкретных образовательных потребностей родителей как заказчиков образовательных услуг.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Адресат программы - дети дошкольного возраста с 3 до 7 лет с инвалидностью и (или) с ОВЗ и (или) одного уровня владения навыками без специального отбора.

Данная программа направлена на коррекционно-педагогическую работу:

- по развитию у детей с ТНР всех сторон двигательной сферы, в том числе и общей моторики.
- по восстановлению двигательной функции у детей с НОДА; снижению повышенного тонуса мышц; противодействию развитию контрактур.
- по развитию памяти, внимания, речи, общей и тонкой моторики, функции равновесия, ориентировки в пространстве, зрительно – опорной координации движений у детей с ЗПР.
- по развитию способностей к выполнению простых инструкций; выработке навыков организации движений; социальной адаптации; обучение действиям с различными предметами у детей с РАС

Адаптированная дополнительная программа «Детский фитнес» рассчитана для детей с 3 до 7 лет на 1 год (сентябрь-май), общее количество часов в год – 25 часов (с 3-до 5 лет), 40 часов (с 5 до 7 лет); периодичность – 2 раза в неделю.

Основной формой организации деятельности является групповое занятие.

Применяется дифференцированный подход к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной.

Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей.

1.1.Цель и задачи программы.

Цель программы: Создание специальных условий для оздоровления, физического развития детей с учётом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей, позволяющих учитывать особые образовательные потребности детей с ограниченными возможностями здоровья посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса.

Задачи:

- Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
- Развивать дыхательную систему, сердечно-сосудистую систему, все мышечные группы;
- Совершенствовать физические способности: координацию, силу, выносливость, ловкость, гибкость, скорость;
- Развивать психические качества: внимание, память, воображение, мышление, речь, умственные способности;
- Развивать пространственную ориентацию, ориентацию в собственном теле;
- Повышать иммунные возможности организма;
- Повышать интерес к физкультурным занятиям.

Разработаны комплексы упражнений с учетом физических особенностей детей, их заболеваний, рекомендаций ПМПК.

1.2.Сроки реализации программы

Программа дополнительного дошкольного образования по физическому развитию «Детский фитнес» рассчитана на один учебный год. Объем программы: периодичность 2 раза в неделю и продолжительность занятий в младшей возрастной группе 20 минут, в старшей возрастной группе 35мин. Численность занятий в течение учебного года – 128 занятий. Занятия с сентября по май. Для успешного освоения программы на занятиях, численность детей не должна превышать 15 человек.

Режим и формы проведения работы.

Формы организации образовательного процесса

- групповые, открытые занятия, соревнования.

Методы и приемы:

- наглядные,
- показ и объяснение,
- указания, пояснения,
- игровые приемы, -

-зрительные и звуковые ориентиры.

Формы взаимодействия с родителями:

- Родительские собрания
- Консультирование
- Просмотры открытых занятий

2. Содержание программы

Структура фитнес-занятий включает в себя *вводную часть* – разминку (Комплекс) под музыку, которая подготавливает организм к выполнению основной части занятия и более сложным упражнениям. Продолжительность 5 минут. Элементы аэробики, упражнения на силу мышц, ловкость и выносливость обычно включены в данную часть.

Основная часть предполагает обучение упражнениям на развитие ритма, мышечной организованности, силовой аэробики. Структура данной части зависит от направленности и цели занятия, от возможностей детей. Продолжительность составляет 25-35 минут.

Заключительная часть. Может включать упражнения игрового стретчинга, йоги, суставной гимнастики совместно с дыхательными и релаксационными, в т.ч. упражнениями на растяжку. Данная часть имеет продолжительность 5 минут.

2.1. Календарно-тематический план занятий

Планирование занятий выстраивается с учетом возрастных, психофизических особенностей детей, а также с учетом индивидуальных физических возможностей детей и может изменяться инструктором, ведущим занятия, в зависимости от вышеперечисленных факторов.

Годовые занятия разделены на три периода для эффективного разучивания упражнений, релаксационных комплексов, стретчинг-комплексов и для выработки у детей четких и слаженных действий на занятиях, развития двигательной памяти.

Календарное планирование занятий приложение 1: Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 3-5 лет., 5-7 лет. – 2 –е изд. – М.: ТЦ Сфера, 2018.

2.3. Планируемые результаты освоения программы.

Ожидаемые результаты:

- Развитие двигательных способностей детей и физических качеств (быстрота, сила, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координация движений).

- Сформированы навыки правильной осанки;
- Снижение повышенного мышечного тонуса (НОДА);
- Сформированное чувство равновесия, зрительно – опорной координации движений у детей с ЗПР.
- Положительное эмоциональное состояние, развитие памяти, внимания, мышления, воображения;
- Устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- Развито чувство уверенности в себе.
- Снижение заболеваемости.

3. Требования к организационно – педагогическим условиям Программы:

Диагностическая работа.

Диагностическая работа строится с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей, их физических возможностей и проходит в виде мониторинга динамики формирования физических качеств дошкольника в рамках усвоения задач данной программы. Стартовый мониторинг предполагает диагностику физических качеств детей согласно задачам, поставленным в данной рабочей программе, проводится в начале первого периода обучения. Итоговый мониторинг – это заключительная диагностика уровня сформированности и развития физических качеств детей по результатам проведенных занятий в конце года (месяц май). Результаты диагностики физических качеств детей заносятся в таблицу. Для этой цели используется «Система оценки качества, образовательной работы и индивидуального развития детей. Диагностические тесты в виде контрольных заданий, предлагаемых детям в игровой форме. Они отличаются доступностью выполнения и не требуют дополнительной подготовки, а также сложного оборудования для их проведения.

Условия реализации программы.

Реализация программы «Детский фитнес» выстраивается на основе изученных методических разработок по детскому фитнесу, составленных по принципу «от простого к сложному» с применением технологий Е.В. Сулим.

Материально-техническое оснащение представлено наличием отдельного помещения (спортивный зал, музыкальный зал) для проведения занятий, спортивного инвентаря:

- Дорожки для профилактики плоскостопия
- Дуги для подлезания
- Мяч-Фитбол
- Гимнастические скамейки
- Гимнастические палки
- Скакалки
- Степ-платформы
- Гимнастическая стенка
- Мячи разных размеров
- Обручи большие и маленькие
- Набивные мячи

- Мешочки для метания
- Музыкальный центр
- Гантели
- Коврики гимнастические.
- Маты
- Ленты

Игрушки и оборудование позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных спортивных упражнений и игр, но и всё занятие по фитнесу. Количество игрушек и оборудования соответствует числу детей, одновременно занимающихся в зале.

Учебно-методическое обеспечение – это наличие учебных пособий, дидактического материала, программы, методик для развития физических качеств дошкольников.

Работа с родителями, как важное условие реализации программы, представлена в форме индивидуальных консультаций, открытых мероприятий.

Календарно – тематический план.

Первый период: сентябрь, октябрь, ноябрь.

Второй период: декабрь, январь, февраль.

Третий период: март, апрель, май.

Разминка. Комплекс 1 для первого периода.

Под музыку.

Упражнение 1 (8 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1-повернуть голову вправо(влево); 2-вернуться в и.п.; 3-поднять руки вверх; 4-вернуться в и.п.

Упражнение 2 (8 раз)

И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки вперед. 1-2 – руки назад, правую ногу вперед на носок; 3-4 – вернуться в и.п. То же с другой ноги.

Упражнение 3 (8 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Руки в стороны, прогнуться, вернуться в и.п. Упражнение 4 (8 раз)

И.п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1-2 – сесть на пятки руки вперед, 3-4 – вернуться в и.п.

Упражнение 5 (10 с 3 раза)

Прыжки на двух ногах, ноги врозь, руки в стороны.

Разминка. Комплекс 2 для второго периода.

Под музыку.

В парах.

Упражнение 1 (8 раз)

И.п.: ноги врозь, стоя спиной друг к другу, пальцы сцеплены «в замок». 1-2 - поднять прямые руки вверх; 3-4 – вернуться в и.п.

Упражнение 2 (8 раз)

И.п.: ноги врозь, стоя спиной друг к другу, взявшись за руки. 1-2 – наклониться в сторону с подниманием рук в стороны, 3 – вернуться в и.п.

Упражнение 3 (8 раз)

И.п.: стоя на коленях лицом друг к другу, держась за руки. 1 – правую ногу в сторону, 2 – вернуться в и.п., 3 – левую ногу в сторону, 4 – вернуться в и.п.

Упражнение 4 (8 раз)

И.п.: прямо, ноги вместе, лицом к друг другу. Присесть, руки отвести назад, вернуться в и.п.

Упражнение 5 (10 раз)

И.п.: стоя лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук. 1 – руки вытянуть вперед, 2 – хлопнуть о руки партнера обеими руками, 3- 4 –

Разминка. Комплекс 3 для третьего периода.

Под музыку.

С мячом Упражнение 1

(8 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, руки с мячом за спиной. 1- руки в стороны, 2 – вернуться в и.п.

Упражнение 2 (6 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, мяч в правой руке. 1- правую (левую) ногу поднять вверх, переложить мяч под ногой в правую(левую) руку, 2 – вернуться в и.п.

Упражнение 3 (6 раз)

И.п.: лежа на спине, мяч в правой(левой) руке. 1-2- наклон право, руки поднять над головой, переложить мяч в левую(правую) руку. 3-4- вернуться в и.п.

Упражнение 4 (6 раз)

И.п. сидя, ноги вместе, мяч в руках наверху. 1 – поставить ступню на мяч, катать его, не отпуская. 2 – вернуться в и.п. То же с другой ноги.

Упражнение 5 (8 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, мяч на полу. 1 – поставить ступню на мяч, катать его, не отпуская, 2 – вернуться в и.п.

Комплекс упражнений для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия.

1. И.П.- стоя, руки на пояс. 1-правая на носок, 2-на пятку,3-на носок, 4-и.п. 5-6-то же с другой ноги.
2. И.П.- стоя, руки на пояс.1-подняться на носки перекатом, 2-перекатом на пятки.
3. И.П.- стоя руки на пояс. Правое колено вперед, круговые движения стопой вправо и влево, то же с другой ноги.
4. И.П.- стоя на краю коврика. Зафиксировав пятки на месте, пальцами ног собирать коврик одновременно или поочередно.
5. Ходьба перекатом с пятки на носок.
6. Ходьба на носках, на пятках.
7. Ходьба на наружных сводах стопы.
8. Подскоки толчком двумя без максимальных усилий.
9. Подскоки поочередно без максимальных усилий.
10. Прыжки приставными шагами правым и левым боком без максимальных усилий.
11. Ходьба по гимнастической палке.
12. И.П.- сед в упоре сзади.1-согнуть стопу, 2-разогнуть, одновременно.
13. И.П.- сед в упоре сзади. 1-согнуть стопы одновременно, 2- разогнуть одновременно.
14. И.П.- сед в упоре сзади.1-одновременно развести пальцы ног «веером», 2- сжать в «кулачек».
15. И.П.- сед в упоре сзади.1-правая нога пальцы «веером», 2- левая в «кулачек», 3-4- наоборот.
16. И.П.- сидя (стоя).Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка, правая и левая поочередно.
17. И.П.- стоя на наружных сводах стоп.1-подняться на носки, 2- вернуться в исходное положение.
18. И.П.стоя на наружных сводах стоп.1-полуприсед, 2- вернуться в исходное положение.

19. И.П.- основная стойка, руки на пояс. 1-пальцы ног вверх, 2- вернуться в исходное положение.
20. И.П.- стоя носками вовнутрь, пятками наружу. 1- подняться на носки, 2- вернуться в исходное положение.
21. И.П.- ноги врозь, руки в стороны. 1- присесть на всей ступне, 2- вернуться в исходное положение.
22. Сидя, переключившись с места на место мяч, захватив его ступнями ног.
23. Собрать пальцами ног разложенную на полу веревку.
24. Как канатоходец, походить (боком и прямо) по лежащей на полу палке.

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.

1. И.П.- основная стойка. 1-руки вверх потянуться, подняться на носки – вдох, 2- вернуться в исходное положение – выдох (вдох через нос, выдох через рот).
2. И.П.- ноги врозь, руки в стороны максимально отведены назад, ладони вперед, пальцы разведены. 1- руки резко скрестить на груди, кисти на лопатки, выдох (резкий); 2- медленно вернуться в исходное положение, вдох.
3. И.П.- стоя на носках прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки в стороны-вверх. 1-опуститься на стопы, наклон вперед, округлить спину, руки махом через стороны скрестить перед грудью, больно хлестнуть кистями по лопаткам (громкий выдох). 2-3- плавно руки развести в стороны и снова скрестить перед грудью, 2-3 раза хлестнуть кистями по лопаткам, продолжать выдох. 4- вернуться в исходное положение, диафрагмальным выдохом выпячивая круглый живот.
4. И.П.- стоя на носках прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки вверх-назад, пальцы в замок (держа топор). 1- опуститься на стопы, быстрый наклон вперед, округлив спину, хлыст руками вперед-вниз-назад (выдох); 2- плавно вернуться, диафрагмальным вдохом выпячивая живот.
5. И.П.- стоя на носках, наклонившись вперед, руки вперед-вверх, кисти в кулак. На каждый счет гребок баттерфляем, опускаясь на стопы, руки вниз-назад к бедрам, увеличить наклон (выдох); руки вперед через стороны вверх-вперед в исходное положение (диафрагмальный вдох).
6. И.П.- упор лежа. 1- упор присев, выдох; 2- вернуться в исходное положение, диафрагмальный вдох (все сделать за 1 сек.).
7. Ходьба на руках (в парах) с диафрагмальным дыханием.

Комплекс упражнений в положении сидя.

1. И.П.- сед в упоре сзади. 1-нога вверх, тянуть носок, 2- вернуться в исходное положение, 3-4- то же с другой ноги (ноги не сгибать, можно регулировать высоту положения ноги вверх).
2. И.П.- сед в упоре сзади. 1- прямые ноги вверх, 2- вернуться в исходное положение.
3. И.П.- сед в упоре сзади. 1- согнуть ноги, 2- выпрямить вперед-вверх, 3- согнуть ноги, 4- вернуться в исходное положение.
4. И.П.- сед в упоре сзади. 1-3- наклоны туловища максимально вперед, 4- вернуться в исходное положение.
5. И.П.- сед в упоре сзади. 1- ноги вверх, 2- ноги в стороны, 3- ноги соединить, 4- вернуться в исходное положение.
6. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки на пояс. 1-2- наклоны туловища вправо, 3-4- влево.
7. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки на пояс. 1-2- повороты туловища вправо, 3-4- влево.
8. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки на пояс. 1-3- пружинящие наклоны туловища вперед, руки вперед, 4- исходное положение.

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

Комплекс упражнений в положении стоя.

1. И.П.- стойка ноги врозь, руки вверх в замок, ладонями наружу. Рывки руками над головой.
2. И.П.- стойка ноги врозь, руки за голову. 1-округлить спину, локти максимально вперед, 2- вернуть в исходное положение, локти максимально в стороны, прогнуться.
3. И.п.- стойка ноги врозь, руки к плечам. 1-4- круговые движения руками вперед, 5-8- назад.
4. И.П.- основная стойка. 1- правая рука вверх назад, левая вниз назад, захват кистями рук за спиной, прогнуться, зафиксировать положение, 2- исходное положение, 3-4- поменять положение рук.
5. И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс. 1- локти вперед, округлить спину, голова вперед-вниз, выдох; 2- локти назад, прогнуться, голова вверх, вдох.
6. И.П.- стойка ноги врозь, руки за голову. Наклоны и повороты туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.
7. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклонить туловище вперед, прогибая спину - выдох, и.п. - вдох. При наклоне голову поднимать, локти отводить назад ноги прямые, темп медленный. 3-8 раз.
8. И.п - стойка ноги врозь, руки за головой. Наклонить туловище влево выдох, и.п. - вдох. То же в другую сторону.
9. И.п. - широкая стойка ноги врозь, ступни параллельно. Повернуть туловище влево с наклоном к левой ноге, отводя руки в стороны. То же в другую сторону. Ноги прямые, темп медленный, повторить 2-5 раз.
10. И.п. - широкая стойка ноги врозь, руки вверх «в замок». Круговые движения туловищем в одну и в другую сторону, темп медленный, повторить 2-3 раза в каждую сторону.

Комплекс упражнений в положении лежа.

Упражнения для укрепления мышц спины:

1. И.п. - лежа на животе, подбородок на кистях рук. Поднять голову и плечи, руки на пояс (живот от пола не отрывать, Лопатки соединить), держать 3-4 секунды .
2. То же, но руки к плечам, за голову.
3. То же, но руки назад, в стороны.
4. То же, но руки вверх.
5. Поднять голову и плечи. Движение руками к плечам, в стороны, к плечам, И.П.
6. Поднять голову и плечи. Руки в стороны - сжимание и разжимание пальцев.
7. Поднять плечи и голову. Руки вверх - два хлопка, и.п.
8. То же, но руки в стороны - небольшие круговые движения в плечевых суставах.
9. Движения руками как при плавании способом брасс на груди.
10. Движение руками в стороны, к плечам, вверх. и.п.

11. Движения руками, имитация «бокса».
12. И.П. – то же. Движение руками вверх, за голову, вверх, и.п. Держать 4 счета в каждом положении.
13. И.П. - лежа на животе, руки вверх. Передача теннисного мяча, эстафетной палочки из рук в руки до конца шеренги. Все занимающиеся держат рукиверху до окончания передачи.
14. То же, но передача предмета слева направо.
15. И.П. - лежа на животе, руки под подбородком. Поочередное поднятие ноги вверх.
16. То же, но движения ногами как при плавании кролем на груди.
17. И.П. - то же. Поднятие обеих ног вверх.
18. И.П. - тоже. Поднять правую, присоединить левую, опустить правую, затем левую.
19. Поднять ноги, развести в стороны, соединить и опустить.
20. На гимнастической скамейке, лежа продольно на животе, движения ногами, как при плавании способом брасс на груди.
21. И.П. - то же, но движения руками и ногами.
22. И.п. - лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком. Поднять левую руку вперед, а правую назад вдоль туловища, опустить голову и потянуться, проделать то же, меняя положение рук. Темп медленный.
23. «Лягушонок». И.П. - то же. Поднять голову вверх, руки к плечам ладонями вперед, сводя лопатки, прогнуться спину с небольшим поднятием груди от пола. Прогибая спину, отводить голову назад, избегать сильного прогиба в пояснице, темп медленный.
24. И.п. - лежа на животе, упор ладонями у плеч, голова опущена. Попеременное поднятие ног назад-вверх с прогибом спины и отклонением головы назад. Прогибаясь, не отрывать грудь от пола, темп средний.

Упражнения для укрепления мышц живота:

1. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередное поднятие ног на 45°.
2. Согнуть обе ноги в коленях, разогнуть под углом 90° и опустить.
3. «Велосипед».
4. Движение ногами, как при плавании кроль на спине.
5. Одновременное поднятие и опускание прямых ног.
6. Согнуть обе ноги в коленях, выпрямить их под углом 45°, развести их в стороны и, опуская, соединить.
7. Движения ногами, как при плавании способом брасс на спине.
8. Поднятие и опускание прямых ног с разной скоростью.
9. Круговые движения ногами.
10. Поднятие и опускание ног в коленях с зажатым между коленями волейбольным или набивным мячом.
11. Руки вперед, ноги согнуть в коленях, головой коснуться колен.
12. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременное сгибание ног в коленных суставах. Спина прямая, прижата к полу, темп медленный.
13. И.П. - лежа на спине, руки за головой. Делать попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз - «ножницы». Затылок и плечи плотно прижаты к полу, темп средний, 4-10 раз каждой ногой.
14. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднятие прямых ног вверх. Носки вытянуты, темп медленный.

15. И.П. - лежа на спине, руки согнуты, ладони над головой. Поднимание прямых ног вверх, разведение их в стороны и опускание вниз в И.п. Локти плотно прижаты к полу, а ноги прямые, темп медленный, повторить.
16. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони повернуты к полу.
17. Сесть, опираясь руками в пол, выпрямить спину, отвести прямые руки назад и вернуться в И.П. Ноги в се время прямые, сидя, отводить голову назад, темп средний.

Упражнения для формирования и закрепления правильной осанки.

1. Стоя, принять правильную осанку, касаясь стены (без плинтуса) или гимнастической стенки. При этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пятки должны касаться стены.
2. Принять правильную осанку (1упр.). Отойти от стены на один шаг, сохраняя правильную осанку.
3. Принять правильную осанку у стены. Сделать 2 шага вперед, присесть, встать, вновь принять правильную осанку.
4. Принять правильную осанку у стены. Сделать один шаг вперед -два шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища. Принять правильную осанку.
5. Стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, приподняться на носки, удержаться в таком положении 3-4 сек. Вернуться в И.П.
6. То же упражнение, но без гимнастической стенки.
7. Принять правильную осанку, присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать и принять И.П.
8. Сидя на гимнастической скамейке у стены, принять правильную осанку (затылок, лопатки и ягодицы прижать к стене).
9. И.П.- как упр.8.расслабить мышцы шеи, наклонить голову, расслабить плечи, мышцы спины, вернуться в и.п.
10. И.П. – лежа на спине. Голова, туловище и ноги должны составлять прямую линию, руки прижаты к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области тоже положение, которое было принято в положение лежа.
11. И.П.- лежа на полу. Прижать поясничную область к полу. Встать, принять правильную осанку.
12. Принять правильную осанку в положение стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки.
13. Стоя, правильная осанка, мешочек с песком на голове. Присесть, стараясь не уронить мешочек. Встать в И.П.
14. Ходьба с мешочком на голове с сохранением правильной осанки.
15. Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через препятствие(гимнастическую скамейку, скакалка), сохраняя и.п.
16. Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением различных упражнений (ходьба в полуприседе, с высоким подниманием колен, и т.д.).

Упражнения с гимнастической палкой.

1. И.П.- основная стойка, палка хватом сверху вниз. 1-палка вверх, подняться на носки, потянуться, 2- И.П.
2. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху вниз. 1- палка верх, 2- на плечи назад, 3- вверх, 4- И.П.
3. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху на плечи. 1-2- повороты туловища вправо, 3-4- то же влево.
4. И.П.- то же. 1-2- наклоны туловища вправо, 3-4- влево.
5. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху на лопатки. 1-3- прогнувшись наклоны туловища вперед, 4- И.П.

6. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху вперед. Повороты гимнастической палки вправо и влево.
7. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху внизу. 1- палка вперед, 2- палка вверх, 3- палка вперед, 4- И.П.
8. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом руками сзади (локтевыми изгибами). Повороты туловища вправо и влево поочередно.
9. И.П.- стойка ноги врозь, палка сзади-внизу хватом снизу. Рывки руками вверх за спиной, сохраняя правильную осанку, не наклоняясь вперед.
10. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху. 1-3- пружинящие наклоны вперед, палка вперед, 4- И.П.
11. И.П.- стойка ноги врозь, палка вверх, хватом сверху. 1-2- наклоны туловища вправо, 3-4- влево.
12. И.П.- то же. Круговые движения туловищем вправо, влево.
13. И.П.- сед, палка хватом сверху на ногах. 1- мах руками с палкой вверх, 2- И.П.
14. И.П.- сед с палкой в руках. Пружинящие наклоны туловища вперед, ноги прямые.
15. То же ноги врозь.
16. И.П.- сед, палка на плечи. Повороты туловища вправо и влево.
17. То же, наклоны туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.
18. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, палка на плечи. Повороты туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.
19. То же, наклоны туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.
20. То же, пружинящие наклоны туловища вперед.
21. И. П. - лежа на животе, гимнастическая палка в согнутых руках. Поднять голову и туловище, палку на грудь, вверх, И.П.
22. И.п. - то же. Поднять голову и туловище, палку вверх, за голову, вверх, И.П.
23. То же, палку вверх, на лопатки, вверх, И.П.
24. И.П. - лежа друг против друга палка на груди. Броски и ловля палки хватом рук сверху и снизу.
25. И.П.- лежа на спине, палка хватом сверху вверх. 1- ноги вперед, палка вперед, 2- И.П.
26. И.П.- лежа на спине, палка хватом сверху на бедрах. 1- ноги и палка вперед одновременно, 2- И.П.
27. И.П.- лежа на спине, палка хватом сверху вверх. 1- палка вперед, правая нога вперед, 2- И.П., 3-4- с другой ноги.
28. И.И.- то же. 1- максимально потянуться, вдох, 2- расслабиться, выдох.
29. И.П.- стойка ноги врозь, палка на лопатки, хватом сверху. Приседания на месте, не отрывая пяток от пола и сохраняя правильную осанку.

Примечание. Инструктор может изменять, дополнять календарно-тематическое планирование по своему усмотрению, учитывая уровень усвоения данной программы детьми.

Примерный годовой план фитнес-занятий

Первый период: сентябрь, октябрь, ноябрь

Сентябрь

<i>Неделя</i>	<i>№ зан</i>	<i>Цель и содержание</i>
<i>Первая</i>	<i>1,2</i>	Цель: учить выполнению разминки сначала на счет, затем под музыку. Комплекс 1. занятие 2 – закрепить
		выполнение разминки под музыку Комплекс 1. Ходьба обычная, в чередовании с ходьбой на носках, в полуприсяде. Упр. «Подуем на листочки», Игра «Тик-так»
<i>Вторая</i>	<i>3,4</i>	Цель: занятие 3 - учить выполнению разминки сначала на счет, затем под музыку. Комплекс 1. занятие 4 – закрепить выполнение разминки под музыку Комплекс 1. Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне. Бег мелким и широким шагом, врассыпную. Упр. «Замок», Игра «Плавает – не плавает».
<i>Третья</i>	<i>5,6</i>	Цель: занятие 5: закрепить Комплекс 1 разминки под музыку, 3.6 - добавление новых упражнений. Ходьба обычная, в глубоком приседе, с поворотом туловища. Бег змейкой. Ходьба с перекатыванием малого мяча из руки в руку над головой. Игра «Шуршащая сказка». Упражнение «Дует ветер».
<i>Четвертая</i>	<i>7,8</i>	Цель: 3.7 - закрепить Комплекс 1 разминки под музыку, добавление и разучивание новых упражнений 3.8 – повторение Комплекса 1, закрепление новых упр., игры. Ходьба обычная, с высоким подниманием колена, по кругу вправо-влево, приставным шагом. Бег со сменой ведущего. Прыжки в длину с места. Прыжки из обруча в обруч по кругу. Игра «Найди свое место». Упр. «Штангист».
		Октябрь
<i>Неделя</i>	<i>№ зан</i>	<i>Цель и содержание</i>

<i>Первая</i>	<i>9,10</i>	<p>Цель: з.9 - закрепить Комплекс 1 разминки под музыку, моделировать упр.на выносливость, гибкость, выполнять упр.на растяжку и развитие дыхания.з.10 – повторение з.9</p> <p>Разминка Комплекс 1 под музыку. Ходьба парами обычная, бег парами, с захлестом голеней, семенящим шагом.</p>
		Упр. с обручем «Веселые ножки». Стретчинг, релаксация. Игра «Покажи фигуру».
<i>Вторая</i>	<i>11,12</i>	<p>Цель: з.11 - закрепить Комплекс 1 разминки под музыку, упр.на выносливость и мышечн.силу, разучивание упр.на гибкость, упр.на дыхание.з.12 – повторение з.11</p> <p>Разминка Комплекс 1 под музыку. Ходьба обычная, в глубоком приседе, с поворотом туловища назад. Бег «змейкой». С преодолением препятствий (кубы). Подбрасывание большого мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком. Игровое упражнение «Цирковая лошадка» , стретчинг «Домик</p>
<i>Третья</i>	<i>13,14</i>	<p>Цель: з.13 - закрепить разминку Комплекс 1, выполнять упр.на выносливость, гибкость, дыхание, разучивать СТЕП-шаги (базовые шаги степ-аэробики).з.14 – закрепление з.13</p> <p>Комплекс 1, Ходьба с отмашкой рук, широким шагом с поворотами туловища, пружинистый шаг, приставной шаг. Бег с высоким захлестом голеней, в поднятием рук наверх и в стороны. Упр. «Кик», разучивание степ-шага March, упр. на дыхание и стретчинг «Шар лопнул».</p>
<i>Четвертая</i>	<i>15,16</i>	<p>Цель: з.15 - закрепить разминку Комплекс 1, выполнять упр. на выносливость, гибкость, дыхание, разучивать СТЕП-шаги (базовые шаги степ-аэробики).з.16 – закрепление з.16.</p> <p>Комплекс 1, бег по кругу, прыжки на месте с подниманием и опусканием рук, с разведением рук в стороны на счет. Повторение шагов MARCH.см.занятие №7. Разучивание BASIC-STEP. Упр. «Арабеск» (6 раз), упр.-игра на дыхание и стретчинг «Шар лопнул».</p>
		Ноябрь

<i>Первая</i>	<i>17,18</i>	<p>Цель: 3.17. Отработка Комплекса 1, упр.на гибкость, дыхание, выносливость, разучивание STEP-шагов. 3.18 – закрепление занятия 17</p> <p>Комплекс 1, Ходьба с высоким подниманием коленей, с остановкой по сигналу. Бег обычный, медленный, в чередовании с прыжками с ноги на ногу. STEP – шаги (MARCH, BASIC-STEP) под музыку, на счет. Чередование степ-шагов. Стретчинг и дыхание: Упр. со скакалками «Спрячемся». Игра «Горячий и холодный мячик».</p>
<i>Вторая</i>	<i>19,20</i>	<p>Цель: 3.19. отработка Комплекса 1, упр. на развитие выносливости, дыхания, силы мышц, гибкости, разучивание степ-шагов. 3.20. закрепление 3.19.</p> <p>Бег по кругу, по диагонали в разных направлениях, прыжки на месте, прыжки в стороны, вперед и назад. STEP – шаги. Комплекс 1. Повторение MARCH, BASIC-STEP под музыку, на счет. Чередование степ-шагов. Упр. «Зайчишки». Игра «Закружил ветер листья в танце».</p>
<i>Третья</i>	<i>21,22</i>	<p>Цель: отработка Комплекса 1, упр.на силу мышц, гибкость, выносливость, дыхание. Отработка степ-шагов в связке под музыку. Закрепление 3.21. Разучивание <i>Step touch</i>.</p> <p>Ходьба по кругу с наклонами туловища вперед-назад, вправо-влево, руки перед собой. Комплекс 1. Упр. «Боковой подъем». Под музыку отработка степов: MARCH, BASIC-STEP. Разучивание <i>Step touch</i>. Стретчинг «Матрешка».</p>
<i>Четвертая</i>	<i>23,24</i>	<p>Цель: 3.23 закрепление Комплекса 1, упр.на силу мышц, выносливость, гибкость, повторение степ-шагов, дыхательные упр. 3.24.закрепление 3.23</p> <p>Комплекс 1. Бег по кругу, по диагонали в разных направлениях, прыжки на месте и в стороны, вперед-назад. Упр. «Дровосек». Отработка степ-шагов в связке под музыку. MARCH, BASIC-STEP, <i>Step touch</i>(см.3.22). Игра «Самолеты».</p>
		<p>Второй период: декабрь, январь, февраль</p> <p>Декабрь</p>

<i>Первая</i>	25,26	<p>Цель: Отработка степ-шагов, разучивание степ-шага <i>Knee up</i>, разучивание разминки Комплекса 2, упражнения на гибкость, ловкость, силу мышц, дыхание и выносливость. 3.26. повторение занятия 25 с разучиванием нового упр. «Хоп».</p> <p>Разминка Комплекс 2. Бег по кругу в правую, левую стороны, по диагонали, с ускорением, замедлением. Повторение усвоенных ранее степ-шагов MARCH, BASIC-STEP, <i>Step touch</i> под музыку, разучивание степ-шага <i>Knee up</i>: упр. «Хоп». Игра «Свернувшаяся змея».</p>
<i>Вторая</i>	27,28	<p>Цель: Отработка степ-шагов, разучивание степ-шага <i>Open step</i>, упражнения на гибкость, ловкость, силу мышц, дыхание и выносливость, 3.28- повторение 3.27.</p> <p>Комплекс 2: бег змейкой по кругу, прыжки с подниманием коленей (прискоки), Повторение усвоенных ранее степ-шагов MARCH, BASIC-STEP, <i>Step touch</i>, <i>Knee up</i>, разучивание степ-шага <i>Open step</i>. Упр. «Самолет», игра «Зоопарк».</p>
<i>Третья</i>	29,30	<p>Цель: отработка степ-шагов <i>MARCH, BASIC-STEP, Step touch, Knee up, Open step</i>, разучивание степ-шага <i>Leg curl</i>, Разучивание нового упр., игры.</p> <p>Комплекс 2, бег со сменой направления и скорости по сигналу, ходьба на носках и на пятках по кругу. Подпрыгивание с подниманием колена. Повторение усвоенных ранее степ-шагов MARCH, BASIC-STEP, <i>Step touch, Knee up, Open step</i>. разучивание степ-шага <i>Leg curl</i>. Упр. «Ласточка». Игра «Чей кружок быстрее соберется».</p>
<i>Четвертая</i>	31,32	<p>Цель: разучивание и отработка элементов степ-аэробики посредством выполнения степ-шагов в ритмической связке под музыку. Упр. на гибкость, дыхание, выносливость, игровой стретчинг. Игра.</p> <p>Комплекс 2, ходьба с различными движениями рук (поднимание, круговые движения, вытягивание вперед), бег медленный непрерывный в течение 1 минуты. Поочередное выполнение степ-шагов сначала на счет, затем на счет под музыку. Создание ритмической связки посредством выполнения инструкций педагога. Упр. «Велосипед». Игра «Бычки».</p>
<i>Январь</i>		

<i>Вторая</i>	33,34	<p>Цель: Отработка разминки Комплекс 2, упр.на ловкость, силу, выносливость, гибкость, дыхание, разучивание ритмической связки из степ-шагов по инструкции педагога. Разучивание упр., игры.</p> <p>Комплекс 2, упр. Ходьба по кругу с наклонами туловища вперед-назад, вправо-влево, руки перед собой. Поочередное выполнение степ-шагов сначала на счет, затем на счет под музыку. Создание ритмической связки посредством выполнения инструкций педагога. Упр. стретчинга «Качаемся на качелях». Игра «Птички в клетке»</p>
<i>Третья</i>	35,36	<p>Цель: Отработка разминки Комплекс 2, упр.на ловкость, силу, выносливость, гибкость, дыхание, разучивание ритмической связки из степ-шагов по инструкции педагога. Отработка упр., игры.</p> <p>Комплекс 2, Ходьба обычная, с высоким подниманием колена, по кругу вправо-влево, приставным шагом. Бег со сменой ведущего. Отработка ритмической связки степ-шагов под музыку и на счет, упр. стретчинга «Веселый жеребенок». игра «Колечко».</p>
<i>Четвертая</i>	37,38	<p>Цель: Отработка разминки Комплекс 2, упр.на ловкость, силу, выносливость, гибкость, дыхание, разучивание ритмической связки из степ-шагов по инструкции педагога.</p> <p>Комплекс 2, бег по кругу с отбиванием мячей от пола в течение минуты, прыжки с вытягиванием рук вперед с мячом в течение минуты. Создание ритмической связки из степ-шагов посредством выполнения инструкций педагога. Упр. «Подтяни обруч», Игра «У кого мяч Подольская стр 163, 164</p>
<i>Февраль</i>		
<i>Первая</i>	39,40	<p>Цель: обучение базовым элементам аэробики. Упражнения, игры, Комплекс 2.</p> <p>Ходьба с отмашкой рук, галоп боковой, ходьба «Муравьишки». Комплекс 2. Упр. аэробики, Упр. «Вторая поза воина»(5 с). Игра «Не урони мяч».</p>
<i>Вторая</i>	41,42	<p>Цель: продолжать обучение базовым элементам аэробики, разучивание основных танцевальных движений Упражнения, игра. Комплекс 2.</p> <p>Ходьба обычная, парами. Бег по кругу, по диагонали в разных направлениях, прыжки на месте и в стороны, вперед-назад Комплекс 2. Упражнения аэробики, упр с обручами и игра с обручами «Прогуляемся по дорожке»</p>

<i>Третья</i>	43,44	<p>Цель: продолжать обучение базовым элементам аэробики по направлению, разучивание основных движений. Комплекс 2. Упражнения, игры.</p> <p>Ходьба обычная, в глубоком приседе, с поворотом туловища назад. Бег «змейкой». С преодолением препятствий (кубы). Комплекс 2. Упражнения аэробики, упр. «Солдатик». Игра «Мешочек». Сулим стр. 183, 197. В.Ю.</p>
<i>Четвертая</i>	45,46	<p>Цель: продолжать обучение базовым элементам аэробики, разучивание движений под музыку в связке. Упражнения, игры. Комплекс 2.</p> <p>Маршировка по кругу, боковой галоп с хлопками в ладоши перед собой, ходьба парами. Комплекс 2, упр. аэробики, упр. «Твист», игра «Лучше мы улиткой станем, понесем свой домик сами.»</p>
		<p><i>Третий период: март, апрель, май</i> <i>Март</i></p>
<i>Первая</i>	47,48	<p>Цель: обучение базовым элементам силового тренинга и гимнастики, разучивание основных движений. Упражнения, игры. Комплекс 3.</p> <p>Маршировка и построение в колонны. Галоп по кругу с остановкой по сигналу. Ходьба обычная парами. Комплекс 3. Упр. силового тренинга и гимнастики с мешочком на голове. Упр. «Мостик», игра «Кто скорее добежит до флажка».</p>
<i>Вторая</i>	49,50	<p>Цель: продолжать обучение базовым элементам силового тренинга и гимнастики, разучивание основных движений. Упражнения, игры. Комплекс 3.</p> <p>Маршировка по кругу, галоп боковой с захлестом голенью, ходьба парами. Комплекс 3. Упр. силового тренинга и гимнастики; выполнение лёжа в медленном темпе. Упр. «Цапля машет крыльями». Игра «Филин и пташки»</p>
<i>Третья</i>	51,52	<p>Цель: учить ритмической связке из базовых элементов танцевальной аэробики, сочетая и чередуя их под счет, затем под музыку. Комплекс 3, упр. на растяжку, дыхание, силу, гибкость, выносливость.</p> <p>Ходьба с различными движениями рук (поднимание, круговые движения, вытягивание вперед), бег медленный непрерывный в течение 1 минуты. Комплекс 3, чередование базовых шагов и элементов танц.аэробики на счет и под музыку. Упр. «Самолет», игра «Зоопарк».</p>

<i>Четвертая</i>	53,54	<p>Цель: учить ритмической связке из базовых элементов танцевальной аэробики, сочетая и чередуя их под счет, затем под музыку. Комплекс 3. Упражнения, игры.</p> <p>Комплекс 3, бег в разных направлениях, бег с подпрыгиванием и поднятием колена на счет. Чередование базовых шагов и элементов танцевальной аэробики на счет и под музыку. Упр. с обручем «Веселые ножки». Стретчинг, релаксация. Игра «Покажи фигуру».</p>
		<i>Апрель</i>
<i>Первая</i>	55,56	<p>Цель: Отработка Комплекса 3, упр.на выносливость, ловкость, гибкость, силу, дыхание, растяжку; учить новые ритмические связки из танцевальных элементов танцевальной аэробики. Игры, упражнения.</p> <p>Комплекс 3, Ходьба обычная, с высоким подниманием колена, по кругу вправо-влево, приставным шагом. Бег со сменой ведущего. Отработка ритмической связки под музыку и на счет, упр. стретчинга «Веселый жеребенок», игра «Колечко».</p>
<i>Вторая</i>	57,58	<p>Цель: Отработка Комплекса 3, упр.на выносливость, ловкость, гибкость, силу, дыхание; закреплять ритмические связки, учить новые ритмические связки из танцевальных элементов. Упражнения, игры.</p> <p>Маршировка по кругу, боковой галоп с хлопками в ладоши перед собой, ходьба парами. Комплекс 3, повтор отработанных ритмических связок. Отработка новых ритм.связок , упр. аэробики, упр. «Твист», игра «Лучше мы улиткой станем, понесем свой домик сами.»</p>
<i>Третья</i>	59,60	<p>Цель: Отработка Комплекса 3, упр.на выносливость, ловкость, гибкость, силу, дыхания; закреплять ритмические связки, учить новые ритмические связки из танцевальных элементов. Игры.</p> <p>Ходьба с отмахкой рук, галоп боковой, ходьба «Муравьишки». Комплекс 3. Закрепление, отработка ритических связок танцевально аэробики и разучивание новых ритм.связок. Упр. аэробики, Упр. «Вторая поза воина» (5 с). Игра «Не урони мяч».</p>
<i>Четвертая</i>	61,62	<p>Цель: Отработка Комплекса 3, упр.на выносливость, ловкость, гибкость, силу, дыхание; закреплять ритмические связки, учить новые ритмические связки из танцевальных элементов. Игры.</p>

		Комплекс 3, Ходьба по кругу с наклонами туловища вперед-назад, вправо-влево, руки перед собой. Поочередное выполнение степ-шагов сначала на счет, затем на счет под музыку. Создание ритмической связки посредством выполнения инструкций педагога. Упр. стретчинга «Качаемся на качелях». Игра «Птички в клетке» см.З№33-34.
		<i>Май</i>
<i>Первая, вторая, третья, четвертая</i>	63,64, 65, 66,67, 68, 69, 70	Цель: отработка ритмических связок танцевальной аэробики на счет инструктора и под музыку. Составление танца из ритмических связок. Повторение пройденных упражнений на выносливость, растяжку, дыхание, силу, степ-шагов и др. Игры. См.данную Программу. Итоговый мониторинг.

Месяц	Кол-во занятий	Содержание обучения	Подвижные игры	Стретчинг
Сентябрь	4	Обычная ходьба; Ходьба спиной вперед; Бег с высоким подниманием коленей, хлопком пере собой прямыми руками; Игровое упражнение "Цирковая лошадка", "Обезьянка»; «Большие лягушки" Степ-аэробика с обручем; Силовая гимнастика на степ-платформе; Фитбол; Ходьба с отбиванием мяча от пола с перепрыгиванием через степ-платформу двумя ногами; Ходьба широким шагом с поворотом туловища вправо, влево + хлопок перед собой; Ходьба с остановкой (надеть на себя обруч и встать на степ-платформу); Боковой галоп с обручем, с остановкой (крутить обруч на правой и левой руке); Ходьба широким шагом через обручи, в чередовании с прыжками; Прыжки из обруча в обруч с остановкой по сигналу (крутить обруч на поясе); Подлезание в обруч в чередовании с раскручиванием обруча на шее. Дыхательная гимнастика "Шары летят"; Пальчиковая гимнастика "Колокольчик" Игровое упражнение «Пройди с мячом», «Скати мяч с ракетки», «Поймай мяч на ракетку», «Поймай мяч с пола на ракетку»;	"Море волнуется раз" "Тик-так"	"Домик", "Дуб", "Вафелька", "Самолет", "Лисичка", "Колобок", "Солнышко садится за горизонт",

Октябрь	8	<p>Маршировка по кругу в чередовании по сигналу с ходьбой спиной вперед; Бег с захлестыванием голени назад; Аэробика «Зоопарк»; Подскоки с продвижением + хлопки над головой; Игровое упражнение "Раки прячутся" + "Колобок"; Пальчиковая гимнастика "Гриб" Степ-аэробика с большим мячом; Силовая гимнастика на степ-платформе; Гимнастика с набивным мячом; Фитбол; Дыхательная гимнастика «Поехали» Ползание вокруг степ-платформы на низких четвереньках с толканием мяча головой в чередовании с подбрасыванием и ловлей его, стоя на степ-платформе (по сигналу) Перебрасывание мяча друг другу, сидя на степ-платформе. Игровое упражнение «Раки»; Скрестный боковой шаг, руки за головой, руки на поясе; Игровое упражнение «Поезд»;</p>	"Будь внимателен" "Мой мяч"	"Журавль", "Цапля", "Веточка", "Собачка", "Бабочка", Лисичка", "Кустик", "Сундучок", "Морская звезда"
Ноябрь	8	<p>Ходьба, Боковой галоп с хлопками в ладоши прямыми руками пере собой Игровое упражнение «Гномики», в чередовании с веселой зарядкой «Салют» Бег с закидыванием голени назад, руки на поясе. Игровое упражнение «Неваляшка», «Муравьишки идут назад» Игровое упражнение «Маленькие лягушки» в чередовании по сигналу с игровым упражнением «Раки» Степ-аэробика; Фитбол; Гимнастика с набивным мячом Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке» Перебрасывание мяча из правой руки в левую с подбрасыванием мяча вверх. Подбрасывание мяча вверх обеими руками с выполнением во время полета мяча руками «моталочки» (вращение кистями рук). Прыжки с разбега через предмет (мягкий куб), ноги врозь. Гимнастика с атлетическим мячом; Подбрасывание мяча обеими руками вверх с хлопком в ладоши перед собой. Прыжки через планку с разбега способом "ножницы". Впрыгивание на предмет с места Дыхательная гимнастика «Ветер», «Еж»</p>	"Будь внимателен" "Походка и настроение"	"Елка", "Паучок", "Сорванный цветок", "Солнышко садится за горизонт", " Жучок"

Декабрь	8	<p>Ходьба с хорошей отмашкой рук. Подскоки, руки на поясе; Приставной шаг с выпрямлением рук в стороны на каждый шаг; Прыжки на двух ногах с продвижением, хлопки над головой; Игровое упражнение «Муравьишки идут назад»; «Раки пятятся», «Поезд», "Эквилибрист" Силовая гимнастика с резиновым жгутом Степ-аэробика; Аэробика; Фитбол; Йога; Дыхательная гимнастика "Еж"; "Самолет"; Гимнастика с гантелями; Подбрасывание мяча вверх, руками делать «моталочку», стоять на степ-платформе. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мячом пол слева и справа от скамейки. Подбросить мяч вверх двумя руками, хлопнуть в ладоши, сесть на степ-платформу, поймать мяч. Подбросить мяч вверх двумя руками, сесть на степ-платформу встать, поймать мяч. Отбивание мяча двумя руками и поочередно. Гимнастика с набивным мячом; <i>Упражнение «Дед» на разгрузку позвоночника «Полоса препятствий»</i> (Прыжок с разбега через препятствие, ноги врозь, подлезание на животе под воротца). Промежуточная диагностика физического развития и состояния здоровья детей</p>	"Путаница" "Скажи ласковое слово"	"Солнышко", "Деревце", "Ручей", "Бабочка", "Кузнечик", "Цветок", "Жучок"
---------	---	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------

Январь	6	<p>Маршировка по кругу Бег с захлестыванием голени назад, руки на поясе. Пружинистый шаг, руки на пояс, руки на каждое приседание в стороны. Игровое упражнение «Веселые ножки», «Крокодил», «Гусеница», «Маленькие лягушки».</p> <p>Степ-аэробика; Силовая гимнастика на степ-платформе; Ползание спиной вперед на ягодицах, руки в упоре сзади, передвигаться по кругу с зажатым между коленями мячом. Силовая гимнастика с гантелями Пальчиковая гимнастика "Вот помощники мои" Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч. Бросить мяч вверх, присесть, достать пальцами рук пол, встать и поймать мяч. Ударить мячом об пол так, чтобы после отскока от пола он подлетел над головой, хлопнуть в ладоши и поймать мяч. Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке» Игровое упражнение "Сосулька", "Сосулька капает". Дыхательная гимнастика «Самолет» Упражнения на турнике: - «Улитка» - «Кольцо» Дыхательная гимнастика Упражнение «Насос»</p>	<p>"У белки в дупле" "Горячий и холодный мяч"</p>	<p>"Вторая поза воина", "Лебедь", "Кустик", "Русалочка", "Фонарик", "Гора", "Жучок"</p>
--------	---	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Февраль	7	<p>Маршировка по кругу Игровое упражнение «Веселые ножки», «Обезьянки резвятся», «Мячики»; Ходьба скрестным шагом, руки на поясе; Ходьба, пятки вместе, носки врозь; Степ-аэробика с малым мячом; Пальчиковая гимнастика "Вот мои помощники"; Гимнастика с малым мячом; Дыхательная гимнастика "Шары летят" Игровое упражнение «Лягушки прыгают в болото» выполняется на гимнастической скамейке; «Полоса препятствий»: - Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, руки на поясе. - Ходьба по мягкому бревну с хлопком под коленом прямой ноги. - Перепрыгивание через препятствие способом «ноги врозь». - Кувырок через мягкое кольцо боком. «Полоса препятствий»: - Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, руки на поясе. - Ходьба по мягкому бревну с хлопком под коленом прямой ноги. - Перепрыгивание через препятствие способом «ноги врозь». - Кувырок через мягкое кольцо боком.</p>	<p>"Веселая зарядка" "Тихо-громко"</p>	<p>"Ручей", "Маленькая елочка", "Кузнечик», "Замок", "Фонарик", "Червячок"</p>
---------	---	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Март	8	<p>Построение в шеренгу, расчет на «раз», «два».</p> <p>Фигурная маршировка: через центр колонной.</p> <p>Размыкание по номерам. Игровое упражнение «Большие лягушки», «Пауки»;</p> <p>Степ-аэробика с большим мячом; Фитбол;</p> <p>Силовая гимнастика с резиновыми жгутами</p> <p>гимнастика с мячом; <i>Аэробика;</i></p> <p><i>Пальчиковая гимнастика «Гриб»</i></p> <p>Кувырок в кольцо боком. Соблюдать группировку;</p> <p>Ходьба по мягкому бревну, с выполнением махов ногой вверх и хлопком под коленом.</p> <p>Спину держать прямо. Прыжки с разбега через препятствие способом «ноги врозь» с опорой на ладони о препятствие. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по гимнастической скамейке боком, руки на поясе.</p> <p>Прыжки по гимнастической скамейке, чередуя прыжок на двух ногах прямо и боком, руки на поясе и в сторону.</p> <p>Запрыгивание на препятствие.</p> <p>Кувырок в кольцо боком. Соблюдать группировку.</p> <p>Ходьба по мягкому бревну с выполнением махов прямой ногой вверх. Держать спину прямо. Перестроение в круг.</p> <p>Прыжки на корточках с продвижением вперед по гимнастической скамейке.</p> <p>Прыжок с разбега в высоту («достань предмет»). Прыжки «змейкой» вокруг предметов на одной ноге.</p> <p>Дыхательная гимнастика "Дровосек", "Ежик"</p> <p>Перестроение в круг.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Шарик красный»</p>	<p>"Шел крокодил"</p> <p>"Быстро возьми, быстро положи"</p>	<p>"Павлин",</p> <p>"Пенек",</p> <p>"Бабочка полетела",</p> <p>"Фонарик",</p> <p>"Веселый жеребенок"</p>
------	---	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------

Апрель	8	<p>Ходьба обычная; Подскоки на месте с хлопками в ладоши над головой; Ходьба спиной вперед приставным шагом поочередно с правой и левой ноги; Игровое упражнение «Шалтай-Болтай», «Крокодил», «Мячики»; Аэробика; Пальчиковая гимнастика «Ветер»; Дыхательная гимнастика "Поехали"; Силовая гимнастика с набивным мячом; Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. Игровое упражнение «Хлопни и поймай», «Вверх и вниз», «Два подскока»; Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом; <i>Пальчиковая гимнастика «Ветер»;</i> Игровое упражнение «Попади в окошко», «Не дай мячу скатиться», «Пройди, с мячом», «Скати мяч с ракетки». «Полоса препятствий»: - Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, руки на поясе. - Ходьба по мягкому бревну с хлопком под коленом прямой ноги. - Перепрыгивание через препятствие способом «ноги врозь». - Кувырок через мягкое кольцо боком. Дыхательная гимнастика «Насос»</p>	<p>"Удочка" "Черт и краски"</p>	<p>"Карусель""В ерблюд""Сара нча" МатрешкаЭкс каватор</p>
--------	---	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p style="text-align: center;">Май</p>	<p style="text-align: center;">8</p>	<p>Обычная ходьба с вращением кистей рук впереди, в стороне, вверху; Обычная ходьба с хлопком в ладоши перед собой, вверху, за спиной; Бег с захлестом голени, руки на поясе; Игровое упражнение «Обезьянки», «Гусеница», «Поезд»; Силовая гимнастика с гантелями Пальчиковая гимнастика "Вот помощники мои" Прыжки в чередовании с ходьбой Игровое упражнение «Передай мяч на ракетку», «От стены на ракетку», «Отбей мяч», «Поймай и отбей»; Упражнения на турнике: вис: - развести ноги в стороны с вытянутыми носками; - вис с вытянутыми носками, одну ногу оставить вытянутой, а другую положить на колено вытянутой ноги. Дыхательная гимнастика «Шарик красный» <u>Владение доской:</u> Умение четко знать и выполнять за инструктором и самостоятельно виды положений степ-доски Строевые упражнения: Умение четко выполнять команды <u>Гибкость:</u> - Наклон вперед из положения стоя <u>Выносливость:</u> - Бег на 100 м - Бег 30 м со старта <u>Равновесие:</u> Упражнение «Фламинго» Упражнение «Ровная дорожка» <u>Сила:</u> - Подъем туловища из положения лежа</p>	<p>"Сделай фигуру" "Тик-так"</p>	<p>"Домик" "Журавль" "Вторая поза воина" "Паучок" "Кузнечик" "Матрешка" "Черепашка"</p>
----------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Список литературы

1. Сулим Е.В. Детский Фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2018.
2. Сулим Е.В. Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников. – 3-е изд., дополн. и испр. – М.: ТЦ Сфера, 2018.
3. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2018.
4. Система оценки качества образовательной работы и индивидуального развития детей. К примерной основной образовательной программе «Истоки». Васюкова Н.Е., Родина Н.М. Соответствует ФГОС ДО.
5. Белов В.И. Йога для всех М. «КСП»
6. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей.
7. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. «Танцы на мячах».- С-Пб., 2008.
8. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. – СПб., 2011.

КОРРЕКЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. «Качалочка»

Цели: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте мы тоже попробуем так покачаться!

И.п.: лечь на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижать колени к груди и обхватить колени руками. Покачаться на спине вправо, влево.

Пауза. Повторить 3 раза.

2. «Морская звезда»

Цели: формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

И.п.: лежа на животе, поднять руки и ноги в стороны.

Вы — морская звезда! Покачайтесь на волнах.

3. «Стойкий оловянный солдатик»

Цели: развитие умения сохранять равновесие, формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.

Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно оловянному солдатiku. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик?

И.п.: встать на колени, руки плотно прижать к туловищу. Наклониться назад, как можно ниже, держать спину прямо, а затем выпрямиться.

Повторить 3 раза. Сесть на пятки, отдохнуть.

4. «Самолет»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса.

И.п.: сидя, ноги вместе, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны — «полетели самолеты». Удерживать позу 5—10 с, затем отдохнуть. Повторить 3 раза.

5. «Цапля»

Цели: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление опорно-двигательного аппарата.

И.п.: стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоять так немножко. Затем на левой ноге. Повторить 3—4 раза.

Когда цапля ночью спит,
На одной ноге стоит.
Не хотите ли узнать:
Трудно ль цапле так стоять?
А для этого нам дружно
Сделать позу эту нужно.
(2-й вариант: ногу, согнутую в колене, поднять вперед, вверх, под углом.)
Очень трудно так стоять,
Ножку на пол не спускать,
И не падать, не качаться,
За соседа не держаться

6. «Потягивание»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, связочно-мышечного аппарата ног и рук.

И.п.: лежа на спине, потянуть левую ногу пяточкой вперед, а левую руку вытянуть назад за голову вдоль туловища. То же самое другой ногой и рукой. Затем двумя ногами и руками вместе.

7. «Ах, ладошки, вы, ладошки!»

Цели: формирование правильной осанки, координация движений верхних конечностей.

И.п.: встать прямо и, заведя руки за спину, соединить ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположить кисти рук так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти нужно приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад.

Удерживать позу и произносить:

«Ах, ладошки, вы, ладошки!

За спиною спрячем вас!

Это нужно для осанки, это точно!

Без прикрас!»

Медленно опустить руки вниз, встряхнуть кистями рук и выполнить спокойный выдох.

8. «Карусель»

Цели: улучшение функции вестибулярного, укрепление опорно-двигательного аппаратов.

И.п.: сесть на пол, поднять прямые ноги вверх. Опираясь руками об пол, поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель.

9. «Покачай малышку»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса.

И.п.: сидя, поднять к груди стопу ноги, обнять ее руками. Укачивать «малышку», касаясь лбом колена и стопы ноги.

10. «Танец медвежат»

Цели: укрепление мышц нижних конечностей и мышечного корсета позвоночника.

Представьте себе, что вы маленькие медвежата, и решили потанцевать.

И.п. — о.с: положить руки на пояс, выполнять полуприседания. Темп средний.

11. «Птица»

Цели: развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, укрепление мышечного корсета позвоночника.

И.п.: лежа на животе, поднять руки вверх, в стороны, прогнуться. Махать руками, как птица крыльями. Мы полетели. Лечь на живот, опустить руки. Пауза, отдых. Затем продолжить «полет». Повторить 2—3 раза.

12. «Паровозик»

Цели: формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и нижних конечностей.

И.п.: сидя, ноги слегка согнуты в коленях, а руки в локтях прижаты слегка к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руки выполняют круговые движения, имитируя вращательные движения колес. Остановиться через 2—3 мин, пауза, затем продолжить движение. (2-й вариант: движение назад.)

13. «Лягушки» («Лягушата»)

Цели: формирование правильной осанки, укрепление мышц нижних конечностей и мышц, участвующих в формировании свода стопы.

Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянувши ножки.

Ква-ква-ква!

Скачут, вытянувши ножки!

И.п.: встать на четвереньки, присесть, пальцами рук касаться пола. Колени развести, руки между коленями. Подпрыгнуть вверх и вернуться в и.п. (Второй вариант: с продвижением вперед).

Средь деревьев, на болотце,

Есть свой дом у лягушат.

Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянувши ножки.

Ква-ква-ква, ква-ква-ква,
Скачут, не жалея ножки.

14. «Маленький мостик»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, связочно-мышечного аппарата ног и рук.

Шли ежата по лесу. Перед ними ручей.

Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей.

И.п.: лечь на спину, не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнять туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживать спину. Держите, держите спину, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3 раза.

15. «Ножницы»

Цели: укрепление мышц нижних конечностей, участвующих в формировании свода стопы.

Давайте представим, что наши ножки — ножницы.

И.п.: лежа на животе, поднимать поочередно прямые ноги вверх-вниз. Чтобы «ножницы» хорошо резали, ноги должны быть прямые. Лечь на спину, отдохнуть. Повторить 3 раза. (Второй вариант: и.п. — лежа на спине.)

16. «Плавание на байдарках»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, связочно-мышечного аппарата ног и рук.

И.п.: сидя на полу, ноги чуть согнуть в коленях, руки вытянуть вперед. Лечь на спину и попробовать медленно сесть без помощи рук и снова лечь. Поплыли! Повторить 5 раз.

17. «Гусеница»

Цели: формирование правильной осанки, развитие координации движений в крупных мышечных группах рук и ног.

И.п.: встать на четвереньки, подтянуть колени к рукам, не отрывая ног от пола. А затем переставить обе руки одновременно вперед, как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все — гусеницы. Поползли!

18. «Великаны и гномики»

Цели: укрепление мышц верхних и нижних конечностей, формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

Ходьба по залу. «Великаны» — идти на носочках, руки вверх. «Гномики» — идти в полуприседе, руки на пояс. Спина прямая!

19. «Все спортом занимаются»

Цели: формирование координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника.

Скачет лягушонок:	Руки согнуть в локтях, наклоны в стороны,
Ква-ква-ква!	Сжимать и разжимать пальцы в кулаках.
Плавает утенок:	Имитировать плавание.
Кря-кря-кря!	Сжимать и разжимать прямые пальцы рук.
Все вокруг стараются,	Одна рука вверх, другая вниз.
Спортом занимаются.	Менять положение рук.
Маленький бельчонок:	Прыжки вверх.
Скок-скок-скок!	Прыжки на месте, вперед назад.
С веточки на веточку:	Одна рука вверх, другая вниз.
Прыг-скок, прыг-скок!	Менять положение рук.
Все вокруг стараются,	
Спортом занимаются.	

20. «Еж с ежатами»

Цели: формирование навыка правильной осанки, укрепление мышц туловища, верхних и нижних конечностей.

Под огромною сосной	Бег на носках.
На полянке, на лесной,	Произносить звуки [фррфррфрр].
Куча листьев где лежит,	Бег в полуприседе на носочках,
Еж с ежатами бежит.	руки в упоре на бедрах, спина круглая
Мы вокруг все оглядим,	
На пенечках посидим,	Присесть, вытягивая шею вверх.
А потом все дружно сядем	Присесть с упором на кисти рук,
И иголки все покажем	голову опустить, спина круглая
Показали, показали	«показываем иголки».
И домой все побежали.	Бег на носках.

21. «Самолетик — самолет»

Цели: укрепление мышц туловища, мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, формирование навыка правильной осанки.

Самолетик — самолет	Развести руки в стороны, ладонями вверх.
Отправляется в полет.	Выполнять поворот вправо
Жу, жу, жу,	и произносить звук [ж].
Постою и отдохну.	Встать прямо, опустить руки, пауза.

Я налево полечу, Поднять голову — вдох; выполнить поворот влево
Жу, жу, жу, выдох на звук [ж].
Постою и отдохну. Встать прямо и опустить руки — пауза.

22. «Мышка и мишка»

Цели: укрепление мышц верхних и нижних конечностей, формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

У мишки дом огромный. Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки — вдох.
У мышки — очень маленький. Присесть, обхватить руками колени опустить голову
-выдох с произнесением звука (ш)

Мышка ходит
В гости к Мишке,
Он же к ней не попадет.

23. «Кошечка»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника.

И.п.: встать на четвереньки с опорой на колени и кисти рук. «Кошечка сердится» — спина круглая, голову опустить как можно ниже.
«Кошечка добрая, ласковая» — прогнуть спину, голову приподнять.

24. «Ель, елка, елочка»

Цели: воспитание и формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей, тренировка внимания.

В лесу стоят высокие ели. Встаньте ровно, как эти стройные ели, подтянитесь, выпрямитесь. (Голова, туловище, ноги - прямо, раздвинуть руки, «ветки», слегка в стороны, ладонями вперед.) Пойдемте дальше в лес, посмотрим, есть ли у высокой ели сестрички? Вот и сестрички ели — елки. Они пониже, но такие - же стройные. (Принять правильную осанку, но в полуприседе.) Пойдемте, поищем еще сестричек-елочек. Вот они — совсем маленькие. Но и удаленные: красивые и тоже стройные. (Сесть на корточки, голова и спина выпрямлены, руки ладонями слегка разведены в стороны.)

25. «Ласточка»

Цели: формирование координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.

И.п. — о.с: встать прямо, правую (левую) ногу поднять назад вверх, руки в стороны, туловище немного наклонить вперед, голову приподнять. Удерживать 1—2 с, затем вернуться в и.п. Повторить то же с левой ногой.

26. «Походи боком»

Цели: воспитание и формирование навыка правильной осанки, развитие координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышечного аппарата стоп.

И.п. — о.с: принять правильную осанку, мешочек с песком на голове. Ходьба боком приставным шагом (вправо, влево).

27. «Уголок»

Цели: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей.

И.п.: лежа на спине, вытянуть сомкнутые ноги. Приподнять ноги и голову одновременно и удерживать 1—2 с, спина прижата к ковру.

(Второй вариант: спина отрывается от пола и приподнимается вместе с головой.)

28. «Кач-кач»

Цели: укрепление связочно-мышечного аппарата стопы; увеличение амплитуды движений в голеностопных и суставах стоп, пальцев ног.

И.п.: лежа или сидя на полу, ноги на ширине плеч (вытянуть). Сгибать и разгибать ступни — вправо, влево, вверх, вниз. Движения сопровождать словами «кач-кач».

29. «По-турецки мы сидели...»

Цели: формирование координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.

По-турецки мы сидели, Пили чай и сушки ели. Пили, пили, ели, ели, Еле-еле досидели.

И.п.: сидя, ноги «калачиком», кисти рук упираются под подбородок. Покачивать головой и туловищем из стороны в сторону.

30. «Сидячий футбол»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.

И.п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях и прижаты к животу. Движением ног вперед отбросить мяч сидящему напротив ребенку. Он ловит его руками, а затем ногами резко отбрасывает мяч своему партнеру. (Варианты: ловить отбрасываемый мяч ногами, прокатывать его то одной, то другой ногой, сбивать мячом кегли, которые стоят на равном расстоянии между играющими.) После игры ведущий предлагает детям лечь на спину, поднять руки и потянуться. Затем повернуться на живот и снова потянуться (поднять голову и посмотреть вперед).

31. «Черепахи»

Цели: формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах верхних и нижних конечностей.

И.п.: встать на четвереньки с опорой на колени и кисти рук. Передвигаться вперед, одновременно переставляя правую руку, левую ногу, затем левую руку, правую ногу. Спина ровная, голову приподнять.

32. «Гуси»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.

И.п. — о.с: стоя, затем присев на корточки, ходить «гусиным шагом», руки положить на колени. Спину держать ровно.

33. «Гусятки»

Цели: устранение и компенсация деформации осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.

Гуси тянут шею.

И.п. — о.с: ноги на ширине плеч, руки за спиной, тянуть шею — мышцы напряжены.

Гуси, гуси!

Наклон вперед, кивание головой.

Га-га-га.

Пить хотите?

Мышцы шеи расслаблены, спину прогнуть

Да-да-да!

Гуси, гуси, вот вода!

Руки за спиной вверх, наклониться вперед, голову держать прямо.

34. «Ежик вытянулся, свернулся»

Цели: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей.

И.п.: лежа на ковре, поднять руки за голову и максимально вытянуться. Затем, поднимая верхнюю часть туловища к коленям, наклониться вперед, т.е. сгруппироваться, обхватить ноги под коленями (ежик свернулся). Повторить 2—6 раз. Между каждым повторением полежать и расслабиться.

35. «Птичка»

Цели: формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах верхних и нижних конечностей.

И.п.: сидя на ковре, скрестив ноги и согнув руки в локтях, касаясь при этом пальцами плеч («крылышек»). Спина прямая. Локти, притягивая как можно ближе к телу, отвести назад. Поднимать руки вверх, выполнять махи руками. Затем встать и попрыгать мягко на носочках — «птичка ищет зернышки».

36. «Достань палочку»

Цели: укрепление мышц нижних конечностей и мышц, участвующих в формировании свода стопы.

И.п.: лежа на ковре, ноги согнуты в коленях. Поднять ноги и прижать их к груди. Затем достать до гимнастической палки прямыми ногами. Палка на высоте 30—35 см.

37. «Позвони в колокольчик»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах верхних и нижних конечностей.

Бег по прямой до колокольчика: подбежать к подвешенному колокольчику и, подпрыгнув, достать рукой до него, чтобы он зазвенел.

38. «Лев в цирке»

Цели: формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах верхних и нижних конечностей.

В вертикальный обруч ребенок прокатывает мяч и пролезает сам, спину прогибать, голову приподнять вперед.

39. «Качели»

Цели: укрепление мышц нижних конечностей и мышц, участвующих в формировании свода стопы.

И.п.: сидя на корточках. Пружина в коленях и щиколотках, покачиваться на счет ведущего.

40. «Самолет»

Цели: укрепление мышц туловища, мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, формирование навыка правильной осанки.

И.п. — о.с: развести руки в стороны и поднять их на уровне плеч. Выполнять повороты в стороны, ноги поставить на ширине плеч. (Второй вариант: пятки вместе, носки врозь, руки на пояс, присесть, развести руки в стороны. Вернуться в и.п.)

41. «Слушай внимательно»

Цели: укрепление мышц туловища, верхних и нижних конечностей, мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, формирование навыка правильной осанки.

Ходьба по залу с выполнением движений по сигналу ведущего. На слове «пень» — встать на одно колено, опустив голову и руки, затем встать и продолжить ходьбу. На слове «елка» — остановиться и отставить опущенные руки от туловища, приняв правильную осанку. На слове «сноп» — остановиться и поднять руки вверх, соединив над головой. Контролировать правильность осанки.

42. «Ходим в шляпах»

Цели: формирование навыка правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений.

Положить на голову легкий груз — «шляпу». Следить за осанкой, голова прямо, плечи на одном уровне, параллельны полу, руки спокойно лежат вдоль туловища. Ходить по залу, сохраняя правильную осанку.

43. «Калачи»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц брюшного пресса, нижних и верхних конечностей, развитие координации движений.

Качи-качи-качи-кач.

Сделай-ка, дружок, калач.

И.п.: сидя на полу, руки в упоре сзади, ноги вместе, носки оттянуты.

1 — подтянуть ноги к себе, обхватить их руками;

2 — и.п. Выполнять 5—6 раз.

44. «Малыши выросли»

Цели: укрепление мышц верхних и нижних конечностей, формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

Мы маленькими были, А выросли большими.

И.п. — о.с: ноги вместе, руки опущены. 1 — присесть, обхватить руками колени, голову спрятать (выдох); 2 — подняться на носки, потянуться, руки поднять вверх (вдох). Выполнять 5—6 раз.

45. «Лиса»

Цели: тренировка вестибулярного аппарата, укрепление мышц туловища и конечностей.

Лиса — рыжая плутовка,

Прогибает спину ловко.

И.п.: стоя на четвереньках.

1 — прогнуться в спине, голову поднять (вдох);

2 — выгнуть спину дугой, прижимая подбородок к груди (выдох). Выполнять 5—6 раз.

46. «Скакалка»

Цели: укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней.

Очень важная игрушка

Прыгалка-скакалка —

Подготовка в мастера,

Верная закалка!

Прыжки без скакалки: на обеих ногах на месте, на обеих ногах вокруг себя, «веселые ножки», выбрасывая прямые ноги вперед.

47. «Велосипед»

Цели: улучшение кровообращения в ногах, укрепление мышц брюшного пресса и нижних конечностей, развитие координации движений.

Ехали медведи на велосипеде,
А за ними кот задом наперед,
А за ним комарики на воздушном шарике,
А за ними раки на хромой собаке.
И.п.: лежа на полу, руки вдоль туловища.
Делать круговые движения ногами, руки упираются об пол.

48. «Бегемот»

Цели: тренировка вестибулярного аппарата, укрепление мышц туловища и конечностей.
Кто по мостику идет?
Неуклюжий бегемот!
Он боится оступиться
И в болото провалиться.
Ходить по прямой, приставляя пятку одной ноги к носку другой, сохраняя равновесие.

49. «Деревья и птицы»

Цели: формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах верхних и нижних конечностей.

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

Руки подняли и помахали — Подняться на носочки. Выполнять махи руками вверх, стороны.

Это деревья в лесу.

Локти согнули, кисти Встряхивать кистями рук.

встряхнули Руки согнуты в локтях.

Ветер сбивает росу.

Плавно руками помашем Поднять руки в стороны, махать руками

Это к нам птицы летят,

Как они сядут — покажем: Присесть. Руки назад, кисти

Крылья сложили назад. соединить тыльной стороной

50. «Кошка и котята» — 1

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника и конечностей.

Как у нашей кошки И.п.: стоя на четвереньках,

<p> подросли ребята, подросли ребята, пушистые котята спинки выгибают, хвостиком играют. А у них на лапках острые царапки, Очень любят умываться, Лапкой ушки почесать И животик полизать. Улеглись все на бочок И свернулись в клубок, А потом прогнули спинки </p>	<p> прогибать и выгибать спинку Стоя на коленях, сжимать и разжимать кулачки Имитировать движения. Прогнуть спину. И залезли все в корзинку. Бег по площадке в среднем темпе. </p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

51. «Кошка и котята» — 2

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса, верхних и нижних конечностей, развитие координации движений.

<p> Кошка с котятами Вместе играла. Кошка котяток Всему обучала: Весело прыгать, Хвостом помахать. Вот как котята Умеют играть! </p>	<p> Ходьба в произвольном направлении Ползание по залу на четвереньках с опорой на колени и кисти рук Прыжки на обеих ногах (на носках) И.п.: стоя на четвереньках. Выполнять повороты тазобедренной частью туловища вправо-влево (имитация движения) </p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

52. «Ветер»

Цели: развитие координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника.

<p> Ветер дует нам в лицо, Закачалось деревце. Ветер тише, тише, тише, </p>	<p> И.п. — о.с: наклоны туловища то в одну , то в другую сторону Присесть, руками обхватить колени </p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Деревце все выше, выше. Выпрямиться, встать на носки, руки вверх.

53. «Снежок»

Цели: укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки.

Я с веревочкой играю, Сидя на скамейке (стуле),
В кучку ножками сгребаю. Ногами собрать «снежок» из веревочки.
Еще раз, еще разок — Выложить круг.
Получается снежок!

54. «Идем к маме»

Цели: укрепление мышц туловища, верхних и нижних конечностей, мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, развитие координации движений.

Дети выполняют движения под речевое сопровождение.

Чтобы к мамочке прийти,
Долго надо нам идти.
По дорожке мы пойдём, Преодолевая полосу препятствий, следить за осанкой.
Через мостик перейдем,
Проползем мы под забором
И зайдем в широкий двор...
Там и мамочку найдем.

55. «В лес»

Цели: укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки.

Надо в лес скорей пойти. И.п. — о.с: спина прямая.
Ходьба по площадке спортивным шагом.
Через речку, через мост, Ходьба с высоким подниманием колен
Через палку у дорожки Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед
Зашагают наши ножки. Ходьба по площадке спортивным шагом

56. «Бабочка»

Цели: укрепление мышц туловища, верхних и нижних конечностей, мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, развитие координации движений.

Вот летит наш мотылек, Он красивый, как цветок. Крылышками машет, машет. Мотылек летел, летел, На цветочек тихо сел. Он сидит, не шевелится, Чтоб не съела крошку птица!	Бег по площадке. Выполнять махи руками. Присесть, обхватить руками колени Встать, выпрямить спину, руки в стороны
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

57. «Горка»

Цели: развитие координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки.

Шагают наши ножки Все выше по дорожке. Вот до верха мы дошли, Обезьянку мы нашли. Озорница обезьянка Вот висит тут на лианке. Обычная ходьба.	Обычная ходьба; ходьба с высоким подниманием колен Переход на ребристую доску с наклоном Дотянуться до игрушки. Спуск с ребристой доски.
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

58. «Прогулка в лес»

Цели: развитие координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки.

Мишка косолапый вразвалочку идет Зайка трусливый скачет и поет Серый волк сердитый Важно выступает, А лисичка рыжая мимо пробегает	Ходьба «вразвалочку», ставя ноги на внешнюю часть стопы Стопы, руки согнуты чуть-чуть в локтях Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед Ходьба гимнастическим шагом, руки за спиной
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

59. «Идем за грибами»

Цели: развитие координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей.

По тропе мы идем, Весело шагаем.	Обычная ходьба по прямой. Ходьба с высоким подниманием колен
-------------------------------------	-----------------------------------------------------------------

Цели: развитие координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей.

Вот большой стеклянный чайник И.п. — о.с: выпятить живот, руки на пояс.

Очень важный, как начальник.

Вот фарфоровые чашки, Присесть, держа руки на поясе, пятки вместе носки врозь

Очень хрупкие, бедняжки.

Вот фарфоровые блюдца, Потянуться, подняв руки вверх

Только стукни — разобьются,

Вот чайные ложки — И.п. — о.с: стоя на одной ноге

Голова на тонкой ножке.

Вот пластмассовый поднос, И.п.: лежа на ковре, потянуться

Он посуду нам принес.

64. «Солдатики — куклы»

Цели: устранение и компенсация деформации осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц конечностей.

Солдатики из дерева, И.п. — о.с: стоять, вытянувшись, прижав руки к туловищу, напрягая мышцы рук, спины, живота.

Как столбики стоят, И.п. — о.с: болтать руками, поворачиваясь вправо-влево.

А куколки на ниточке,

Как тряпочки висят. Наклониться вперед, расслабив руки и верхнюю часть туловища.

65. «Деревца»

Цели: формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах верхних и нижних конечностей

На дорогах лужи. Ходьба спортивным шагом.

Ну а мы не тужим.

Осторожно обойдем, Ходьба на носках.

По мосточку перейдем. Ходьба приставным шагом, боком.

Наденем на ножки Наклоны туловища вперед.

Высокие сапожки.

Да как... прыгнем! Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед.

66. «Пружинки»

Цели: укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки.

Покачаемся на ножках. Ритмичное приседание, сгибание и выпрямление ног «пружинки».
Покачаемся немножко.
Вот так, вот так!
Вот как детки хороши, Ходьба на месте.
Скачут, скачут малыши. Прыжки на обеих ногах.

67. «Кто быстрее?»

Цели: укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки.

Вместе будем мы играть, Ходьба на месте.
Будем прыгать и скакать. Прыжки на обеих ногах.
Кто сильнее?
Кто ловчее? Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед.
Кто доскачет всех быстрее?

68. «Кузнечик»

Цели: устранение и компенсация деформации осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц конечностей.

На лужайке красота, Ходьба по залу обычным шагом.
На лужайке суета: Ходьба спортивным шагом, спина прямая.
Бабочки порхают Бег по залу на носках, дети
И жуки летают Выполняют махи руками.
А кузнечик скачет: Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед.
Скок-скок на цветок.
Прыг-прыг, задержался Присесть на корточки, руки назад, в стороны.
на миг.
Вот опять поскакал и устал. Прыжки на обеих ногах.

69. «Осень»

Цели: тренировка умения координировать движения, укрепление связочно-мышечного аппарата.

Осень, осень, листопад, Ходьба по залу обычным шагом.
Листья желтые летят. Легкий бег по залу, руки в стороны, вверх.
Покружились, покружились Покружиться.
И на землю опустились. Присесть, руки вниз, в стороны.

70. «Не урони»

Цели: развитие координации движений, укрепление мышц туловища и конечностей.

И.п.: стоя на четвереньках, с опорой на колени и кисти рук, на спине лежит мешочек с песком. Спину прогнуть, голову приподнять. Ползать по площадке, не уронив мешочка с песком.

71. «Воробей и рак»

Цели: тренировка координации движений, развитие мышц туловища и конечностей.

И.п. — о.с: прыжки на обеих ногах с продвижением вперед и на месте (воробей); ползание назад в положении лежа с опорой на руки, ноги согнуты (рак).

72. «Малые качели»

Цели: тренировка координации движений, развитие мышц голеностопного сустава и мышц, формирующих стопу.

И.п. — о.с: стоя на носках. Опуститься на пятки, снова подняться (8—10 раз).

73. «Часики»

Цели: тренировка координации движений, развитие мышц голеностопного сустава и мышц, формирующих стопу.

И.п. — о.с: поднять левую (потом правую) ногу. Поворот стопы наружу, затем поворот стопы внутрь (4—6 раз).

74. Игра-упражнение «Жучок на спине»

Цель: формирование правильной осанки.

И.п.: лежа на спине, руки и ноги в свободном положении. Представим, как с ветки на землю упал жучок, но упал неудачно. Оказался на спинке и пытается перевернуться на животик, чтобы уползти.

Изображение барахтанья лапками в разные стороны. Раскачивание на спинке с боку на бок (боковая качалочка). Попытка рывком перевернуться на бок, а затем встать на локти и колени. Во время барахтанья не помогать головой и плечами, раскачиваться всем туловищем.

В конце игры детей можно спросить: Какая часть тела поддается раскачиванию легко, а какая остается неподвижной? Какой ты жук? Что у вас есть (лапки, крылышки, панцирь)? Каково ваше настроение?

75. Игра-упражнение «Не расплескай воду»

Цель: формирование правильной осанки.

И.п. — о.с: ноги вместе. Руками на лопатках держится палка (коромыслом). Ребенок представляет, что необходимо зачерпнуть ведрами воду из колодца и донести ее до дома.

Наклон в правую, а затем в левую сторону (импровизация зачерпывания воды). Гордой легкой походкой он передвигается с «коромыслом» по залу.

Палку-коромысло можно держать двумя руками на уровне плеч, шире плеч, одной рукой, но в любом случае она должна быть перпендикулярна по отношению к телу и параллельна полу.

Можно оценить самую красивую походку.

76. Игра-упражнение «Малютка»

Цель: формирование правильной осанки.

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги плотно прижаты друг к другу. Ребенку предлагается представить себя малышом грудничкового возраста, изобразить его настроение и движения.

Подъем ног, согнутых в коленях, подтягивание стоп к лицу, произвольные движения руками и ногами в воздухе, гуление, поднятие головы (не отрывая плеч от пола), повороты ее в стороны, проявление эмоций радости, импровизация плача со звуками [ya-ya], имитация движения губ, сосущих соску.

77. Комплекс упражнений «Буратино»

Цель: формирование правильной осанки у вертикальной плоскости.

Представьте, что вы Буратино, висящий на стене. Карабас Барабас повесил его за пояс на гвоздик. Но разве Буратино согласится спокойно висеть на стене? Надоело Буратино висеть и решил он немного размяться.

И.п. — о.с: у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами, пятками.

Поднять руки через стороны вверх, вернуться в и.п. (5—6 раз).

Поднять ногу, согнутую в колене, затем вытянуть ее вперед, вернуться в и.п.; то же другой ногой (5—6 раз).

Приподняться на носки, словно пытаешься сняться с гвоздика, руки в стороны — вернуться в и.п. (5—6 раз).

Вытянуть правую руку в сторону, не отрывая от стены, поднять левую ногу, не отрывая от стены, сохраняя равновесие; то же в другую сторону (5—6 раз).

Поднять правую ногу, согнутую в колене, и, захватив руками голень, подтянуть колено к груди, вернуться в и.п.; то же другой ногой (5—6 раз).

Поднять правую ногу, согнутую в колене, подтянуть к ней нос (плечи плотно прижаты к стене), двигаются только шея и голова, вернуться в и.п.; то же левой ногой (5—6 раз).

Мелкими шажками, не отрывая пяток от стены, поставить ноги на ширину плеч, руки на пояс. Касаясь стены затылком, спиной, ягодицами и плечами, наклониться в правую сторону, вернуться в и.п.; то же в левую сторону (3—4 раза).

78. Комплекс упражнений «Веселый гномик»

Цель: коррекция сутулости.

В сказочном царстве жил маленький гномик. Ему очень хотелось подрасти и стать высоким и стройным. Отправился он к старому доброму Волшебнику за советом. И что же тот посоветовал?

И.п. — о.с. Поднимаясь на носки, прогнуться спиной назад, руки поднять вверх ладонями вперед, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 5—6 раз.

И.п. — о.с. Поднимаясь на носки, вытянуть назад соединенные в «замке» руки, прогнуться спиной назад; фиксировать положение спины, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 4—5 раз с интервалом в 40—50 с.

И.п. — о.с: ноги врозь на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, руки развести в стороны ладонями книзу, прогнуться в пояснице, фиксировать положение спины, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 4—5 раз с интервалом в 1—2 мин.

И.п.: стойка на коленях, руки внизу. Наклониться назад, прогибаясь в спине, руки поднять вверх, в стороны, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 5—6 раз с интервалом в 30—40 с. И.п.: стойка на коленях, руки на поясе. Сделать глубокий наклон назад, прогибаясь в пояснице, руки раздвинуты в стороны ладонями кверху; фиксировать положение спины, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 4—5 раз с интервалом в 1—2 мин.

И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Прогнуться, руки назад, кисти соединены, приподнять голову, плечи отвести назад, вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз в медленном темпе с интервалом в 1—2 мин.

И.п.: сидя на гимнастической скамейке (стуле), руки на поясе. Медленно поднимая голову вперед-назад, прогнуться спиной назад, руки вытянуть вверх ладонями вперед; фиксировать положение спины, вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз в медленном темпе с интервалом в 2—3 мин.

79. Комплекс упражнений «Кукла принца Тутти»

Цель: профилактика и коррекция сколиоза.

Ты — живая кукла, которую подарили принцу Тутти, но никто не должен об этом догадаться. Движения — синхронные, четкие, мимика лица кукольная (но что ты чувствуешь при этом?).

И.п. — о.с. Поднять левую руку вперед, правую отвести назад, вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз в медленном темпе, с интервалом в 30—40 с.

И.п. — о.с: ноги на ширине плеч, левая рука вверху, правая за спиной. Пружинистые наклоны в правую сторону, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 5—6 раз с интервалом в 30—40 с; то же в другую сторону.

И.п.: сидя на стуле, руки опущены на колени. Поднять левую руку вверх, правую вытянуть назад, вниз, наклониться вправо, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 4—5 раз с интервалом в 1 мин; то же в другую сторону.

И.п.: в упоре на коленях, руки опущены. Правую ногу вытянуть назад, зафиксировать принятое положение, затем вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз с интервалом в 1—2 мин; то же в другую сторону.

И.п.: лежа на животе, руки согнуты под подбородком. Прогибаясь назад, левую руку вытянуть вперед, правую отвести назад, вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз с интервалом в 1—2 минуты; то же в другую сторону.

80. Комплекс упражнений для формирования стопы

«Помогаю ножкам»

Цель: профилактика плоскостопия.

1. Ходьба на носках, не сгибать ноги, положив руки на пояс; держать туловище прямо.
 2. Ходьба на наружных краях стоп. Ходить по площадке, положив руки на пояс, опираясь на наружные края (как «мишка косолапый») 2—5 мин.
 3. Ходьба по наклонной плоскости. Доска шириной 10—20 см приподнята одним концом на высоту 25—30 см. На носках в медленном темпе пройти по доске вверх и вниз 5—10 раз.
 4. Ходьба по палке. Ходить по гимнастической палке, которая лежит на полу, отводя ступни наружу, поднимая руки в стороны, в медленном темпе. Повторить 5—10 раз.
 5. Катание мяча. Катать ступней положенный на пол небольшой упругий мяч (2—5 мин поочередно каждой ногой).
 6. Приседание на палке. Держась руками за рейку гимнастической лестницы, встать на палку, лежащую на полу возле стенки гимнастической; сделать приседание, опираясь то на одну, то на другую ногу. Повторить 5—10 раз в медленном темпе.
- Сгибание и разгибание ног.
7. И.п.: сидя на гимнастической скамейке (стуле), вытянуть ноги. Поочередно сгибать и разгибать стопы, не отрывая пяток от пола. Повторить 10—20 раз в среднем темпе.
 8. Захватывание мяча. И.п.: сидя на гимнастической скамейке (стуле). Захватывать ногами, поднимать и перекладывать по полу кубики, мячи (мячи, которые лежат на полу в обруче, можно складывать в малую корзину) 1—3 мин.
 9. Балансировка на мяче.
 10. Встать на слабо надутый большой мяч. Менять положение рук, слегка перебирая ступнями, пытаться удержаться на мяче.

81. Комплекс упражнений для правильной осанки

«Ровная спина»

Цель: профилактика сколиоза.

Ходьба с движением рук, на носках.

И.п. — о.с. Медленное поднятие рук вверх — вдох, опускание — выдох.

И.п. — о.с: руки на поясе. Сгибать ногу в колене, подтягивать к животу, вернуться в и.п. Затем то же другой ногой. Повторить 3—4 раза каждой ногой.

И.п. — о.с: руки перед грудью. Разведение рук в стороны (вдох), вернуться в и.п. (выдох). Повторить 3—4 раза.

И.п.: лежа на спине. Руки вдоль тела, движения ногами «Велосипед» 1—2 мин.

И.п.: лежа на животе. Подтянуться, оттягивая носки ног и вытягивая руки вверх до предела (вдох); расслабиться (выдох). Повторить 3—4 раза.

И.п.: лежа на спине. Руки вдоль туловища, ноги плотно прижаты друг к другу. Выгибание всем корпусом вправо, словно лук, руки и ноги тянутся влево (вдох), вернуться в и.п. (выдох). То же в другую сторону. Повторить 3—4 раза.

И.п.: стоя лицом к гимнастической стенке, взяться руками за рейку на уровне плеч. Глубокое приседание и вернуться в и.п. Повторить 3—4 раза.

И.п. — о.с: руки на поясе, на голове мешочек с песком. Полуприседания с вытягиванием рук в стороны. Повторить 4—5 раз.

И.п. — о.с: руки в стороны, на голове мешочек с песком.

Ходьба на носках.

Стоя в кругу, взяться за руки («Воротники»). Поднимание рук вверх с одновременным подъемом на носки (вдох), возвращение в и.п. (выдох). Повторить 4—5 раз.

Стоя в кругу, взяться за руки. Одновременное приседание с прямой спиной. Повторить 3—4 раза.

82. Комплекс для правильной осанки

«Красивая спина»

Цель: формирование правильной осанки.

И.п. — о.с: руки к плечам (кисти от плеч не отрывать). Круговые вращения согнутыми руками вперед, затем назад. Повторить 5—6 раз в каждую сторону.

И.п. — о.с: руки перед грудью. С напряжением, рывками руки разводятся в стороны, поднимаются вверх, опускаются. Повторить 3 раза.

И.п. — о.с: руки опущены. Ребенок медленно поднимает руки вперед и вверх, сцепив их в «замке» над головой, поднимается на носки и прогибает спинку. Вернуться в и.п. Повторить 3—5 раз.

И.п. — о.с: руки в стороны. Поднимает согнутую в колене ногу с одновременным подъемом рук вверх, носок тянуть, спина прямая. Повторить 5—6 раз каждой ногой.

И.п. — о.с. Спина прямая, руки над головой в «замке». Ходить с напряженно вытянутой спиной на носках. Повторять 1—2 мин.

И.п. — о.с. Спокойно, очень медленно, плавно на вдохе поднять руки вверх, потянуться. На выдохе плавно опустить руки через стороны. Повторить 4—5 раз.

И.п.: сидя на пятках. Руки на коленях. Встать на колени. С напряжением, рывком поднять обе прямые руки вверх, опустить, живот подтянут. Повторить 5—6 раз по два рывка

И.п.: сидя на пятках. Встать на колени. Руки поднимать медленно, с напряжением вверх, потягиваясь, отклоняя туловище назад. Повторить 4 раза.

И.п.: сидя на коленях, руки внизу. Через стороны медленно на вдохе поднять руки вверх, на выдохе опустить. Повторить 6 раз.