

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 186
(МБДОУ «Детский сад №186»)

ПРИНЯТА
на заседании
Педагогического совета
протокол №1
от 26 августа 2025г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №186»
М.С.Пачковских
от "10" 08 2025 г. №
119/1-оер

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00C0A4EF3D4665409BBFCA1AD5D1B396CD
Владелец: Пачковских Мария Сергеевна
Действителен: с 29.04.2025 до 23.07.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)
ПРОГРАММА
"Здоровейка"

Направленность: спортивная
Срок реализации: 9 месяцев
Возраст обучающихся: 4-7 лет
Автор-составитель:
физической культуре
Величкина О.С.

Барнаул, 2025

Содержание

1. Целевой раздел		
1.1.	Пояснительная записка.....	стр. 1-3
1.2.	Цель и задачи реализации программы.....	стр. 3
1.3.	Возрастные особенности детей	стр.4-7
1.4.	Структура занятия	стр. 7-8
1.5.	Принципы и подходы к реализации программы.....	стр. 7-10
2. Содержательный раздел		
2.1.	Перспективно-тематическое планирование с детьми 4-5 лет.....	стр. 10-27
2.2.	Перспективно-тематическое планирование с детьми 5-7 лет.....	стр. 27-43
2.3.	Взаимодействие с семьями воспитанников.....	стр. 43-45
3. Организационный раздел		
3.1.	Материально-техническое обеспечение программы.....	стр. 46
3.2.	Методическое обеспечение программы... Приложение 1 Приложение 2 Приложение 3 Приложение 4.....	стр. 46-60
	Литература.....	стр. 60

1. Целевой раздел.

1.1.Пояснительная записка.

Вырастить здоровых, красиво сложенных детей — непростая задача. С каждым годом медицинские работники выявляют все больше детей с плоскостопием и нарушением развития опорно-двигательного аппарата. Среди наиболее часто встречающихся заболеваний опорно-двигательного аппарата (ОДА) в детском возрасте, прежде всего, следует выделить различные виды нарушений осанки.

Особой функциональной сложностью из всех структур, составляющих ОДА, обладает позвоночник.

Наряду с большой крепостью и устойчивостью - свойствами, необходимыми ему для удержания тяжести всего тела при вертикальном положении, позвоночный столб является осью человека, состоящей из 34 позвонков с множеством суставов, укреплённых мышечным корсетом и системой коротких и длинных связок.

Наиболее важными функциями системы являются крепость, устойчивость и эластичность, которые в своём сочетании должны сохранять основную форму туловища, неся на себе всю тяжесть тела при вертикальном положении. Для оценки качества функционирования ОДА у человека следует ввести понятие осанка.

Под осанкой понимают привычную, ненатяжённую позу стоящего человека.

Среди факторов ведущих к нарушению осанки прежде всего следует выделить длительную сидячую позу с повёрнутым, наклонённым в сторону и сильно наклонённым вперёд туловищем: это наиболее неблагоприятная позиция позвоночника, при которой нагрузка на межпозвоночные диски в три раза больше, чем в положении стоя.

Умение и неумение правильно держать своё тело влияет не только на внешний вид ребёнка, но и на состояние его внутренних органов, его здоровье. Дефекты осанки приводят к ухудшению работы органов и систем растущего организма, особенно это сказывается на функциях костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой системы, дыхательного аппарата.

Осанка формируется в процессе роста ребёнка, изменяясь в зависимости от условий быта, занятий физической культурой. Очень важное значение имеет профилактика плоскостопия. Так как в дошкольном возрасте у детей стопа находится в стадии интенсивного развития, её формирование

ещё не завершено, поэтому неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма.

Изменения формы стопы вызывает не только снижение её функциональных возможностей, но, что особенно важно, изменяет положение позвоночника.

Это отрицательно влияет на функции последнего и, следовательно, на осанку и общее состояние ребёнка.

Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьёзным препятствием занятиям спортом.

В связи с этим становится актуальной проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности, дающие стойкий результат и не имеющие негативных побочных эффектов. С этой целью была создана программа дополнительного образования по оздоровительной гимнастике, студия «Здоровейка» с учётом ФООП ДО, которая направлена на развитие различных функций и систем организма ребенка дошкольного возраста, профилактику нарушений осанки и плоскостопия, а так же формированию потребности в систематических занятиях физической культурой оздоровительной направленности.

Рабочая программа дополнительного образования разработана на основе образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Детский сад №186» общеразвивающего вида.

Рабочая программа обеспечивает развитие детей дошкольного возраста с учётом их психолого-возрастных и индивидуальных особенностей, учитывает интересы и потребности детей и родителей воспитанников, приоритетные направления, сложившиеся в практике детского сада и культурно – образовательные традиции.

Рабочая программа дополнительного образования разработана в соответствии со следующими нормативными документами

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (в ред. от 29.12.2022г.);
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. № 1155 (в ред. от 8.11.2022г.);
- Федеральной образовательной программой дошкольного образования, утвержденной приказом Министерства просвещения РФ от 25.11.2022г. № 1028;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиеническими нормативами и требованиями к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 2;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28;
- СП 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям общественного питания населения», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020г. № 32;
- и другими нормативными и методическими документами.

Отличительная черта программы — планирование занятий в сюжетно-игровой форме, в основе которой лежит партнерская позиция взрослого и непринужденная форма организации. Игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка, что способствует формированию интереса к занятиям и наилучшему усвоению материала, следовательно, оптимальному воздействию упражнений на организм.

Данная программа рассчитана на 73 занятий в год: 2 занятия в неделю продолжительностью по 30 минут для подготовительной к школе группы, 25 минут для старшего дошкольного

возраста(профилактика нарушений осанки), 20 минут средний возраст, (профилактика плоскостопия).

С целью эффективного воздействия упражнений на организм один комплекс упражнений (одна тема) применяется в течение 1 недели затем меняется, с небольшими усложнениями. Смена комплексов происходит не сразу, а постепенно: путем замены одного упражнения другим.

1.2. Цель и задачи:

Профилактика плоскостопия и нарушений осанки у воспитанников среднего и старшего дошкольного возраста.

Задачи:

1. Выработка стереотипа правильной осанки.
2. Постановка правильного дыхания.
3. Улучшение координации движения.
4. Увеличение силы и выносливости мышц.
5. Укрепление мышечно-связочного аппарата голеней и стоп.
6. Овладеть практическими навыками и умениями в области оздоровительной гимнастики.
7. Развитие волевых качеств.
8. Развитие индивидуальных способностей.
9. Развитие коммуникативных качеств личности.
- 10.Прививать детям культуру общения между собой в подвижных играх, в процессе занятий.
- 11.Эмоциональная разрядка.
- 12.Закаливание.

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная.

Срок реализации: - с 15.09.25-29.05.26

Дети выполняют упражнения, контролируют дыхание, концентрация внимания.

Обращается внимание, на какие органы влияет каждое упражнение, даются рекомендации для самостоятельных занятий

Планируемый результат.

Дети знают, что опорно-двигательный аппарат служит опорой и защитой тела; названия и расположение основных частей скелета; правила по сохранению здоровья. Стараются правильно выполнить упражнения для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы.

Дети овладеют навыками самоконтроля; умеют проверять правильность своей осанки, походки, правильно стоять, сидеть, лежать во время сна. Проявляют сознательность в выполнении упражнений. Ребенок сознательно относится к выполнению правил правильной осанки, походки.

Предполагается, что освоение данной программы поможет естественному развитию организма ребенка, создаст необходимый двигательный режим и научит детей использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Программа предусматривает проведение **мониторинга физического развития** детей 2 раза в год (сентябрь - май), в котором отмечаются достижения детей в освоении программы. Кроме того, родители и воспитатели знакомятся с работой педагога и воспитанников дополнительного образования кружка «Здоровейка» на коллективных просмотрах и в открытые дни (онлайн трансляция), где имеют возможность оценить достижения своих детей, а также вместе (онлайн) позаниматься с детьми.

Целевые ориентиры:

- у воспитанника развита крупная и мелкая моторика;
- он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- воспитанник способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности;
- во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

1.2.Возрастные особенности воспитанников и их характеристика.

Особенности развития детей 4-5 лет

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочек четырехлет-99,7 см, пятилет-106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес рост, объем головы - объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

Во время оздоровительной гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп, например, при выполнении трудовых поручений: так; во время уборки сухих листьев вес груза на носилках не должен превышать 2,5 кг. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня

в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это - результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

Нервные процессы - возбуждение и торможение - у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. К пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

Особенности развития детей старшего дошкольного возраста.

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост Дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры — ходьба по скамейке, рейке, при прыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом — у ребенка достаточно силы, чтобы добросить его до партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо; поэтому детям необходимо давать точные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру.

Позвоночный столб ребенка 5—7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Например, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, или перенести пособия в зал, необходимо привлечь одновременно нескольких детей.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т. д.). Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникать повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки).

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава у ребенка растет быстро, а кольцообразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.

У детей 5—7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспитателю следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе и когда они стоят.

В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них — это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка» и др.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5- 6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92—95 ударов в минуту. К семи-восемью годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем —25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — ее больше.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6 0,8 км до 1,2---1,6 км.

Прыжки через короткую скакалку ребята могут выполнять в течение достаточно длительного времени (13—15 мин).

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников, с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

1.3 Структура занятия:

Занятия проводятся группами по 10-20 человек и строятся по следующей схеме:

1 часть.

Вначале даются различные виды ходьбы, бега для профилактики осанки и плоскостопия.

2 часть.

Блок общеразвивающих и специальных упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, формирование правильной осанки и нормального свода стопы. Подвижная игра и элементы спортивных игр позволяют закрепить двигательные умения и навыки, поднять эмоциональный тонус занимающихся.

3 часть.

Занятие заканчивается упражнениями на расслабление организма, ходьбой и беседой о достижениях, желаниях детей.

Занятия строятся на следующих **дидактических принципах:**

1.4 Принципы и подходы к реализации Программы

1. Принцип сознательности и активности.

Эффективность занятий возможна лишь при активном отношении ребенка к занятиям. Так как по настоящему активным ребенок может быть только в деятельности, которая направлена на удовлетворение осознаваемых им самим потребностей, то объяснение педагогом перспективы формирования правильной осанки и стопы под влиянием физических упражнений повышает интерес детей к занятиям.

2. Принцип наглядности.

У дошкольников мышление конкретное, двигательный опыт мал. Поэтому при обучении физическим упражнениям нужно привлекать по возможности все анализаторы и применять

разнообразные наглядные приемы: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительных, звуковых ориентиров и др.

3. Принцип систематичности.

Предполагает учет постепенности, последовательности, регулярности занятий. Занятия физическими упражнениями начинаются с простых и легких, известных детям упражнений. По мере роста функциональных возможностей назначаются более сложные упражнения.

4. Принцип индивидуального подхода и доступности.

Предусматривает учет возрастных и индивидуальных (возможностей) особенностей, тренированности детей.

Основные направления коррекционной работы:

1. Первичная диагностика детей проводится с целью выявления отклонений в физическом развитии (плоскостопия и вялой осанки) используя плантографический метод И.М. Чижина.
2. Подбор упражнений для работы с детьми.
3. Сравнительная диагностика.
4. Организация работы с родителями.

Краткая характеристика структуры программы.

Программа рассчитана для работы с детьми от 4 до 7 лет дошкольного возраста.

Планирование работы и распределение коррекционного материала в течение учебного года осуществляется с 15.09. 25 по 29.05. 26. Занятия с детьми проводятся два раза в неделю, во второй половине дня. Продолжительность занятий: младший дошкольный возраст 20-25 минут, старший дошкольный возраст 30-35 минут.

Курс рассчитан на восемь месяцев и две недели.

1 этап (Диагностический).

Цель: Раннее выявление детей с нарушением осанки и плоскостопия

- Первичная диагностика детей.
- Определение нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата.
- Выявление нарушений осанки

2 этап (Практический)

Цель: Профилактика и коррекция детского плоскостопия и нарушения осанки

- Обучение и формирование правильной осанки.
- Обучение технике выполнения движений, совершенствование двигательных умений.
- Профилактика и коррекция нарушений осанки.
- Профилактика и коррекция плоскостопия.

3 этап (Контрольный)

Формы организации занятий:

- а) оздоровительно-профилактическое (традиционное)
- б) мотивационно - игровые занятия;
- в) тренировочные занятия с использованием корригирующих тренажеров.

Задачи при нарушениях осанки:

- обучение навыку правильной осанки и систематическое закрепление этого навыка;
- укрепление мышц туловища и конечностей (выравнивание мышечного тонуса передней и задней поверхности туловища, нижних конечностей, укрепление мышц брюшного пресса);
- нормализация трофических процессов в мышцах туловища;
- осуществление целенаправленной коррекции имеющегося нарушения осанки.

Задачи при плоскостопии:

- развитие основных функций стоп;
- обучение правильной постановке стоп при ходьбе;
- повышение тонуса, уменьшение длины передней большеберцовой, длинного разгибателя пальцев, длинного разгибателя 1 пальца, коротких мышц стоп;
- увеличение длины, устранение гипертонусов трехглавой мышцы голени;
- укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп;
- улучшение кровообращения стоп;

- улучшение координации движений.

Содержание программы

Название раздела	Содержание деятельности
1. Профилактика нарушения осанки	Занятия начинаются с краткой вводной беседы, направленной на мотивирование деятельности, осознанного отношения к здоровью и формирование ЗОЖ. Детей обучают правильно принимать основные исходные положения – лежа на спине и животе, сидя на гимнастической скамейке, стоя у стены, приучают правильно выполнять различные корригирующие упражнения. Прорабатывается положение плечевого пояса и рук. Проводится работа на выработку правильной осанки из различных положений и различных движений рук. Развивается мышечно-суставное чувство при выключении зрительного контроля над осанкой. Проводится работа над самовытяжением. - В разных возрастных категориях проводится контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью воспитанников. - На каждом занятии проводятся приемы страховки при выполнении упражнений у гимнастической стенки и на гимнастической скамейке. На каждом этапе подготовки определяются -уровни индивидуального физического развития; -функциональное состояние организма; -работоспособность при нарушении осанки; -соблюдение цикличности при выполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями, чередование упражнений с отдыхом, упражнениями на расслабление постепенное нарастание физической нагрузки в процессе курса профилактики: на начало недели нагрузка постепенно нарастает, затем к середине недели выходит на определенный уровень и к концу недельного цикла плавно снижается. -дозирование физической нагрузки на занятиях адаптивной физической культуры варьируются в зависимости от разных возрастных категорий воспитанников: а) 1 группа (младший дошкольный возраст) – подготовительная часть занятия длится 6 минут, основная часть занятия – 12-15 минут , заключительная – 2-4 минуты. При этом соблюдается медленный или средний темп. Даются подвижные игры малой подвижности. б) 2 группа (старший дошкольный возраст)- подготовительная часть занятия длится 6 минуты, основная часть занятия – 18-20 минут , заключительная – 3-5 минут. При этом соблюдается средний темп и увеличивается количество повторений, количество предметов (гимнастические палки, мячи), в зависимости от количества занятий, к концу основной части, детям даются подвижные игры средней подвижности.
2. Профилактика нарушений плоскостопия и свода стопы	Занятия начинаются с краткой вводной беседы, направленной на мотивирование деятельности, осознанного отношения к здоровью и формирование ЗОЖ. Детей обучают правильно принимать исходные положения стоп и коленных суставов. Отрабатываются положения стоп и коленных суставов в разогнутом состоянии. Прорабатывается правильное положение туловища и ног, с предметами и без. Добиваются выполнения специальных упражнений в различных исходных положениях с отягощениями и в

	сопротивлении. Добиваться применять ортопедическую обувь в повседневной жизни каждого ребенка. Закрепляется правильное положение стоп при передвижениях. Укрепляется мышечно-связочный аппарат стопы. На занятиях дается возможность получать профилактический эффект при различных нарушениях. -Постепенное нарастание физической нагрузки в процессе курса профилактики плоскостопия: на начало недели нагрузка постепенно нарастает, затем к середине недели выходит на определенный уровень и к концу недельного цикла плавно снижается. -Детям противопоказано с нарушением плоскостопия ходить на внутренней стороне стопы. -Дозирование физической нагрузки на занятиях адаптивной физической культуры варьируются в зависимости от разных возрастных категорий воспитанников: а) 1 группа (младший дошкольный возраст) – подготовительная часть занятия длится 6 минут, основная часть занятия – 12-15 минут, заключительная – 2-4 минуты. При этом соблюдается средний темп. Даются подвижные игры малой подвижности. б) 2 группа (старший дошкольный возраст)- подготовительная часть занятия длится 6 минуты, основная часть занятия – 18-20 минут, заключительная – 3-5 минут. При этом соблюдается средний темп и увеличивается количество повторений, количество предметов (гимнастические палки, мячи), в зависимости от количества занятий, к концу основной части, детям даются подвижные игры средней подвижности.
--	---

Дополнительная общеобразовательная программа разработана в рамках дополнительного компонента ДОУ в образовательной области «Физическое развитие». За основу было взято пособие И.С. Красиковой «Плоскостопие. Профилактики и лечение» и «Осанка. Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки».

2. Содержательный раздел

2.1. Примерный перспективно – тематический план по профилактике нарушения осанки и деформации стопы у детей от 4 до 5 лет.

Месяц	Цели и задачи	Неделя	Содержание занятия	Организация развивающей среды
Сентябрь	Провести беседу о правильной осанке. Проверить осанку в различных исходных положениях при выполнении упражнений. Совершенствовать	3 16.09.25 18.09.25	Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная. Основная:	Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, мешочки с песком, шнуры, мячи, платочки.

	навык правильной осанки в положениях лежа при различных движениях рук и ног. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Формирование стереотипа правильной походки.		-ОРУ: без предметов -ОВД: 1.ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове. 2.прыжки на обеих ногах через шнуры. 3.перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах. -Подвижная игра: «Длинная скакалка» -Коррекционные упражнения: «Кошка» Заключительная: -Релаксация: «Сотвори в себе солнце»	
		4 23.09.25 25.09.25 30.09.25	Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная. Основная: -ОРУ: без предметов -ОВД: 1.ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове. 2. прыжки на обеих ногах через шнуры. 3.перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах. -Подвижная игра: «Мастер мяча» -Коррекционные упражнения: «Качалка» Заключительная: -Релаксация: «Волшебный цветок добра»	
Месяц	Цели и задачи	Неделя	Содержание занятия	Организация развивающей среды
Октябрь	Провести беседу о правильной осанке. Проверить осанку в различных исходных положениях при выполнении упражнений. Совершенствовать	1 02.10.25	Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная. Основная:	Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, мешочки с песком, шнуры, мячи, платочки.

	навык правильной осанки в положениях лежа при различных движениях рук и ног. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Формирование стереотипа правильной походки.		-ОРУ: без предметов -ОВД: 1.ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове. 2.прыжки на обеих ногах через шнуры. 3.перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах. -Подвижная игра: «Длинная скакалка» -Коррекционные упражнения: «Кошка» Заключительная: -Релаксация: «Сотвори в себе солнце»	
		2 07.10.25 09.10.25	Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная. Основная: -ОРУ: без предметов -ОВД: 1.ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове. 2. прыжки на обеих ногах через шнуры. 3.перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах. -Подвижная игра: «Мастер мяча» -Коррекционные упражнения: «Качалка» Заключительная: -Релаксация: «Волшебный цветок добра»	
		3 14.10.25 16.10.25	Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная. Основная: -ОРУ: без предметов -ОВД: 1.ходьба по веревке прямо. 2.прыжки в длину с места.	Гимнастическая стенка, веревка, гимнастическая скамейка, кубики, канат

			3.ходьба по скамейке через кубики (5-6). 4.прыжки боком через канат, лежащий на полу -Подвижная игра: «Живое кольцо» -Коррекционные упражнения: «Рыбка» Заключительная: -Релаксация: «Путешествие на облаке»	
		4,5 21.10.25 23.10.25 28.10.25 30.10.25	Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная. Основная: -ОРУ: -ОВД: 1.ходьба по веревке прямо. 2.прыжки в длину с места. 3.ходьба по скамейке через кубики (5-6). 4.прыжки боком через канат, лежащий на п -Подвижная игра: «Летим на Марс» -Коррекционные упражнения: «Не расплескай воду» Заключительная: -Релаксация: «У моря»	Гимнастическая стенка, веревка, гимнастическая скамейка, кубики, канат
Месяц	Цели и задачи	Неделя	Содержание занятия	Организация развивающей среды
Ноябрь	Проверка осанки в различных исходных положениях, при выполнении упражнений. Формирование стереотипа правильной осанки и походки. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Обучение массажу стоп. Продолжать обучать детей правильной ходьбе в сочетании с дыханием. Обучение правильному выполнению	1 06.11.25	Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, враспынную, с забрасыванием ног назад. Ходьба. Перестроение с палками в колонны. Основная: -ОРУ: с гимнастической палкой -ОВД: 1. ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо. 2. прыжки на двух ногах, из	Гимнастическая палка, набивные мячи, обруч

	упражнений с гимнастической палкой.		обруча в обруч. 3. лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. -Подвижная игра: «Большие ноги идут по дороге» -Коррекционные упражнения: «Жучок на спине» Заключительная: Массаж стоп, мячами массажерами, сидя на скамейке. -Релаксация: «Золотая рыбка»	
		2 11.11.25 13.11.25	Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, врассыпную, с забрасыванием ног назад. Ходьба. Перестроение с палками в колонны. Основная: -ОРУ: с гимнастической палкой -ОВД: 1. ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо. 2. прыжки на двух ног ах, из обруча в обруч. 3. лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. -Подвижная игра: «Ласточка» -Коррекционные упражнения: «Качалочка» Заключительная: Массаж стоп, мячами массажерами, сидя на скамейке. -Релаксация: «Янтарный замок»	Гимнастическая палка, набивные мячи, обруч
		3 18.11.25 20.11.25	Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, врассыпную, с забрасыванием ног назад. Ходьба. Перестроение с палками в колонны. Основная: -ОРУ: с гимнастическими палками -ОВД:	Гимнастическая палка, веревка

			1. ходьба по веревке прямо. 2. прыжки в длину с места. 3. ползание до ориентира, на четвереньках. -Подвижная игра: «Гимнастика для ежика» -Коррекционные упражнения: «Ножницы» Заключительная: Массаж стоп, мячами массажерами, сидя на скамейке. -Релаксация: «Танец рыбки»	
		4 25.11.25 27.11.25	Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, врассыпную, с забрасыванием ног назад. Ходьба. Перестроение с палками в колонны. Основная: -ОРУ: с гимнастическими палками -ОВД: 1. ходьба по веревке прямо. 2. прыжки в длину с места. 3. ползание до ориентира, на четвереньках. -Подвижная игра: «Разбей цепь» -Коррекционные упражнения: «Ходим в шляпах» Заключительная: Массаж стоп, мячами массажерами, сидя на скамейке. -Релаксация: «Морское царство»	Гимнастическая палка, веревка
Месяц	Цели и задачи	Неделя	Содержание занятия	Организация развивающей среды
Декабрь	Продолжать обучать детей правильной ходьбе в сочетании с дыханием. Обучение правильному выполнению упражнений с гимнастической палкой, мячом. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Укрепление мышечного корсета.	1 02.12.25 04.12.25	Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, «змейкой», с выполнением задания по сигналу. Бег друг за другом, сильно сгибая колени назад, бег с покачиванием. Ходьба, построение в звенья. Основная: -ОРУ: с гимнастической палкой -ОВД: 1.Ходьба, перешагивая через модули 2. Прыжки вверх. 3.Пролезание в обруч прямо 4.Катание мячей.	Гимнастическая палка, модули, обруч, мячи

			-Подвижная игра: «Регулировщик» -Коррекционные упражнения: «Бегемот» Заключительная: -Релаксация: «Встреча с рыбкой»	
		2 09.12.25 11.12.25	Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, «змейкой», с выполнением задания по сигналу. Бег друг за другом, сильно сгибая колени назад, бег с покачиванием. Ходьба, построение в звенья. Основная: -ОРУ: с гимнастической палкой -ОВД: 1.Ходьба, перешагивая через модули 2. Прыжки вверх. 3.Пролезание в обруч прямо 4.Катание мячей. -Подвижная игра: «Буря на море» -Коррекционные упражнения: «Колобок» Заключительная: -Релаксация: «На лугу»	Гимнастическая палка, модули, обруч, мячи
		3 16.12.25 18.12.25	Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, высоко поднимая колени, по сигналу остановиться и покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом на носках, скрестным шагом, с забрасыванием ног назад, касаясь пятками ягодиц. Ходьба, построение в звенья. Основная: -ОРУ: с мячом -ОВД: 1.Ходьба по наклонной доске 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 4.Метание в цель. -Подвижная игра: «Перешагни через веревочку» -Коррекционные упражнения: «Ежик вытянулся, втянулся» Заключительная: -Релаксация: «Водопад»	Мячи, наклонная доска, обруч, гимнастическая скамейка, кегля
		4 23.12.25 25.12.25 30.12.25	Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, высоко поднимая колени, по сигналу остановиться и покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за	Мячи, наклонная доска, обруч, гимнастическая скамейка, кегля

			другом на носках, скрестным шагом, с забрасыванием ног назад, касаясь пятками ягодиц. Ходьба, построение в звенья. Основная: -ОРУ: с мячом -ОВД: 1.Ходьба по наклонной доске 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 4.Метание в цель. -Подвижная игра: «Попади в ворота мячом» -Коррекционные упражнения: «Кошка» Заключительная: -Релаксация: «Твоя звезда»	
Месяц	Цели и задачи	Неделя	Содержание занятия	Организация развивающей среды
Январь	Развитие координации движений, формирование правильной осанки. Обучение правильному выполнению упражнений с мячами. Укрепление мышечного корсета.	3 13.01.26 15.01.26	Вводная: Ходьба друг за другом па носках, на пятках, па внешней и внутренней стороне стопы, приставным шагом назад, в приседе, руки на коленях. Бег друг, за другом, по диагонали и по центру. Ходьба. Построение в звенья с мячом. Основная: -ОРУ: с мячом -ОВД: Игра-эстафета- передача мячей в колонне над головой, под ногами. Ноги не сгибать. -Подвижная игра: «Коршун и наседка» -Коррекционные упражнения: «Качалка» Заключительная: И.п. –стоя у гимнастической стенки. 1-8- самовытяжение, 9-10 расслабление. -Релаксация: «Сила улыбки»	Мячи, гимнастическая стенка
		4 20.01.26 22.01.26	Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с изменением направления по сигналу. Бег друг за другом, вперед спиной. Ходьба. Построение в звенья. Основная: -ОРУ: -ОВД:	Гимнастическая скамейка, платочки, веревка, набивные мячи, гимнастическая палка

			1. ходьба по узкой стороне скамейки. 2. прыжок вверх. (достать до платочка). 3. ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. 4. ходьба по набивным мячам. -Подвижная игра: «Восточный официант» -Коррекционные упражнения: «Рыбка» Заключительная: Сидя на скамье катать гимнастическую палку от носка к пятке. -Релаксация: «Предсказатель будущего»	
		5 27.01.26 29.01.26	Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с изменением направления по сигналу. Бег друг за другом, вперед спиной. Ходьба. Построение в звенья с палками. Основная: -ОРУ: -ОВД: 1. ходьба по узкой стороне скамейки. 2. прыжок вверх. (достать до платочка). 3. ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. 4. ходьба по набивным мячам. -Подвижная игра: «Самый меткий» -Коррекционные упражнения: «Не расплескай воду» Заключительная: Сидя на скамейке катать гимнастическую палку. -Релаксация: «Сотвори в себе солнце»	Гимнастическая скамейка, платочки, веревка, набивные мячи, гимнастическая палка
Месяц	Цели и задачи	Неделя	Содержание занятия	Организация развивающей среды
Февраль	Воспитание сознательного и активного отношения к важности правильного положения	1 03.02.26 05.02.26	Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, на прямых ногах, не сгибая колен. Бег друг за другом, на	Обруч, веревка, гимнастическая скамейка, кубики, канат

	тела. укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц стопы при помощи «дорожки здоровья». Разучивание комплекса упражнений с обручем.		четвереньках. Ходьба. Построение в звеня. Основная: -ОРУ: с обручем -ОВД: 1. ходьба по веревке прямо. 2. прыжки в длину с места. 3. ходьба по скамейке через кубики (5-6). 4. прыжки боком через канат, лежащий на полу. 5. пролезание в обруч боком. -Подвижная игра: «Попрыгунчик-лягушонок» -Коррекционные упражнения: «Жучок на спине» Заключительная: Игровое упражнение: «Волшебный цветок добра»	
		2 10.02.26 12.02.26	Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, на прямых ногах, не сгибая колен. Бег друг за другом, на четвереньках. Ходьба. Построение в звеня. Основная: -ОРУ: с обручем -ОВД: 1. ходьба по веревке прямо. 2. прыжки в длину с места. 3. ходьба по скамейке через кубики (5-6). 4. прыжки боком через канат, лежащий на полу. 5. пролезание в обруч боком. -Подвижная игра: «Ходим боком» -Коррекционные упражнения: «Качалочка» Заключительная: -Релаксация: «Путешествие на облаке»	Обруч, веревка, гимнастическая скамейка, кубики, канат
		3 17.02.26 19.02.26	Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, на прямых ногах, не сгибая колен. Бег друг за другом, на четвереньках. Ходьба. Построение в звеня. Основная: -ОРУ: -ОВД: 1. перешагивание через набивные мячи. 2. ходьба по массажным коврикам.	Набивные мячи, массажные коврики, гимнастическая скамейка, мешочки с песком, канат, гимнастическая стенка

			3. по скамейке с мешочком на голове. 4. по канату приставными шагами боком. -Подвижная игра: «Мыши в кладовой» -Коррекционные упражнения: «Ножницы» Заключительная: И.п.: стоя у гимнастической стенки. 1-8- самовытяжение, 9-10 расслабление -Релаксация: «У моря»	
		4 24.02.26 26.02.26	Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, на прямых ногах, не сгибая колен. Бег друг за другом, на четвереньках. Ходьба. Построение в звенья. Основная: -ОРУ: без предметов -ОВД: 1. перешагивание через набивные мячи. 2. ходьба по массажным коврикам. 3. по скамейке с мешочком на голове. 4. по канату приставными шагами боком. -Подвижная игра: «Белочка» -Коррекционные упражнения: «Ходим в шляпах» Заключительная: И.п.: стоя у гимнастической стенки. 1-8- самовытяжение, 9-10 расслабление. -Релаксация: «Золотая рыбка»	Набивные мячи, массажные коврики, гимнастическая скамейка, мешочки с песком, канат, гимнастическая стенка
Месяц	Цели и задачи	Неделя	Содержание занятия	Организация развивающей среды
Март	Совершенствование координации движений. Развитие гибкости и подвижности позвоночника. Закрепление выполнения упражнений с мячами и гимнастической палкой. Тренировка навыка удержания	1 03.03.26 05.03.26	Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вперед, друг за другом с закрытыми глазами. Бег друг за другом на прямых ногах. Ходьба. Построение в звенья. Основная: -ОРУ: без предметов -ОВД: 1. ходьба по скамейке, пятку ставить к носку, руки в стороны,	Гимнастическая скамейка, мяч, канат, мешочки с песком

	правильной осанки при различных двигательных действиях. Укрепление мышц спины и брюшного пресса.		ладонями вверх. 2.ползание с опорой на ладони и стопы, толкая мяч головой вперед. 3. ходьба по канату с мешочком на голове: елочкой – руки в стороны; приставным шагом, руки на пояс. -Подвижная игра: «Ловкие ноги» -Коррекционные упражнения: «Бегемот» Заключительная: И.п .:стоя вплотную спиной к стенке, голень, бедра, лопатки, плечи, голова касаются стенки. 1- принять положение правильной осанки; 2- шаг вперед; 3- шаг назад, принять правильную осанку. -Релаксация: «Янтарный замок»	
		2 10.03.26 12.03.26	Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вперед, друг за другом с закрытыми глазами. Бег друг за другом на прямых ногах. Ходьба. Построение в звенья. Основная: -ОРУ: с мячом -ОВД: 1. ходьба по скамейке, пятку ставить к носку, руки в стороны, ладонями вверх. 2.ползание с опорой на ладони и стопы, толкая мяч головой вперед. 3. ходьба по канату с мешочком на голове: елочкой – руки в стороны; приставным шагом, руки на пояс. -Подвижная игра: «Бегущая скакалка» -Коррекционные упражнения: «Колобок» Заключительная: И.п .:стоя вплотную спиной к стенке, голень, бедра, лопатки, плечи, голова касаются стенки. 1- принять положение правильной осанки; 2- шаг вперед; 3- шаг назад, принять правильную осанку. -Релаксация: «Танец рыбки»	Мячи, гимнастическая скамейка, канат, мешочки с песком, скакалка
		3 17.03.26 19.03.26	Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вперед, друг за другом с закрытыми глазами. Бег друг за	Гимнастическая палка, набивные мячи, канат, обруч

			другом па прямых ногах. Ходьба. Построение в звенья. Основная: -ОРУ: с гимнастической палкой -ОВД: 1. перешагивание через набивные мячи, с мешочком на голове. 2.ходьба по канату: елочка, приставной шаг. 3. подлезание в обруч – правым и левым боком. -Подвижная игра: «Донеси не урони» -Коррекционные упражнения: «Ежик вытянулся, свернулся» Заключительная: И.п .:стоя вплотную спиной к стенке, голень, бедра, лопатки, плечи, голова касаются стенки. 1- принять положение правильной осанки; 2- шаг вперед; 3- шаг назад, принять правильную осанку. -Релаксация: «Морское царство»	
		4 24.03.26 26.03.26 31.03.25	Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вперед, друг за другом с закрытыми глазами. Бег друг за другом па прямых ногах. Ходьба. Основная: -ОРУ: с гимнастической палкой -ОВД: 1. перешагивание через набивные мячи, с мешочком на голове. 2.ходьба по канату: елочка, приставной шаг. 3. подлезание в обруч – правым и левым боком. -Подвижная игра: «Гуси-лебеди» -Коррекционные упражнения: «Кошка» Заключительная: -Релаксация: «Встреча с рыбкой»	Гимнастическая палка, набивные мячи, мешочки с песком, канат, обруч
Месяц	Цели и задачи	Неделя	Содержание занятия	Организация развивающей среды
Апрель	Развитие динамического равновесия. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса с использованием	1 03.04.26 07.04.26 09.04.26	Вводная: Построение у гимнастической стенки – проверка осанки. Шаг вперед, присед, встать, принять правильную осанку, шаг назад к стене, проверить осанку. Ходьба на	Гимнастическая стенка, обручи, гимнастическая скамейка, мешочки с песком, канат, набивные мячи,

		гантелей, скамейки, обруча. Продолжать формировать навыки стереотипа правильной осанки. Обучать правильному выполнению упражнений с набивными мячами. Тренировка силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины. Отработка навыков удержания тела в нужном положении при различных движениях.	носках, руки вверх, на пятках, руки в стороны – сгибать и разгибать кисти. Легкий бег. Перестроение в колонны. Основная: -ОРУ: с обручем -ОВД: 1. ходьба по узкой стороне скамейки с мешочком на голове. 2. прыжок вверх (достать до платочка). 3. ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. 4. ходьба по набивным мячам. -Подвижная игра: «Длинная скакалка» -Коррекционные упражнения: «Качалка» Заключительная: Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок. Массаж стоп, мячами массажерами. -Релаксация: «На лугу»	скакалка.
	2 04.04.26 16.04.26		Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, на прямых ногах, не сгибая колен. Бег друг за другом, на четвереньках. Ходьба. Построение в звеня. Основная: -ОРУ: с обручем -ОВД: 1. ходьба по узкой стороне скамейки с мешочком на голове. 2. прыжок вверх. (достать до платочка). 3. ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. 4. ходьба по набивным мячам. -Подвижная игра: «Мастер мяча» -Коррекционные упражнения: «Рыбка» Заключительная: Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок. Массаж стоп, мячами массажерами. -Релаксация: «Водопад»	Обручи, гимнастическая скамейка, мешочки с песком, платочки, набивные мячи, гимнастическая стенка
	3 21.04.26 23.04.26		Вводная: Построение у гимнастической стенки – проверка осанки. Шаг вперед, присед, встать, принять правильную	Гимнастическая стенка, гантели, канат, мешочки с песком

			осанку, шаг назад к стене, проверить осанку. Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки в стороны – сгибать и разгибать кисти. Легкий бег. Перестроение в колонны. Основная: -ОРУ: с гантелями -ОВД: 1.Ходьба по веревке прямо. 2.Прыжки в длину с места 3.Ползание на четвереньках прямо до ориентира 4. Метание мешочка вдаль. -Подвижная игра: «Живое кольцо» -Коррекционные упражнения: «Не расплескай воду» Заключительная: -Релаксация: «Твоя звезда»	
		4 28.04.26 30.04.26	Вводная: Построение у гимнастической стенки – проверка осанки. Шаг вперед, присед, встать, принять правильную осанку, шаг назад к стене, проверить осанку. Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки в стороны – сгибать и разгибать кисти. Легкий бег. Перестроение в колонны. Основная: -ОРУ: с гантелями -ОВД: 1.Ходьба по веревке прямо 2.Прыжки в длину с места 3.Ползание на четвереньках прямо до ориентира 4 Метание мешочка вдаль. -Подвижная игра: «Летим на Марс» -Коррекционные упражнения: «Жучок на спине» Заключительная: Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок. Массаж стоп, мячами массажерами. -Релаксация: «Сила улыбки»	Гимнастическая стенка, гантели, канат, мешочки с песком
Месяц	Цели и задачи	Неделя	Содержание занятия	Организация развивающей среды
Май	Совершенствование координации движений. Развитие гибкости и подвижности позвоночника.	1 05.05.26 07.05.26	Вводная: Построение у гимнастической стенки – проверка осанки. Шаг вперед, присед, встать, принять правильную осанку, шаг назад к стене,	Гимнастическая стенка, обручи, гимнастическая скамейка, мешочки с песком, канат,

	Закрепление выполнения упражнений с мячами и гимнастической палкой. Тренировка навыка удержания правильной осанки при различных двигательных действиях. Укрепление мышц спины и брюшного пресса.		проверить осанку. Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки в стороны – сгибать и разгибать кисти. Легкий бег. Перестроение в колонны. Основная: -ОРУ: с обручем -ОВД: 1. ходьба по узкой стороне скамейки с мешочком на голове. 2. прыжок вверх (достать до платочка). 3. ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. 4. ходьба по набивным мячам. -Подвижная игра: «Длинная скакалка» -Коррекционные упражнения: «Качалка» Заключительная: Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок. Массаж стоп, мячами массажерами. -Релаксация: «На лугу»	набивные мячи, скакалка.
		2 12.05.26 14.05.26	Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, на прямых ногах, не сгибая колен. Бег друг за другом, на четвереньках. Ходьба. Построение в звенья. Основная: -ОРУ: с обручем -ОВД: 1. ходьба по узкой стороне скамейки с мешочком на голове. 2. прыжок вверх. (достать до платочка). 3. ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. 4. ходьба по набивным мячам. -Подвижная игра: «Мастер мяча» -Коррекционные упражнения: «Рыбка» Заключительная: Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок. Массаж стоп, мячами массажерами. -Релаксация: «Водопад»	Обручи, гимнастическая скамейка, мешочки с песком, платочки, набивные мячи, гимнастическая стенка
		3 19.05.26	Вводная: Построение у гимнастической стенки – проверка осанки. Шаг вперед, присед,	Гимнастическая стенка, гантели, канат, мешочки с

	21.05.26	встать, принять правильную осанку, шаг назад к стене, проверить осанку. Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки в стороны – сгибать и разгибать кисти. Легкий бег. Перестроение в колонны. Основная: -ОРУ: с гантелями -ОВД: 1.Ходьба по веревке прямо. 2.Прыжки в длину с места 3.Ползание на четвереньках прямо до ориентира 4. Метание мешочка вдаль. -Подвижная игра: «Живое кольцо» -Коррекционные упражнения: «Не расплескай воду» Заключительная: -Релаксация: «Твоя звезда»	песком
	4 26.05.26 28.05.26	Вводная: Построение у гимнастической стенки – проверка осанки. Шаг вперед, присед, встать, принять правильную осанку, шаг назад к стене, проверить осанку. Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки в стороны – сгибать и разгибать кисти. Легкий бег. Перестроение в колонны. Основная: -ОРУ: с гантелями -ОВД: 1.Ходьба по веревке прямо 2.Прыжки в длину с места 3.Ползание на четвереньках прямо до ориентира 4 Метание мешочка вдаль. -Подвижная игра: «Летим на Марс» -Коррекционные упражнения: «Жучок на спине» Заключительная: Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок. Массаж стоп, мячами массажерами. -Ре Вводная: Построение у гимнастической стенки – проверка осанки. Шаг вперед, присед, встать, принять правильную осанку, шаг назад к стене, проверить осанку. Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки в стороны – сгибать и	Гимнастическая стенка, гантели, канат, мешочки с песком

		разгибать кисти. Легкий бег. Перестроение в колонны. Основная: -ОРУ: с гантелями -ОВД: 1.Ходьба по веревке прямо 2.Прыжки в длину с места 3.Ползание на четвереньках прямо до ориентира 4 Метание мешочка вдаль. -Подвижная игра: «Летим на Марс» -Коррекционные упражнения: «Жучок на спине» Заключительная: Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок. Массаж стоп, мячами массажерами. -Релаксация: «Сила улыбки» релаксация: «Сила улыбки»	
--	--	--	--

**Примерный перспективно – тематический план
по профилактике нарушения осанки и деформации стопы
у детей от 5 до 7 лет.**

Месяц	Цели и задачи	Неделя	Содержание занятия	Организация развивающей среды
Сентябрь	Провести беседу о правильной осанке. Проверить осанку в различных исходных положениях при выполнении упражнений. Совершенствовать навык правильной осанки в положениях лежа при различных движениях рук и ног. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Формирование стереотипа правильной походки.	3 16.09.25 18.09.25	Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная. Основная: -ОРУ: без предметов -ОВД: 1.ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове. 2.прыжки на обеих ногах через шнуры. 3.перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах. -Подвижная игра: «Длинная скакалка»	Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, мешочки с песком, шнуры, мячи, платочки

			-Коррекционные упражнения: «Кошка» Заключительная: -Релаксация: «Сотвори в себе солнце»	
		4 23.09.25 23.09.25 30.09.25	Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная. Основная: -ОРУ: без предметов -ОВД: 1.ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове. 2. прыжки на обеих ногах через шнуры. 3.перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах. -Подвижная игра: «Мастер мяча» -Коррекционные упражнения: «Качалка» Заключительная: -Релаксация: «Волшебный цветок добра»	
Месяц	Цели и задачи	Неделя	Содержание занятия	Организация развивающей среды
Октябрь	Провести беседу о правильной осанке. Проверить осанку в различных исходных положениях при выполнении упражнений. Совершенствовать навык правильной осанки в положениях лежа при различных движениях рук и ног. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Формирование стереотипа правильной походки.	1 02.10.25	Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная. Основная: -ОРУ: без предметов -ОВД: 1.ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове. 2.прыжки на обеих ногах через шнуры. 3.перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах. -Подвижная игра: «Длинная скакалка»	Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, мешочки с песком, шнуры, мячи, платочки.

			-Коррекционные упражнения: «Кошка» Заключительная: -Релаксация: «Сотвори в себе солнце»	
		2 07.10.25 09.10.25	Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная. Основная: -ОРУ: без предметов -ОВД: 1.ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове. 2. прыжки на обеих ногах через шнуры. 3.перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах. -Подвижная игра: «Мастер мяча» -Коррекционные упражнения: «Качалка» Заключительная: -Релаксация: «Волшебный цветок добра»	Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, мешочки с песком, шнуры, мячи, платочки
		3 14.10.25 16.10.25	Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная. Основная: -ОРУ: без предметов -ОВД: 1.ходьба по веревке прямо. 2.прыжки в длину с места. 3.ходьба по скамейке через кубики (5-6). 4.прыжки боком через канат, лежащий на полу -Подвижная игра: «Живое кольцо» -Коррекционные упражнения: «Рыбка» Заключительная: -Релаксация: «Путешествие на облаке»	Гимнастическая стенка, веревка, гимнастическая скамейка, кубики, канат
		4,5	Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с	Гимнастическая стенка, веревка,

		21.10.25 23.10.25 28.10.25 30.10.25	открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная. Основная: -ОРУ: -ОВД: 1.ходьба по веревке прямо. 2.прыжки в длину с места. 3.ходьба по скамейке через кубики (5-6). 4.прыжки боком через канат, лежащий на п -Подвижная игра: «Летим на Марс» -Коррекционные упражнения: «Не расплескай воду» Заключительная: -Релаксация: «У моря»	гимнастическая скамейка, кубики, канат
Месяц	Цели и задачи	Неделя	Содержание занятия	Организация развивающей среды
Ноябрь	Проверка осанки в различных исходных положениях, при выполнении упражнений. Формирование стереотипа правильной осанки и походки. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Обучение массажу стоп. Продолжать обучать детей правильной ходьбе в сочетании с дыханием. Обучение правильному выполнению упражнений с гимнастической палкой.	1 06.11.25	Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, врассыпную, с забрасыванием ног назад. Ходьба. Перестроение с палками в колонны. Основная: -ОРУ: с гимнастической палкой -ОВД: 1. ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки вытянуты, голова прямо. 2. прыжки на двух ногах, из обруча в обруч. 3. лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. -Подвижная игра: «Большие ноги идут по дороге» -Коррекционные упражнения: «Жучок на спине» Заключительная: Массаж стоп, мячами массажерами, сидя на скамейке. -Релаксация: «Золотая рыбка»	Гимнастическая палка, набивные мячи, обруч

		2 11.11.25 13.11.25	Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, врассыпную, с забрасыванием ног назад. Ходьба. Перестроение с палками в колонны. Основная: -ОРУ: с гимнастической палкой -ОВД: 1. ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки вытянуты, голова прямо. 2. прыжки на двух ног ах, из обруча в обруч. 3. лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. -Подвижная игра: «Ласточка» -Коррекционные упражнения: «Качалочка» Заключительная: Массаж стоп, мячами массажерами, сидя на скамейке. -Релаксация: «Янтарный замок»	Гимнастическая палка, набивные мячи, обруч
		3 18.11.25 20.11.25	Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, врассыпную, с забрасыванием ног назад. Ходьба. Перестроение с палками в колонны. Основная: -ОРУ: с гимнастическими палками -ОВД: 1. ходьба по веревке прямо. 2. прыжки в длину с места. 3. ползание до ориентира, на четвереньках. -Подвижная игра: «Гимнастика для ежика» -Коррекционные упражнения: «Ножницы» Заключительная: Массаж стоп, мячами массажерами, сидя на скамейке. -Релаксация: «Танец рыбки»	Гимнастическая палка, веревка

		4 25.11.25 27.11.25	Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, врассыпную, с забрасыванием ног назад. Ходьба. Перестроение с палками в колонны. Основная: -ОРУ: с гимнастическими палками -ОВД: 1. ходьба по веревке прямо. 2. прыжки в длину с места. 3. ползание до ориентира, на четвереньках. -Подвижная игра: «Разбей цепь» -Коррекционные упражнения: «Ходим в шляпах» Заключительная: Массаж стоп, мячами массажерами, сидя на скамейке. -Релаксация: «Морское царство»	Гимнастическая палка, веревка
Месяц	Цели и задачи	Неделя	Содержание занятия	Организация развивающей среды
Декабрь	Продолжать обучать детей правильной ходьбе в сочетании с дыханием. Обучение правильному выполнению упражнений с гимнастической палкой, мячом. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Укрепление мышечного корсета.	1 02.12.25 04.12.25	Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, «змейкой», с выполнением задания по сигналу. Бег друг за другом, сильно сгибая колени назад, бег с покачиванием. Ходьба, построение в звенья. Основная: -ОРУ: с гимнастической палкой -ОВД: 1. Ходьба, перешагивая через модули 2. Прыжки вверх. 3. Пролезание в обруч прямо 4. Катание мячей. -Подвижная игра: «Регулировщик» -Коррекционные упражнения: «Бегемот» Заключительная: -Релаксация: «Встреча с рыбкой»	Гимнастическая палка, модули, обруч, мячи
		2 09.12.25 11.12.25	Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, «змейкой», с выполнением задания по сигналу. Бег друг за другом, сильно сгибая колени назад, бег с покачиванием. Ходьба, построение в звенья.	Гимнастическая палка, модули, обруч, мячи

		Основная: -ОРУ: с гимнастической палкой -ОВД: 1.Ходьба, перешагивая через модули 2. Прыжки вверх. 3.Пролезание в обруч прямо 4.Катание мячей. -Подвижная игра: «Буря на море» -Коррекционные упражнения: «Колобок» Заключительная: -Релаксация: «На лугу»	
	3 16.12.25 18.12.25	Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, высоко поднимая колени, по сигналу остановиться и покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом на носках, скрестным шагом, с забрасыванием ног назад, касаясь пятками ягодич. Ходьба, построение в звенья. Основная: -ОРУ: с мячом -ОВД: 1.Ходьба по наклонной доске 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 4.Метание в цель. -Подвижная игра: «Перешагни через веревочку» -Коррекционные упражнения: «Ежик вытянулся, втянулся» Заключительная: -Релаксация: «Водопад»	Мячи, наклонная доска, обруч, гимнастическая скамейка, кегля
	4 23.12.25 23.12.25 30.12.25	Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, высоко поднимая колени, по сигналу остановиться и покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом на носках, скрестным шагом, с забрасыванием ног назад, касаясь пятками ягодич. Ходьба, построение в звенья. Основная: -ОРУ: с мячом -ОВД: 1.Ходьба по наклонной доске 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 4.Метание в цель. -Подвижная игра: «Попади в	Мячи, наклонная доска, обруч, гимнастическая скамейка, кегля

			ворота мячом» -Коррекционные упражнения: «Кошка» Заключительная: -Релаксация: «Твоя звезда»	
Месяц	Цели и задачи	Неделя	Содержание занятия	Организация развивающей среды
Январь	Развитие координации движений, формирование правильной осанки. Обучение правильному выполнению упражнений с мячами. Укрепление мышечного корсета.	3 13.01.26 15.01.26	Вводная: Ходьба друг за другом па носках, на пятках, па внешней и внутренней стороне стопы, приставным шагом назад, в приседе, руки на коленях. Бег друг, за другом, по диагонали и по центру. Ходьба. Построение в звенья с мячом. Основная: -ОРУ: с мячом -ОВД: Игра-эстафета- передача мячей в колонне над головой, под ногами. Ноги не сгибать. -Подвижная игра: «Коршун и насадка» -Коррекционные упражнения: «Качалка» Заключительная: И.п. –стоя у гимнастической стенки. 1-8- самовытяжение, 9-10 расслабление. -Релаксация: «Сила улыбки»	Мячи, гимнастическая стенка
		4 20.01.26 22.01.26	Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с изменением направления по сигналу. Бег друг за другом, вперед спиной. Ходьба. Построение в звенья. Основная: -ОРУ: -ОВД: 1. ходьба по узкой стороне скамейки. 2.прыжок вверх. (достать до платочка). 3.ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. 4. ходьба по набивным мячам. -Подвижная игра: «Восточный официант» -Коррекционные упражнения: «Рыбка» Заключительная:	Гимнастическая скамейка, платочки, веревка, набивные мячи, гимнастическая палка

			Сидя на скамье катать гимнастическую палку от носка к пятке. -Релаксация: «Предсказатель будущего»	
		5 27.01.26 29.01.26	Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с изменением направления по сигналу. Бег друг за другом, вперед спиной. Ходьба. Построение в звенья с палками. Основная: -ОРУ: -ОВД: 1. ходьба по узкой стороне скамейки. 2. прыжок вверх. (достать до платочка). 3. ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. 4. ходьба по набивным мячам. -Подвижная игра: «Самый меткий» -Коррекционные упражнения: «Не расплескай воду» Заключительная: Сидя на скамейке катать гимнастическую палку. -Релаксация: «Сотвори в себе солнце»	Гимнастическая скамейка, платочки, веревка, набивные мячи, гимнастическая палка
Месяц	Цели и задачи	Неделя	Содержание занятия	Организация развивающей среды
Февраль	Воспитание сознательного и активного отношения к важности правильного положения тела. укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц стопы при помощи «дорожки здоровья». Разучивание комплекса упражнений с обручем.	1 03.02.26 05.02.26	Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, на прямых ногах, не сгибая колен. Бег друг за другом, на четвереньках. Ходьба. Построение в звенья. Основная: -ОРУ: с обручем -ОВД: 1. ходьба по веревке прямо. 2. прыжки в длину с места. 3. ходьба по скамейке через кубики (5-6). 4. прыжки боком через канат, лежащий на полу. 5. пролезание в обруч боком. -Подвижная игра: «Попрыгунчик-	Обруч, веревка, гимнастическая скамейка, кубики, канат

			лягушонок» -Коррекционные упражнения: «Жучок на спине» Заключительная: Игровое упражнение: «Волшебный цветок добра»	
		2 10.02.26 12.02.26	Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, на прямых ногах, не сгибая колен. Бег друг за другом, на четвереньках. Ходьба. Построение в звенья. Основная: -ОРУ: с обручем -ОВД: 1. ходьба по веревке прямо. 2. прыжки в длину с места. 3. ходьба по скамейке через кубики (5-6). 4. прыжки боком через канат, лежащий на полу. 5. пролезание в обруч боком. -Подвижная игра: «Ходим боком» -Коррекционные упражнения: «Качалочка» Заключительная: -Релаксация: «Путешествие на облаке»	Обруч, веревка, гимнастическая скамейка, кубики, канат
		3 17.02.26 19.02.26	Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, на прямых ногах, не сгибая колен. Бег друг за другом, на четвереньках. Ходьба. Построение в звенья. Основная: -ОРУ: -ОВД: 1. перешагивание через набивные мячи. 2. ходьба по массажным коврикам. 3. по скамейке с мешочком на голове. 4. по канату приставными шагами боком. -Подвижная игра: «Мыши в кладовой» -Коррекционные упражнения: «Ножницы» Заключительная: И.п.: стоя у гимнастической стенки. 1-8-самовытяжение, 9-10 расслабление -Релаксация: «У моря»	Набивные мячи, массажные коврики, гимнастическая скамейка, мешочки с песком, канат, гимнастическая стенка
		4	Вводная: Ходьба друг за другом	Набивные мячи,

		24.02.26 26.02.26	на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, на прямых ногах, не сгибая колен. Бег друг за другом, на четвереньках. Ходьба. Построение в звенья. Основная: -ОРУ: без предметов -ОВД: 1. перешагивание через набивные мячи. 2. ходьба по массажным коврикам. 3. по скамейке с мешочком на голове. 4. по канату приставными шагами боком. -Подвижная игра: «Белочка» -Коррекционные упражнения: «Ходим в шляпах» Заключительная: И.п.: стоя у гимнастической стенки. 1-8- самовытяжение, 9-10 расслабление. -Релаксация: «Золотая рыбка»	массажные коврики, гимнастическая скамейка, мешочки с песком, канат, гимнастическая стенка
Месяц	Цели и задачи	Неделя	Содержание занятия	Организация развивающей среды
Март	Совершенствование координации движений. Развитие гибкости и подвижности позвоночника. Закрепление выполнения упражнений с мячами и гимнастической палкой. Тренировка навыка удержания правильной осанки при различных двигательных действиях. Укрепление мышц спины и брюшного пресса.	1 03.03.26 05.03.26	Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вперед, друг за другом с закрытыми глазами. Бег друг за другом на прямых ногах. Ходьба. Построение в звенья. Основная: -ОРУ: без предметов -ОВД: 1. ходьба по скамейке, пятку ставить к носку, руки в стороны, ладонями вверх. 2. ползание с опорой на ладони и стопы, толкая мяч головой вперед. 3. ходьба по канату с мешочком на голове: елочкой – руки в стороны; приставным шагом, руки на пояс. -Подвижная игра: «Ловкие ноги» -Коррекционные упражнения: «Бегемот» Заключительная: И.п.: стоя вплотную спиной к стенке, голень, бедра, лопатки, плечи, голова касаются стенки. 1- принять положение правильной	Гимнастическая скамейка, мяч, канат, мешочки с песком

			осанки; 2- шаг вперед; 3- шаг назад, принять правильную осанку. -Релаксация: «Янтарный замок»	
		2 10.03.26 12.03.26	Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вперед, друг за другом с закрытыми глазами. Бег друг за другом па прямых ногах. Ходьба. Построение в звенья. Основная: -ОРУ: с мячом -ОВД: 1. ходьба по скамейке, пятку ставить к носку, руки в стороны, ладонями вверх. 2.ползание с опорой на ладони и стопы, толкая мяч головой вперед. 3. ходьба по канату с мешочком на голове: елочкой – руки в стороны; приставным шагом, руки на пояс. -Подвижная игра: «Бегущая скакалка» -Коррекционные упражнения: «Колобок» Заключительная: И.п .:стоя вплотную спиной к стенке, голень, бедра, лопатки, плечи, голова касаются стенки. 1- принять положение правильной осанки; 2- шаг вперед; 3- шаг назад, принять правильную осанку. -Релаксация: «Танец рыбки»	Мячи, гимнастическая скамейка, канат, мешочки с песком, скакалка
		3 17.03.26 19.03.26	Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вперед, друг за другом с закрытыми глазами. Бег друг за другом па прямых ногах. Ходьба. Построение в звенья. Основная: -ОРУ: с гимнастической палкой -ОВД: 1. перешагивание через набивные мячи, с мешочком на голове. 2.ходьба по канату: елочка, приставной шаг. 3. подлезание в обруч – правым и левым боком. -Подвижная игра: «Донеси не урони» -Коррекционные упражнения:	Гимнастическая палка, набивные мячи, канат, обруч

			«Ежик вытянулся, свернулся» Заключительная: И.п. :стоя вплотную спиной к стенке, голень, бедра, лопатки, плечи, голова касаются стенки. 1- принять положение правильной осанки; 2- шаг вперед; 3- шаг назад, принять правильную осанку. -Релаксация: «Морское царство»	
		4 24.03.26 24.03.26 31.03.26	Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вперед, друг за другом с закрытыми глазами. Бег друг за другом на прямых ногах. Ходьба. Основная: -ОРУ: с гимнастической палкой -ОВД: 1. перешагивание через набивные мячи, с мешочком на голове. 2.ходьба по канату: елочка, приставной шаг. 3. подлезание в обруч – правым и левым боком. -Подвижная игра: «Гуси-лебеди» -Коррекционные упражнения: «Кошка» Заключительная: -Релаксация: «Встреча с рыбкой»	Гимнастическая палка, набивные мячи, мешочки с песком, канат, обруч
Месяц	Цели и задачи	Неделя	Содержание занятия	Организация развивающей среды
Апрель	Развитие динамического равновесия. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса с использованием гантелей, скамейки, обруча. Продолжать формировать навыки стереотипа правильной осанки. Обучать правильному выполнению упражнений с набивными мячами. Тренировка силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины. Отработка навыков удержания	1 03.04.26 07.04.26 09.04.26	Вводная: Построение у гимнастической стенки – проверка осанки. Шаг вперед, присед, встать, принять правильную осанку, шаг назад к стене, проверить осанку. Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки в стороны – сгибать и разгибать кисти. Легкий бег. Перестроение в колонны. Основная: -ОРУ: с обручем -ОВД: 1. ходьба по узкой стороне скамейки с мешочком на голове. 2.прыжок вверх (достать до платочка). 3.ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой.	Гимнастическая стенка, обручи, гимнастическая скамейка, мешочки с песком, канат, набивные мячи, скакалка.

	тела в нужном положении при различных движениях.		4. ходьба по набивным мячам. -Подвижная игра: «Длинная скакалка» -Коррекционные упражнения: «Качалка» Заключительная: Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок. Массаж стоп, мячами массажерами. -Релаксация: «На лугу»	
		2 14.04.26 16.04.26	Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, на прямых ногах, не сгибая колен. Бег друг за другом, на четвереньках. Ходьба. Построение в звенья. Основная: -ОРУ: с обручем -ОВД: 1. ходьба по узкой стороне скамейки с мешочком на голове. 2. прыжок вверх. (достать до платочка). 3. ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. 4. ходьба по набивным мячам. -Подвижная игра: «Мастер мяча» -Коррекционные упражнения: «Рыбка» Заключительная: Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок. Массаж стоп, мячами массажерами. -Релаксация: «Водопад»	Обручи, гимнастическая скамейка, мешочки с песком, платочки, набивные мячи, гимнастическая стенка
		3 21.04.26 23.04.26	Вводная: Построение у гимнастической стенки – проверка осанки. Шаг вперед, присед, встать, принять правильную осанку, шаг назад к стене, проверить осанку. Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки в стороны – сгибать и разгибать кисти. Легкий бег. Перестроение в колонны. Основная: -ОРУ: с гантелями -ОВД: 1. Ходьба по веревке прямо. 2. Прыжки в длину с места 3. Ползание на четвереньках прямо до ориентира 4. Метание мешочка вдаль.	Гимнастическая стенка, гантели, канат, мешочки с песком

			-Подвижная игра: «Живое кольцо» -Коррекционные упражнения: «Не расплескай воду» Заключительная: -Релаксация: «Твоя звезда»	
		4 28.04.26 30.04.26	Вводная: Построение у гимнастической стенки – проверка осанки. Шаг вперед, присед, встать, принять правильную осанку, шаг назад к стене, проверить осанку. Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки в стороны – сгибать и разгибать кисти. Легкий бег. Перестроение в колонны. Основная: -ОРУ: с гантелями -ОВД: 1. Ходьба по веревке прямо 2. Прыжки в длину с места 3. Ползание на четвереньках прямо до ориентира 4. Метание мешочка вдаль. -Подвижная игра: «Летим на Марс» -Коррекционные упражнения: «Жучок на спине» Заключительная: Массаж стоп, мячами массажерами. -Релаксация: «Сила улыбки»	Гимнастическая стенка, гантели, канат, мешочки с песком
Месяц	Цели и задачи	Неделя	Содержание занятия	Организация развивающей среды
Май	Развитие динамического равновесия. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса с использованием гантелей, скамейки, обруча. Продолжать формировать навыки стереотипа правильной осанки. Обучать правильному выполнению упражнений с набивными мячами. Тренировка силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины. Отработка навыков удержания тела в нужном положении при различных движениях	1 05.05.26 07.05.26	Вводная: Построение у гимнастической стенки – проверка осанки. Шаг вперед, присед, встать, принять правильную осанку, шаг назад к стене, проверить осанку. Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки в стороны – сгибать и разгибать кисти. Легкий бег. Перестроение в колонны. Основная: -ОРУ: с обручем -ОВД: 1. ходьба по узкой стороне скамейки с мешочком на голове. 2. прыжок вверх (достать до платочка). 3. ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой.	Гимнастическая стенка, обручи, гимнастическая скамейка, мешочки с песком, канат, набивные мячи, скакалка.

			4. ходьба по набивным мячам. -Подвижная игра: «Длинная скакалка» -Коррекционные упражнения: «Качалка» Заключительная: Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок. Массаж стоп, мячами массажерами. -Релаксация: «На лугу»	
	2	12.05.26 14.05.26	Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, на прямых ногах, не сгибая колен. Бег друг за другом, на четвереньках. Ходьба. Построение в звенья. Основная: -ОРУ: с обручем -ОВД: 1. ходьба по узкой стороне скамейки с мешочком на голове. 2. прыжок вверх. (достать до платочка). 3. ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. 4. ходьба по набивным мячам. -Подвижная игра: «Мастер мяча» -Коррекционные упражнения: «Рыбка» Заключительная: Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок. Массаж стоп, мячами массажерами. -Релаксация: «Водопад»	Обручи, гимнастическая скамейка, мешочки с песком, платочки, набивные мячи, гимнастическая стенка
	3	19.05.26 21.05.26	Вводная: Построение у гимнастической стенки – проверка осанки. Шаг вперед, присед, встать, принять правильную осанку, шаг назад к стене, проверить осанку. Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки в стороны – сгибать и разгибать кисти. Легкий бег. Перестроение в колонны. Основная: -ОРУ: с гантелями -ОВД: 1. Ходьба по веревке прямо. 2. Прыжки в длину с места 3. Ползание на четвереньках прямо до ориентира 4. Метание мешочка вдаль.	Гимнастическая стенка, гантели, канат, мешочки с песком

			-Подвижная игра: «Живое кольцо» -Коррекционные упражнения: «Не расплескай воду» Заключительная: -Релаксация: «Твоя звезда»	
	4	26.05.26 28.05.26	Вводная: Построение у гимнастической стенки – проверка осанки. Шаг вперед, присед, встать, принять правильную осанку, шаг назад к стене, проверить осанку. Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки в стороны – сгибать и разгибать кисти. Легкий бег. Перестроение в колонны. Основная: -ОРУ: с гантелями -ОВД: 1.Ходьба по веревке прямо 2.Прыжки в длину с места 3.Ползание на четвереньках прямо до ориентира 4 Метание мешочка вдаль. -Подвижная игра: «Летим на Марс» -Коррекционные упражнения: «Жучок на спине» Заключительная: Массаж стоп, мячами массажерами. -Релаксация: «Сила улыбки»	

2.3. Взаимодействие с семьями воспитанников.

Достичь желаемого результата невозможно без взаимодействия с родителями. Без помощи со стороны семьи работа, направленная на профилактику нарушений осанки и укрепления свода стопы, организуемая в образовательном учреждении, не может быть успешной. Проблема состоит в нахождении побудительных стимулов, заставляющих родителей по иному взглянуть на здоровье и физическое развитие своих детей.

Совместная работа с семьей по данному вопросу должна строиться на следующих основных положениях:

1. Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только педагогам, но и родителям, когда семья знаком с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работы в образовательном учреждении, а педагоги используют лучший семейный опыт воспитания.
2. Систематичность и последовательность работы в течение всего года и всего пребывания ребенка в учреждении.
3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье.
4. Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей.

Поэтому все мероприятия, направленные на профилактику осанки плоскостопия у детей, доводятся до сведения родителей. Разрабатываются комплексы коррекционно-оздоровительной гимнастики для выполнения упражнений в домашних условиях. Родители приглашаются на День открытых дверей, где получают дополнительную информацию. Результаты работы демонстрируются на открытых просмотрах утренних гимнастик, образовательной деятельности по физической культуре, оздоровительных кружках, коррекционно-оздоровительных гимнастик

после сна, физкультурных праздниках, олимпиадах, спортивных досугах. Разработаны памятки-рекомендации, оформлены папки - передвижки с консультациями.

3. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение

	Обеспечение:
1	Шнур длинный, длина 150 см, диаметр 2 см
2	Обруч большой, диаметр 95—100 см
3	Дорожка ребристая, длина 150 см, ширина 20 см
4	Дорожка-змейка (канат), длина 600 см, диаметр 3 см
5	Коврик массажный, 30 х 20 см
6	Мат гимнастический, длина 200 см, ширина 100 см, высота 7 см
7	Кегли (шт)
8	Мешочек с грузом малый, масса 150—200 г
9	Мяч резиновый, диаметр 10 см
10	Дуги, высота 40 см, 50 см
11	Гимнастическая стенка
12	Гимнастическая скамейка
13	Лента цветная (короткая), длина 50 см
14	Палка гимнастическая
15	Кубики
16	Гантели полые детские
17	Бубен

3.2. Методическое обеспечение

Приложение №1:

Игры на формирование правильной осанки и свода стоп.

Нарушение осанки – частый спутник многих хронических заболеваний, проявляющихся в общей функциональной слабости, гипотоническом (пониженном напряжении тканей) состоянии мышц и связочного аппарата. Дефекты осанки отрицательно влияют на деятельность сердца, желудка, печени, почек.

Длинная скакалка

Цель игры: улучшение функции дыхания, сердечно-сосудистой системы; укрепление связочно-мышечного аппарата стоп; воспитание ловкости, быстроты реакции, координации дыхания.

Необходимый материал: скакалка или длинная веревка.

Ход игры:

Ребенок с ведущим равномерно вращают скакалку. Дети по одному прыгают через скакалку. Игру можно усложнить, изменяя вид прыжков: перепрыгивая одной ногой, а затем в стороны, двумя ногами вместе, делая дополнительное подпрыгивание и т. Д.

Мастер мяча

Цель игры: укрепление мышц туловища и конечностей; развитие ловкости, меткости, координации движений в крупных и мелких мышечных группах; формирование правильной осанки.

Необходимый материал: мячи, по одному на каждого игрока.

Ход игры:

Ведущий раздает детям мячи, и они по его команде выполняют задания.

Вариант 1

1. Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной и поймать мяч.
2. Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч.
3. Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч.
4. Сесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги и поймать мяч.
5. Бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться концами пальцев до носков ног, выпрямиться и поймать мяч;

Вариант 2

1. Ударить мяч о землю так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем нагнуться, дотронуться концами пальцев до носков ног и, выпрямившись, поймать мяч.
2. Сильно ударить мяч перед собой о землю, повернуться кругом и поймать мяч.
3. Начертить на земле круг (в окружности 12 шагов, в поперечнике 4 шага), обежать его 3 раза, отбивая мяч ладонью одной руки (то правой, то левой).
4. Приподнять правую ногу, слегка вытянув ее вперед, и бросить мяч левой рукой о землю так, чтобы он пролетел под правой ногой. Затем поймать отскочивший мяч справа, не опуская ноги. Сделать то же упражнение, приподняв левую ногу и бросив мяч правой рукой.

Побеждает тот, кто наберет большее число очков.

Примечание. Каждое упражнение играющий вначале повторяет по одному разу. Затем после выполнения всех упражнений или при допущенной ребенком во время игры ошибке в игру вступает партнер и повторяет те же упражнения. Игра постепенно усложняется: увеличивается количество бросков. Упражнения выполняются последовательно, одно за другим. На каждое упражнение допускается по две попытки. За упражнение, правильно выполненное с первой попытки, участник получает два очка, выполненное со второй попытки – одно очко. Побеждает участник, набравший большее число очков.

Во время выполнения заданий ведущий следит, чтобы дети делали их правильно. После того как дети ознакомятся с заданиями, ведущий диктует их вновь. Игроки, правильно выполнившие задания, получают жетоны.

Выигрывает игрок, набравший больше всего жетонов. Этого игрока назначают «Мастером мяча».

Живое кольцо

Цель игры: укрепление мышц туловища и конечностей; развитие ловкости, меткости, координации движений в крупных и мелких мышечных группах; формирование правильной осанки.

Необходимый материал: длинная веревка.

Ход игры:

Ведущий связывает концы веревки и просит игроков встать вокруг и взять веревку.

Ведущий объясняет, что у игроков получилось живое кольцо и теперь игроки должны выполнять задания. Игрок, выполнивший все задания правильно, побеждает.

Задания.

1. Исходное положение – встать лицом в круг, руки с веревкой внизу. По команде инструктора руки с веревкой поднять вверх, правую (левую) ногу отставить на носок назад – вдох; вернуться в исходное положение-выдох. (Повторить 4 раза.)
2. Исходное положение то же. Перебирая руками веревку, передавать ее вправо (влево) по кругу (по 2 раза в каждую сторону).
3. Исходное положение то же, рукиверху с веревкой. На счет 1–2 наклониться вперед, положить веревку на пол – выдох; вернуться в исходное положение – вдох. (Повторить 4–6 раз.)
4. Исходное положение то же. Опустить веревку вниз до уровня бедер. По команде инструктора перешагнуть веревку поочередно правой и левой ногой; встать (руки с веревкой сзади). Так же, по команде перешагнуть правой и левой ногой назад. (Повторить 4–6 раз.)
5. Исходное положение – встать лицом в круг, руки внизу. По команде инструктора присесть, колени в сторону, руки с веревкой вперед вверх (вдох); вернуться в исходное положение – выдох. (Повторить 4–6 раз.)
6. Исходное положение то же. Вербка на полу. Встать на веревку, руки на поясе. 6 прыжков на обеих ногах вправо, 6 – влево и снова 6 прыжков по веревке вправо и влево (2–4 раза).

Инструктор и играющие отмечают детей, сделавших это упражнение четко, красиво, с большим вниманием.

Летим на Марс

Цель: обучение приемам игры в мяч; развитие умения ориентироваться в пространстве; развитие координации движений рук; развитие мышц плечевого пояса.

Материалы: стул, мяч.

Ход игры:

Ведущий предлагает запустить ракету на Луну. Берет мяч и кидает его вверх. Ребенок сидит и повторяет движения взрослого. Так можно сделать 5–6 раз. Затем движения можно повторить стоя. Когда мяч падает, ребенок подходит к нему, берет его и по команде («ракета полетела») кидает снова. Ведущему необходимо подбадривать ребенка, следить за правильной осанкой. Более сложный вариант броска возможен с подскоком и отрыванием обеих ног от пола.

Большие ноги идут по дороге

Цель: развитие мышления (умения создать образы легкого и быстрого, медленного и тяжелого движения), сообразительности, внимания (его концентрации, устойчивости).

Ход игры:

Усадив детей так, чтобы они видели друг друга, ведущий предлагает всем показать свои ножки. Дети поднимают ноги. Ведущий говорит, что ножки у них маленькие, но бегают по дорожке быстро, и приговаривает несколько раз: «Маленькие ножки бегут по дорожке». Затем ведущий говорит, что у медведя ноги большие, а идет он медленно: «Большие ноги идут по дороге». Создав образы легкого и быстрого, медленного и тяжелого движения, ведущий предлагает поиграть. Несколько раз повторяется присказка. Дети в соответствии со словами и ритмом мелодии то бегают («маленькие ножки бегут по дорожке»), то ходят («большие ноги идут по дороге»). Ведущий вместе с детьми показывает то быстрые и легкие, то медленные и тяжелые движения.

Ласточка

Цель: тренировка вестибулярного аппарата, координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата, туловища, рук.

Ход игры:

Ведущий показывает, как нужно стоять «ласточкой». Затем ребенок сам стоит на одной ноге, другая отведена назад, руки в стороны, туловище несколько наклонено вперед, голова поднята. Ведущий держит ребенка за обе руки (в дальнейшем за одну) и контролирует, правильно ли выпрямлены позвоночник и поднятая нога. Поза вначале удерживается не более одной секунды, затем опорная нога меняется.

Гимнастика для ежика

Цель игры: укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

Ход игры:

Ведущий показывает детям, как ежик делает гимнастику. В положении лежа на спине ведущий поднимает руки за голову и максимально вытягивается. Затем, поднимая верхнюю половину туловища к коленям, наклоняется вперед, то есть группируется, обхватывая ноги под коленями (ёж свернулся).

Дети показывают, как ежик делает гимнастику, ведущий поправляет детей. Затем по команде ведущего дети выполняют упражнение 5–6 раз. Перед каждым повторением надо полежать и отдохнуть, расслабившись, как тряпичная кукла.

Разбей цепь

Цель игры: общеукрепляющее воздействие на весь организм; формирование правильной осанки; воспитание творческого решения задачи, развитие инициативы, быстроты реакции.

Ход игры:

Играющие, взявшись за руки, образуют цепь. Первый (водящий) в цепи тянет за собой цепь, меняя направление в ходьбе, заплетает различные фигуры, обвивая всю цепь вокруг себя, снова расплетает ее, останавливается, бежит и потом старается быстрым поворотом разорвать цепь. Кто не смог удержать цепь, выходит из игры, а цепь снова замыкается. Играют до тех пор, пока не останется 2–3 человека в цепи, потом игру повторяют.

Регулировщик

Цель игры: формирование правильной осанки, походки; развитие координации движений, умения ориентироваться в пространстве, на месте; развитие быстроты реакции на сигнал, тормозных реакций; уравнивание нервных процессов.

Необходимый материал: небольшие кольца, тарелочки, палочка-жест.

Ход игры:

Дети подразделяются на две команды: «машины» и «пешеходы». «Машины» идут по параллельным «улицам». У детей, изображающих машины, в руках тарелки в качестве «руля», и двигаются они на полусогнутых ногах. «Пешеходы» ждут на перекрестке. «Регулировщик» водящий поднимает палочку – «машины» движутся, опускает – «пешеходы» идут по своим «поперечным» «улицам».

Игра повторяется 2–3 раза. Если «машины» или «пешеходы» вовремя не останавливаются, то «милиционер» берет с них штраф («фант») или на время сажает на скамейку в зале. После игры оштрафованные должны исполнить какой-нибудь номер.

Буря на море

Цель игры: развитие концентрации и устойчивости внимания, умения его переключать, тренировка быстроты реакции на сигнал; развитие координации движений; формирование правильной осанки; развитие зрительной, слуховой, моторной памяти.

Необходимый материал: стулья, на один меньше, чем число участников, или мел, если игра идет на улице.

Ход игры:

Ставятся рядом два ряда стульев. Можно также начертить на земле большой круг и на нем наметить цифрами места играющих. Оставшийся по жребию без места называется «морем». Он и ведет игру. Каждый из играющих принимает название какой-либо рыбы или морского животного. Водящий ходит около играющих, плавно взмахивая руками, приговаривает: «Море волнуется! Море волнуется!» Вдруг он останавливается и называет какую-нибудь рыбу. Игрок, назвавшийся этим именем, следует за ним. Вызываются и все остальные «рыбы» и вереницей следуют за «морем», подражая его движениям и приговаривая: «Море волнуется». Как только водящий скажет: «На море буря!», все кружатся на месте. Если же он скажет: «Море спокойно», все спешат занять свои места. Конечно, «море» всегда обеспечит себе место. Оставшийся без места становится «морем», и игра возобновляется, тогда каждый может взять себе и другое название рыбы. Водящий («море») может крикнуть: «Море спокойно», когда захочет, даже тогда, когда вызваны не все «рыбы». Игра заканчивается, когда все играющие побывали в роли моря.

Перешагни через веревочку

Цель: развитие координации движений, ловкости, формирование навыка в преодолении препятствия.

Материалы: веревочка, стулья.

Ход игры:

Протягивается и закрепляется веревочка на расстоянии 10–15 см от пола. Ребенок сидит на стуле в 3–5 м от веревочки. По команде ведущего ребенок идет и перешагивает через веревочку, затем поворачивается и снова перешагивает через веревочку, пока не перешагнет по всей длине. Если ребенку трудно, то можно сделать 3–4 перешагивания. Игру лучше выполнять под ритмичную музыку или хлопки ведущего при каждом перешагивании через веревочку. Ведущему нужно контролировать правильность осанки и смыкания губ (рот должен быть закрыт). Начинать можно с одной стороны веревочки, а на другой стороне, на стуле, к которому прикреплена веревочка, можно положить приз.

Попади в ворота мячом

Цель: развитие разносторонней координации движений и подвижности нервных процессов, умения держать равновесие.

Материалы: 2 стула или табуретки, рейка (1–2 м), мячик.

Ход игры:

Ведущий строит ворота (на спинки стульев или сиденья табуреток кладет рейку). Перед воротами на расстоянии 1,5–2 м кладет мяч. Ребенок должен взять мяч, катить его в ворота и бежать за ним. Пройдя ворота на четвереньках, ребенок выпрямляется, догоняет мяч и, положив его на прежнее место, садится отдыхать. Более сложный вариант можно проводить на время. Необходимо, чтобы ребенок бежал за мячом прямо, не горбясь.

Коршун и наседка

Цель: укрепление мышечного аппарата стопы, развитие координации движений в крупных и мелких мышечных группах, тренировка внимания, быстроты реакции, зрительного и слухового анализаторов.

Материалы: веревка.

Ход игры:

Дети сидят или стоят. На одной стороне площадки веревкой отгорожен «дом», где сидят цыплята (дети) с наседкой (ведущий). Сбоку в стороне находится коршун – ребенок, которого выбирают при помощи считалки. Наседка покидает свой дом (подлезает под веревку): «Ко-ко-ко!» На ее зов цыплята тоже подлезают под веревку и вместе с ней гуляют по площадке (клюют «зернышки» – наклоняются, приседают). При словах ведущего «Летит коршун» цыплята убегают домой. Из игры выбывают цыплята, пойманные коршуном. Самый последний из них становится коршуном.

Восточный официант

Цель: развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

Материалы: поднос или книга, кубик.

Ход игры:

Ведущий предлагает поиграть в «восточного официанта» и показывает, как на Востоке переносят грузы на голове. Ребенок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Теперь нужно положить книгу или поднос с кубиком на голову и пройти вперед. Выигрывает тот, кто дальше пройдет. Ведущий должен следить, чтобы мышцы не были слишком напряжены. После игры следует провести расслабляющие движения: руки вверх (на цыпочках) и вниз, согнуться в поясе, расслабиться – и так несколько раз. Руки должны быть полностью расслабленными.

Самый меткий

Цель: развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, формирование навыков при разнообразном метании мяча.

Материалы: мячи, мишени – кольцо или коробка, кегли.

Ход игры:

На расстоянии, до которого ребенок может добросить мяч, ставится коробка или подвешивается кольцо. Пусть ребенок сделает несколько попыток попасть в цель. Модифицированный вариант: расставляются кегли, и их надо сбить. За сбитую кеглю или попавший в коробку мяч ведущий выдает фант (жетон). Выигрывает тот, у кого больше фантов.

Попрыгунчик-лягушонок

Цель: обучение равновесию, улучшение координации движений, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Ход игры:

Ведущий рассказывает о лягушках и показывает, как они прыгают, квакают. После чего ребенку предлагают попрыгать, как лягушка. Ребенок садится на корточки, опираясь на руки (на четвереньках). Ведущий обхватывает его за пояс и помогает выпрямить назад согнутые ноги (сначала одну, потом другую, затем обе одновременно). На мгновение ребенок опирается только на руки (с помощью ведущего). Упражнение необходимо повторить 3 раза, чтобы ребенок отрывал ступни от земли и поднимал прямые ноги как можно выше.

Ходим боком

Цель: развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного «корсета» позвоночника, мышечного аппарата стопы.

Материалы: кубик .

Ход игры:

Ребенок должен выпрямиться, принять правильную «осанку». Нужно положить ребенку на голову кубик и предложить подвигаться вправо приставным шагом. Потом те же движения проделать влево, стараясь не уронить кубик. Выигрывает тот, кто сможет сделать больше шагов.

Мыши в кладовой

Цель: тренировка быстроты реакции, скорости, ловкости движений, умения ориентироваться в пространстве.

Необходимые материалы: стулья, веревка.

Ход игры:

Дети изображают мышей. Они сидят на стульях по одну сторону площадки (мыши в норках). На противоположной стороне площадки, на высоте 40–50 см натянута веревка, за которой находится «кладовая». Сбоку от детей сидит ведущий, играющий роль кошки. Кошка засыпает, мыши бегут в кладовую, они нагибаются и пролезают под веревку. Затем присаживаются на корточки и грызут сухари: «Хруп, хруп». Кошка внезапно просыпается и бежит за мышами. Мыши выбегают из кладовой и бегут в норки. Кошка ловит мышей. Поймав одного, кошка сажает его отдельно и повторяет игру с остальными. Игра заканчивается, когда все мыши будут пойманы. По окончании игры ведущий предлагает всем потянуться, поднять голову вверх: «Они теперь не мышки, а славные ребятишки, и будут хорошо расти». При этом ведущему необходимо контролировать у детей осанку, смыкание губ.

Белочка

Цель: укрепление мышц туловища и конечностей, развитие координации движений, ловкости, тренировка в усложненной ходьбе.

Необходимые материалы: гимнастическая стенка, лесенки на детских площадках, любимая яркая игрушка.

Ход игры:

Ведущий рассказывает ребенку о белочках: как они живут, чем питаются. Вот одной белочке подарили игрушку, и она хочет показать ее другим. «Покажи и принеси игрушку, как белочка», – говорит ведущий. Ребенок с помощью взрослого поднимается по гимнастической лесенке. На верхней ступеньке висит любимая яркая игрушка. Взяв игрушку, ребенок должен медленно спуститься вниз. Ведущему необходимо страховать ребенка, помогать, если нужно.

Размещать игрушку нужно вначале на 4–5-й ступеньках, затем поднимать повыше.

Ловкие ноги

Цель: развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление мышц туловища, связочно-мышечного аппарата стоп.

Необходимый материал: ковер, палки и платки по числу игроков.

Ход игры:

Дети сидят на полу, на ковре, руки за туловищем, кистями опираются о ковер. Между широко расставленными ногами палка. У ее конца справа носовой платок. Нужно взять его пальцами правой ноги и перенести к левой, не задев палки. Правую ногу перевести в исходное положение. Потом взять платок пальцами левой ноги и перенести его вправо от палки. Повторять 2–4 раза, последние 2 раза перенести обе ноги с платком вправо и влево. Выигрывает тот, кто сделал упражнение, не задев платком палки.

Выполняя упражнение, можно приговаривать:

Я платок возьму ногой,

Поднесу его к другой,
И несу, несу, не сплю,
Палку я не зацеплю.

Бегущая скакалка

Цель: развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление мышц туловища, связочно-мышечного аппарата стоп.

Необходимый материал: длинная скакалка или веревка.

Ход игры:

Двое берут длинную скакалку (веревку) за концы и ходят с ней вдоль площадки, то ускоряя, то замедляя темп ходьбы. Остальные дети перепрыгивают через скакалку. Задевший скакалку сменяет держащего ее.

Заяц, елочки и мороз

Цель: тренировка различных навыков передвижения; формирование правильной осанки; развитие внимания, быстроты реакции; развитие координации движений; укрепление мышечного аппарата стоп и голеней.

Ход игры:

Ведущий выбирает «елочек», «зайчика» и «мороза». Ведущий чертит круги, в них расставляет «елочек».

По команде ведущего начинается игра. «Заяц» бежит к ближайшей «елочке» укрыться под ней от «мороза». «Мороз» стремится «заморозить» – осалить – «зайчика». Но если «зайчик», убегая от «мороза», успевает прыгнуть в кружок, где стоит «елочка», он становится «елочкой», а «елочка» – «зайчиком» и бежит от «мороза», вытесняя затем из другого круга следующую «елочку». Осаленный «зайчик» становится «морозом». Если «зайчика» при его перебежках от одной «елочки» к другой, а от последней – «домой» «мороз» не сумеет осалить, то «мороз» продолжает водить. Если же «мороз» сумеет осалить «зайчика», последний становится «морозом». «Мороз» может осалить «зайчика» в двух случаях: 1) когда тот перебегает к «елочке» или 2) если в кругу стоят двое. Например, когда «елочка» замешкалась в ту минуту, как к ней прыгнул «зайчик», и, став сама «зайчиком», не выбежала из круга.

Донеси, не урони

Цель: укрепление мышечно-связочного аппарата стоп; развитие ловкости.

Необходимые материалы: стулья, простынки.

Ход игры:

В зале игроки сидят на стульях. У каждого игрока под ногами простынка. Нужно захватить пальцами одной ноги эту простынку и, ни разу не уронив ее, дотащить любыми способами (например, скача на одной ноге или передвигаясь на четвереньках) до противоположного конца зала. То же повторить другой ногой. Игру можно проводить парами (соревнуясь). Выигрывает тот, кто это сделает быстрее, не уронив простынки.

Гуси-лебеди

Цель: тренировка навыков правильного дыхания; укрепление мышц туловища и конечностей, формирование осанки, сводов стоп, развитие координации движения.

Ход игры:

На одной стороне площадки (зала) чертится круг – «дом», в котором живут «гуси». На противоположной стороне стоит «пастух». Сбоку от дома – логово, в котором находится «волк». Остальное место – «луг». Ведущий назначает детей на роль «волка» и «пастуха». Остальные изображают «гусей»: ходят с гордой осанкой, тянут вверх шею, поднимают голову, летают (взмахивают руками через стороны вверх и, опуская, шипят – выдыхают «шшш»). «Пастух» громко говорит: «Гуси, гуси». Гуси останавливаются и хором отвечают: «Га-га-га». Пастух: «Есть хотите?» Гуси: «Да, да, да». Пастух: «Так летите». Гуси: «Нам нельзя. Серый волк под горой, не пускает нас домой». Пастух: «Так летите, как хотите, только крылья берегите». Гуси, расправив крылья (вытянув в стороны руки), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (коснуться рукой). После нескольких пробежек подсчитывают пойманных волком гусей. Вновь назначаются «пастух» и «волк». Игра продолжается.

Юные балерины и танцоры

Цель: развитие равновесия и координации движений.

Необходимый материал: стул.

Ход игры:

Игрок, стон на левой ноге, сгибает правую ногу. Отводит ее назад и захватывает носок правой рукой. Левая держится за спинку стула. Выигрывает игрок, выполнивший задание лучше всех.

С мячом играй, но его не теряй

Цель: умение координировано выполнять различные упражнения; формирование правильной осанки; укрепление мышц туловища и конечностей.

Ход игры:

Детям раздают средние и маленькие мячи. Ведущий инструктор говорит: «Можете с мячом как хотите играть!» Дети разбегаются в разные стороны и свободно играют с мячами: катают, подбрасывают, ловят. На слова: «Мяч не теряй, вверх поднимай!» все останавливаются и показывают свои мячи. Игра повторяется 3–4 раза. После этого ведущий предлагает детям пройти с мячом в руках по кругу. Расположив детей по кругу, ведущий предлагает им проделать несколько упражнений с мячами, например: 1) поднять мяч вверх, посмотреть на него и опустить; 2) развести руки в стороны, затем, соединив их перед собой, переложить мяч из одной руки в другую и опустить руки вниз; 3) наклониться, положить мяч на пол, выпрямиться без мяча, еще раз наклониться и поднять мяч; 4) присесть, покатавать мяч по полу от правой руки к левой (и наоборот), затем встать, подняв мяч; 5) поднять мяч вверх и передать игроку, стоящему сзади.

Волшебные слова

Цель: развитие памяти, внимания, координации, умения сохранять равновесие.

Ход игры:

Игроки идут по кругу и делают движения, соответствующие зашифрованным командам ведущего. На слово «земля» становятся на колени, опустив голову и руки. По команде ведущего продолжают движение по кругу. На слово «лес» останавливаются и отставляют опущенные руки от туловища, приняв правильную осанку. На слово «небо» останавливаются и поднимают руки вверх, соединяя их над головой.

Команды вначале двигаются друг за другом, а потом вразбивку. Игрок, который ошибся, выходит из игры. Вначале игры команды двигаются через 6–10 секунд, а затем постепенно темп ускоряется до 3–5 секунд.

Советы взрослым. Следите за правильностью осанки при выполнении движений.

Роботы

Цели: развитие чувства правильной позы; укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

Ход игры:

Ведущий объявляет конкурс на лучшего «робота» – кто правильно выполнит задание ведущего. Подойти к стенке без плинтуса и принять правильную осанку: руки опущены. Затылок, лопатки, ягодицы, пятки плотно касаются стены. Голова удерживается прямо, взгляд устремлен вперед, губы сомкнуты, плечи слегка опущены, на одном уровне, лопатки сведены; передняя поверхность грудной клетки развернута, живот слегка подтянут, ягодицы напряжены, колени выпрямлены. Скользя по стене тыльной стороной кистей, слегка поднять руки, пальцы разведены и напряжены. В этой позе отойти на 3–4 шага вперед от стены (поза напряженная), руки свободно опустить, но все туловище и голову держать прямо (будто «аршин проглотил»). Пройти 1–2 раза по комнате, сохраняя правильную осанку. Выигрывает игрок, лучше всех выполнивший все задания.

Перейди через речку

Цели: тренировка равновесия; развитие координации движений; развитие чувства правильной позы при передвижении.

Необходимые материалы: гимнастическая скамейка

Ход игры:

Игроки по очереди 1) проходят по скамейке; 2) пробегают по скамейке; 3) проходят по скамейке с мешочком песка или подушкой на голове. Ведущий следит за смыканием губ и осанкой, отмечает игроков, выполнивших задания правильно

Приложение №2:

Коррекционные упражнения.

«Кошка»

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника.

Став на четвереньки, сильно сгибать и прогибать спину, подражая движениям кошки, когда она делает «горбик» и потягивается после сна.

«Качалка»

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

Лежа на груди, сильно прогнуться в спине и, отведя руки с обручем назад, зацепить его носками поднятых ног. Избегать чрезмерного пригибания в пояснице.

«Рыбка»

Цель: формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

Лежа на груди, прогибаться в спине, поднимая вытянутые руки и ноги вверх.

«Не расплескай воду»

Цель: формирование правильной осанки.

И. п. – стоя, ноги вместе. Руками на лопатках (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.

Условия: 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.

Жюри из состава детей оценивают самую красивую походку.

«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 туловищем.

В конце игры ребенка можно спросить: «Какая часть тела поддается раскачиванию легко, а какая остается неподвижной?», «Какой ты жучок?», «Что у тебя есть (лапки, крылышки, панцирь)?» «Каково твое настроение?».

«Качалочка»

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

И.п.: лечь на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижать колени руками. Покачаться на спине вправо, влево. Пауза. Повторить 3 раза.

«Ножницы»

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

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 лежа на спине.)

«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.

«Бегемот»

Цели: тренировать вестибулярный аппарат, укреплять мышцы туловища и конечностей.

- Кто по мостику идет?

- Неуклюжий бегемот!

Он боится оступиться

И в болото провалиться.

Ходьба по прямой, приставляя пятку одной ноги к носку другой, сохраняя равновесие.

«Колобок»

Цели: улучшать функцию вестибулярного аппарата; укреплять мышцы позвоночника, верхних и нижних конечностей.

Что за странный колобок на окошке появился?

Полежал чуток, взял и развалился.

И.п.: лежа на спине, затем сесть, обнимая руками колени. Убрать голову в колени. Прижать колени к плечам и посмотреть на свои стопы.

Вот и все вы колобки!

Раз, два, три, четыре, пять-

Развалились все опять.

Вытянуть ноги и лечь на спину.

«Ежик вытянулся, свернулся»

Цели: улучшать функцию вестибулярного аппарата; укреплять мышцы позвоночника, 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. повторить 2-браз. Между каждым повторением полежать и расслабиться.

Приложение №3:

Релаксация

Релаксация (от лат. *relaxatio* – ослабление) – 1) соединение ума и тела (мышц); 2) (физиол.) – расслабление или резкое снижение тонуса скелетной мускулатуры.

Аутотренинг (от греч. *autos* – сам, свой, само ... и англ. *training* – тренинг) – система упражнений с целью выработки максимальной работоспособности. Умение не только расслабляться, но и собраться.

«Сотвори в себе солнце»

В природе есть солнце. Оно светит и всех любит и греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несёт любовь. Мы чувствуем, как звездочка увеличилась. Направляем лучик, который несёт мир. Звездочка опять увеличилась. Направляем лучик с добром, звездочка стала ещё больше. Я направляю к звездочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звездочка становится большой, как солнце. Оно несёт тепло всем, всем, всем (руки в стороны).

«Волшебный цветок добра»

Положите цветок Добра и хорошего настроения на обе ладони. Почувствуйте, как он согревает вас: ваши руки, ваше тело, вашу душу. От него исходит удивительный запах и приятная музыка. И вам хочется ее послушать. Мысленно поместите всё добро и хорошее настроение этого цветка внутрь, в свое сердце.

Почувствуйте, как добро входит в вас, доставляет вам радость. У вас появляются новые силы: силы здоровья, счастья и радости. Вы чувствуете, как ваше тело наполняется удовольствием и радостью. Как приятно вашему лицу, как хорошо и радостно становится вашей душе...

Вас обвеваает теплый, ласковый ветерок. У вас доброе, согревающее душу настроение.

Я хочу, чтобы вы запомнили, то что сейчас чувствуете, и взяли с собой, уходя из этой комнаты. Теплые чувства и хорошее настроение будут по-прежнему с вами...

Откройте глаза.

Посмотрите по сторонам.

Пошлите друг другу добрые мысли.

Всего вам доброго!

«Путешествие на облаке»

Я хочу пригласить тебя в путешествие на облаке. Прыгни на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как твои ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке.

Теперь начинается путешествие. Твоё облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер овеивает твоё лицо?

Здесь, высоко в небе, всё спокойно и тихо. Пусть твоё облако перенесёт тебя сейчас в такое место, где ты будешь счастлив.

Постарайся мысленно «увидеть» это место как можно более точно. Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное... (Пауза 30 секунд.)

Теперь ты снова на своем облаке, и оно везёт тебя назад, на твоё место в классе. Слезь с облака и поблаговари его за то, что оно так хорошо тебя покатало... Теперь понаблюдай, как оно медленно растает в воздухе... Потянись, выпрямись и снова будь бодрый, свежий и внимательный.

«У моря»

Сядьте поудобнее и закройте глаза... Сделайте три глубоких вдоха и выдоха и найдите внутри самих себя точку внутреннего спокойствия – такое место в душе, где тихо и спокойно.

Если ты хорошенько прислушаешься, то можешь услышать, как волны океана мягко накатываются на берег. Быть может, сначала шум океана слышится где-то далеко, однако постепенно звук накатывающейся на берег воды становится все громче и громче... Затем волна откатывается обратно... Потом снова бросается на берег и снова отступает... Ритм прибоя звучит ровно и успокаивающе. Пусть волны смоят и унесут твои заботы и всё, что тебя напрягает. И подобно тому, как волны разглаживают песок на берегу, они могут сделать твой ум спокойным и ясным.

Представь себе, что ты сидишь на берегу моря. Окружающий тебя песок совершенно сухой и мягкий. Оглядишься вокруг, и ты обнаружишь, что на берегу ты совсем один. Солнце клонится к закату и окрашивает небо в золотые, красные, розовые и сиреневые тона. Ты чувствуешь тепло вечернего солнца всей своей кожей и, бросая взгляд на воду, видишь играющие на волнах блики.

Набери всей грудью побольше воздуха и ощути солоноватый запах моря. Морской воздух свежий и немного влажный. Ты слышишь, как кричат чайки, позволяя ветру уносить себя высоко в небо. Временами они парят почти неподвижно, замирая во встречном потоке воздуха. Ты чувствуешь себя сейчас совершенно спокойно и безмятежно и пользуешься спокойствием и тишиной моря, чтобы задать себе важный вопрос. Найди для своего вопроса простые и ясные слова. И пока ты будешь тихо произносить свой вопрос, смотри на морскую даль и будь готов к тому, что море даст тебе какой-нибудь ответ.

Возможно, ты услышишь этот ответ сквозь шум прибоя... Возможно, море покажет тебе какую-нибудь картину, какой-то образ... Возможно, ты ощутишь в себе какое-то чувство, которое поможет тебе найти правильный ответ... Может быть, и так, что море просто подскажет тебе новые слова, чтобы ты смог четко и ясно сформулировать свой вопрос. (Пауза 30 секунд.)

В любом случае теперь ты знаком с этим тихим и спокойным местом в глубине твоей души. И ты можешь возвращаться сюда в любое время, когда захочешь обдумать что-то важное. Сейчас ты можешь попрощаться с этим местом и медленно вернуться сюда, в эту комнату. Потянись, выпрямись, открой глаза и снова будь здесь, свежий и полный бодрости.

«Золотая рыбка»

А какая она, золотая рыбка? Хоть бы одним глазком посмотреть на нее. Я иду к синему морю и зову: «Эй, золотая рыбка, приплыви ко мне, покажись!»

Ещё раз: «Эй, золотая рыбка... приплыви... покажись!..»

Да вот же она, на гребешке волны. Маленькая, причудливой формы, её чешуя блестит на солнце, она без страха смотрит на меня. Голова её увенчана золотой короной с белыми жемчужинками по краям. Плавники фиолетового цвета с золотыми крапинками похожи на крылышки бабочки. Широкий оранжевый хвостик с золотыми полосками плавно скользит по поверхности воды. Золотая сказочная рыбка, будто грациозно сидит на стульчике и завораживает меня своим присутствием. Волна абсолютного спокойствия наполняет мои руки, ноги, спину и голову.

Я делаю глубокий вдох и медленный выдох. (Эту фразу повторить 3 раза.)

Дышится легко, ровно, глубоко. (Пауза.)

Рыбка медленно открывает свой маленький ротик и безмолвно манит меня к себе.

Я становлюсь легким, словно лебединый пушок, и медленно иду по гребешкам волн. Прохладная вода нежно ласкает мои ноги...

Дышится легко, ровно, глубоко...

Я подхожу к золотой рыбке и протягиваю к ней руки. Она прыгает в мои раскрытые ладони и ласково смотрит на меня. Удивительно, но она улыбается мне, а глаза ее светятся от счастья. Я поднимаю рыбку над головой и кружусь вместе с ней в ритме медленного вальса.

Я делаю глубокий вдох и медленный выдох. (Эту фразу повторить 3 раза.)

Дышится легко, ровно, глубоко.

Рыбка просит меня отпустить её в море. Я раскрываю ладони, и она грациозно прыгает под гребешок волны и уплывает. Дышится легко, ровно, глубоко.

«Янтарный замок»

Сегодня я вижу янтарный замок. С этой мыслью я спешу к синему морю. Уже издалека вижу золотую рыбку. Она, выпрыгивая из воды, светится на солнышке. Золотая рыбка предлагает мне опуститься на морское дно. Именно этого я больше всего хочу сегодня. Я делаю глубокий вдох – медленно выдыхаю. Вдох – выдох, вдох – выдох.

Несколько мгновений – я уже в морском царстве, и не где-нибудь, а на морском дне.

Мне интересно все, что окружает меня. Под нами белый-белый песок. Он, скорее всего, похож на мел, которым пишут в школе на доске. Рыбка объясняет мне, что песок становится белым в честь самых почтенных гостей, и понимаю, что она имеет в виду меня, и расплываюсь в улыбке. Улыбка не только на моих губах, но и все внутри меня улыбается. Моё тело расслабляется, а я переполняюсь необыкновенным чувством тепла и любви. Дышится легко, ровно, глубоко...

Нас окружают невиданные розовые и сиреневые растения: стебли и листья их настолько гибкие, что шевелятся от малейшего движения воды. Коралловые белые и бирюзовые рифы расположены слева от нас. Это своеобразные морские горы, такой причудливой конфигурации, что трудно оторвать от них глаз. Мы проплываем над ними, разглядываем их сверху.

Впереди нас ярко освещённое пространство. Это и есть янтарный замок. Он светится как тысячи маленьких солнышек. А смотреть на него одно удовольствие. Это свечение обращено ко мне. Таинственные лучи нежно проникают в меня и заполняют светом. И я становлюсь маленьким солнышком. Дышится легко, ровно, глубоко... (Пауза.)

Я возвращаюсь из замка и дарю тепло маленького солнышка окружающим меня людям, цветам...

«Танец рыбки»

Я снова иду к синему морю и зову: «Эй, золотая рыбка, приплыви, покажись!» Сегодня она с радостью приплывёт ко мне и подплывёт совсем близко. Золотая рыбка резвится в нежной морской воде: то выпрыгивает из воды, то быстро отплывает из воды. Несколько мгновений она крутится в воздухе, как опытная гимнастка, а потом опять погружается в родную стихию. Этот ритуальный танец – знак гостеприимства.

Я вновь поддаюсь ее волшебному очарованию и готов исполнить все, что она пожелает.

Я напрягаю ноги, живот, спину, руки, лицо. Сильно-сильно...

А сейчас я расслабляю ноги, спину, руки, лицо...

Дышится легко, ровно, глубоко...

Золотая рыбка предлагает мне поплавать вместе с ней и ощутить всю прелесть ласковой морской водицы. О таком сюрпризе я даже не мог мечтать. Желание моё настолько велико, что я без труда становлюсь золотой рыбкой. Я – зеркальное её отображение. Глядя на рыбку, я вижу в ней себя. У меня на голове такая же золотая корона с маленькими белыми жемчужинками, по краям, фиолетовые плавники с золотыми крапинками. Я могу помахать ими, как крылышками. Я прекрасно чувствую каждый свой плавник. Мой широкий хвостик оранжевого цвета с золотыми полосочками помогает мне легко плыть рядом с золотой рыбкой, меняя направление движения.

Дышится легко, ровно, глубоко

«Морское царство»

Я подхожу к синему морю, а золотая рыбка уже ждёт меня у берега, радостно кружась. Я становлюсь зеркальным её отображением, и мы мгновенно отплываем от берега. Если посмотреть вокруг, то нет ничего, кроме голубого неба, ласкового солнышка и прохладной морской воды.

Проказница-рыбка выпрыгивает из воды, а я повторяю за ней все её движения. Это напоминает своеобразное синхронное плавание. Я напрягаю ступни, икры, бёдра, живот, спину, руки, шею. Устремляюсь на ней в глубь моря. Мы погружаемся в морское царство. Расслабляются моё лицо, руки, спина, живот, ноги.

Нас приветливо встречают обитатели моря. Рядом со мной величественно плывёт благородный дельфин. Он охраняет меня, и мне ничего не угрожает. Волна абсолютного спокойствия заполняет меня с головы до ног. (Пауза.)

Над нами плывет рыба-пила. Острым «носом» она рассекает водные пласты и помогает нам продвигаться вперед. За ними следует целая стая морских рыб. Вот они уже рядом и готовы общаться. Я чувствую, насколько они рады встрече.

Я благодарю золотую рыбку за гостеприимство и прошу проводить меня до берега. Рыбка сожалеет о том, что не успела показать мне свой янтарный замок, но я успокаиваю ее тем, что наша встреча не последняя. Морские рыбки окружают нас плотным кольцом, прощаясь со мной. Я чувствую необыкновенный прилив свежих сил... Дышится легко, ровно, глубоко.

«Встреча с рыбкой»

Сегодня у меня прекрасное настроение. Не посетить ли мне вновь золотую рыбку. Сказано – сделано. Вот оно, синее море. Какой покой и тишина! Как будто бы море не хочет шевелиться, а дремлет в лучах солнечного света. Поверхность его искрится под лучами солнца. Это напоминает мне крошечные бриллианты, рассыпанные по тёмно-синему ковру. Я чувствую себя на вершине блаженства. Как приятно просто смотреть в синь моря и не переставать удивляться естественной его красоте!

Я делаю глубокий вдох, медленный выдох. (Эту фразу повторить 2 раза. Пауза.)

Я опускаю глаза и вижу золотую рыбку. Она почувствовала, что я здесь, и приплыла.

Моя сказочная рыбка при каждой нашей встрече удивляет меня все больше и больше. И вот я уже плыву рядом с ней и хочу научиться «танцевать» так же, как она. Мою молчаливую золотую рыбку не надо ни о чем просить и ничего ей не надо объяснять. Она понимает меня сразу и начинает ритмично и виртуозно выпрыгивать из воды, светясь в воздухе, подобно маленькому солнышку. Моя волшебная рыбка то стремительно уплывает от меня, то неожиданно появляется рядом.

Я настраиваюсь на ритм и темп её движений и чувствую свежий и пока мне не понятный прилив магических сил. Вмиг я сжимаюсь как пружинка, тело моё напрягается, и, пронизывая водяную занавеску, я выпрыгиваю из морской воды. Несколько мгновений я ощущаю себя солнышком и вновь, прогнувшись, погружаюсь в морскую прохладу. Всё тело расслаблено. Я чувствую себя самым счастливым на всём белом свете и переполняюсь любовью к моей дорогой рыбке...

Глубокий вдох-выдох. (Эту фразу повторить 2 раза.) Дышится легко, ровно, глубоко.

«На лугу»

Представьте себе прекрасный солнечный летний день. Ты находишься посреди чудесного луга. Трава на лугу мягкая и зелёная. Ты садишься в траву. Дотронься до неё руками и почувствуй её приятную прохладу. Теперь посмотри вверх, на ясное голубое небо. Ты видишь плывущие по небу большие пушистые облака. Попробуй найти облако, похожее на какого-нибудь зверя. Легкий ветерок гонит облака дальше и одновременно освежает твоё лицо.

Теперь ты лежишься и растягиваешься на траве. Вдохни один раз глубоко-глубоко. Пусть твоё тело станет таким же мягким и расслабленным, как у тряпичной куклы. (Сделайте сами один явно очень глубокий вдох-выдох, чтобы дети могли последовать вашему примеру.)

Ты лежишь в траве совершенно безмятежно. Недалеко от тебя играют маленькие дети. До тебя доносится их смех. Ой! Вдруг какой-то маленький мальчик упал рядом с тобой. Он ударился коленкой о камень и заплакал. Ты вскакиваешь и подбегаешь к нему. Тебе хорошо, оттого что ты можешь помочь другому...

Помоги этому мальчику встать. Осмотри его небольшую ранку. Скажи ему, что кровь сейчас перестанет течь. Положи свою руку ему на плечо... Смотри, мальчик перестаёт плакать, он уже почти совсем успокоился. Тебе хорошо, оттого что малышу стало лучше... Что еще ты сделаешь для того, чтобы вернуть ему хорошее самочувствие? (Пауза 30 секунд.)

Скажи самому себе: «Я уже большой и могу помогать другим. Я помогу другим, а когда надо будет, другие помогут мне».

Теперь ты можешь попрощаться с малышом и вернуться с летнего луга назад в класс. Немного потянись, выпрямись, подвигай пальчиками рук и ног. Энергично выдохни и открой глаза.

«Водопад»

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Глубоко вдохните и выдохните...

Представь себе, что ты стоишь возле водопада. Но это не обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представь себя под этим водопадом и почувствуй, как этот

прекрасный белый свет струится по твоей голове... Ты чувствуешь, как расслабляются твой лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи.

Белый свет течёт по твоим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными.

Белый свет стекает с твоей спины, и ты замечаешь, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течёт по твоей груди, по животу. Ты чувствуешь, как они расслабляются, и ты сам собой, без всякого усилия, можешь глубже вдохнуть и выдохнуть. Это позволяет тебе ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течёт также по твоим рукам, по ладоням, по пальцам. Ты замечаешь, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течёт и по ногам, спускается к твоим ступням. Ты чувствуешь, что и они расслабляются и становятся мягкими.

Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё твоё тело. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом ты всё глубже расслабляешься и наполняешься свежими силами... (Пауза 30 секунд.)

Теперь поблаговари этот водопад света за то, что он тебя так чудесно расслабил... Немного потянись, выпрямись и открой глаза.

«Твоя звезда»

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох...

Теперь представь себе, что над твоей головой висит чудесная золотая звезда. Это – твоя звезда, она принадлежит тебе и заботится о том, чтобы ты был счастлив. Представь себе, что ты с ног до головы озарён светом этой звезды, светом любви и радости... Представь себе ещё, что этот свет насквозь пронизывает всё твоё тело... Теперь последовательно приложи свою руку сначала к сердцу, потом – к горлу и ко лбу. Почувствуй, как золотой свет особенно ясно сияет в этих местах. Представь себе, что ты, как и твоя звезда, тоже испускаешь во все стороны лучи ясного теплого света и что этот свет идет ко всем ребятам в этой комнате... Подумай обо всех, кто находится в этой комнате, и пошли всем немного своего света...

Теперь пошли немного своего света людям, которых нет в этой комнате: твоим домашним, друзьям, а также близким и знакомым, живущим в других городах...

Теперь прислушайся к самому себе. Ощущаешь ли ты какие-нибудь сильные чувства, которые мы все сейчас посылаем друг другу? (Пауза 10 секунд.)

Сохрани в памяти эти чувства и обращай к ним в тех случаях, когда ты устал, или у тебя грустное настроение, или тебе просто нужны свежие силы...

А сейчас попрощайся со своей звездой и мысленно возвращайся назад. Когда я досчитаю до трех, ты сможешь открыть глаза и снова оказаться в этой комнате. Раз... Два... Три...

«Сила улыбки»

Вдохни глубоко-глубоко и задержи дыхание. Откинь голову назад, сделай сильный выдох, выдувая воздух как можно выше, чтобы он долетел до потолка... Повтори это ещё раз.

Глубоко вдохни... Задержи воздух... Запрокинь голову... Сильно выдохни, выдувая воздух до потолка...

Теперь снова вдохни. И когда будешь сейчас выдыхать, постарайся улыбнуться. Почувствуй, как во время улыбки растягиваются твои губы и как напрягаются мышцы щёк...

Сделай это ещё раз и попробуй улыбнуться по шире. Представь себе, что видишь перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплывается в широкой дружеской улыбке. (Повторяйте этот шаг до тех пор, пока Вы не увидите улыбку на лицах всех детей.)

Когда ты сейчас снова улыбнёшься, почувствуй, как улыбка переходит в твои руки, доходит до ладоней. Возможно, ты заметишь в ладонях легкое покалывание. Дыши и улыбайся... И ощущай, как твои руки и ладони наполняются улыбающейся силой солнышка.

Когда ты улыбнёшься снова, почувствуй, как твоя улыбка спускается всё ниже и доходит до ног, до самых кончиков ступней. Ощути тепло солнца под подошвами ног. Возможно, ты заметишь, как твои ноги и ступни начнут слегка подпрыгивать от этой улыбающейся солнечной силы.

Ощути улыбку во всём своём теле. Улыбаясь, ты хорошо чувствуешь себя с ног до головы, ощущаешь радость всеми клеточками своего тела.

Теперь снова глубоко вдохни и задержи на мгновение дыхание. Представь, что в твоей груди находится большой золотой шар. Это настоящее солнце внутри тебя, внутри твоего сердца. Когда

ты будешь сейчас выдыхать, пусть это солнце улыбается. Снова набери побольше воздуха, удержи дыхание и почувствуй, как солнце внутри тебя широко и дружелюбно улыбается. И когда ты еще пару раз так же глубоко вдохнешь и позволишь солнцу улыбнуться, ты сможешь заметить, как спокойно, безмятежно и радостно стало у тебя на душе. И ты сможешь потом вызывать в себе это приятное чувство, вспоминая картину улыбающегося солнца.

Теперь немного потянись и выпрямись. Открой глаза и снова окажись с нами в этой комнате.

«Предсказатель будущего»

Представь себе, что ты находишься в чужом городе и идёшь по какой-то маленькой улочке. Справа и слева от тебя стоят красивые старинные дома. В одном из этих домов живёт предсказатель будущего. Это особенный предсказатель. Многим из тех, кто к нему обращался, он предсказал хорошее будущее, и у них появились дополнительные силы и решимость сделать свою жизнь прекрасной. Ты открываешь тяжелую дубовую дверь, и за ней тебя встречает дружелюбного вида седой старичок. Он приглашает тебя следовать за ним. В его кабинете тебе бросаются в глаза стеллажи со старинными книгами. На столе лежит колода карт и чудесный светящийся хрустальный шар. На диване спит пятнистый черно-белый кот. Волшебник предлагает тебе сесть в удобное кресло. Он внимательно на тебя смотрит. Затем он говорит: «Закрой глаза, и я расскажу тебе что-нибудь хорошее о твоей будущей жизни...» И после этих слов ты засыпаешь. Ты уже не знаешь, слышишь ли ты голос старого доброго волшебника, или смотришь свой собственный сон. Перед тобой возникают образы твоей будущей жизни. Возможно, ты видишь, как и кем ты работаешь, видишь людей, которые работают вместе с тобой... Возможно, ты видишь свой будущий дом и людей, вместе с которыми живёшь... Потрать некоторое время на то, чтобы подробно рассмотреть отдельные образы своего сна. Время от времени до тебя доносится дружеский голос предсказателя. Ты можешь разобрать отдельные фразы: «Ты толковый... Мы тебя любим... Ты можешь это сделать...» Эти слова помогают тебе посмотреть твой чудесный сон. (Пауза 1 минута.)

Теперь ты чувствуешь, что настало время прощаться с предсказателем. Ты открываешь глаза и благодаришь его за то, что увидел здесь. Возможно, ты хочешь ему что-то сказать на прощание, возможно, он сам что-то говорит тебе. Волшебник провожает тебя до двери. Ты снова идешь по маленькой улочке и возвращаешься сюда к нам. Немного потянись, выпрямись и окрой глаза.

Приложение №4:

Комплекс упражнений для самомассажа

1. "Мытье головы".

А. Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении: 1) ото лба к макушке; 2) ото лба до затылка; 3) от ушей к шее.

Б. Пальцы слегка согнуть, чтобы поверхность ногтей и первых фаланг плотно соприкасалась с поверхностью головы за ушами. Массаж производить обеими руками навстречу друг другу от ушей к макушке.

2. "Обезьяна расчесывается". Пальцами правой руки массировать голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем пальцами левой руки – от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте руки перекрещиваются у линии роста волос (большие пальцы – по средней линии). В такой позе интенсивно массировать голову ото лба к шее и обратно,

3. "Ушки". Растирать уши ладонями, как будто они замерзли; разминать три раза сверху вниз (по вертикали); растирать возвратно-поступательным движением в другом направлении (по горизонтали). Пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед. Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трех раз. Это упражнение уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение.

4. "Глазки отдыхают". Закрыть глаза. Межфаланговыми суставами больших пальцев сделать 3–5 массирующих движений по векам от внутренних к наружным уголкам глаз. Повторить то же движение под глазами. После этого помассировать брови от переносицы к вискам.

5. "Веселые носики". Потереть область носа пальцами, затем ладонями до появления тепла. Повращать кончик носа вправо и влево 3–5 раз. После этого проделать 3–5 поглаживающих

вращательных движений указательными пальцами обеих рук вдоль носа, сверху вниз, с обеих сторон. Это упражнение защищает от насморка, улучшает кровообращение верхних дыхательных путей.

6. "Рыбки". Рот немного приоткрыть. Взять пальцами правой руки верхнюю губу, а левой – нижнюю. Выполнять одновременные и разнонаправленные движения рук, растягивая губы вверх, вниз, вправо, влево. Закрыть рот, взять руками обе губы и вытягивать их, массируя, вперед.

7. "Расслабленное лицо". Руками проводить по лицу сверху вниз, слегка нажимая как при умывании (3–5 раз). Затем тыльной стороной ладони и пальцев рук мягкими движениями провести от подбородка к вискам; "разгладить" лоб от центра к вискам.

8. "Гибкая шея, свободные плечи". Массировать шею сзади (сверху вниз) двумя руками: поглаживающими, похлопывающими, пощипывающими, спиралевидными движениями.

А. Правой рукой массировать левое плечо в направлении от шеи к плечевому суставу, затем левой рукой – правое плечо.

Б. Правой рукой взяться за левое плечо и сделать 5–10 вращательных движений по часовой стрелке и против нее; то же – левой рукой, затем обеими руками одновременно.

9. "Сова". Поднять вверх правое плечо и повернуть голову вправо, одновременно делая глубокий вдох.левой рукой захватить правую надкостную мышцу и на выдохе опустить плечо. Разминать захваченную мышцу, выполняя глубокое дыхание и глядя как можно дальше за спину. То же – с левым плечом правой рукой.

10. "Теплые ручки". Поднять правую руку вверх, двигая ее в разных направлениях. Левая рука при этом придерживает плечо (предплечье) правой руки, оказывая сопротивление движению и одновременно массируя. Затем руки меняются.

Растирать и разминать пальцы рук и всей кисти от кончиков пальцев к основанию и обратно. Особое внимание следует уделить большим пальцам.

11. "Домик". Сложить пальцы "домиком" перед грудью и надавливать ими друг на друга сначала одновременно, затем отдельно каждой парой пальцев.

12. "Теплые ножки". Сидя, энергично растирать (разминать, пощипывать) правой рукой подошву, пальцы и тыльную сторону стопы у межпальцевых промежутков левой ноги, то же – левой рукой со стопой правой ноги. После этого потереть (побарабанить) стопы друг об друга, а также о пол.

Список литературы:

1. Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова, под редакцией Р.А. Ерёминой. "Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников"
2. Н.Г. Коновалова. "Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста"
3. О.М. Литвинова, С.В. Лесина. "Оздоровительная гимнастика".
4. О.Н. Моргунова. "Профилактика плоскостопия и нарушений осанки".
5. М.М. Борисова. "Малоподвижные игры и игровые упражнения".
6. Э. Я. Степаненкова. "Сборник подвижных игр".