

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий муниципального  
бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения  
муниципального образования город Краснодар  
«Детский сад  
комбинированного вида № 93»

\_\_\_\_\_ А.С. Дейнека

«1» октября 2021 года  
(протокол педагогического  
совета от 01.10.2021 года, № 1/1)

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Детский сад комбинированного вида № 93»**

Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Здоровячок»**

Автор программы:  
Инструктор по  
физической  
культуре  
Ващилина М.В.

г. Краснодар

## ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	3
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цели реализации программы .....	6
1.3. Задачи реализации программы .....	6
1.4. Характеристика особенностей развития детей 5-6 лет .....	7
1.5. Характеристика особенностей развития детей 6-7 лет .....	8
1.6. Планируемые результаты освоения программы.....	10
1.6.1. Сроки реализации программы .....	10
1.6.2. Планируемые результаты освоения программы.....	11
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ .....	13
2.1. Организационно - методические рекомендации .....	13
2.2. Содержание программы.....	14
2.2.1. Комплексы ОРУ для детей: 5-6 лет .....	14
2.2.2. Комплексы ОРУ: для детей 6-7 лет .....	23
2.2.3. Подвижные игры (для детей 5-6 лет) .....	33
2.2.4. Подвижные игры (для детей 6-7лет) .....	42
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	54
3.1. Учебный план .....	54
3.1.1. Старший дошкольный возраст 5-6 лет .....	54
3.1.2. Старший дошкольный возраст 6-7 лет .....	55
3.2. Перспективно - тематическое планирование .....	57
3.2.1. Старший дошкольный возраст 5-6 лет .....	57
3.2.1. Перспективно-тематическое планирование 6-7 лет .....	69
3.3. Программно - методическое обеспечение .....	81
3.4. Список используемой литературы .....	82
Приложение. Дополнительные материалы для проведения занятий.....	83

# **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

## **1.1. Пояснительная записка**

В дошкольный период формируются основы физического и психического здоровья ребёнка, вырабатываются определенные черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки. В связи с этим особая роль отводится правильно организованному физическому воспитанию в условиях детского сада и семьи.

Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с нарушением осанки.

Понятно, что предупредить дефекты осанки значительно легче, чем их лечить. Поэтому так важно правильно организовать комплексную работу по формированию осанки уже на ранней стадии заболевания, привлекая к решению проблемы не только сотрудников ДОУ, но и родителей воспитанников. Применяемые в лечебной гимнастике физические упражнения просты и доступны для выполнения, не вызывают побочного воздействия, а проводимые в игровой форме занятия становятся более интересными, повышают эмоциональное состояние ребенка, его физические возможности, также устраняют имеющиеся нарушения опорно-двигательного аппарата.

Позвоночник – это одна из наиболее важных частей костяка. Основные его функции – опорная, защита спинного мозга, амортизация толчков и сотрясений – обеспечиваются благодаря его прочности, эластичности и подвижности.

Таким образом для решения поставленных задач были разработаны комплексы по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия.

Осанка – привычное положение тела человека во время движения и покоя – формируется с самого раннего детства в процессе роста, развития и воспитания. Это привычная поза человека, которая зависит от формы позвоночника и развития мускулатуры – «опорного корсета».

Различают осанку правильную, сутулую, лордотическую (круглая спина), кифотическую, выпрямленную (плоская спина), а также асимметричную.

Сколиоз (сколиотическая болезнь) – это боковое искривление позвоночника с обязательной ротацией (поворотом) тел позвонков. При истинном сколиозе даже в начальной стадии имеется деформация позвоночника, которая сохраняется независимо от положения ребенка и нагрузки.

Большое влияние на формирование осанки у детей оказывает положение позвоночника, состояние нервной системы.

Нарушения осанки возникают и прогрессируют чаще всего в связи со снижением двигательной активности в период интенсивного роста ребенка. При выявлении изменений осанки следует обратить внимание на возможную сопутствующую патологию (нарушение зрения и дыхания, снижение остроты слуха на одно ухо и др.).

У детей с нарушением осанки снижены физиологические резервы дыхания, кровообращения, нарушены адаптивные реакции. А слабость мышц брюшного пресса приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости. Кроме того, нарушения рессорной функции позвоночника отрицательно сказываются на высшей нервной деятельности ребенка, что может проявляться в повышенной утомляемости и головных болях.

Поэтому так важно правильно и своевременно проводить диагностику, квалифицированное комплексное лечение и профилактику различных типов нарушения осанки у детей.

### **Актуальность и новизна**

В настоящее время проблема оздоровления детей дошкольного возраста занимает центральное место в современном обществе. Именно в этом периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формирование правильной осанки и профилактика развития плоскостопия,

формируются двигательные способности, интерес к занятиям любимым делом. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных задач нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Заболеваемость детей, посещающих детские сады, продолжает оставаться высокой. Нормальное психофизическое развитие дошкольника и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, а наша задача повысить уровень двигательной активности и воспитать у детей потребность в движении. По степени влияния на детский организм все виды оздоровительной физической культуры (в зависимости от структуры движений) можно разделить на две большие группы: упражнения циклического и ациклического характера.

Циклические упражнения- это двигательные акты, в которых повторяется один и тот же двигательный цикл, например, ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание. В ациклических упражнениях структура движений не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их выполнения. К ним относятся гимнастические и силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные и подвижные игры. Они оказывают влияние на функции опорно-двигательного аппарата, в результате чего повышаются сила мышц, быстрота реакции, гибкость и подвижность в суставах, лабильность нервно мышечного аппарата.

## **1.2. Цели реализации программы**

- ✓ Профилактика нарушения осанки у детей дошкольного возраста в процессе оздоровительной работы.
- ✓ Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями.
- ✓ Совершенствование двигательных функций организма.

## **1.3. Задачи реализации программы**

### Оздоровительные задачи:

- ✓ развитие силовой выносливости мышц, двигательных навыков;
- ✓ сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- ✓ совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, массажа, закаливания;
- ✓ формирование правильной осанки, гигиенических навыков.

### Образовательные задачи:

- ✓ выработка потребности в физических упражнениях и играх;
- ✓ формирование валеологической культуры поведения;
- ✓ создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- ✓ учить детей оценивать состояние своего здоровья и прогнозировать его;
- ✓ помочь детям овладеть навыками и умениями чувствовать внутреннее состояние своих органов (межпозвоночный столб).

### Воспитательные задачи:

- ✓ воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- ✓ воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.

#### 1.4. Характеристика особенностей развития детей 5-6 лет

Вид группы: профильный, состав постоянный. Особенности набора детей: свободный. Занятия проводятся по группам.

Наполняемость – до 15 человек. Увеличение количества детей в группе не рекомендовано, так как программа требует постоянного внимания и индивидуального подхода к каждому ребенку.

Возраст пяти лет – последний из дошкольных возрастов, когда в психике ребенка появляются принципиально новые образования. Это произвольность психических процессов: внимания, памяти, восприятия и др. и вытекающая отсюда способность управлять своим поведением, а также изменения в представлениях о себе и в самосознании, и в самооценке. В старшем дошкольном возрасте познавательная задача становится для ребенка собственно познавательной (нужно овладеть знаниями!), а не игровой. У него появляется желание показать свои умения, сообразительность.

Восприятие. Продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; происходит систематизация представлений детей. Внимание. Возрастает устойчивость внимания, развивается способность к его распределению и переключаемости. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию. Объем внимания составляет в начале года 5-6 объектов, к концу года: 6-7. Память. В возрасте 5–6 лет начинает формироваться произвольная память. Ребенок способен при помощи образно-зрительной памяти запомнить 5-6 объектов. Объем слуховой вербальной памяти составляет 5-6 слов. Мышление. В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и в уме совершить преобразование объекта и т.д. Совершенствуется способность к обобщению, что является основой словесно-логического мышления. Дети старшего дошкольного возраста способны рассуждать, давая адекватные причинные объяснения, если анализируемые отношения не выходят за пределы их наглядного опыта.

Воображение. Пятилетний возраст характеризуется расцветом фантазии. Особенно ярко воображение ребенка проявляется в игре. Развитие воображения становится успешным в результате специальной работы по его активизации (сочинения вместе с детьми достаточно оригинальных и последовательно разворачивающихся историй). В противном случае этот процесс может не привести к высокому уровню. Речь. Продолжает совершенствоваться речь. Дошкольники могут пересказывать, рассказывать по картинке, передавая не только главное, но и детали. Развитие личности. Для детей 5-6 лет характерно, что интерес направлен на сферу взаимоотношений между людьми. Ребенку в этом возрасте интересен и сверстник и взрослый. При этом общение со взрослым выходит на совершенно новый уровень – оценки взрослого подвергаются критическому анализу и сравнению со своим собственным. Как следствие под воздействием этих оценок представление ребенка о себе, о своем Я - существенно меняется, становится более четким.

### **1.5. Характеристика особенностей развития детей 6-7 лет**

У детей 6-7 лет восприятие продолжает развиваться. Однако и у детей данного возраста могут встречаться ошибки в тех случаях, когда нужно одновременно учитывать несколько различных признаков. Внимание. Увеличивается устойчивость внимания: 20–25 минут, объем внимания составляет 7–8 предметов. Ребенок может видеть двойственные изображения. Память. К концу дошкольного периода (6–7 лет) у ребенка появляются произвольные формы психической активности. Он уже умеет рассматривать предметы, может вести целенаправленное наблюдение, возникает произвольное внимание, и в результате появляются элементы произвольной памяти. Произвольная память проявляется в ситуациях, когда ребенок самостоятельно ставит цель: запомнить и вспомнить. Появление произвольной памяти способствует развитию культурной (опосредованной) памяти – наиболее продуктивной формы запоминания. Мышление. Ведущим по-прежнему



является наглядно-образное мышление, но к концу дошкольного возраста начинает формироваться словесно-логическое мышление. Оно предполагает развитие умения оперировать словами, понимать логику рассуждений. И здесь обязательно потребуется помощь взрослых, так как известна нелогичность детских рассуждений при сравнении, например, величины и количества предметов. В дошкольном возрасте начинается развитие понятий. Полностью словесно-логическое, понятийное, или абстрактное, мышление формируется к подростковому возрасту. Старший дошкольник может устанавливать причинно-следственные связи, находить решения проблемных ситуаций. Может делать исключения на основе всех изученных обобщений, выстраивать серию из 6–8 последовательных картинок. Воображение. Старший дошкольный и младший школьный возрасты характеризуются активизацией функции воображения: вначале воссоздающего (позволявшего в более раннем возрасте представлять сказочные образы), а затем и творческого (благодаря которому создается принципиально новый образ). Этот период – сензитивный для развития фантазии. Речь. Продолжают развиваться звуковая сторона речи, грамматический строй, лексика, связная речь. В высказываниях детей отражаются как все более богатый словарный запас, так и характер обобщений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т.д. В результате правильно организованной образовательной работы у детей оказываются хорошо развиты диалогическая и некоторые виды монологической речи. В подготовительной группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; дети осваивают формы позитивного общения с людьми, развивается половая идентификация, формируется позиция школьника. К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что и позволяет ему в дальнейшем успешно обучаться в школе.

## **1.6. Планируемые результаты освоения программы**

### **1.6.1. Сроки реализации программы**

Программа рассчитана на 1 год. Продолжительность занятий составляет: для возраста 5-6 лет: 25 минут, для возраста 6-7 лет: 30 минут. Занятия проводятся 2 раза в неделю, 56 занятий за учебный год. В начале и в конце обучения проводится диагностика и тестирование занимающихся.

В реализации программы участвуют не только дошкольники, имеющие отклонения в физическом развитии (нарушение осанки, неправильное развитие сводов стопы), но и дети, стремящиеся сформировать правильную осанку и избежать плоскостопия, а также улучшить физическую подготовленность. Зачисление на обучение проводится на основании медицинских заключений и желания родителей (законных представителей) детей посещающих детский сад. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях.

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

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

**Для получения лучших результатов соблюдаются  
следующие принципы:**

1. Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Принцип активности и сознательности – поиск новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
3. Принцип природосообразности – определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке его физиологических и психологических особенностях. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.
4. Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь умений и навыков.
5. Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои умения и навыки по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
6. Принцип повторений умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

**1.6.2. Планируемые результаты освоения программы**

Требования к уровню подготовки занимающихся к концу года:

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

Навыки и умения: проверять осанку у стены, ходить на носках, на наружных сводах стопы; ходить в различных И.П.; бегать в медленном темпе; выполнять упражнения с гантелями, с обручами, палками, мячами и т.д., а также без предметов; ходить с предметом на голове; выполнять упражнения для мышц брюшного пресса и спины, ползать, лазать, прыгать, метать, отжиматься от скамейки, выполнять упражнения на развитие равновесия, выполнять упражнения для развития гибкости; выполнять перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др. Выполнять различные музыкальные гимнастики по показу. Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии.

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

Если ребенок занимается больше года, то соответственно совершенствует все эти качества, навыки и умения.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Организационно - методические рекомендации

Физическая нагрузка на занятиях кружка дозируется и зависит от:

- подбора физических упражнений (от простого к сложному),
- продолжительности физических упражнений,
- числа повторений,
- выбора исходных положений,
- темпа движений (на счет 1-4),
- амплитуды движений,
- степени усилия,
- точности,
- сложности,
- ритма,
- количества отвлекающих упражнений,
- эмоционального фактора.

Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности детей и их возраста. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей.

### Методы исследования

Для определения динамики эффективности проводимых занятий и уровня физического развития занимающихся необходимо использовать мониторинговые исследования:

- метод педагогического наблюдения;
- тестирование;
- медицинский контроль.

### Метод педагогического наблюдения

Наблюдая в ходе занятий за детьми, инструктор обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку. В результате применения данного метода выявляется,

насколько детям интересны упражнения и игры, а также эффективность тех или иных упражнений и игр. Отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные детьми в период обучения по данной программе.

## **2.2. Содержание программы**

### **2.2.1. Комплексы ОРУ для детей: 5-6 лет**

#### **Комплекс №1**

*Цель: Развитие пространственного воображения, крупной моторики, координации; формирование перекрестных движений.*

Ходьба на носках, на пятках, внешней стороне стопы, «змейкой». Бег по ограниченной плоскости, «змейкой», по кругу.

Упражнения сидя на полу.

1. И.п. - сидя на полу, наклоны вперед, достать пальцами рук носки ног (6 раз).
2. И.п. - сидя на полу, руки на поясе, наклоны влево, вправо (6 раз).
3. И.п. - сидя на полу, достать левой рукой правый мыс ноги, правой рукой левый мыс ноги (6 раз).
4. И.п. - сидя на полу, руки в упоре сзади, поднять прямые ноги, руки слегка согнуть (6 раз).
5. И.п. - сидя на полу, поочередное поднимание рук, ног (6 раз).
6. И.п. - сидя на полу, ноги прямые вместе, руки в упоре на ладонях сзади, поднять таз и бедра, выпрямиться (6 раз).
7. И.п. – стоя, прыжки на 2-х ногах вправо, влево.

Равновесие: стоять на одной ноге, другой держать косичку.

Лазанье: по скамейке, по-медвежьей.

Прыжки: по узкой дорожке на 2-х ногах.

Подвижная игра «Ловишки» - упражнять детей в беге с увёртыванием.

Релаксация: *На лужайке у реки*

*Собрались в кружок цветы,*

*Желтые и синие,*

*Белые и красные*

*До чего ж чудесны вы,*

*До чего ж прекрасны вы.*

Дети становятся в кружочек и изображают любой цветок.

#### **Комплекс №2**

*Цель: Развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации, внимания; формирование перекрестных движений; закрепление знаний цвета, формы, упражнения в прыжках и беге.*

Ходьба на носках, на пятках, с различным положением рук, в полуприсяде. Бег с захлестом голени назад, подскоками.

Упражнения сидя на полу.

1. И.п. - сидя на полу, наклоны вперед, достать пальцами рук носки ног (6 раз).
2. И.п. - сидя на полу, руки на поясе, наклоны влево, вправо (6 раз).
3. И.п. - сидя на полу, достать левой рукой правый мыс ноги, правой рукой левый мыс ноги (6 раз).
4. И.п. - сидя на полу, руки в упоре сзади, поднять прямые ноги, руки слегка согнуть (6 раз).
5. И.п. - сидя на полу, поочередное поднимание рук, ног (6 раз).
6. И.п. - сидя на полу, ноги прямые вместе, руки в упоре на ладонях сзади, поднять таз и бедра, выпрямиться (6 раз).
7. И.п. – стоя, прыжки на 2-х ногах вправо, влево.

Равновесие: стоять на одной ноге, другой держать ленточку.

Лазанье: вход на скамейку, и сход с неё по наклонной доске.

Прыжки: из круга в круг.

Подвижная игра «Зайцы и волк» - закрепить прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед.

Дыхательная гимнастика «Погончики». *Встаем прямо, руки вдоль тела, кисти сжаты в кулачки. При каждом вдохе резко разжимаем кулачки, словно отталкивая что-то от себя в направлении пола. Делаем по 8 кратких шумных вдохов без остановки, после делаем паузу (отдыхаем) и повторяем упражнение (всего выполняется 6 повторов).*

### **Комплекс №3**

*Цель: Развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации, внимания; формирование перекрестных движений; закрепление знаний цвета, формы, упражнения в прыжках и беге.*

Ходьба скрестным шагом, с выпадами, с движениями рук в различных направлениях, на носках. Бег боковым галопом, по диагонали, противходом, «змейкой».

Упражнения, сидя на полу.

1. И.п. – сидя, ноги прямые, немного раздвинуты, наклоны вперед, достать руками носки ног (6 раз).
2. И.п. – сидя, ноги прямые вместе, руки в упоре на ладонях сзади, поднять таз и бедра, выпрямиться (6 раз).
3. И.п. – сидя, поочередно поднимать то левую, то правую ноги, руки сзади в упоре (6 раз).
4. И.п. – сидя, ноги прямые, упор руками сзади, вращать ступнями ног внутрь, наружу (по 6 - 8 раз).
5. И.п. – стоя на коленях, сесть на пол справа (слева) от ног (6 раз).

6. И.п. – сидя, ноги скрестно, руки за голову, наклон вперед правым (левым) локтем, коснуться левого (правого) колена (6 раз).

7. И.п. – стоя, прыжки, на 2-х ногах на месте.

Равновесие: ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки.

Лазанье: через мостик шагом и бегом.

Прыжки: через косички на одной ноге.

Подвижная игра «Выше ноги от земли» – бег с увертыванием, влезание на гимнастическую скамейку, упражнять в мягком приземлении при спрыгивании со скамейки.

Игра малой подвижности «У кого мяч?»

#### **Комплекс №4**

*Цель: Развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации; формирование перекрестных движений.*

Ходьба гимнастическим шагом, приставным шагом: лицом вперед, руки на поясе, боком - руки за спину, на носках - руки медленно поднять вверх на 4 шага и опустить вниз. Бег, с прыжками через палку, в чередовании темпа.

Упражнения, сидя на полу.

1. И.п. – сидя, ноги прямые, немного раздвинуты, наклоны вперед, достать руками носки ног (6 раз).

2. И.п. – сидя, ноги прямые вместе, руки в упоре на ладонях сзади, поднять таз и бедра, выпрямиться (6 раз).

3. И.п. – сидя, ноги скрестно, руки за голову, наклон вперед правым (левым) локтем, коснуться левого (правого) колена (6 раз).

4. И.п. – сидя, ноги скрестно, упор руками сзади, выпрямить ноги, сделать угол (6 раз).

5. И.п. – стоя на коленях, сесть на пол справа (слева) от ног (6 раз).

6. И.п. – сидя, поочередно поднимать то левую, то правую ногу, руки сзади в упоре (6 раз).

7. И.п. – стоя, прыжки, глубокий присед, руками обхватить колени, выпрыгнуть вверх.

Равновесие: ходьба по канату прямо, боком.

Лазанье: по бревну на носках.

Прыжки: через канат справа и слева на 2-х ногах.

Подвижная игра по желанию детей – закрепить спортивные качества, полученные на занятиях.

Пальчиковая гимнастика «Барашки». *Ладони обеих рук опущены вниз. Локти разведены в разные стороны. Указательные пальцы и мизинцы обеих рук согнуты колечком и выдаются вперед, изображая рога барашков. Остальные пальцы прижаты к ладоням. Бодаться рогами, слегка ударя согнутыми указательным пальцем и мизинцем одной руки об указательный палец и мизинец другой руки.*



## **Комплекс №5**

*Цель: Развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации; формирование перекрестных движений.*

Ходьба с перешагиванием через косички, «змейкой», по массажным коврикам. Бег в чередовании с ходьбой, «по-обезьяньи».

Упражнения, сидя на стуле.

1. И.п. – сидя, на стуле, поднять руки вверх, опустить вниз (6 раз).
2. И.п. – то же, наклоны в сторону, держать руками стул сбоку (6 раз).
3. И.п. – то же, поднимать поочередно левую и правую ноги вперёд (6 раз).
4. И.п. – то же; руки к плечам, выполнить 3-4 круговых движения согнутыми в локтях руками вперёд, затем назад (браз).
5. И.п. – то же, завести руки за спину, коснуться ладонями лопаток (6 раз).
6. И.п. – то же, поджимать под себя ноги и выпрямлять (6 раз).
7. И.п. – стоя около стула, прыжки на 2-х ногах, в чередовании с ходьбой.

Равновесие: ходьба по дорожке с отпечатками стоп, по ребристой доске.

Лазанье: на четвереньках по гимнастической скамейке с мешочком на спине.

Прыжки: игровое упражнение «кто дальше прыгнет».

Подвижная игра «Волшебные ёлочки» – приучать детей принимать позу в свободном передвижении.

Гимнастика для глаз:

Раз – налево, два – направо,

Три – наверх, четыре - вниз.

А теперь по кругу смотрим,

Чтобы лучше видеть мир.

Взгляд направим ближе, дальше,

Тренируя мышцу глаз.

Видеть скоро будем лучше,

Убедитесь вы сейчас!

А теперь нажмем немного

Точки возле своих глаз.

Сил дадим им много-много,

Чтоб усилить в тыщу раз!

## **Комплекс №6**

*Цель: Развитие координации, тренировки мышц спины и ног, релаксация.*

Ходьба через палки, спиной вперед, на внешней стороне стопы. Бег с подпрыгиванием до предмета, галоп.

Упражнения, сидя и лёжа.

1. И.п. – сидя, поочередно поднимать то левую, то правую ноги (6 р).
2. И.п. – лёжа на животе, руки согнуты в локтях под подбородком, поднять руки и ноги вверх, прогнуться (6 раз).

3. И.п. – сидя, ноги прямые вместе, руки в упоре на ладонях сзади, поднять таз и бедра, выпрямиться (6 раз).

4. И.п. – лёжа на спине, поднять ногу вверх, сгибать, разгибать (по 4 раза правой и левой ногой).

5. И.п. – стоя на коленях, руки на поясе, сесть на пятки (6 раз).

6. И.п. – лежа на животе, руки под подбородком. Сгибая ноги, взяться руками за голеностопный сустав и потянуться вверх, вернуться в и.п. (6 раз).

7. И.п. – стоя, прыжки в чередовании на правой и левой ноге (по 8 раз).

Равновесие: перекаты гимнастической палки правой и левой ногой.

Лазанье: на возвышении по ровной поверхности на четвереньках с опорой на ступни.

Прыжки: через предметы разной высоты «кто выше прыгнет».

Подвижная игра «Ловкие обезьянки» – развивать ловкость, бег, действие с предметом (шарф).

Релаксация “Воздушные шарики”

### **Комплекс №7**

*Цель: Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.*

Ходьба с перекатом, на носках, пятках, в полуприсяде. Бег с подскоками, с перепрыгиванием через предметы.

Упражнения, сидя и стоя.

1. И.п. – сидя, поднять руки вверх через стороны, опустить вниз (6 раз).

2. И.п. – сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади на ладонях, поднять таз и бедра, выпрямиться (6 раз).

3. И.п. – стоя, повороты в стороны, разводя руки в стороны (по 4-6 раз в каждую сторону).

4. И.п. – сидя на полу, поочередно поднимать то левую, то правую ноги (по 6 раз каждой ногой).

5. И.п. – стоя, махи в чередовании правой и левой ногами (по 4-6 раз каждой ногой).

6. И.п. – сидя на полу, наклониться вперед, достать левой рукой правый мыс ноги, правой – левый мыс (6 раз).

7. И.п. – стоя, прыжки в чередовании с ходьбой на месте.

Равновесие: ходьба по ограниченной площади с полуприседанием и касанием носком ноги пола.

Лазанье: по лестнице вверх, с переходом на другой пролет.

Прыжки: с разбега через планку.

Подвижная игра «Пожарные на учение» – влезание на лестницу, не пропуская реек, не нарушать правила игры, воспитывать чувство коллективизма, внимание.

Дыхательная гимнастика «Насос»: встаем прямо, ноги слегка расставлены, руки опущены свободно. Чуть наклоняемся вперед, округляя спину. Шея расслаблена, голова свободно опущена вниз. При наклоне делаем краткий вдох носом, словно вдыхаем аромат цветка. На выдохе выпрямляемся. Делаем по 8 кратких шумных вдоха без остановки, после делаем паузу (отдыхаем) и повторяем упражнение.

### **Комплекс №8**

*Цель: Совершенствовать технику основных движений, добиваться естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.*

Ходьба по канату, на носках, выпадами. Бег врассыпную, с доставанием до предмета, с ускорением по диагонали.

Упражнения со скакалкой.

1. И.п. – о.с., скакалка сложена вдвое перед собой, поднять руки вверх, посмотреть на скакалку, вернуться в и. п. (6 раз).
2. И.п. – то же, руки вверху, наклоны вправо, влево (6 раз).
3. И.п. – о.с., руки внизу, повороты вправо, влево (6 раз).
4. И.п. – о.с., руки вытянуты вперед, поднять правую ногу, согнуть в колене, то же левой (6 раз).
5. И.п. – о.с., ноги на ширине плеч, наклоны правой рукой к левой ноге, выпрямиться, то же левой рукой к правой ноге (по 4-6 раз в каждую сторону).
6. И.п. – стоя, прыжки через скакалку, в чередовании с ходьбой на месте. (4-6 раз).

Равновесие: ходьба по скамейке, посередине пролезть в обруч.

Лазанье: по лестнице, с переходом на другой пролет.

Прыжки: через скакалку.

Подвижная игра «Найди себе пару» – развивать быстроту реакции на сигнал, умение ходить в парах врассыпную, не наталкиваясь друг на друга.

«Карусель» (ходьба по кругу).

### **Комплекс №9**

*Цель: Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.*

Имитация ходьбы лыжника, конькобежца. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад.

Упражнения с мячом.

1. И.п. – о.с., хлопнуть прямыми руками перед грудью, сказать «хлоп» (6 раз).
2. И.п. – стоя, мяч в руках перед грудью, повороты туловища вправо, влево (6 раз).
3. И.п. – о.с., переложить мяч под коленом из одной руки в другую (6 раз).
4. И.п. – сидя, ноги в стороны, наклониться вперед, достать мячом носков ног (6 раз).

5. И.п. – стоя, прокатить мяч от одной ноги до другой (6 раз).
  6. И.п. – лежа на спине, мяч положить между стопами, поднять и опустить (6 раз).
  7. И.п. – стоя, отбивание мяча об пол одной рукой,
  8. И.п. – стоя, мяч в руках перед грудью, прыжки на 2-х ногах в чередовании с ходьбой на месте (6-8 раз).
- Равновесие: бросать и ловить мяч парами, стоя на скамейке.  
Лазанье: по наклонной доске на четвереньках.  
Прыжки: на батуте.  
Подвижная игра «Быстро возьми предмет» – упражнять детей в беге с ускорением.  
Пальчиковая гимнастика «Дружба»:  
Дружат в нашей группе девочки и мальчики (*пальцы рук соединяются в «замок»*). Мы с тобой подружим маленькие пальчики, (*ритмичное касание одноименных пальцев обеих рук*).  
Раз, два, три, четыре, пять, (*поочередное касание одноименных пальцев, начиная с мизинца*). Начинай считать опять. Раз, два, три, четыре, пять, мы закончили считать. (*руки виз, встряхнуть кистями*)

### **Комплекс №10**

*Цель: Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.*

Ходьба с набивным мячом в руках; на носках, мяч вверху; на пятках – мяч вперед; на внешнем своде стопы, мяч перед грудью; с зажатым в коленях и ступнях ног мячом. Бег между мячами с остановкой на сигнал.

Упражнения с малым мячом.

1. И.п. – о.с., хлопнуть прямыми руками перед грудью, сказать «хлоп» (6 раз).
2. И.п. – стоя, мяч в руках перед грудью, повороты туловища вправо, влево (6 раз).
3. И.п. – о.с., переложить мяч под коленом из одной руки в другую (6 раз)
4. И.п. – сидя, ноги в стороны, наклониться вперед, достать мячом носков ног (6 раз).
5. И.п. – стоя, прокатить мяч от одной ноги до другой (6 раз).
6. И.п. – стоя, отбивание мяча об пол одной рукой,
7. И.п. – стоя, мяч в руках перед грудью, прыжки на 2-х ногах в чередовании с ходьбой на месте (6-8 раз).

Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через мячи, положенные на скамейку.

Лазанье: на четвереньках, толкая мяч головой.

Прыжки: «Пингвины».

Подвижная игра «Мы веселые ребята» – бег, приучать без напоминания принимать правильное положение для бега.

*Гимнастика для глаз: Посмотреть влево. Посмотреть вправо. Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз. Поднять взгляд вверх. Опустить взгляд вниз. Быстро поморгать.*

### **Комплекс №11**

*Цель: Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе.*

Ходьба с перешагиванием через гимнастические палки, по ребристой доске. Бег противходом, со сменой направления, «улитка».

Упражнения с гимнастической палкой.

1. И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, поднять палку вверх, опустить (6 раз).
2. И.п. – стоя, наклониться вперед, палку положить на пол, выпрямиться, наклониться, взять палку, выпрямиться, (6 раз).
3. И.п. – стоя, ступни вместе, палка внизу, повороты вправо – влево, палка вверх, посмотреть на палку, встать прямо, палка внизу (6 раз).
4. И.п. – то же, палка за спиной под локтями, повернуться вправо – влево, встать прямо (6 раз).
5. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, палка за плечами, наклониться вправо – влево, выпрямиться, (6 раз).
6. И.п. – сидя, ноги прямые, палка в руках, наклониться, положить палку перед ступнями ног, сесть прямо, наклониться, взять палку, сесть прямо (6 раз).
7. И.п. – лежа на животе, палка за плечами, приподнять голову и плечи от пола, медленно опустить на пол (6 раз).
8. И.п. – сидя на полу, достать палкой носки ног (6 раз).
9. И.п. – стоя, прыжки через палку (8-10 раз).

Равновесие: ходьба по ограниченной опоре с хлопками под коленями.

Лазанье: по наклонной доске.

Прыжки: в высоту с места.

Подвижная игра «Караси и щука» – бег, ловкость, упражнять в быстром нахождении свободного места для подлезания.

Релаксация «Холодно – жарко»: Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились... Но вот снова подул холодный ветер...(повторить 2–3 раза).

### **Комплекс №12**

*Цель: Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.*

Ходьба парами, «змейкой», противходом, с преодолением препятствий, боковой галоп.

Упражнения:

1. «каток» - стоя, передвижение ног влево –вправо, ноги сгибать в коленях (6 раз).

2. «Буксир» – стоя, изобразить как буксируют машины, движения руками вперед-назад, согнутыми в локтях (6 раз).

3. «Маляр» – стоя, держа «кисть» изобразить как красят дома правой и левой рукой в чередовании (6 раз).

4. И.п. – то же, палка за спиной под локтями, повернуться вправо – влево, встать прямо (6 раз).

5. «Художник» по указанию инструктора дети рисуют в воздухе руками солнце, корабль, дом и т.д.

Равновесие: из положения сидя по-турецки, руки за головой – встать без помощи рук.

Лазанье: по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.

Прыжки: из приседа «ракета» на одной ноге между предметами.

Подвижная игра «Кот и мыши» – бег, учить выбирать свободное место для подлезания, приучать ориентироваться в пространстве на ходу.

Дыхательная гимнастика «Часики». И.П. – стойка ноги врозь. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «Тик – так» на выдохе (10 – 12 раз).

### **Комплекс №13**

*Цель: Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.*

Ходьба «с кочки на кочку», по следам, по канату, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колен. Бег с остановкой на сигнал, с захлестом голени назад.

Упражнения:

1. «Гусеница»: ползание лежа на полу (6 раз).

2. «Кораблик»: лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги поднимать и опускать (6 раз).

3. «Дворник»: стоя, в руках как бы держать метлу, делать движения вправо-влево (6 раз).

4. «Мельница»: стоя, круговые движения рук вперед - назад (6 раз).

5. «Автоматическая дверь»: стоя, руки вытянуты вперед, резкие хлопки перед собой (6 раз).

Равновесие: пронести мяч на теннисной ракетке, огибая кегли.

Лазанье: по гимнастической стенке до погребушки, спуск по другому пролету.

Прыжки: спрыгивание со скамейки, высота 30 см.

Подвижная игра «Выше ноги от земли» - упражнять детей в беге с увертыванием, мягком приземлении при спрыгивании.

Игра малой подвижности «Летает - не летает»

Упражнение «Загораем» (релаксация).

#### **Комплекс №14**

*Цель:* Совершенствовать технику основных движений, добиваться естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Ходьба на носках, с остановкой на одной ноге, в полуприсяде. Бег прыжками, в разных направлениях, широким шагом.

Упражнение «Веселый зоосад»

1. «Лиса»: стоя, руки на поясе, движения туловища влево – вправо (6 раз).

2. «Волк»: поочередное поднятие рук, ног (6 раз).

3. «Медведь»: стоя, ноги на ширине плеч, руки приподняты, согнуты в локтях. Медленное покачивание влево – вправо (6 раз).

4. «Ёжик»: свернуться в клубок (сгруппироваться), произнести «фыр-р-р, фыр-р-р, фыр-р-р», выпрямиться (6 раз).

5. «Заяц»: прыжки в чередовании с ходьбой на месте.

Равновесие: «ласточка на проводе» (балансировка).

Лазанье: через скамейку.

Прыжки: в длину с места.

Подвижная игра «Ловишки» - бег, развивать умение увертываться различными способами.

Игра малой подвижности «Угадай по голосу».

Упражнение «Кораблик» - релаксация.

### **2.2.2. Комплексы ОРУ: для детей 6-7 лет**

#### **Комплекс № 1**

**Цель:** формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота.

Принять правильную осанку стоя у стены: - с открытыми глазами; - постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами (1 мин).

1. Исходное положение (И.п.) - лежа на спине, руки вдоль туловища -1- 4 - повороты головы вправо -влево (2 - 3 раза, ухом коснуться пола);

2. И.п. -То же. 1- 2- руки через стороны вверх, потянутся — вдох; 3-4 — и.п., расслабится — выдох (2- 3 раза, с удовольствием потянутся).

3. И.п.- то же. Кисти рук к плечам. 1- свести локти вперед — выдох, 2- локти в стороны, слегка потянутся в грудном отделе — выдох (3 раза прогибаясь, плечи приподнять от пола) средний.

4. И.п. - то же,руки в стороны, ладони вверх. 1- поднять голову до касания

подбородком груди, посмотреть на свои носки, носки подтянуть на себя (задержаться в этой позе на 1-2 счета) опустить голову и носки и расслабиться на 1-2 счета. Усложнение: поднять голову, носки на себя, вытянуть руки вперед.

5. «Мы веселые матрешки, на ногах у нас сапожки». И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс. 1 – правую вперед на пятку, 2–3 – покачать носком вправо-влево, 4 – приставляя правую, исходное положение, 5–8 – то же с левой ноги.

6. «Танец каблучков» - И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс, 1–2 – поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх, 3–4 – поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, руки на пояс.

7. «Гармошка» - И. п. – стоя пятки вместе, носки врозь, руки на пояс, 1 – слегка приподнять пятку правой и носок левой и скользящим движением перевести вправо, 2 – опуская пятку правой и носок левой на пол, стойка носки вместе, пятки врозь, 3 – слегка приподнять носок правой и пятку левой и скользящим движением перевести вправо, 4 – опуская носок правой и пятку левой на пол, исходное положение, 5–8 – то же, что 1–4, 1–8 – то же, передвигаясь влево.

## **Комплекс № 2**

**Цель:** формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота.

*Общеразвивающие упражнения:*

1. И.п. - лежа на животе, руки в стороны. Приподнять голову и плечи, лопатки соединить, удерживать «ласточка сидит»;

2. И.п. - то же. Приподнять голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам, ласточка летит;

3. И.п. - то же. Поднять голову и плечи. Руки в стороны (назад). Сжимать и разжимать пальцы «ласточка зовет к себе маленьких птенчиков»;

4. «Любопытная мартышка» - и.п.: лежа на животе, руки соединены за спиной, живот и ноги плотно прижаты к полу. Выгнув грудь, дети (мартышки) с любопытством смотрит вперед и по сторонам. Следит за тем, чтобы двигалась только голова.

5. «Утята шагают к реке». И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади.

6. Утка ходит вразвалочку - спотыкалочку». И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1–2 – поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп. 3–4 – и. п.

7. «Утята учатся плавать». И. п. – сидя, руки в упоре сзади, носки вытянуты. Попеременное сгибание-разгибание левой и правой стоп.

8. «Утка крикает». И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1–2 – отрывая пятки от пола, развести их в стороны (клюв открылся), произнести «кря-кря». 3–4 – вернуться в исходное положение.

9. Для мышц боковой поверхности туловища: и.п. - лежа на правом боку,



правая рука вверх, левая вдоль туловища. Удерживая тело в этом положении приподнимать и опускать левую ногу. То же с другой стороны.

10. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

### **Комплекс № 3**

*Общеразвивающие упражнения.*

1. Лечь на коврик на спину. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить проверить прямое положение, которое было принято в положении лежа;

2. Лежа на полу в правильном положении, прижать поясничную область тела к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, которое было принято в положение лежа;

3. И.п. - лежа на животе, подбородком на тыльной поверхности кистей, подложенных друг на друга. Перевести руки на пояс, приподнимая голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать. Удерживать принятое положение по команде инструктора.

4. То же упражнение, но кисти рук переводить к плечам или за голову.

5. И.п. - то же. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам (как при плавании «басс»).

6. Упражнение «каток» - ребенок катает вперед — назад мяч, скалку или бутылку. Упражнение выполняется сначала одной ногой, а затем другой.

7. Упражнение «мельница» - ребенок, сидя на полу с выпрямленными коленями, описывает ступнями круги в разных направлениях.

8. Упражнение «окно» - ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.

### **Комплекс № 4**

**Цель:** Формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета».

*Общеразвивающие упражнения.*

1. И.п. - лежа на полу, на животе. Руки под подбородком. Поочередное поднятие выпрямленных ног с удержанием их до 3-5 счетов.

2. И.п. - то же. Поднять правую ногу, присоединить левую. Держать в таком положении до счета «5», опустить правую, затем левую.

3. И.п. - то же. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам или за голову.

4. Упражнение «хождение на пятках» - ребенок ходит на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.

5. Упражнение «кораблик» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы ног к друг другу, постепенно старается выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу (стараясь придать ступням форму кораблика).

6. Упражнение «художник» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями,

карандашом, зажатый пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной ногой, а затем другой.

- И.п. - ребенок стоит прямо, стопы параллельно, руки на поясе.  
- подняться макушкой вверх, растягивая позвоночник и не отрывая пятки от пола, ладонями упираясь в тазовые кости. Расслабиться, но спину не сгибать.  
- поднять руки вверх (можно сцепить пальцы в замок), потянуться вверх руками и макушкой, пятки от пола не отрывать. Вернуться в и.п., не сгибая спины.

### **Комплекс № 5**

**Цель:** Формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета».

*Общеразвивающие упражнения.*

- И. п. – сидя на полу. Сгибание и разгибание стоп (5 раз по 10 с).
- И. п. – сидя на полу. Круговое вращение стопы влево-вправо (5 раз по 10 с).
- И. п. – лежа на спине, руки лежат вдоль туловища ладонями вниз, ноги выпрямлены. Левая нога стопой скользит по правой голени. То же правой стопой по левой голени (8–10 раз).
- И. п. – стоя. Пальцами одной ноги захватывать мелкий предмет, приподнимать его и удерживать в этом положении 5–10 с.
- И. п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вверх. 1 – согнуть правую ногу, притягивая бедро к животу; 2 – и. п.; 3–4 – то же другой ногой (восемь раз).
- И. п. – лежа на животе, руки под подбородком. 1 – вытянуть левую руку вперед, а правую назад, вдоль туловища, опустить голову и поднять корпус; 2 – и. п.; 3–4 – проделать то же, меняя положение рук (восемь раз).
- И. п. – о. с. 1 – поднять руки вперед-вверх, выпрямляя спину и поднимаясь на носки; 2 – опустить руки в стороны и вниз (пять-шесть раз).
- И. п. – ноги врозь. 1 – наклонить туловище вперед, прогибая спину и отводя вытянутые руки в стороны; 2 – и. п. При наклоне держать голову прямо (шесть раз).
- И. п. – руки на поясе. Прыжки на двух ногах, в чередовании с ходьбой (два раза по 10 прыжков).

### **Комплекс № 6**

**Цель:** обучение самовытяжению, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета».

*Общеразвивающие упражнения.*

- И.п. — лежа на животе. Приподнимая голову и плечи. Руки в стороны. Сжимая и разжимая кисти рук.
- То же, что и в 1- ом упражнении, но совершать прямыми руками круговые движения.

3. И.п. То же. Движение рук в стороны- назад, в стороны — вверх.
4. И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.
5. И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1–2 – поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп. 3–4 – и. п.
6. И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. Ползающие движения стоп вперёд и назад с помощью пальцев.
7. И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1–2 – отрывая пятки от пола, развести их в стороны (клюв открылся), произнести «кря-кря». 3–4 – вернуться в исходное положение.
8. И. п. – сидя, руки в упоре сзади, носки вытянуты. Попеременное сгибание-разгибание левой и правой стоп.
9. И.п. - лежа на животе попарно друг против друга, мяч в согнутых руках перед собой. Перекатывание мяча партнеру, ловля мяча с сохранением приподнятого положения головы и плеч.
10. Самовытяжение в положении сидя. И.п.: ребенок сидит на полу по-турецки, спина прямая, ладони лежат на верхней части бедер.
11. Потянуться макушкой вверх, упираясь ладонями в бедра. Расслабиться, но не сгибать спину.
12. Поднять руки вверх ладонями (можно сцепить пальцы в замок), потянуться макушкой вслед за руками. Расслабиться в и.п. Эти движения выполняются медленно, плавно и с удовольствием.

### **Комплекс № 7**

**Цель:** укрепления мышц рук и плечевого пояса, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.

*Общеразвивающие упражнения.*

1. И. п. – сидя на скамейке. Катание ногой маленького мяча (по 10–15 с каждой ногой).
2. И. п. – сидя на скамейке. Подтягивание пальцами ног дорожки с грузом весом 500 г (до 2 раз).
3. И. п. – сидя на скамейке. Захватывание мяча и других предметов стопами ног и бросание (8–10 раз).
4. И. п. – сидя на скамейке. Захватывание пальцами ног карандашей и перекалывание их с места на место (30–40 с).
5. И.п.- стоя, палка внизу в руках. Поднять палку прямыми руками вверх, выпрямляя спину; опустить палку вниз.
6. Согнуть руки перед грудью, сжав пальцы в кулак и подняв локотки в стороны; имитируя растягивание пружины, энергично отводить плечи назад, сводя локотки.
7. Согнуть руки, прижимая локти к туловищу, оттягивая плечи назад и сводя лопатки; опустить руки вниз.
8. Делать хлопки ладонями за спиной и над головой, не сгибая рук.

9. «Зайчик». Низко приседать на всей ступне, сгибая руки к плечам, ладонями вперед, прижимая локти к туловищу и сводя лопатки.
10. «Лыжник». Приседать на всей ступне, наклоняясь вперед и отводя руки назад, подражая движениям лыжника при отталкивании палками.

## **Комплекс № 8**

*Общеразвивающие упражнения.*

1. И. п. – стоя, с сомкнутыми носками, руки на поясе. Поднять пальцы ног кверху, вернуться в исходное положение (10–15 раз).
2. И. п. – стоя, носки вместе, пятки врозь. Подняться на носки, вернуться в исходное положение (10–15 раз).
3. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Присесть на всей ступне, вернуться в исходное положение (6–8 раз).
4. И. п. – стоя, правая нога перед левой (след в след). Подняться на носки, вернуться в исходное положение (8–10 раз).
5. И. п. – сидя на стуле. Сгибание и разгибание стоп (5 раз по 10 с).
6. И. п. – сидя на стуле, одна нога на колене другой. Круговое вращение стопы влево-вправо (5 раз по 10 с).
7. И. п. – лежа на спине, руки лежат вдоль туловища ладонями вниз, ноги выпрямлены. Левая нога стопой скользит по правой голени. То же правой стопой по левой голени (8–10 раз).
8. И. п. – сидя на стульчике, пальцами ног собрать ткань, лежащую на полу в складку (гармошку) (6–8 раз).
9. И. п. – сидя на стульчике. Сгибание и разгибание ног в коленях с зажатым между стопами мяч (8 раз).

## **Комплекс № 9**

*Общеразвивающие упражнения.*

1. «Матрешки». «Мы веселые матрешки, на ногах у нас сапожки». И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс. 1 – правую вперед на пятку, 2–3 – покачать носком вправо-влево, 4 – приставляя правую, исходное положение, 5–8 – то же с левой ноги.
2. «Красные сапожки, резвые ножки». И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс, 1 – правую вперед – в сторону на пятку, 2 – правую на носок, 3 – правую на пятку, 4 – с притопом приставляя правую, исходное положение, 5–8 – то же с левой ноги.
3. «Танец каблуков». И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс, 1–2 – поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх, 3–4 – поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, руки на пояс.
4. «Гармошка». И. п. – стоя пятки вместе, носки врозь, руки на пояс, 1 – слегка приподнять пятку правой и носок левой и скользящим движением перевести вправо, 2 – опуская пятку правой и носок левой на пол, стойка носки вместе, пятки врозь, 3 – слегка приподнять носок правой и пятку левой и

скользящим движением перевести вправо, 4 – опуская носок правой и пятку левой на пол, исходное положение, 5–8 – то же, что 1–4, 1–8 – то же, передвигаясь влево.

5. «Велосипедист». Лежа на спине, подняв ноги, попеременно сгибать и разгибать их, подражая движениям ног велосипедиста.

6. «Лодочка». Лежа на груди, прогибаться в спине, отводя голову и руки назад.

7. «Лягушонок». Лежа на груди, прогибаться в спине, отводя голову назад, сгибая руки к плечам и сводя лопатки.

8. Прогибание спины. Лежа на груди, прогибаться в спине, поднимая голову и отводя обруч за лопатки.

9. «Рыбка». Лежа на груди, прогибаться в спине, поднимая вытянутые руки и ноги вверх.

## **Комплекс № 10**

*Общеразвивающие упражнения.*

1. И. п. – сидя на скамейке, ноги вместе, согнуты под прямым углом. Поднимая и опуская носки, надавливая при этом пальцами на пол, имитировать подгребание ими песка (6–8 раз).

2. И. п. – упор сидя. Активное сгибание стопы (по 18–20 раз).

3. И. п. – упор сидя. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же другой ногой (по 6–8 раз).

4. И. п. – лежа на животе. Повороты голени внутрь и наружу (30–40 с).

5. Прыжки на месте с небольшим продвижением вперед - бесшумно на носках (0,5–1 мин).

6. И.п. - лежа на животе, подбородком на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Перевести руки на пояс, приподнимая голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать. Удерживать принятое положение по команде инструктора.

7. И.п. - тоже. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам (как при плавании стилем «басс»).

8. И.п. - то же. Движение рук в стороны — назад, в стороны — вверх.

9. И.п. - лежа на животе, руки под подбородком. Поочередное поднятие выпрямленных ног, не отрывая таза от пола. Темп меленный.

10. Самовытяжение в положении лежа. *И.п.:* ребенок лежит на спине, голова, туловище, ноги на одной прямой линии, руки вдоль тела.

- прижать подбородок к груди (не поднимая головы), носки потянуть на себя. Потянуться, стремясь макушкой в одну сторону, носками — в противоположную, расслабиться в и.п.

- прижать подбородок к груди, носки — на себя, потянуться сначала одной пяткой, затем другой, макушкой в это время стремиться в противоположную сторону, расслабиться в и.п.

*И. п.:* ребенок лежит на животе, руки вверх, голова опирается лбом, пятки вместе, носки оттянуты.

- потянуться головой и руками в одну сторону, ногами — в противоположную, расслабиться.

## **Комплекс № 11**

*Общеразвивающие упражнения.*

1. Исходное положение (И.п.) - лежа на спине, руки вдоль туловища -1- 4 - повороты головы вправо -влево (2 - 3 раза, ухом коснуться пола);
2. И.п. -То же. 1- 2- руки через стороны вверх, потянутся — вдох; 3-4 — и.п., расслабится — выдох (2- 3 раза, с удовольствием потянутся).
3. И.п.- то же. Кисти рук к плечам. 1- свести локти вперед — выдох, 2- локти в стороны, слегка потянутся в грудном отделе — выдох (3 раза прогибаясь, плечи приподнять от пола) средний.
4. И.п. - то же, руки в стороны, ладони вверх. 1- поднять голову до касания подбородком груди, посмотреть на свои носки, носки подтянуть на себя (задержаться в этой позе на 1-2 счета) опустить голову и носки и расслабится на 1- 2 счета. Усложнение: поднять голову, носки на себя, вытянуть руки вперед.
5. «Мы веселые матрешки , на ногах у нас сапожки». И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс. 1 – правую вперед на пятку, 2–3 – покачать носком вправо-влево, 4 – приставляя правую, исходное положение, 5–8 – то же с левой ноги.
6. «Танец каблучков» - И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс, 1–2 – поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх, 3–4 – поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, руки на пояс.
7. «Гармошка» - И. п. – стоя пятки вместе, носки врозь, руки на пояс, 1 – слегка приподнять пятку правой и носок левой и скользящим движением перевести вправо, 2 – опуская пятку правой и носок левой на пол, стойка носки вместе, пятки врозь, 3 – слегка приподнять носок правой и пятку левой и скользящим движением перевести вправо, 4 – опуская носок правой и пятку левой на пол, исходное положение, 5–8 – то же, что 1–4, 1–8 – то же, передвигаясь влево.

## **Комплекс № 12**

Цель: формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота.

*Общеразвивающие упражнения:*

1. И.п. - лежа на животе, руки в стороны. Приподнять голову и плечи, лопатки соединить, удержать «ласточка сидит»;
2. И.п. - то же. Приподнять голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам, ласточка летит;
3. И.п. - то же. Поднять голову и плечи. Руки в стороны (назад). Сжимать и разжимать пальцы «ласточка зовет к себе маленьких птенчиков»;

4. «Любопытная мартышка» - и.п.: лежа на животе, руки соединены за спиной, живот и ноги плотно прижаты к полу. Выгнув грудь, дети (мартышки) с любопытством смотрит вперед и по сторонам. Следит за тем, чтобы двигалась только голова.
5. «Утята шагают к реке». И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади.
6. Утка ходит вразвалочку-спотыкалочку». И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1–2 – поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп. 3–4 – и. п.
7. «Утята учатся плавать». И. п. – сидя, руки в упоре сзади, носки вытянуты. Попеременное сгибание-разгибание левой и правой стоп.
8. «Утка крикает». И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1–2 – отрывая пятки от пола, развести их в стороны (клюв открылся), произнести «кря-кря». 3–4 – вернуться в исходное положение.
9. Для мышц боковой поверхности туловища: и.п. - лежа на правом боку, правая рука вверх, левая вдоль туловища. Удерживая тело в этом положении приподнимать и опускать левую ногу. То же с другой стороны.
10. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

### **Комплекс № 13**

#### *Общеразвивающие упражнения.*

1. Лечь на коврик на спину. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение, которое было принято в положении лежа;
2. Лежа на полу в правильном положении, прижать поясничную область тела к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, которое было принято в положении лежа;
3. И.п. - лежа на животе, подбородком на тыльной поверхности кистей, подложенных друг на друга. Перевести руки на пояс, приподнимая голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать. Удерживать принятое положение по команде инструктора.
4. То же упражнение, но кисти рук переводить к плечам или за голову.
5. И.п. - то же. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам (как при плавании «брасс»).
6. Упражнение «каток» - ребенок катает вперед — назад мяч, скалку или бутылку. Упражнение выполняется сначала одной ногой, а затем другой.
7. Упражнение «мельница» - ребенок, сидя на полу с выпрямленными коленями, описывает ступнями круги в разных направлениях.
8. Упражнение «окно» - ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.

### **Комплекс № 14**

**Цель:** обучение самовытяжению, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета».

### *Общеразвивающие упражнения.*

1. И.п. - лежа на полу, на животе. Руки под подбородком. Поочередное поднятие выпрямленных ног с удержанием их до 3-5 счетов.
2. И.п. - то же. Поднять правую ногу, присоединить левую. Держать в таком положении до счета «5», опустить правую, затем левую.
3. И.п. - то же. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам или за голову.
4. Упражнение «хождение на пятках» - ребенок ходит на пятках, не касаясь, пола пальцами и подошвой.
5. Упражнение «кораблик» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы ног друг другу, постепенно старается выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу (стараясь придать ступням форму кораблика).
6. Упражнение «художник» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной ногой, а затем другой.
7. И.п. - ребенок стоит прямо, стопы параллельно, руки на поясе.
8. - подняться макушкой вверх, растягивая позвоночник и не отрывая пятки от пола, ладонями упираясь в тазовые кости. Расслабиться, но спину не сгибать.
9. - поднять руки вверх (можно сцепить пальцы в замок), потянуться вверх руками и макушкой, пятки от пола не отрывать. Вернуться в и.п., не сгибая спины.

### **Комплекс № 15**

#### *Общеразвивающие упражнения.*

1. И. п. – сидя на стуле, ноги вместе, согнуты под прямым углом. Поднимая и опуская носки, надавливая при этом пальцами на пол, имитировать подгребание ими песка (6–8 раз).
2. И. п. – упор сидя. Активное сгибание стопы (по 18–20 раз).
3. И. п. – упор сидя. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же другой ногой (по 6–8 раз).
4. И. п. – лежа на животе. Повороты голени внутрь и наружу (30–40 с).
5. Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, колени слегка разведены, подошвы прижаты одна к другой (в форме «кораблика»). Постепенно выпрямлять ноги до тех пор, пока есть возможность держать прижатыми друг к другу и пальцы, и пятки.
6. И. п. – о. с. 1 – поставить руки на пояс, отведя плечи назад и вниз, подняться на носки – глубокий вдох; 2 – опустить голову вниз, расслабить плечевой пояс и руки, выдох – и. п. (десять раз).
7. И. п. – ноги на ширине плеч. 1 – повернуть туловище влево; 2 – наклонить туловище к правой ноге, отводя руки в стороны; 3 – и. п. То же в другую сторону. Ноги прямые (десять раз).



8. И. п. – ноги на ширине плеч. 1 – повернуть туловище влево; 2 – наклонить туловище к правой ноге, отводя руки в стороны; 3 – и. п. То же в другую сторону. Ноги прямые (десять раз).

И. п. – о. с. 1 – отвести прямые руки в стороны, сводя лопатки (вдох); 2 – и. п. (выдох) (восемь-десять раз).

9. И. п. – лежа на спине, руки согнуты, ладони под головой. 1 – поднять вытянутые ноги вверх до прямого угла; 2 – развести их широко в стороны; 3 – и. п. (восемь раз).

10. И. п. – о.с. Прыжки ноги врозь – ноги вместе в чередовании с ходьбой (два раза по десять прыжков).

### **2.2.3. Подвижные игры (для детей 5-6 лет)**

#### ***Ходим в «шляпах»***

Детям кладут на голову легкий груз - «шляпы» - мешочек с песком. Проверив осанку детей, инструктор дает команду к ходьбе. Дети должны ходить обычным шагом по залу, сохраняя правильную осанку. Для детей 5-6 лет усложнять игру можно тем, что детям предлагать потанцевать. Пойти по извилистой линии, начертанной на полу мелом. По гимнастической скамейке, или переступить через разные предметы на полу. Выигрывает тот, у кого шляпа ни разу не упала, и при этом он не нарушил осанку.

#### ***«Журавль расправляет крылья»***

Дети становятся в круг на расстоянии шага друг от друга, руки скрещивают на груди. По команде инструктора «Аист расправляет крылья» играющие отводят руки в стороны (вдох) и возвращают их в исходное положение (выдох). Повторяют 4-7 раз. По команде инструктора «Журавль расправил крылья» дети становятся на одну ногу, фиксируют руки в стороны. Побеждает тот, кто дольше всех смог простоять неподвижно на одной ноге.

#### ***«Эстафета «Перейди болото»***

Играющие делятся на две команды и строятся в колонны по одному за общей линией старта. По сигналу игроки поочередно продвигаются вперед с помощью двух поролоновых брусков, переступая с одного на другой, перекладывая их, доходят так до конца зала, обратно возвращаются бегом, неся в руках бруски, и передают их следующему участнику. На бруски наступать поперек, держать равновесие, на пол не вставать. Побеждает команда, первая, закончившая состязание и сделавшая меньшее количество ошибок.

#### ***«Колобок»***

Играющие делятся на команды и строятся в колонны по одному на расстоянии 1,5-2 м одна от другой. Воспитатель читает: "Наш веселый колобок покатился на лужок. Кто быстрее его вернет, приз команде принесет". С последним словом первые игроки в командах поднимают мяч над головой, наклоняются назад и передают его следующему игроку, и так до последнего игрока в колонне. Тот бежит с мячом вперед, встает впереди своей команды и снова передает мяч, стоящему игроку сзади. Игра продолжается до тех пор, пока направляющие в колоннах вновь не окажутся впереди. Они поднимают мяч вверх. Команда, выполнившая задание первой, выигрывает. При передаче мяча назад ноги не сгибать, спина прямая. Игру можно проводить в положении сидя «по-турецки».

### ***«Лежачий футбол»***

Дети лежат на животе по кругу, лицом в центр круга, руки под подбородком, ноги вместе. Водящий бросает мяч любому игроку, тот отбивает его двумя руками, при этом, прогибаясь, поднимает голову и грудь. Ноги остаются прижатыми к полу.

### ***«Встань прямо»***

Содержание: Дети принимают правильную стойку, инструктор исправляет недостатки. Затем ребята по команде расходятся по площадке и 1,5 – 2 минуты бегают, прыгают, ходят на четвереньках и т.д. После команды "Встать прямо" принимают правильную осанку и не двигаются с места до оценки их позы инструктором.

### ***«Держи голову прямо»***

Необходимый инвентарь: мешочки с песком размером 10X10 см., весом 150-200 г. (по счету играющих), две гимнастические скамейки, наклонные доски. Треугольные дощечки для разворота стоп (угол разворота каждой стопы 150, суммарный угол 300).

Подготовка к игре. На расстоянии 1,5 – 2 м друг от друга по длине разложить на полу треугольники (вершиной к детям) и мешочки с песком. У свободной стены поставить две гимнастические скамейки. В центре площадки на подвижных подставках поставить наклонные доски.

Содержание игры: Первый этап. Дети встают у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами и пятками. Треугольник следует расположить так, чтобы разворот носков составлял угол 300. По команде "Разойдись" разбегаются по всему залу. По команде "По местам" занимают исходное положение у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами и пятками, на

голову кладут мешочек с песком. Второй этап. По команде "Разойдись" дети под музыку двигаются по всей площадке, неся на голове мешочки с песком. Через 1,5-2 минуты по команде "По местам" вновь занимают исходное положение у стены.

Третий этап. Дети кладут на место мешочки и по команде педагога расходятся по площадке, делают под музыку круговые движения и т.д. По следующему сигналу возвращаются в исходное положение.

Методические указания. Замечания воспитателя в основном направлены на сохранение правильного положения головы при выполнении упражнения с мешочком: голову не наклонять и не поворачивать. Если же мешочек упал, ребенок должен сам поднять его и положить на голову. При ходьбе в рассыпную руки следует держать в стороны, не мешать друг другу.

### *«Держи плечи прямо»*

Необходимый инвентарь. 3-4 гимнастические скамейки, гимнастические палки по числу играющих, линолеумовая дорожка с отпечатками стоп.

Подготовка к игре. На различных участках площадки на расстоянии 1,5-2 метра друг от друга расставить игрушки и предметы. Определить постоянное место для построения детей и расположить там дорожку с отпечатками стоп. Две-три гимнастические скамейки поставить в одну линию.

Содержание игры. Первый этап. Дети строятся (игрушка может помочь ребенку запомнить свое место). Воспитатель объясняет и показывает, как надо держать голову, плечи, грудь и живот при правильной стойке. Сохраняя правильную осанку, дети под музыку проходят по залу, обходя предметы, лежащие на полу. Через 20-30 секунд подается команда "По местам". Играющие быстро занимают свои места. Воспитатель отмечает ошибки в осанке.

Второй этап. Педагог раздает гимнастические палки. Дети выполняют комплекс упражнений с гимнастической палкой для рук, плечевого пояса, живота и спины. После этого вновь выстраиваются на дорожке с отпечатанными следами стоп, сохраняя правильную осанку.

В конце игры дети ползают на животе по гимнастической скамейке.

Методические указания. Воспитатель напоминает детям, как надо держать плечи, грудь, туловище, ноги. При выполнении упражнений с гимнастическими палками следит за правильностью исходного положения. Ходьба в рассыпную всегда выполняется под музыку.

### *«Подтяни живот»*

Необходимый инвентарь. Две дорожки длиной 8-10 м, шириной 120-130 см., мячи (диаметр 20-25см) и скакалки по числу играющих, треугольные дощечки (угол 300), большая корзина для мячей.

Подготовка к игре. По длине зала на расстоянии 1,5-2м параллельно друг другу разложить на полу две дорожки. По краям дорожек на расстоянии 100-110 см положить треугольные дощечки и мячи. Остальную часть площадки оставить свободной.

Содержание игры. Встав у треугольных дощечек, дети берут мяч и вслед за воспитателем выполняют упражнения:

Подтянуть живот, положить на него мяч и двумя руками сильно прижать к себе (глубокий вдох). Опустить руки, ослабить живот (выдох).

Прижав мяч животом к стене, выполнить движения: катание мяча животом вправо-влево, вверх-вниз; наклоны туловища назад, повороты направо, налево.

Закончив комплекс упражнений, дети кладут мячи в корзину. После этого проводится ходьба и бег по залу (45-50 с.)

Завершается занятие следующими упражнениями:

из положения, лежа на спине: согнуть ноги и прижать к животу ("стать маленьким"), затем, выпрямив их, поднять руки вверх – потянуться ("стать большим");

поочередно сгибать и разгибать правую и левую ногу ("велосипед");

перекатываться с живота на спину и обратно;

встав у стены, касаясь ее затылком, лопатками и пятками, подтянуть живот, поднять грудь (вдох), опустить грудь, ослабить живот (выдох).

Методические указания. Следить, чтобы при подтягивании и втягивании живота дети не сгибались, не опускали плечи, не наклоняли голову вперед.

### ***«Выпрями ноги»***

Необходимый инвентарь. Мешочки с песком для каждого играющего (вес 150-200г), две гимнастические скамейки, дорожка с отпечатанными следами стоп.

Подготовка к игре. По длине зала на расстоянии 2-3 м друг от друга разложить дорожки с отпечатанными следами стоп. Напротив каждого следа, с внутренней стороны дорожки, положить мешочки с песком; сбоку поставить по одной гимнастической скамейке.

Содержание игры: Дети строятся на дорожке так, чтобы ступни ног точно совпадали с отпечатками стоп. Воспитатель следит, чтобы дети выпрямили ноги и не сгибали колени. По команде играющие выполняют 75-80 подскоков на месте на прямых ногах. Затем берут мешочки с песком и зажимают между коленями. Выполнив 40-45 прыжков, ложатся на гимнастическую скамейку и с зажатым между коленями мешком, подтягиваясь руками, ползут вперед.

По команде "По местам" дети выстраиваются на дорожке с отпечатками стоп.

По команде "Разойдись" дети рассредоточиваются по всей площадке и выполняют комплекс упражнений для развития мышц ног:

ходьба на носках, выпрямляя ноги, полуприседая;  
ходьба с высоким подниманием колен;  
ходьба с большим размахом и вытягиванием ног.

По команде "Стой" дети останавливаются и повторяют те позы, которые показывает педагог (после каждой позы принимают правильную стойку).

Методические указания. Мешочек с песком должен быть крепко зажат между коленями. Если он падает при подскоках, ребенок может поднять его, снова зажать между коленями и продолжать прыжки.

### ***«Выполняй правильно»***

Необходимый инвентарь. Короткие и длинные гимнастические палки по числу детей, по два мешочка с песком на каждого играющего, кольца, корзина для предметов.

Подготовка к игре. В одном из углов зала поместить корзину с гимнастическими предметами (палками, кольцами). В свободной части площадки на расстоянии 1,5-2 м друг от друга расположить кольца.

Содержание игры. Дети за воспитателем под музыку ходят, бегают, прыгают по залу (в рассыпную или в колонне по одному), стараясь не задевать кольца. Через 2-3 мин., взяв гимнастические палки и заняв место в кругу, в соответствии с указаниями педагога выполняют общеразвивающие упражнения с палками. После этого дети вновь бегают, прыгают по залу, обходя кольца. Палку держат за спиной, на лопатках. При ходьбе выполняют различные упражнения: высоко поднимают колени, выпрямляют ноги, ходят в полуприседе.

### ***«Каток»***

Необходимый инвентарь. Две дорожки длиной 5-6м, шириной до 100см, две гимнастические скамейки, треугольные дощечки с отпечатками стоп соответственно числу играющих.

Подготовка к игре. На противоположных сторонах площадки на расстоянии 1-1,30м от стены разместить две дорожки. Около двух других противоположных стен поставить гимнастические скамейки. Между стеной и дорожкой расставить треугольные дощечки так, чтобы острые углы касались стены.

Содержание игры. Первый этап. Воспитатель предлагает детям взять мешочки с песком и встать у стены так, чтобы угол разворота носков составлял 300. Положить мешочек на голову, принять правильную осанку (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены). Через 10-15 с вместе с воспитателем выполнить упражнения:

медленно присесть и встать, скользя руками по стене;  
поднимать и опускать руки;

поочередно поднимать и опускать правое и левое колено.

Второй этап. Дети поочередно проползают по гимнастической скамейке, ложатся на дорожку и перекатываются по ней через правое плечо. Затем проползают по другой скамейке и перекатываются по другой дорожке через левое плечо. При выполнении перекатывания по команде "Стоп" дети должны соединить и выпрямить ноги и лечь не двигаясь. По команде "Каток" продолжать перекатывание. Третий этап. Дети ходят за воспитателем под музыку в разных направлениях, с глубоким перекатыванием стопы с пятки на носок.

Методические указания. При выполнении упражнений следить за правильным положением туловища и головы. При перекатывании руки должны быть наверху, ноги не сгибать и не разводить.

### ***«Перетягивание»***

Необходимый инвентарь. Две длинные веревки (6-8м) ,3-4 шеста длиной 2,0-2,5м, гимнастические палки по числу играющих, специальное устройство для группового перетягивания (веревки с шестом), гимнастические скамейки.

Содержание игры. Первый этап. Играющие делятся на две группы и рассаживаются на гимнастических скамейках. Педагог берет палку (держит по середине), предлагает детям одной группы встать напротив нее и захватить эту палку руками. По команде "Перетяни" ребята стараются перетянуть воспитателя на свою сторону, а тот на свою. Еще раз уточнив, как правильно тянуть палку, педагог предлагает детям обеих групп начать игру. По результатам трех попыток воспитатель определяет победившую команду. Затем дети получают маленькие гимнастические палки и уже в парах перетягивают друг друга. Второй этап. Игроки обеих подгрупп по сигналу "Сопrotивляйся" начинают толкать шест в противоположную сторону. Цель команды – не пускать "противников" в свою зону. После двух попыток воспитатель раздает маленькие гимнастические палки. Игра продолжается в парах.

Методические указания. Пары и команды необходимо составлять с учетом физической подготовленности детей; в процессе игры пары можно перестраивать. Прежде чем начать игру, педагог подробно объясняет и показывает правильное исходное положение тела отдельно для перетягивания и сопротивления. Каждый способ повторяется 5-6 раз. Игра начинается только по соответствующему сигналу.

### ***«Перешагни через веревочку»***

Цели: развитие координации движений, ловкости, формирование навыка в перешагивании через препятствия.

\*Протягивается и закрепляется веревочка на расстоянии 10-15 см от пола.

По команде ребенок идет и перешагивает через веревку, затем поворачивается и снова перешагивает через веревку, пока не перешагнет по всей длине. Инструктору надо контролировать правильность осанки и смыкания губ.

### ***«Восточный официант»***

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

\* Инструктор 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. Инструктор должен следить, чтобы мышцы слишком не были 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.

### ***«Ласточка»***

Цели: тренировка вестибулярного аппарата, координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата, туловища, ног.

Инструктор показывает, как нужно стоять «ласточкой». Затем ребенок сам стоит на одной ноге, другая отведена назад, руки в стороны, туловище несколько наклонено вперед, голова поднята. Инструктор держит ребенка за обе руки и контролирует, правильно ли выпрямлены позвоночник и поднятая нога. Поза вначале удерживается не более 1 секунды, затем опорная нога меняется.

### ***«Море, берег, парус»***

Цели: развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного корсета, позвоночника, мышечного аппарата стопы.

Дети строятся в одну шеренгу и принимают положение строевой стойки. По сигналу инструктора «Море» выполняют шаг назад, по сигналу «Берег» - шаг вперед, по сигналу «Парус» - поднимают руки вверх.

Правила: Ребенок не сумевший сохранить положение правильной осанки или сделавший ошибку при выполнении команды, выходит из игры, подходит к стене и принимает положение правильной осанки, стоя спиной к стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед).

### ***«Волны качаются»***

Цели: развитие координации движений, равновесия, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Дети, взявшись за руки, образуют круг. Стоят лицом к центру. Размахивая руками вперед-назад, они произносят слова: «Волны качаются – раз, волны качаются – два, волны качаются – три, на месте фигура замри! После слова «замри» ребята принимают позу правильной осанки стоя, сидя, опустившись на колени и т.д. инструктор выбирает «лучшую фигуру» - ребенка, который сумел принять и сохранить положение правильной осанки.

Правила: принятую позу после слов «замри» нельзя менять;  
при повторении игры необходимо найти новую позу;  
ребенок, не сумевший сохранить положение правильной осанки, отходит в сторону и выполняет корректирующее упражнение по указанию инструктора.

### ***«Спрыгни в воду»***

Цели: формирование правильной осанки, развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах.

Дети стоят на гимнастических скамейках, в положении строевой стойки. По команде «Спрыгни в воду!» они спрыгивают на пол и разбегаются по залу в разных направлениях. По команде «Большие волны, быстро из воды!» дети встают на скамейки, занимая свободные, ближе к ним оказавшиеся места

Правила: спрыгивая со скамейки бесшумно, мягко приземляясь;  
занимать свободные места на скамейках быстро, не толкая друг-друга;  
игра может проводиться с выбыванием: дети, приземляющиеся неправильно, по указанию воспитателя подходят к зеркалу и принимают положение правильной осанки под зрительным самоконтролем.

### ***«Поднять паруса»***

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

Дети делятся на две команды (экипажи) и занимают гимнастические скамейки (яхты) в положении стоя на носках, руки вверх. По сигналу воспитателя «Убрать паруса» они сходят со скамейки и разбегаются по залу в разных направлениях. По сигналу «Поднять паруса» дети должны быстро занять свои места и принять положение стоя на носках, руки вверх. Выигрывает команда, экипаж которой быстрее поднял паруса.

Правила: 1) действовать строго по сигналу;  
занимая места на гимнастических скамейках, не толкать друг друга;  
на скамейках стоять. На носках, руки вверх;



те кто не смог сохранить равновесие, отходят в сторону и по указанию воспитателя выполняют стойку на носках на полу, пропуская одну игру.

### ***«Рыбки и акула»***

Цели: формирование правильной осанки, тренировка быстроты реакции, скорости, ловкости движений, умение ориентироваться в пространстве.

По считалке выбирается водящий – акула, остальные дети – рыбки. По сигналу «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по залу, а водящий их ловит, дотрагиваясь рукой. Чтобы спастись от погони водящего, игрок останавливается в любом месте зала и принимает положение строевой стойки.

Правила:

разбежаться можно только после слова «Лови!»;

если, остановившись, игрок не успел или не сумел принять положение правильной осанки, водящий салит его;

пойманные отходят к стене и принимают положение правильной осанки, стоя спиной стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед).

### ***«Быстрый мяч»***

Инвентарь: резиновые мячи диаметром 16 см.

Содержание игры. Участники игры делятся на команды. Все выстраиваются в колонну за своим капитаном у стартовой черты. Первый участник принимает позу — сидя на ягодицах, руки в упоре сзади, мяч в согнутых в коленях ногах. По сигналу необходимо проползти данную дистанцию, помогая руками и при этом перекатывая мяч стопами ног. Выполнив движение до ориентира, обратно участник бежит бегом с мячом в руках. Передает мяч следующему участнику, который уже сидит на полу и ждет мяча. Выигрывает команда, первой выполнившая задание.

### ***«Передай мяч»***

Инвентарь: резиновые мячи (по количеству команд), детские стулья (по количеству игроков).

Содержание игры. Участники игры делятся на команды. Выстраиваются в колонну и садятся каждый на свой стул. Расстояние между игроками 50—60 см. Капитан команды располагается около своей команды лицом к первому участнику, на расстоянии 1 м. У каждого капитана мяч. По сигналу капитаны толкают ногой мяч первому игроку своей команды. Участник ловит его ногами и старается перекатить его второму участнику своей команды, второй — третьему и т. д. (вставать со стульев игроки не могут). Капитан перебегает в

конец своей команды и ловит мяч от последнего участника. Выигрывает команда, первой выполнившая задание.

### ***«Переложки шишки»***

Инвентарь: «скорлупки» от киндер-сюрприза, обручи (по количеству играющих +1).

Содержание игры. В центре на полу лежит обруч, в котором располагается некоторое количество «скорлупок». В 2 м от обруча в разных сторонах стоят играющие. По команде участники бегут к обручу и стараются захватить стопой по одной шишке из обруча и отнести в свой обруч. Вновь возвращаются к обручу со «скорлупками».

Через 3 минуты вновь звучит сигнал — игра окончена. Подсчитываются «скорлупки» в каждом обруче. Выигрывает игрок, в обруче которого оказалось больше «скорлупки».

Правила игры. Если игрок в движении теряет «скорлупку», он останавливается, подбирает ее и продолжает движение.

### ***«Чья команда быстрее?»***

Инвентарь: обручи по количеству команд.

Содержание игры. Дети делятся на 3-4 команды по 4—5 человек. Около каждой команды на полу лежит обруч. Каждая команда детей стоит серединой стопы на своем обруче, лицом в центр. Под музыку дети идут по кругу приставным шагом — медленно, стараясь носками и пятками не касаться пола. С окончанием музыки дается задание: запрыгнуть в обруч и присесть. Выигрывает команда, участники которой первыми выполнили задание.

Правила игры. Задания могут быть разными: встать в обруч и взяться за руки, запрыгнуть в обруч и принять позу цапли и т. д.

## **2.2.4. Подвижные игры (для детей 6-7 лет)**

### ***«Ель, елка, елочка»***

Инструктор по физкультуре предлагает детям пойти в лес: дети идут по залу. «В лесу стоят высокие ели. «Встаньте ровно, как эти стройные ели, подтянитесь, выпрямитесь». Дети останавливаются, принимают позу правильной осанки (голова, туловище, ноги прямо) и раздвигают руки - «ветви» слегка в стороны, ладонями вперед. «Пойдем дальше в лес, посмотрим, есть ли у высокой ели сестрички?» Дети идут за инструктором. Он останавливается: «Вот и сестрички ели - елки, они пониже, но такие же стройные, красивые». Инструктор предлагает детям встать, как елки, - принять правильную осанку, но в полу приседе. «Пойдемте, дети, поищем еще

сестричек елей. Вот они совсем маленькие, но и удаленные: красивые и тоже стройные». Инструктор предлагает детям присесть, разводя колени в сторону, спина выпрямлена, кисти направлены вперед, пальцы разведены в стороны (иголки). Игра выполняется несколько раз. Инструктор поощряет детей, выполнивших задание правильно.

### ***«Филины и вороны»***

Инструктор по физкультуре предлагает детям принять исходное положение сидя на пятках, ладони лежат на бедрах, спина ровная, плечи слегка отведены назад, глаза закрыты. «Филины спят на суках деревьев. Это грациозные, сильные птицы, которые днем спят, а ночью летают». По команде инструктора - «Ночь», дети со звуками «Уф ...уф. .» встают с ровной спиной и, взмахивая крыльями, «летают» в разных направлениях по залу. По команде инструктора - «День» «филины» принимают исходное положение. Инструктор наблюдает за осанкой детей, и те дети, которые не приняли правильной осанки, превращаются в «ворон», но продолжают играть в игру, чтобы вновь превратиться в грациозных и сильных филинов.

### ***«Послушный мяч»***

Лежа на спине, зажать мяч между стоп, руки вверх, кисти в замок. Повернуться на живот, не выронив мяч. Повторить 4-6 раз в каждую сторону  
Вот какой хороший мяч  
Между ног его запрячь.  
Повернись и оглянись  
Мячик на пол не катись

### ***«Кто самый меткий»***

Дети становятся в колонну. На расстоянии 2,5-5 метров лежит большой обруч. Дети из исходного положения ноги на ширине плеч, мяч за головой, прогнувшись назад, бросают мяч в обруч. Повторить 3-5 раз. Побеждает тот, кто меньше всех промахнулся.

### ***«Елочка»***

По сигналу инструктора дети бегут по залу. Ребенок-водящий через 30 секунд (1 мин) бежит за ними, пытаясь их осалить. Спаситься от него можно, плотно прижавшись к стене пятками, голенью, ягодицами, лопатками, плечами. затылком. Руки в стороны и вниз, ладони - вперед. Пальцы расставлены. Это - «Елочка». Тот, кто принял неправильную осанку или не

добежал до стены, может быть осален. «Осаленный» становится водящим, и игра продолжается.

### *Ходим в «шляпах»*

Детям кладут на голову легкий груз - «шляпы» - мешочек с песком. Проверив осанку детей, инструктор дает команду к ходьбе. Дети должны ходить обычным шагом по залу, сохраняя правильную осанку. Для детей 5-6 лет усложнять игру можно тем, что детям предлагать потанцевать. Пойти по извилистой линии, начерченной на полу мелом. По гимнастической скамейке, или переступить через разные предметы на полу. Выигрывает тот, у кого шляпа ни разу не упала, и при этом он не нарушил осанку.

### *«Журавль расправляет крылья»*

Дети становятся в круг на расстоянии шага друг от друга, руки скрещивают на груди. По команде инструктора «Аист расправляет крылья» играющие отводят руки в стороны (вдох) и возвращают их в исходное положение (выдох). Повторяют 4-7 раз. По команде инструктора «Журавль расправил крылья» дети становятся на одну ногу, фиксируют руки в стороны. Побеждает тот, кто дольше всех смог простоять неподвижно на одной ноге.

### *«Эстафета «Перейди болото»*

Играющие делятся на две команды и строятся в колонны по одному за общей линией старта. По сигналу игроки поочередно продвигаются вперед с помощью двух поролоновых брусков, переступая с одного на другой, перекладывая их, доходят так до конца зала, обратно возвращаются бегом, неся в руках бруски, и передают их следующему участнику. На бруски наступать поперек, держать равновесие, на пол не вставать. Побеждает команда, первая, закончившая состязание и сделавшая меньшее количество ошибок.

### *«Колобок»*

Играющие делятся на команды и строятся в колонны по одному на расстоянии 1,5-2 м одна от другой. Воспитатель читает: "Наш веселый колобок покатился на лужок. Кто быстрее его вернет, приз команде принесет". С последним словом первые игроки в командах поднимают мяч над головой, наклоняются назад и передают его следующему игроку, и так до последнего игрока в колонне. Тот бежит с мячом вперед, встает впереди своей команды и снова передает мяч, стоящему игроку сзади. Игра продолжается до тех пор, пока направляющие в колоннах вновь не окажутся впереди. Они поднимают мяч вверх. Команда, выполнившая задание первой, выигрывает.

При передаче мяча назад ноги не сгибать, спина прямая. Игру можно проводить в положении сидя «по-турецки».

### ***«Лежащий футбол»***

Дети лежат на животе по кругу, лицом в центр круга, руки под подбородком, ноги вместе. Водящий бросает мяч любому игроку, тот отбивает его двумя руками, при этом, прогибаясь, поднимает голову и грудь. Ноги остаются прижатыми к полу.

### ***«Встань прямо»***

Содержание: Дети принимают правильную стойку, инструктор исправляет недостатки. Затем ребята по команде расходятся по площадке и 1,5 – 2 минуты бегают, прыгают, ходят на четвереньках и т.д. После команды "Встать прямо" принимают правильную осанку и не двигаются с места до оценки их позы инструктором.

### ***«Держи голову прямо»***

Необходимый инвентарь: мешочки с песком размером 10X10 см., весом 150-200 г. (по счету играющих), две гимнастические скамейки, наклонные доски. Треугольные дощечки для разворота стоп (угол разворота каждой стопы 150, суммарный угол 300).

Подготовка к игре. На расстоянии 1,5 – 2 м друг от друга по длине разложить на полу треугольники (вершиной к детям) и мешочки с песком. У свободной стены поставить две гимнастические скамейки. В центре площадки на подвижных подставках поставить наклонные доски.

Содержание игры: Первый этап. Дети встают у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами и пятками. Треугольник следует расположить так, чтобы разворот носков составлял угол 300. По команде "Разойдись" разбегаются по всему залу. По команде "По местам" занимают исходное положение у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами и пятками, на голову кладут мешочек с песком. Второй этап. По команде "Разойдись" дети под музыку двигаются по всей площадке, неся на голове мешочки с песком. Через 1,5-2 минуты по команде "По местам" вновь занимают исходное положение у стены.

Третий этап. Дети кладут на место мешочки и по команде педагога расходятся по площадке, делают под музыку круговые движения и т.д. По следующему сигналу возвращаются в исходное положение.

Методические указания. Замечания воспитателя в основном направлены на сохранение правильного положения головы при выполнении упражнения с мешочком: голову не наклонять и не поворачивать. Если же мешочек упал,

ребенок должен сам поднять его и положить на голову. При ходьбе врассыпную руки следует держать в стороны, не мешать друг другу.

### *«Держи плечи прямо»*

Необходимый инвентарь. 3-4 гимнастические скамейки, гимнастические палки по числу играющих, линолеумовая дорожка с отпечатками стоп.

Подготовка к игре. На различных участках площадки на расстоянии 1,5-2 метра друг от друга расставить игрушки и предметы. Определить постоянное место для построения детей и расположить там дорожку с отпечатками стоп. Две-три гимнастические скамейки поставить в одну линию.

Содержание игры. Первый этап. Дети строятся (игрушка может помочь ребенку запомнить свое место). Воспитатель объясняет и показывает, как надо держать голову, плечи, грудь и живот при правильной стойке. Сохраняя правильную осанку, дети под музыку проходят по залу, обходя предметы, лежащие на полу. Через 20-30 секунд подается команда "По местам". Играющие быстро занимают свои места. Воспитатель отмечает ошибки в осанке.

Второй этап. Педагог раздает гимнастические палки. Дети выполняют комплекс упражнений с гимнастической палкой для рук, плечевого пояса, живота и спины. После этого вновь выстраиваются на дорожке с отпечатанными следами стоп, сохраняя правильную осанку.

В конце игры дети ползают на животе по гимнастической скамейке.

Методические указания. Воспитатель напоминает детям, как надо держать плечи, грудь, туловище, ноги. При выполнении упражнений с гимнастическими палками следит за правильностью исходного положения. Ходьба врассыпную всегда выполняется под музыку.

### *«Подтяни живот»*

Необходимый инвентарь. Две дорожки длиной 8-10 м, шириной 120-130 см., мячи (диаметр 20-25см) и скакалки по числу играющих, треугольные дощечки (угол 300), большая корзина для мячей.

Подготовка к игре. По длине зала на расстоянии 1,5-2м параллельно друг другу разложить на полу две дорожки. По краям дорожек на расстоянии 100-110 см положить треугольные дощечки и мячи. Остальную часть площадки оставить свободной.

Содержание игры. Встав у треугольных дощечек, дети берут мяч и вслед за воспитателем выполняют упражнения:

Подтянуть живот, положить на него мяч и двумя руками сильно прижать к себе (глубокий вдох). Опустить руки, ослабить живот (выдох).

Прижав мяч животом к стене, выполнить движения: катание мяча животом вправо-влево, вверх-вниз; наклоны туловища назад, повороты направо, налево.

Закончив комплекс упражнений, дети кладут мячи в корзину. После этого проводится ходьба и бег по залу (45-50 с.)

Завершается занятие следующими упражнениями:

из положения, лежа на спине:

согнуть ноги и прижать к животу ("стать маленьким"), затем, выпрямив их, поднять руки вверх – потянуться ("стать большим");

поочередно сгибать и разгибать правую и левую ногу ("велосипед");

перекатываться с живота на спину и обратно;

встав у стены, касаясь ее затылком, лопатками и пятками, подтянуть живот, поднять грудь (вдох), опустить грудь, ослабить живот (выдох).

Методические указания. Следить, чтобы при подтягивании и втягивании живота дети не сгибались, не опускали плечи, не наклоняли голову вперед.

### **«Выпрями ноги»**

Необходимый инвентарь. Мешочки с песком для каждого играющего (вес 150-200г), две гимнастические скамейки, дорожка с отпечатанными следами стоп.

Подготовка к игре. По длине зала на расстоянии 2-3 м друг от друга разложить дорожки с отпечатанными следами стоп. Напротив каждого следа, с внутренней стороны дорожки, положить мешочки с песком; сбоку поставить по одной гимнастической скамейке.

Содержание игры: Дети строятся на дорожке так, чтобы ступни ног точно совпадали с отпечатками стоп. Воспитатель следит, чтобы дети выпрямили ноги и не сгибали колени. По команде играющие выполняют 75-80 подскоков на месте на прямых ногах. Затем берут мешочки с песком и зажимают между коленями. Выполнив 40-45 прыжков, ложатся на гимнастическую скамейку и с зажатым между коленями мешком, подтягиваясь руками, ползут вперед.

По команде "По местам" дети выстраиваются на дорожке с отпечатками стоп.

По команде "Разойдись" дети рассредоточиваются по всей площадке и выполняют комплекс упражнений для развития мышц ног:

ходьба на носках, выпрямляя ноги, полуприседая;

ходьба с высоким подниманием колен;

ходьба с большим размахом и вытягиванием ног.

По команде "Стой" дети останавливаются и повторяют те позы, которые показывает педагог (после каждой позы принимают правильную стойку).

Методические указания. Мешочек с песком должен быть крепко зажат между коленями. Если он падает при подскоках, ребенок может поднять его, снова зажать между коленями и продолжать прыжки.

### **«Выполняй правильно»**

Необходимый инвентарь. Короткие и длинные гимнастические палки по числу детей, по два мешочка с песком на каждого играющего, кольца, корзина для предметов.

Подготовка к игре. В одном из углов зала поместить корзину с гимнастическими предметами (палками, кольцами). В свободной части площадки на расстоянии 1,5-2 м друг от друга расположить кольца.

Содержание игры. Дети за воспитателем под музыку ходят, бегают, прыгают по залу (врассыпную или в колонне по одному), стараясь не задевать кольца. Через 2-3 мин., взяв гимнастические палки и заняв место в кругу, в соответствии с указаниями педагога выполняют общеразвивающие упражнения с палками. После этого дети вновь бегают, прыгают по залу, обходя кольца. Палку держат за спиной, на лопатках. При ходьбе выполняют различные упражнения: высоко поднимают колени, выпрямляют ноги, ходят в полуприседе.

### **«Каток»**

Необходимый инвентарь. Две дорожки длиной 5-6м, шириной до 100см, две гимнастические скамейки, треугольные дощечки с отпечатками стоп соответственно числу играющих.

Подготовка к игре. На противоположных сторонах площадки на расстоянии 1-1,30м от стены разместить две дорожки. Около двух других противоположных стен поставить гимнастические скамейки. Между стеной и дорожкой расставить треугольные дощечки так, чтобы острые углы касались стены.

Содержание игры. Первый этап. Воспитатель предлагает детям взять мешочки с песком и встать у стены так, чтобы угол разворота носков составлял 300. Положить мешочек на голову, принять правильную осанку (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены). Через 10-15 с вместе с воспитателем выполнить упражнения:

медленно присесть и встать, скользя руками по стене;

поднимать и опускать руки;

поочередно поднимать и опускать правое и левое колено.

Второй этап. Дети поочередно проползают по гимнастической скамейке, ложатся на дорожку и перекатываются по ней через правое плечо. Затем проползают по другой скамейке и перекатываются по другой дорожке через левое плечо. При выполнении перекатывания по команде "Стоп" дети должны соединить и выпрямить ноги и лечь не двигаясь. По команде "Каток" продолжать перекатывание. Третий этап. Дети ходят за воспитателем под музыку в разных направлениях, с глубоким перекатыванием стопы с пятки на носок.



Методические указания. При выполнении упражнений следить за правильным положением туловища и головы. При перекачивании руки должны быть наверху, ноги не сгибать и не разводить.

### ***«Перетягивание»***

Необходимый инвентарь. Две длинные веревки (6-8м) ,3-4 шеста длиной 2,0-2,5м, гимнастические палки по числу играющих, специальное устройство для группового перетягивания (веревки с шестом), гимнастические скамейки.

Содержание игры. Первый этап. Играющие делятся на две группы и рассаживаются на гимнастических скамейках. Педагог берет палку (держит по середине), предлагает детям одной группы встать напротив нее и захватить эту палку руками. По команде "Перетяни" ребята стараются перетянуть воспитателя на свою сторону, а тот на свою. Еще раз уточнив, как правильно тянуть палку, педагог предлагает детям обеих групп начать игру. По результатам трех попыток воспитатель определяет победившую команду. Затем дети получают маленькие гимнастические палки и уже в парах перетягивают друг друга. Второй этап. Игроки обеих подгрупп по сигналу "Сопrotивляйся" начинают толкать шест в противоположную сторону. Цель команды – не пускать "противников" в свою зону. После двух попыток воспитатель раздает маленькие гимнастические палки. Игра продолжается в парах.

Методические указания. Пары и команды необходимо составлять с учетом физической подготовленности детей; в процессе игры пары можно перестраивать. Прежде чем начать игру, педагог подробно объясняет и показывает правильное исходное положение тела отдельно для перетягивания и сопротивления. Каждый способ повторяется 5-6 раз. Игра начинается только по соответствующему сигналу.

### ***«Перешагни через веревочку»***

Цели: развитие координации движений, ловкости, формирование навыка в перешагивании через препятствия.

\*Протягивается и закрепляется веревочка на расстоянии 10-15 см от пола.

По команде ребенок идет и перешагивает через веревку, затем поворачивается и снова перешагивает через веревку, пока не перешагнет по всей длине. Инструктору надо контролировать правильность осанки и смыкания губ.

### ***«Восточный официант»***

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

\* Инструктор 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. Инструктор должен следить, чтобы мышцы слишком не были 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.

### ***«Ласточка»***

Цели: тренировка вестибулярного аппарата, координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата, туловища, ног.

Инструктор показывает, как нужно стоять «ласточкой». Затем ребенок сам стоит на одной ноге, другая отведена назад, руки в стороны, туловище несколько наклонено вперед, голова поднята. Инструктор держит ребенка за обе руки и контролирует, правильно ли выпрямлены позвоночник и поднятая нога. Поза вначале удерживается не более 1 секунды, затем опорная нога меняется.

### ***«Море, берег, парус»***

Цели: развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного корсета, позвоночника, мышечного аппарата стопы.

Дети строятся в одну шеренгу и принимают положение строевой стойки. По сигналу инструктора «Море» выполняют шаг назад, по сигналу «Берег» - шаг вперед, по сигналу «Парус» - поднимают руки вверх.

Правила: Ребенок не сумевший сохранить положение правильной осанки или сделавший ошибку при выполнении команды, выходит из игры, подходит к стене и принимает положение правильной осанки, стоя спиной к стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед).

### ***«Волны качаются»***

Цели: развитие координации движений, равновесия, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Дети, взявшись за руки, образуют круг. Стоят лицом к центру. Размахивая руками вперед-назад, они произносят слова: «Волны качаются – раз, волны качаются – два, волны качаются – три, на месте фигура замри! После слова «замри» ребята принимают позу правильной осанки стоя, сидя, опустившись на колени и т.д. инструктор выбирает «лучшую фигуру» - ребенка, который сумел принять и сохранить положение правильной осанки.

Правила: принятую позу после слов «замри» нельзя менять;  
при повторении игры необходимо найти новую позу;

ребенок, не сумевший сохранить положение правильной осанки, отходит в сторону и выполняет корректирующее упражнение по указанию инструктора.

### ***«Спрыгни в воду»***

Цели: формирование правильной осанки, развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах.

Дети стоят на гимнастических скамейках, в положении строевой стойки. По команде «Спрыгни в воду!» они спрыгивают на пол и разбегаются по залу в разных направлениях. По команде «Большие волны, быстро из воды!» дети встают на скамейки, занимая свободные, ближе к ним оказавшиеся места

Правила: спрыгивая со скамейки бесшумно, мягко приземляясь;  
занимать свободные места на скамейках быстро, не толкая друг-друга;  
игра может проводиться с выбыванием: дети, приземляющиеся неправильно, по указанию воспитателя подходят к зеркалу и принимают положение правильной осанки под зрительным самоконтролем.

### ***«Поднять паруса»***

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

Дети делятся на две команды (экипажи) и занимают гимнастические скамейки (яхты) в положении стоя на носках, руки вверх. По сигналу воспитателя «Убрать паруса» они сходят со скамейки и разбегаются по залу в разных направлениях. По сигналу «Поднять паруса» дети должны быстро занять свои места и принять положение стоя на носках, руки вверх. Выигрывает команда, экипаж которой быстрее поднял паруса.

Правила: 1) действовать строго по сигналу;  
занимая места на гимнастических скамейках, не толкать друг друга;  
на скамейках стоять. На носках, руки вверх;  
те кто не смог сохранить равновесие, отходят в сторону и по указанию воспитателя выполняют стойку на носках на полу, пропуская одну игру.

### ***«Рыбки и акула»***

Цели: формирование правильной осанки, тренировка быстроты реакции, скорости, ловкости движений, умение ориентироваться в пространстве.

По считалке выбирается водящий – акула, остальные дети – рыбки. По сигналу «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по залу, а водящий их ловит ,

дотрагиваясь рукой. Чтобы спастись от погони водящего, игрок останавливается в любом месте зала и принимает положение строевой стойки.

Правила:

разбежаться можно только после слова «Лови!»;

если, остановившись, игрок не успел или не сумел принять положение правильной осанки, водящий салит его;

пойманные отходят к стене и принимают положение правильной осанки, стоя спиной к стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед).

### ***«Быстрый мяч»***

Инвентарь: резиновые мячи диаметром 16 см.

Содержание игры. Участники игры делятся на команды. Все выстраиваются в колонну за своим капитаном у стартовой черты. Первый участник принимает позу — сидя на ягодицах, руки в упоре сзади, мяч в согнутых в коленях ногах. По сигналу необходимо проползти данную дистанцию, помогая руками и при этом перекатывая мяч стопами ног. Выполнив движение до ориентира, обратно участник бежит бегом с мячом в руках. Передает мяч следующему участнику, который уже сидит на полу и ждет мяча. Выигрывает команда, первой выполнившая задание.

### ***«Передай мяч»***

Инвентарь: резиновые мячи (по количеству команд), детские стулья (по количеству игроков).

Содержание игры. Участники игры делятся на команды. Выстраиваются в колонну и садятся каждый на свой стул. Расстояние между игроками 50—60 см. Капитан команды располагается около своей команды лицом к первому участнику, на расстоянии 1 м. У каждого капитана мяч. По сигналу капитаны толкают ногой мяч первому игроку своей команды. Участник ловит его ногами и старается перекатить его второму участнику своей команды, второй — третьему и т. д. (вставать со стульев игроки не могут). Капитан перебегает в конец своей команды и ловит мяч от последнего участника. Выигрывает команда, первой выполнившая задание.

### ***«Переложит шишки»***

Инвентарь: «скорлупки» от киндер-сюрприза, обручи (по количеству играющих +1).

Содержание игры. В центре на полу лежит обруч, в котором располагается некоторое количество «скорлупок». В 2 м от обруча в разных сторонах стоят играющие. По команде участники бегут к обручу и стараются

захватить стопой по одной шишке из обруча и отнести в свой обруч. Вновь возвращаются к обручу со «скорлупками».

Через 3 минуты вновь звучит сигнал — игра окончена. Подсчитываются «скорлупки» в каждом обруче. Выигрывает игрок, в обруче которого оказалось больше «скорлупки».

Правила игры. Если игрок в движении теряет «скорлупку», он останавливается, подбирает ее и продолжает движение.

### *«Чья команда быстрее?»*

Инвентарь: обручи по количеству команд.

Содержание игры. Дети делятся на 3—4 команды по 4—5 человек. Около каждой команды на полу лежит обруч. Каждая команда детей стоит серединой стопы на своем обруче, лицом в центр. Под музыку дети идут по кругу приставным шагом — медленно, стараясь носками и пятками не касаться пола. С окончанием музыки дается задание: запрыгнуть в обруч и присесть. Выигрывает команда, участники которой первыми выполнили задание.

Правила игры. Задания могут быть разными: встать в обруч и взяться за руки, запрыгнуть в обруч и принять позу цапли и т. д.

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Учебный план

##### 3.1.1. Старший дошкольный возраст 5-6 лет

№ п/п	Месяц	Занятия	Тема занятия	Продолжительность занятий
1.	Октябрь	1-2	1-2 «Почему мы двигаемся?»	25 мин
		3-4	«Веселые матрешки»	25 мин
		5-6	«По ниточке»	25 мин
		7-8	«Будь здоров»	25 мин
2.	Ноябрь	9-10	«Зарядка для хвоста»	25 мин
		11-12	«Вот так ножки»	25 мин
		13-14	«Ребята и зверята»	25 мин
		15-16	«Пойдем в поход»	25 мин
3.	Декабрь	17-18	«Стой прямо»	25 мин
		19-20	«Мы куклы»	25 мин
		21-22	«Мы танцоры»	25 мин
		23-24	«Путешествие в страну Шароманию»	25 мин
4.	Январь	25-26	«Льдинки, ветер и мороз»	25 мин
		27-28	«Путешествие в страну Спорта и Здоровья»	25 мин
		29-30	«Мальвина и Буратино»	25 мин
		31-32	«Незнайка в стране здоровья»	25 мин
5.	Февраль	33-34	«Поможем Буратино»	25 мин
		35-36	«У царя обезьян»	25 мин
		37-38	«Будь здоров»	25 мин
		39-40	«Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка»	25 мин
6.	Март	41-42	«Веселый колобок»	25 мин
		43-44	«Цирк зажигает огни»	25 мин
		45-46	«Будь сильным»	25 мин
		47-48	«Я здоровье берегу - быть здоровым я хочу»	25 мин
7.	Апрель	49-50	«Старик Хоттабыч»	25 мин

		51-52	«Веселые танцоры»	25 мин
		53-54	«Путешествие в страну Спорта и Здоровья»	25 мин
		55-56	«Великие спортсмены»	25 мин

### 3.1.2. Старший дошкольный возраст 6-7 лет

№п/п	Месяц	Занятия	Тема занятия	Продолжительность занятия
1.	Октябрь	1-2	«Береги свое здоровье»	30мин
		3-4	«Улитка»	30мин
		5-6	«Дыши правильно»	30мин
		7-8	«Веселые гимнасты»	30мин
2.	Ноябрь	9-10	«Что такое правильная осанка»	30мин
		11-12	«Озорные косички»	30мин
		13-14	«Держи равновесие»	30мин
		15-16	«Волшебный мешочек»	30мин
3.	Декабрь	17-18	«Мой веселый, звонкий мяч»	30мин
		19-20	«Раскатаем тесто»	30мин
		21-22	«Отдыхай и расслабляйся»	30мин
		23-24	«Выполняй правильно»	30мин
4.	Январь	25-26	«Полоса препятствий»	30мин
		27-28	«Подружись со скакалкой»	30мин
		29-30	«Разноцветные горошины»	30мин
		31-32	«Легкое дыхание»	30мин
5.	Февраль	33-34	«Силачи»	30мин

		35-36	«Будь внимателен»	30мин
		37-38	«Через болото»	30мин
		39-40	«Ловкие ребята»	30мин
6.	Март	41-42	«Работай в парах»	30мин
		43-44	«Ходи правильно»	30мин
		45-46	«Подвижные ножки»	30мин
		47-48	«Наши пяточки устали»	30мин
7.	Апрель	49-50	«Ежики»	30мин
		51-52	«В лесу»	30мин
		53-54	«Неваляшки»	30мин
		55-56	«Ровная спина»	30мин



### 3.2. Перспективно - тематическое планирование

#### 3.2.1. Старший дошкольный возраст 5-6 лет

Месяц	№ Занятия Тема	Цели и задачи	Содержание занятий	Оборудование и инвентарь
Октябрь	1 неделя, занятия 1-2 «Почему мы двигаемся?» (Комплекс №1)	Развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации, внимания; формирование перекрестных движений; закрепление знаний цвета, формы, упражнения в прыжках и беге.	Равновесие: стоять на одной ноге, другой держать косичку. Лазанье: по скамейке, по-медвежь. Прыжки: по узкой дорожке на 2-х ногах. Подвижная игра «Ловишки» - упражнять детей в беге с увёртыванием. Релаксация.	Гимнастическая скамейка, деревянный мостик, косички, гимнастический мат, мяч.
	2неделя, занятия 3-4 «Веселые матрешки» (Комплекс №2)	-Развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации; формирование перекрестных движений.	Равновесие: стоять на одной ноге, другой держать ленточку. Лазанье: вход на скамейку, и сход с неё по наклонной доске. Прыжки: из круга в круг. Подвижная игра «Зайцы и волк» Дыхательная гимнастика.	Наклонная доска, гимнастическая скамейка, обручи, ленты, маски зайца и волка.
	3 неделя, занятия 5-6 «По ниточке» (Комплекс	-Развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации; формирование перекрестных движений.	Ходьба скрестным шагом, с выпадами, с движениями рук в различных направлениях, на носках. Бег боковым галопом, по диагонали, противходом, «змейкой». Равновесие: ходьба по узкой стороне	Гимнастические палки, гимнастическая скамейка, гимнастический

	№3)		<p>гимнастической скамейки.</p> <p>Лазанье: через мостик шагом и бегом.</p> <p>Прыжки: через косички на одной ноге.</p> <p>Подвижная игра «Выше ноги от земли», упражнять в мягком приземлении при спрыгивании со скамейки.</p> <p>Игра малой подвижности «У кого мяч?»</p>	мат, канат.
	4 неделя, Занятия 7-8 «Будь здоров» (Комплекс №4)	Развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации, внимания; формирование перекрестных движений; закрепление знаний цвета, формы, упражнения в прыжках и беге.	<p>Ходьба гимнастическим шагом, приставным шагом: лицом вперёд, руки на поясе, боком - руки за спину, на носках - руки медленно поднять вверх на 4 шага и опустить вниз.</p> <p>Бег, с прыжками через палку, в чередовании темпа. Равновесие: ходьба по канату прямо, боком.</p> <p>Лазанье: ползание по гимнастической скамейке. Прыжки: через канат справа и слева на 2-х ногах.</p> <p>Подвижная игра по желанию детей – закрепить спортивные качества, полученные на занятиях.</p> <p>Пальчиковая гимнастика Барашки»</p>	Гимнастические палки, гимнастическая скамейка, ленточки, гимнастический мат, обручи, канат.
<b>Ноябрь</b>	1 неделя, занятия 1-2. «Зарядка для хвоста» (Комплекс	Развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации; формирование перекрестных движений.	<p>Ходьба с перешагиванием через косички, «змейкой», по массажным коврикам. Бег в чередовании с ходьбой, «по-обезьяньи».</p> <p>Равновесие: ходьба по дорожке с отпечатками стоп, по ребристой доске.</p>	Мяч, гимнастическая скамейка, косички, кегли, гимнастический

	№5)		Лазанье: на четвереньках по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Прыжки: игровое упражнение «кто дальше прыгнет». Подвижная игра «Волшебные ёлочки». Гимнастика для глаз.	мат.
	2неделя, занятия 3-4 <b>«Вот так ножки»</b> (Комплекс №6)	Развитие координации, тренировки мышц спины и ног, релаксация.	Ходьба через палки, спиной вперед, на внешней стороне стопы. Бег с подпрыгиванием до предмета, галоп. Равновесие: перекаты гимнастической палки правой и левой ногой. Лазанье: на возвышении по ровной поверхности на четвереньках с опорой на ступни. Прыжки: через предметы разной высоты «кто выше прыгнет». Подвижная игра: «Каток» «Релаксация “Воздушные шарики”»	Гимнастические палки, кегли, гимнастическая скамейка.
	3 неделя, занятия 5-6 <b>«Ребята и зверята»</b> (Комплекс №7)	Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.	Ходьба с перекатом, на носках, пятках, в полуприсяде. Бег с подскоками, с перепрыгиванием через предметы. Равновесие: ходьба по ограниченной площади с полуприседанием и касанием носком ноги пола. Лазанье: по лестнице вверх, с переходом на другой пролет.	Мягкие кубы, кегли, гимнастическая скамейка, гимнастическая лестница, планка.

			<p>Прыжки: с разбега через планку.</p> <p>Подвижная игра «Пожарные на учение» – влезание на лестницу, не пропуская реек, не нарушать правила игры, воспитывать чувство коллективизма, внимание.</p> <p>Дыхательная гимнастика.</p>	
	<p>4 неделя. Занятия 7-8 <b>«Пойдем в поход»</b> (Комплекс №8)</p>	<p>Совершенствовать технику основных движений, добиваться естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.</p>	<p>Ходьба по канату, на носках, выпадами. Бег врассыпную, с доставанием до предмета, с ускорением по диагонали.</p> <p>Равновесие: ходьба по скамейке, посередине пролезть в обруч.</p> <p>Лазанье: по лестнице, с переходом на другой пролет.</p> <p>Прыжки: через скакалку.</p> <p>Подвижная игра «Найди себе пару»</p>	<p>Канат, кубик, гимнастическая скамейка, гимнастические обручи, скакалки.</p>
<b>Декабрь</b>	<p>1 неделя, занятия 1-2. <b>«Стой прямо»</b> (Комплекс №9)</p>	<p>Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.</p>	<p>Имитация ходьбы лыжника, конькобежца.</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад. Равновесие: бросать и ловить мяч парами, стоя на скамейке.</p> <p>Лазанье: по наклонной доске на четвереньках.</p> <p>Прыжки: на скакалке. Подвижная игра: «Перетягивание» «Пальчиковая гимнастик «Дружба»</p>	<p>Мячи, гимнастическая скамейка, скакалка, наклонная доска.</p>
	<p>2 неделя занятия 3-4</p>	<p>Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом</p>	<p>Ходьба с набивным мячом в руках; на носках, мяч вверху; на пятках – мяч вперед;</p>	<p>Набивные мячи, гимнастическая</p>

	<b>«Мы куклы»</b> (Комплекс №10)	равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.	на внешнем своде стопы, мяч перед грудью; с зажатым в коленях и ступнях ног мячом. Бег между мячами с остановкой на сигнал. Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через мячи, положенные на скамейку. Лазанье: на четвереньках, толкая мяч головой. Прыжки: «Пингвины». Подвижная игра «Перешагни через веревочку» Гимнастика для глаз.	скамейка, веревочка.
	3 неделя. Занятия 5-6 <b>«Мы танцоры»</b> (Комплекс №11)	Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе.	Ходьба с перешагиванием через гимнастические палки, по ребристой доске. Бег противходом, со сменой направления, «улитка». Равновесие: ходьба по ограниченной опоре с хлопками под коленями. Лазанье: по наклонной доске. Прыжки: в высоту с места. Подвижная игра: «Волны качаются» Релаксация «Холодно – жарко».	Гимнастические палки, ребристая доска, веревки.
	4 неделя. Занятия 7-8 <b>«Путешествие в страну</b>	Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.	Ходьба парами, «змейкой», противходом, с преодолением препятствий, боковой галоп. Равновесие: из положения сидя по-турецки, руки за головой – встать без помощи рук. Лазанье: по гимнастической скамейке на	Кегли, мягкие модули, стойки, кубики, гимнастическая

	<b>Шароманию»</b> (Комплекс №12)		спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Прыжки: из приседа «ракета» на одной ноге между предметами. Подвижная игра: «Спрыгни в воду» «Дыхательная гимнастика «Часики»	скамейка.
<b>Январь</b>	1 неделя. занятия 1-2 <b>«Льдинки, ветер и мороз»</b> (Комплекс №13)	Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.	Ходьба «с кочки на кочку», по следам, по канату, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колен. Бег с остановкой на сигнал, с захлестом голени назад. Равновесие: пронести мяч на теннисной ракетке, огибая кегли. Лазанье: по гимнастической стенке до погремушки, спуск по другому пролету. Прыжки: спрыгивание со скамейки, высота 30 см. Подвижная игра «Поднять паруса» «Игра малой подвижности «Летает - не летает» Упражнение «Загораем» (релаксация).	«кочки», следы, канат, мячик малый, теннисная ракетка, кегли, гимнастическая скамейка, погремушка.
	2 неделя. Занятия 3-4 <b>«Путешествие в страну Спорта и</b>	Совершенствовать технику основных движений, добиваться естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.	Ходьба на носках, с остановкой на одной ноге, в полуприседе. Бег прыжками, в разных направлениях, широким шагом. Лазанье: через скамейку. Прыжки: в длину с места. Подвижная игра «Рыбки и акула»	Стойки, гимнастическая скамейка, гимнастические маты.

	<b>Здоровья»</b> (Комплекс №14)		Игра малой подвижности «Угадай по голосу». Упражнение «Кораблик»	
	3 неделя. Занятия 5-6 <b>-«Мальвина и Буратино»</b> (Комплекс №1)	Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.	Равновесие: стоять на одной ноге, другой держать косичку. Лазанье: по скамейке, по-медвежьи. Прыжки: по узкой дорожке на 2-х ногах. Подвижная игра «Ловишки» - упражнять детей в беге с увёртыванием. Релаксация.	Гимнастическая скамейка, деревянный мостик, косички, гимнастический мат, мяч.
	4 неделя. Занятия 7-8 <b>«Незнайка в стране здоровья»</b> (Комплекс №2)	Совершенствовать технику основных движений, добиваться естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.	Равновесие: стоять на одной ноге, другой держать ленточку. Лазанье: вход на скамейку, и сход с неё по наклонной доске. Прыжки: из круга в круг. Подвижная игра «Зайцы и волк» Дыхательная гимнастика.	Наклонная доска, гимнастическая скамейка, обручи, ленты, маски зайца и волка.
<b>Февраль</b>	1 неделя. занятия 1-2 <b>«Поможем Буратино»</b> (Комплекс №3)	Развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации; формирование перекрестных движений.	Ходьба скрестным шагом, с выпадами, с движениями рук в различных направлениях, на носках. Бег боковым галопом, по диагонали, противоходом, «змейкой». Равновесие: ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки. Лазанье: через мостик шагом и бегом.	Гимнастические палки, гимнастическая скамейка, гимнастический мат, канат.

			<p>Прыжки: через косички на одной ноге. Подвижная игра «Выше ноги от земли», упражнять в мягком приземлении при спрыгивании со скамейки.</p> <p>Игра малой подвижности «У кого мяч?»</p>	
	<p>2 неделя. Занятия 3-4 <b>«У царя обезьян»</b> (Комплекс № 4)</p>	<p>Развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации, внимания; формирование перекрестных движений; закрепление знаний цвета, формы, упражнения в прыжках и беге.</p>	<p>Ходьба гимнастическим шагом, приставным шагом: лицом вперед, руки на поясе, боком - руки за спину, на носках - руки медленно поднять вверх на 4 шага и опустить вниз. Бег, с прыжками через палку, в чередовании темпа. Равновесие: ходьба по канату прямо, боком.</p> <p>Лазанье: ползание по гимнастической скамейке. Прыжки: через канат справа и слева на 2-х ногах.</p> <p>Подвижная игра по желанию детей – закрепить спортивные качества, полученные на занятиях.</p> <p>Пальчиковая гимнастика Барашки»</p>	<p>Гимнастические палки, гимнастическая скамейка, ленточки, гимнастический мат, обручи, канат.</p>
	<p>3 неделя. Занятия 5-6 <b>«Будь здоров»</b> (Комплекс № 5)</p>	<p>Развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации; формирование перекрестных движений.</p>	<p>Ходьба с перешагиванием через косички, «змейкой», по массажным коврикам. Бег в чередовании с ходьбой, «по-обезьяньи». Равновесие: ходьба по дорожке с отпечатками стоп, по ребристой доске. Лазанье: на четвереньках по гимнастической скамейке с мешочком на спине.</p>	<p>Мяч, гимнастическая скамейка, косички, кегли, гимнастический мат.</p>



			<p>Прыжки: игровое упражнение «кто дальше прыгнет».</p> <p>Подвижная игра «Волшебные ёлочки».</p> <p>Гимнастика для глаз.</p>	
	<p>4 неделя. Занятия 7-8 <b>«Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка»</b> (Комплекс №6)</p>	<p>Развитие координации, тренировки мышц спины и ног, релаксация. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость</p>	<p>Ходьба через палки, спиной вперед, на внешней стороне стопы. Бег с подпрыгиванием до предмета, галоп.</p> <p>Равновесие: перекаты гимнастической палки правой и левой ногой.</p> <p>Лазанье: на возвышении по ровной поверхности на четвереньках с опорой на ступни.</p> <p>Прыжки: через предметы разной высоты «кто выше прыгнет».</p> <p>Подвижная игра: «Каток» «Релаксация “Воздушные шарики”»</p>	<p>Гимнастические палки, кегли, гимнастическая скамейка.</p>
<b>Март</b>	<p>1 неделя. Занятия 1-2 <b>-«Веселый колобок»</b> (Комплекс №7)</p>	<p>Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.</p>	<p>Ходьба с перекатом, на носках, пятках, в полуприсяде. Бег с подскоками, с перепрыгиванием через предметы.</p> <p>Равновесие: ходьба по ограниченной площади с полуприседанием и касанием носком ноги пола.</p> <p>Лазанье: по лестнице вверх, с переходом на другой пролет.</p> <p>Прыжки: с разбега через планку.</p> <p>Подвижная игра «Пожарные на учение» –</p>	<p>Мягкие кубы, кегли, гимнастическая скамейка, гимнастическая лестница, планка.</p>

			влезание на лестницу, не пропуская реек, не нарушать правила игры, воспитывать чувство коллективизма, внимание. Дыхательная гимнастика.	
	2 неделя. Занятия 3-4 <b>«Цирк зажигает огни»</b> (Комплекс № 8)	Закрепление правильной осанки и коррекция плоскостопия. Совершенствовать технику основных движений, добиваться естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.	Ходьба по канату, на носках, выпадами. Бег враспынную, с доставанием до предмета, с ускорением по диагонали. Равновесие: ходьба по скамейке, посередине пролезть в обруч. Лазанье: по лестнице, с переходом на другой пролет. Прыжки: через скакалку. Подвижная игра «Найди себе пару»	Канат, кубик, гимнастическая скамейка, гимнастические обручи, скакалки.
	3 неделя. Занятия 5-6 <b>«Будь сильным»</b> (Комплекс № 9)	Совершенствовать технику основных движений, добиваться естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.	Имитация ходьбы лыжника, конькобежца. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад. Равновесие: бросать и ловить мяч парами, стоя на скамейке. Лазанье: по наклонной доске на четвереньках. Прыжки: на скакалке. Подвижная игра: «Перетягивание» «Пальчиковая гимнастик «Дружба»	Мячи, гимнастическая скамейка, скакалка, наклонная доска.
	4 неделя. Занятия 7-8 <b>«Я здоровье»</b>	Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать	Ходьба с набивным мячом в руках; на носках, мяч вверху; на пятках – мяч вперед; на внешнем своде стопы, мяч перед грудью;	Набивные мячи, гимнастическая скамейка,

	<b>берегу -быть здоровым я хочу»</b> (Комплекс №10)	координацию движений и ориентировку в пространстве.	с зажатым в коленях и ступнях ног мячом. Бег между мячами с остановкой на сигнал. Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через мячи, положенные на скамейку. Лазанье: на четвереньках, толкая мяч головой. Прыжки: «Пингвины». Подвижная игра «Перешагни через веревочку» Гимнастика для глаз.	веревочка
<b>Апрель</b>	1 неделя, занятия 1-2. <b>«Старик Хоттабыч»</b> (Комплекс №11)	Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.	Ходьба парами, «змейкой», противоходом, с преодолением препятствий, боковой галоп. Равновесие: из положения сидя по-турецки, руки за головой – встать без помощи рук. Лазанье: по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Прыжки: из приседа «ракета» на одной ноге между предметами. Подвижная игра: «Спрыгни в воду» «Дыхательная гимнастика «Часики»	Гимнастические палки, ребристая доска, веревки.
	2 неделя, занятия 3-4. <b>«Веселые танцоры»</b> (Комплекс	Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве	Ходьба парами, «змейкой», противоходом, с преодолением препятствий, боковой галоп. Равновесие: из положения сидя по-турецки, руки за головой – встать без помощи рук. Лазанье: по гимнастической скамейке на	Кегли, мягкие модули, стойки, кубики, гимнастическая скамейка.

	№12)		спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Прыжки: из приседа «ракета» на одной ноге между предметами. Подвижная игра: «Спрыгни в воду» «Дыхательная гимнастика «Часики»	
	3 неделя, занятия 5-6. <b>«Путешествие в страну Спорта и Здоровья»</b> (Комплекс №13)	Развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации, внимания; формирование перекрестных движений; закрепление знаний цвета, формы, упражнения в прыжках и беге.	Ходьба «с кочки на кочку», по следам, по канату, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колен. Бег с остановкой на сигнал, с захлестом голени назад. Равновесие: пронести мяч на теннисной ракетке, огибая кегли. Лазанье: по гимнастической стенке до погремушки, спуск по другому пролету. Прыжки: спрыгивание со скамейки, высота 30 см. Подвижная игра «Поднять паруса» «Игра малой подвижности «Летает - не летает» Упражнение «Загораем» (релаксация).	«кочки», следы, канат, мячик малый, теннисная ракетка, кегли, гимнастическая скамейка, погремушка.
	4 неделя, занятия 7-8. <b>«Великие спортсмены»</b> (Комплекс №14)	Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Совершенствовать технику	Ходьба на носках, с остановкой на одной ноге, в полуприседе. Бег прыжками, в разных направлениях, широким шагом. Лазанье: через скамейку. Прыжки: в длину с места. Подвижная игра «Рыбки и акула»	Стойки, гимнастическая скамейка, гимнастические маты.

		основных движений, добиваться естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.	Игра малой подвижности «Угадай по голосу». Упражнение «Кораблик»	
--	--	--	---	--

### 3.2.1. Перспективно-тематическое планирование 6-7 лет

Месяц	№ Занятия. Тема.	Цели и задачи.	Содержание занятия	Оборудование и инвентарь
<b>Октябрь</b>	1 неделя, <b>«Береги свое здоровье»</b> Занятие №1-2. (Комплекс №1.)	Значение правильной осанки для укрепления здоровья, знания о правильной осанке и постановке стоп. Учить детей правильно ходить и бегать, соблюдая правильное положение тела. Развивать умение сохранять правильную осанку во время ходьбы. Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия.	Правильная осанка, проверка осанки. Упражнения при различных передвижениях. Упражнения в положении стоя и сидя, в положении стоя на четвереньках и лежа. Ходьба с мешочком на голове. П/и: «Ель, елка, елочка» Восстановление дыхания и релаксация.	Гимнастические маты, мешочки с песком, мячики-ежики, расслабляющая музыка.
	<b>«Улитка»</b> 2 неделя Занятие №3-4	Параметры правильной осанки и как ее проверить, формирование правильной	Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения сидя на стульчиках. Упражнения сидя, в	Массажные дорожки, стульчики.

	(Комплекс № 2)	осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета», обучение упражнениям на растягивание мышц.	положении на четвереньках и лежа с гимнастическими палками. Упражнения на растяжку сидя и лежа. П/и: «Филины и вороны»	Гимнастические палки
	<b>«Дыши правильно»</b> 3 неделя Занятие № 5-6 (Комплекс №3)	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения с использованием шведской стенки. Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. П/и:«Выполняй правильно» Обучение восстановительному дыханию.	Обручи, шведская стенка, массажные коврики, расслабляющая музыка.
	<b>«Веселые гимнасты»</b> 4 неделя Занятие №7-8 (Комплекс № 4)	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц.	Упражнения и самомассаж в движении с гантельками. Упражнения стоя, сидя и лежа с гантельками. П/и:«Каток»Обучение расслаблению мышц лежа на спине.	Массажные дорожки, гантельки, массажные коврики.
<b>Ноябрь</b>	<b>«Что такое правильная</b>	Формирование правильной осанки и профилактика	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и	Иллюстрации ребенка с

	<p><b>осанка?»</b> 1 неделя Занятия 1-2 (Комплекс № 5)</p>	<p>плоскостопия. Укрепление «мышечного корсета», Растяжка. Упражнения для расслабления мышц.</p>	<p>самомассаж в движении с мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. П/и:«Встань прямо»Релаксация.</p>	<p>правильной осанкой и ребенка с нарушением осанки. Гимнастические скамейки, дуги, большие и малые кубы, гимнастический мат.</p>
	<p><b>«Озорные косички»</b> 2 неделя Занятия 3-4 (Комплекс № 6)</p>	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.</p>	<p>Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки. Упражнения с использованием косичек. Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата. П/и: «Перетягивание» Релаксация.</p>	<p>Скамейки, дуги, большие и малые кубы, гимнастический мат.</p>
	<p>3 неделя Занятия 5-6 <b>«Держи равновесие»</b> (Комплекс №7)</p>	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для</p>	<p>Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. Учить детей лазанию по гимнастической стенке, не пропуская реек, упражнять в равновесии. Учить удерживать равновесие и</p>	<p>Массажные дорожки, гимнастические палки, расслабляющая музыка.</p>

		расслабления мышц.	координацию. Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. П/и: «Перешагни через веревочку» Релаксация.	
	<b>«Волшебный мешочек»</b> 4 неделя Занятия 7-8 (Комплекс №8)	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочков. Упражнения в передвижении с использованием шведской стенки и наклонной доски. П/и: «Ходим в шляпах» Релаксация.	Массажные дорожки, мешочки с песком, шведская стенка, наклонная доска
<b>Декабрь</b>	<b>«Мой веселый, звонкий мяч»</b> 1 неделя Занятия 1-2 (Комплекс № 9)	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	Повторять метание в цель резиновым мячиком. Учить толкать мячи ладонями и ступнями. Упражнять детей в подлезании и подбрасывании мяча. Упражнения и самомассаж в движении с утяжеленными мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с использованием утяжеленных мячей. Броски утяжеленного мяча из положения стоя, сидя и лежа. П/и: «Послушный мяч» Релаксация.	Массажные дорожки, утяжеленные мячи, средние мячи.
	<b>«Раскатаем тесто»</b>	Формирование правильной осанки и профилактика	Укреплять мышечно- связочный аппарат. Учить правильно выполнять	Мячики-ежики, скамейки,



	2 неделя Занятия 3-4 (Комплекс № 10)	плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	упражнения с гимнастическими палками. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. П/и: «Восточный официант» Релаксация.	гимнастические палки, расслабляющая музыка.
	<b>«Отдыхай и расслабляйся»</b> 3 неделя Занятия 5-6 (Комплекс №11)	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Дыхание при выполнении упражнений, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием мячей. П/и: «Ласточка» Учить упражнениям на релаксацию. Учить детей расслабляться. Релаксация.	Массажные дорожки и коврики, мячи, расслабляющая музыка.
	<b>«Выполняй правильно»</b> 4 неделя Занятия 7-8 (Комплекс №12)	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц	Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. П/и: «Журавль расправляет крылья» Релаксация.	Гимнастические маты, расслабляющая музыка.
<b>Январь</b>	<b>«Полоса</b>	Формирование правильной	Упражнения и самомассаж в	Массажные

	<b>препятствий»</b> 1 неделя Занятия 1-2 (Комплекс №13)	осанки и профилактика плоскостопия. Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец. П/и: Релаксация.	дорожки, кегли, плоские кольца, расслабляющая музыка.
	<b>«Подружись со скакалкой»</b> 2 неделя Занятия 3-4 (Комплекс №14)	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). П/и: «Выпрями ноги» Релаксация.	Скакалки, стульчики, платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов.
	<b>«Разноцветные горошины»</b> 3 неделя Занятия 5-6 (Комплекс №15)	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Учить правильно раскатывать резиновые, пластмассовые шарики стопами на месте и в движении. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения сидя на стульчиках. Упражнения сидя, в положении на четвереньках и лежа с гимнастическими палками. Упражнения на растяжку сидя и лежа.	Массажные дорожки, стульчики, Гимнастические палки.
	<b>«Легкое</b>	Формирование правильной	Упражнения и самомассаж в	Обручи,

	<p><b>дыхание»</b> 4 неделя Занятия 7-8 (Комплекс № 1)</p>	<p>осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.</p>	<p>движении. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. П/и: «Держи голову прямо» Обучение восстановительному дыханию.</p>	<p>массажные коврики, расслабляющая музыка.</p>
<p><b>Февраль</b></p>	<p><b>«Силачи»</b> 1 неделя Занятия 1-2 (Комплекс № 2)</p>	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.</p>	<p>Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с гантельками. Упражнения стоя, сидя и лежа с гантельками. П/и: «Держи плечи прямо» Обучение расслаблению мышц лежа на спине.</p>	<p>Массажные дорожки, гантельки, массажные коврики.</p>
	<p><b>«Будь внимателен»</b> 2 неделя Занятия 3-4 (Комплекс №3)</p>	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге на пятках, переступая через кубики на полу, учить ходить по гимнастической палке вдоль и поперек. Учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног .Упражнения и самомассаж в движении с мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами.</p>	<p>Массажные дорожки, мячи, Косички, расслабляющая музыка</p>

			Упражнения на растяжку с мячами. Упражнения с использованием косичек. П/и: «Подтяни живот»Релаксация.	
	<b>«Через болото»</b> 3 неделя Занятия 5-6 (Комплекс №4)	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки. Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата. П/и: «Эстафета «Перейди болото»Релаксация.	Скамейки, бревно, дуги, большие и малые кубы, маты, канат.
	<b>«Ловкие ребята»</b> 4 неделя Занятия 7-8 (Комплекс №5)	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Закрепить умение пролезать в обруч правым и левым боком. Развивать внимательность, ловкость. Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. П/и: «Колобок» Релаксация.	Массажные дорожки, гимнастические палки, расслабляющая музыка.
<b>Март</b>	<b>«Работай в парах»</b> 1 неделя Занятия 1-2	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укреплять мышечно-связочный аппарат.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с	Массажные дорожки и коврики, мячи, расслабляющая

	(Комплекс № 6)	Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	использованием мячей в парах. Передачи мяча ногами в парах и в группе. П/и: «Море, берег, парус» Релаксация.	музыка.
	<b>«Ходи правильно»</b> 2 неделя Занятия 3-4 (Комплекс № 7)	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Упражнять в ходьбе и беге на пятках, переступая через кубики на полу, учить ходить по гимнастической палке вдоль и поперек. Учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. П/и: «Лежачий футбол» Релаксация.	Массажные дорожки и коврики. Мячики, расслабляющая музыка.
	<b>«Подвижные ножки»</b> 3 неделя Занятия 5-6 (Комплекс №8)	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц	Отработка и совершенствование пружинистых общеразвивающих упражнений. Учить сгибанию – разгибанию ног, выполнению вращательных движений по часовой и против часовой стрелки. Упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения и самомассаж	Массажные дорожки, кегли, плоские кольца, расслабляющая музыка.

			<p>в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. П/и: «Волны качаются» Релаксация.</p>	
	<p><b>«Наши пяточки устали»</b> 4 неделя Занятия 7-8 (Комплекс № 9)</p>	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.</p>	<p>Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). П/и: «Елочка» Релаксация.</p>	<p>Скакалки, стульчики, платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов.</p>
<p><b>Апрель</b></p>	<p><b>«Ежики»</b> 1 неделя Занятия 1-2 (Комплекс № 10)</p>	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.</p>	<p>Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. П/и: «Кто самый меткий»</p>	<p>Мячики-ежики, скамейки, расслабляющая музыка.</p>

			Релаксация.	
	<p><b>«В лесу»</b> 2 неделя Занятия 3-4 (Комплекс № 11)</p>	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Развивать любовь к природе, чувство товарищества. Упражнения для расслабления мышц.</p>	<p>Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием мячей. П/и: «Спрыгни в воду» Релаксация.</p>	<p>Массажные дорожки и коврики. мячи, расслабляющая музыка.</p>
	<p>3 неделя <b>«Неваляшки»</b> Занятия 5-6 (Комплекс № 12)</p>	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц</p>	<p>Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. П/и: «Быстрый мяч» Релаксация.</p>	<p>гимнастические маты, расслабляющая музыка.</p>
	<p><b>«Ровная спина»</b> 4 неделя Занятия 7-8 (Комплекс № 13)</p>	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.</p>	<p>Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец - стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. П/и: «Чья команда быстрее» Релаксация.</p>	<p>Массажные дорожки, кегли, плоские кольца.</p>





### 3.3. Программно - методическое обеспечение

<b>Использование методического обеспечения</b>
Е.И. Подольская. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия. Волгоград: Учитель, 2013
М.П. Асташина Фольклорно- физкультурные занятия и досуги с детьми 3-7 лет. Волгоград: Учитель, 2013
М.Ю. Картушина. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. М.: ТЦ Сфера, 2010
Г.А. Лапшина. Праздники в детском саду
Картотека подвижных игр
Комплекс закаливающих мероприятий
Комплекс корригирующих упражнений
Комплекс «Бодрящая гимнастика после сна с элементами самомассажа» в стихах
Комплексы пальчиковой гимнастики
Картотека подвижных игр
<b>Использование авторского методического обеспечения</b>
Комплексы утренней гимнастики

#### Список средств обучения

**Технические средства обучения:** магнитофон, фонотека, компьютер, мультимедиа, интернет и т.д.

**Оборудование:** , шведская стенка – 3 шт., лестница – 1 шт., наклонная доска – 2 шт., канат – 1 шт., маты гимнастические – 2 шт., скамья гимнастическая – 3 шт., кубики -20 шт., доска ребристая – 2 шт.

**Инвентарь:** канат – 1 шт., скакалки — 12 шт., теннисные ракетки – 4 шт., теннисные шарики – 4 шт., теннисные мячи — 9 шт., бадминтон 4 набора, дуги – 3 шт., обручи – 20 шт., кегли 20 шт., гимнастические палки 12 шт., мячи – большие 12шт., средние — 9 шт., маленькие — 12шт., пластмассовые — 15 шт., набивные мячи- 2шт.

**Нестандартное оборудование:** кольцобросс, массажные мячики.

#### Список используемой литературы

Детство: Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования/ Т.И.Бабаева, А.Г.Гогоберидзе, З.А.Михайлова и др.-СПб.:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.

О.В. Козырева Лечебная физкультура для дошкольников: пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей. М.: Просвещение, 2005.
Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина Лечебно - профилактический танец «Фитнес-танс». СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2014
Л.В. Гаврючина. «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ» Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 2007
В.В. Гаврилова. «Занимательная физкультура для детей 4-7 лет. Волгоград: Учитель, 2013.

### 3.4. Список используемой литературы

1. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Растим здорового ребенка. Новые стандарты» – М.: УЦ «Перспектива», 2011.
2. Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» - М.: ТЦ Сфера, 2008.
3. Галанов А. С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» СПб.: Речь, 2007.
4. Потапчук А.А. «Как сформировать правильную осанку у ребенка» СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
5. Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников» – Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007.
6. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» – М.: ТЦ Сфера, 2012.
7. Волков П. и др. «Новые направления лечебно-оздоровительной работы в ДОУ». Здоровье дошкольника, №3, 2008.
8. Пенькова И. «Новые подходы к профилактике нарушений осанки и сводов стоп у детей на занятиях по физическому воспитанию». Дошкольное воспитание, №9, 2010
9. Подольская Е.И. «Формы оздоровления детей 4-7 лет», М.: Учитель, 2008.
10. Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников». М: «Скрипторий 2003», 2009.

## Приложение. Дополнительные материалы для проведения занятий Дыхательная гимнастика

### *«Расту травушка»*

И. п.: стоя на коленях, руки к плечам.

Поднять руки вверх, покачать плавно вправо и влево – вдох, опустить руки на плечи – выдох 3-5 раз.

### *«Листья шелестят»*

И. п.: ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны.

Глубоко вдохнуть. Наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленям – выдох. И. п. 4-5 раз.

### *«Пловец»*

И. п.: ноги на ширине плеч. Руки вперед – вверх, кисти сжаты, как для «гребка».

На каждый счет – «гребок» как при плавании баттерфляем. Затем руки вниз, назад к бедрам. Легко согнув ноги в суставах и увеличив наклон, - мощный выдох, руки через стороны вверх – вперед, кисти расслаблены – вернуться в и. п., раздувая живот вдохом. 6-7 раз.

### *«Лыжник»*

И. п.: стоя, слегка наклонившись вперед и присев, ноги как бы на ширине лыжни. Правая рука вперед (кисть «сжимает лыжную палку»). Левая рука далеко сзади, кисть раскрыта. Вдохнуть, плавно присесть. Правую руку вниз, назад к бедру. Мощный выдох. Левая рука выносится вперед, вдох. 4-6 раз

### *«Дровосек»*

И. п. ноги на ширине плеч, руки вверх, за головой. Пальцы сцеплены. В: вдохнуть, быстро наклониться вперед, округлив спину, мах руками между ног. Громкий мощный выдох. Плавно вернуться в исходное положение. 4-5 раз.

### *«Шар»*

И. п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки на ребрах с боков.

После выдоха сделать медленный вдох, расширяя грудную клетку, затем выдох, во время которого ребра сжимаются, и грудная клетка сжимается. Повторить 5-6 раз.

### ***«Вьюга»***

И. п.: ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны.

Глубоко вдохнуть, наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленям – выдох. Вернуться в и. п. – вдох. 4-5 раз.

### ***«Пляска»***

И. п.: стоя, слегка присев на левой ноге, носок повернуть влево. Правая нога вперед на пятке, носок повернуть вправо. Голова поднута, руки согнуты в локтях, отведены в стороны.

1 – подпрыгнуть и присесть (мощный вдох), пятки вместе, носки врозь. 2 – подпрыгнуть, меняя положение ног, затем вернуться в и. п., раздувая вдохом живот. 4-6 раз.

### ***«Здравствуй солнышко»***

И. п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной опущены вниз.

Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу; руки шире плеч, голову поднять вверх – вдох. Медленно вернуться в и. п. – выдох. 4-5 раз.

### ***«Насос»***

И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.

Глубоко вдохнуть и на выдохе медленно наклониться вправо (правая рука скользит вдоль туловища к колену, левая – вверх до уровня груди). На выдохе вернуться в и. п.; то же влево. 4-5 раз в каждую сторону.

### ***«Поднимаем груз»***

И. п.: основная стойка, руки опущены вниз, впереди, сжаты в кулаках.

Медленно поднять руки до уровня грудной клетки – вдох. Возвращение в и. п. – выдох. 6-8 раз.

### ***«Грибок»***

И. п.: глубокий присед, руки обхватывают колени (грибок маленький).

Медленно выпрямиться, разводя руки в стороны, немного отводя голову назад – вдох (грибок вырос). 6-8раз.

### *«Цветок распускается»*

И. п.: руки на затылке, локти сведены (нераскрытый **бутон**).

Медленно, поднимаясь на носки, вытянуть руки вверх в стороны – вдох (цветок раскрывается). Возвращение в и. п. – выдох. Медленно. 4-6раз.

### *«Лес шумит»*

И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Наклон вправо – вдох. И. п.- выдох, наклон влево - вдох, в и. п. – выдох. 5-6 раз