

Филиал Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад № 3 комбинированного вида»- «Детский сад № 33»

ПРИНЯТА:  
на заседании Педагогического совета  
Протокол № 1 от 30.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНА:  
приказом директора Муниципального  
автономного дошкольного  
образовательного учреждения «Детский  
сад № 3 комбинированного вида»  
№ 270 от 30.08.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО –СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА»**

**Возраст обучающихся: 5-7 (8) летСрок реализации: 2 года**

Разработчик  
Сергунина О.А., старший воспитатель

Первоуральск, 2024г.

## Содержание

|                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>                                                                                                                                                                                                                                                   |           |
| 1.1. Пояснительная записка .....                                                                                                                                                                                                                                           | 3         |
| 1.2. Цели и задачи реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы дошкольного образования физкультурно-спортивной направленности .....                                                                                                            | 9         |
| 1.3. Принципы и подходы к формированию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы .....                                                                                                                                                                  | 9         |
| 1.4. Значимые для разработки и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы характеристики, в том числе особенности развития детей дошкольного возраста .....                                                                                   | 11        |
| 1.5. Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы дошкольного образования, конкретизирующие целевые ориентиры, с учетом возрастных возможностей и индивидуальных различий (индивидуальных траекторий развития) детей ..... | 12        |
| 1.6. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе дошкольного образования .....                                                                                                            | 13        |
| <b>2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>                                                                                                                                                                                                                                            |           |
| 2.1. Описание образовательной деятельности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, с учетом используемых методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания .....                                                                    | 18        |
| 2.2 Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик .....                                                                                                                                                                                       | 20        |
| 2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы .....                                                                                                                                                                                                              | 20        |
| 2.4. Особенности взаимодействия педагога с семьями воспитанников .....                                                                                                                                                                                                     | 20        |
| <b>3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>                                                                                                                                                                                                                                           |           |
| 3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка .....                                                                                                                                                                                               | 22        |
| 3.2. Материально-техническое обеспечение условий организации ДОП ДО .....                                                                                                                                                                                                  | 22        |
| 3.3. Описание обеспеченности методическими материалами .....                                                                                                                                                                                                               | 23        |
| 3.4. Кадровые условия .....                                                                                                                                                                                                                                                | 24        |
| 3.5. Расписание занятий .....                                                                                                                                                                                                                                              | 24        |
| 3.6. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды .....                                                                                                                                                                                            | 24        |
| 3.7. Планирование образовательной деятельности .....                                                                                                                                                                                                                       | 24        |
| 3.8. Финансовые условия реализации дополнительной общеобразовательной программы дошкольного образования .....                                                                                                                                                              | 40        |
| 3.9. Перспективы работы по совершенствованию и развитию содержания ДОП ДО и обеспечивающих ее реализацию нормативно-правовых, финансовых, научно-методических, кадровых, информационных и материально-технических ресурсов .....                                           | 41        |
| 3.10. Перечень нормативных и нормативно-методических документов .....                                                                                                                                                                                                      | 41        |
| <b>4. КРАТКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ ДОП ДО .....</b>                                                                                                                                                                                                                                 | <b>43</b> |
| <b>Приложения .....</b>                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>46</b> |

## **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1 Пояснительная записка**

Филиал Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 3 комбинированного вида» - «Детский сад № 33» (далее ДОУ № 33) реализует дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу дошкольного образования (далее ДОП ДО) физкультурно-спортивной направленности в группах общеразвивающей направленности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана с учетом специфики национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста, обеспечивает вариативность образовательного маршрута в соответствии с интересами и способностями воспитанников, направлена на удовлетворение конкретных образовательных потребностей родителей как заказчиков образовательных услуг.

ДОП ДО реализуется на государственном языке Российской Федерации – русском.

#### **1.1.1. Направленность ДОП ДО**

*Направленность* дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по коррекционной гимнастике (далее программа) - спортивно - оздоровительная. Программа реализуется с учётом индивидуальных физиологических возможностей организма ребёнка и направлена на положительное отношение к ценностям физической культуры и собственного здоровья воспитанников.

Программа составлена с учетом потребностей детей, родителей, образовательных учреждений социума. Она призвана объединить в себе интересы ребенка, семьи, общества и государства выступающим основным социальным заказчиком.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки обучающихся, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармонии иного развития юных спортсменов, воспитания морально волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

#### **1.1.2. Актуальность ДОП ДО**

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе, так как здоровье - основное условие, определяющее своевременное физическое и нервно-психическое развитие ребёнка, фундамент его дальнейшего благополучия. Ведь именно в дошкольный период формируются основы физического и психического здоровья ребёнка, вырабатываются определённые черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки.

Многие учёные отмечают: на протяжении последних десятилетий в нашей стране сложилась тревожная тенденция ухудшения физического развития и состояния здоровья детей.

По данным общероссийской статистики, количество абсолютно здоровых детей в дошкольных учреждениях не превышает 10%. Среди причин такого плачевного состояния – резкое ухудшение качества здоровья новорожденных, ухудшение экологической обстановки, кроме того, мышечная нагрузка у детей уменьшается в силу объективных причин: из-за нехватки времени у современных родителей, дети страдают гиподинамией; многие из родителей больше ориентированы на интеллектуальное развитие своих детей (компьютерные игры, посещение разнообразных кружков, где детям приходится большое количество времени проводить сидя). Все эти и ряд других причин приводят к увеличению количества детей с нарушением осанки, плоскостопием, заболеванием органов дыхания. Именно поэтому возрастает роль детского сада в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Осанка формируется с самого раннего детства и зависит от гармоничной работы мышц, состояния костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппарата, равномерности их развития, физиологических изгибов позвоночника. Наиболее частыми нарушениями осанки у детей дошкольного возраста являются отстающие лопатки, сведенные плечи, асимметрия надплечий, сутуловатость.

Важно, как можно раньше начать профилактику нарушений осанки или коррекцию имеющегося вида ее нарушения, чтобы в школе у ребенка не возникли проблемы с повышенной утомляемостью, головными болями и болями в мышцах туловища. Самые лучшие средства для профилактики нарушений осанки: движение во всех видах, подвижные игры на воздухе, утренняя гимнастика, закаливание, достаточное освещение и правильно подобранная мебель, постоянное наблюдение за позой ребенка во время игры, занятий, специальные комплексы упражнений.

Нарушением опорно-двигательного аппарата также является плоскостопие - это деформация стопы, характеризующаяся уменьшением или отсутствием внутреннего продольного свода стопы и наклоном пятки внутрь. Свод стопы начинает формироваться, главным образом, в период активной ходьбы и должен быть сформирован к трем годам. Стопа - фундамент, опора нашего тела и любое нарушение развития может отражаться на осанке ребенка. В соответствии с вышеизложенным, понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушений осанки у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста разработана программа работы по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия у детей дошкольного возраста.

К большому сожалению, на сегодняшний день, достаточно высок процент детей дошкольного возраста, имеющих различные виды нарушения осанки, сколиоз, плоскостопие. Зачастую, на начальном этапе изменений в костномышечной системе многие родители, педагоги недооценивают их.

Приобретенное искривление позвоночника начинает проявляться у детей раннего возраста – у 2,1% детей, в 4 года – у 15-17%, в 7 лет – у каждого третьего ребенка, а у школьников уже составляет 67%.

Однако, на фоне этого, как многим кажется, "безобидного дефекта" развиваются такие серьезные заболевания как сколиоз, остеохондроз, вегетососудистая дистония, возникают различные расстройства деятельности и затем заболевания внутренних органов, которые с трудом поддаются лечению.

Здоровый позвоночник, правильная осанка, хорошо сформированная грудная клетка, а также симметрично и достаточно развитые мышцы являются не только основой красивой и стройной фигуры, но и залогом физического здоровья и, зачастую, социального и психологического благополучия.

В целях профилактики нарушений осанки, плоскостопия — важно, чтобы эта проблема в равной мере волновала и родителей, и специалистов детского сада. Всем известна истина "Лечить всегда сложнее, чем предупреждать заболевания".

Поэтому, необходимо, чтобы дети с «молодых ногтей» соблюдали режим дня, занимались в достаточном объеме физической культурой, закаливанием, использовали мебель по своему росту, правильно питались.

Не существует лекарственных препаратов для лечения нарушения осанки, плоскостопия, только физическая культура во всех её формах способна укрепить мышечную систему, создать хорошо развитый мышечный корсет, а, следовательно, сохранить или воспитать правильную осанку и здоровье на долгие годы.

Ведущей целью программы дошкольного образования является создание благоприятных условий для полноценного проживания ребёнком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями. Поэтому содержание одной из приоритетных задач нашего дошкольного учреждения

направлено на охрану жизни и укрепление здоровья, улучшение физического развития, формирование у дошкольников основы культуры здоровья и ценностного отношения к занятиям физической культурой.

В условиях дошкольного учреждения этому способствуют такие мероприятия, как утренняя гимнастика, занятия физическими упражнениями, бодрящая гимнастика, физкультминутки. Но они преследуют лишь косвенные корректирующие цели. Корректирующая гимнастика полностью направлена на решение этих задач.

В процессе образовательной деятельности недостаточно времени уделяется специальным упражнениям по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей (во время вводной части утренней гимнастики и физкультурного занятия, во время оздоровительных мероприятий), не все родители достаточно вооружены необходимыми знаниями и практическими навыками в вопросах профилактики и лечения данных нарушений.

Таким образом, проблема состояния здоровья подрастающего поколения была и остаётся достаточно актуальной.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена с учётом требований ФГОС дошкольного образования, на основе основной образовательной программы дошкольного образования и парциальных программ.

### **1.1.3. Нормативные документы**

Настоящая программа разработана в соответствии с:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее–ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013г.);
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. № 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (с изменениями);
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015г. № 996-р);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее–СанПиН);
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 N 66403). С сентября 2022 года вступил в силу Профстандарт ПДО;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. N 196»;
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
11. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по

проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));

12. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

13. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК- 641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

14. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018г. № 162- Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035года».

15. Приказ от 25.08.2023 года № 963-Д "О внесении изменений МОиМП СО от 29.06.2023 г. № 785-Д "Об утверждении Требованиям к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере "Реализация дополнительных общеобразовательных программ" в соответствии с социальным сертификатом"

#### **1.1.4. Отличительные особенности ДОП ДО**

Введение нетрадиционных упражнений из различных систем оздоровления организма, позволяет в щадящем режиме адаптировать ребёнка к школьным нагрузкам, способствует укреплению мышечного корсета. Специальные оздоровительные разделы позволяют:

- раздел «Оздоровительные комплексы для позвоночника» (Поля Брэгга), направлен на укрепление позвоночного столба;
- раздел «Комплексы по корригирующей гимнастики» (упражнения на фитбол мячах, с лентами, скакалкой, обручем, мячами) направлены на укрепление мышечного корсета.

Программа разработана на основе методических пособий:

- Моргуновой О.Н. «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ»;
- Анисимовой Т.Г, Ульяновой С.А. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников»;
- Ключевой «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада»,
- Лосевой В.С. «Плоскостопие у детей дошкольного возраста: профилактика и лечение».

#### **1.1.5. Адресат ДОП ДО**

Программа предназначена для детей дошкольного возраста с 5-7 лет.

В кружке могут заниматься дети с 5 до 7 лет. Условием для занятий является наличие справки с разрешением от педиатора (врача).

В кружке занимаются мальчики и девочки, в том числе с ослабленным здоровьем. Учитывая особенности развития мальчиков и девочек, происходит дифференцированный подход к физическим упражнениям. В группу могут приниматься как дети, ранее занимавшиеся в различных секциях, так и ребята, не имеющие первоначальную физподготовку.

#### **1.1.5. Режим занятий.**

| Группа         | Год обучения | Общее количество минут (часов) в неделю | Продолжительность занятия | Количество занятий в неделю |
|----------------|--------------|-----------------------------------------|---------------------------|-----------------------------|
| Старшая группа | 1 год        | 50 мин (0,83 часа)                      | 25 мин                    | 2 раза (понедельник, среда) |

|                         |       |                |        |                           |
|-------------------------|-------|----------------|--------|---------------------------|
| Подготовительная группа | 2 год | 60 мин (1 час) | 30 мин | 2 раза (вторник, четверг) |
|-------------------------|-------|----------------|--------|---------------------------|

### 1.1.6. Объем ДОП ДО. Срок освоения ДОП ДО

Объем программы – 152 занятий (69,67 часа).

Программа рассчитана на 2 года обучения:

1 год обучения – 76 занятий в год по 25 мин (31,67 часа);

2 год обучения – 76 занятий в год по 30 мин (38 часов).

### 1.1.7. Особенности организации образовательного процесса

Форма реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – традиционная модель, которая представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного или нескольких лет обучения в одной образовательной организации.

Начиная занятия, инструктор должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровне его физического развития, о состоянии его двигательных навыков и умений.

Физическая нагрузка на занятиях кружка дозируется и зависит от:

о подбора физических упражнений (от простого к сложному), о продолжительности физических упражнений,

о числа повторений,

о выбора исходных положений, о темпа движений (на счет 1-4), о амплитуды движений,

о степени усилия, о точности,

о сложности, о ритма,

о количества отвлекающих упражнений, о 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.

### 1.1.8. Перечень форм обучения и видов занятий

Основная форма обучения - физкультурное занятие с детьми в игровой форме, на котором используются различные способы организации детей: индивидуальный, групповой. Занятия кружка проводятся с количеством детей не более 15 человек, с учётом возрастных, индивидуальных особенностей ребёнка и уровня здоровья.

Основным содержанием программы являются общеразвивающие и специально подобранные физические упражнения, и игры, направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. 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.

| Способы организации дошкольников | Характеристика способа организации                                                              | Достоинства способа организации                                                                                                                                      |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Фронтальный способ               | Все дети одновременно выполняют одно и то же или разные упражнения под руководством воспитателя | Обеспечивает высокую моторную плотность занятия; постоянное взаимодействие воспитателя и детей, облегчает руководство; в поле зрения вся группа; повышает физическую |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | нагрузку; способствует закреплению двигательных навыков, развитию физических качеств; приучает коллективно выполнять упражнения                                                                                                                                                                                  |
| Групповой способ      | Воспитатель разделяет детей на несколько подгрупп (по 2 - 4 человека), и каждая подгруппа выполняет отдельное задание. После того как выполняют упражнение несколько раз, подгруппы меняются местами. Применяется на этапе совершенствования двигательных навыков                                                                                      | Обеспечивает высокую моторную плотность занятия; повышает двигательную активность детей; воспитывает умение самостоятельно выполнять задания; ответственность, сдержанность; дает возможность упражняться в нескольких видах движений; повышает физическую нагрузку; возможно осуществлять индивидуальную работу |
| Индивидуальный способ | Каждый выполняет упражнение индивидуально; воспитатель проверяет качество выполнения и дает соответствующие указания; остальные наблюдают за исполнителем и оценивают движения                                                                                                                                                                         | Развивает точность двигательного действия                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Посменный способ      | Дети выполняют упражнения посменно по несколько человек одновременно; остальные в это время наблюдают и оценивают                                                                                                                                                                                                                                      | Происходит отработка качества движений; возможен индивидуальный подход                                                                                                                                                                                                                                           |
| Поточный способ       | Все делают упражнение по очереди, друг за другом, непрерывнопоточно. Для осуществления большой повторности упражнения, могут быть организованы в 2-3 потока. Разновидность поточного способа – круговое («станционное»). При такой организации передвигаются по кругу, переходит от одной «станции» к другой и выполняют без перерыва серию упражнений | Сохраняется высокая моторная плотность занятия; содействует воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости и ориентировки в пространстве                                                                                                                                                  |

### 1.1.9. Перечень форм подведения итогов реализации ДОП ДО

Функциональные исследования позволяют установить гибкость позвоночника, силу и выносливость мышц спины и брюшного пресса к статическим нагрузкам.

Гибкость позвоночника – характеризует эластичность мышц и связок, определяет степень подвижности звеньев позвоночника. Определяется из исходного положения стоя. Ребёнок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени. По линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрируется тот уровень, до которого

дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком «-». Во время данного теста можно использовать игровой момент – «Достань игрушку»

Боковая подвижность позвоночника – измеряется с помощью сантиметровой ленты. Сначала отмеряется расстояние от кончика третьего пальца каждой руки до пола, затем то же – при максимальном наклоне туловища в сторону. Разница между первым и вторым измерением характеризует амплитуду и асимметрию боковой подвижности позвоночника.

Сила мышц спины – ребёнок ложиться на кушетку таким образом, чтобы верхняя часть туловища до гребня подвздошных костей находилась на весу, руки на поясе. Фиксируется время удержания положения до полного утомления мышц по секундомеру.

Сила мышц брюшного пресса - определяются числом переходов из положения лёжа на спине (руки на поясе) в положения сидя и обратно (ноги удерживаются).

Оценка сдачи нормативов:

1 балл -навык не сформирован

2 балла - навык сформирован частично

3 балла - навык сформирован

## **1.2. Цели и задачи реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы дошкольного образования физкультурно-спортивной направленности**

Общие цели программы – улучшение контроля за физическим развитием каждого ребёнка с учётом возрастных и физических особенностей, связанных с профилактикой нарушения осанки и заболевания опорно-двигательного аппарата; Создание мощного мышечного корсета у дошкольников, способствующего стабилизации позвоночника, правильной осанки через выработку достаточной силы и выносливости мышц туловища.

Задачи программы:

➤ Оздоровительные задачи:

- Содействовать коррекции и профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- Совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям средствами корригирующих упражнений, дыхательных упражнений, самомассажа;
- Формировать правильную осанку, укреплять свод стопы;
- Развивать физические качества у детей дошкольного возраста

➤ Образовательные задачи:

- Учить основам корригирующей гимнастики;
- Формировать системы элементарных знаний о здоровом образе жизни

➤ Воспитательные задачи:

- Формировать устойчивый интерес к систематической двигательной активности и положительной мотивации на здоровый образ жизни.

## **1.3. Принципы и подходы к формированию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Корригирующая гимнастика разработана согласно основным педагогическим принципам:

Принцип систематичности. Заключается в непрерывности, планомерности использования средств, во всех возможных формах их проявления в течение всего курса занятий.

Принцип постепенности. Предполагает постепенное повышение требований, предъявляемых организму в процессе занятий.

Принцип доступности. Упражнения разучиваются от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка.

Принцип наглядности. Предполагает построения занятий с широким использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой и двигательной.

Принцип сознательности и активности. Предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля и самокоррекции действий в процессе занятий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

При разработке комплексов упражнений и конспектов занятий предусматривается взаимодополняемость и взаимозаменяемость. Это дает возможность решать основные оздоровительные задачи, а также осуществлять профилактику и коррекцию формирующихся деформаций.

*Методологические подходы:*

- *личностно-ориентированный подход*, который предусматривает организацию образовательного процесса с учетом того, что развитие личности ребенка является главным критерием его эффективности. Механизм реализации личностно-ориентированного подхода – создание условий для развития личности на основе изучения ее задатков, способностей, интересов, склонностей с учетом признания уникальности личности, ее интеллектуальной и нравственной свободы, права на уважение. Личностно-ориентированный подход концентрирует внимание педагога на целостности личности ребенка и учет его индивидуальных особенностей и способностей. «Реализация личностного подхода к воспитательному процессу предполагает соблюдение следующих условий:

- 1) в центре воспитательного процесса находится личность воспитанника, т.е. воспитательный процесс является антропоцентрическим по целям, содержанию и формам организации;
- 2) организация воспитательного процесса основывается на субъект-субъектном взаимоотношении его участников, подразумевающим равноправное сотрудничество и взаимопонимание педагога и воспитанников на основе диалогового общения;
- 3) воспитательный процесс подразумевает сотрудничество и самих воспитанников в решении воспитательных задач;
- 4) воспитательный процесс обеспечивает каждой личности возможность индивидуально воспринимать мир, творчески его преобразовывать, широко использовать субъектный опыт в интерпретации и оценке фактов, явлений, событий окружающей действительности на основе личностно значимых ценностей и внутренних установок;
- 5) задача педагога заключается в фасилитации, т.е. стимулировании, поддержке, активизации внутренних резервов развития личности» (В.А. Сластенин);

- *индивидуальный подход* к воспитанию и обучению дошкольника определяется как комплекс действий педагога, направленный на выбор методов, приемов и средств воспитания и обучения в соответствии с учетом индивидуального уровня подготовленности и уровнем развития способностей воспитанников. Он же предусматривает обеспеченность для каждого ребенка сохранения и укрепления здоровья, психического благополучия, полноценного физического воспитания. При этом индивидуальный подход предполагает, что педагогический процесс осуществляется с учетом индивидуальных особенностей воспитанников (темперамента, характера, способностей, склонностей, мотивов, интересов и пр.), в значительной мере влияющих на их поведение в различных жизненных ситуациях. Суть индивидуального подхода составляет гибкое использование педагогом различных форм и методов воздействия с целью достижения оптимальных результатов воспитательного и обучающего процесса по отношению к каждому ребенку. Применение индивидуального подхода должно быть свободным от стереотипов восприятия и гибким, способным компенсировать недостатки коллективного, общественного воспитания;

- *деятельностный подход*, связанный с организацией целенаправленной деятельности в общем контексте образовательного процесса: ее структурой, взаимосвязанными мотивами и целями; видами деятельности (нравственная, познавательная, трудовая, художественная, игровая, спортивная и другие); формами и методами развития и воспитания; возрастными особенностями ребенка при включении в образовательную деятельность;

- *аксиологический (ценностный) подход*, предусматривающий организацию развития и воспитания на основе общечеловеческих ценностей (например, ценности здоровья, что в системе образования позволяет говорить о создании и реализации моделей сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования у детей субъектной позиции к сохранению и укреплению своего здоровья) и гуманистических начал в культурной среде, оказывающих влияние на формирование ценностных ориентаций личности ребенка. Или этические, нравственные ценности, предусматривающие реализацию проектов диалога культур, этических отношений и т.д. При этом объективные ценности мировой, отечественной и народной культур становятся специфическими потребностями формирующейся и развивающейся личности, устойчивыми жизненными ориентирами человека путем перевода их в субъективные ценностные ориентации;

- *культурно-исторический подход* заключается в том, что в развитии ребёнка существуют как бы две переплетённые линии. Первая следует путём естественного созревания, вторая состоит в овладении культурными способами поведения и мышления. Развитие мышления и других психических функций происходит в первую очередь не через их саморазвитие, а через овладение ребёнком «психологическими орудиями», знаково-символическими средствами, в первую очередь речью и языком.

#### **1.4. Значимые для разработки и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы характеристики, в том числе особенности развития детей дошкольного возраста**

Дошкольный возраст (от 3 до 7 лет) – это период овладения социальным пространством человеческих отношений через общение со взрослыми, а также через игровые, реальные отношения со сверстниками. В дошкольном возрасте продолжается активное овладение собственным телом (координацией движений и действий, формирование образа тела и ценностного отношения к нему). В этот период ребенок начинает приобретать интерес к телесной конституции человека. Дети в группе с интересом выполняют упражнения перед зеркалом, контролируя визуально свои движения. Дошкольник учится ставить более отделенные цели, опосредованные представлением, и стремится к их достижению, несмотря на препятствия.

В дошкольном возрасте у детей укрепляется костно-мышечная система, улучшается координация движений. Значительно у дошкольников изменяется содержание двигательной памяти. Поэтому для групп дошкольников уже можно включать упражнения с предметами (гимнастической палкой, мячом). Движения осуществляются на основе сформированной памяти зрительно-двигательного анализатора, и роль образца взрослого по мере освоения движения или действия уменьшается, так как ребенок сравнивает их выполнение с собственными идеальными представлениями. Такое представление значительно развивает его двигательные возможности. Он уже не только правильно двигается, но может одновременно решать другие задачи. Например, в подвижной игре дошкольник выполняет основные соответствующие действия, а также следит за выполнением правил сверстниками и сам их соблюдает. Именно поэтому детям становятся доступны игры с элементами эстафеты.

Ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте является игра. Распространенный вид игры – коллективные сюжетно-ролевые игры, которые воспитывают чувство коллективизма и ответственности, вырабатывают умение подчиняться определенным правилам, сдерживать свои желания, тормозить импульсивные реакции.

Ребенок эмоционально переживает оценку своей деятельности и своих поступков со стороны взрослых, под этим влиянием у него расширяется способность к самооценке, критическое отношение к собственным действиям и их результатам.

Впервые действие самооценки проявляется у ребенка в 4 года. А резкое изменение его уровня происходит при переходе от 4 к 5 годам. Дети 5-6 лет уже успешно контролируют себя, запоминая или воспроизводя материал. С возрастом меняется стремление к полному и точному воспроизведению. Самоконтроль за положением тела необходим на корригирующей гимнастике.

Так, память все больше подконтрольна самому ребенку. Но следует помнить, что только у детей 5-6 лет сочетание задачи на запоминание и самоконтроль повышает эффективность памяти. И, все-таки, в любой период дошкольного детства ребенку лучше 2 раза воспринимать материал и в промежутках (дома) попытаться его воспроизвести, чем воспринимать большое число раз подряд, не восстанавливая заученное в самом процессе запоминания

### **1.5. Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы дошкольного образования, конкретизирующие целевые ориентиры, с учетом возрастных возможностей и индивидуальных различий (индивидуальных траекторий развития) детей**

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

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

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

Старший дошкольный возраст (от 5 до 7 лет)

о Дети знают все исходные положения, последовательность выполнения упражнений, понимают их профилактическое и оздоровительное значение, выполняют самостоятельно.

о Имеют осознанное представление о своем организме, в частности о ЗОЖ.

о Соблюдают правила безопасности и профилактики травматизма. о Соблюдают правила личной гигиены и закаливания организма. о Знают назначение экипировки и использования спортивного инвентаря.

о Делают самостоятельно некоторые упражнения на Фитболах. о Умеют принимать и удерживать правильную осанку у стены.

о Сохраняют правильную рабочую позу при письме и чтении сидя. о Выполняют упражнения на самовытяжение и расслабление.

о Выполняют различные упражнения, в разных исходных положениях. о Пользуются современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.

о Выполняют самостоятельно дыхательную гимнастику.

о Самостоятельно выполняют специальные корригирующие упражнения.

о Ходят ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. о Умеют выполнять все упражнения на перестроение.

о Умеют самостоятельно выполнять комплексы адаптивной физкультуры. Используют свои умения и навыки в повседневной жизни.

# **1.6. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы дошкольного образования**

## *Физические качества*

Гибкость - морфофункциональные свойства опорно - двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

### Тест на определение гибкости.

И. п.: сед на полужесткой опоре (на ковре), ноги врозь на ширине плеч, колени выпрямлены. Взрослый прижимает рукой колени ребенка к полу. Между стопами у ребенка находится кубик (пятки ног и кубик находятся на одной черте).

Задание: наклониться и отодвинуть кубик как можно дальше. Оценивается расстояние в сантиметрах от линии пяток до грани кубика, в которую ребенок упирался пальцами.

Учитывается результат одной попытки. Предварительно выполняются три медленных наклона, четвертый наклон зачётный.

Оценка результатов тестирования в наклоне вперёд (см) (По О.А. Сиротину, С.Б. Шармановой, Л.В. Пигаловой)

### Мальчики

| Возраст<br>(годы)      | Уровень физической подготовленности и оценка |               |         |               |             |
|------------------------|----------------------------------------------|---------------|---------|---------------|-------------|
|                        | низкий                                       | ниже среднего | средний | выше среднего | высокий     |
|                        | 1 балл                                       | 2 балла       | 3 балла | 4 балла       | 5 баллов    |
| старший<br>(5-6 лет)   | 1 и меньше                                   | 1-2           | 3-7     | 8-9           | 10 и больше |
| подготов.<br>(6-7 лет) | 2 и меньше                                   | 2-3           | 4-8     | 9-10          | 11 и больше |

### Девочки

| Возраст<br>(годы)      | Уровень физической подготовленности и оценка |               |         |               |             |
|------------------------|----------------------------------------------|---------------|---------|---------------|-------------|
|                        | низкий                                       | ниже среднего | средний | выше среднего | высокий     |
|                        | 1 балл                                       | 2 балла       | 3 балла | 4 балла       | 5 баллов    |
| старший<br>(5-6 лет)   | 1 и меньше                                   | 2-4           | 5-9     | 10-12         | 13 и больше |
| подготов.<br>(6-7 лет) | 2 и меньше                                   | 4-8           | 9-14    | 15-17         | 18 и больше |

Выносливость- это способность противостоять утомлению и какой-либо деятельности. Она определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

### Тест на определение силовой выносливости, при подъёме туловища из положения лёжа на спине.

И.п. – лёжа на спине, на гимнастическом мате, скрестив руки на груди. По команде «Начали!» ребёнок начинает подниматься, не сгибая колен, садится и вновь ложится. Инструктор слегка придерживает колени ребёнка.

Задание: поднять туловище, как можно больше раз.

Тест считается правильно выполненным, если ребёнок при подъёме туловища не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Оценка результатов тестирования в сгибании туловища (количество раз)

Мальчики

| Возраст<br>(годы)      | Уровень физической подготовленности и оценка |               |         |               |             |
|------------------------|----------------------------------------------|---------------|---------|---------------|-------------|
|                        | низкий                                       | ниже среднего | средний | выше среднего | высокий     |
|                        | 1 балл                                       | 2 балла       | 3 балла | 4 балла       | 5 баллов    |
| старший<br>(5-6 лет)   | 6                                            | 6-8           | 9-19    | 20-21         | 22 и больше |
| подготов.<br>(6-7 лет) | 9                                            | 9-12          | 13-22   | 23-25         | 26 и больше |

Девочки

| Возраст<br>(годы)      | Уровень физической подготовленности и оценка |               |         |               |             |
|------------------------|----------------------------------------------|---------------|---------|---------------|-------------|
|                        | низкий                                       | ниже среднего | средний | выше среднего | высокий     |
|                        | 1 балл                                       | 2 балла       | 3 балла | 4 балла       | 5 баллов    |
| старший<br>(5-6 лет)   | 6                                            | 6-8           | 9-17    | 18-19         | 20 и больше |
| подготов.<br>(6-7 лет) | 7                                            | 8-10          | 11-20   | 21-22         | 23 и больше |

Тест на определение силовой выносливости, при разгибании туловища.

И.п. – лёжа на животе, на гимнастическом мате, скрестив руки за головой. По команде «Начали!» ребёнок начинает поднимать голову, приподнимает плечи и грудь, руки за головой и вновь возвращается в и.п.. Инструктор, слегка придерживает пятки ребёнка.

Задание: поднять туловище, как можно больше раз.

Оценка результатов тестирования в разгибании туловища (количество раз)

Мальчики

| Возраст<br>(годы)      | Уровень физической подготовленности и оценка |               |         |               |             |
|------------------------|----------------------------------------------|---------------|---------|---------------|-------------|
|                        | низкий                                       | ниже среднего | средний | выше среднего | высокий     |
|                        | 1 балл                                       | 2 балла       | 3 балла | 4 балла       | 5 баллов    |
| старший<br>(5-6 лет)   | 11                                           | 11-13         | 14-16   | 17-19         | 20 и больше |
| подготов.<br>(6-7 лет) | 13                                           | 13-17         | 18-22   | 23-24         | 25 и больше |

Девочки

| Возраст | Уровень физической подготовленности и оценка |  |  |  |  |
|---------|----------------------------------------------|--|--|--|--|
|---------|----------------------------------------------|--|--|--|--|

| (годы)                 | низкий | ниже среднего | средний | выше среднего | высокий     |
|------------------------|--------|---------------|---------|---------------|-------------|
|                        | 1 балл | 2 балла       | 3 балла | 4 балла       | 5 баллов    |
| старший<br>(5-6 лет)   | 12     | 13-14         | 15-17   | 18-19         | 20 и больше |
| подготов.<br>(6-7 лет) | 14     | 14-17         | 18-22   | 23-24         | 25 и больше |

Равновесие - обеспечивается сложным сочетанием в действиях различных анализаторов – мышечного, вестибулярного, зрительного, кожного, объединяемых регулирующим влиянием центральной нервной системы.

#### Тест на определение функции равновесия:

- для детей 4 лет..и.п.- пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища.

Задание: Необходимо сохранить данную позицию в течение 15 секунд с закрытыми глазами.

Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус (не выполнение задания)

- для детей 5-6 лет. По команде «можно» ребёнок становится на левую (правую) ногу, правую (левую) сгибает в коленном суставе, и ставит ее на опорную ногу, чуть выше колена и немного развернув ее вправо. Руки ставятся на пояс, глаза закрыты. Результат – время, выполненное в стойке на одной ноге.

Задание: Необходимо сохранить данную позицию в течение 15 секунд с закрытыми глазами.

Секундомер включается тогда, когда ребёнок становится на одну ногу, выключается – при потере равновесия. При выполнении теста необходима страховка.

Оценка результатов тестирования в упражнении на равновесие (По Ю.Н.Вавилову)

#### Мальчики

| Возраст<br>(годы)      | Уровень физической подготовленности и оценка |               |         |               |             |
|------------------------|----------------------------------------------|---------------|---------|---------------|-------------|
|                        | низкий                                       | ниже среднего | средний | выше среднего | высокий     |
|                        | 1 балл                                       | 2 балла       | 3 балла | 4 балла       | 5 баллов    |
| старший<br>(5-6 лет)   | < 2                                          | 2-3           | 4-11    | 12-13         | 14 и больше |
| подготов.<br>(6-7 лет) | < 3                                          | 3-5           | 6-17    | 18-19         | 20 и больше |

#### Девочки

| Возраст<br>(годы) | Уровень физической подготовленности и оценка |               |         |               |             |
|-------------------|----------------------------------------------|---------------|---------|---------------|-------------|
|                   | низкий                                       | ниже среднего | средний | выше среднего | высокий     |
|                   | 1 балл                                       | 2 балла       | 3 балла | 4 балла       | 5 баллов    |
| старший           | < 3                                          | 3-4           | 5-11    | 12-13         | 14 и больше |

|                        |     |     |      |       |             |
|------------------------|-----|-----|------|-------|-------------|
| (5-6 лет)              |     |     |      |       |             |
| подготов.<br>(6-7 лет) | < 4 | 4-5 | 6-12 | 13-15 | 16 и больше |

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного аппарата. Следует отметить что бросание набивного мяча требует не только значительной мышечной массы, но и быстроты движений. Поэтому данные упражнения называются скоростно-силовыми.

Тест на определение силы в броске набивного мяча массой 1 кг.

И.п. – одна нога впереди у контрольной линии, другая сзади. (Или и.п.-ноги на ширине плеч у контрольной линии). Ребёнок берёт мяч и бросает его как можно дальше, двумя руками из-за головы.

Задание: Бросить мяч двумя руками из-за головы как можно дальше.

При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола. Делается два броска подряд, фиксируется лучший результат.

Оrientировочные показатели броска набивного мяча в метрах (1 кг) (Г. Юрко)

|          |         |         |         |
|----------|---------|---------|---------|
| Пол      | 5       | 6       | 7       |
| Мальчики | 187-270 | 221-303 | 242-360 |
| Девочки  | 138-221 | 156-256 | 193-361 |

Координация движений показывает возможность управления, сознательного контроля за двигательным образцом и своим движением.

Тесты на определение координации движения

Тест в сагиттальной плоскости: Ребёнок отводит в сторону правую руку и в противоположную сторону левую ногу (и наоборот).

Тест в вертикальной плоскости: Ребёнок поднимает одновременно согнутую в локте правую руку и сгибает в колене левую ногу (и наоборот).

Тест в горизонтальной плоскости: Ребёнок отводит вперёд правую руку и назад левую ногу (и наоборот).

Далее инструктор оценивает координацию движений: - одновременное правильное выполнение – 3 балла

- не одновременное, но правильное выполненное движение – 2 балла

- нарушение координации, но после повторного показа верное выполнение движения, выполнение отдельных элементов -1 балл.

*Темпы прироста физических качеств*

В течение года показатели физических качеств могут изменяться. Это происходит за счет естественного роста детей, роста их двигательной активности, целенаправленной работы по физическому воспитанию.

Изучение степени динамики развития физических качеств у детей как показателя эффективности физического воспитания в группе

Для оценки темпов прироста показателей физических качеств (степени динамики развития физических качеств) мы рекомендуем пользоваться формулой, предложенной В.И.Усаковым:

$$W = 100 \left( \frac{V_2 - V_1}{V_1 + V_2} \right) \cdot \frac{1}{2}$$

где W – прирост показателей темпов, %;

V1 - исходный уровень;

V2 - конечный уровень.

Оценка темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

| Темпы прироста, % | Оценка              | За счет чего достигнут прирост                                                      |
|-------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| до 8              | Неудовлетворительно | За счет естественного роста                                                         |
| 8-10              | Удовлетворительно   | За счет естественного роста и роста естественной двигательной активности            |
| 10-15             | Хорошо              | За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания       |
| свыше 15          | Отлично             | За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений |

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Описание образовательной деятельности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, с учетом используемых методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания

| Формы                                            | Наименование раздела                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Первый год обучения<br>(кол-во занятий) | Второй год обучения<br>(кол-во занятий) |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|
| <b>Профилактика и коррекция нарушения осанки</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                         |                                         |
| Теоретический материал                           | Знакомство детей с понятием «осанка», «плоскостопие» и с упражнениями, формирующими правильную осанку, профилактику плоскостопия и их значение.<br>Соблюдение правил техники безопасности на занятиях при выполнении упражнений<br>Значение физических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2                                       | 2                                       |
| Практический материал                            | Специальные упражнения в положение сидя, стоя, направленные на формирование правильной осанки с предметами и без.<br>Специальные упражнения в положении лежа на животе, на спине, направленные для укрепления мышц спины, брюшного пресса с предметами и без них.<br>Растяжка из разных исходных положений, направленная на исправление нарушений осанки.<br>Подвижные игры, направленные на формирование правильной осанки.<br>Дыхательные упражнения.<br>Упражнения на расслабление.<br>Общеразвивающие упражнения из различных исходных положений для всех мышечных групп с предметами и без. | 18                                      | 18                                      |
| <b>Профилактика и коррекция плоскостопия</b>     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                         |                                         |
| Теоретический материал                           | Знакомство детей с упражнениями, направленными на укрепление мышц ног и способствующих правильному развитию стопы.<br>Проведение комплекса упражнений для коррекции и профилактики плоскостопия<br>Общеразвивающие упражнения для мышц стопы<br>Подвижные игры для коррекции и профилактики плоскостопия.                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2                                       | 2                                       |

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |    |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|
|                                       | Индивидуальный подбор физических упражнений для укрепления свода стопы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |    |
| Практический материал                 | Самомассаж стоп и голени<br>Специальные упражнения в исходном положении лежа<br>Специальные упражнения с мячом обычным, массажным разного размера<br>Специальные упражнения, выполняемые в исходном положении сидя на полу, руки в упоре сзади с мелкими предметами (карандаш, мелкие игрушки, платочком)<br>Специальные упражнения в исходном положении стоя и в ходьбе<br>Игры разной степени подвижности, закрепляющие коррекционное воздействие физических упражнений                   | 20 | 20 |
| Совершенствование двигательных умений |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |    |
| Теоретический материал                | Техника безопасности во время бега, ходьбы, лазания по гимнастической стенке, в прыжках.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2  | 2  |
| Практический материал                 | Во время бега и ходьбы соблюдать дистанцию, не наталкиваться<br>Игры и упражнения на развитие двигательных навыков, физических качеств<br>упражнения в ползание<br>Ходьба и ползание по гимнастической скамейке из разных исходных положений<br>Формирование навыка рациональной техники бега<br>Совершенствование ходьбы, добиваясь непринужденности и красоты походки<br>Овладение определенными двигательными умениями и навыками, а также приемами страховки при занятиях на тренажерах | 19 | 19 |
| Развитие физических качеств           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |    |
| Теоретический материал                | Общие сведения о технике безопасности во время проведения игр                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1  | 1  |
| Практический материал                 | Игры, направленные на развитие физических качеств (силы, скорости выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости). Игры, направленные на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата.                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 10 | 10 |
| Тестирование                          | - измерение антропометрических данных;<br>- гибкость позвоночника: наклон вперед из положения сидя;<br>- гибкость плечевых суставов;<br>- силовая выносливость мышц туловища: в положении лежа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45°;                                                                                                                                                                                                                                     | 2  | 2  |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |            |            |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|
|  | - сила мышц ног: прыжок в длину с места;<br>- сила мышц брюшного пресса: в положении лежа на спине удержание ног, согнутых под углом 45° в тазобедренных суставах;<br>- проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами или на носке одной ноги с открытыми глазами;<br>- комплексное тестирование координации движений, скоростной выносливости, силы мышц ног: прыжки через скакалку до ошибки или отказа испытуемого |            |            |
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 76 занятий | 76 занятий |

## 2.2 Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

**Культурные практики ребёнка** обеспечивают его активную и продуктивную образовательную деятельность.

**Игровая деятельность** переводит внешнее действие во внутренний план «замысел», но в максимальной степени сохраняет и провоцирует игровое отношение как процессуальное (вне результативности) отношение к миру. Сюжет игры - это, в конечном итоге, виртуальный мир возможных событий, который строится по прихоти играющих и не имеет результативного завершения.

**Двигательная практика** формирует двигательные навыки, адаптации детей к формированию правильной осанки, координации движений, развитию гибкости и подвижности суставов, позвоночника. Прививает привычку к здоровому образу жизни в процессе систематических физкультурных занятий

## 2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы

В развитии детской инициативы и самостоятельности важно:

- тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- «дозировать» помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае.
- поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества;
- показывать детям рост их достижений, вызывать у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных, инициативных действий.

## 2.4. Особенности взаимодействия педагога с семьями воспитанников

Многие родители готовы активно участвовать в физическом развитии своих детей, но этому мешает отсутствие у них необходимых знаний и умений. Именно поэтому планирование работы с родителями является важным разделом работы инструктора по физической культуре. Правильно организованная работа с родителями способствует повышению грамотности в вопросах физического развития и физического воспитания детей. Одной из форм работы с родителями являются родительские собрания. Выступая на родительских собраниях, сообщаются сведения общего характера, результаты анкетирования, планирование работы или сведения о результатах конкурсов, соревнований.

➤ Еще одна традиционная форма работы с родителями – консультации и рекомендации для родителей. Не вся информация освещается на родительских собраниях, поэтому не мало важной формой работы с родителями является просветительские консультации, которые распространяются по группам («Почему у современного ребенка развивается нарушение осанки?», «Не допустить близорукость!», «Плоскостопие легче предупредить, чем лечить» и др.).

- Но в ряде случаев, информация о ребенке должна обсуждаться только с его родителями, поэтому обязательная форма работы – индивидуальные консультации с родителями и по необходимости письменные рекомендации в специально отведенное для этого время.
- Кроме того, физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ, в том числе и коррекционно-профилактическая, регулярно освещается на сайте ДОУ.
- Родители активно посещают открытые занятия по оздоровительной корригирующей гимнастике, где презентуется новый оздоровительный комплекс или показывается с детьми уже освоенный.
- Участвуют в итоговых занятиях, совместных праздниках и развлечениях.

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка**

Программа предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами:

1. Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств, обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых двигательных навыков.
2. Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка, стимулирование самооценки.
3. Создание развивающей образовательной среды, способствующей физическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности.
4. Участие семьи как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста.
5. Профессиональное развитие педагогов, направленное на развитие профессиональных компетентностей, в том числе коммуникативной компетентности и мастерства мотивирования ребенка.

#### **3.2. Материально-техническое обеспечение условий организации ДОП ДО**

Перечень оборудования и спортивного инвентаря для занятий:

1. Ноутбук - 1 шт
2. Музыкальный центр – 1 шт
3. Корзина под мячи (пластик) – 4 шт
4. Щит для метания мяча в цель – 2 шт
5. Наклонная доска деревянная – 2 шт
6. Конусы (пластмассовые) - 8 шт
7. Обруч цветной маленький – 16 шт
8. Обруч красный d-50см – 8 шт
9. Обруч синий d-65см – 16 шт
10. Гимнастическая палка l=45см – 16 шт
11. Гимнастическая палки l=50см – 16 шт
12. Шнуры – 16 шт
13. Мяч массажный d=200мм – 16 шт
14. Гимнастическая скамейка – 4 шт
15. Бруски – 16 шт
16. Мяч - массажёр – 16 шт
17. Гимнастическая стенка – 7 шт
18. Мягкие фишки геометрической формы – 40 шт
19. Гантели (500 гр.) – 16 шт
20. Мешочки с песком – 16 шт

21. Кегли – 30 шт
22. Кегли (набор из 9 шт.) – 1 шт
23. Канат – 2 шт
24. Мячи резиновые большой №1 300 мм - 16 шт
25. Мячи резиновые №2 400 мм – 16 шт
26. Мячи резиновые №3 450 мм – 16 шт
27. Мячи резиновые №4 600 мм – 16 шт
28. Скакалки - 16 шт
29. Дуги (40 см) – 6 шт
30. Мяч набивной – 16 шт
31. Гимнастические коврики – 16 шт
32. Фитбол - 5 шт
33. Массажная дорожка – 2 шт

### **3.3. Описание обеспеченности методическими материалами**

*Учебно-методический комплекс.*

1. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. Формирования правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения. – Волгоград: Учитель, 2009 г.
2. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушении опорнодвигательного аппарата): пособие для инструкторов лфк, воспитателей и родителей. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2005 г.
4. Кочетковой Л.В. Оздоровление детей в условиях детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2007 г.
5. Красикова И.С. Плоскостопие. Профилактика и лечение. 4-е изд – СПб.: «Корона – Век», 2009 г.
6. Ключева М.Н. Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорнодвигательного аппарата в условиях детского сада. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007 г.
7. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6-7 лет. Профилактика и лечение. (Серия «Здоровый малыш»). – М.: ТЦ Сфера. 2004 г.
8. Подольская Е.И. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009 г.

*Дополнительная литература*

1. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ. Практическое Москва, Айрис – пресс. 2005 г.
2. Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века. Москва. АРКТИ. 2001 г.
3. Козырева О.В. Оздоровительно – развивающие игры для дошкольников: пособие для дошкольников: пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры ДОУ. – М.: Просвещение, 2007 г.
4. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж: ТЦ «Учитель». 2005 г.
5. Муллаева Н.Б. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников: Учебно-методическое пособие – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2006г.

Интернетресурсы: <http://www.detskiy-mir.net/> <http://www.m-w-m.ru> <http://www.festival@september.ru>

<http://www.obruch.ru> <http://www.portfolio.1september.ru>

### **3.4. Кадровые условия**

Программу реализует инструктор по физической культуре, во второй половине дня. Нагрузка распределяется в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей.

### **3.5. Расписание занятий**

| группа           | понедельник   | вторник       | среда         | четверг       |
|------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| старшая          | 17.30 – 17.55 |               | 17.30 – 17.55 |               |
| подготовительная |               | 17.30 – 18.00 |               | 17.30 – 18.00 |

### **3.6. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

Развивающие зоны:

- Зона для построения в круг.
- Зона для метания набивного мяча.
- Зона для прыжков
- Тропа здоровья
- Зона для выполнения упражнений в виси

При проектировании предметно-игровой среды в спортивном зале, способствующей физическому развитию детей, учитывают следующие факторы:

- индивидуальные особенности ребенка;
- индивидуальные интересы и предпочтения в выборе двигательной деятельности;
- творческие способности; возрастные и гендерные особенности дошкольников.

При проведении образовательной деятельности в кружке широко используются разнообразные игры-забавы, спортивно-игровой материал, оборудование и инвентарь.

Все это является органичной составной частью предметно-пространственной среды, которая способствует здоровому развитию детей.

### **3.7. Планирование образовательной деятельности**

*Структура занятий.*

Вводная часть:

Проверка осанки, различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия, разогревающие упражнения, подготавливающие к основной части занятий, самомассаж с использованием массажных дорожек.

Основная часть:

ОРУ - блок физических упражнений, направленный на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса и силы мышц торса, укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы, в том числе самомассаж.

ОВД упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, ползание - с акцентом на формирование осанки и профилактику плоскостопия.

ИГРЫ - различной подвижности, помогающие формированию правильной осанки и способствующие профилактике плоскостопия.

Заключительная часть: Дыхательные упражнения, релаксация.

*Методы и формы организации занятий:*

- о словесное объяснение; о показ выполнения;
  - о игровая форма;
  - о целесообразное использование оборудования; о использование музыкального сопровождения;
  - о использование повторной наглядной и словесной инструкции
- Используются следующие средства:
- о Теоретические сведения;
  - о Бег, ходьба, передвижения;
  - о Упражнения общего воздействия: ходьба и бег с включением элементов направленных на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;
  - о Упражнения с предметами и без, направленные на укрепление мышц и связок, формирующих свод стопы;
  - о Упражнения для формирования правильной осанки с предметами и без: в положении стоя; в положении сидя; в положении лежа на спине и животе; упражнения в положении стоя на четвереньках;
  - о Общеразвивающие упражнения специальной направленности у гимнастической стенки и скамеек, а также с использованием каната и наклонной доски и фитболов;
  - о Подвижные игры для формирования правильной осанки и укрепления стопы;
  - о Упражнения на расслабление; о Дыхательные упражнения;
  - о Самомассаж с использованием массажных дорожек, ковров, мячиков-ежиков и других предметов.

| Месяц    | Неделя | Тема занятия                                                                                                                                                                                     | Количество занятий |
|----------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Сентябрь | 1-3    | Сдача контрольных нормативов и определение уровня физической подготовки обучающихся                                                                                                              | 6                  |
|          | 4-5    | Вводное занятие (правила техники безопасности на занятиях) Теоретические сведения (основы знаний) о терминах «плоскостопие», «осанка» Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. | 4                  |
| Октябрь  | 1-2    | Укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы<br>Упражнения в ходьбе и беге, строевые упражнения<br>Комплексы общеразвивающих упражнений                                               | 4                  |
|          | 3-4    | Общая физическая подготовка<br>Специальная физическая подготовка.<br>Формирование навыка правильной осанки<br>Упражнения в равновесии<br>Упражнения на развитие гибкости                         | 4                  |
| Ноябрь   | 1-2    | Упражнения для развития силы<br>Упражнения для мышц плечевого пояса и рук.<br>Упражнения для мышц ног и туловища.                                                                                | 4                  |
|          | 3-4    | Дыхательная гимнастика.<br>Упражнения на правильное дыхание, восстановление дыхания.                                                                                                             | 4                  |

|                |     |                                                                                                                                                                                                       |    |
|----------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|                |     | Укрепление мышечного корсета.<br>Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени.                                                                                                               |    |
| Декабрь        | 1-2 | Упражнения для развития скорости.<br>Упражнения для профилактики плоскостопия<br>Специальные упражнения, направленные для укрепления мышц спины с предметами и без.                                   | 4  |
|                | 3-4 | Упражнения на растягивание из различных исходных положений, направленные на исправление нарушений осанки<br>Специальные упражнения, направленные для укрепления мышц брюшного пресса с предмета и без | 4  |
| Декабрь/Январь | 5/1 | Общеразвивающие упражнения для мышц стопы<br>Комплекс упражнений для коррекции и профилактики плоскостопия<br>Укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы                                 | 4  |
|                | 2-3 | Растяжка мышц голени, стопы<br>Разгибание бедра                                                                                                                                                       | 4  |
| Февраль        | 1-2 | Развитие моторной координации<br>Упражнения на координационной лестнице                                                                                                                               | 4  |
|                | 3-4 | Упражнения для профилактики плоскостопия<br>Комплекс физических упражнений, направленных развитие физических качеств (скорость, сила)                                                                 | 4  |
| Март           | 1-2 | Укрепление мышц туловища, увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах и суставах стоп и пальцев ног                                                                                        | 4  |
|                | 3-5 | Укрепление мышц живота, спины<br>Координация движений конечностей, туловища                                                                                                                           | 6  |
| Апрель         | 1-2 | Общеразвивающие упражнения из различных исходных положений для всех мышечных групп с предметами и без.                                                                                                | 4  |
|                | 3-4 | Самомассаж стоп и голени с использованием мячей<br>Самомассаж рук и ног с использованием мячей                                                                                                        | 4  |
| Май            | 1-2 | Подвижные игры, игры-забавы                                                                                                                                                                           | 4  |
|                | 3-4 | Сдача контрольных нормативов, подведение итогов учебного года                                                                                                                                         | 4  |
| Итого          |     |                                                                                                                                                                                                       | 76 |

**Перспективный план НОД. Старший дошкольный возраст/ первый год обучения**

| № занятия | Содержание занятия |
|-----------|--------------------|
| 1-6       | Диагностика        |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7-10  | Вводное занятие (правила техники безопасности на занятиях) Теоретические сведения (основы знаний) о терминах «плоскостопие», «осанка»<br>Здоровье человека и влияние на него физических упражнений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 11,12 | Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисиčky», «кабанчики», «мишки», «пингвины». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.<br>Основная: 1.ОРУ с мячом<br>2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) массаж стоп массажными мячами; 4) упражнения у гимнастической стенки; 5) ползание по-медвежьи по доске; 6) ходьба по наклонной доске<br>Заключительная: 1) игра «Найди себе место»; 2) релаксация.                       |
| 13,14 | Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы. Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам.<br>Основная: 1.ОРУ с мячом<br>2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) самомассаж стоп; 4) ходьба с мешочком на голове: -по гимнастической скамейке; -с перешагиванием через бруски; -по массажным дорожкам.<br>Заключительная: 1) игра «Ловкие жучки» 2) игра на расслабление «Фея сна» Проверка осанки у опоры и без нее.          |
| 15,16 | Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.<br>Основная: 1.ОРУ без предметов<br>2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 5) ходьба по массажным дорожкам.<br>Заключительная: игра «Кукушка»; релаксация                                                              |
| 17,18 | Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная.<br>Основная: 1. ОРУ без предметов<br>2. ОВД: 1) ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове; 2) прыжки на обеих ногах через шнуры; 3) перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах; 4) коррекционные упражнения: «Кошка»<br>Заключительная: 1) Подвижная игра: «Длинная скакалка» Релаксация: «Сотвори в себе солнце» |
| 19,20 | Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная.<br>Основная: 1. ОРУ без предметов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | <p>2. ОВД: 1) ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове; 2) прыжки на обеих ногах через шнуры; 3) перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах; 4) коррекционные упражнения: «Качалка»</p> <p>Заключительная: 1) Подвижная игра: «Мастер мяча» 2) Релаксация: «Волшебный цветок добра»</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 21,22 | <p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная: 1.ОРУ без предметов</p> <p>2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 5) ходьба по массажным дорожкам.</p> <p>Заключительная: игра «Кукушка»; релаксация</p>                                                                                                                                                                             |
| 23,24 | <p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная: 1.ОРУ без предметов</p> <p>2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. 4) массаж стоп массажерами; 5) ходьба с мешочком на голове; 6) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.</p> <p>Заключительная: 1) игра «Обезьянки», релаксация с массажным мячом</p> |
| 25,26 | <p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Основная: 1.ОРУ с гимнастической палкой</p> <p>2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) самомассаж стоп; 4) упражнения на фитболах; 5) ходьба по наклонной доске с мешочком на голове.</p> <p>Заключительная: 1) игра «Выпрями ноги»; 2) релаксация.</p>                                                                                                                                                                                     |
| 27,28 | <p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Основная: 1.ОРУ с мячом</p> <p>2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) самомассаж стоп; 4) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев); 5) ходьба по гимнастической палке прямо и боком приставными шагами 6) ходьба по массажным дорожкам</p> <p>Заключительная: игра «Жучки и птица»; релаксация.</p>                                                                 |
| 29,30 | <p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная: 1.ОРУ без предметов</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | <p>2.ОВД: 1) комплекс корректирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 5) ходьба и ползание на животе по скамейке</p> <p>Заключительная: 1) игра «Пауки и мухи» релаксация «Облака»</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 31,32 | <p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная: 1.ОРУ с гимнастической палкой</p> <p>2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек; 4) самомассаж стоп; 5) ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через бруски; 6) ползание с переползанием через гимнастическую скамейку.</p> <p>Заключительная: игра «Попляши и покружись -самым ловким окажись», релаксация «Спинка отдыхает»</p> |
| 33,34 | <p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Основная: 1.ОРУ с гимнастической палкой</p> <p>2.ОВД: комплекс корректирующих упражнений; 1) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 2) самомассаж стоп; 3) упражнения на фитболах; 4) ходьба, перешагивая через бруски; 5) прыжки вверх; 6) пролезание в обруч прямо; 7) катание мячей</p> <p>Заключительная: игра «Регулировщик»; релаксация</p>                                                                                                                                                  |
| 35,36 | <p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам.</p> <p>Основная: 1.ОРУ без предметов</p> <p>2.ОВД: 1) комплекс корректирующей гимнастики; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.; 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) ходьба с мешочком на голове: по наклонной поверхности, по гимнастической скамейке; с перешагиванием через бруски; по массажным дорожкам.</p> <p>Заключительная: игра «Буря на море», релаксация</p>                                                                                                                                                           |
| 37,38 | <p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, на носочках. На пятках, в полуприсядь, со сменной темпа движения</p> <p>Основная: 1.ОРУ с мячом</p> <p>2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить) 4) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 5) лазание по гимнастической стенке; 6) ходьба с мешочком на голове по наклонной доске, гимнастической скамейке</p> <p>Заключительная: игра «Перешагни через веревочку», релаксация «Водопад»</p>                                                                                                                                   |
| 39,40 | <p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины». Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | <p>Основная: 1.ОРУ с гимнастической палкой<br/>2.ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. 4) самомассаж стоп ; 5) ходьба с мешочком на голове; с перешагиванием через бруски; 6) упражнение «Встань правильно»<br/>Заключительная: игра «Попляши и покружись -самым ловким окажись», релаксация «Спинка отдыхает»</p>                                                                                                                                                                                                                           |
| 41,42 | <p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины», «гномы – великаны». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой направления движения с сохранением осанки.<br/>Основная: 1.ОРУ с гимнастической палкой<br/>2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) самомассаж стоп; 4) упражнение «Встань правильно»; 5) прыжки из обруча в обруч; 6) ползание на четвереньках по гимнастической скамейке; 7) метание в цель<br/>Заключительная: 1) игра «Попади в ворота мячом»; 2) релаксация «твоя звезда»</p>                          |
| 43,44 | <p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.<br/>Основная: 1.ОРУ с мячом<br/>2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) самомассаж стоп; 4) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движение стоп вперед и назад с помощью пальцев); 5) ходьба по гимнастической палке прямо и боком приставными шагами; 6) ходьба по массажным дорожкам<br/>Заключительная: игра «Жучки и птица»; релаксация.</p>                        |
| 45,46 | <p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.<br/>Основная: 1.ОРУ без предметов<br/>2.ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) самомассаж стоп; 4) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 5) лазанье по гимнастической стенке; 6) ходьба и ползание на животе по скамейке 7) игра-эстафета- передача мячей в колонне над головой, под ногами. Ноги не сгибать<br/>Заключительная: игра «Коршун и наседка»; релаксация «сила улыбки»</p> |
| 47,48 | <p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины», «лошадки» (с высоким подниманием колена), «уточки» (в полном приседе). Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам.<br/>Основная: 1.ОРУ с мячом<br/>2. ОВД: комплекс упражнений из положения сидя; 1) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 2) массаж стоп мячами – массажерами; 3) ходьба по гимнастической скамейке; 4) прыжок вверх (достать до платочка); 5) ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой.<br/>Заключительная: игра «Восточный официант», игра на расслабление «Фея сна»</p>                       |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 49,50 | <p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины», на внешней, на внутренней стороне стопы. Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Основная: 1.ОРУ с гимнастической палкой</p> <p>2.ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажными мячами; 4) упражнения на фитболах; 5) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев); 6) ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; 7) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.</p> <p>Заключительная: игра «Самый меткий»; релаксация.</p>            |
| 51,52 | <p>Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках «лисички», «кабанчики», «лошадки», «уточки». Ходьба с изменением направления движения.</p> <p>Основная: 1.ОРУ с мячом</p> <p>2.ОВД: 1) гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики; 2) комплекс упражнений из положения лежа; 3) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить; 4) пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола; 5) ходьба с мешочком на голове, перешагивая через бруски; 6) ходьба по массажным дорожкам.</p> <p>Заключительная: игра «Лежащий футбол», релаксация</p>                                                                |
| 53,54 | <p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; «лошадки», «уточки», по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная: 1.ОРУ без предметов</p> <p>2.ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп массажными мячами; 4) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 5) лазанье по гимнастической стенке; 6) ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через бруски; 7) прыжки боком через канат, лежащий на полу.</p> <p>Заключительная: 1) игра «Попрыгунчик-лягушонок»; релаксация</p>                                                             |
| 55,56 | <p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины», на внешней, на внутренней стороне стопы. Прыжки «лягушата» Ходьба пружинящим (гусиным) шагом, по массажным дорожкам.</p> <p>Основная: 1.ОРУ без предметов</p> <p>2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом, в течении 20-30 сек; 4) самомассаж стоп; 5) ходьба с мешочком на голове; 6) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине; 7) игра «кто быстрее соберёт крышки своего цвета» (собирать крышки от пластиковых бутылок нужно ногами)</p> <p>Заключительная: игра «Ходим боком», релаксация</p> |
| 57,58 | <p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. 28 Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики», на внешней, на внутренней стороне стопы. Прыжки «лягушата». Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | <p>Основная: 1.ОРУ с гимнастической палкой</p> <p>2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) массаж стоп массажерами; 4) упражнения на фитболах; 5) ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове 6) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.</p> <p>Заключительная: игра «Мыши в кладовой»; релаксация.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 59,60 | <p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины». Ходьба боком приставными шагами по канату. Бег в среднем темпе.</p> <p>Основная: 1.ОРУ с мячом</p> <p>2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) самомассаж стоп; 4) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев); 5) ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; 6) ходьба по массажным дорожкам</p> <p>Заключительная: игра «Ходим в шляпах»; релаксация.</p>                                                                                                                           |
| 61,62 | <p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; в полуприседе, «паучки», по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная: 1.ОРУ без предметов</p> <p>2.ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 5) ходьба по скамейке, пятку ставить к носку, руки в стороны, ладонями вверх. 6) ползание с опорой на ладони и стопы, толкая мяч головой вперед</p> <p>Заключительная: игра «Ловкие ноги», релаксация «Облака»</p>                                                                |
| 63,64 | <p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины», на внешней, на внутренней стороне стопы, «лошадки». Ходьба скрестным шагом вперед-назад; по канату боком приставными шагами.</p> <p>Основная: 1.ОРУ с гимнастической палкой</p> <p>2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. 4) самомассаж стоп; 5) ходьба с мешочком на голове по массажным дорожкам; 6) ходьба по канату с мешочком на голове: елочкой – руки в стороны; приставным шагом, руки на пояс.</p> <p>Заключительная: игра «Бегущая скакалка», релаксация «Спинка отдыхает»</p> |
| 65,66 | <p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины». Ходьба «Гномы – великаны». Прыжки «лягушата». Ходьба со сменой направления движения и сохранением осанки.</p> <p>Основная: 1.ОРУ без предметов</p> <p>2.ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажными мячами; 4) упражнения на фитболах; 5) ползание по-медвежьи по гимнастической скамейке; ходьба по наклонной доске с мешочком на голове, приставляя пятку к носку.</p> <p>Заключительная: 1) игра «Донеси не урони»; 2) релаксация.</p>                                                                                                                   |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 67,68 | Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы, «лошадки», «уточки» Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Прыжки «Лягушка».<br>Основная: 1.ОРУ с мячом<br>2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) самомассаж стоп; 4) ходьба по рейки гимнастической скамейки; 5) ходьба по массажным дорожкам с мешочком на голове.<br>Заключительная: игра «Лежащий футбол»; релаксация                                                                                                        |
| 69,70 | Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Бег в среднем темпе.<br>Основная: 1.ОРУ без предметов<br>2.ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 5) лазание по гимнастической стенке; с переходом на другой пролёт; 6) ползание по гимнастической скамейке на животе.<br>Заключительная: игра «Гуси-лебеди»; релаксация |
| 71,72 | Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины».<br>Ходьба «Гномы – великаны». Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.<br>Основная: 1.ОРУ без предметов<br>2.ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажными мячами; 4) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. 5) ползание по-медвежьи по гимнастической скамейке;<br>Заключительная: игра «Гусеницы»; релаксация                                                                            |
| 73-76 | Диагностика. Исследование физического развития и здоровья детей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

#### **Перспективный план НОД. Подготовительный к школе дошкольный возраст/ второй год обучения**

| № занятия | Содержание занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1-6       | Диагностика                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 7-10      | Вводное занятие (правила техники безопасности на занятиях) Теоретические сведения (основы знаний) о терминах «плоскостопие», «осанка»<br>Здоровье человека и влияние на него физических упражнений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 11,12     | Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.<br>Основная: 1.ОРУ с гимнастической палкой<br>2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) массаж стоп гимнастическими палками; 4) упражнения на гимнастической скамейке; 5) ползание «слоники» по доске; 6) ходьба по наклонной доске<br>Заключительная: игра «Ель, ёлка, ёлочка»; релаксация |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13,14 | <p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы, «мишки», «пингвины». Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам.</p> <p>Основная: 1.ОРУ с гантелями</p> <p>2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) самомассаж стоп; 4) ходьба с мешочком на голове: -по гимнастической скамейке; -с перешагиванием через бруски; -по канату боком, приставными шагами; -по массажным дорожкам.</p> <p>Заключительная: игра «Филины и вороны», игра на расслабление «Фея сна» Проверка осанки у опоры и без нее.</p>                                                                             |
| 15,16 | <p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины», на внешней и внутренней стороне стопы Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная: 1.ОРУ с гантелями</p> <p>2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) массаж стоп массажными мячами 4) переключивание пальцами ног крышек от пластиковых бутылок; 5) ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через бруски; 6) ползание с переползанием через гимнастическую скамейку.</p> <p>Заключительная: игра «Попляши и покружись -самым ловким окажись», релаксация «Спинка отдыхает»</p> |
| 17,18 | <p>Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, пружинящим шагом, на внешней и внутренней стороне стопы, обычная.</p> <p>Основная: 1. ОРУ с мячом</p> <p>2. ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) упражнения у гимнастической стенки; 4) упражнения на фитболах; 5) ходьба по массажным дорожкам</p> <p>Заключительная: Подвижная игра: «Елочка».Релаксация: «Сотвори в себе солнце»</p>                                                                                                                                                     |
| 19,20 | <p>Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины», «уточки», бег с высоким подниманием колен, ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Основная: 1. ОРУ с мячом</p> <p>2. ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги; 4) переключивание пальцами ног крышек от пластиковых бутылок; 5) самомассаж стоп</p> <p>Заключительная: Игра малой подвижности: «Лежачий футбол». Релаксация</p>                                                                |
| 21,22 | <p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная: 1.ОРУ с гантелями</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | <p>2.ОВД: комплекс упражнений из положения сидя; 1) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 2) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить); 3) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 4) ходьба по массажным дорожкам.</p> <p>Заключительная: игра «Длинная скакалка»; релаксация</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 23,24 | <p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, на носочках, на пятках, в полуприсядь, со сменной темпа движения</p> <p>Основная: 1.ОРУ с мячом</p> <p>2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить); 4) упражнения на фитболах; 5) лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт; 6) ходьба по гимнастической скамейке; 7) ходьба с брусом на голове</p> <p>Заключительная: игра «Быстрый мяч», релаксация «Водопад»</p>                                                                                                                                                                                                                                       |
| 25,26 | <p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс на носках, на пятках; «мишки», «пингвины», «уточки»; ползание «слоники», «муравьишки»; ходьба по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная: 1.ОРУ с гимнастической палкой</p> <p>2.ОВД: 1) ходьба по гимнастической палке боком приставными шагами; 2) комплекс упражнений из положения сидя; 3) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 4) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек; 5) массаж стоп гимнастическими палками; 6) ходьба с мешочками на голове; 7) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине; 8) ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; 9) прыжки через гимнастическую скамейку, держась за неё руками</p> <p>Заключительная: игра «Разбей цепь», релаксация</p> |
| 27,28 | <p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «мишки», «пингвинчики», на внешней и внутренней стороне стопы. Ползание «паучки» Ходьба гусиным шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Основная: 1.ОРУ без предметов</p> <p>2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) самомассаж стоп; 4) переключивание пальцами ног крышек от пластиковых бутылок; 5) упражнения у гимнастической стенки; 6) ходьба с мешочком на голове по наклонной доске, по гимнастической скамейке, по канату боком приставными шагами</p> <p>Заключительная: игра «Обезьянки»; релаксация.</p>                                                                                                                                                             |
| 29,30 | <p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «мишки», «пингвины». Ползание «слоники» Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Основная: 1.ОРУ с мячом</p> <p>2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) самомассаж стоп; 4) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев); 5)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | <p>упражнения на фитболах; 6) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить); 7) ходьба по массажным дорожкам</p> <p>Заключительная: игра «Регулировщик»; релаксация</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 31,32 | <p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная: 1.ОРУ с гимнастической палкой</p> <p>2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) массаж стоп гимнастической палкой; 4) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек; 5) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 6) ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; 6) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине; 7) ходьба по массажным дорожкам.</p> <p>Заключительная: игра «Ель, ёлка, ёлочка», релаксация</p> |
| 33,34 | <p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины», на внешней и внутренней стороне стопы Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная: 1.ОРУ с гантелями</p> <p>2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) массаж стоп массажными мячами; 4) перекладывание пальцами ног крышек от пластиковых бутылок; 5) ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через бруски; 6) ползание с переползанием через гимнастическую скамейку.</p> <p>Заключительная: игра «Попляши и покружись -самым ловким окажись», релаксация «Спинка отдыхает»</p>                                 |
| 35,36 | <p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Основная: 1.ОРУ с мячом</p> <p>2.ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) самомассаж стоп; 4) упражнения на фитболах; 5) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить); 6) ходьба перешагивая через бруски; 7) прыжки вверх с разбега; 8) пролезание в обруч прямо и боком; 9) катание обручей</p> <p>Заключительная: игра «Волны качаются»; релаксация.</p>                                                      |
| 37,38 | <p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины», «уточки» Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам.</p> <p>Основная: 1.ОРУ без предметов</p> <p>2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек; 5) ходьба с мешочком на голове: по наклонной поверхности по гимнастической скамейке; с перешагиванием через бруски; по массажным дорожкам; 6) ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; 7) перепрыгивание через гимнастическую скамейку, держась за неё руками</p>                            |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | Заключительная: игра «Рыбки и акула», релаксация                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 39,40 | Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, на носочках, на пятках, в полуприсядь, со сменной темпа движения<br>Основная:<br>1.ОРУ с мячом<br>2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить); 4) упражнения на фитболах; 5) лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт; 6) ходьба по гимнастической скамейке; 7) ходьба с мешочком на голове<br>Заключительная: игра «Быстрый мяч», релаксация «Водопад»                                                            |
| 41,42 | Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины». Ползание «паучки», «муравьишки». Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.<br>Основная: 1.ОРУ с гантелями<br>2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) переключивание пальцами ног крышек от пластиковых бутылок; 4) самомассаж стоп; 5) упражнения у гимнастической стенки; 6) упражнение – игра «Ласточка»<br>Заключительная: игра «Регулировщик», релаксация                                                                                  |
| 43,44 | Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: «лисиčky», «мишки», «пингвины», «гномы – великаны». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой направления движения с сохранением осанки.<br>Основная: 1.ОРУ без предметов<br>2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) самомассаж стоп; 4) упражнения на фитболе; 5) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить); 6) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине; 7) ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками<br>Заключительная: игра «Попади в ворота мячом»; релаксация |
| 45,46 | Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: «лисиčky», «кабанчики», «мишки», «пингвины», «гномы – великаны». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой направления движения с сохранением осанки.<br>Основная: 1.ОРУ с гимнастической палкой<br>2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 2) упражнения в парах; 3) самомассаж стоп; 4) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течение 20-30 сек; 5) упражнения у гимнастической стенки; 6) отжимания от гимнастической скамейки; 7) ходьба по массажным дорожкам<br>Заключительная: игра «Обезьянки»; релаксация    |
| 47,48 | Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.<br>Основная: 1.ОРУ с мячом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | <p>2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) упражнения в парах; 4) самомассаж стоп; 5) лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт; 6) ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; 7) игра-упражнение «Восточный официант»</p> <p>Заключительная: игра «Рыбки и акула»; релаксация</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 49,50 | <p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины», «лошадки» (с высоким подниманием колена), «уточки» (в полном приседе). Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам.</p> <p>Основная: 1.ОРУ с гантелями</p> <p>2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) переключивание пальцами ног крышек от пластиковых бутылок; 4) массаж стоп мячами–массажерами; 5) ходьба по гимнастической скамейке; 6) ходьба с мешочком на голове; 7) прыжки через скакалку</p> <p>Заключительная: игра «Лежащий футбол», релаксация</p>                                                             |
| 51,52 | <p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины», на внешней, на внутренней стороне стопы. Ходьба гусиным шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Основная: 1.ОРУ с гимнастической палкой</p> <p>2.ОВД: 1) комплекс корректирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) упражнения в парах; 4) массаж стоп гимнастическими палками; 5) упражнения на фитболах; 6) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев); 7) игра – упражнение «Встань прямо»; 8) игра – упражнение «Ласточка»</p> <p>Заключительная: игра «Разбей цепь»; релаксация</p>   |
| 53,54 | <p>Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках «лисики», «лошадки», «уточки». Ходьба с изменением направления движения.</p> <p>Основная: 1.ОРУ с мячом</p> <p>2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить); 4) пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола; 5) игра – упражнение «Перешагни через веревочку»; 6) игра – упражнение «Восточный официант»; 7) ходьба по массажным дорожкам.</p> <p>Заключительная: игра «Лежащий футбол», релаксация</p> |
| 55,56 | <p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; «лошадки», «уточки», по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная: 1.ОРУ без предметов</p> <p>2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) самомассаж стоп массажерами; 4) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек; 5) комплекс</p>                                                                                                                                                                                          |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | <p>упражнений у гимнастической стенки; 6) лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом; 7) игра – упражнение «Выпрями ноги»; 8) игра – упражнение «Восточный официант»</p> <p>Заключительная: игра «Попрыгунчик-лягушонок»; релаксация</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 57,58 | <p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины», на внешней, на внутренней стороне стопы. Прыжки «лягушата» Ходьба пружинящим (гусиным) шагом, по массажным дорожкам.</p> <p>Основная: 1.ОРУ с гантелями</p> <p>2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) упражнения в парах; 4) массаж рук и стоп массажерами «су-джок»; 5) ходьба с мешочком на голове по канату боком приставными шагами, перешагивая через верёвочки; 6) игра – упражнение «Подтяни живот»; 7) игра «Кто быстрее соберёт крышки своего цвета» (собирать крышки от пластиковых бутылок нужно ногами)</p> <p>Заключительная: игра «Волны качаются», релаксация</p> |
| 59,60 | <p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «мишки», «пингвинчики», на внешней, на внутренней стороне стопы. Прыжки «лягушата». Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Основная: 1.ОРУ с гимнастической палкой</p> <p>2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) упражнения в парах; 4) массаж стоп гимнастическими палками; 5) упражнения на фитболах; 6) игра – упражнение «Море, берег, парус»; 7) игра – упражнение «Мишки – пингвины»</p> <p>Заключительная: игра «Мыши в кладовой»; релаксация</p>                                                                                                                      |
| 61,62 | <p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины». Ходьба боком приставными шагами по канату. Бег в среднем темпе.</p> <p>Основная: 1.ОРУ с мячом</p> <p>2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) массаж рук и стоп массажерами «су-джок»; 4) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев); 5) игра – упражнение «Ласточка» 6) игра – упражнение «Восточный официант»; 7) ходьба по массажным дорожкам</p> <p>Заключительная: игра «Обезьянки»; релаксация.</p>                                                                                                 |
| 63,64 | <p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. 38 Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; в полуприседе, «паучки», по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная: 1.ОРУ без предметов</p> <p>2.ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) упражнения у гимнастической стенки; 5) игра упражнение «Перешагни через веревочку»; 6) ползание с опорой на ладони и стопы, толкая мяч головой вперед; 7) игра – упражнение «Собери пробки своего цвета» (крышки от пластиковых бутылок)</p>                                                                                        |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | Заключительная: игра «Регулировщик», релаксация                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 65,66 | Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины», на внешней, на внутренней стороне стопы, «лошадки». Ходьба скрестным шагом вперед-назад; по канату боком приставными шагами.<br>Основная: 1.ОРУ с гантелями<br>2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом, в течении 20-30 сек; 4) самомассаж стоп; 5) игра – упражнение «Выпрями ноги»; 6) игра – упражнение «Выполняй правильно».<br>Заключительная: Эстафета «Перейди болото», релаксация                                        |
| 67,68 | Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины». Ходьба «Гномы – великаны». Прыжки «лягушата». Ходьба со сменой направления движения и сохранением осанки.<br>Основная: 1.ОРУ с мячом<br>2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) упражнения в парах; 4) массаж стоп массажными мячами; 5) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить) 6) упражнения на фитболах; 7) ползание по-медвежьи по гимнастической скамейке; 8) игра-упражнение «Журавль расправляет крылья»<br>Заключительная: игра «Колобок»; релаксация |
| 69,70 | Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы, «мишки», «пингвины». Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам.<br>Основная: 1.ОРУ с гантелями<br>2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) самомассаж стоп; 4) ходьба с мешочком на голове: -по гимнастической скамейке; -с перешагиванием через бруски; -по канату боком, приставными шагами; -по массажным дорожкам.<br>Заключительная: игра «Филины и вороны», игра на расслабление «Фея сна» Проверка осанки у опоры и без нее.                                |
| 71,72 | Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.<br>Основная: 1.ОРУ с мячом<br>2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) упражнения в парах; 4) самомассаж стоп; 5) лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт; 6) ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; 7) игра-упражнение «Восточный официант»<br>Заключительная: игра «Рыбки и акула»; релаксация                                           |
| 73-76 | Диагностика. Исследование физического развития и здоровья детей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

### **3.8. Финансовые условия реализации дополнительной общеобразовательной программы дошкольного образования**

Услуги по реализации Программы предоставляются на базе филиала МАДОУ «Детский сад № 3» - «Детский сад № 33». Организация предоставляет спортивный зал, с необходимым инвентарем и оборудованием. Органы местного самоуправления вправе осуществлять за счет

средств местных бюджетов финансовое обеспечение предоставления дополнительного образования муниципальными образовательными организациями в части расходов на оплату труда работника, реализующего дополнительную программу дошкольного общего образования, расходов на приобретение учебных пособий, средств обучения, игр, игрушек сверх норматива финансового обеспечения, определенного субъектом Российской Федерации. Реализация подхода нормативного финансирования в расчете на одного воспитанника осуществляется на трех следующих уровнях: - межбюджетные отношения (бюджет субъекта Российской Федерации – местный бюджет); - внутрибюджетные отношения (местный бюджет – образовательная организация); - образовательная организация, реализующая ДООП.

### **3.9. Перспективы работы по совершенствованию и развитию содержания ДООП ДО и обеспечивающих ее реализацию нормативно-правовых, финансовых, научно-методических, кадровых, информационных и материально-технических ресурсов**

Совершенствование и развитие Программы и сопутствующих нормативных и правовых, методических, кадровых, информационных и материально-технических ресурсов предполагается осуществлять с участием педагога ДООУ и руководства ДООУ.

Организационные условия для участия вышеуказанной общественности в совершенствовании и развитии Программы будут включать:

- предоставление доступа к открытому тексту Программы в электронном и бумажном виде;

В целях совершенствования нормативных и научно-методических ресурсов Программы запланирована следующая работа:

1. Разработка и публикация в электронном и бумажном виде.
2. Апробирование Программы в организации.
3. Обсуждение Программы с Участниками совершенствования Программы, в т. ч. с учетом результатов апробирования, обобщение материалов обсуждения и апробирования.
4. Внесение корректив в Программу, разработка рекомендаций по особенностям ее реализации и т. д.
5. Регулярное методическое консультационно-информационное сопровождение организаций, реализующих Программу.
6. Совершенствование материально-технических условий, в т. ч. необходимых для создания развивающей предметно-пространственной среды, планируется осуществлять в процессе реализации Программы.
7. Совершенствование финансовых условий реализации Программы направлено в первую очередь на повышение эффективности экономики содействия. Совершенствование финансовых условий нацелено на содействие:
  - развитию кадровых ресурсов.
  - развитию материально-технических, информационно-методических и других ресурсов, необходимых для достижения целей Программы;
  - сетевому взаимодействию с целью эффективной реализации Программы, в т. ч. поддержке работы Организации с семьями воспитанников;
  - достаточному обеспечению условий реализации Программы.

### **3.10. Перечень нормативных и нормативно-методических документов**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее–ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее–СанПиН);

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 N 66403). С сентября 2022 года вступил в силу Профстандарт ПДО;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. N 196»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
11. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
12. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК- 641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
13. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018г. № 162- Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035года».

#### 4. КРАТКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ ДОП ДО

Филиал Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 3 комбинированного вида» - «Детский сад № 33» (далее ДОУ № 33) реализует дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу дошкольного образования (далее ДОП ДО) физкультурно-спортивной направленности в группах общеразвивающей направленности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана с учетом специфики национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста, обеспечивает вариативность образовательного маршрута в соответствии с интересами и способностями воспитанников, направлена на удовлетворение конкретных образовательных потребностей родителей как заказчиков образовательных услуг.

ДОП ДО реализуется на государственном языке Российской Федерации – русском.

*Направленность* дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по корригирующей гимнастике (далее программа) - спортивно - оздоровительная. Программа реализуется с учётом индивидуальных физиологических возможностей организма ребёнка и направлена на положительное отношение к ценностям физической культуры и собственного здоровья воспитанников.

Программа составлена с учетом потребностей детей, родителей, образовательных учреждений социума. Она призвана объединить в себе интересы ребенка, семьи, общества и государства выступая основным социальным заказчиком.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки обучающихся, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармонии иного развития юных спортсменов, воспитания морально волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Программа предназначена для детей дошкольного возраста с 5-7 лет.

В кружке могут заниматься дети с 5 до 7 лет. Условием для занятий является наличие справки с разрешением от педиатора (врача).

В кружке занимаются мальчики и девочки, в том числе с ослабленным здоровьем. Учитывая особенности развития мальчиков и девочек, происходит дифференцированный подход к физическим упражнениям. В группу могут приниматься как дети, ранее занимавшиеся в различных секциях, так и ребята, не имеющие первоначальную физподготовку.

Объём программы – 152 занятий (69,67 часа).

Программа рассчитана на 2 года обучения:

1 год обучения – 76 занятий в год по 25 мин (31,67 часа);

2 год обучения – 76 занятий в год по 30 мин (38 часов).

Основная форма обучения - физкультурное занятие с детьми в игровой форме, на котором используются различные способы организации детей: индивидуальный, групповой. Занятия кружка проводятся с количеством детей не более 15 человек, с учётом возрастных, индивидуальных особенностей ребёнка и уровня здоровья

Общие цели программы – улучшение контроля за физическим развитием каждого ребёнка с учётом возрастных и физических особенностей, связанных с профилактикой нарушения осанки и заболевания опорно-двигательного аппарата; Создание мощного мышечного корсета у дошкольников, способствующего стабилизации позвоночника, правильной осанки через выработку достаточной силы и выносливости мышц туловища.

Задачи программы:

- Оздоровительные задачи:

- Содействовать коррекции и профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- Совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям средствами корригирующих упражнений, дыхательных упражнений, самомассажа;
- Формировать правильную осанку, укреплять свод стопы;
- Развивать физические качества у детей дошкольного возраста
  - Образовательные задачи:
- Учить основам корригирующей гимнастики;
- Формировать системы элементарных знаний о здоровом образе жизни
  - Воспитательные задачи:
- Формировать устойчивый интерес к систематической двигательной активности и положительной мотивации на здоровый образ жизни.

Корригирующая гимнастика разработана согласно основным педагогическим принципам:

- Принцип систематичности.
- Принцип постепенности.
- Принцип доступности.
- Принцип наглядности.
- Принцип сознательности и активности.

Методологические подходы:

- личностно-ориентированный подход;
- индивидуальный подход;
- деятельностный подход;
- аксиологический (ценностный) подход;

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

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

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

Старший дошкольный возраст (от 5 до 7 лет)

о Дети знают все исходные положения, последовательность выполнения упражнений, понимают их профилактическое и оздоровительное значение, выполняют самостоятельно.

- о Имеют осознанное представление о своем организме, в частности о ЗОЖ.
- о Соблюдают правила безопасности и профилактики травматизма. о Соблюдают правила личной гигиены и закаливания организма. о Знают назначение экипировки и использования спортивного инвентаря.
- о Делают самостоятельно некоторые упражнения на Фитболах. о Умеют принимать и удерживать правильную осанку у стены.
- о Сохраняют правильную рабочую позу при письме и чтении сидя. о Выполняют упражнения на самовытяжение и расслабление.
- о Выполнять различные упражнения, в разных исходных положениях. о Пользуются современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.
- о Выполняют самостоятельно дыхательную гимнастику.
- о Самостоятельно выполняют специальные корригирующие упражнения.
- о Ходят ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. о Умеют выполнять все упражнения на перестроение.
- о Умеют самостоятельно выполнять комплексы адаптивной физкультуры. Используют свои умения и навыки в повседневной жизни.

**Старшая группа**  
**Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов**

**Комплекс № 1**

| № п/п | Название                                                | Исходное положение                                                                                      | Выполнение                                                                                                                                                                     | Дозировка |
|-------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1.    | «Птицы приготовились к полету».                         | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе.                                                   | 1-2 - сгибание правой руки в локте; 3-4 - сгибание левой руки в локте; 5-6 - и.п.                                                                                              | 6 раз.    |
| 2.    | «Птицы хлопают крыльями».                               | И.п. - основная стойка.                                                                                 | 1-2 - два шага вперед; 3-4 - полуприсед с хлопком впереди; 5-6 - два шага назад; 7-8 - полуприсед с хлопком впереди.                                                           | 7 раз.    |
| 3.    | «Птицы тренируют крылья».                               | И.п. - то же.                                                                                           | 1-2 - руки к плечам; 3-4 - руки в стороны; 5-6 - руки к плечам; 7-8 - руки вверх, прогнуть спину, посмотреть на руки; 9-10 - руки к плечам; 11-12 - руки в стороны; 13-14-и.п. | 7 раз.    |
| 4.    | «Гуси полетели».                                        | И.п. - стойка ноги слегка расставлены.                                                                  | 1-4 - руки вверх, перекрестные махи руками, спина прямая, 5-8 - руки вниз, перекрестные махи, одновременно колени сгибаются и разгибаются; 9-10-и.п.                           | 7 раз.    |
| 5.    | «Лебедь спрятал голову под крыло».                      | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе.                                                   | 1-2 - полуприсед; 3-4 - полный присед, руками обхватить колени, голову спрятать; 5-6 - и.п.,                                                                                   | 7 раз.    |
| 6.    | «Сова летит».                                           | И.п. - стойка на коленях, руки за спиной.                                                               | 1-2 - руки через стороны вверх, спину прогнуть; 3-4 - руки через стороны вниз; вернуться 3 и.п.                                                                                | 7 раз.    |
| 7.    | «Ласточка летит».                                       | И.п. - лежа на животе, ноги разведены в стороны, руки поставить на локти, голову положить на кисти рук. | 1-2 - руки вверх, спину прогнуть, голову поднять; 3-4 - два маха руками; 5-6 - и.п.,                                                                                           | 4 раза.   |
| 8.    | «Птички-синички греются».                               | И.п. - основная стойка.                                                                                 | 1-2 - прыжок, ноги в стороны, руки в стороны; 3-4 - ноги вместе, руки вниз; 5-8 - ходьба.                                                                                      | 8 раз.    |
| 9.    | «Грач черный, проворный, кричит «крэк», червякам враг». | И.п. - то же.                                                                                           | 1 -2 - на вдохе руки в стороны; 3-6 - на выдохе произнести «крэк» - и.п.                                                                                                       |           |

**Комплекс №2**

| № п/п | Название             | Исходное положение      | Выполнение                                        | Дозировка |
|-------|----------------------|-------------------------|---------------------------------------------------|-----------|
| 1.    | «Встань на носочки». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - подняться на носки, руки вперед; 3-4 - и.п. | 6 раз.    |

|    |                           |                                             |                                                                                                                        |                                   |
|----|---------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 2. | «Я хочу обнять весь мир». | И.п. - то же.                               | 1-2 - подняться на носки, руки вперед в стороны; 3-4 - и.п.                                                            | 6 раз.                            |
| 3. | «Дотянись до пальчиков».  | И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.    | 1-2 - наклон вниз, дотянуться до кончиков пальцев ног; 3-4 - и.п.                                                      | 6 раз.                            |
| 4. | «Насос».                  | И.п. - то же.                               | 1-2 - наклон вправо, руки плавно скользят по бокам вверх (левая) и вниз (правая); 3-4 - и.п.<br>То же в левую сторону. | 4 раза в каждую сторону.          |
| 5. | «Подними ножку».          | И.п. - лежа на спине.                       | 1-2 - одновременно плавно прямые ноги вверх; 3-4 - и.п.                                                                | 4 раза.                           |
| 6. | «Нам весело».             | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. | 1-8 - прыжки на месте на двух ногах.                                                                                   | 2-3 раза в чередовании с ходьбой. |
| 7. | «Ручки устали».           | И.п. - основная стойка.                     | 1-2 - на вдохе расслабленные руки через стороны вверх; 3-4 - на выдохе «бросить» руки вниз.                            | 2 раза.                           |

### Комплекс №3

| № п/п | Название               | Исходное положение                                                 | Выполнение                                                                                                                       | Дозировка |
|-------|------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1.    | «Посмотри на облачко». | И.п. - основная стойка.                                            | 1-2 - подняться на носки, руки вверх, голову приподнять (но не закидывать назад), посмотреть вверх; 3-4 - и.п.                   | 6 раз.    |
| 2.    | «Любопытные ребята».   | И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову, локти отвести в стороны. | 1-2 - руки в стороны ладонями вниз с поворотом вправо; 3-4 - и.п.<br>То же в другую сторону.                                     | 6 раз.    |
| 3     | «Дотянись до пола».    | И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.                           | 1-2 - наклон вниз, дотронуться пальцами рук до пола между ступнями ног; 3-4 - и.п.                                               | 6 раз.    |
| 4.    | «Наклон».              | И.п. - то же.                                                      | 1-2 - наклон вправо, смотреть прямо перед собой; 3-4 - и.п.<br>То же в другую сторону.                                           | 6 раз.    |
| 5.    | «Потяни ножки».        | И.п. - лежа на спине, руки за головой.                             | 1-2 - ноги вверх, носочек тянуть; 3-4 - и.п.                                                                                     | 4 раза.   |
| 6.    | «Веселые ребята».      | И.п. - основная стойка, руки на поясе.                             | 1-8 - прыжки «ноги врозь - ноги вместе»; 9-16 - ходьба на месте.                                                                 | 3 раза.   |
| 7.    | «Качели».              | И.п. - основная стойка.                                            | 1-2 - на вдохе плавные поочередные движения руками вперед; 3-4 - на выдохе плавные поочередные движения руками назад; 5-6 - и.п. | 4 раза.   |

### Комплекс №4

| № п/п | Название | Исходное положение | Выполнение | Дозировка |
|-------|----------|--------------------|------------|-----------|
|-------|----------|--------------------|------------|-----------|

|    |                         |                                                                     |                                                                                               |         |
|----|-------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. | «Хлопок».               | И.п. - основная стойка.                                             | 1-2 - подняться на носки, руки вверх, хлопнуть над головой; 3-4 - и.п.                        | 6 раз.  |
| 2. | «Посмотрите вы на нас». | И.п. - стойка ноги врозь, руки за головой, локти отвести в стороны. | 1-2 - руки в стороны ладонями вверх с поворотом вправо; 3-4 - и.п.<br>То же в другую сторону. | 6 раз.  |
| 3. | «Где же наши пяточки?». | И.п. - стойка ноги врозь.                                           | 1-2 - наклон вниз, дотронуться до пяток; 3-4 - и.п.                                           | 6 раз.  |
| 4. | «Неваляшка».            | И.п. - стойка ноги врозь, руки «в замке» за головой.                | 1-2 - наклон вправо, смотреть перед собой; 3-4 - и.п.<br>То же в другую сторону.              | 6 раз.  |
| 5. | «Покажи свои ножки».    | И.п. - лежа на спине, руки под головой.                             | 1-2 - одновременно плавно прямые ноги вверх; 3-4 - и.п.                                       | 4 раза. |
| 6. | «Попрыгай».             | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.                         | 1-4 - прыжки на правой ноге; 5-8 - прыжки на левой ноге; 9-16 - ходьба на месте, руки внизу.  | 2 раза. |
| 7. | «Нарисуй круг».         | И.п. - основная стойка.                                             | 1-4 - на вдохе руки вверх, обвести круг; 5-6 - на выдохе руки вниз.                           | 2 раза. |

#### Комплекс №48

| № п/п | Название                   | Исходное положение                                                 | Выполнение                                                                                                            | Дозировка |
|-------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1.    | «Посмотри, что за спиной». | И.п. - основная стойка.                                            | 1-2 - медленно повернуть голову с легким усилием вправо (влево); 3-4 - и.п.                                           | 6 раз.    |
| 2.    | «Зарядка для рук».         | И.п. - стойка ноги врозь, руки перед грудью.                       | 1-3 - медленные рывки локтями назад с напряжением в конце движения; 4 - и.п.                                          | 6 раз.    |
| 3.    | «Заведи мотор».            | И.п. - стойка ноги врозь, руки согнуть в локтях, кулачки к плечам. | 1 -4 - вращение локтями вперед; 5-8 - вращение локтями назад (важно почувствовать мышцы спины); 9-10-и.п.             | 6 раз.    |
| 4.    | «Зонтик».                  | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе.              | 1-2 - наклон туловища вправо, левая рука вверх; 3-4- и.п.; 5-6 - наклон туловища влево, правая рука вверх; 7-8 - и.п. | 6 раз.    |
| 5.    | «Потяни спинку».           | И.п. - стойка ноги врозь, руки в «замке» внизу.                    | 1-3 - пружинящие наклоны вперед, вытянутые вперед руки в «замке» держать на уровне глаз, спину прогнуть; 4 - и.п.     | 4 раза.   |
| 6.    | «Ручки танцуют».           | И.п. - лежа на спине.                                              | 1-6 - скрещивание рук перед собой («Ножницы»); 7-8 - и.п.                                                             | 4 раза.   |
| 7.    | «Попрыгай».                | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.                        | 1-8 - прыжки «нога вперед-назад», руки на поясе; 9-16 - ходьба на месте.                                              | 2 раза.   |

|    |                |                         |                                                                                                                                                                                                                                                 |         |
|----|----------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 8. | «Голова -мяч». | И.п. - основная стойка. | 1 - на вдохе голову на правое плечо; 2-3 - на выдохе сделать толчок плечом - «бросить» голову на левое плечо; 4 - на вдохе положить голову на левое плечо; 5-6 - на выдохе сделать толчок плечом - «бросить» голову на правое плечо; 7-8 - и.п. | 2 раза. |
|----|----------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|

#### Комплекс №49

| № п/п | Название                                                              | Исходное положение                                      | Выполнение                                                                                                            | Дозировка |
|-------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1.    | «Почеси ушком плечико».                                               | И.п. - основная стойка.                                 | 1-2 - наклон головы вправо, ухом «почесать» правое плечо; 3-4 - и.п.<br>То же в левую сторону.                        | 6 раз.    |
| 2.    | «Мы - силачи».                                                        | И.п. - стойка ноги врозь.                               | 1-2 - медленные рывки руками: правая рука вверх, левая рука вниз; 3-4 - и.п.<br>Затем руки поменять.                  | 6 раз.    |
| 3.    | «Мельница».                                                           | И.п. - стойка ноги слегка расставлены.                  | 1-4 - вращение прямыми руками вперед; 5-8 - вращение прямыми руками назад; 9-10-и.п.                                  | 6 раз.    |
| 4.    | «Посмотри вокруг».                                                    | И.п. - стойка ноги врозь, руки в «замке» сзади.         | 1-2 - поворот туловища вправо; 3-4 - и.п.<br>То же в левую сторону.                                                   | 6 раз.    |
| 5.    | «Пружинка».                                                           | И.п. - то же.                                           | 1-3 - пружинящие наклоны вперед-вниз, руки, сцепленные сзади в «замке», вверх; 4- и.п.                                | 6 раз.    |
| 6.    | «Бревнышко».                                                          | И.п. - лежа на спине, руки вытянуты вверх, ноги вместе. | 1-4 - поворот со спины на живот;<br>5-6 - поворот с живота на спину (руки и ноги не сгибать).                         | 6 раз.    |
| 7.    | «Зайчишки».                                                           | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.             | 1-4 - прыжки на двух ногах вправо; 5-8 - ходьба на месте; 9-12 - прыжки на двух ногах влево; 13-16 - ходьба на месте. | 2 раза.   |
| 8.    | «Послушай свое сердце». Тихо-тихо мы подышим, сердце мы свое услышим. | И.п. - основная стойка.                                 | 1-4 - медленный вдох через нос; 5-8 - пауза;<br>9-12 - плавный выдох через нос.                                       | 2 раза.   |

#### Комплекс №49

| № п/п | Название           | Исходное положение                     | Выполнение                                                                                               | Дозировка |
|-------|--------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1.    | «Покачай головой». | И.п. - основная стойка.                | 1-2 - наклон головы вправо (влево); 3-4 - и.п.                                                           | 6 раз.    |
| 2.    | «Я себя люблю».    | И.п. - стойка ноги врозь.              | 1 - развести руки широко в стороны; 2-3 - обнять себя: одна рука - под мышку, другая - на плечо; 4- и.п. | 6 раз.    |
| 3     | «Подними плечико». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены. | 1-2 - правое (левое) плечо вверх, показать ладони; 3-4 - и.п.                                            | 6 раз.    |

|    |                                                    |                                                                        |                                                                                                     |         |
|----|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 4. | «Поворот».                                         | И.п. - стойка ноги врозь.                                              | 1 - согнуть руки к плечам; 2-3 - поворот туловища вправо (влево), локти развести в стороны; 4- и.п. | 6 раз.  |
| 5. | «Наклон».                                          | И.п. - сидя, ноги врозь, руки на поясе.                                | 1 - руки в стороны; 2-3 - наклон вперед, коснуться пальцами рук пальцев ног; 4- и.п.                | 6 раз.  |
| 6. | «Железный мост».                                   | И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, колени слегка разведены. | 1-2 - поднять таз вверх; 3-4 - и.п.                                                                 | 6 раз.  |
| 7. | «Попрыгай».                                        | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.                            | 1-4 - прыжки вперед на двух ногах; 5-8 - прыжки назад на двух ногах; 9-16 - ходьба на месте.        | 3 раза. |
| 8. | «Гуси». Гуси высоко летят, на весь мир они глядят. | И.п. - основная стойка.                                                | 1-2 - на вдохе руки в стороны;<br>3-4 - на выдохе руки вниз, произнести «га-а».                     | 3 раза. |

#### Комплекс №50

| № п/п | Название                                                           | Исходное положение                          | Выполнение                                                                                                                                                                 | Дозировка |
|-------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1.    | «Посмотри по сторонам».                                            | И.п. - основная стойка.                     | 1-2 - поворот головы вправо (влево); 3-4 - и.п.                                                                                                                            | 6 раз.    |
| 2.    | «Удивись».                                                         | И.п. - стойка ноги слегка расставлены.      | 1-2 - плечи вверх; 3-4 - и.п.                                                                                                                                              | 6 раз.    |
| 3.    | «Сожми пальчики».                                                  | И.п. - то же.                               | 1 -3 - руки вперед, сжимать пальцы рук; 4 - и.п.                                                                                                                           | 6 раз.    |
| 4.    | «Наклон».                                                          | И.п. - стойка ноги врозь.                   | 1-2 - наклон туловища вправо, левую руку за голову; 3-4-и.п.; 5-6 - наклон туловища влево, правую руку за голову; 7-8 - и.п.                                               | 6 раз.    |
| 5.    | «Дотянись до пяточки».                                             | И.п. - стойка на коленях, руки на поясе.    | 1-2 - поворот туловища вправо, коснуться правой рукой правой пятки; 3-4 - и.п.<br>То же в другую сторону.                                                                  | 6 раз.    |
| 6.    | «Куклы».                                                           | И.п. - лежа на спине.                       | 1 -2 - одновременно поднять правую руку и левую ногу; 3-4 - и.п.; 5-6 - одновременно поднять левую руку и правую ногу; 7-8- и.п.; 9-10 - поднять руки и ноги; 11-12 - и.п. | 4 раза.   |
| 7.    | «Попрыгай».                                                        | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. | 1 -4 - прыжки на правой ноге; 5-8 - прыжки на левой ноге; 9-12 - ходьба на месте; 13-16 - прыжки на двух ногах; 17-20 - ходьба на месте.                                   | 4 раза.   |
| 8.    | «Маятник». Влево - вправо, влево - вправо, а потом начнем сначала. | И.п. - основная стойка, руки на поясе.      | 1 -2 - на выдохе наклон вправо; 3-4- на вдохе - и.п.; 5-6 - на выдохе - наклон влево; 7-8 - на вдохе - и.п. Выдох со звуком «т-у-у-к».                                     | 2 раза.   |

#### Комплекс №50

| № п/п | Название                                                | Исходное положение                               | Выполнение                                                                                                 | Дозировка |
|-------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1.    | «Зарядка для головы».                                   | И.п. - основная стойка.                          | 1 - поворот головы вправо; 2 - поворот головы влево;<br>3 - наклон головы вперед; 4 - наклон головы назад. | 6 раз.    |
| 2.    | «Плечи танцуют».                                        | И.п. - стойка ноги слегка расставлены.           | 1-2- плечи вперед; 3-4 - и.п.;<br>5-6 - плечи отвести назад, чтобы лопатки соприкоснулись; 7-8 - и.п.      | 6 раз.    |
| 3.    | «Повернись».                                            | И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.         | 1-2 - поворот туловища вправо; 3-4 - и.п.<br>То же в другую сторону.                                       | 6 раз.    |
| 4.    | «Дотянись до пяточки».                                  | И.п. - стойка в упоре на коленях, руки на поясе. | 1 -2 - поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 3-4 - и.п.<br>То же в другую сторону.  | 6 раз.    |
| 5.    | «Длинные и короткие ноги».                              | И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади.    | 1-2 - согнуть ноги в коленях; 3-4 - и.п.                                                                   | 6 раз.    |
| 6.    | «Дотянись коленом до пола».                             | И.п. - лежа на спине, колени согнуты.            | 1-4 - медленно опускать колени до пола вправо; 5-8 - и.п.<br>То же в другую сторону.                       | 6 раз.    |
| 7.    | «Попрыгай».                                             | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.      | 1 -8 - прыжки «нога вперед-назад»; 9-16 - ходьба на месте.                                                 | 4 раза.   |
| 8.    | «Ушки». Ушки слышать все хотят про ребят, и про зверят. | И.п. - основная стойка.                          | 1-2 - на вдохе наклон головы вправо; 3-4 - на выдохе наклон головы влево.                                  | 4 раза.   |

#### Комплекс №51

| № п/п | Название                     | Исходное положение                       | Выполнение                                                                                    | Дозировка |
|-------|------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1.    | «Нарисуем круг подбородком». | И.п. - основная стойка.                  | 1-4 - «очертить» подбородком вертикальный круг вправо; 5-8 - и.п.<br>То же в другую сторону.  | 4 раза.   |
| 2.    | «Нарисуем круг плечом».      | И.п. - стойка ноги слегка расставлены.   | 1-4 - «очертить» правым плечом круг; 5-8 - и.п.<br>То же левым плечом.                        | 6 раз.    |
| 3.    | «Потянись к солнышку».       | И.п. - основная стойка.                  | 1-2 - правую ногу назад (на носок), руки вверх, потянуться; 3-4 - и.п.<br>То же с левой ноги. | 6 раз.    |
| 4.    | «Мы танцуем».                | И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. | 1-2 - руки в стороны, поворот туловища вправо; 3-4 - и.п.<br>То же в другую сторону.          | 6 раз.    |

|    |                                                                   |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                             |         |
|----|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 5. | «Поворот».                                                        | И.п. - сидя, ноги скрестно, руки на коленях. | 1-2 - поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 3-4 - и.п.;<br>5-6 - поворот туловища влево, левую руку в сторону; 7-8 - и.п.                                                                                                                         | 6 раз.  |
| 6. | «Клубочек».                                                       | И.п. - лежа на спине.                        | 1-2 - притянуть на себя правое (левое) колено, коснуться его лбом; 3-4 - и.п.                                                                                                                                                                               | 4 раза. |
| 7. | «Попрыгаем».                                                      | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.  | 1-8 - прыжки «ноги вместе - скрестно»; 9-16 - ходьба на месте.                                                                                                                                                                                              | 4 раза. |
| 8. | «Ветер».<br>Сильный ветер вдруг подул, слезки с наших щечек сдул. | И.п. - основная стойка.                      | 1 - полный выдох носом, втягивая в себя живот и грудную клетку;<br>2 - полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки;<br>3-6 - задержать дыхание на 3-4 сек.;<br>7-10 - сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. | 4 раза. |

#### Комплекс № 52

| № п/п | Название                        | Исходное положение                          | Выполнение                                                                                                                         | Дозировка |
|-------|---------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1.    | «Послушай».                     | И.п. - основная стойка.                     | 1-2 - наклон головы к правому плечу, стараться ухом дотронуться до плеча; 3-4 - и.п.<br>То же в другую сторону.                    | 6 раз.    |
| 2.    | «Зарядка для плеч».             | И.п. - стойка ноги слегка расставлены.      | 1 -2 - правое (левое) плечо вверх; 3-4 - и.п.                                                                                      | 6 раз.    |
| 3.    | «Бокс».                         | И.п. - то же.                               | 1 -2 - правую (левую) руку сжать в кулак и выбросить ее вперед; 3-4 - и.п.                                                         | 6 раз.    |
| 4.    | «Дотянись до пяточки».          | И.п. - то же.                               | 1-2 - правой рукой дотянуться до левой пятки; 3-4 - и.п.;<br>5-6 - левой рукой дотянуться до левой пятки; 7-8 - и.п.               | 6 раз.    |
| 5.    | «Посмотри, как вокруг красиво». | И.п. - сидя, ноги скрестно, руки на поясе.  | 1 -2 - поворот туловища вправо, левая рука в сторону; 3-4-и.п.;<br>5-6 - поворот туловища влево, правая рука в сторону; 7-8 - и.п. | 6 раз.    |
| 6.    | «Клубочек».                     | И.п. - лежа на спине.                       | 1 -4 - подтянуть к себе колени и дотронуться до них лбом; 5-8 - и.п.                                                               | 4 раза.   |
| 7.    | «Попрыгай».                     | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. | 1-4 - прыжки вправо (влево) на двух ногах; 5-8 - ходьба на месте.                                                                  | 4 раза.   |

|    |                                                      |                         |                                                                                                                                          |         |
|----|------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 8. | «Плечи». Поработаем плечами, пусть они танцуют сами. | И.п. - основная стойка. | 1-4 - на выдохе плечи вперед, медленно скрещивая перед собой опущенные руки; 5-8 - на вдохе медленно отвести плечи назад, сводя лопатки. | 4 раза. |
|----|------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|

#### Комплекс № 53

| № п/п | Название                                                   | Исходное положение                              | Выполнение                                                                                                   | Дозировка |
|-------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1.    | «Посмотри, что наверху».                                   | И.п. - основная стойка.                         | 1-2 - руки вперед-вверх, голову приподнять, посмотреть вверх; 3-4 - и.п.                                     | 6 раз.    |
| 2.    | «Сделай круп».                                             | И.п. - стойка ноги слегка расставлены.          | 1-4 - круговые движения прямыми руками вперед; 5-6 - и.п. То же назад.                                       | 6 раз.    |
| 3.    | «Дровосек».                                                | И.п. - стойка ноги врозь, руки в «замок» внизу. | 1-2-руки вверх; 3-4 - наклон вперед с одновременным опусканием рук; 5-6 - и.п.                               | 6 раз.    |
| 4.    | «Дотянись до ноги».                                        | И.п. - сидя, ноги врозь, руки на поясе.         | 1-4 - наклон вперед, коснуться двумя руками пальцев правой (левой) ноги; 5-6 - и.п.                          | 6 раз.    |
| 5.    | «Нарисуем круг».                                           | И.п. - лежа на спине, руки под головой.         | 1-4 - поднятой правой (левой) ногой нарисовать на весу круг; 5-6 - и.п.                                      | 4 раза.   |
| 6.    | «Кошечка».                                                 | И.п. - стойка на четвереньках.                  | 1-2 - согнув колени, прогнуться назад; 3-4 - выгнуться, «проехав» грудью и животом по полу; 5-8 - и.п.       | 4 раза.   |
| 7.    | «Попрыгаем».                                               | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.     | 1-8 - прыжки на двух ногах на носочках; 9-16 - ходьба на месте.                                              | 4 раза.   |
| 8.    | «Поворот». Вправо-влево повернемся и друг другу улыбнемся. | И.п. - основная стойка.                         | 1 - вдох; 2-3 - на выдохе повернуться: одна рука -за спину, другая - вперед; 4- и.п. То же в другую сторону. | 4 раза.   |

#### Комплекс № 53

| № п/п | Название            | Исходное положение                                                                | Выполнение                                                                                                | Дозировка |
|-------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1.    | «Сожми кулачки».    | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулачки. | 1 -2 - энергично разгибать руки, согнутые в локтях, вытягивая их вперед и разжимая пальцы рук; 3-4 - и.п. | 6 раз.    |
| 2.    | «Мельница».         | И.п. - стойка ноги врозь.                                                         | 1-2 - поочередно положить руки на затылок; 3-4 - поочередно отвести руки за спину; 5-6 - и.п.             | 6 раз.    |
| 3.    | «Поворот».          | И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.                                          | 1-2 - поворот вправо (влево), руки вперед; 3-4 - и.п.                                                     | 6 раз.    |
| 4.    | «Дотянись до ноги». | И.п. - сидя, ноги врозь, руки на поясе.                                           | 1-4 - наклон вперед, коснуться пальцами руки пальцев одноименной ноги; 5-8 - и.п.                         | 6 раз.    |

|    |                                                                 |                                             |                                                                                                                            |         |
|----|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 5. | «Подними ножку».                                                | И.п. - лежа на спине.                       | 1 -2 - согнуть правую (левую) ногу, руками притягивая колено к животу; 3-4 - и.п.                                          | 6 раз.  |
| 6. | «Потяни носочек».                                               | И.п. - лежа на спине.                       | 1 - сжать кулачки; 2-3 - согнуть стопы на себя, разжать кулачки; 4-5 - оттянуть носки до отказа, сжать кулачки; 6-8 - и.п. | 6 раз.  |
| 7. | «Попрыгай».                                                     | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. | 1 -3 - прыжки на месте на двух ногах; 4 - поворот налево (направо); 5-8 - ходьба на месте; 9-10-и.п.                       | 6 раз.  |
| 8. | «Крылья». Крылья вместо рук у нас, так летим мы - высший класс. | И.п. - стойка ноги слегка расставлены.      | 1-2 - на вдохе руки через стороны вверх; 3-4 - на выдохе руки вниз, произнести «вниз».                                     | 2 раза. |

#### Комплекс №54

| № п/п | Название               | Исходное положение                                                         | Выполнение                                                                                                                                                    | Дозировка |
|-------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1.    | «Обними себя».         | И.п. - основная стойка.                                                    | 1-2 - обхватить правой рукой левое плечо; 3-4 - руки в стороны; 5-6 - обхватить левой рукой правое плечо; 7-8 - и.п.                                          | 8 раз.    |
| 2.    | «Резинка».             | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки перед грудью согнуты в локтях. | 1-2 - локти назад, выпрямить и развести руки в стороны; 3-4 - и.п.                                                                                            | 8 раз.    |
| 3.    | «Наклон».              | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе.                      | 1-2 - наклон вправо, левую руку завести за голову, правая на поясе; 3-4 - и.п.; 5-6 - наклон влево, правую руку завести за голову, левая на поясе; 7-8 - и.п. | 8 раз.    |
| 4.    | «Дотянись до пяточки». | И.п. - стойка ноги врозь, руки в упоре сзади.                              | 1-4 - наклон вперед, коснуться пальцами рук пола между пятками; 5-8-и.п.                                                                                      | 6 раз.    |
| 5.    | «Уголок двумя ногами». | И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади.                              | 1-2 - ноги вверх (сделать «уголок»), носочки тянуть; 3-4 - и.п.                                                                                               | 6 раз.    |
| 6.    | «Заборчик».            | И.п. - лежа на спине, руки вытянуты за головой.                            | 1-2 - поднять руки над головой; 3-4 - поднять ноги параллельно рукам; 5-6 - опустить ноги; 7-8 - опустить руки.                                               | 6 раз.    |
| 7.    | «Попрыгай».            | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.                                | 1-8 - прыжки «ноги вместе - ноги врозь»; 9-16 - ходьба на месте.                                                                                              | 4 раза.   |

#### Комплекс № 54

| № п/п | Название | Исходное положение | Выполнение | Дозировка |
|-------|----------|--------------------|------------|-----------|
|-------|----------|--------------------|------------|-----------|

|    |                                                    |                                                               |                                                                                                                                                                                                                         |         |
|----|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. | «Руки вверх».                                      | И.п. - стойка ноги слегка расставлены.                        | 1-2 - правая рука в сторону; 3-4 - левая рука в сторону; 5-6 - правая рука вверх; 7-8 - левая рука вверх; 9-10 - правая рука в сторону; 11-12- левая рука в сторону; 13-14 - правая рука вниз; 15-16 - левая рука вниз. | 8 раз.  |
| 2. | «Нарисуем круг».                                   | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях. | 1 -5 - круги вперед согнутыми в локтях руками; 6-7 - и.п.; 8-12 - круги назад согнутыми в локтях руками; 13-14-и.п.                                                                                                     | 8 раз.  |
| 3. | «Потянись к ноге».                                 | И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.                      | 1 -2 - повернуть туловище влево; 3-4 - правой рукой дотронуться до носка левой ноги, левая рука тянется вверх; 5-6 - и.п.,<br>То же в другую сторону.                                                                   | 8 раз.  |
| 4. | «Уголок одной ногой».                              | И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади.                 | 1-2 - правую (левую) ногу вверх, тянуть носок; 3-4 - и.п.                                                                                                                                                               | 8 раз.  |
| 5. | «Ножницы».                                         | И.п. - лежа на спине.                                         | 1-4 - «ножницы» ногами вверх-вниз; 5-8 - и.п.                                                                                                                                                                           | 4 раза. |
| 6. | «Волна».                                           | И.п. - то же.                                                 | 1 - согнуть ноги в коленях; 2-3 - подтянуть колени к животу; 4 - выпрямить ноги; 5-7 - пауза; 8-и.п.                                                                                                                    | 4 раза. |
| 7. | «Ворона». Ворона песенку поет и никогда не устает. | И.п. - основная стойка.                                       | 1-2-вдох; 3-6 - на выдохе произнести «кар-р-р».                                                                                                                                                                         | 4 раза. |

#### Комплекс № 55

| № п/п | Название          | Исходное положение                                            | Выполнение                                                                            | Дозировка |
|-------|-------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1.    | «Воробышек».      | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях. | 1-6 - круги руками назад, отводя локти назад и сближая лопатки; 7-8 - и.п.            | 8 раз.    |
| 2.    | «Покажи ладошки». | И.п. - основная стойка.                                       | 1-2 - поднимаясь на носки, отвести плечи назад и развернуть ладони вперед; 3-4 - и.п. | 8 раз.    |
| 3.    | «Руки к плечам».  | И.п. - стойка ноги врозь.                                     | 1 -2 - сгибая руки к плечам, повернуть туловище влево (вправо); 3-4 - и.п.            | 8 раз.    |
| 4.    | «Присядем».       | И.п. - основная стойка.                                       | 1-2 - приседание с широким разведением колен и рук в стороны; 3-4 - и.п.              | 8 раз.    |
| 5.    | «Ножницы».        | И.п. - лежа на спине, руки под затылком.                      | 1-4 - «ножницы» ногами вправо-влево; 5-6 - и.п.                                       | 4 раза.   |
| 6.    | «Угол».           | И.п. - то же.                                                 | 1 - ноги приподнять;<br>2-3 - развести ноги в стороны как можно шире; 4- и.п.         | 4 раза.   |

|    |                                                                 |                                             |                                                                                   |         |
|----|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 7. | «Попрыгай».                                                     | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. | 1-8 - прыжки «ноги врозь - ноги скрестно», руки на поясе; 9-16 - ходьба на месте. | 6 раз.  |
| 8. | «Поворот».<br>Посмотрю, что за спиной. Рядом ли стоит друг мой? | И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.    | 1-2 - на вдохе повернуться вправо; 3-4 - на выдохе повернуться влево.             | 4 раза. |

### Комплексы упражнений с гимнастическими палками

#### Комплекс № 1

| № п/п | Название                 | Исходное положение                                                                      | Выполнение                                                                                                                                                                     | Дозировка |
|-------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1.    | «Подними палку».         | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, палка в руках на лопатках.                       | 1-2 - руки вверх; 3-4 - и.п.                                                                                                                                                   | 8 раз.    |
| 2.    | «Положи палку на пол».   | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, палка впереди в вытянутых руках на уровне груди. | 1 -2 - руки вверх, посмотреть на палку, прогнув спину; 3-4 - наклониться вперед; 5-6 - положить палку на пол; 7-8 - выпрямиться; 9-10 - наклониться, взять палку; 11-12 - и.п. | 8 раз.    |
| 3.    | «Весы».                  | И.п. - сидя, ноги скрестно, руки с палкой на бедрах.                                    | 1 -2 - руки вверх, наклон в правую сторону; 3-4 - и.п. То же в левую сторону.                                                                                                  | 8 раз.    |
| 4.    | «Перешагни через палку». | И.п. - лежа на спине, палка в руках на бедрах.                                          | 1-4 - сгибая ноги в коленях, приблизить их к груди, одновременно поднять руки вперед, перенести обе ноги через палку; 5-8 - то же в обратную сторону.                          | 8 раз.    |
| 5.    | «Потянись».              | И.п. - лежа на животе, палка впереди в вытянутых руках.                                 | 1 -4 - руки вверх, приподнять верхнюю часть туловища; 5-8 - и.п.                                                                                                               | 8 раз.    |
| 6.    | «Попрыгаем».             | И.п. - основная стойка.                                                                 | 1-4 - прыжки через палку; 5-8 - ходьба.                                                                                                                                        | 8 раз.    |
| 7.    | «На турнике».            | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки с палкой внизу.                                       | 1-3 - на вдохе палку вверх, встать на носочки, потянуться; 4-8 - на выдохе палку вниз.                                                                                         | 4 раза.   |

#### Комплекс №2

| № п/п | Название           | Исходное положение                                          | Выполнение                                                                                                                                                                | Дозировка |
|-------|--------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1.    | «Перебрось палку». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки с палкой внизу. | 1-2 - руки перед собой на уровне плеч, взять палку в правую (левую) руку (держат палку вертикально за середину); 3-4 - перекинуть палку в левую (правую) руку; 5-6 - и.п. | 8 раз.    |

|    |                                                       |                                                                                      |                                                                                                                            |         |
|----|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 2. | «Поворот».                                            | И.п. - то же.                                                                        | 1-2 - поворот туловища в правую сторону, руки отвести максимально назад; 3-4 - и.п.<br>То же в другую сторону.             | 8 раз.  |
| 3. | «Кто дальше?».                                        | И.п. - сидя по-турецки, руки с палкой на коленях.                                    | 1 -2 - наклониться вперед, вытянуть руки как можно дальше; 3-4 - и.п.                                                      | 8 раз.  |
| 4. | «Подтяни колено».                                     | И.п. - лежа на спине, руки с палкой на бедрах.                                       | 1-2 - согнуть правую ногу, притягивая правое бедро палкой к животу, палка под коленом;<br>3-4 - и.п.<br>То же левой ногой. | 8 раз.  |
| 5. | «Змейка».                                             | И.п. - лежа на животе, голова опущена вниз, руки с палкой перед грудью.              | 1-4 - голову вверх, локти назад, сводя лопатки, прогнуть спину с небольшим подниманием груди от пола; 5-6 - и.п.           | 6 раз.  |
| 6. | «Попрыгай».                                           | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе, палка лежит на полу сбоку у правой ноги. | 1-2 - перепрыгнуть палку боком вправо; 3-4 - перепрыгнуть палку боком влево; 5-6 - ходьба на месте.                        | 8 раз.  |
| 7. | «Бабочки». Бабочка-красавица, ты мне очень нравишься. | И.п. - основная стойка.                                                              | 1-2 - на вдохе руки в стороны вверх; 3-4 - на выдохе присесть, руки вниз.                                                  | 4 раза. |

### Комплекс №3

| № п/п | Название           | Исходное положение                                                                          | Выполнение                                                                                                                 | Дозировка |
|-------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1.    | «Достань лопатки». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, палка сзади в опущенных руках хватом на ширине плеч. | 1-2 - согнуть руки в локтях, достать палкой лопатки; 3-4 - и.п.<br>Вперед не наклоняться, слегка прогнуться в груди.       | 8 раз.    |
| 2.    | «Нарисуй круг».    | И.п. - стойка ноги врозь, держать палку за концы, положив ее на плечи сзади.                | 1-4 - круговые движения туловища вокруг вертикальной оси в правую сторону. То же в другую сторону.                         | 8 раз.    |
| 3.    | «Прокати палку».   | И.п. - стойка на коленях, палка на уровне бедер (держат двумя руками ближе к концам).       | 1-6 - наклон вперед-вниз, катить палку как можно дальше вперед; 7-8 - и.п.                                                 | 8 раз.    |
| 4.    | «Маятник».         | И.п. - сидя, ноги врозь, руки с палкой на бедрах.                                           | 1 -2 - наклон вперед, положить палку за стопами как можно дальше; 3-4 - и.п.; 5-6 - наклон вперед, взять палку; 7-8 - и.п. | 8 раз.    |
| 5.    | «Подними палку».   | И.п. - лежа на спине, руки с палкой вытянуты за головой.                                    | 1 -2 - руки вверх, посмотреть на палку; 3-4 - и.п.                                                                         | 8 раз.    |
| 6.    | «Попрыгай».        | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки с палкой внизу.                                           | 1-8 - прыжки «ноги врозь» - руки вверх, «ноги вместе» - руки вниз; 9-16 - ходьба на месте.                                 | 4 раза.   |

|    |                                                              |                                                                           |                                                                         |         |
|----|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------|
| 7. | «Дровосек». Дров нарубит на весь год, потом сядет, отдохнет. | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки внизу, кисти сжаты в «замок». | 1-2 - на вдохе руки вверх;<br>3-4 - на выдохе наклон вперед, руки вниз. | 4 раза. |
|----|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------|

#### Комплекс №4

| № п/п | Название                                                               | Исходное положение                                                                     | Выполнение                                                                                                                        | Дозировка |
|-------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1.    | «Гребля».                                                              | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, палка впереди в вытянутых руках на уровне плеч. | 1-4 - имитация гребли; 5-6 - и.п.                                                                                                 | 8 раз.    |
| 2.    | «Потяни спинку».                                                       | И.п. - стойка ноги врозь, палка впереди в вытянутых руках.                             | 1 -2 - наклон вперед, руки вперед (держат палку на уровне глаз), прогнуть спину; 3-4 - и.п.                                       | 8 раз.    |
| 3.    | «Перекаат».                                                            | И.п. - стоя серединой стопы на палке, руки на поясе.                                   | 1-4 - перекааты с пяток на носки и обратно.                                                                                       | 6 раз.    |
| 4.    | «Присядь».                                                             | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, палка в руках на плечах.                        | 1-2 - присесть, спину и голову держать прямо; 3-4 - и.п.                                                                          | 8 раз.    |
| 5.    | «Заборчик».                                                            | И.п. - лежа на спине, руки с палкой вытянуты за головой.                               | 1-2 - руки вверх; 3-4 - ноги вверх параллельно рукам с палкой; 5-6 - опустить ноги; 7-8 - опустить руки в и.п.                    | 6 раз.    |
| 6.    | «Попрыгай».                                                            | И.п. - стойка ноги сомкнуты перед палкой, руки на поясе.                               | 1 -4 - прыжки вдоль палки вправо; 5-8 - ходьба на месте; 9-12 - прыжки вдоль палки влево, руки на поясе; 13-16 - ходьба на месте. | 8 раз.    |
| 7.    | «Нарвем в саду яблоч». Яблоч с дерева нарвем, в садик деткам принесем. | И.п. - основная стойка, палка на полу.                                                 | 1-2 - на вдохе поочередно поднимать руки вверх; 3-4 - на выдохе руки опустить.                                                    | 4 раза.   |

#### Комплекс №5

| № п/п | Название      | Исходное положение                                                         | Выполнение                                                                  | Дозировка |
|-------|---------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1.    | «Согни руки». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки с палкой внизу.                | 1-2 - согнуть руки к плечам; 3-4 - и.п.                                     | 8 раз.    |
| 2.    | «Потянись».   | И.п. - то же.                                                              | 1-2 - руки вверх, встать на носочки, потянуться, глядя на палку; 3-4 - и.п. | 8 раз.    |
| 3.    | «Качалка».    | И.п. - сидя, ноги согнуты, палка под коленями, держать палку двумя руками. | 1-4- лечь на спину; 5-8 - и.п.                                              | 8 раз.    |

|    |                                                            |                                                                                      |                                                                                                                      |         |
|----|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 4. | «Прокати палку».                                           | И.п. - сидя, ноги согнуты, ступни ног на палке, лежащей на полу, руки в упоре сзади. | 1-4 - ступнями ног катить палку вперед до полного выпрямления ног; 5-8 - катить палку обратно.                       | 8 раз.  |
| 5. | «Подними одну руку».                                       | И.п. - лежа на спине, руки с палкой вытянуты за головой.                             | 1-2 - правую руку вверх; 3-4 - и.п.; 5-6 - левую руку вверх; 7-8 - и.п.                                              | 8 раз.  |
| 6. | «Попрыгай».                                                | И.п. - стоя перед палкой, лежащей на полу, руки за спиной.                           | 1-8 - прыжки вперед-назад через палку; 9-16 - ходьба на месте.                                                       | 8 раз.  |
| 7. | «Сдуй снежинку».<br>Сдуем мы снежинку, как легкую пушинку. | И.п. - основная стойка.                                                              | 1-2- вдох; 3-4 - на выдохе «сдуть снежинку» с правой руки; 5-6 - вдох; 7-8 - на выдохе «сдуть пушинку» с левой руки. | 4 раза. |

#### Комплекс №6

| № п/п | Название                                                | Исходное положение                                                                                  | Выполнение                                                                                                                                                                    | Дозировка |
|-------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1.    | «Подними палку».                                        | И.п. - стойка ноги врозь, руки с палкой внизу.                                                      | 1-2 - руки вперед;<br>3-4 - руки вверх, за голову, встать на носочки, прогнуть спину;<br>5-6 - руки вперед; 7-8 - и.п.                                                        | 8 раз.    |
| 2.    | «Наклонись».                                            | И.п. - то же.                                                                                       | 1-2-руки вверх;<br>3-4 - наклон туловища до предела влево; 5-6 - выпрямиться;<br>7-8 - наклон туловища до предела вправо; 9-10 - выпрямиться.                                 | 8 раз.    |
| 3.    | «Подвинь палку ножками».                                | И.п. - сидя, ноги согнуты, руки в упоре сзади, палка на полу перед ногами.                          | 1 -8 - медленно двигать палку вперед пятками;<br>9-16 - медленно двигать палку пальцами ног в и.п.                                                                            | 6 раз.    |
| 4.    | «Подними одну руку и одну ногу».                        | И.п. - лежа на спине, руки с палкой вытянуты за головой.                                            | 1 -2 - правую руку вверх над головой; 3-4 - правую ногу вверх, тянуть носочек; 5-6 - опустить правую руку за голову; 7-8 - опустить правую ногу вниз. То же другой рукой.     | 6 раз.    |
| 5.    | «Перешагни через палку».                                | И.п. - лежа на спине, палка в руках на бедрах.                                                      | 1-4 - согнуть ноги в коленях, приблизить их к груди, одновременно поднимая руки вперед-вверх, перенести ноги через палку; 5-8 - и.п.                                          | 6 раз.    |
| 6.    | «Попрыгай».                                             | И.п. - стоя, палка одним концом стоит на полу, одна рука на поясе, другая опирается на конец палки. | 1-8 - прыжки вокруг палки в правую сторону; 9-16 - ходьба на месте. То же в другую сторону.                                                                                   | 6 раз.    |
| 7.    | «Крылышки». Руки-крылышки порхают - это бабочки летают. | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, палка на полу, руки внизу.                                   | 1-2 - на вдохе поднять руки взмахом вправо; 3-4 - на выдохе наклон вперед, поворот влево, одновременно махом перевести руки в сторону поворота влево. То же в другую сторону. | 4 раза.   |

**Подготовительная к школе группа**  
**Комплексы упражнений без предметов**

**Комплекс № 1**

| № п/п | Название             | Исходное положение                          | Выполнение                                                                                                                       | Дозировка |
|-------|----------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1.    | «Покрути ладошками». | И.п. - основная стойка.                     | 1 -4 - вращение кистями рук, медленно поднимая руки вверх;<br>5-8 - медленно опускать руки через стороны вниз, вернуться в и.п.  | 8 раз.    |
| 2.    | «Наклон».            | И.п. - стойка ноги слегка расставлены.      | 1 -2 - двойные наклоны туловища вправо с подниманием рук вверх; 3-4 - и.п.<br>То же в другую сторону.                            | 8 раз.    |
| 3.    | «Подними руки».      | И.п. - сидя на пятках, руки на коленях.     | 1 - встать на колени;<br>2-3 - рывком с напряжением поднять руки вверх; 4 - и.п.                                                 | 8 раз.    |
| 4.    | «Потяни спинку».     | И.п. - то же.                               | 1-4 - наклон вперед (как можно ближе к коленям); 5-8 - и.п.                                                                      | 8 раз.    |
| 5.    | «Качалка».           | И.п. - лежа на спине, руки за головой.      | 1 -6 - сгруппироваться, обхватить колени руками, прижать их ко лбу, выполнить покачивание в группировке вперед-назад; 7-8 - и.п. | 6 раз.    |
| 6.    | «Поработай плечами». | И.п. - лежа на спине.                       | 1-3 - опереться плечами о пол и приподняться; 4 - и.п.                                                                           | 6 раз.    |
| 7.    | «Попрыгай».          | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. | 1-8 - подскоки с ноги на ногу в быстром темпе;<br>9-16 - ходьба на месте.                                                        | 4 раза.   |
| 8.    | «Ручки устали».      | И.п. - основная стойка.                     | 1 -2 - на вдохе поднять расслабленные руки через стороны вверх;<br>3-4 - на выдохе «бросить» руки вниз, сказать «ух».            | 4 раза.   |

**Комплекс №2**

| № п/п | Название                | Исходное положение                                | Выполнение                                                                               | Дозировка |
|-------|-------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1.    | «Поднялся ветер».       | И.п. - основная стойка.                           | 1-2 - плавные движения рук вперед; 3-4 - плавные движения рук назад; 5-6 - и.п.          | 3 раз.    |
| 2.    | «Поклонись и улыбнись». | И.п. - стойка ноги врозь, руки скрещены на груди. | 1-4 - руки в стороны, туловище и голову несколько раз наклонить; 5-6 - и.п., улыбнуться. | 8 раз.    |
| 3.    | «Перекат».              | И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади.     | 1 -4 - перекат назад в группировке; 5-8 - и.п.                                           | 8 раз.    |

|    |                  |                                                     |                                                                                                             |         |
|----|------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 4. | «Наклон к ноге». | И.п. - сидя, ноги врозь, руки в «замок» на коленях. | 1-2 - наклон к правой ноге, «замком» дотянуться до носка правой ноги; 3-4 - и.п.<br>То же в другую сторону. | 8 раз.  |
| 5. | «Морковка».      | И.п. - лежа на спине.                               | 1-4 - стойка на лопатках, руки поддерживают туловище; 5-8 - и.п.                                            | 8 раз.  |
| 6. | «Клубочек».      | И.п. - то же.                                       | 1-4 - согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, обхватив руками; 5-8 - выпрямить ноги, и.п.             | 8 раз.  |
| 7. | «Попрыгай».      | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.         | 1-3 - прыжки на двух ногах на месте, руки на поясе;<br>4 - прыжком поворот на 90°; 5-8 - ходьба на месте.   | 8 раз.  |
| 8. | «Качели».        | И.п. - основная стойка.                             | 1-4 - на вдохе плавные движения рук вперед;<br>5-8 - на выдохе плавные движения рук назад.                  | 4 раза. |

### Комплекс №3

| № п/п | Название          | Исходное положение                                                                                       | Выполнение                                                                                                                       | Дозировка |
|-------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1.    | «Брось снежок».   | И.п. - стойка ноги врозь.                                                                                | 1-2 - правую руку назад и рывком вынести ее вперед; 3-4-и.п.<br>То же в другую сторону.                                          | 8 раз.    |
| 2.    | «Коснись пола».   | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.                                                              | 1-2 - наклон вперед, коснуться пальцами пола;<br>3-4 - и.п.; 5-6 - наклон вперед, хлопнуть за коленями; 7-8 - и.п.               | 8 раз.    |
| 3.    | «Колобок».        | И.п. - сидя, ноги врозь, руки на коленях.                                                                | 1-4 - наклон вперед к правой ноге, перекатываясь на спину, сесть лицом в противоположную сторону; 5-8 - и.п. То же к левой ноге. | 4 раза.   |
| 4.    | «Полетели».       | И.п. - стойка на коленях, руки на поясе.                                                                 | 1-2 - руки в стороны, наклон вправо; 3-4-и.п.;<br>5-6 - руки в стороны, наклон влево; 7-8 - и.п.                                 | 8 раз.    |
| 5.    | «Приподнимись».   | И.п. - лежа на спине.                                                                                    | 1-4 - опираясь на согнутые в локтях руки, приподнять грудную клетку и выпятить ее; 5-8 - и.п.                                    | 8 раз.    |
| 6.    | «Полежи на боку». | И.п. - лежа на левом боку, левая рука согнута в локте под головой, правая вдоль туловища, ноги вытянуты. | 1-2 - правую руку вверх над головой; 3-6 - медленное опускание правой руки. То же на правом боку.                                | 6 раз.    |
| 7.    | «Попрыгай».       | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.                                                              | 1-8 - прыжки «ноги вперед-назад»; 9-16 - ходьба на месте.                                                                        | 6 раз.    |
| 8.    | «Нюхаем цветы».   | И.п. - основная стойка.                                                                                  | 1 -4 - вдох через нос полной грудью; 5-8 - выдох через рот, улыбнуться; 9-10- и.п.                                               | 4 раза.   |

### Комплекс №4

| № п/п | Название | Исходное положение | Выполнение | Дозировка |
|-------|----------|--------------------|------------|-----------|
|-------|----------|--------------------|------------|-----------|

|    |                 |                                                                              |                                                                                                                                                                                                 |         |
|----|-----------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. | «Согни руку».   | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки внизу, ладони развернуты вперед.           | 1-2 - согнуть в локте правую руку, посмотреть на нее; 3-4-и.п.; 5-6 - согнуть в локте левую руку, посмотреть на нее; 7-8 - и.п.                                                                 | 8 раз.  |
| 2. | «Раскройся».    | И.п. - основная стойка.                                                      | 1 - шаг вправо, руки в стороны; 2-3 - обнять себя за плечи, поднять левую ногу, согнутую в колене, голову опустить; 4 - и.п.<br>То же в другую сторону.                                         | 8 раз.  |
| 3. | «Присядь».      | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки за спиной.                       | 1-2 - присесть, пальцами рук коснуться пальцев ног, спина прямая; 3-4 - и.п.                                                                                                                    | 8 раз.  |
| 4. | «Гусеничка».    | И.п. - сидя, ноги согнуты, пятки чуть приподняты над полом, руки на коленях. | 1-4 - продвигаться вперед на носках и ягодицах, не теряя равновесия, держать спину прямо;<br>5-8 - продвигаться назад на пятках и ягодицах, не теряя равновесия, держать спину прямо; 9-10-и.п. | 8 раз.  |
| 5. | «Стрела».       | И.п. - лежа на животе с опорой на предплечья.                                | 1 -2 - согнуть в колене правую ногу, левую прямую ногу положить на ступню правой ноги, спину прогнуть; 3-4 - и.п.<br>То же в другую сторону.                                                    | 6 раз.  |
| 6. | «Березка».      | И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища.                                   | 1-3 - опора на согнутые в локтях руки, поднять ноги, вытягивая носочки, держать их в вертикальном положении; 4 - и.п.                                                                           | 4 раза. |
| 7. | «Попрыгай».     | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.                                  | 1-8 - прыжки «ноги врозь - ноги вместе»; 9-16 - ходьба на месте.                                                                                                                                | 6 раз.  |
| 8. | «Пахнет дымом». | И.п. - основная стойка.                                                      | 1-4 - вдох полной грудью через нос; 5-8 - выдох через рот, помахать перед носом ладошкой.                                                                                                       | 2 раза. |

#### Комплекс №5

| № п/п | Название           | Исходное положение                                              | Выполнение                                                                                                                                                       | Дозировка |
|-------|--------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1.    | «Помаши крыльями». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки за спиной.          | 1-2 - руки в стороны, помахать ими, как крылышками; 3-4 - и.п.                                                                                                   | 8 раз.    |
| 2.    | «Гуси».            | И.п. - стойка ноги врозь.                                       | 1 - наклон вперед, руки назад; 2-и.п.; 3 - наклон вправо, руки назад; 4 - и.п.; 5 - наклон влево, руки назад; 6 - и.п.                                           | 8 раз.    |
| 3.    | «Паровозик».       | И.п. - сидя, ноги вперед, руки согнуты, локти прижаты к ребрам. | 1-6 - передвигаться на ягодицах вперед; 7-8 - два хлопка по бедрам; 9-14 - передвигаться на ягодицах назад; 15-16 - два хлопка перед собой; 17-18 - и.п., отдых. | 6 раз.    |
| 4.    | «Ручки шагают».    | И.п. - упор присев, ноги вместе.                                | 1-4 - переступать руками вперед до упора лежа;<br>5-8 - переступать руками назад; 9-10-и.п.                                                                      | 4 раза.   |
| 5.    | «Бумеранг».        | И.п. - лежа на спине.                                           | 1-4 - из положения стойка «Березка» опускать ноги, касаясь носками пола за головой; 5-8 - и.п.                                                                   | 4 раза.   |

|    |                   |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                |         |
|----|-------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 6. | «Коснись колена». | И.п. - лежа на спине, кисти рук у плеч.     | 1 -2 - локтем правой руки коснуться колена согнутой левой ноги; 3-4 - и.п.<br>То же другой рукой.                                                                                                                                              | 6 раз.  |
| 7. | «Попрыгай».       | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. | 1-3 - прыжки на месте на двух ногах; 4 - поворот направо;<br>5-7 - прыжки на месте на двух ногах; 8 - поворот налево;<br>9-16 - ходьба на месте.                                                                                               | 6 раз.  |
| 8. | «Голова -мяч».    | И.п. - основная стойка.                     | 1 - на вдохе положить голову на правое плечо;<br>2-3 - на выдохе сделать толчок плечом, «бросить» голову на левое плечо; 4 - на вдохе положить голову на левое плечо; 5-6 - на выдохе сделать толчок плечом, «бросить» голову на правое плечо. | 4 раза. |

#### Комплекс №6

| № п/п | Название      | Исходное положение                                                                    | Выполнение                                                                                                                                                                                                                                      | Дозировка |
|-------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1.    | «Мы танцуем». | И.п. - основная стойка, руки согнуты в локтях предплечьями вверх.                     | 1 - хлопнуть в ладоши над головой; 2-3 - ударить правой рукой по пятке правой ноги, согнутой в колене и отведенной назад;<br>4-5 - ударить левой рукой по пятке левой ноги, согнутой в колене и отведенной назад; 6 - и.п.                      | 8 раз.    |
| 2.    | «Кукла».      | И.п. - стойка ноги врозь.                                                             | 1-2 - наклон вперед прогнувшись, правую руку вытянуть вперед, кисть поднять вверх; 3-4 - левую руку вытянуть вперед, кисть поднять вверх;<br>5-6 - выпрямиться, правую руку спрятать за спину;<br>7-8 - левую руку спрятать за спину; 9-10-и.п. | 8 раз.    |
| 3.    | «Ласточка».   | И.п. - основная стойка.                                                               | 1-2 - сделать «ласточку» на правой ноге, руки в стороны; 3-4-и.п.; 5-6 - сделать «ласточку» на левой ноге, руки в стороны; 7-8 - и.п.                                                                                                           | 8 раз.    |
| 4.    | «Приседание». | И.п. - стоя, руки согнуты в локтях, подняты на уровне груди, ладони повернуты вперед. | 1-2 - присесть, колени развести в стороны, руки разогнуть; 3-4 - и.п.                                                                                                                                                                           | 8 раз.    |
| 5.    | «Согни ноги». | И.п. - лежа на спине.                                                                 | 1-2 - согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди;<br>3 - ноги вверх; 4- и.п.                                                                                                                                                                  | 6 раз.    |
| 6.    | «Рак».        | И.п. - то же.                                                                         | 1-4 - немного приподняться, продвигаться назад с опорой на руки и ноги; 5-6 - и.п.                                                                                                                                                              | 4 раза.   |
| 7.    | «Попрыгай».   | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.                                           | 1-8 - прыжки «ноги вместе - ноги скрестно»; 9-16 - ходьба на месте.                                                                                                                                                                             | 6 раз.    |

|    |         |                         |                                                                       |         |
|----|---------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------|
| 8. | «Хлоп». | И.п. - основная стойка. | 1-4 - на выдохе присесть, хлопнуть по коленям;<br>5-6 - на вдохе и.п. | 2 раза. |
|----|---------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------|

#### Комплекс №7

| №  | Название                  | Исходное положение                                                                                                                                                             | Выполнение                                                                                                                               | Дозировка |
|----|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1. | «Зарядка для рук».        | И.п. - основная стойка.                                                                                                                                                        | 1-2 - правую руку вверх, пальцы обеих рук сжаты в кулак;<br>3-4 - энергичная смена положения рук.                                        | 8 раз.    |
| 2. | «Наклон».                 | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки впереди в «замке».                                                                                                                 | 1 -2 - наклон вперед, руки в «замке» вытянуть вперед, прогнуть спину; 3-4 - и.п.                                                         | 8 раз.    |
| 3. | «Лебедь».                 | И.п. - основная стойка.                                                                                                                                                        | 1-2 - выпад вперед правой ногой, колено согнуто; левая нога прямая с опорой на всю ступню; 3-4 - и.п.<br>То же другой ногой.             | 8 раз.    |
| 4. | «Стульчик».               | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе.                                                                                                                          | 1 -2 - присесть, колени разведены в стороны;<br>3-4 - и.п.                                                                               | 8 раз.    |
| 5. | «Зарядка для локоточков». | И.п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях на уровне плеч, голова - на тыльной стороне кистей. Ноги плотно прижаты к полу и повернуты пятками друг к другу, носки в стороны. | 1-2 - приподнять правый локоть от пола, не отрывая кисти, и сделать два пружинистых движения назад;<br>3-4 - и.п.<br>То же другой рукой. | 8 раз.    |
| 6. | «Посмотри на ножку».      | И.п. - лежа на спине.                                                                                                                                                          | 1-2 - правую прямую ногу вверх, покрутить носочком; 3-4 - и.п.<br>То же другой ногой.                                                    | 8 раз.    |
| 7. | «Попрыгай».               | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.                                                                                                                                    | 1-8 - прыжки «ноги врозь - ноги скрестно»; 9-16 - ходьба на месте.                                                                       | 4 раза.   |
| 8. | «Часики».                 | И.п. - основная стойка.                                                                                                                                                        | 1-2 - на вдохе наклон туловища вправо; 3-4 - на выдохе наклон туловища влево.                                                            | 4 раза.   |

#### Комплекс №8

| № п/п | Название                     | Исходное положение                     | Выполнение                                                           | Дозировка |
|-------|------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1.    | «Мы поймали вот такую рыбу». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены. | 1-2-руки вперед; 3-4 - руки в стороны; 5-6 - руки вперед; 7-8 - и.п. | 8 раз.    |

|    |                                                              |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                              |         |
|----|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 2. | «Балерина».                                                  | И.п. - основная стойка.                                                                                                                                                        | 1 - руки в стороны;<br>2-3 - поднять согнутую в колене правую ногу, одновременно руки вверх (тянуть носок, спина прямая); 4 - и.п.<br>То же другой ногой.                                    | 8 раз.  |
| 3. | «Спрячься».                                                  | И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади.                                                                                                                                  | 1-2 - согнуть ноги, обхватить их руками, лбом коснуться колен;<br>3-4 - и.п.                                                                                                                 | 8 раз.  |
| 4. | «Ладони на пол».                                             | И.п. - сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади.                                                                                                                                   | 1-2 - руки через стороны вверх; 3-4 - наклоны вперед, руки к носкам; 5-6 - выпрямиться, руки в стороны; 7-8 - и.п.                                                                           | 6 раз.  |
| 5. | «Дотянись лбом до локоточка».                                | И.п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях на уровне плеч, голова - на тыльной стороне кистей. Ноги плотно прижаты к полу и повернуты пятками друг к другу, носки в стороны. | 1 -2 - приподнять голову и грудную клетку над полом, слегка прогнуться, потянуться лбом к правому локтю и коснуться его;<br>3-4 - потянуться лбом к левому локтю и коснуться его; 5-6 - и.п. | 8 раз.  |
| 6. | «Уголок».                                                    | И.п. - лежа на спине, руки под головой.                                                                                                                                        | 1-4 - прямые ноги вверх; 5-6 - и.п.                                                                                                                                                          | 4 раза. |
| 7. | «Попрыгай».                                                  | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.                                                                                                                                    | 1-8 - прыжки «нога вперед-назад»; 9-16 - ходьба на месте.                                                                                                                                    | 4 раза. |
| 8. | «Дровосек». Дров нарубит на весь год, потом сядет, отдохнет. | И.п. - стойка ноги врозь, кисти сжаты в «замок» внизу.                                                                                                                         | 1 -2 - на вдохе руки вверх;<br>3-4 - на выдохе наклон вперед, руки вниз.                                                                                                                     | 4 раза. |

#### Комплекс №9

| № п/п | Название                | Исходное положение                     | Выполнение                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Дозировка |
|-------|-------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1.    | «Мы - птицы».           | И.п. - стойка ноги слегка расставлены. | 1 - немного поднять руки в стороны с легким движением кистей вверх-вниз; 2-и.п.;<br>3 - второй раз поднять руки до уровня плеч, снова движения кистей вверх-вниз; 4 - и.п.;<br>5 - третий раз поднять руки вертикально вверх, движения кистей вверх-вниз по максимальной амплитуде; 6 - и.п. | 8 раз.    |
| 2.    | «Посмотри по сторонам». | И.п. - то же.                          | 1-2 - поворот туловища вправо, руки сопровождают поворот свободным движением; 3-4-и.п.<br>То же в левую сторону.                                                                                                                                                                             | 8 раз.    |
| 3.    | «Махи».                 | И.п. - основная стойка.                | 1-2 - мах вперед правой ногой, руки вправо; 3-4-и.п.;<br>5-6 - мах вперед левой ногой, руки влево; 7-8 - и.п.                                                                                                                                                                                | 8 раз.    |

|    |                                                                     |                                                               |                                                                                                                                 |         |
|----|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 4. | «Дотянись носочка».                                                 | до И.п. - сидя, ноги врозь, руки за головой.                  | 1-2 - наклон вперед, руками коснуться носка правой ноги; 3-4 - и.п.<br>То же к левой ноге.                                      | 8 раз.  |
| 5. | «Полетели».                                                         | И.п. - лежа на животе, руки вытянуты впереди, ладони в кулак. | 1-2 - прогнуться, сделать два пружинистых движения туловищем назад; 3-4 - и.п.                                                  | 6 раз.  |
| 6. | «Покрути кулачком».                                                 | И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища.                    | 1 - руки вверх и сжать пальцы в кулак; 2-5 - круговые движения кистей влево; 6-9 - круговые движения кистей вправо; 10-12- и.п. | 8 раз.  |
| 7. | «Попрыгай».                                                         | И.п. - основная стойка.                                       | 1-8 - подпрыгивать на двух ногах «руки в стороны - вниз»; 9-16 - ходьба на месте.                                               | 6 раз.  |
| 8. | «Нарвем яблок».<br>Яблоко с дерева нарвем, в садик деткам принесем. | И.п. - то же.                                                 | 1-2 - на вдохе руки вверх; 3-4 - на выдохе руки вниз.                                                                           | 4 раза. |

#### Комплекс № 10

| № п/п | Название                    | Исходное положение                                       | Выполнение                                                                                                                                                                                             | Дозировка |
|-------|-----------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1.    | «Качели».                   | И.п. - основная стойка.                                  | 1-8 - свободными плавными движениями качать расслабленными руками вперед-вверх, вниз-назад.                                                                                                            | 15 сек.   |
| 2.    | «Достань пяточку».          | И.п. - стойка ноги врозь, руки за спину в «замок».       | 1-2 - полуприсед, руками коснуться левой пятки; 3-4 - и.п.<br>То же к правой ноге.                                                                                                                     | 8 раз.    |
| 3.    | «Махи».                     | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе.    | 1-2 - мах правой ногой назад; 3-4 - и.п.;<br>5-6 - мах левой ногой назад; 7-8 - и.п.                                                                                                                   | 8 раз.    |
| 4.    | «Нарисуй круг».             | И.п. - сидя, ноги врозь, руки на бедрах, спина прямая.   | 1-4 - нарисовать круг правой рукой; 5-8 - нарисовать круг левой рукой. Взглядом следить за движением рук.                                                                                              | 8 раз.    |
| 5.    | «Посмотри вдаль».           | И.п. - лежа на животе, голова на тыльной стороне кистей. | 1-2 - приподнять голову, повернуть вправо, правой рукой сделать «козырек»; 3-4 - и.п.<br>То же в левую сторону.                                                                                        | 8 раз.    |
| 6.    | «Согни ручки -согни ножки». | И.п. - лежа на спине.                                    | 1 -2 - поочередно сгибать руки в локтевых и плечевых суставах;<br>3-4 - поочередно сгибать ноги в коленных и тазобедренных суставах;<br>5-6 - согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди; 7-8 - и.п. | 4 раза.   |

|    |                                                              |                         |                                                                                         |         |
|----|--------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 7. | «Попрыгай».                                                  | И.п. - основная стойка. | 1 -8 - прыжки на месте на двух ногах с хлопками перед собой;<br>9-16 - ходьба на месте. | 6 раз.  |
| 8. | «Сдуй снежинку».<br>Сдуем мы снежинку<br>как легкую пушинку. | И.п. - то же.           | 1-2 - «сдуть снежинку» с правой руки; 3-4 - «сдуть снежинку»<br>с левой руки.           | 4 раза. |

#### Комплекс № 11

| № п/п | Название                                                 | Исходное положение                                                                                                                          | Выполнение                                                                                                                                                                  | Дозировка |
|-------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1.    | «Семафор».                                               | И.п. - основная стойка.                                                                                                                     | 1-2 - правую руку вверх, левую руку отвести назад;<br>3-4 - левую руку вверх, правую руку отвести назад.                                                                    | 8 раз.    |
| 2.    | «Подними ветер».                                         | И.п. - стойка ноги врозь.                                                                                                                   | 1-2 - повернуться вправо, руки вверх; 3-4 - и.п.;<br>5-6 - повернуться влево, руки вверх; 7-8 - и.п.                                                                        | 8 раз.    |
| 3.    | «Достань лбом<br>колени».                                | И.п. - стойка на коленях.                                                                                                                   | 1 - руки вверх; 2-3 - наклоняясь вперед, сесть на пятки, руки<br>отвести назад, головой достать колени; 4 - и.п.                                                            | 8 раз.    |
| 4.    | «Кошечка».                                               | И.п. - стойка в упоре на коленях.                                                                                                           | 1-4 - наклон вперед, сгибая руки в локтях; 5-8 - и.п.                                                                                                                       | 8 раз.    |
| 5.    | «Потянись».                                              | И.п. - лежа на животе, руки согнуты в<br>локтях, кисти рук под подбородком.                                                                 | 1-2 - правую прямую руку вверх, одновременно отвести левую<br>ногу назад; 3-4-и.п.;<br>5-6 - левую прямую руку вверх, одновременно отвести правую<br>ногу назад; 7-8 - и.п. | 6 раз.    |
| 6.    | «Я лечу».                                                | И.п. - лежа на животе, руки вытянуты<br>вперед-вверх.                                                                                       | 1-2 - руки в стороны, опустить к бокам; 3-4 - верхнюю часть<br>туловища поднять, спину прогнуть; 5-6 - и.п.                                                                 | 6 раз.    |
| 7.    | «Помаши<br>крыльями».                                    | И.п. - лежа на спине.                                                                                                                       | 1 -2 - руки вверх; 3-6 - помахать кистями рук; 7-8 - и.п.                                                                                                                   | 6 раз.    |
| 8.    | «Лягушонок».                                             | И.п. - сидя на корточках, колени раз-<br>ведены в стороны, пятки чуть приподняты<br>над полом, руки впереди на полу, пальцы<br>расставлены. | 1-4 - прыжками медленно продвигаться вперед;<br>5-8 - прыжками медленно продвигаться назад: «ква-ква-ква».                                                                  | 4 раза.   |
| 9.    | «Ворона». Ворона<br>песенку поет и<br>никогда не устает. | И.п. - основная стойка.                                                                                                                     | 1-2 - вдох;<br>3-6 - на выдохе произнести «кар-р-р».                                                                                                                        | 4 раза.   |

#### Комплекс № 12

| № п/п | Название | Исходное положение | Выполнение | Дозировка |
|-------|----------|--------------------|------------|-----------|
|-------|----------|--------------------|------------|-----------|

|    |                                                             |                                                                                   |                                                                                                                                   |         |
|----|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. | «Я расту».                                                  | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, пальцы рук сцеплены в «замок» над головой. | 1-2 - подняться на носки и потянуться вверх, глядя на руки; 3-4 - и.п.                                                            | 8 раз.  |
| 2. | «Круглая спинка».                                           | И.п. - сидя, ноги скрестно.                                                       | 1-2 - руки в стороны, коснуться плеч пальцами рук; 3-4 - спину округлить, локти перевести назад; 5-6 - и.п.                       | 8 раз.  |
| 3. | «Нарисуй плечами круг».                                     | И.п. - сидя, ноги вперед, руки на коленях.                                        | 1-4 - медленные движения в плечевых суставах вперед согнутых в локтях и поднятых до уровня плеч рук; 5-8 - то же назад; 9-10-и.п. | 8 раз.  |
| 4. | «Крот».                                                     | И.п. - стойка на коленях.                                                         | 1-3 - продвигаться вперед с опорой на колени и локти, спину прогнуть; 4- и.п.; 5-7 - то же назад; 8 - и.п.                        | 8 раз.  |
| 5. | «Похлопай себя пяточками».                                  | И.п. - лежа на животе, подбородок на сложенныхпереди пальцах.                     | 1-4 - поколачивание пятками по ягодицам; 5-6 - и.п.                                                                               | 8 раз.  |
| 6. | «Ручки шагают».                                             | И.п. - лежа на животе, руками упереться в пол.                                    | 1-4 - перейти в упор присев; 5-8 - и.п.                                                                                           | 8 раз.  |
| 7. | «Лук».                                                      | И.п. - лежа на спине.                                                             | 1-4 - потянуться всем телом вправо, ноги и руки тянутся влево; 5-6 - и.п.; 7-10 - то же в другую сторону; 11-12 - и.п.            | 8 раз.  |
| 8. | «Олень».                                                    | И.п. - основная стойка.                                                           | 1-4 - подскоки на месте на двух ногах, руки скрестить вверх, как рога; 5-8 - ходьба на месте.                                     | 6 раз.  |
| 9. | «Смешинка». В рот попала мне смешинка как веселая снежинка. | И.п. - то же.                                                                     | 1-2-вдох через нос; 3-6 - выдох, произнести «ха-ха-ха».                                                                           | 4 раза. |

### Комплекс №13

| №п/п | Название                | Исходное положение                                    | Выполнение                                                                                                                                             | Дозировка |
|------|-------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1.   | «Нарисуй локтями круг». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки к плечам. | 1-4 - круговые вращения локтями вперед; 5-8 - круговые вращения локтями назад.                                                                         | 8 раз.    |
| 2.   | «Поворот».              | И.п. - сидя, ноги вперед, руки на поясе.              | 1-4 - медленный поворот туловища (до отказа) вправо с отведением рук в стороны; 5-8 - и.п.<br>То же в другую сторону.                                  | 8 раз.    |
| 3.   | «Машина».               | И.п. - сидя, ноги вперед, руки в «замке» над головой. | 1-6 - передвижение на ягодицах вперед; 7-8 - два хлопка перед собой; 9-12 - передвижение на ягодицах назад; 13-14 - два хлопка перед собой; 15-16-и.п. | 8 раз.    |

|    |                                                         |                                                                          |                                                                                                                                |         |
|----|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 4. | «Мы маленькие».                                         | И.п. - стойка на четвереньках.                                           | 1 - правая рука вперед; 2 - правая рука в сторону; 3 - правая рука за голову; 4 - прогнуться; 5-6 - и.п.<br>То же левой рукой. | 8 раз.  |
| 5. | «Приподнимись».                                         | И.п. - лежа на животе, подбородок на тыльной стороне поверхности кистей. | 1-4 - поднять плечи, голову, руки на пояс, соединить лопатки; 5-8 - и.п.                                                       | 8 раз.  |
| 6. | «Потягушечки».                                          | И.п. - лежа на животе, руки вверх за головой.                            | 1 -4 - потянуться, оттягивая носки ног и вытягивая руки вверх до предела; 5-6 - и.п.                                           | 8 раз.  |
| 7. | «Прямой угол».                                          | И.п. - лежа на спине, руки в стороны.                                    | 1-2 - согнуть ноги в коленях; 3-4 - сделать прямой угол; 5-6 - и.п.                                                            | 4 раза. |
| 8. | «Попрыгай».                                             | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.                              | 1-8 - прыжки на двух ногах с продвижением вперед; 9-16 - ходьба на месте. То же с продвижением назад.                          | 4 раза. |
| 9. | «Салют». Яркий праздничный салют осветил все там и туг. | И.п. - основная стойка.                                                  | 1-2-вдох;<br>3-6 - на выдохе произнести «п-б-п-б».                                                                             | 4 раза. |

#### Комплекс №14

| № п/п | Название             | Исходное положение                                              | Выполнение                                                                                                                     | Дозировка |
|-------|----------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1.    | «Посмотри на ручки». | И.п. - основная стойка.                                         | 1-2-руки вперед; 3-4 - руки в стороны; 5-6 - руки вверх, посмотреть на них, прогнув спинку; 7-8 - и.п.                         | 8 раз.    |
| 2.    | «Ванька-встанька».   | И.п. - сидя, ноги скрестно.                                     | 1 -2 - наклоны туловища влево; 3-4 - наклоны туловища вправо; 5-6 - и.п.                                                       | 8 раз.    |
| 3.    | «Коснись пола».      | И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади.                   | 1-2 - поднять правую ногу, согнутую в колене, перенести ее над левой ногой, коснуться пола; 3-4 - и.п.<br>Так же другой ногой. | 8 раз.    |
| 4.    | «Ногу назад».        | И.п. - лежа на животе, подбородок на сложенных впереди пальцах. | 1-2 - отвести правую ногу назад-вверх; 3-4 - и.п.<br>То же в другую сторону.                                                   | 8 раз.    |
| 5.    | «Змейка».            | И.п. - лежа на животе, руки впереди.                            | 1 -2 - приподнять верхнюю часть туловища на выпрямленных руках; 3-4 - и.п.                                                     | 6 раз.    |
| 6.    | «Потяни носочек».    | И.п. - лежа на спине.                                           | 1-2 - согнуть правую ногу, носок на себя; 3-4-и.п.; 5-6 - согнуть левую ногу, носок на себя; 7-8 - и.п.                        | 8 раз.    |
| 7.    | «Попрыгай».          | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.                     | 1 -8 - прыжки на двух ногах, руки вверх с хлопком; 9-16 - ходьба на месте.                                                     | 4 раза.   |

|    |                                                    |                                |                                                 |         |
|----|----------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------|---------|
| 8. | «Стрельба». В тире мы стреляем, в мишени попадаем. | И.п. - основная стойка - вдох. | 1-2 - энергично произнести на выдохе «К-Г-К-Р». | 4 раза. |
|----|----------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------|---------|

#### Комплекс № 15

| № п/п | Название                      | Исходное положение                                                         | Выполнение                                                                                                                                              | Дозировка |
|-------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1.    | «Стойкий оловянный солдатик». | И.п. - основная стойка.                                                    | 1 - руки в стороны;<br>2-3 - согнутую в колене правую ногу вверх, одновременно руки вверх (носок тянуть, спина прямая); 4 - и.п.<br>Так же другую ногу. | 8 раз.    |
| 2.    | «Достань колено».             | И.п. - стойка ноги сомкнуты, кисти рук касаются плеч.                      | 1-2 - коленом правой ноги достать локоть левой руки; 3-4 - и.п.;<br>5-6 - коленом левой руки достать локоть правой руки; 7-8 - и.п.                     | 8 раз.    |
| 3.    | «Лопаточки встретились».      | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки скрещены на груди, голова опущена.       | 1 -2 - отвести согнутые в локтевых суставах руки назад (лопатки сводятся вместе); 3-4 - и.п.                                                            | 8 раз.    |
| 4.    | «Зарядка для рук».            | И.п. - сидя, ноги вперед, руки перед грудью согнуты в локтях.              | 1-2 - руки в стороны, ноги врозь; 3-4 - и.п.                                                                                                            | 8 раз.    |
| 5.    | «Ляжем на бочок».             | И.п. - лежа на левом боку, левая рука касается пола, правая рука на бедре. | 1-2 - одновременно поднять правую руку и ногу вверх; 3-4 - и.п.<br>Так же другую ногу.                                                                  | 8 раз.    |
| 6.    | «Поработай локотком».         | И.п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях.                              | 1-2 - приподнять правый локоть от пола, не отрывая кисти, и сделать два пружинистых движения назад; 3-4 - и.п.<br>Так же другой ногой.                  | 8 раз.    |
| 7.    | «Покрути ножкой».             | И.п. - лежа на спине, руки под головой.                                    | 1-4 - круговые движения в тазобедренном суставе прямой правой ногой; 5-6 - и.п.<br>Так же другой ногой.                                                 | 4 раза.   |
| 8.    | «Попрыгай».                   | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.                                | 1 -8 - прыжки на двух ногах с продвижением вправо;<br>9-16 - ходьба на месте. Так же в другую сторону.                                                  | 4 раза.   |

#### Комплекс №16

| № п/п | Название     | Исходное положение                           | Выполнение                                                         | Дозировка |
|-------|--------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1.    | «Лягушонок». | И.п. - стойка ноги врозь, руки перед грудью. | 1-2 - кисти рук к плечам (ладони вперед, пальцы врозь); 3-4 - и.п. | 8 раз.    |

|    |                                                                 |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                |         |
|----|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 2. | «Поставь ножку на носок, а потом на пятку».                     | И.п. - основная стойка, руки на поясе.      | 1-2 - правую ногу назад на носок, руки вверх, потянуться; 3-4-и.п.;<br>5-6 - левую ногу назад на носок, руки вверх, потянуться; 7-8 - и.п.;<br>9-10 - правую ногу вперед на пятку; 11-12-и.п.;<br>13-14 - левую ногу вперед на пятку; 15-16-и.п.               | 8 раз.  |
| 3. | «Пошагай».                                                      | И.п. - основная стойка.                     | 1 - встать на четвереньки с опорой на стопы и ладони;<br>2-5 - «шаги» руками вперед до положения «упор лежа», не касаясь туловищем пола, пятки поднимаются, носки ног остаются на месте;<br>6-9 - «шаги» назад, пятки постепенно опускаются на пол; 10-12-и.п. | 6 раз.  |
| 4. | «Сядь».                                                         | И.п. - стойка ноги скрестно.                | 1-4 - сесть по-турецки без помощи рук; 5-8 - встать «ноги скрестно» без помощи рук.                                                                                                                                                                            | 4 раза. |
| 5. | «Хлопок».                                                       | И.п. - основная стойка, руки на поясе.      | 1-2 - приседание с широким разведением колен в стороны, руки вытянуть вперед и хлопнуть в ладоши; 3-4 - и.п.                                                                                                                                                   | 6 раз.  |
| 6. | «Зарядка для ног».                                              | И.п. - лежа на спине.                       | 1 - поднять правую ногу, согнутую в колене;<br>2 - поднять левую ногу, согнутую в колене;<br>3 - выпрямить правую ногу, носочек тянуть;<br>4 - выпрямить левую ногу, носочек тянуть; 5-6 - и.п.                                                                | 8 раз.  |
| 7. | «Попрыгай».                                                     | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. | 1-8 - прыжки «правая нога вперед, левая назад»;<br>9-16-ходьба на месте.                                                                                                                                                                                       | 6 раз.  |
| 8. | «Разгоним тучки». Вы гулять нам не мешайте, побыстрее улетайте. | И.п. - основная стойка.                     | 1-4 - на вдохе подняться на носки, руки вверх, пошевелить пальчиками; 5-8 - и.п. - выдох.                                                                                                                                                                      | 4 раза. |

#### Комплекс №17

| № п/п | Название              | Исходное положение                         | Выполнение                                                                        | Дозировка |
|-------|-----------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1.    | «На носок».           | И.п. - стойка ноги врозь, руки за головой. | 1-2 - руки вверх, развести шире, прогибая спину и отведя голову назад; 3-4 - и.п. | 8 раз.    |
| 2.    | «Хлопок над головой». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены.     | 1 -2 - руки через стороны вверх, хлопнуть над головой; 3-4 - и.п.                 | 8 раз.    |
| 3.    | «Круги плечами».      | И.п. - то же.                              | 1-4 - круги плечами вперед; 5-8 - круги плечами назад; 9-10-и.п.                  | 8 раз.    |

|    |                                                                      |                                                  |                                                                                                                                  |         |
|----|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 4. | «Весы».                                                              | И.п. - сидя, ноги скрестно.                      | 1-2 - наклон туловища вправо (влево); 3-4 - и.п.                                                                                 | 8 раз.  |
| 5. | «Лягушонок».                                                         | И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вверх.      | 1-2 - поднять от пола грудь, голову, плечи, руки согнуть к плечам, ладони вперед; 3-4 - и.п.                                     | 6 раз.  |
| 6. | «Велосипед».                                                         | И.п. - лежа на спине, руки в «замок» за головой. | 1-6 - поднять ноги, согнутые в коленях, круговые движения; 7-8 - и.п.                                                            | 4 раза. |
| 7. | «Прыжки».                                                            | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.      | 1-8 - подпрыгивание на двух ногах (на носках) на месте; 9-16 - ходьба на месте.                                                  | 4 раза. |
| 8. | «Хлопок». Солнце мы хлопком все встретим, так мы новый день отметим. | И.п. - стойка ноги слегка расставлены.           | 1 - на вдохе руки вверх; 2 - на выдохе хлопнуть в ладоши, сказав «хлоп»; 3 - на вдохе развести руки в стороны; 4 - и.п. - выдох. | 4 раза. |

#### Комплекс № 18

| № п/п | Название           | Исходное положение                                                                    | Выполнение                                                                                                                  | Дозировка |
|-------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1.    | «Потянись».        | И.п. - основная стойка.                                                               | 1 - руки вперед; 2 - руки вверх, отставляя одну ногу назад на носок и прогибая спину; 3 - руки вперед; 4 - и.п.             | 8 раз.    |
| 2.    | «Руки назад».      | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки сцеплены в «замок» за спиной.             | 1-2 - не расцепляя рук, энергично выпрямить их и максимально отвести назад, подняться на носки и прогнуть спину; 3-4 - и.п. | 8 раз.    |
| 3.    | «Наклон».          | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе.                                 | 1-2 - наклониться к левой (правой) ноге и дотронуться до пола сбоку; 3-4 - и.п.                                             | 8 раз.    |
| 4.    | «Зарядка для ног». | И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади.                                         | 1 -2 - ноги вверх, носочек тянуть; 3-4 - и.п.                                                                               | 8 раз.    |
| 5.    | «Прогни спинку».   | И.п. - сидя на пятках, руки внизу.                                                    | 1-2 - встать на колени, руки вверх, посмотреть на них, прогнув спину; 3-4 - и.п.                                            | 8 раз.    |
| 6.    | «Стрела».          | И.п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони упираются в пол, голова опущена. | 1-2 - прямую левую ногу назад-вверх, отвести голову назад, прогнуть спину; 3-4 - и.п. То же правой ногой.                   | 8 раз.    |
| 7.    | «Присядь».         | И.п. - лежа на спине.                                                                 | 1-2 - сесть, опираясь руками об пол, выпрямить спину, отвести прямые руки назад, сводя лопатки; 3-4 - и.п.                  | 4 раза.   |
| 8.    | «Попрыгай».        | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.                                           | 1-8 - прыжки «ноги врозь - ноги вместе»; 9-16 - ходьба на месте.                                                            | 4 раза.   |

|    |                                                                |                         |                                                         |         |
|----|----------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------|---------|
| 9. | «Надуем шар». Шар надуем мы большой - красный, синий, голубой. | И.п. - основная стойка. | 1-2 - глубокий вдох;<br>3-4 - на выдохе «надуваем шар». | 2 раза. |
|----|----------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------|---------|

#### Комплекс № 19

| № п/п | Название                                                                   | Исходное положение                                                                    | Выполнение                                                                                                                          | Дозировка |
|-------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1.    | «Ножку на носочек».                                                        | И.п. - основная стойка.                                                               | 1-2 - отвести руки максимально назад, поворачивая ладони вперед, отставить одну ногу назад на носок и прогнуть спину;<br>3-4 - и.п. | 8 раз.    |
| 2.    | «Наклон назад».                                                            | И.п. - стойка ноги слегка расставлены.                                                | 1 - поворот туловища вправо; 2-3 - наклон туловища к правой пятке, отводя руки в стороны; 4- и.п.<br>То же в левую сторону.         | 8 раз.    |
| 3.    | «Будь ловким».                                                             | И.п. - сидя, ноги скрестно, руки на поясе.                                            | 1-2 - взмахнуть руками вперед, быстро встать; 3-4 - и.п.                                                                            | 6 раз.    |
| 4.    | «Поворот».                                                                 | И.п. - сидя на пятках, руки внизу.                                                    | 1-2 - встать на колени, повернуться вправо, хлопок впереди; 3-4 - и.п.<br>То же в левую сторону.                                    | 6 раз.    |
| 5.    | «Потянись».                                                                | И.п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони упираются в пол, голова опущена. | 1 -2 - вытянуть руки вперед, поднимая туловище и прогибая спину, голову отвести назад; 3-4 - и.п.                                   | 6 раз.    |
| 6.    | «Ножницы».                                                                 | И.п. - лежа на спине.                                                                 | 1-4 - делать попеременные движения вытянутыми ногами вверх-вниз; 5-8 - и.п.                                                         | 4 раза.   |
| 7.    | «Попрыгай».                                                                | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.                                           | 1 -8 - прыжки «ноги вместе - ноги скрестно», руки на поясе; 9-16 - ходьба на месте.                                                 | 4 раза.   |
| 8.    | «Пчелы». С цветочка на цветок перелетаем и вкусный мед мы дружно собираем. | И.п. - стойка ноги слегка расставлены.                                                | 1-2 - на вдохе развести руки в стороны; 3-4 - на выдохе наклон вперед с одновременным опусканием рук и произнесением звука «з-з-з». | 4 раза.   |

#### Комплекс №20

| № п/п | Название           | Исходное положение                     | Выполнение                                                                                 | Дозировка |
|-------|--------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1.    | «Зарядка для рук». | И.п. - основная стойка.                | 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх;<br>3 - руки в стороны; 4 - и.п.                        | 8 раз.    |
| 2.    | «Руки скрестно».   | И.п. - стойка ноги слегка расставлены. | 1-2 - руки вверх; 3-4 - руки «скрестно»; 5-6 - руки вниз; 7-8 - руки «скрестно»; 9-10-и.п. | 8 раз.    |

|    |                                                 |                                                        |                                                                                                                              |         |
|----|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 3. | «Наклон скрестно».                              | И.п. - то же.                                          | 1 -2 - наклон туловища вперед, правой рукой достать пальцы левой ноги, левая рука вверх; 3-4 - и.п.<br>Так же к правой ноге. | 8 раз.  |
| 4. | «Дотянись до колена».                           | И.п. - сидя, ноги скрестно.                            | 1-2 - наклон к правому (левому) колену, касаясь его лбом (помогать себе руками); 3-4 - и.п.                                  | 8 раз.  |
| 5. | «Самолет».                                      | И.п. - лежа на животе, руки впереди, согнуты в локтях. | 1-3 - руки в стороны, приподнять голову и верхнюю часть туловища; 4 - и.п.                                                   | 4 раза. |
| 6. | «Клубочек».                                     | И.п. - лежа на спине.                                  | 1 -3 - согнуть ноги, поднимая таз вверх, достать коленями лоб; 4 - и.п.                                                      | 4 раза. |
| 7. | «Попрыгай».                                     | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.            | 1 -8 - прыжки «правая нога вперед - левая нога назад»; 9-16 - ходьба на месте; 17-18-и.п.                                    | 4 раза. |
| 8. | «Носик». Мы немного помычим и по носу постучим. | И.п. - основная стойка.                                | 1 - вдох; 2-4 - на выдохе произносить звук «м-м-м», одновременно постукивая по крыльям носа указательными пальцами.          | 2 раза. |

#### Комплекс №21

| № п/п | Название              | Исходное положение                            | Выполнение                                                                                               | Дозировка |
|-------|-----------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1.    | «Хлопки впереди».     | И.п. - стойка ноги слегка расставлены.        | 1 -4 - раскачивать руки вперед-назад с хлопком впереди, сказав «хлоп»; 5-6 - и.п.                        | 8 раз.    |
| 2.    | «Повернись и хлопни». | И.п. - то же.                                 | 1-2 - поворот вправо, хлопнуть впереди прямыми руками, сказав «хлоп»; 3-4 - и.п.                         | 8 раз.    |
| 3.    | «Хлопок за ногой».    | И.п. - то же.                                 | 1-2 - наклон вперед-вниз, хлопнуть за левой ногой, сказав «хлоп»; 3-4 - и.п.<br>То же под другой ногой.  | 8 раз.    |
| 4.    | «Хлопок сверху».      | И.п. - сидя на пятках, руки на поясе.         | 1-2 - встать на колени, хлопок сверху; 3-4 - и.п.                                                        | 8 раз.    |
| 5.    | «Хлопни под ногой».   | И.п. - лежа на спине.                         | 1-2 - прямую правую ногу вверх, хлопнуть под ногой, сказав «хлоп»; 3-4 - и.п.<br>То же под другой ногой. | 8 раз.    |
| 6.    | «Хлопни перед собой». | И.п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях. | 1-2 - руки вперед, хлопнуть перед собой, сказав «хлоп»; 3-4 - и.п.                                       | 8 раз.    |
| 7.    | «Попрыгай».           | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.   | 1-8 - прыжки «руки в стороны - руки вниз»; 9-16 - ходьба на месте.                                       | 4 раза.   |

|    |                                                                            |                         |                                                                                                                                                 |         |
|----|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 8. | «Погладь свой носик». Очень любим мы свой нос. А за что? Вот в чем вопрос. | И.п. - основная стойка. | 1 - на вдохе погладить боковые части носа от кончика к переносице; 2-4 - на выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами; 5-6 - и.п. | 4 раза. |
|----|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|

### Комплекс №22

| № п/п | Название                                                          | Исходное положение                     | Выполнение                                                                                                                                                                                       | Дозировка                       |
|-------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 1.    | «Маленькое колесо».                                               | И.п. - стойка ноги слегка расставлены. | 1-4 - круговые движения плечами; 5-6 - и.п.                                                                                                                                                      | 8 раз.                          |
|       | «Большое колесо».                                                 | И.п. - то же.                          | 1 -4 - круговые движения прямыми руками вперед-вверх, назад-вниз; 5-6 - и.п.                                                                                                                     | 8 раз.                          |
| 3.    | «Наклон».                                                         | И.п. - то же.                          | 1-2 - наклон вправо (влево); 3-4 - и.п.                                                                                                                                                          | 8 раз.                          |
| 4.    | «Приседание».                                                     | И.п. - основная стойка.                | 1-4 - присесть, поднимая руки вперед и разводя колени, сохраняя прямую спину; 5-8 - и.п.                                                                                                         | 8 раз.                          |
| 5.    | «Бревнышко».                                                      | И.п. - лежа на спине, руки вверх.      | 1-4 - повернуться со спины на живот; 5-8 - повернуться с живота на спину.                                                                                                                        | 8 раз.                          |
| 6.    | «Пловец».                                                         | И.п. - лежа на животе.                 | 1-2 - левую руку вперед, правую назад вдоль туловища, опустить голову и приподняться; 3-4-и.п.; 5-6 - правую руку вперед, левую назад вдоль туловища, опустить голову и приподняться; 7-8 - и.п. | 4 раза.                         |
| 7.    | «Попрыгай».                                                       | И.п. - основная стойка.                | 1-2 - прыжки ноги в стороны, руки в стороны; 3-4 - и.п.                                                                                                                                          | 10 раз в чередовании с ходьбой. |
| 8.    | «Гудок парохода». Прогудел наш пароход, в море всех он нас зовет. | И.п. - то же.                          | 1 - через нос с шумом набрать воздух; 2 - задержать дыхание на 1-2 сек.; 3-4 - выдох, произнося «у-у-у».                                                                                         | 2-3 раза.                       |

### Комплекс №23

| № п/п | Название               | Исходное положение                                                       | Выполнение                                                                 | Дозировка |
|-------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1.    | «Растягивание резины». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки перед грудью сжаты в кулаки. | 1-2 - руки в стороны; 3-4 - и.п.                                           | 8 раз.    |
| 2.    | «Маятник».             | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки за спиной.                   | 1 -2 - наклон туловища вправо; 3-4 - и.п. То же влево.                     | 8 раз.    |
| 3.    | «Покрутись».           | И.п. - стойка ноги врозь, руки за спиной.                                | 1-4 - круговые движения туловищем в правую сторону. То же в левую сторону. | 8 раз.    |

|    |                                                             |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |         |
|----|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 4. | «Приседание».                                               | И.п. - основная стойка.                     | 1 -4 - присесть, поднимая руки вверх и делая хлопок над головой; 5-6 - и.п.                                                                                                                                                | 8 раз.  |
| 5. | «Хлопок».                                                   | И.п. - лежа на спине.                       | 1-2 - подтянуть согнутые в коленях ноги, хлопнуть под коленями, сказав «хлоп»; 3-4 - и.п.                                                                                                                                  | 8 раз.  |
| 6. | «Лягушонок».                                                | И.п. - лежа на животе.                      | 1 -2 - опустить голову лицом вниз, максимум вытягивая шею, туловище и ноги;<br>3-4 - голову вверх, руки отвести к плечам, ладонями вперед, сводя лопатки, прогнуть спину с небольшим подниманием груди от пола; 5-6 - и.п. | 8 раз.  |
| 7. | «Попрыгай».                                                 | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. | 1 -8 - прыжки на двух ногах на месте с хлопками впереди и сзади; 9-16 - ходьба на месте.                                                                                                                                   | 4 раза. |
| 8. | «Барабанщик». Мы слегка побарабаним и сильнее сразу станем. | И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.    | 1-2 - на выдохе присесть, похлопать по коленям, произнося «бам-бам-бам»; 3-4 - и.п. - вдох.                                                                                                                                | 4 раза. |

#### Комплекс №24

| № п/п | Название               | Исходное положение                                              | Выполнение                                                                                     | Дозировка |
|-------|------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1.    | «Носу на носок».       | И.п. - основная стойка.                                         | 1-2 - руки на пояс, отведя плечи назад-вниз, подняться на носки; 3-4 - и.п.                    | 8 раз.    |
| 2.    | «Наклон».              | И.п. - стойка ноги слегка расставлены.                          | 1 -2 - наклонить туловище вперед, прогибая спину и отводя вытянутые руки в стороны; 3-4 - и.п. | 8 раз.    |
| 3.    | «Выпад в сторону».     | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.                     | 1-2 - выпад правой (левой) ногой в сторону; 3-4 - и.п.                                         | 8 раз.    |
| 4.    | «Достань свое колено». | И.п. - сидя, ноги скрестно.                                     | 1-2 - наклониться вправо, коснуться лбом колена; 3-4 - и.п.<br>То же в левую сторону.          | 8 раз.    |
| 5.    | «Сесть -лечь».         | И.п. - лежа на спине.                                           | 1-2 - сесть, помогая руками, сказав «сели»; 3-4 - и.п.                                         | 6 раз.    |
| 6.    | «Согни стопу».         | И.п. - лежа на животе, ноги согнуты в коленях под прямым углом. | 1-4 - сгибать и разгибать стопу (носки вниз-вверх); 5-6 - и.п.                                 | 8 раз.    |
| 7.    | «Попрыгай».            | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.                     | 1-8 - прыжки на прямых ногах на месте; 9-16 - ходьба на месте.                                 | 6 раз.    |

|    |                                                        |                                                                           |                                                                         |         |
|----|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------|
| 8. | «Трубач». За собой трубач зовет, он здоровье нам дает. | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки перед грудью, кулаки сжаты «трубочкой». | 1 - вдох; 2-4 - медленный выдох с громким произнесением звука «пф-ф-ф». | 4 раза. |
|----|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------|

#### Комплекс №25

| № п/п | Название                                                 | Исходное положение                          | Выполнение                                                                                                                                                       | Дозировка |
|-------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1.    | «Руки в стороны».                                        | И.п. - основная стойка.                     | 1-2 - прямые руки в стороны, сводя лопатки; 3-4 - и.п.                                                                                                           | 8 раз.    |
| 2.    | «Покрутись».                                             | И.п. - стойка ноги слегка расставлены.      | 1 - руки вверх, пальцы сцеплены в «замок»; 2-5 - круговые движения туловища, последовательно наклоняясь вправо, вперед, влево, назад; 6-7 - руки вверх; 8 - и.п. | 8 раз.    |
| 3.    | «Выпад вперед».                                          | И.п. - основная стойка, руки на поясе.      | 1-2 - выпад правой ногой вперед, руки в стороны; 3-4 - и.п.<br>То же левой ногой.                                                                                | 8 раз.    |
| 4.    | «Хлопок под коленом».                                    | И.п. - основная стойка.                     | 1-2 - поднять левую согнутую в колене ногу и хлопнуть под коленом, спину держать прямо, произнести «хлоп»; 3-4 - и.п.<br>То же правой ногой.                     | 8 раз.    |
| 5.    | «Сядь на пяточки».                                       | И.п. - стойка в упоре на коленях.           | 1-2 - наклон вперед, опускаясь на пятки, прогибая спину, поднимая руки вперед-вверх; 3-4 - и.п.                                                                  | 8 раз.    |
| 6.    | «Подними ноги».                                          | И.п. - лежа на спине.                       | 1-2 - прямые ноги вверх, носочки тянуть; 3-4 - и.п.                                                                                                              | 6 раз.    |
| 7.    | «Попрыгай».                                              | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. | 1 -4 - прыжки на двух ногах с продвижением вперед; 5-8 - ходьба на месте; 9-12 - прыжки на двух ногах с продвижением назад; 13-16 - ходьба на месте.             | 6 раз.    |
| 8.    | «Самолет». Полетим на самолете, будем сильными в полете. | И.п. - лежа на животе, опора на предплечья. | 1-2 - на вдохе прогнуться, приподняв руки и верхнюю часть туловища; 3-4 - и.п. - выдох.                                                                          | 4 раза.   |

#### Комплекс №26

| № п/п | Название         | Исходное положение                     | Выполнение                                                                                                                               | Дозировка |
|-------|------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1.    | «Сожми кулачок». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены. | 1-2 - руки вперед, сжимая пальцы в кулачки; 3-4 - согнуть руки, отводя плечи и локти назад, прогибая спину и разжимая пальцы; 5-6 - и.п. | 8 раз.    |
| 2.    | «Поворот».       | И.п. - то же.                          | 1 - согнуть руки в локтях к плечам; 2-3 - поворот влево (вправо); 4 - и.п.                                                               | 8 раз.    |

|    |                                                                               |                                             |                                                                                                                       |         |
|----|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 3. | «Выпад в сторону».                                                            | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. | 1 -2 - выпад правой ногой в сторону, спину держать прямо, смотреть перед собой; 3-4 - и.п. То же левой ногой.         | 8 раз.  |
| 4. | «Клубочек».                                                                   | И.п. - основная стойка.                     | 1-2 - присесть на носках, сгибая туловище вперед, прижать грудь к бедрам, захватывая колени руками; 3-4 - и.п.        | 8 раз.  |
| 5. | «Походи на руках».                                                            | И.п. - стойка на четвереньках.              | 1-4 - переступать руками вправо и влево, приподнимая поочередно прямые ноги; 5-6 - и.п.                               | 6 раз.  |
| 6. | «Сядь».                                                                       | И.п. - лежа на спине.                       | 1 -4 - сесть без помощи рук; 5-8 - лечь (с прямой спиной) в и.п.                                                      | 6 раз.  |
| 7. | «Попрыгай».                                                                   | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. | 1-4 - прыжки на двух ногах вправо; 5-8 - ходьба на месте; 9-12 - прыжки на двух ногах влево; 13-16 - ходьба на месте. | 6 раз.  |
| 8. | «Я дышу спокойно, тихо, плавно». Мы тихонечко подышим, тишину вокруг услышим. | И.п. - то же.                               | 1-4 - вдох; 5-8 - пауза; 9-12 - выдох через нос.                                                                      | 2 раза. |

#### Комплекс №27

| № п/п | Название           | Исходное положение                                      | Выполнение                                                                                                                                             | Дозировка |
|-------|--------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1.    | «Наклон головы».   | И.п. - основная стойка.                                 | 1-2 - наклон головы вправо (влево); 3-4 - и.п.                                                                                                         | 8 раз.    |
| 2.    | «Поворот».         | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки за головой. | 1-2 - руки в стороны с поворотом влево (вправо); 3-4 - и.п.                                                                                            | 8 раз.    |
| 3.    | «Достань носочек». | И.п. - стойка ноги врозь.                               | 1-2 - поворот влево, наклоняясь вперед двумя руками, достать носок левой ноги, сгибая правую ногу; 3-4 - и.п. То же к правой ноге.                     | 8 раз.    |
| 4.    | «Подними колено».  | И.п. - основная стойка.                                 | 1 -2 - согнуть правую ногу, поднимая колено вверх, захватив верхнюю часть голени обеими руками, прижать бедро к животу; 3-4 - и.п. То же другой ногой. | 8 раз.    |
| 5.    | «Улитка».          | И.п. - стойка на четвереньках.                          | 1-4 - переступать руками, стараясь как можно ближе «дойти» руками до пальцев ног; 5-6 - и.п.                                                           | 6 раз.    |
| 6.    | «Плуг».            | И.п. - лежа на спине.                                   | 1-4 - прямые ноги вверх, сгибая туловище, достать носками ног пол за головой; 5-8 - и.п.                                                               | 4 раза.   |
| 7.    | «Попрыгай».        | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.             | 1 -4 - прыжки на правой ноге; 5-8 - прыжки на левой ноге; 9-16 - ходьба на месте.                                                                      | 4 раза.   |

|    |                                                          |                         |                                                                                                                        |         |
|----|----------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 8. | «Ежик». Ежик добрый, неколючий, посмотри вокруг получше. | И.п. - основная стойка. | 1 -2 - короткий шумный вдох носом - поворот головы вправо; 3-4 - выдох через полукоткрытые губы -поворот головы влево. | 4 раза. |
|----|----------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|

#### Комплекс №28

| № п/п | Название                                                        | Исходное положение                                                            | Выполнение                                                                                                                                                                                                          | Дозировка |
|-------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1.    | «Мы сильные».                                                   | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки к плечам, пальцы сжаты в кулачки. | 1-2 - руки вперед, разжимая кулачки, посмотреть на них; 3-4 - и.п.                                                                                                                                                  | 8 раз.    |
| 2.    | «Насос».                                                        | И.п. - стойка ноги врозь.                                                     | 1-4 - наклон влево, скользя левой рукой вниз, а правой - вверх вдоль туловища (до подмышечной впадины). То же в правую сторону.                                                                                     | 8 раз.    |
| 3.    | «Кто ниже».                                                     | И.п. - основная стойка.                                                       | 1-2 - присесть как можно ниже, сохраняя правильную осанку; 3-4 - и.п.                                                                                                                                               | 8 раз.    |
| 4.    | «Достань носки ног».                                            | И.п. - стойка ноги врозь.                                                     | 1-4 - наклон вперед-вниз, скользя руками по боковой части ног, стараясь достать носки ног; 5-8 - и.п.                                                                                                               | 8 раз.    |
| 5.    | «Пошагали».                                                     | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.                                   | 1-8 - подняв носки, отвести их в стороны, опуститься на всю стопу, то же выполнить, поднимая пятки. Движения выполнять непрерывно, пока ноги не окажутся на ширине плеч; 9-16 - обратным движением вернуться в и.п. | 6 раз.    |
| 6.    | «Достань носочки».                                              | И.п. - лежа на спине.                                                         | 1-2 - сесть, опираясь руками о пол; 3-4 - наклоняясь вперед, достать руками пальцы ног; 5-6 - и.п.                                                                                                                  | 6 раз.    |
| 7.    | «Попрыгай».                                                     | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.                                   | 1-8 - прыжки «нога вперед-назад»; 9-16 - ходьба на месте.                                                                                                                                                           | 6 раз.    |
| 8.    | «Крылья». Крылья вместо рук у нас, так летим мы - высший класс! | И.п. - стойка ноги слегка расставлены.                                        | 1-2 - на вдохе руки через стороны вверх; 3-4 - на выдохе руки вниз, произнести «вниз».                                                                                                                              | 6 раз.    |

#### Комплекс №29

| № п/п | Название   | Исходное положение                     | Выполнение                                                                    | Дозировка |
|-------|------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1.    | «Хлопок».  | И.п. - стойка ноги слегка расставлены. | 1-4 - раскачивание рук вперед-назад с хлопками впереди-сзади; 5-6 - и.п.      | 8 раз.    |
| 2.    | «Поворот». | И.п. - стойка ноги врозь.              | 1-6 - повороты туловища вправо-влево со свободными движениями рук; 7-8 - и.п. | 8 раз.    |

|    |                                                        |                                              |                                                                                                                                                                            |         |
|----|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 3. | «Подними руки».                                        | И.п. - сидя, ноги скрестно.                  | 1-2 - наклон туловища вправо (влево), руки вверх; 3-4 - и.п.                                                                                                               | 8 раз.  |
| 4. | «Посиди похлопай».                                     | И.п. - сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. | 1-2 - наклон вперед, хлопнуть об пол сбоку от левой стопы; 3-4 - наклон вперед, хлопнуть за ногами; 5-6 - наклон вперед, хлопнуть об пол сбоку от правой стопы; 7-8 - и.п. | 8 раз.  |
| 5. | «Уголок».                                              | И.п. - лежа на спине.                        | 1-2 - прямые ноги вверх; 3-4 - развести ноги в стороны; 5-6 - соединить ноги вместе; 7-8 - и.п.                                                                            | 6 раз.  |
| 6. | «Длинные руки».                                        | И.п. - лежа на спине, руки за головой.       | 1-2 - руки вверх, пошевелить пальцами; 3-4 - и.п.                                                                                                                          | 8 раз.  |
| 7. | «Попрыгай».                                            | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.  | 1-4 - подпрыгивание на правой ноге, левая нога с оттянутым носком выставлена вперед; 5-8 - ходьба на месте. То же на другой ноге.                                          | 8 раз.  |
| 8. | «Ушки». Ушки слышать все хотят про ребят и про зверят. | И.п. - основная стойка.                      | 1 -2 - глубокий вдох - наклон головы вправо; 3-4 - произвольный выдох - наклон головы влево.                                                                               | 4 раза. |

### Подготовительная к школе группа

#### Комплексы упражнений с гимнастическими палками

##### Комплекс № 1

| № п/п | Название                      | Исходное положение                                          | Выполнение                                                                                                                              | Дозировка |
|-------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1.    | «Палка назад».                | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки с палкой внизу. | 1-2 - руки вверх, отводя максимально назад, посмотреть на палку, правую ногу отставить назад на носок; 3-4 - и.п.<br>То же левой ногой. | 8 раз.    |
| 2.    | «Поворот».                    | И.п. - стойка ноги врозь, руки с палкой внизу.              | 1-2 - поворот туловища вправо, руки максимально назад; 3-4 - и.п.<br>То же в другую сторону.                                            | 8 раз.    |
| 3.    | «Потянись».                   | И.п. - сидя, ноги скрестно, руки с палкой на коленях.       | 1-2 - руки вверх, посмотреть на палку, прогнув спину; 3-4 - и.п.                                                                        | 8 раз.    |
| 4.    | «Дотянись носочком до палки». | И.п. - лежа на спине, палка в вытянутых руках за головой.   | 1 -2 - руки вверх; 3-4 - ноги вверх;<br>5-6 - дотянуться носками ног до палки; 7-8 - и.п.                                               | 6 раз.    |
| 5.    | «Положи палку».               | И.п. - то же.                                               | 1-2-сесть; 3-4 - положить палку на бедра; 5-6 - лечь на спину; 7-8 - сесть; 9-10 - взять палку; 11-12 - и.п.                            | 6 раз.    |
| 6.    | «Попрыгай».                   | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки с палкой внизу.           | 1 -2 - «ноги врозь - палка вверх»; 3-4 - «ноги вместе - палка вниз»; 5-8 - ходьба на месте, палка в руках внизу.                        | 6 раз.    |

|    |                                                           |                                        |                                                                                                                                                  |         |
|----|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 7. | «Счет». До десяти мы посчитаем, потом вдыхаем - выдыхаем. | И.п. - основная стойка, палка на полу. | 1-10 - ноги вместе, нос зажать пальцами рук. Медленно и громко считать до 10; 11-14 - глубокий вдох; 15-18 - полный выдох через нос, рот закрыт. | 4 раза. |
|----|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|

### Комплекс №2

| № п/п | Название                                                           | Исходное положение                                                          | Выполнение                                                                                                                            | Дозировка |
|-------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1.    | «Поворот».                                                         | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, палка в руках лежит на плечах сзади. | 1-2 - поворот туловища вправо; 3-4 - и.п.;<br>5-6 - поворот туловища влево; 7-8 - и.п.                                                | 8 раз.    |
| 2.    | «Наклон».                                                          | И.п. - стойка ноги врозь, руки с палкой внизу.                              | 1-3 - пружинистые наклоны вперед, руки на уровне глаз, спину прогнуть; 4- и.п.                                                        | 6 раз.    |
| 3.    | «Присядь».                                                         | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки с палкой внизу.                           | 1-2 - присесть на носочках, разводя колени в стороны, руки вперед; 3-4 - и.п.                                                         | 8 раз.    |
| 4.    | «Покачайся».                                                       | И.п. - сидя, ноги скрестно, руки с палкой на коленях.                       | 1-2 - руки вверх, наклон туловища вправо; 3-4 - наклон туловища влево; 5-6 - и.п.                                                     | 8 раз.    |
| 5.    | «Потянись».                                                        | И.п. - сидя, ноги врозь, руки с палкой на бедрах.                           | 1-2 - наклониться, стараясь вынести руки как можно дальше вперед; 3-4 - и.п.                                                          | 8 раз.    |
| 6.    | «Дотянись».                                                        | И.п. - лежа на спине, палка в вытянутых руках за головой.                   | 1-2 - одновременно левую ногу и правую руку вверх, стараясь палкой достать носок левой ноги; 3-4 - и.п.<br>То же к носку правой ноги. | 6 раз.    |
| 7.    | «Попрыгай».                                                        | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе, палка на полу.                  | 1-8 - прыжки вокруг палки в правую сторону; 9-16 - ходьба на месте. То же в другую сторону.                                           | 6 раз.    |
| 8.    | «Обними себя».<br>Резко руки разведем - полной грудью мы вздохнем. | И.п. - стойка ноги врозь.                                                   | 1-2 - развести руки в стороны - вдох; 3-4 - рывком обнять себя за плечи с энергичным выдохом.                                         | 4 раза.   |

### Комплекс №3

| № п/п | Название         | Исходное положение                                                     | Выполнение                                                                                              | Дозировка |
|-------|------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1.    | «Палку назад».   | И.п. - стойка ноги врозь, палка горизонтально сзади в опущенных руках. | 1-2 - руки максимально вверх; 3-4 - и.п.                                                                | 8 раз.    |
| 2.    | «Присядь».       | И.п. - стойка ноги врозь, руки с палкой внизу.                         | 1-2 - руки вверх на уровень груди, прогнуться;<br>3-4 - присесть, спина прямая, руки вперед; 5-6 - и.п. | 8 раз.    |
| 3.    | «Сядь - встань». | И.п. - сидя, ноги скрестно, руки с палкой на коленях.                  | 1-4 - встать без помощи рук, руки вперед; 5-8 - и.п.                                                    | 6 раз.    |

|    |                                                                   |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                         |         |
|----|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 4. | «Дотянись до носочка».                                            | И.п. - сидя, ноги врозь, руки с палкой на бедрах.        | 1-2 - подтянуться руками к правой ноге; 3-4 - и.п. То же к другой ноге.                                                                                                                                                                                 | 6 раз.  |
| 5. | «Бревнышко».                                                      | И.п. - лежа на животе, руки вверх, палка сбоку.          | 1-4 - поворот на спину через палку; 5-8 - и.п.                                                                                                                                                                                                          | 8 раз.  |
| 6. | «Попрыгай».                                                       | И.п. - стойка ноги сомкнуты перед палкой, руки на поясе. | 1-2 - прыжок через палку вперед на правой ноге, и.п.;<br>3-4 - прыжок через палку назад на левой ноге, и.п.;<br>5-6 - прыжок через палку вперед на левой ноге, и.п.;<br>7-8 - прыжок через палку назад на правой ноге, и.п.;<br>9-16 - ходьба на месте. | 6 раз.  |
| 7. | «Лыжник». Ходить на лыжах любим в лес, где растут сосны до небес. | И.п. - основная стойка.                                  | Имитация ходьбы на лыжах, выдох через нос с произношением звука «м-м-м».                                                                                                                                                                                | 30 сек. |

#### Комплекс №4

| № п/п | Название                      | Исходное положение                                                         | Выполнение                                                                                                                                                         | Дозировка |
|-------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1.    | «Палка вправо - палка влево». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, палку держать внизу ближе к концам. | 1-2 - поднять палку на грудь; 3-4 - выпрямляя левую руку в сторону, отвести палку горизонтально влево и повернуть голову влево; 5-6 - и.п. То же в другую сторону. | 8 раз.    |
| 2.    | «Присядь».                    | И.п. - стойка ноги врозь, палку держать внизу за концы.                    | 1-2 - подняться на носки; 3-4 - присесть, поднимая руки вперед до уровня плеч, колени развести, спина прямая; 5-6 - и.п.                                           | 8 раз.    |
| 3.    | «Сядь - встань».              | И.п. - сидя, ноги скрестно, руки с палкой на коленях.                      | 1 -2 - встать без помощи рук, руки вверх; 3-4 - и.п.                                                                                                               | 6 раз.    |
| 4.    | «Встань на коленочки».        | И.п. - сидя на пятках, руки с палкой впереди.                              | 1-4 - встать на колени, руки вверх, прогнуть спину, посмотреть на палку; 5-8 - и.п.                                                                                | 8 раз.    |
| 5.    | «Положи палку».               | И.п. - сидя, ноги врозь, руки с палкой на бедрах.                          | 1-2 - положить палку у носка правой ноги; 3-4 - и.п. То же к другой ноге.                                                                                          | 6 раз.    |
| 6.    | «Попрыгай».                   | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе, палка на полу.                 | 1 -4 - прыжки вдоль палки вправо на правой ноге; 5-8 - прыжки вдоль палки влево на левой ноге; 9-16 - ходьба на месте.                                             | 6 раз.    |

|    |                                                                           |                                                    |                                                                                                                                                                             |         |
|----|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 7. | «Цыплята». Крыльями хлопают, маму зовут: «Где наша мамочка, нет ее тут!». | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки к плечам - вдох. | 1-4 - на выдохе наклониться пониже, свободно свесив руки-крылышки и опустив голову; произносить «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям; 5-6 - на вдохе и.п. | 4 раза. |
|----|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|

#### Комплекс №5

| № п/п | Название                                                                                            | Исходное положение                                                 | Выполнение                                                                                                                                                                                                                                                            | Дозировка |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1.    | «Ногу на носок».                                                                                    | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки с палкой внизу.        | 1-2 - руки вперед; 3-4 - руки вверх, правую ногу отставить на носок вперед, посмотреть на палку, прогнув спину; 5-6 - руки вперед; 7-8 - и.п. Тоже другой ногой.                                                                                                      | 8 раз.    |
| 2.    | «Переложил палку».                                                                                  | И.п. - стойка ноги врозь, палка в правой руке внизу горизонтально. | 1 -2 - наклон вниз, переложить палку за пятками в левую руку; 3-4-и.п.; 5-6 - наклон вниз, переложить палку за пятками в правую руку; 7-8 - и.п.                                                                                                                      | 8 раз,    |
| 3.    | «Выпад в сторону».                                                                                  | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки с палкой внизу.                  | 1-2 - выпад в сторону правой ногой, руки вперед; 3-4 - и.п. То же другой ногой.                                                                                                                                                                                       | 8 раз.    |
| 4.    | «Дотянись носочком до палки».                                                                       | И.п. - лежа на спине, палка в вытянутых руках за головой.          | 1 -2 - руки вверх, посмотреть на палку; 3-4 - правую ногу вверх, дотянуться носочком ноги до палки; 5-6 - и.п. Тоже другой ногой.                                                                                                                                     | 8 раз.    |
| 5.    | «Потяни спинку».                                                                                    | И.п. - лежа на животе, палка впереди в вытянутых руках.            | 1 -2 - голову и верхнюю часть туловища вверх; 3-4 - и.п.                                                                                                                                                                                                              | 6 раз.    |
| 6.    | «Попрыгай».                                                                                         | И.п. - стойка ноги сомкнуты, палка внизу.                          | 1-2 - нога вперед - руки вперед; 3-4 - нога назад - руки вниз; 5-6 - и.п.                                                                                                                                                                                             | 8 раз.    |
| 7.    | «Домик». У жирафа дом большой, а у мышки - маленький. Наш жираф пошел домой, да и мышка в спаленку. | И.п. - основная стойка - вдох.                                     | 1-2 - на вдохе встать на носки, руки вверх, потянуться, посмотреть на руки (у жирафа дом большой); 3-4 - на выдохе присесть, обхватив руками колени, опустить голову, произнести звук «ш- ш» (у мышки - маленький); 5-8 - ходьба на месте (наш жираф пошел домой...). | 4 раза.   |

#### Комплекс №6

| № п/п | Название         | Исходное положение                     | Выполнение                                                                                                                                                  | Дозировка |
|-------|------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1.    | «Ногу на носок». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены. | 1-2- руки вперед; 3-4 - руки вверх, правую ногу отставить на носок в правую сторону, посмотреть на палку; 5-6 - руки вперед; 7-8 - и.п. То же другой ногой. | 8 раз.    |

|    |                                                          |                                                               |                                                                                                                                                                     |         |
|----|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 2. | «Хлопок».                                                | И.п. - то же.                                                 | 1-2-руки вперед;<br>3-4 - присесть, положить палку на пол; 5-6 - встать, хлопнуть в ладоши над головой; 7-8 - присесть, взять палку; 9-10 - руки вперед; 11-12-и.п. | 8 раз.  |
| 3. | «Выпад вперед».                                          | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки с палкой внизу.             | 1-2 - выпад вперед правой ногой, руки вверх, прогнуть спину;<br>3-4 - и.п.<br>То же другой ногой.                                                                   | 8 раз.  |
| 4. | «Пропеллер».                                             | И.п. - стойка ноги врозь, руки с палкой внизу, хват за концы. | 1 -8 - вращать палку от себя; 9-16 - вращать палку к себе; 17-18-и.п.                                                                                               | 8 раз.  |
| 5. | «Мах».                                                   | И.п. - стойка ноги врозь, хват палки руками за концы.         | 1 -2 - руки вперед, махом левой ноги достать правый край палки; 3-4 - и.п.<br>То же другой ногой.                                                                   | 8 раз.  |
| 6. | «Попрыгай».                                              | И.п. - стойка ноги сомкнуты, палка на шее.                    | 1-8 - подпрыгивание на двух ногах на месте; 9-16 - ходьба на месте; 17-18-и.п.                                                                                      | 4 раза. |
| 7. | «Ветерок». Ветки ветерок качает, нас прохладой обдувает. | И.п. - основная стойка.                                       | 1 -2 - на вдохе руки вверх; 3-4 - на выдохе опустить руки, произнести звук «о-х»!                                                                                   | 4 раза. |

#### Комплекс №7

| № п/п | Название      | Исходное положение                                                                  | Выполнение                                                                                                                                                                       | Дозировка |
|-------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1.    | «Силачи».     | И.п. - стойка ноги врозь, руки с палкой внизу.                                      | 1-2- руки к плечам;<br>3-4 - руки вверх, встать на носочки, потянуться, посмотреть на палку; 5-6 - руки к плечам; 7-8 - и.п.                                                     | 8 раз.    |
| 2.    | «Пловцы».     | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки с палкой внизу сзади.                   | 1-2 - наклон вперед с прямой спиной, отводя лопатки назад, руки вверх; 3-4 - и.п.                                                                                                | 8 раз.    |
| 3.    | «Футболисты». | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки с палкой на согнутых локтях.                      | 1-2 - правую ногу махом вперед - «Гол!»; 3-4 - и.п.;<br>5-6 - левую ногу махом вперед - «Гол!»; 7-8 - и.п.                                                                       | 8 раз.    |
| 4.    | «Гимнасты».   | И.п. - стойка ноги врозь, палка в руках на шее.                                     | 1-2 - наклон вниз, положить палку на пол, ноги в коленях не сгибать; 3-4 - выпрямиться, руки на пояс;<br>5-6 - наклон вниз, взять палку, не сгибая ноги в коленях;<br>7-8 - и.п. | 8 раз.    |
| 5.    | «Штангисты».  | И.п. - лежа на животе, локти разведены, палка в руках перед собой, хват посередине. | 1-2 - выпрямляя руки с палкой вперед, слегка вверх, приподнять верхнюю часть туловища (живот от пола не отрывать); 3-4 - и.п.                                                    | 6 раз.    |

|    |                                                       |                                                            |                                                                                                                              |         |
|----|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 6. | «Попрыгай».                                           | И.п. - стойка ноги сомкнуты, палка на локтях за лопатками. | 1-8 - подпрыгивание на двух ногах на месте; 9-16 - ходьба на месте.                                                          | 4 раза. |
| 7. | «Мотылек». Мотылек летал-летал, пока сильно не устал. | И.п. - основная стойка, палка на полу.                     | 1-2 - на выдохе присесть, обхватить голени руками и слегка опустить голову, затем спрятать руки за спину; 3-4 - и.п. - вдох. | 4 раза. |

#### Комплекс №8

| № п/п | Название                                                          | Исходное положение                                                     | Выполнение                                                                                                                                                                                       | Дозировка |
|-------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1.    | «Поверни палку».                                                  | И.п. - стойка ноги врозь, руки с палкой внизу.                         | 1-2 - руки вперед; 3-4 - повернуть палку вертикально; 5-6 - и.п.; 7-8 - руки вперед; 9-10 - повернуть палку вертикально другим концом; 11-12 - и.п.                                              | 8 раз.    |
| 2.    | «Поворот».                                                        | И.п. - то же.                                                          | 1-2 - поворот туловища вправо, руки максимально вверх-назад; 3-4 - и.п.<br>То же в другую сторону.                                                                                               | 8 раз.    |
| 3.    | «Палка назад».                                                    | И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки с палкой внизу хватом за концы. | 1-2-руки вверх; 3-4 - не сгибая рук, перенести палку через голову за спину, опустить за спиной вниз; 5-6 - руки вверх; 7-8 - не сгибая рук, перенести палку через голову вперед-вниз; 9-10- и.п. | 8 раз.    |
| 4.    | «Присядем».                                                       | И.п. - стойка ноги врозь, палка в руках на шее.                        | 1-2 - присесть, руки вверх, колени развести в стороны, спина прямая; 3-4 - и.п.                                                                                                                  | 8 раз.    |
| 5.    | «Палку за ноги».                                                  | И.п. - лежа на спине, палка за головой в вытянутых руках.              | 1 - руки вверх;<br>2-3 - подтянуть к груди согнутые в коленях ноги, перенести палку под согнутые колени, подтягивая ноги палкой к груди; 4-5 - перенести палку вперед; 7-8 - и.п.                | 6 раз.    |
| 6.    | «Попрыгай».                                                       | И.п. - стойка ноги сомкнуты, палка сзади в опущенных руках.            | 1-8 - прыжки «ноги вместе - ноги скрестно»; 9-16 - ходьба на месте.                                                                                                                              | 6 раз.    |
| 7.    | «Качели». К небу нас качели поднимают, а потом тихонько опускают. | И.п. - основная стойка.                                                | 1-2 - на вдохе плавные движения рук вперед; 3-4 - на выдохе плавные движения рук назад.                                                                                                          | 4 раза.   |

#### Комплекс №9

| № п/п | Название            | Исходное положение                                          | Выполнение                                                        | Дозировка |
|-------|---------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1.    | «Палку на лопатки». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки с палкой внизу. | 1-2 - руки вверх, опустить палку за голову на лопатки; 3-4 - и.п. | 8 раз.    |

|    |                                                                          |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |         |
|----|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 2. | «Положи палку тихо».                                                     | И.п. - стойка ноги врозь, руки с палкой внизу.    | 1-2 - наклон влево-вниз, положить бесшумно палку параллельно левой стопе; 3-4 - выпрямиться, хлопнуть руками над головой, прогнув спину; 5-6 - наклон влево-вниз, взять палку; 7-8 - и.п.<br>То же в другую сторону.                                                                                 | 8 раз.  |
| 3. | «Положи палку».                                                          | И.п. - сидя, ноги врозь, палка на коленях.        | 1-2 - руки вверх; 3-4 - наклониться, положить палку как можно дальше за стопы, коснувшись пола грудью; 5-6 - выпрямиться, руки в упоре назад; 7-8 - наклониться, взять палку; 9-10 - руки вверх, сказать «вот»; 11-12-и.п.                                                                           | 8 раз.  |
| 4. | «Перешагни через палку».                                                 | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки с палкой внизу. | 1-2 - наклон вперед, перешагнуть палку вперед, не выпуская ее из рук; 3-4 - отвести прямые руки максимально назад, выпрямиться; 5-6 - наклон вперед, перешагнуть палку назад, не выпуская ее из рук; 7-8 - руки вверх, максимально отводя руки назад, прогнуть спину, посмотреть на палку; 9-10-и.п. | 8 раз.  |
| 5. | «Переложить палку».                                                      | И.п. - лежа на спине, палка в правой руке.        | 1-2 - прямые ноги вверх, переложить палку за ногами в левую руку; 3-4 - опустить ноги; 5-6 - прямые ноги вверх, переложить палку за ногами в правую руку; 7-8 - и.п.                                                                                                                                 | 8 раз.  |
| 6. | «Попрыгай».                                                              | И.п. - стойка ноги сомкнуты, палка над головой.   | 1-8 - прыжки «ноги врозь - ноги скрестно»; 9-16 - ходьба на месте; 17-18-и.п.                                                                                                                                                                                                                        | 6 раз.  |
| 7. | «Разгони тучки».<br>Разогнать хотим мы тучки,<br>поднимаем к небу ручки. | И.п. - основная стойка.                           | 1-2 - на вдохе подняться на носки, руки вверх, шевеля пальчиками; 3-4 - и.п. - выдох.                                                                                                                                                                                                                | 4 раза. |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 706699936057990200889301522920754506789801582732

Владелец Чижова Татьяна Александровна

Действителен с 26.03.2024 по 26.03.2025