

Департамент образования администрации г. Кирова
Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 27» города Кирова

Принята на заседании
педагогического совета
от «25» мая 2023г.

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ № 27
Южанина Е.В.
от «25» мая 2023г.
приказ № 49од



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Оздоровительная гимнастика»**

Возраст обучающихся: от 5 до 7 лет
Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Двоеглазова Мария Игоревна
должность: инструктор
по физической культуре

г. Киров
2023г.

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжения Правительства РФ от 24.04.2015 № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Распоряжения Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030»;
- Распоряжение министерства образования Кировской области от 21.12.2022 № 1500 «Об утверждении Правил ПФДО на территории Кировской области»;
- Приказа МП РФ от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2018 № 196»;
- Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановления Правительства КО от 20.07.2020 № 389-П «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кировской области»;
- Постановления администрации города Кирова от 31.08.2017 № 3224-п «Об установлении муниципальному казенному дошкольному образовательному учреждению «Детский сад № 27" города Кирова тарифов на платные дополнительные образовательные услуги»;
- Устава МКДОУ № 27.

Вырастить здоровых, красиво сложенных детей — непростая задача. С каждым годом медицинские работники выявляют все больше детей с нарушением развития опорно-двигательного аппарата. Причин, способствующих этому, много. Одной из них является сокращение двигательной активности детей из-за того, что основное внимание, как правило, уделяется «интеллектуальным» занятиям, следствием чего является снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении.

Правильная осанка является одним из важных показателей здоровья. Именно она создает условия для нормального функционирования таких основных систем, как дыхательная, сердечно-сосудистая и другие. В частности, правильная осанка создает условия для нормального дыхания через нос, что способствует меньшему охлаждению верхних дыхательных путей и предупреждает респираторные заболевания.

Направленность программы

Физкультурно-оздоровительная.

Актуальность

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

В реализации программы участвуют дети в возрасте от 4 до 7 лет. Данная программа рассчитана на 72 занятия (36 часов) в год: 2 занятия в неделю продолжительностью 20-30 минут., в каждой возрастной группе, во второй половине дня. Занятия с детьми 4-5 лет проводятся продолжительностью 20 минут, 5-6 лет 25 минут, 6 – 7 лет 30 минут.

Значимость программы ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, удовлетворении индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании ребенка, а также организацию свободного времени.

Отличительная особенность программы заключается в том, что акцент оздоровительной работы делается на развитие и оптимизацию двигательной деятельности каждого ребенка.

Содержание программы включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание и расслабление мышц, упражнения на дыхание и массаж. Комплексы упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы, выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решают задачи общей физической подготовки занимающихся, оказывают профилактическое воздействие на опорно-двигательный аппарат ребёнка.

Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику детей нашего детского сада. Программа состоит из двигательных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики и других нетрадиционных форм физкультурно-спортивно-оздоровительной работы.

Адресат программы: Данная программа предназначена для учащихся 5-7 лет, проявляющих интерес к физкультуре и спорту или нуждающихся в дополнительной двигательной активности.

Набор детей в кружок свободный. Состав группы постоянный, дети одной возрастной категории. Группы могут быть разно – полыми. Наиболее оптимальное количество детей в группе – 14 человек, что позволяет педагогу оказать индивидуальный подход к каждому.

Объем программы: 36 часа.

Срок реализации: 1 год.

Форма обучения – очная, занятия подгрупповые.

Уровень программы – базовый – для детей 5-7 лет.

Особенности организации образовательного процесса: Набор детей в группы осуществляется по заявлению родителей. Программа предусматривает групповые формы работы с детьми. Состав групп 10 - 14 человек.

Режим занятий: Занятия по программе проходят по возрастным группам 2 раза в неделю.

Возраст детей	5-6 лет	6-7 лет
Длительность занятий	25 минут	30 минут

Цель программы: Укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия оздоровительной гимнастикой.

Задачи программы:

Образовательные:

– Сформировать представление о правильной походке, осанке, умении её контролировать;

– Изучить комплексы упражнений с оздоровительной направленностью;

– Обучить детей безопасному выполнению физических упражнений;

– Сформировать навыки для самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности

– Повысить интерес к занятиям физической культурой.

Развивающие:

– Формировать двигательные умения и навыки;

– Формировать способности передвигаться в пространстве относительно других людей и предметов;

- Развивать ловкость, переключаться с одного вида деятельности на другой, координацию движения;
- Развивать навык выполнения действий с предметами;
- Развивать двигательную память;
- Развивать позитивное отношение к занятиям укрепляющей гимнастикой.

Воспитательные:

- Воспитать привычки в систематических занятиях физкультурой;
- Воспитать положительные личностные качества у дошкольников при занятиях укрепляющей гимнастикой.
- Воспитать бережное отношение к инвентарю используемому на занятиях.

Оздоровительные:

- Улучшить физическое развитие, стимулировать работу органов и систем, нормализовать протекание нервных процессов, повысить эмоциональное состояние детей и тем самым способствовать профилактике респираторных заболеваний;
- Выработать силовую и общую выносливость мышц туловища, укрепить (а в ряде случаев создать) мышечный «корсет»;
- Укрепить костно-мышечный аппарат;
- Способствовать правильному формированию осанки и свода стопы.

Планируемые результаты освоения ДОП;

Целенаправленная работа позволит достичь следующих результатов:

- Формирование правильной осанки;
- Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений;
- Сформирован интерес к собственным достижениям;
- Сформирована мотивация здорового образа жизни;
- Выполнять связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи, скакалки, гантели).

Личностные:

- потребность в здоровом образе жизни;
- организованность, дисциплинированность, четкость, аккуратность;
- трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;
- культура поведения, коммуникативные качества.

Метапредметные:

- приобретут способность понимать и принимать учебную цель и задачи;
- накопят систему представлений о выполнении движений различных упражнений, ритме;
- разовьют навык умения обучаться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью педагога;
- смогут соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- смогут выполнять задания после показа и по словесной инструкции педагога;
- разовьют умение начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

Предметные:

- смогут готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;
- приобретут умение приветствовать педагога, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
- приобретут умение ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- приобретут умение ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;

- разовьют умение ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- разовьют умение выполнять игровые упражнения.

Учебно-тематический план:

Тема	Количество часов			Формы аттестации, контроля
	теория	практика	всего	
1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по укрепляющей гимнастике	1		1	Устный опрос
2. Подвижные игры с элементами прыжков		4	4	Педагогическое наблюдение
3. Подвижные игры с элементами бега		4	4	Педагогическое наблюдение
4. Подвижные игры на развитие внимания		4	4	Педагогическое наблюдение
5. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса		3	3	Педагогическое наблюдение
6. Упражнения для укрепления мышц ног		3	3	Педагогическое наблюдение
7. Упражнения для укрепления мышц туловища		4	4	Педагогическое наблюдение
8. Упражнения для закрепления навыков правильной осанки		3	3	Педагогическое наблюдение
9. Упражнения, направленные на укрепление свода стопы		4	4	Педагогическое наблюдение
10. Комплексы из освоенных упражнений		4	4	Зачет
11. Проведение мониторинга		2	2	Фиксация в карте диагностики
12. Беседы с детьми о значении укрепляющей гимнастики	В процессе занятий			Устный опрос

Итого: 36 часов в год

Содержание учебного плана

№	Содержание
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по укрепляющей гимнастике. Проведение мониторинга
2	Упражнять в ходьбе и беге Упражнения на дыхание Упражнения для закрепления правильной осанки Упражнения для укрепления свода стопы
3	Игры на развитие внимания

	Изучение комплекса ОРУ Упражнения для закрепления правильной осанки
4	Игры на развитие внимания Изучение комплекса ОРУ Упражнения для закрепления правильной осанки
5	Игры с элементами прыжков Закрепление комплекса ОРУ Игры на развитие внимания
6	Игры с элементами прыжков Закрепление комплекса ОРУ Игры на развитие внимания
7	Игры с элементами бега Изучение комплекса ОРУ на укрепление мышц плечевого пояса Упражнения для укрепления свода стопы
8	Игры с элементами бега Изучение комплекса ОРУ на укрепление мышц плечевого пояса Упражнения для укрепления свода стопы
9	Игры с элементами бега Закрепление комплекса ОРУ на укрепление мышц плечевого пояса Игры на развитие внимания
10	Игры с элементами бега Закрепление комплекса ОРУ на укрепление мышц плечевого пояса Игры на развитие внимания
11	Игры с элементами бега Закрепление комплекса ОРУ на укрепление мышц плечевого пояса Игры на развитие внимания
12	Игры на развитие внимания Изучение комплекса ОРУ на укрепление мышц ног Игры на развитие выносливости
13	Игры на развитие внимания Изучение комплекса ОРУ на укрепление мышц ног Игры на развитие выносливости
14	Подвижные игры на развитие внимания Подвижные игры с элементами бега Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса
15	Подвижные игры с элементами бега Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса Упражнения для закрепления правильной осанки
16	Подвижные игры с элементами бега Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса Упражнения для закрепления правильной осанки
17	Подвижные игры с элементами прыжков Упражнения на укрепление мышц ног Упражнения для укрепления свода стопы
18	Подвижные игры с элементами прыжков Упражнения на укрепление мышц ног Упражнения для укрепления свода стопы
19	Подвижные игры на развитие внимания Упражнения для закрепления правильной осанки Комплекс из освоенных упражнений
20	Подвижные игры на развитие внимания Упражнения для закрепления правильной осанки

	Комплекс из освоенных упражнений
21	Подвижные игры с элементами бега Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса Упражнения для укрепления свода стопы
22	Подвижные игры с элементами бега Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса Упражнения для укрепления свода стопы
23	Подвижные игры с элементами прыжков Упражнения на укрепление мышц ног Комплекс из освоенных упражнений
24	Подвижные игры с элементами прыжков Упражнения на укрепление мышц ног Комплекс из освоенных упражнений
25	Подвижные игры на развитие внимания Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса Упражнения на укрепление мышц туловища
26	Подвижные игры на развитие внимания Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса Упражнения на укрепление мышц туловища
27	Подвижные игры с элементами бега Упражнения на укрепление мышц ног Упражнения для укрепления свода стопы
28	Подвижные игры с элементами бега Упражнения на укрепление мышц ног Упражнения для укрепления свода стопы
29	Подвижные игры с элементами прыжков Упражнения для закрепления правильной осанки Комплекс из освоенных упражнений
30	Подвижные игры с элементами прыжков Упражнения для закрепления правильной осанки Комплекс из освоенных упражнений
31	Подвижные игры с элементами бега Комплекс из освоенных упражнений Подвижные игры на развитие внимания
32	Подвижные игры с элементами бега Комплекс из освоенных упражнений Подвижные игры на развитие внимания
33	Подвижные игры с элементами прыжков Комплекс из освоенных упражнений Подвижные игры на развитие внимания
34- 36	Комплекс из освоенных упражнений Проведение мониторинга

Планируемые результаты:

В результате освоения программы дошкольник будет знать: правила поведения на занятиях физической культуры, что такое оздоровительная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка. Что такое правильная осанка. Гигиенические требования к занятиям физической культуры и самостоятельным занятиям в домашних условиях.

Будет уметь: выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата не только в детском саду, но и самостоятельно в домашних условиях. Обучающиеся будут уметь контролировать симметрию положения тела при выполнении упражнений; ходить на носках, на наружных сводах стопы; бегать в разном темпе; выполнять

упражнении 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.

Материально-техническое обеспечение:

Оборудование:

шведская стенка – 2 шт.,
лестница – 1 шт.,
наклонная доска – 1 шт.,
маты гимнастические – 2 шт.,
скамья гимнастическая – 4 шт.,

Инвентарь:

скакалки — 14 шт.,
обручи – 14 шт.,
кегли 7 шт.,
гимнастические палки 14 шт.,
мячи – большие — 14 шт.,
 средние — 14 шт.,
 маленькие — 14 шт.,
гантели - 14 шт.

Нестандартное оборудование: массажные мячики, массажные коврики, дорожка из следов.

Нормативное обеспечение: Правила поведения для детей во время проведения занятий.

Формы аттестации:

Для успешной реализации программы предлагается систематическое отслеживание результатов деятельности ребенка.

Показатели критериев определяются уровнем: высокий (В) — 3 балла; средний (С) — 2 балла; низкий (Н) — 1 балл.

1. Разнообразие умений и навыков

Высокий (3 балла): имеет четкие технические умения и навыки, умеет правильно использовать спортивный инвентарь (ОРУ с гимнастическими палками, комплекс упражнений по профилактике плоскостопия, скакалка, обруч).

Средний (2 балла): имеет отдельные технические умения и навыки, умеет правильно использовать спортивный инвентарь.

Низкий (1 балл): имеет слабые технические навыки, отсутствует умение использовать спортивный инвентарь.

2. Глубина и широта знаний по содержанию программы

Высокий (3 балла): имеет широкий кругозор знаний по содержанию курса, владеет определенными понятиями (название, определение) свободно использует технические обороты.

Средний (2 балла): имеет неполные знания по содержанию курса, оперирует специальными терминами.

Низкий (1 балл): недостаточны знания по содержанию курса, знает отдельные определения.

3. Позиция активности и устойчивого интереса к деятельности

Высокий (3 балла): проявляет активный интерес к деятельности, стремится к самосовершенствованию.

Средний (2 балла): проявляет интерес к деятельности, настойчив в достижении цели, проявляет активность только на определенные темы или на определенных этапах работы.

Низкий (1 балл): присутствует на занятиях, не активен, выполняет задания только по четким инструкциям, указаниям педагога.

4. Развитие познавательных способностей: памяти, мышления, внимания, воображения, речи.

Высокий (3 балла): обладает содержательной, выразительной речью, умеет четко отвечать на поставленные вопросы, обладает творческим воображением; у ребенка устойчивое внимание, быстро запоминает упражнения.

Средний (2 балла): репродуктивное воображение с элементами творчества; знает ответы на вопросы, но не может оформить мысль, не всегда может сконцентрировать внимание, запоминает не все упражнения.

Низкий (1 балл): воображение репродуктивное, не знает ответы на вопросы, не может оформить мысль, не может сконцентрировать внимание, запоминает некоторые упражнения.

№	ФИ ребенка	Разнообразие умений и навыков	Глубина и широта знаний по содержанию программы	Позиция активности и устойчивого интереса к деятельности	Развитие познавательных способностей: памяти, мышления, внимания, воображения, речи.	Средний бал
1.						
2.						
3.						

Методическое обеспечение

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4 ЛЕТ

КОМПЛЕКС № 1

Ходьба друг за другом на носках (руки в стороны). Ходьба на пятках (руки за головой). Ходьба с высоким подниманием колена (руки за спиной). Ходьба «гусиным шагом» - руки на коленях. Ходьба обычная. Построение с гимнастическими палками в звеня.

И. п. - ноги вместе, гимнастическую палку держать в опущенных руках перед собой. поднять палку вверх, отставить правую ногу назад на носок - вдох; вернуться в И. п. – выдох. То же другой ногой.

И. п. - ноги на ширине плеч, руки, согнутые в локтях, держат гимнастическую палку за головой.- поворот туловища влево - выдох;и. п. - вдох.То же в правую сторону.

И. п. - ноги вместе, гимнастическую палку держать в опущенных руках перед собой.поднять палку вверх, прогнуться - вдох;нагнуться вперед (ноги не сгибать), коснуться палкой пола - выдох.поднять палку вверх, прогнуться - вдох; И. п.

И. п. - ноги вместе, гимнастическую палку держать перед собой в опущенных руках.отвести палку в правую сторону, поворот - вдох; и. п. - выдох.То же в другую сторону.

И. п. - ноги вместе, гимнастическая палка в опущенных руках за спиной. наклон туловища вперед, руки с палкой поднять вверх до отказа - выдох;и. п. - вдох.

И. п. - ноги вместе, руки держат гимнастическую палку сзади на плечах. поворот туловища вправо; поворот туловища вокруг вертикальной оси влево. Дыхание произвольное.

И. п. - ноги вместе, гимнастическая палка внизу в опущенных руках.подняться на носки, руки с палкой поднять вверх -вдох;полное приседание, руки вперед - глубокий выдох.

Все упражнения повторяются по 6 раз.

Ходьба на месте с постепенным замедлением темпа и **остановкой.**

КОМПЛЕКС № 2

Ходьба друг за другом, на носках (руки в стороны), на пятках (руки за головой), с высоким подниманием колен (руки за спиной) на наружной стороне стопы, в полуприседе. Бег друг за другом, с кружением как юла. Ходьба. Построение в звеня.

«**Глазки**» (кинезиологическое упражнение).

Чтобы зоркими нам быть

Нужно глазками крутить.

Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды. Упражнение выполняется в медленном темпе.

6 раз.

«**Поднимись на носки**».

И. п. - руки с гимнастической палкой внизу.

подняться на носки, поднимая палку прямыми руками вверх-назад; и. п.

«**Выпад вперед**».

И. п. - руки с гимнастической палкой сверху.

сделать правой ногой выпад вперед, прямые руки с палкой вынести вперед;

и. п., другой ногой сделать выпад вперед, И. п.

«**Поворот**».

И. п. - ноги на ширине плеч, гимнастическая палка за лопатками.

поворот туловища вправо; и. п.;

поворот туловища влево; и. п.

«**Наклон**».

И. п. - ноги врозь, руки с гимнастической палкой подняты вверх.

наклон вперед, прогибая спину, сгибая руки и поднося палку к груди, и. п.

«**Я в домике**».

И. п. - лежа на спине, гимнастическая палка в прямых руках за головой. поднять палку вверх;

- носком правой ноги коснуться палки; опустить ногу;

- и. п. То же левой ногой.

«**Палка вперед**».

И. п. - лежа на животе, гимнастическая палка в прямых руках перед собой.

1 – прогнуться, палку вынести вверх;

2 – И. п.

Все упражнения выполняются по 8 раз

«**Попрыгаем**».

И. п. - руки с гимнастической палкой внизу.

1 – прыжок «ноги врозь» - поднять палку вверх,

2 – «ноги вместе» - опустить; (на счет 1 – 8)

9 – 16 - ходьба на месте. **3 раза.**

«**Часики**» (дыхательное упражнение).

Часики вперед идут,

За собою нас ведут.

И. п. - ноги слегка расставлены.

1 – взмах руками через стороны вверх - «тик» - вдох;

2 – медленно опустить руки через стороны вниз – «так» - выдох. 6 раз.

Ходьба по залу. Руки на поясе, локти отведены назад (от 30сек – до 1 мин.)

ДЛЯ ДЕТЕЙ 5 ЛЕТ

КОМПЛЕКС № 1

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы с выполнением заданий для рук, по диагонали. Бег друг за другом, по диагонали. Ходьба. Построение в звеня.

«**Домик**» (кинезиологическое упражнение).

Мы построим крепкий дом,

Жить все вместе будем в нем.

Соединить фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки и наоборот. 8 раз.

«Нога в сторону».

И. п. - гимнастическая палка перед грудью в согнутых в локтях руках.

1 – отвести правую ногу в сторону на носок, палку поднять вверх;

2 – и. п.;

3 – отвести левую ногу в сторону на носок, палку поднять вверх;

4 – и. п. 8 раз

«Наклон к ноге».

И. п. - ноги на ширине плеч, руки с гимнастической палкой внизу.

1 – наклон к правой ноге;

2 – и. п.;

3 – наклон к левой ноге;

4 – и. п. 8 раз.

«Наклон в сторону».

И. п. - ноги на ширине плеч, руки с гимнастической палкой внизу.

1 – поднять палку вверх;

2 – 3 наклон туловища вправо, прямые руки с палкой отвести максимально вправо;

4 – и. п.;

Затем в другую сторону 8 раз.

«Присядем».

И. п. - гимнастическая палка на плечах.

1 – присесть, спину и голову держать прямо;

2 – и. п. 8 раз.

«Приляжем».

И. п. - сидя, ноги согнуть в коленях, гимнастическую палку держать под коленями.

1 – лечь на спину;

2 – и. п. 8 раз.

«Покатаем палку».

И. п. - сидя, ноги согнуть, ступни ног на гимнастической палке, лежащей на полу, руки в упоре сзади.

1-4 - ступнями ног катить палку вперед до полного выпрямления ног;

5-8 - катить палку обратно до и. п. 5 раз.

«Попрыгаем».

И. п. – руки на поясе, гимнастическая палка на полу.

1-8 - прыжки через палку - вперед-назад;

9-16 - ходьба на месте. 4 раза.

«Дыхание» (дыхательное упражнение).

Подыши одной ноздрей,

И придет к тебе покой.

И. п. - стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

- правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох;

- как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки. Через правую ноздрю сделать тихий, продолжительный выдох с максимальным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы вверх. 6 раз.

КОМПЛЕКС № 2

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, со сменой направления по сигналу, «большой змейкой» (вдоль зала). Бег друг за другом, со сменой направления по сигналу, «маленькой змейкой» (поперек зала). Ходьба. Построение в звенья.

«Ожерелье» (кинезиологическое упражнение).

Ожерелье мы составим,

Маме мы его подарим.

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Упражнение выполнять в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу). 8 раз.

«Покажи палку».

И. п. - ноги слегка расставлены, гимнастическая палка внизу, хват за концы.

1 – вытянуть руки с палкой вперед;

2 – и. п. 8 раз.

«Поворот».

И. п. - ноги на ширине плеч, гимнастическая палка на лопатках.

1-3 - поворот туловища вправо;

4 - и. п.;

5-7 - поворот туловища влево;

8 - и. п. 8 раз.

«Наклон».

И. п. - ноги врозь, руки с гимнастической палкой внизу.

1 - наклон вперед, палку вынести вперед, смотреть на палку, прогнуть спину;

2 - и. п. 8 раз.

«Положи палку».

И. п. - сидя на пятках, гимнастическая палка внизу.

1 - глубокий наклон вперед, положить палку подальше от себя;

2 - и. п.;

3 - глубокий наклон, взять палку;

4 - и. п. 8 раз.

«Прокати палку».

И. п. - стоя на коленях, гимнастическая палка на бедрах, держать ее обеими руками ближе к концам.

1-4 - наклон вперед-вниз, катить палку как можно дальше и дуть на нее;

5-8 - и. п. 6 раз.

«Согни ноги».

И. п. - лежа на спине, гимнастическая палка в прямых руках вверх.

1 - сгибая ноги в коленях, приблизить их к груди, одновременно поднять руки вперед-вверх, дотронуться коленями до палки;

2 - и. п. 4 раза.

«Прыгни в сторону».

И. п. - руки на поясе, гимнастическая палка на полу.

1-4 - прыжки вдоль палки вправо;

5-8 - прыжки вдоль палки влево;

9-12 - ходьба на месте. 6 раз.

«Семафор» (дыхательное упражнение).

Самый главный на дороге,

Не бывает с ним тревоги.

И. п. - сидя, ноги сдвинуты вместе.

1 - поднимание рук в стороны - вдох;

2- 4 - медленное опускание рук с выдохом и произнесение звука «с-с-с». 4 раза.

ДЛЯ ДЕТЕЙ 6 – 7 ЛЕТ

КОМПЛЕКС № 1

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вперед, друг за другом с закрытыми глазами, вперед спиной, с остановкой по сигналу, по диагонали. Бег друг за другом, на прямых ногах. Ходьба. Построение в звеня.

«Яйцо» (кинезиологическое упражнение).

Спрячемся от всех забот,
Только мама нас найдет.

Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить руками, голову спрятать в колени.
Раскачиваться из стороны в сторону, стараясь расслабиться. 6 раз.

«Палка скрестно».

И. п. - ноги на ширине плеч, руки с гимнастической палкой внизу.

1 - руки вытянуть вперед, палка хватом сверху;

2 - руки скрестно (левая рука сверху);

3 - руки вытянуть вперед, палка хватом сверху;

4 - и. п. 10 раз.

«Палка вверх».

И. п. - руки с гимнастической палкой внизу, хват за концы палки.

1 - поднять палку вверх, руки прямые;

2 - и. п. 10 раз.

«Поворот».

И. п. - руки с гимнастической палкой внизу.

1 - поворот туловища вправо, руки с палкой поднять вверх;

2 - и. п.;

3 - поворот туловища влево, руки с палкой поднять вверх;

4 - и. п. 10 раз.

«Присесть».

И. п. - гимнастическая палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки.

- быстро присесть, руки в стороны;

- быстро встать, не давая палке упасть. 10 раз.

«Коснись носочка».

И. п. - ноги на ширине плеч, гимнастическая палка впереди.

1 - наклон вперед, левым концом палки коснуться носка правой ноги;

2 - и. п.;

3 - наклон вперед, правым концом палки коснуться носка левой ноги;

4 - и. п. 10 раз.

«Положи палку».

И. п. - стоя на коленях, руки с гимнастической палкой внизу.

1 - руки с палкой перед грудью

2 - поворот корпуса вправо,

3 - выполнить наклон, коснувшись палкой пола справа;

4 - и. п.

То же в левую сторону. 10 раз.

«Прогнись».

И. п. - лежа на животе, гимнастическая палка впереди в согнутых руках.

1-3 - прогнуться, руки с палкой вынести вперед;

4-и. п. 10 раз.

«Прыжки».

И. п. - стоя боком у конца гимнастической палки, лежащей на полу.

1-8 - прыжки боком через палку, продвигаясь вперед и назад;

9-16 - ходьба на месте. 4 раза.

«Радуга, обними меня» (упражнение на дыхание).

И. п. - основная стойка

- полный вдох носом с разведением рук в стороны;

- задержать дыхание на 3-4 секунды;

- растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идет под мышку, другая - на плечо.

- и. п. 3 раза.

КОМПЛЕКС № 2

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с разными положениями рук, в приседе с разными положениями рук (на поясе, на коленях), с высоким подниманием колен. Бег друг за другом, с выведением прямых ног вперед, прямой галоп, боковой галоп. Ходьба друг за другом. Построение в звеня.

«Глазки» (кинезиологическое упражнение).

Быстро-быстро поморгай,

Потом глазкам отдых дай.

Быстро моргать глазами в течение 1 минуты.

«Поверни палку».

И. п. - гимнастическая палка впереди в прямых руках.

1- повернуть палку вертикально;

2 - и. п.;

3 - повернуть палку вертикально другим концом;

4 -и. п. 10 раз.

«Палка за спиной».

И. п. - ноги на ширине плеч, гимнастическая палка за спиной на лопатках.

1 - поднять палку вверх, посмотреть на нее;

2 -и. п. 10 раз.

«Наклон».

И. п. - ноги на ширине плеч, руки с гимнастической палкой сзади.

1 - наклон вперед, палку поднять назад-вверх;

2 -и. п. 10 раз.

«Сохрани равновесие».

И. п. - ноги на ширине плеч, гимнастическая палка на груди.

1-3 - поднять колено правой ноги к груди опуская палку на колено, постоять, сохраняя равновесие;

4 - и. п.

То же с левой ноги. 10 раз.

«Положи палку».

И. п. - стоя на коленях, гимнастическая палка на бедрах.

1 - поворот вправо, положить палку на пол справа;

2 - и. п.;

3 - поворот вправо, взять палку;

4- и. п.

То же в левую сторону. 10 раз.

«Захвати палку ступней».

И. п. - сидя, ноги согнуты в коленях, гимнастическая палка на полу, руки в упоре сзади.

1-2 - захватить палку ступнями ног, поднять ее верх как можно выше;

3-4 - и. п. 8 раз.

«Повернись на животик».

И. п. - лежа на спине, руки вверху, гимнастическая палка сбоку на полу.

1-2 - поворот на живот через палку, стараясь ее не сдвигать;

3-4- поворот на спину через палку, стараясь держать ноги и руки прямыми. 6 раз.

«Прыжки».

И. п. - ноги врозь, руки внизу, гимнастическая палка на полу между ног.

1-4 - прыжки через палку «ноги скрестно - ноги врозь»;

5-8 - ходьба на месте. 6 раз.

«На турнике» (дыхательное упражнение).

И. п. - основная стойка, руки с гимнастической палкой внизу.

1-2 - подняться на носки, поднять палку вверх, посмотреть на нее - вдох;

3-4 - и. п. - выдох. 4 раза.

УПРАЖНЕНИЯ НА САМОКОРРЕКЦИЮ ОСАНКИ

Заняв положение правильной осанки (положив предварительно мешочек с песком на голову), тренировать различные виды ходьбы (на носках, на пятках, на наружном крае стопы), сохраняя осанку и удерживая предмет. Темп движений ускорять.

Стоя спиной к стене, поднимать руки вверх, прогибаясь, не отрывая опорные точки спины и пяток от стены. Темп медленный. Дыхание не задерживать.

Приседания на полной ступне и на носках, удерживая на голове книгу.

Ходьба на четвереньках с подлезанием под препятствия.

И. п. (стоя на коленях, руки в стороны) наклоны с поворотом туловища влево, касаясь левой рукой пятки правой стопы и наоборот.

И. п. (лежа лицом вниз на полу, руки вдоль туловища) прогнуться, соединив кисти за спиной.

Удержание - 1-5 секунд. Возвращение в и. п. - 2-10 секунд. Пауза отдыха - 1-3 секунды.

И. п. (лежа на спине, руки вдоль туловища), поднять голову и верхнюю часть туловища, руки вперед. Ноги поднять вплоть до 45 градусов. Удержание - 1-5 секунд. Возвращение в и. п. - 2-10 секунд. Пауза отдыха - 1-3 секунды.

И. п. - основная стойка.

Ходьба по гимнастической палке приставным и обычным шагом (руки свободно, на поясе, в стороны).

Удержание равновесия, стоя на сиденье стула, сначала на обеих ступнях, затем на одной. Потом на носках (руки в стороны, на поясе, за головой).

ИГРЫ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

«Встань прямо»

Задача: дать детям первоначальные представления о правильной стойке.

Ход игры

Преподаватель объясняет и показывает, как нужно правильно и красиво держать тело, обращает внимание на положение головы, плеч, груди, живота, ног. Дети принимают правильную стойку, преподаватель исправляет недостатки. Затем дети по команде расходятся по площадке и 1,5-2 мин бегают, прыгают. Ходят на четвереньках и т. д. После команды «Встань прямо!» принимают правильную стойку и не двигаются с места до оценки их позы преподавателем. В правильной стойке дети должны находиться не более 10-15 секунд. Повторить 6-8 раз.

«Найди правильный след»

Задача: научить отличать правильное положение стоп от неправильного.

Ход игры

В начале игры необходимо научить детей находить правильный шаблон постановки стоп и вставать на него точно в след. Корректировать положение корпуса, головы, плеч, живота и т. д. 5 подходов по 5-6 раз.

Варианты игры: «Встань, как я» - 6 подходов.

«Приседания у стены» - 6 подходов по 3-4 раза.

«Выполни правильно»

Задачи: учить правильно держать корпус при ходьбе и беге; выполнять упражнения с гимнастическими палками.

Ход игры

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

«Аист»

Задачи: учить детей стоять на одной ноге на шаблоне с отпечатками стоп, сохраняя правильную осанку. Упражнять мышцы плеч, груди, живота.

Ход игры

По команде «Аист» - дети становятся на одну ногу и стоят 8-10 секунд. Повторить 3-4 раза. Следить за осанкой.

«Кто дальше».

Сохранение равновесия при стойке, когда носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги.

«Петушиный бой».

Двое детей становятся лицом друг к другу и принимают исходное положение: ноги на одной линии, одна нога впереди на один шаг. Играющие, ударяя друг друга ладонями по ладоням, ведут борьбу за сохранение равновесия.

«Удержись».

Подняться на носки с закрытыми глазами и выполнить несколько разных движений руками.

«С кочки на кочку».

Перепрыгивание из одного обруча («окошка») в другой.

«Повернись».

Из и. п. «ноги вместе» выполнять прыжки с поворотом направо, налево (на пол-оборота) и вокруг себя. Задача: удержаться после приземления в и. п.

«Ласточка».

Стойка на одной ноге, другую отвести назад, корпус наклонить вперед, руки в стороны.

УРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗНЫХ ГРУПП МЫШЦ

«Великан».

Цель: укрепление мышц ног и спины, развитие умения сохранять равновесие.

Ходьба с поднятыми вверх руками.

С усложнением: ходьба с поднятыми вверх руками по гимнастической скамейке - 2 минуты.

«Пройдем на коленях».

Цель: укрепление мышц ног и спины, развитие умения сохранять равновесие.

Ходьба на коленях по разным поверхностям (пол, мягкий мат) - 30 секунд - 1 минута.

«Плечи».

Цель: укрепление мышц рук и плечевого пояса, работа которых связана с движениями грудной клетки и легких.

И. п. – ноги врозь, руки за голову.

1-3 - отведение плеч назад, руки на затылке; 4-и. п. 10 раз.

«Нарисуем круг».

Цель: укрепление мышц рук и плечевого пояса. И. п. - ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях.

1-4 - круговые движения согнутых в локтях рук вперед;
5-8 - назад. 10 раз.

«Объятия».

Цель: укрепление мышц рук и плечевого пояса, создание положительного эмоционального настроения, развитие выразительности движений.

И. п. - основная стойка.

1 - широко развести руки в стороны;

2 - 3 - обхватить себя руками за плечи и сжать;

4 -и. п. 10 раз.

«Кошка ловит мышей».

Цель: укрепление мышц спины, шеи, рук и ног.

И. п. - встать на четвереньки.

1-8 - передвигаться вперед, плотно прижимаясь к полу;
9-16 - вернуться назад 4 раза.

«Самолет».

Цель: укрепление мышц спины, плечевого пояса.

И. п. - ноги вместе, руки в стороны на высоту плеч.

1-2 - наклон влево;

3-4 - наклон вправо. 8 раз.

«Сбор фруктов».

Цель: укрепление мышц спины, икроножных мышц и свода стопы.

И. п. - основная стойка.

1-3 - потягивание вверх на носочках с поднятыми вверх руками;

4-и. п. 10 раз.

«Большой и маленький животик».

Цель: укрепление мышц живота.

И. п. - сидя на пятках, руки на коленях.

1-4 - выпятить живот;

5-8 - втянуть живот; 6 раз.

«Рыба».

Цель: укрепление мышц спины, живота и ног.

И. п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед, голова и ноги подняты.

1-6 - перекатывание от головы к ногам;

7-8 - и. п. 6 раз.

«Перекатывание бревен». Ч

Цель: укрепление мышц спины и бедер.

И. п. - лежа на спине, руки вытянуты вверх.

1-4 - перекатывание со спины на живот и обратно с вытянутыми вперед руками;

5-8 - и. п. 6 раз.

«Коснись колена локтями».

Цель: укрепление мышц живота и спины.

И. п. - лежа на спине, руки за головой.

1 - подтянуть к себе правое колено и поднять верхнюю часть туловища, стараясь коснуться локтями колена;

2 – и.п.;

То же с левым коленом. 6 раз.

«Накачаем велосипед».

Цель: укрепление мышц ног.

И. п. - ноги слегка расставлены.

1 – присесть разведя колени;

2 -и. п. 10 раз.

«Лягушки».

Цель: укрепление мышц ног и спины.

И. п. – упор присев.

1- выполнить прыжок вверх (ноги выпрямить), руки вверх;

2 - и. п. 10 раз.

«Больной воробей».

Цель: укрепление мышц ног.

И. п. - основная стойка.

1-4 - прыжки на одной ноге;

5-8 - ходьба.

То же другой ногой. 10 раз

«Потягивание».

Цель: укрепление свода стопы, мышц пальцев ног, икроножных мышц, развитие координации и дыхания.

И. п. - основная стойка, руки за спиной.

- 1 – подняться на носки,
- 2 – перекатиться на пятки
- 3 – на носки,
- 4 – И.п 10 раз

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ СВОДА СТОПЫ

Ходьба на носках в среднем темпе в течение 1-3 минут.

Ходьба на наружных краях стоп в среднем темпе в течение 2-5 минут

Ходьба по наклонной плоскости на носках - медленно.

Повторить 5-10 раз.

Катание мяча поочередно одной и другой ногой.

Повторить 2-5 раз.

Катание обруча поочередно пальцами ног в течение 2-4 минут.

Приседание на гимнастической палке поперечным сводом стопы - медленно, с опорой на стул. Повторить 3-8 раз.

Сгибание и разгибание стоп в положении «сидя на стуле» - в среднем темпе. Повторить 10-30 раз.

Захват, поднятие и перекладывание палочек, кубиков и небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног в течение 1-3 минут.

Проводить упражнение поочередно одной и другой ногой.

«Вращение палки».

Цель: укрепление свода стопы и пальцев ног, воздействие на важнейшие биологически активные точки стопы, развитие ловкости.

И. п. - сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади, гимнастическая палка лежит на полу у ног.

1—4 - перекатывание палки ступнями ног вперед;

5—8 - перекатывание палки назад;

9-12-и. п. 6 раз.

«Катание мячика ступнями и пальцами ног».

Цель: укрепление свода стопы и пальцев ног, воздействие на важнейшие биологически активные точки стопы, развитие ловкости.

И. п. - сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади, мячик лежит у ног.

1-4 - катание мячика ступнями ног вперед;

5-8 - катание мячика назад; 6 раз.

«Упражнения для пальцев ног».

Цель: укрепление мышц пальцев ног и свода стопы, развитие двигательного воображения и ловкости. Прodelать следующие упражнения:

а) скатывание платка;

б) схватывание и удержание платка (или игрушки);

в) раскладывание предметов на плоскости в установленном порядке;

г) складывание предметов в игрушечные ведра, кольца, обручи и т. д., и попытки вынуть их оттуда;

д) рисование карандашом.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ ПАЛЬЦЕВ РУК

1. Сжатие и разжимание пальцев. 20 раз.

Варианты: держать руки ладонями вверх, вниз, сжимать поочередно правую и левую руку, одновременно обе руки.

2. Вращение кистью правой руки в разные стороны (вправо, влево).

Повторить то же левой рукой. Вращать одновременно обе кисти рук вовнутрь и наружу. 10-15 раз.

3. «Пальчики здороваются». Подушечки пальцев правой (левой) руки соприкасаются с большим пальцем той же руки. 10 раз.

4. Сгибание и разгибание пальцев.

Согнуть по очереди все пальцы правой руки, затем разогнуть их. То же с левой рукой, затем двумя руками одновременно. 15 раз.

5. «Ножницы».

Развести пальцы правой руки в стороны. То же с левой рукой. Затем двумя руками одновременно. 15 раз.

6. «Замок».

Соединить ладони вместе, пальцы переплетены. Прodelать следующие упражнения:

а) с силой сдавить ладони;

б) наклонять «замок» вправо, влево;

в) вывернуть «замок» наружу (не расцепляя пальцев).

По 10-20 раз.

7. «Солнечные лучики».

Руки в «замке» поднять вверх, ладони крепко прижаты друг к другу. С силой сжимать и разжимать пальцы. 10 раз.

8. «Фонарики».

Вращение кистями рук (вверх, вниз, вперед, на уровне груди). 10 раз.

9. Свободное постукивание пальцами рук по столу сначала одной рукой, потом другой рукой, затем обеими руками одновременно. 10 раз.

ИГРАЛОЧКИ

«У меня спина прямая».

У меня спина прямая,

Я наклонов не боюсь (наклоны вперед), Выпрямляюсь, прогибаюсь,

Поворачиваюсь

(действия в соответствии с текстом).

Раз, два, три, четыре,

Три, четыре, раз, два

(повороты туловища).

Я хожу с осанкой гордой,

Прямо голову держу

(ходьба на месте).

Раз, два, три, четыре,

Три, четыре, раз, два

(повороты туловища).

Я могу присесть и встать,

Снова сесть и снова встать

(действия в соответствии с текстом),

Наклонюсь туда-сюда!

Ох, прямешенька спина

(наклоны туловища).

Раз, два, три, четыре,

Три, четыре, раз, два

(повороты туловища).

«Посчитаем».

До пяти мы все считаем,

С силой гири поднимаем.

Наклон вперед, с усилием поднимать воображаемую гирю, поднятыми руками как бы фиксировать ее на 2-3 секунды и с силой опускать вниз.

Сколько раз ударю в бубен,

Столько раз дрова разрубим.

Подъем рук, сложенных «топориком», резкий взмах и имитация рубки дров - слева, от колен, справа, между ног.

Сколько клеток до черты –

Столько раз подпрыгни ты.

Легкие прыжки на месте на носочках.

Сколько точек будет в круге,

Столько раз поднимем руки.

Подъем вытянутых перед грудью рук вверх.

Сколько елочек зеленых,

Столько выполним поклонов.

Наклоняясь, коснуться руками пальцев ног.

Приседаем столько раз,

Сколько бабочек у нас.

Приседая, руки на поясе, спина прямая.

Наклонились столько раз,

Сколько уточек у нас.

Наклоны в стороны, руки на поясе.

Сколько покажу кружков -

Столько выполни прыжков.

Прыжки с поворотом вправо, затем влево.

СИЛОВЫЕ РАЗМИНКИ

Для мышц грудной клетки

Отжимание от пола с опорой на ладони.

И. п. - лечь на живот, вытянув пальцы ног, руки положить под плечи.

1-3 - оторвать от пола живот и бедра так, чтобы только грудь касалась пола. Подниматься, не опуская спину, пока руки не выпрямятся;

4 - и. п.

«Кошка».

И. п. - встать на четвереньки, опираясь на прямые руки и колени.

1-3 - держа спину ровно, коснуться подбородком пола; 4 - и. п.

Отжимание от предмета.

И. п. - встать перед стулом, отодвинув ноги на 70-90 см, слегка раздвинув их, кисти рук положить на опору на ширине плеч.

1-3 - медленно опуститься, держа спину прямо, коснуться подбородком опоры;

4 - и. п.

Разводка через стороны.

И. п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях В руках по мешочку или кегле. Руки вытянуты вверх над головой. 1-3 - руки развести в стороны до пола медленно; 4 - и. п.

Взмахи через голову.

И. п. - то же.

1_3_руКИ опустить прямыми за голову как можно дальше;

4 - и. п.

Для мышц спины

«Лодочка».

И. п. - лежа на животе, руки взяты в «замок» впереди. Ноги вместе.

1-3 - прогнуться в спине, ноги и руки вверх; 4 - и. п.

«Змея».

И. п. - лежа на животе, руки под плечами. 1-3 - поднять голову; туловище, руки поднять к голове ладонями от себя, произнося звук «ш-ш-ш»; 4- и. п.

«Колесо».

И. п. - лежа на спине, руки прямые за головой.

1-3 - руки вытянуть через голову вперед, сесть на ягодицы, опираясь на руки; 4 - и. п.

Для мышц рук

«Подтягивание».

Подтягивание на перекладине или шведской стенке (подбородок касается перекладины).

«Подтягивание лежа».

Лежа на полу, на животе перед шведской стенкой, держась руками за нижнюю перекладину, подтянуться к ней, коснуться головой.

«Вращение руками».

Вращение ладоней, взятых в «замок».

«Подтянись по палке».

И. п. - лечь на пол, поставить перед собой палку так, чтобы она почти касалась лица.

1-4 - перебирая пальцами, подтянуться по палке вверх, поднимая туловище и голову;

5-8 - опуститься вниз.

Для мышц плеча

«Бокс».

И. п. - ноги чуть расставлены, руки согнуты.

1-6 - легкий наклон вперед, поочередно выпрямлять руки с силой, резко.

«Плечевая качалка».

И. п. - ноги чуть расставлены, руки согнуты перед грудью. Поднимать по очереди локти вверх-вниз.

«Стол».

И. п. - сидя на полу, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях.

Поднять ягодицы вверх, выпрямить спину, живот - вверх.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ РАЗМИНКИ

«Три медведя»

Жили-были три медведя, три медведя во бору.

Выходили на разминку три медведя по утру.

Шел маленький мишка, мишка-топтыжка (семенящий шаг на носочках).

Шла в розовой панамочке купать топтыжку мамочка

(мягкий шаг с перекатом с пятки на носок).

И важно, молодец, шел сзади всех отец

(шаг на наружной стороне стопы).

Дружно прыгнула семья, плавать учиться семья

(движения брасса, кроля).

Вышли мишки из воды, отряхнулись все они

(взмахи кистями рук, головой).

Веселится вся семья, стала бодрюю она

(прыжки, танцевальные движения).

«Медвежата»

Медвежата в чаще жили, нежно, радостно дружили.

(Дети обнимаются, жмут друг другу руки, улыбаясь.)

Мишки фрукты собирали, дружно яблоньку качали.

Вот так, вот так дружно яблоньку качали.

(Наклоны вперед-назад с вытянутыми перед собой руками.)

Вперевалочку ходили и из речки воду пили.

Вот так, вот так эти мишки воду пили.

(Ходьба вперевалочку на ребре стопы. Наклоны вперед, руки сложены за спиной «замком».)

А потом они плясали, к солнцу лапы поднимали.

Вот так, вот так дружно лапы поднимали.

(Прыжки с поочередным подниманием колен на уровень живота 5-8 раз. Руки поднимать вверх и опускать вниз.)

«Подсолнухи на нашем огороде»

Посадили семечко.

(Дети приседают.)

Было семечко, а теперь у него появился хвостик-росточек.

(Дети плавно приподнимают руки вверх.)

Начал росточек расти, и вырос подсолнух.

(Дети медленно встают, поднимая руки вверх.)

Радуетса подсолнух солнцу. Раскачивается из стороны в сторону.

(Покачивание вправо-влево всем туловищем.)

Вдруг подул сильный ветер, подсолнух начал гнуться под его ударами. (Наклоны вперед-назад, тело напряжено.)

Стих ветер, подсолнух облегченно вздохнул, успокоился.

(Глубокий вдох, медленный выдох, тело расслаблено.)

«Кошкины повадки»

Полюбуюсь немножко,

Как ступает мягко кошка.

Еле слышно: топ-топ-топ.

Хвостик книзу - оп-оп-оп.

(Дети ходят на цыпочках, стараясь выполнять эти движения максимально бесшумно.)

Но, подняв свой хвост пушистый,

Кошка может быть и быстрой.

Ввысь бросается отважно,

А потом вновь ходит важно.

(Легкие и быстрые прыжки на месте, сменяющиеся неспешной грациозной ходьбой с выпрямленной спиной и гордо поднятой головой, слегка покачиваясь в стороны.)

«Что вы делали, ребята?»

Как дела у вас, ребята?

Как вы время провели?

Как играли?

Что видали?

Что за день узнать смогли?

Попрошу я вас, ребята, рассказать все по порядку.

Например, как вы сегодня утром делали зарядку?

(Далее под текстовое сопровождение, читаемое инструктором (или воспитателем), дети выполняют упражнения.)

Руки вверх мы поднимали раз примерно целых пять,

А затем не забывали опускать их вниз опять.

(Подъем рук рывком над головой - на вдохе, плавное опускание - на выдохе.)

Поворачивали тело то направо, то налево.

Дело делали умело Саша, Катя, Ксюша, Сева.

(Повороты в стороны.)

Шишки дружно собирали и в корзины их бросали.

Вмиг окончили мы сбор, привели в порядок бор.

(5-6 энергичных наклонов туловища вперед.)

Список литературы для педагога

1. Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова «Формирование правильной осанки».
2. Издательство «Учитель», 2008г.
3. Галанов А. С. «Подвижные игры для детей дошкольного возраста»
4. Издательство: Детство-пресс, 2010.
5. Коваленко И. Н. «Азбука физкультминуток для дошкольников» 2005.
6. «Подвижные игры для детей дошкольного возраста» / под ред. А. В. Шапковой. - СПб.: Детство-пресс, 2001.
7. Подольская Е. И. «Гимнастика для детей дошкольного возраста». Издательство «Учитель», 2008г.