

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребёнка – детский сад № 116» г. Сыктывкара

Принято  
на педагогическом совете  
Протокол № 1  
«08» сентября 2022 г

Утверждаю  
Директор МАДОУ  
«ЦРР-д/сад № 116»  
г.Сыктывкара

Балкова Т.Н. *Т.Н.*  
« 8 » сентября 2022 г.



**Общеобразовательная программа**

**«Здоровейка»**

**Коррекционной направленности**

**Для детей от 5 до 7 лет**

**Срок реализации 1 год**

Сыктывкар, 2022

# **Программа Кружка «Здоровейка»**

## **1. Целевой раздел**

### **1. Пояснительная записка**

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Основная направленность программы «Здоровейка» - сохранение и укрепление здоровья детей.

На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

- наследственность;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- электронно-лучевое, облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка) ;
- образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья).

Отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению и оказывают не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка.

Наблюдая за детьми в свободной деятельности, мы обратили внимание на то, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, дети часто и долго болеют, что является началом развитию сколиоза и плоскостопия, нарушению функций организма. Это подтверждается врачебными диагнозами, которые фиксируются в медицинских картах детей.

На такие мелочи родители не всегда обращают внимание, им кажется, что ребенок еще слишком мал, чтобы у него была красивая осанка и правильная стопа, крепкое здоровье. Именно сейчас, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывают нагрузки, начинается их нарушение. Сколиоз и плоскостопие у детей обнаруживается еще до школы.

Проблема неправильного процесса формирования осанки и стопы, заболевания детьми ОРВИ, существует и в нашем детском саду. Чтобы определить эти нарушения, необходим осмотр ребенка.

Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепление здоровья у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, мы разработали программу физкультурно-оздоровительного кружка «Здоровейка»

Данная программа обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Помещение для кружка «Здоровейка» предоставляет собой оборудованный физкультурный зал для непосредственной образовательной деятельности.

### **Цель и задачи Программы. Принципы и подходы.**

#### **Цель программы**

Выявление тех механизмов и методов, с помощью которых можно организовать физическое воспитание таким образом, чтобы оно обеспечивало ребенку гармоничное развитие, укрепления здоровья и повышения его уровня, приобщение детей к физической культуре.

#### **Задачи программы**

##### *Оздоровительные*

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.

3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.

*Образовательные*

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.

2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость) .

3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

*Воспитательные*

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни

2. Воспитывать положительные черты характера.

3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

Дифференцированный подход к построению рабочей Программы для обучающихся с задержкой психического развития предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности по возможностям освоения содержания образования. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

### **3. Возрастные особенности развития детей 5-7 лет**

Старший возраст – это развитие очень важного периода, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. На седьмом году продолжается становление новых психических образований, появившихся, в пять лет. Идет процесс активного созревания организма. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму.

Этот период во многом предопределяет будущий моральный облик ребенка и исключительно благоприятен для педагогических воздействий. В процессе усвоения нравственных норм формируются сочувствие, заботливость, активное отношение к событиям жизни. Существует тенденция преобладания общественно значимых мотивов над личными мотивами. Самооценка ребенка достаточно устойчивая, возможно ее завышение, реже занижение. Дети более объективно оценивают результат деятельности, чем поведения.

Важным показателем самосознания детей 5–7 лет является оценочное отношение к себе и другим. Положительное представление о своём возможном будущем облике впервые позволяет ребёнку критически отнестись к некоторым своим недостаткам и с помощью взрослого по - пытаться преодолеть их. Поведение дошкольника, так или иначе, соотносится с его представлениями о самом себе и о том, каким он должен или хотел бы быть.

Старшие дошкольники могут самостоятельно организовывать подвижную игру и доводить её до конца; играть в игры с элементами соревнования между группами детей. Внимание взрослого направлено на воспитание у детей нравственных качеств: справедливого отношения к играющим сверстникам, умения поддержать и проявить взаимопомощь.

### **4. Ожидаемый итоговый результат освоения программы**

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
4. Усвоение программы.
5. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
6. Положительный результат темпов прироста физических качеств.

7. Скоординированность действий педагога и специалиста в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

8. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

## 2. Содержательный раздел Перспективный план работы кружка «Здоровейка» Октябрь

### 1. «Почему мы двигаемся?»

Дать понятие об опорно-двигательной системе.

*Структура занятия*

**1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки под музыку (изменение темпа ходьбы с изменением характера музыкальной композиции).**

**2. Комплекс с гимнастической палкой.**

«Палка вверх»

Стоя, ноги на ширине плеч, гимнастическая палка в руках (держать её хватом ближе к концам) опущена вниз. Прямыми руками поднять палку вверх. Опустить палку на плечи за головой, поднять палку над головой, затем вернуться в исходное положение. Повторить 5–7 раз.

«Наклоны вперед»

Стоя, ноги на ширине плеч, руки с палкой опущены. Наклон вперед, палку держать перед собой, голову не опускать, колени не сгибать. Вернуться в исходное положение. Повторить 5–7 раз.

«Повороты»

Стоя, ноги на ширине плеч, руки с палкой впереди. Поворот в правую сторону, палку не опускать, сказать: «Вправо». Вернуться в исходное положение. То же сделать в левую сторону, сказать: «Влево». Вернуться в исходное положение. Повторить по 3–5 раз в каждую сторону.

«Перешагивание»

Стоя, ноги параллельно, руки с палкой внизу. Держа палку как можно ближе к концам, перешагнуть через неё (не выпуская её из рук) правой ногой, голову не опускать. Вернуться в исходное положение. Держа палку как можно ближе к концам, перешагнуть через неё (не выпуская её из рук) левой ногой, голову не опускать. Вернуться в исходное положение. Повторить 3–5 раз каждой ногой.

«Перепрыгивание»

Стоя, ноги параллельны, руки на поясе, гимнастическая палка на полу. Выполнить 10–15 прыжков на двух ногах через палку (прыгнуть вперед, развернуться, вновь прыгнуть вперед). Повторить 3 раза.

**3. П/И «Птицы и кукушка»**

Все играющие изображают птиц и имеют по отдельному очерченному месту – гнезду. Только у кукушки гнезда нет. По сигналу взрослого: “Кыш, полетели!” – птицы летят из гнезд и летают, где им угодно. Кукушка летает вместе со всеми птицами. По сигналу ведущего: “Домой!” все, в том числе и кукушка бегут и стараются занять любое гнездо. Кто остался без гнезда будет кукушкой. Подвижная игра продлится несколько раз по желанию детей.

**4. Релаксация «Спящий котенок»**

Представьте себе, что вы веселые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали, начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2–3 раза).

**2. «Веселые матрешки»**

*Структура занятия*

### **1. Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп.**

1. Ходьба на носках.
2. Ходьба на наружных краях стоп.
3. Ходьба на внутренних краях стоп.
4. Ходьба на носках с высоким подниманием коленей.
5. Ходьба по ребристой доске.
6. Ходьба по гимнастической палке вдоль и поперек.

### **2. Комплекс «матрешки»**

Фонетическая зарядка.

И. п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

— подняться на носки, руки поднять в стороны—вверх, вдох носом.

— опуститься на всю стопу, руки опустить вниз, произнести: «А-а-а-ах!» Повторить упражнение 3—4 раза.

«Матрешки пляшут». И. п. — ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, приподнять плечи вверх, опустить, сказать: «Ох». Упражнение повторить 4—5 раз.

«Матрешки кланяются». И. п. — ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, отвести руки назад, выпрямиться. Упражнение повторить 4—5 раз.

«Матрешки качаются». И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться. Повторить 6 раз.

«Прыжки». И. п.— ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах, затем — непродолжительная ходьба на месте и вновь прыжки.

### **3. Упражнение «Подтяни живот»**

Научить детей подтягивать живот. Развивать мышцы живота и спины.

4-5 раз с интервалом 30 - 50 сек.

### **4. Подвижная игра «Мячик кверху».**

Дети встают в круг, водящий идет в его середину и бросает мяч со словами: «Мячик кверху!» Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой!» Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же водящий промахнулся, то остается им вновь и игра продолжается.

Правила. 1. Водящий бросает мяч как можно выше и только после слов: «Мячик кверху!» 2. Водящему разрешается ловить мяч и с одного отскока от земли. 3. Если кто-то из играющих после слов «Стой!» продолжал двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего. 4. Убегая от водящего, дети не должны прятаться за постройки или деревья.

Указания к проведению. Дети встают в круг близко друг к другу. Место водящего в центре круга лучше очертить небольшим кружком. Если водящий не поймал мяч, который далеко укатился, прежде чем кричать: «Стой!», ему нужно догнать мяч и вернуться на свое место. Дети в игре должны быть очень внимательны, быстро реагировать на сигнал.

Вариант. Водящий стоит в центре круга и выполняет упражнение с мячом, дети считают до пяти. На счет «пять» они быстро разбегаются. Водящий кричит: «Стой!» — и бросает мяч в того из играющих, кто стоит ближе. Запятнанный становится водящим. Если он промахнулся, то должен догнать мяч, а дети в это время стараются убежать как можно дальше. На сигнал «Стой!» все останавливаются, водящий вновь старается осалить кого-нибудь.

### **3. «По ниточке»**

*Структура занятия*

#### **1. Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки**

Из исходного положения сидя:

1. Согнуть ноги в коленях, стопы параллельны. Приподнимать пятки вместе и попеременно.
2. Максимально разводить и сводить пятки, не отрывая носки от пола.
3. Приподнимать пятку одной ноги с одновременным тыльным сгибанием стопы другой.
4. Ноги в коленях выпрямлены - сгибать и разгибать стопы.
5. Захватывать обеими стопами снаряд (мяч) поднимать его с пола.

## **2. П/И «Птицы и кукушка»**

Все играющие изображают птиц и имеют по отдельному очерченному месту – гнезду. Только у кукушки гнезда нет. По сигналу взрослого: “Кыш, полетели!” – птицы летят из гнезд и летают, где им угодно. Кукушка летает вместе со всеми птицами. По сигналу ведущего: “Домой!” все, в том числе и кукушка бегут и стараются занять любое гнездо. Кто остался без гнезда будет кукушкой. Подвижная игра продлится несколько раз по желанию детей.

## **2. Познакомить с образной композицией с элементами танца**

Образная композиция с элементами танца с использованием специальных корригирующих упражнений на формирование, закрепление, проверку и контроль за правильной осанкой.

**И.П.**- стоя спиной к гимнастической стенке, с касанием ее затылком, лопатками, ягодицами, голеньями и пятками.

**1 ч.** 1-4 основная стойка

1-2 плечи вверх

3-4 плечи вниз

5-6 встать на носки

7-8 опуститься на всю стопу.

Повторить упражнения 1 части

**2 ч.** 1- руки вперед, округлить (1 позиция)

2- правая рука вверх (3 позиция), левая рука вниз (подготовительная позиция)

3- руки вперед (1 позиция)

4- повторить движения счета 2 со сменой рук

5- руки вперед (1 позиция)

6- руки в стороны (2 позиция)

7- шаг правой в сторону, правая рука вниз, касаясь ладонью стенки, шаг левой в сторону, левая рука вниз, касаясь ладонью стенки

**3 ч.** 1- поднять правое плечо вверх, правую ногу согнуть, не отрывая носка от пола

2- И.П.

3-4 повторить счет 1-2 с другой ноги и руки

5-8 повторить движения счета 1-4

**4 ч.** 1-2 полуприсед, согнуть руки в стороны, держаться за стенку ладонями

3-4 встать

5-8 повторить движения счета 1-4

**5 ч.** 1- правая рука в сторону, предплечье вниз

2- повторить счет 1 с другой руки

3- правое предплечье вверх

4- повторить счет 3 с другой руки

5- наклон влево, правую руку разогнуть в сторону вверх

6- выпрямиться, правую руку согнуть, предплечье вверх

7- повторить счет 5 в другую сторону

8- выпрямиться, левую руку согнуть, предплечье вверх

**6 ч.** 1- правое предплечье вниз

2- левое предплечье вниз

3- наклон вправо, правую руку разогнуть в сторону книзу, держась за стенку

- 4- выпрямиться, правую руку согнуть, предплечье вниз
- 5- наклоном влево повторить счет 3
- 6- выпрямиться, левую руку согнуть, левое предплечье вниз
- 7- правую руку вниз
- 8- левую руку вниз
- 7 ч.** 1-2 полуприсед, согнуть руки в стороны, держась за стену ладонями, спина прямая
- 3-4 встать
- 5-8 повторить движения счета 1-4
- 8 ч.** 1-8 ходьба с наклонами туловища вправо-влево на каждый счет на прямых ногах в стойке ноги врозь, придерживаясь за стенку
- 1-3 три шага вперед, сохраняя правильную осанку
- 4- приставить ногу
- 5-8 повторить счет 1-4 (шаги назад)
- 9 ч.** 1-2 приставной шаг вправо, придерживаясь за стенку руками
- 3- полуприсед
- 4- встать
- 5-8 повторить счет 1-4 в другую сторону.

#### **4. Упражнение на вытягивание живота «Дельфин»**

Обхватите руками голову, приложив пальцы к вискам и верхней части лба. Локтей и предплечий от земли не отрывайте. Затем медленно вставайте, поднимая середину туловища и опираясь частично на лоб и локти, частично на носки. Поднявшись, перенесите ближе к голове сначала одну ногу, потом вторую, так, чтобы ваше тело очертаниями походило на арку.

Это расслабляющая поза. Оставайтесь в ней, чем дольше, тем лучше. Она весьма благоприятна для брюшного дыхания - в таком положении вы сможете без затруднений направлять воздух в нижнюю часть живота и надувать живот при каждом вдохе. Так же легко вам будет втягивать живот при выдохе.

Сделайте десять вдохов и выдохов в этой позе, концентрируясь на том, чтобы втягивать живот.

#### **4. «Ловкие зверята»**

*Структура занятия*

##### **1. Комплекс корригирующей гимнастики.**

1. Потягивание. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опустить; то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой. Затем поднять одновременно руки и ноги, потянуться, опустить.

«Отдыхаем». И.п. – лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повт. 3-4 раза.

2. Корригирующая ходьба («отправляемся в лес») в чередовании с обычной ходьбой: на носках («лисичка»), на пятках («на траве роса, не замочите ноги»), на внешней стороне стопы («медведь»), с высоким подниманием колен («лось»), в полуприседе («ежик»), по корригирующим дорожкам («пройти босиком и по камешкам, и по веточкам, и по шишечкам»).

3. «У меня спина прямая». И.п. – узкая стойка, руки за спину, сцеплены в замок.

У меня спина прямая, я наклонов не боюсь (наклон вперед):

Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь (действия в соответствии с текстом).

Раз, два, 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)

4. Дыхательное упражнение «Часики».

## 2. Самомассаж

Самомассаж головы («помоем голову»).

И.П. – сидя на корточках. Педагог дает указания, дети имитируют движения: «Включите воду в душе. Потрогайте... Ой, горячая! Добавьте, налейте шампунь в ладошку, намыливайте волосы, хорошенько мойте голову со всех сторон.. Нет, сзади совсем не промыли. Теперь хорошо! Смойте пену, снова со всех сторон. У Кати на висках осталась пена. Теперь все чисто, выключайте воду. Берите полотенце и осторожно промокните волосы. Возьмите расческу и хорошенько расчешите волосы. Не нажимайте гребнем слишком сильно, а то поцарапаете кожу головы. Какие вы красивые!».

## 3. Подвижная игра «Совушка».

Выбирается водящий - «совушка», остальные дети изображают бабочек, птичек и т. д. По сигналу воспитателя: «День!» - дети бегают по всему залу, на команду: «Ночь!» - замирают и останавливаются в том месте, где застала их команда. «Совушка» выходит из своего гнезда и тех, кто шевелится, забирает к себе. Игра повторяется.

## 4. Релаксационное упражнение «Олени»

Представим себе, что мы олени. Покажем, какие рога у оленя [педагог поднимает над головой скрещенные руки с широко расставленными вытянутыми напряженными пальцами, затем проверяет степень напряженности мышц каждого ребенка). Трудно так держать руки. Напряжение неприятно. Бросьте руки на колени, расслабьтесь. Слушайте стихи и повторяйте упражнения:

А сегодня мы — олени.

Ветер рвется нам навстречу.

Ветер стих, расправим плечи,

Руки снова на колени.

И теперь — немного лени...

*Руки не напряжены и расслаблены.*

Знают девочки и мальчики:

Отдыхают все их пальчики.

## Ноябрь

### 1. «Зарядка для хвоста»

*Структура занятия*

#### 1. Комплекс корригирующей гимнастики.

1. На вдохе левая нога тянется пяточкой вперед, а левая рука - вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, руки, и ноги максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: "ид-д-да-а-а". Правая нога тянется пяточкой вперед, а правая рука - вверх, вдоль туловища - вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится "пин-гал-ла-а".

Обе ноги тянутся пяточками вперед, обе руки -вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести "су-шум-м-м-на".

Массаж живота. Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает, имитирует движения тестомеса, замешивающего тесто, снова поглаживает.

2. Корригирующая ходьба. Сделать два шага, остановиться, притопнуть левой ногой, два раза ударить по бедрам, похлопать в ладоши «Топ, топ! Хлоп, хлоп!»

Ходьба в полу приседе, руки на поясе.

Тук, тук, тук, тук! Моих пяток слышен стук,



Мои пяточки идут, меня к мамочке ведут.  
Ходьба на внутреннем своде стопы.  
Лед да лед, лед да лед, а по льду пингвин идет.  
Лед да лед, скользкий лед, но пингвин не упадет.  
Ходьба на наружном своде стопы.  
Мишка, мишка косолапый, мишка по лесу идет,  
Мишка хочет ягод сладких, да никак их не найдет.  
Ходьба с высоким подниманием колен.  
Цок, цок! Конь живой, с настоящей головой,  
С настоящей гривой. Вот какой красивый!

### 3. Вверх рука и вниз рука.

Потянули их слегка.  
Быстро поменяли руки!  
Нам сегодня не до скуки.  
Приседание с хлопками:  
Вниз – хлопок и вверх хлопок.  
Ноги, руки разминаем,  
Точно знаем – будет прок.  
Крутим – вертим головой,  
Разминаем шею. Стой!

### 4. Дыхательное упражнение «Паровоз», «Насос».

## 2. Упражнение «Змея»

Примите лежачее положение, на животе, но сделайте это таким образом: поднимите руки высоко над головой; затем медленно согните туловище и обопритесь ладонями о землю на довольно большом расстоянии от ног (пальцы рук должны быть направлены вперед). В этой наклонной позе, опираясь на руки и пальцы ног, согните руки и неспеша опустите туловище. Без напряжения (сначала выдвинув одну руку, затем другую) лягте грудью на землю, а вернее, на тыльную сторону ладоней. Наклоните голову - лоб должен касаться земли. Оттяните носки, чтобы пятки смотрели вверх.

Мгновение оставайтесь в этой позе. Расслабьтесь. Раза два-три, не меньше, глубоко вздохните, как можно больше втягивая живот.

Когда вы начнете ощущать в себе глубокий покой, то, опираясь на ладони и полностью распрямляя руки, медленно поднимите верхнюю часть туловища (от головы до талии). Тело при этом должно быть выгнуто дугой, голова до предела откинута назад. Нижняя часть туловища, от талии до пальцев ног, по-прежнему соприкасается с землей. Носки оттянуты.

Приподнимаясь на руках, сделайте глубокий вдох (через ноздри). В этой позе, не сгибая локтей, не опуская подбородка и задержав дыхание, оставайтесь как можно дольше. Практически, при первых попытках вы едва ли продержитесь дольше одной секунды. Постепенно вы увеличите это время, но насиловать себя не следует.

Сгибая руки, медленно возвратитесь в исходную позицию (йога не допускает резких движений). Когда ваша голова вновь коснется земли, а грудь ляжет на тыльную сторону ладоней, начинайте свободно дышать. Через минуту повторите упражнение. Сделайте его три раза подряд.

### 4. Релаксация «Пляж»

Лягте на спину и займите удобное положение. Закройте глаза. Представьте, что вы лежите на теплом песке. Ласково светит солнышко и согревает вас. Веет легкий ветерок. Вы отдыхаете, слушаете шум моря, наблюдаете за чайками над водой (музыка). Теперь потянитесь, сделайте глубокий вдох и выдох, откройте глаза, медленно сядьте и аккуратно встаньте.

## **2. «Вот так ножки»**

### *Структура занятия*

#### **1. Разминка в виде самомассажа (плечевых суставов, спины, коленных суставов, ступней)**

Самомассаж шеи. Правой рукой разотрите круговыми движениями заднюю часть шеи. Сначала движения легкие, поверхностные, затем с некоторым нажимом. По 10 движений правой, затем левой рукой.

Самомассаж плечевых суставов. Внимание – на плечевом поясе. Слегка подвигайте плечевыми суставами, затем правой ладонью круговыми движениями произведите растирание в области левого плечевого сустава, а левой ладонью – правого. Движения должны быть приятными, с небольшим нажимом по 20 круговых движений на каждом плече.

Самомассаж спины. Слегка наклоните туловище вперед, сожмите руки в кулаки и тыльной стороной разотрите спину, начиная от возможно высокой точки и заканчивая у крестца. Правую и левую руки двигайте в противоположных направлениях, от позвоночника к бокам. По 10 движений в среднем темпе, с небольшим нажимом.

Самомассажа коленных суставов. Ногу согните в колене и поставьте на пол. Ладонями обеих рук с умеренным нажимом растирайте коленный сустав круговыми движениями. По 10 движений на каждом коленном суставе. Самомассаж ступней. Для удобства положите левую ступню на бедро правой ноги. Хорошо разотрите все пальцы, ступню и голеностопный сустав. Затем помассируйте пальцы, ступню и голеностопный сустав правой ноги, положите ее на бедро левой ноги. Чтобы усилить разминку голеностопного сустава, захватите стопу рукой и поворачивайте ее несколько раз в одну и другую сторону. Эти движения сделайте на обеих ногах.

#### **2. Комплекс статистических упражнений**

Поза зародыша. Лежа на спине, обхватите согнутую правую ногу за лодыжку и прижмите ее верхней поверхностью бедра к животу. Внимание сконцентрируйте на правой стороне живота. Удерживайте позу 5–6 секунд и в и.п. Также на левую сторону. 2 р.

Поза угла. Лежа на спине, руки вытяните вдоль туловища. Сделайте спокойно вдох и выдох. Внимание сосредоточьте на мышцах живота. Поднимите прямые ноги на 5–6 см. над уровнем поверхности, на которой лежите. Удерживайте угол столько, сколько сможете без особых усилий. Сначала 5 секунд, затем постепенно прибавляя по 1–2 с. каждый последующий день. Дыхание спокойное, произвольное.

Поза мостика. Лежа на спине, согните ноги в коленях. Помогая руками, приподнимите таз. Опираясь на ступни ног, лопатки и затылок. Руками можно поддерживать туловище, поднимая его как можно выше, плавно прогибая позвоночник /а можно положить их на пол вдоль туловища/. Плечи, шея, голова при этом прижаты к полу. Внимание на поясницу. Сохраните такое положение 6–8 с. Дыхание произвольное.

Поза ребенка. Сядьте на пятки, колени, вместе, спина прямая. Спокойно на выдохе наклонитесь вперед и лбом коснитесь пола. Руки расположите вдоль тела ладонями вверх. Расслабьте плечевой пояс. Находитесь в позе 5–10 с. Дыхание спокойное, произвольное.

Поза кошки. Поза доброй кошки. Встаньте на колени, руки и бедра поставьте перпендикулярно полу и параллельно друг другу. Плавно поднимите голову. Внимание на позвоночник. Плавно максимально прогнитесь в пояснице. Удерживайте позу 10–15 с. Дыхание спокойное. Позу доброй кошки закрепите добрыми мыслями. Позу доброй кошки чередуйте с позой сердитой кошки. И.п. то же. Голову опустите, а спину плавно выгните вверх. Внимание на позвоночник. Дыхание произвольное. Думайте о том, что ваша спина сильная, крепкая, позвоночник гибкий. Оставайтесь в

этом положении 10–15 с. Затем плавно переходите к следующему варианту этой позы.

Поза ласковой кошки. Медленно наклоняя корпус, положите предплечья на пол локтями в стороны. Подбородок опустите на кисти рук. Грудную клетку максимально прижмите к полу, спину плавно прогните. Бедра при этом должны быть перпендикулярно полу. Внимание на позвоночник. Дыхание спокойное 10–15 с.

Поза горы. Сидя на коленях, соедините руки в замок над головой. Выверните кисти ладонями вверх и как следует потянитесь к потолку. Спина прямая. Чувствуете как ваш позвоночник растёт, вытягивается вверх? Руки не сгибайте в локтях, а тяните вверх, как бы толкая ладонями потолок. Разверните грудную клетку, шею не напрягайте. Дыхание спокойное. Поза бриллианта, 1 вариант. Сядьте на пятки, колени вместе, спину держите прямо. Руки положите на бедра, соединив большой и указательный пальцы. Дыхание спокойное 20–30 с.

### **3. Расслабление в позе полного отдыха, лежа на спине.**

### **3. «Ребята и зверята»**

*Структура занятия*

**1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки под музыку (изменение темпа ходьбы с изменением характера музыкальной композиции).**

#### **2. Ритмический танец «Зарядка для хвоста»**

Поднимайтесь поскорей! Рассчитайтесь по порядку!

Приглашаем всех зверей на веселую зарядку.

Упражнение началось: Ноги вместе, руки врозь!

Раз, два, три, четыре! Ноги выше! Руки шире!

Тут удав подумал вдруг:

—Если нет ни ног, ни рук,

Что поставить шире?

А слоненок говорит:

—Ноги выше — это три?

Или все четыре?

Всем занять свои места! Рассчитайтесь по порядку!

Есть зарядка для хвоста! И для хобота зарядка!

Пусть удавий длинный хвост

Выгибается, как мост! Раз, два, три, четыре!

Хобот выше! Уши шире! (Г. Остер)

#### **3. Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики.**

1. «Здравствуйте – прощайте». Сжать кулаки и согнуть стопы на себя. Разжать кулаки, оттянуть носки до отказа. При оттягивании носков рекомендуется слегка разводить пятки.

«Волна». Согнуть ноги и подтянуть ноги к животу. Выпрямить. Пауза и опустить ноги.

«Пляска». Руки под затылком, ноги приподняты. Развести ноги врозь и вернуться в исходное положение.

Массаж.

И. п. - сидя по-турецки. Ребенок лепит ушки для Чебурашки или для доброго, милого слона.

\* Поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами. Ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз в каждую сторону).

\* Нажимает на мочки ушей ("вешает на них красивые сережки").

\* Лепит ушки внутри. Пальцами внутри раковины делает 7-8 вращательных движений по часовой, затем против часовой стрелки (пусть ушки будут чистыми и все слышащими). С

усилием "примазывает глину" вокруг ушных раковин - проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1-1,5 см.

Массаж головы.

\* Сильным нажатием пальчиков имитирует мытье головы.

\* Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, от висков, от лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.

\* "Догонялки": сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, "бегают" по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг Друга.

\* С любовью и лаской расчесывает пальцами, словно расческой, волосы и представляет, что его "прическа самая красивая на конкурсе причесок".

2. Корректирующая ходьба. Сделать два шага, остановиться, притопнуть левой ногой, два раза ударить по бедрам, похлопать в ладоши «Топ, топ! Хлоп, хлоп!»

Ходьба в полу приседе, руки на поясе.

Тук, тук, тук, тук! Моих пяток слышен стук,

Мои пяточки идут, меня к мамочке ведут.

Ходьба на внутреннем своде стопы.

Лед да лед, лед да лед, а по льду пингвин идет.

Лед да лед, скользкий лед, но пингвин не упадет.

Ходьба на наружном своде стопы.

Мишка, мишка косолапый, мишка по лесу идет,

Мишка хочет ягод сладких, да никак их не найдет.

Ходьба с высоким подниманием колен.

Цок, цок! Конь живой, с настоящей головой,

С настоящей гривой. Вот какой красивый!

#### **4. Релаксация под звучание музыки.**

### **3. Гимнастика «Цирк»**

*Структура занятия*

1. Разминка - "Парад алле" включает в себя ходьбу обычную, приставным шагом правым и левым боком ("Гимнасты"), спиной вперед ("Эквилибрис ты"), с высоким подниманием коленей ("Цирковые лошадки"); бег обычный, парами в колонне, со сменой направляющего по зрительному ориентиру, с хлопками ("Аплодисменты").

2. Комплекс ОРУ на все группы мышц ("Фокусник", "Силач с гириями", "Клоун с гириями", "Змея", "Клоун и змея", "Воздушные акробаты" (на канате), "Акробаты на батуте". 2. Основные движения: перебрасывание малого мяча из одной руки в другую ("Жонглер"); ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь поочередно правой и левой рукой ("Змея"); прыжки в глубину на обозначенное место - за линию ("Акробаты"). 3. Подвижная игра "Цирк!"

3. Завершение: упражнения на расслабление, восстановление дыхания, спокойная ходьба ("Возвращение в Д/с"). Закрепление положительных эмоций у детей (итог).

## **Декабрь**

### **1. «Веселые танцоры»**

*Структура занятия*

**1. П/И «Найди свое место»**

**2. Упражнение «Бег по кругу»**

**3. Коррекционное упражнение "Ботинки"**

Образное танцевальное упражнение, направленное на укрепление сводов стоп и профилактику плоскостопия.

**И.П.**- сидя на стуле, руки на поясе

**1 ч.** 32 счета – подъем на носки и опускание на всю стопу на каждый счет

- 1- носки врозь
- 2- носки вместе
- 3-4 повторить счет 1-2
- 5-8 повторить счет 1-4
- 2 ч.** 1-4 четыре подъема на носки и опускание на пятки
- 5- правую согнутую ногу в сторону на шаг
- 6- левую согнутую ногу в сторону на шаг- сед согнув ноги врозь
- 7-8 два прыжка, соединяя ноги вместе
- 3 ч.** 1- пятки врозь
- 2- пятки вместе
- 3-4 повторить счет 1-2
- 5-8 повторить счет 1-4
- 4 ч.** 1- правую ногу вперед на пятку, левую назад на носок
- 2- ноги вместе
- 3- левую вперед на пятку, правую назад на носок
- 4- ноги вместе
- 5- повторить счет 1
- 6-8 три раза правый носок опустить на пол и поднять на себя
- 5 ч.** 1-7 правый носок на каждый счет поворачивать вправо-влево
- 8- правую ногу приставить к левой
- 6 ч.** 1- правую ногу разогнуть вперед-вправо, носок на полу
- 2- левую ногу разогнуть вперед-влево, носок на полу
- 3- носки внутрь
- 4- носки наружу
- 5-6 повторить счет 3-4
- 7-8 повторить счет 3-4
- 7 ч.** 1- носки внутрь
- 2- пятки внутрь, соединяя ноги
- 3-4 повторить счет 1-2, соединяя ноги вместе
- 5-8 четыре удара на двух ногах, сгибая ноги, принять И.П.

#### **4. Релаксация «Снежная баба»**

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся

*Работа с родителями*

Предложить родителям побеседовать с детьми о положении различных частей тела при ходьбе, стоянии, сидении, о правильной постановке стоп.

## **2. Сюжетное занятие «На птичьем дворе»**

*Структура занятия*

### **1. Разминка «Сорока»**

Летела сорока, сорока-белобока (дети бегут по кругу и машут ручками) .

Летела, летела, на березку села (салятся на корточки) .

Хвостом повертела (отводят руки за спину и крутят кистями) .

По сторонам поглядела (поворачивают голову вправо-влево) .

и дальше полетела (снова бегут по кругу)

*повторить 2-3 раза.*

### **2. Комплекс корригирующих упражнений**

1. «Здравствуйте – прощайте». Сжать кулаки и согнуть стопы на себя. Разжать кулаки, оттянуть носки до отказа. При оттягивании носков рекомендуется слегка разводить пятки.

«Волна». Согнуть ноги и подтянуть ноги к животу. Выпрямить. Пауза и опустить ноги.

«Пляска». Руки под затылком, ноги приподняты. Развести ноги врозь и вернуться в исходное положение.

Массаж.

И. п. - сидя по-турецки. Ребенок лепит ушки для Чебурашки или для доброго, милого слона.

\* Поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами. Ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз в каждую сторону).

\* Нажимает на мочки ушей ("вешает на них красивые сережки").

\* Лепит ушки внутри. Пальцами внутри раковины делает 7-8 вращательных движений по часовой, затем против часовой стрелки (пусть ушки будут чистыми и всеслышащими). С усилием "примазывает глину" вокруг ушных раковин - проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1-1,5 см.

Массаж головы.

\* Сильным нажатием пальчиков имитирует мытье головы.

\* Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, от висков, от лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.

\* "Догонялки": сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, "бегают" по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг Друга.

\* С любовью и лаской расчесывает пальцами, словно расческой, волосы и представляет, что его "прическа самая красивая на конкурсе причесок".

2. Корректирующая ходьба («отправляемся в лес») в чередовании с обычной ходьбой: на носках («лисичка»), на пятках («на траве роса, не замочите ноги»), на внешней стороне стопы («медведь»), с высоким подниманием колен («лось»), в полуприседе («ежик»), по корректирующим дорожкам («пройти босиком и по камешкам, и по веточкам, и по шишечкам»).

3. На дворе у нас мороз. Чтобы носик не замерз.

Надо ножками потопать и ладошками похлопать.

А теперь представим лето. Речка солнышком согрета.

Мы плывем, плывем, плывем, дно ногами достаем.

Мы выходим из речушки направляемся к опушке.

4. Массаж махровой рукавицей.

### **3. Упражнение «Ласточка»**

Ноги вместе, руки опущены. Отвести правую ногу назад и поднять вверх, руки развести в стороны. Замереть на несколько секунд, вернуться в исходное положение. Повторить то же с другой ноги.

### **3. Закрепление правильной осанки**

*Структура занятия*

1. П/И «Найди свое место»

2. Упражнение «Бег по кругу»

3. Коррекционное упражнение "Карусель"

*Упражнение направлено на формирование осанки и развитие координации движений рук.*

**И.П.**- сидя на скамейке с интервалом полшага друг от друга; спина, таз, плечи, голова прижаты к стене

**1 ч.** 1-8 хлопки по коленям

- 1- хлопок по коленям, правая рука по правой ноге, левая рука по левой ноге
- 2- хлопки по коленям, руки скрестно
- 3- повторить упражнения 1 части
- 4- хлопок вверху над головой
- 5-8 повторить счет 1-4
- 2 ч.** 1- хлопок о колени
- 2- хлопок правой рукой о левое колено соседа справа, левой рукой о свое правое колено
- 3- повторить счет 1
- 4- повторить счет 2 в другую сторону (влево)
- 5-8 повторить счет 1-4
- 3 ч.** 1- хлопок о колени ( правая рука о правое колено, левая рука о левое колено)
- 2- хлопок руки скрестно
- 3- повторить счет 1
- 4- хлопок правой рукой о левое колено соседа справа и левой рукой о правое колено соседа слева
- 5-8 повторить движения счета 1-4
- 4 ч.** 1-2 два хлопка о колени
- 3-4 два круговых движения предплечьями перед собой вперед
- 5-8 повторить счет 1-4
- 1-2 два хлопка о колени
- 3-4 два хлопка левой рукой о левое колено, а правой рукой о левое плечо
- 5-6 повторить счет 1-2
- 7-8 повторить счет 3-4 с другой ноги
- 1-2 два хлопка о колени
- 3-4 руки перед собой с поочередными хлопками правой рукой по левому предплечью и левой рукой по правому предплечью
- 5-8 повторить счет 1-4
- 1-2 два пружинистых наклона вперед
- 3-4 выпрямиться, проверить осанку
- 5-8 повторить движения счета 1-4
- 5 ч.** 1-2 два хлопка о колени
- 3-4 правой рукой круговые вращения по животу ( по часовой стрелке); левой рукой легкие постукивания по голове
- 5-6 повторить счет 1-2
- 7-8 повторить движения счета 3-4 (движения рук меняются)

### **3. Упражнение «Лодочка»**

Лежа на животе, поднять согнутые в коленях ноги, обхватить лодыжки руками. Теперь нужно покачаться, как лодочка на волнах.

### **4. Релаксация «Спинка отдыхает»**

## **4. «Учимся правильно дышать, чтобы помочь позвоночнику»**

*Структура занятия*

### **1. Упражнение «Ель — елка — елочка»**

Цели: воспитывать и формировать правильную осанку; укреплять связочно-мышечный аппарат туловища и конечностей; тренировать внимание.

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

## **2. Комплекс упражнений на дыхание.**

Воздушный шар в грудной клетке (среднее, реберное дыхание)

Цель: учить детей укреплять межреберные мышцы, концентрировать свое внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов легких.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох.

Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают расправление грудной клетки.

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными.

Повторить 6-10 раз.

Воздушный шар поднимается вверх (верхнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов легких.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плеч.

Повторить 4-8 раз.

Ветер (очистительное, полное дыхание)

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Повторить 3-4 раза.

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (вентилирует) легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

## **3. Упражнение «Жмурки»**

Одному из участников завязывают глаза и отпускают. Он ловит присутствующих, которые помогают ему хлопками. Пойманного надо узнать на ощупь, и, если угадал, кто это, угаданный становится «жмуркой».

## **4. Упражнение «Буратино»**

Буратино потянулся,  
Раз – нагнулся,  
Два – нагнулся,  
Три – нагнулся.  
Руки в сторону развел,  
Ключик, видно, не нашел.  
Чтобы ключик нам достать,  
Нужно на носочки встать.

## **Январь**

### **1. «Мальвина и Буратино»**

*Структура занятия*

#### **1. Ритмический танец**

#### **2. Комплекс корригирующей гимнастики.**

1. На вдохе левая нога тянется пяточкой вперед, а левая рука - вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, руки, и ноги максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: "ид-д-да-а-а". Правая нога тянется пяточкой вперед, а



правая рука - вверх, вдоль туловища - вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится "пин-гал-ла-а".

Обе ноги тянутся пяточками вперед, обе руки -вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести "су-шум-м-м-на".

Массаж живота. Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает, имитирует движения тестомеса, замешивающего тесто, снова поглаживает.

2. Корректирующая ходьба. Сделать два шага, остановиться, притопнуть левой ногой, два раза ударить по бедрам, похлопать в ладоши «Топ, топ! Хлоп, хлоп!»

Ходьба в полу приседе, руки на поясе.

Тук, тук, тук, тук! Моих пяток слышен стук,  
Мои пяточки идут, меня к мамочке ведут.  
Ходьба на внутреннем своде стопы.  
Лед да лед, лед да лед, а по льду пингвин идет.  
Лед да лед, скользкий лед, но пингвин не упадет.  
Ходьба на наружном своде стопы.  
Мишка, мишка косолапый, мишка по лесу идет,  
Мишка хочет ягод сладких, да никак их не найдет.  
Ходьба с высоким подниманием колен.  
Цок, цок! Конь живой, с настоящей головой,  
С настоящей гривой. Вот какой красивый!

3. На дворе у нас мороз. Чтобы носик не замерз.

Надо ножками потопать и ладошками похлопать.

А теперь представим лето. Речка солнышком согрета.

Мы плывем, плывем, плывем, дно ногами достаем.

Мы выходим из речушки направляемся к опушке.

### **3. Самомассаж «Солнышко»**

Солнце утром рано встало, Поднять руки вверх, делаю «фонарики»

Всех детишек приласкало.

Гладит грудку, *От середины груди в стороны*

Гладит шейку, *Большим пальцем сверху вниз*

Гладит носик, *Кулачками растирать крылья носа*

Гладит лоб, *Пальцами от середины лба к вискам*

Гладит ушки, *Ладонями растирают уши*

Гладит ручки. *Растирают ладони.*

Загорают дети. Вот! *Поднять руки вверх.*

### **4. Упражнение «Буратино»**

Буратино потянулся,  
Раз – нагнулся,  
Два – нагнулся,  
Три – нагнулся.  
Руки в сторону развел,  
Ключик, видно, не нашел.  
Чтобы ключик нам достать,  
Нужно на носочки встать.

## **2. «Незнайка в стране здоровья»**

*Структура занятия*

### **1. Разновидности ходьбы и бега.**

### **2. Упражнения «Ровная спина»**

Лечь на живот, согнув руки в локтях и положив лоб на сомкнутые кисти. Носки вытянуты, пятки вместе. Делая вдох, приподнять верхнюю часть туловища, одновременно

развести руки в стороны; голову закидывать назад не надо. Вернуться в ИП. Повторить 6—10 раз.

### 3. Упражнения «Здоровые ножки»

Упражнение №1 «Согни ногу»

И. п. : лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые, вместе.

Попеременно сгибать и разгибать ноги, подтягивая их к животу. Стопу удерживать в вертикальном положении. Взрослый помогает сгибать и разгибать ногу, удерживает стопу, не надавливая. (4-6 раз каждой ногой) .

Упражнение №2 «Ноги врозь»

И. п. : то же.

Отводить прямые ноги в стороны, при движении ног стопы удерживать в вертикальном положении с помощью взрослого. (6-8 раз)

Упражнение №3 «Коснись пола»

И. п. : то же.

Отводить прямые ноги в стороны, стараясь коснуться пола. Взрослый помогает удерживать стопу в вертикальном положении. (6-8 раз)

Упражнение №4 «Ножки здороваются»

И. п. : лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые, вместе.

Сгибать и разгибать стопы. Взрослый помогает движению стоп. (6-8 раз)

Упражнение №5 «Прокатись по дорожке»

И. п. : лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях.

Скользить стопами по полу до выпрямления ног и следить за тем, чтобы стопы полностью касались пола (6-8 раз) .

Упражнение №6 «Нарисуй солнце»

И. п. : лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые, сомкнуты.

Одновременные круговые движения стоп влево, вправо. Взрослый помогает выполнять движения стопами.

### 4. Самомассаж

Я в ладоши хлопаю и ногами топаю.

Ручки разотру, тепло сохраняю.

Ладошки, ладошки, утюжки — недотрожки.

Вы погладьте ручки, чтоб играли лучше.

Вы погладьте ножки, чтоб бегали по дорожке.

### 5. Релаксация «Отдыхаем»

#### Февраль

#### 1. Закрепление правильной осанки

*Структура занятия*

**1. Упражнение «Бег по кругу» (быстрый и медленный темп, попеременно по сигналу).**

**2. ОРУ с гимнастической палкой.**

И. п. : ноги вместе, держа палку за концы, отвести ее за плечи на уровне лопаток. Подняться на носки, руки вверх, посмотреть на палку. Вернуться в И. п. опуститься на всю ступню.

И. п. : ноги слегка расставлены, ступни параллельно, палка за плечами. Руки поднять вверх, поворот туловища вправо (ноги от пола не отрывать), палку вперед, посмотреть на палку, палку вверх, вернуться в и. п. . То же в левую сторону.

И. п. : сесть на пол, прямые ноги вместе, носки оттянуты, палка за плечами, спина прямая, смотреть вперед. Выпрямить руки вверх, посмотреть на палку. наклониться вперед, палкой коснуться ног, ноги не сгибать, голову приблизить к ногам. Выпрямиться, палку вверх. Опустить палку за плечи.

И. п. : лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты, руки с палкой вверх за головой, палка касается пола. Подтянуть согнутые ноги к груди, палку к коленям. Выпрямить ноги, руки с палкой поднять вверх.

И. п. : лежа на животе, ноги вместе, носки оттянуты, руки с палкой впереди на полу. Поднять палку вверх, посмотреть на нее. Опустить палку вниз.

И. п. : стоя, ноги вместе. Руки на поясе, палка на полу справа. Прыжки через палку вправо и влево. Ходьба на месте.

И. п. : стоя, ноги слегка расставлены, ступни параллельно, палка в руках внизу. Подняться на носки, руки поднять вверх, посмотреть на палку. Опуститься на всю стопу, руки вниз.

Каждое упражнение выполнять по 5 раз.

### **3. Упражнение «Самолет-1»**

Цели: укреплять мышечный корсет позвоночника, мышцы тазового пояса.

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

### **4. Игра «Ходим в шляпах»**

Цели: воспитывать и формировать навыки правильной осанки; укреплять мышечный корсет позвоночника; развивать координацию движений.

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

## **2. «Мы куклы»**

*Структура занятия*

### **1. Комплекс пластической гимнастики**

1. И.п.: ноги на ширине плеч, носки повернуты слегка внутрь, колени прямые.

Представить. Легкое покачивание на волнах.

Выполнение. Колени слегка согнуть, подав бедра вперед, вес тела при этом перемещается к носкам. Возвратиться в и.п. Так покачаться 5–6 раз.

2. И.п.: ноги на ширине плеч и чуть согнуты в коленях. Носки повернуты слегка внутрь. Вес перемещен к носкам. Бедра подать вперед. Осанка прямая. Руки свободно опущены вдоль тела. Взгляд «вперед смотрящий».

П. Легкие, как пушинка, руки всплывают и тонут в воде.

В. Расслабленные кисти рук поднять до уровня лица за счет преимущественного сгибания в локтях и опустить вниз. Повторить до 3 раз.

3. И.п.: из и.п. упр. 2 вес «перелить» на левую ногу и слегка согнуть ее в колене. Корпус повернуть вправо, поворачивая правую стопу на пятке также вправо, а левую стопу оставляя неподвижной. Правую ногу выпрямить в колене. Руки свободно опущены вдоль тела. Смотреть в направлении правой ноги.

П. Руки вращают ручку колодезного ворота.

В. Расслабленные руки поднимаются до уровня лица (как в упр. 2), при этом вес «переливается» на согнутую в колене правую ногу. Затем ладони скрещиваются на уровне груди (не касаясь друг друга), и руки опускаются вдоль тела вниз. Вес тела при этом «переливается» назад, на согнутую в колене левую ногу.

Выполнить то же самое, повернувшись в левую сторону.

Повторить до 3 раз в каждую сторону.

4. И.п., как в упр. 2.

П. Руки всплывают, принимая округлое положение, и остаются на поверхности воды.

В. а) Расслабленные руки в форме кольца поднять до уровня груди, развернув ладони к себе. Локти согнуты и приподняты, кисти расслаблены, пальцы «смотрят» друг на друга, плечи опущены. Сохраняя руки в таком положении, поворачивать их вместе с корпусом вправо и влево. Стопы неподвижны.

б) Когда руки «плывут» вправо, вес «переливается» на согнутую в колене левую ногу, а правая нога выпрямляется в колене и поворачивается на пятке вправо. Левая стопа остается неподвижной. То же самое выполнить при повороте влево.

Повторить а) и б) 2–3 раза в каждую сторону.

5. И.п. то же, что в упр. 2. Пальцы рук слегка согнуты.

П. На плечи наматываете паутинку.

В. Вращение плеч в обе стороны. Особенно внимательно следить за отсутствием «заеданий» и рывков. Повторить до 3 раз в каждую сторону

## **2. Коррекционное упражнение "Ботинки"**

Образное танцевальное упражнение, направленное на укрепление сводов стоп и профилактику плоскостопия.

**И.П.**- сидя на стуле, руки на поясе

**1 ч.** -1-8 подъем на носки и опускание на всю стопу на каждый счет

1- носки врозь

2- носки вместе

3-4 повторить счет 1-2

5-8 повторить счет 1-4

**2 ч.** 1-4 четыре подъема на носки и опускание на пятки

5- правую согнутую ногу в сторону на шаг

6- левую согнутую ногу в сторону на шаг- сед согнув ноги врозь

7-8 два прыжка, соединяя ноги вместе

**3 ч.** 1- пятки врозь

2- пятки вместе

3-4 повторить счет 1-2

5-8 повторить счет 1-4

**4 ч.** 1- правую ногу вперед на пятку, левую назад на носок

2- ноги вместе

3- левую вперед на пятку, правую назад на носок

4- ноги вместе

5- повторить счет 1

6-8 три раза правый носок опустить на пол и поднять на себя

**5 ч.** 1-7 правый носок на каждый счет поворачивать вправо-влево

8- правую ногу приставить к левой

**6 ч.** 1- правую ногу разогнуть вперед-вправо, носок на полу

2- левую ногу разогнуть вперед-влево, носок на полу

3- носки внутрь

4- носки наружу

5-6 повторить счет 3-4

7-8 повторить счет 3-4

**7 ч.** 1- носки внутрь

2- пятки внутрь, соединяя ноги

3-4 повторить счет 1-2, соединяя ноги вместе

5-8 четыре удара на двух ногах, сгибая ноги, принять И.П.

## **3. Игра «Ходим в шляпах»**

Цели: воспитывать и формировать навыки правильной осанки; укреплять мышечный корсет позвоночника; развивать координацию движений.

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

4. Релаксация «Куклы отдыхают»

## **3. «Мы танцоры»**

## *Структура занятия*

### **1. Ритмическая аэробика**

Общеразвивающие упражнения в положении стоя:

- упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях (поднимание и опускание, сгибание и разгибание, дуги и круги)
- упражнения для туловища и шеи (наклоны и повороты, движения по дуге и вперед)
- упражнения для ног (поднимание и опускание, сгибание и разгибание в разных суставах, полуприседы, выпады, перемещение центра тяжести тела с ноги на ногу)

Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа:

- упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения)
- упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях (сгибания и разгибания, поднимание и опускание, махи)
- упражнения для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре на коленях (небольшая амплитуда поднимания рук, ног или одновременных движений руками и ногами с "вытягиванием" в длину)

Ходьба:

- размахивая руками (кисти в кулак, пальцы врозь и др.)
- сочетание ходьбы на месте с различными движениями руками (одновременными и последовательными, симметричными и несимметричными).
- ходьба с хлопками

Подскоки и прыжки:

- на двух ногах (в фазе полета ноги вместе или в другом положении) на месте и с продвижением в разных направлениях (с осторожностью выполнять перемещения в стороны)
- сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями руками.

### **2. Игра-упражнение «Жучок на спине»**

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

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

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

### **3. Гимнастика "Поклоны"**

*Исходное положение – ноги на ширине плеч.*

*Вот мы руки развели,*

*Развели руки*

*Словно удивились.*

*Свели руки*

*И друг другу до земли*

*Наклонились вперед*

*В пояс поклонились!*

*Выпрямились*

*Наклонились, выпрямились,*

*Наклонились вперед*

*Наклонились, выпрямились.*

*Выпрямились*

Ниже, ниже, не ленись,  
Наклонились вперед  
Поклонись и улыбнись.  
Выпрямились

#### **4. Подвижная игра «Карусель».**

#### **4. «Путешествие в страну Шароманию»**

*Структура занятия*

##### **1. Упражнение «Надуем шары»**

Встать, ноги врозь, держа в руках воображаемый шар. На счет «раз, два» — сделать глубокий вдох через рот. На счет «три, четыре» — усиленный выдох через рот, имитируя движениями рук увеличивающийся шар. Повторить 3—4 раза в медленном темпе.

##### **2. Упражнения на фитбол-мячах**

- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);

- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса.

а) повороты головы вправо-влево;

б) поочередное поднятие рук вперед-вверх и в сторону;

в) поднятие и опускание плеч;

г) скольжение руками по поверхности фитбола;

д) сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;

е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.

##### **3. П/И «Закати мяч в ворота ножкой»**

Подсчитывается число мячей, попавших в ворота. Наиболее меткая и быстрая команда объявляется победительницей.

##### **4. Релаксация «Воздушный шарик»**

### **Март**

#### **1. «Поможем Буратино»**

*Структура занятия*

##### **1. П/И «Найди свое место»**

##### **2. Ритмическая аэробика**

Общеразвивающие упражнения в положении стоя:

- упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях (поднятие и опускание, сгибание и разгибание, дуги и круги)

- упражнения для туловища и шеи (наклоны и повороты, движения по дуге и вперед)

- упражнения для ног (поднятие и опускание, сгибание и разгибание в разных суставах, полуприседы, выпады, перемещение центра тяжести тела с ноги на ногу)

Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа:

-упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения)

- упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях (сгибания и разгибания, поднятие и опускание, махи)

- упражнения для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре на коленях (небольшая амплитуда поднимания рук, ног или одновременных движений руками и ногами с "вытягиванием" в длину)

Ходьба:

- размахивая руками (кисти в кулак, пальцы врозь и др.)

- сочетание ходьбы на месте с различными движениями руками (одновременными и последовательными, симметричными и несимметричными).

- ходьба с хлопками

Подскоки и прыжки:

- на двух ногах (в фазе полета ноги вместе или в другом положении) на месте и с продвижением в разных направлениях (с осторожностью выполнять перемещения в стороны)
- сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями руками.

### **3. Самомассаж Массаж стоп.**

Баю-баю-баиньки,  
купим сыну валенки  
наденем на ноженьки,  
пустим по дороженьке.  
Будет ваш сынок ходить,  
новые валенки носить..

### **4. Комплекс «Буратино»**

Цель: сформировать правильную осанку у вертикальной плоскости.

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

И.п.: о.с., у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами, пятками. 1 — поднять руки через стороны вверх, вернуться в и.п. Повторить 3-4 раза.

Поднять ногу, согнутую в колене, затем вытянуть ее вперед, вернуться в и.п.; то же другой ногой. Повторить 3-4 раза.

Приподняться на носки, словно пытаешься сняться с гвоздика, руки в стороны, вернуться в и.п. Повторить 3-4 раза. Вытянуть правую руку в сторону, не отрывая от стены, поднять левую ногу, не отрывая от стены, сохраняя равновесие; то же в другую сторону. Повторить 3-4 раза.

Поднять правую ногу, согнутую в колене, и, захватив руками голень, подтянуть колено к груди, вернуться в и.п.; то же другой ногой. Повторить 3-4 раза.

Поднять правую ногу, согнутую в колене, потянуть к ней нос (плечи плотно прижаты к стене), двигаются только шея и голова, вернуться в и.п.; то же левой ногой. Повторить 3-4 раза.

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

### **2. «У царя обезьян»**

*Структура занятия*

1. Ходьба с различным выполнением заданий.

2. Упражнение «Пройди через болото»

Перед детьми на полу лежат 4 обруча-островка в ряд, на расстоянии 20 см. друг от друга; в каждом из них карточка с заданием. Выполнив первое задание, дети по одному, помогая друг другу, перепрыгивают во второй обруч, третий, четвертый.

3. Упражнение в вися.

1. И. п.— стоя спиной к стенке. Вис на руках, оттянув носки, прогнув спину и приподняв голову, вернуться в и. п. Дыхание равномерное.

2. И. п.— вис спиной к стенке, ноги на; уровне первой рейки. Попеременное сгибание и разгибание правой и левой ноги в коленном и тазобедренном суставах. Дыхание не задерживать.

3. И. п.— вис лицом к стенке, ноги на уровне первой рейки. Сгибание и разгибание ног в коленных суставах. Дыхание свободное.

4. Игра «Мы веселые мартышки»

5. Релакс «Спим».

### **3. «Отгадай загадки»**

#### *Структура занятия*

#### **1. Комплекс упражнений «Загадки»**

##### **«Месяц».**

За домом у дорожки висит пол-лепёшки.

И.п. – сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади.

Несколько раз нарисовать полукруг правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

##### **«Солнце».**

В дверь, в окно стучать не будет, а взойдёт и всех разбудит.

И.п.- то же.

Несколько раз нарисовать круг и отходящие от него лучи правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

##### **«Туча».**

По небу ходила, солнышко закрыла. Только солнце спряталось – и она расплакалась.

И.п. – то же.

Несколько раз нарисовать очертания тучи правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

##### **«Молния».**

Летит огненная стрела, никто её не поймает: ни царь, ни царица, ни красна девица.

И.п. – то же.

Несколько раз зигзагообразными движениями нарисовать молнию правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

##### **«Дождик».**

Шумит он в поле и в саду, а в дом не попадёт. И никуда я не иду, покуда он идёт.

И.п. – сидя, согнутые ноги врозь, стопы параллельно, руки в упоре сзади.

Постукивать о пол носком одной ноги, другой и носками обеих ног одновременно( «дождь барабанит по стёклам» ), оставляя пятки плотно прижатыми к полу. То же, только постукивать пятками , а носки плотно прижаты к полу.

##### **«Радуга».**

Крашеное коромысло над рекой повисло.

И.п. – сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади.

Несколько раз нарисовать радугу правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

#### **2. Упражнения на фитбол –мячах**

1. Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая.

Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались в рассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.

2. Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.

3. Исходное положение - лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.

#### **3. П/И «Заводные игрушки»**



Взрослый рассказывает о том, что бывают игрушки, которые имеют внутри пружинку, и сзади - специальный ключик, при помощи которого ее можно "завести", и она сможет двигаться. Но пружинка, когда ее завели, она быстро раскручивается обратно, и через какое-то время игрушка сможет двигаться все медленней и медленней, пока не остановится совсем. (например, от 10).

#### **4. «Веселые гномы»**

*Структура занятия*

##### **1. Комплекс «Веселый гномик»**

Цель: корректировать сутулость.

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

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

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

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

И.п.: стоя на коленях, руки вниз. Наклониться назад, прогибаясь в спине, руки поднять вверх, в стороны, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 5—6 раз с интервалом в 30—40 с.

И.п.: стоя на коленях, руки на пояс. Сделать глубокий наклон назад, прогибаясь в пояснице, руки раздвинуты в стороны ладонями кверху; фиксировать положение спины, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 4—5 раз с интервалом в 1—2 мин.

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

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

##### **2. Упражнение «Рок-н-ролл лежа»**

Упражнение направлено на развитие силы мышц брюшного пресса и сгибателей бедра.

**И.П.**- лежа на спине, ноги согнуты, руки за голову

**1 ч.** 1-8 на каждый счет подъем и опускание пяток

1- пятки врозь

2- пятки вместе

3-8 повторить счет 1-2 три раза

**2 ч.** 1-8 на каждый счет подъем и опускание носков

1- носки врозь

2- носки вместе

3-8 повторить счет 1-2 три раза

**3 ч.** 1- удар носками об пол

2- удар левым носком об пол, правую ногу разогнуть вперед

3-8 повторить счет 1-2 три раза

1- толчком поставить ноги врозь на пол

2- толчком поставить ноги вместе на пол

3-8 повторить счет 1-2 три раза.

Повторить упражнения 3 части с правой ноги

**4 ч.** 1- удар носками об пол

2- удар левым носком об пол, правую ногу разогнуть вперед

3- удар носками об пол

4- удар правым носком об пол, левую ногу разогнуть вперед

5-8 повторить счет 1-4

Повторить упражнения 3 части.

**5 ч.** 1-8 на каждый счет смена согнутых ног впереди на весу

1- с опорой левой согнутой об пол правую голень в сторону, колено внутрь

2- правое колено в сторону, пятку внутрь

3-8 повторить счет 1-2 три раза

Повторить упражнения 5 части с другой ноги, затем ноги разогнуть и расслабиться.

#### **4. Самомассаж «Рисунок на спине»**

Развивает коммуникативные способности и помогает установить позитивные взаимоотношения между сверстниками. Дети делятся на пары и поочередно пальцами, кистями рук, кулачками «рисуют» заданные картинку на спине товарища.

#### **5. Релаксация «Веселые гномы»**

Я рас-слаб-ля-юсь... и ус-по-ка-иваюсь...

Мои руки расслабленные, как легкое облачко, теплые, как под струей теплой воды... неподвижные.

Мои ноги расслаблены... теплые... неподвижные.

Мое туловище расслаблено... теплое... неподвижное.

Моя шея расслаблена... теплая... неподвижная.

Мое лицо расслаблено... теплое... неподвижное.

Состояние приятного покоя...

Мне дышится легко и спокойно...

Я отдыхаю и набираюсь сил.

### **Апрель**

#### **1. «Будь здоров»**

*Структура занятия*

##### **1. Дыхательная гимнастика**

**«ВОЗДУШНЫЙ ШАР ПОДНИМАЕТСЯ ВВЕРХ»**

Ты, как шарик, полети,

Сверху землю огляди.

И.п. – о.с.: одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и на плечах.

1 – поднять плечи и ключицы (вдох);

2 – опустить плечи и ключицы (выдох).

**«ВЕТЕР»**

Сильный ветер вдруг подул,

Слезки с ваших щек сдул.

И.п. – о.с. сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот и грудную клетку.

1 – сделать полный вдох, втягивая живот и ребра грудной клетки;

2 – задержать дыхание на 3-4 сек;

3 – сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

##### **2. Игра «Прокати мяч»**

Обучение в игровой форме катанию в заданном направлении мяча и ловле его, развитие внимания и быстроты реакции детей.

На игровой площадке воспитатель усаживает детей в круг (диаметром 3—4 м) или полукруг. Ребенок может сидеть, раздвинув ноги или «по-турецки». Воспитатель

становится в центре и катит мяч по очереди каждому ребенку, называя при этом его имя. Ребенок ловит мяч, а потом катит его назад воспитателю.

Основное в этой игре не сила, а точность катания мяча.

### 3. Упражнения со скакалками.

1. И. п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо, держать в прямых опущенных руках. 1 – 2. – Натягивая скакалку, поднять руки вверх, прогнуться, отставляя левую ногу в сторону на носок. 3 – 4. – Вернуться в и. п., натягивая скакалку. Повторить 4 – 6 раз.

2. И. п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверосзади. 1 – 3. – Наклоняясь вперед, опустить скакалку до середины голени, три пружинящих наклона; сгибая руки, каждый раз притягивать туловище к ногам. 4. – И. п. Повторить 4-5 раз.

3. И. п. – стойка на коленях, скакалку сложенную вдвое, держать внизу. 1. – Натягивая скакалку, поднять руки вверх, левую ногу в сторону на носок. 2 – 3. – Пружинящие наклоны влево. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 4-5 раз.

4. И. п. – ноги врозь, скакалка под стопой левой ноги. Руки согнуты в локтях, скакалка натянута. 1. – Стоя на правой ноге, поднять левую, согнутую в колене. 2 – 3. – Выпрямить левую ногу вперед, натягивая скакалку ногой, держать равновесие. 4. – И. п. То же другой ногой. Повторить 4-5 раз.

5. И. п. – основная стойка, стоя на скакалке, концы ее в руках. 1. – Выпад левой вперед, руки в стороны, натягивая скакалку. 2 – 3. – Пружинящие сгибания левой ноги. 4. – И. п. То же другой ногой. Повторить 4-5 раз.

## 2. Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка»

*Структура занятия*

### 1. Упражнение «Колобок»

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

Что за странный колобок на окошке появился?

Полежал чуток, взял и развалился.

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

Вот вы все и колобки!

Раз, два, три, четыре, пять —

Развалились все опять.

Вытянуть ноги и лечь на спину.

### 2. Комплекс пластической гимнастики с элементами корригирующей

И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимание и опускание прямых ног.
И.п.- то же. 1-сворачиваются в «клубочек», обхватывая колени руками; 2-возвращаются в и.п.
И.п.- лежа на животе, вытягивают руки вперед. 1-3-тянуться за руками, напрягая все мышцы, оттягивая носки; 4-и.п.
И.п.- лежа на животе, руки под грудью. 1- поднимают вверх корпус и голову, опираясь ладонями в пол. 2-й.п.
И.п.- лежа на животе, руки вверх. Перекаты с живота на спину и обратно. Прыжки на двух ногах в приседе

### 3. Упражнения на самовытяжения.

1. Лечь на спину. Руки на пояс, большими пальцами вперед. Сделать вздох и потянуть себя за подвздошные кости вниз к пяткам 3-5 секунд (4-5 раз).
2. Исходное положение то же. Ноги вместе, руки вдоль туловища. Правую ногу тянуть длиннее левой, носок на себя. То же самое с левой ногой (2-3 секунды, 3-4 раза).
3. Исходное положение то же. Руки вверх на пол. Тянуть правую руку длиннее левой (то же самое с левой рукой) (2-3 секунды, 3-4 раза).
4. Исходное положение то же руки вверх на пол. Тянуть правую ногу и правую руку. Левую Ногу и левую руку. Голову в одноименную сторону (2--3 секунды, 3-4 раза).
5. Исходное положение то же тянуть руки и ноги, носки на себя (2-3 секунды, 3-4 раза).

#### **4. П/И «Не урони»**

Содержание: на одной стороне зала располагаются дети, в руках у каждого по мячу. На другой стороне стоит корзина. Воспитатель вместе с детьми производит действия, сопровождая их стихотворным текстом:

Мы с тобой идем, идем,  
*Дети с мячом в руках  
 проходят через комнату*

Мячи разные несем:  
 Зеленый, желтый, красный, синий...  
*останавливаются около корзины.*  
 Бросили мы все в корзину!  
*Кидают мячи в корзину.*

«А теперь, давайте в домик побежим!» Убегают каждый в свой домик, где вместе со взрослым выполняют имитационные движения.

Покажи мне, как мы шли?  
*Ходьба на месте*  
 Мячик как с тобой несли?  
*Ходьба на месте, руки имитируют несение мяча.*  
 Покажи, как мячик клали?  
*Наклониться, руки вниз (как будто положили мяч).*  
 Покажи мне, как бежали?  
*Бег на месте.*

#### **3.«Вот что мы умеем»**

*Структура занятия*

##### **1. Самомассаж стоп.**

Исходное положение: сидя на стуле, закинув одну ногу на другую. Ладонками при этом легко дотянуться до стоп и начать их потирание и разминание.

Баю-баю-баиньки,  
 купим сыну валенки  
 наденем на ноженьки,  
 пустим по дороженьке.  
 Будет ваш сынок ходить,  
 новые валенки носить.

##### **2. Упражнение «Ах, ладошки, вы ладошки!»**

Цели: формировать правильную осанку, координацию движений верхних конечностей.

Хотите быть красивыми, стройными и иметь красивую осанку? Тогда...

И.п.: стоя прямо, завести руки за спину, соединить ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположить кисти рук так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти нужно приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживать позу и произносить: «Ах, ладошки, вы ладошки! За спиной спрячем

вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!» Медленно опустить руки вниз, встряхнуть кистями рук и выполнить спокойный выдох.

### **3. Упражнение «Часики»**

Цели: тренировать умение координировать движения; развивать мышцы голеностопного сустава и мышц, формирующих стопу.

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

### **4. Упражнения с массажными мячами.**

#### **«Ёжик»**

Представьте, что к вам в гости пришел ёжик. Все движения выполняются в соответствии с текстом.

Ёжик выбился из сил-  
Яблоки, грибы носил.  
Мы потрем ему бока,  
Надо их размять слегка.  
А потом погладим ножки,  
Чтобы отдохнул немножко.  
А потом почешем брюшко,  
Пощекочем возле ушка.  
Ёж по тропке убежал,  
Нам «Спасибо!» пропищал.

Ребенок жалеет ёжика, гладит, чешет, щекочет. На слова «по тропке убежал» мячик можно катать по столу, коленкам.

#### **«Месим тесто»**

Месим, месим тесто – сжимаем массажный мячик в одной руке.  
Есть в печке место – перекладываем и сжимаем мяч другой рукой.  
Я для милой мамочки – сжимаем мяч двумя руками несколько раз.  
Испеку два пряничка – катаем мяч между ладонями.

### **5. Упражнение «Ёжик вытянулся, свернулся»**

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

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

### **6. Релаксация «Спокойный сон» (расслабление в положении лежа под музыкальное сопровождение).**

#### **4. «Веселый колобок»**

*Структура занятия*

##### **1. Ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений.**

##### **2. Упражнение «Колобок»**

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

Что за странный колобок на окошке появился?

Полежал чуток, взял и развалился.

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

Вот вы все и колобки!

Раз, два, три, четыре, пять —

Развалились все опять.

Вытянуть ноги и лечь на спину.

### **3. Подвижная игра «Хитрая лиса».**

**Задачи:** Развивать у детей выдержку, наблюдательность. Упражнять в быстром беге с увертыванием, в построении в круг, в ловле.

#### **4. Самомассаж массажными мячами.**

Я мячом круги катаю Как сжимает лапу кошка  
Взад вперед его гоняю Каждым пальцем мяч прижму  
Им поглажу я ладошку И другой рукой начну  
И сожму его немножко, А теперь последний трюк: мяч летает между рук.

### **Май**

#### **1. «Цирк зажигает огни»**

*Структура занятия*

##### **1. Ходьба с выполнением упражнений для стоп.**

##### **2. Упражнение «Силачи» (с мячом)**

И.П. Сидя на мяче, руки в стороны ладонями вверх. 1 -3 согнуть с силой руки к плечам. 2 -4 вернуться в исходное положение. Повтор: 5-6 раз.

Силачи, силачи,  
Съели калачи.  
Съели все калачи,  
Вот такие силачи.

##### **2. П/И «Карусель»**

#### **4. Упражнения на дыхание и расслабление.**

*«Облака»*

Представьте себе теплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака — такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг все тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, все выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки легкие-легкие, ваши ножки легкие, все ваше тело становится легким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако... (Пауза — поглаживание детей.) Гладит... поглаживает... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

#### **2. Закрепление правильной осанки и коррекция плоскостопия**

*Структура занятия*

##### **1. Комплекс корригирующей гимнастики**

1. «Здравствуйте – прощайте». Сжать кулаки и согнуть стопы на себя. Разжать кулаки, оттянуть носки до отказа. При оттягивании носков рекомендуется слегка разводить пятки.

«Волна». Согнуть ноги и подтянуть ноги к животу. Выпрямить. Пауза и опустить ноги.

«Пляска». Руки под затылком, ноги приподняты. Развести ноги врозь и вернуться в исходное положение.

Массаж.

И. п. - сидя по-турецки. Ребенок лепит ушки для Чебурашки или для доброго, милого слона.

\* Поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами. Ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз в каждую сторону).

- \* Нажимает на мочки ушей ("вешает на них красивые сережки").
- \* Лепит ушки внутри. Пальцами внутри раковины делает 7-8 вращательных движений по часовой, затем против часовой стрелки (пусть ушки будут чистыми и всеслышащими). С усилием "примазывает глину" вокруг ушных раковин - проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1-1,5 см.

Массаж головы.

- \* Сильным нажатием пальчиков имитирует мытье головы.
- \* Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, от висков, от лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.
- \* "Догонялки": сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, "бегают" по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг Друга.
- \* С любовью и лаской расчесывает пальцами, словно расческой, волосы и представляет, что его "прическа самая красивая на конкурсе причесок".

2. Корректирующая ходьба («отправляемся в лес») в чередовании с обычной ходьбой: на носках («лисичка»), на пятках («на траве роса, не замочите ноги»), на внешней стороне стопы («медведь»), с высоким подниманием колен («лось»), в полуприседе («ежик»), по корректирующим дорожкам («пройти босиком и по камешкам, и по веточкам, и по шишечкам»).

3. Мы к плечам прижали руки, начинаем их вращать.

Прочь, усталость, лень и скука, будем мышцы разминать!

А теперь покрутим шей, это мы легко умеем.

А теперь мы приседаем и колени разминаем.

Напоследок пошагаем, выше ноги поднимаем!

## 2. Упражнения на самовытяжения.

1. Лечь на спину. Руки на пояс, большими пальцами вперед. Сделать вздох и потянуть себя за подвздошные кости вниз к пяткам 3-5 секунд (4-5 раз).
2. Исходное положение то же. Ноги вместе, руки вдоль туловища. Правую ногу тянуть длиннее левой, носок на себя. То же самое с левой ногой (2-3 секунды, 3-4 раза).
3. Исходное положение то же. Руки вверх на пол. Тянуть правую руку длиннее левой (то же самое с левой рукой) (2-3 секунды, 3-4 раза).
4. Исходное положение то же руки вверх на пол. Тянуть правую ногу и правую руку. Левую ногу и левую руку. Голову в одноименную сторону (2--3 секунды, 3-4 раза).
5. Исходное положение то же тянуть руки и ноги, носки на себя (2-3 секунды, 3-4 раза).

## 3. ПИ «Пятнашки»

Выбирается водящий, который получает цветную повязку, и встает в центр площадки. После сигнала: «Лови! » - все дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого-либо из играющих и коснуться его рукой. Если ему это удастся, ребенок, которого он коснулся, отходит в сторону. Через некоторое время воспитатель подает команду: «Стой! », и игра останавливается, подсчитывают количество пойманных водящих. Игра повторяется с новым водящим.

## 4. Релаксация «Водопад»

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, теплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нем мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом, и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льется по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течет по вашим плечам... помогает им стать мягкими и расслабленными... (Пауза — поглаживание детей.) А нежный свет течет дальше по груди... по животу... Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течет и по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче, и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света струится по

вашему телу. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и с каждым вдохом все сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами энергией.

### **3. Организационный раздел**

Занятия проводятся с октября по май 2 раза в неделю по 20 минут, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях.

В структуру оздоровительных занятий тесно вплетены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движения: ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие и т. д., дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, упражнения на релаксацию.

Способ организации детей на занятии в физкультурно-оздоровительной группе зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из трех частей. В подготовительную часть включают общеразвивающие и корригирующие упражнения, соответствующие нарушению осанки и коррекции плоскостопия. Темп выполнения – медленный, умеренный, средний, дозировка 5-8 повторений. В основную часть входят упражнения из положения лежа на спине, на боку, животе, сидя и стоя. Дозировка упражнений зависит от самочувствия. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны. Заключительная часть состоит из упражнений на расслабление (релаксация, подвижные игры).

С целью закаливания стоп и профилактике плоскостопия, укрепления организма детей во время оздоровительных занятий дети занимаются босиком.

Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение физкультурно-оздоровительных занятий.

Создание полноценной физкультурно-оздоровительной среды для работы по профилактике опорно-двигательного аппарата у дошкольников, предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего формированию осанки, укреплению мышц стопы и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристые и наклонные доски, гимнастическая стенка, обручи, мячи, скакалки, гимнастические палки, батут, специальные тренажеры и т. д.)

Таким образом, акцент в оздоровительной работе программы кружка «Здоровейка» делается на повышение сопротивляемости организма к ОРВИ, профилактику плоскостопия и нарушений осанки у детей.