

Управление образования Альметьевского муниципального района Республики Татарстан  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Ландыш» с.Абдрахманово»

ПРИНЯТО:  
на педагогическом совете  
МБДОУ «Д/с «Ландыш» с.Абдрахманово»

Протокол № 3 от «30» 01 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ «Д/с  
«Ландыш» с.Абдрахманово»  
Л.Т.Гумерова  
Приказ № 28 от «30» 01 2024 г.



**Дополнительная общеразвивающая  
программа физкультурно - спортивной  
направленности «Детский фитнес»**

Автор – Зайдуллина Л.М.,  
инструктор по физической культуре

с.Абдрахманово, 2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Движения составляют главный источник здоровья,  
бездействие есть мочила здоровья,  
движения могут заменить лекарства,  
между тем как всевозможные лекарства,  
вместе взятые, никогда не могут заменить движений.

**Тиссо**

Всё лучшее мы всегда стремимся отдать детям. Сегодня они составляют почти треть населения Земли, и забота об их будущем должна быть одной из основных наших задач. Здоровье детей — это будущее страны. Но здоровье не существует само по себе — оно нуждается в тщательной заботе.

Сохранять и улучшать здоровье — огромная каждодневная работа, начиная с рождения. Неуклонно уменьшается число здоровых детей, при этом растёт число детей, страдающих заболеваниями нервной системы, органов чувств, опорно-двигательного аппарата и др. Многочисленные исследования последних лет показывают, что именно в первые годы жизни ребёнка закладывается фундамент его здоровья. «В каких бы условиях не воспитывался ребёнок, ему необходимы средства для своевременного и правильного развития движений: просторное помещение, пособия и предметы, побуждающие его к действию, подвижные игры, музыкальные занятия, а так же специальные занятия физической культурой» — так считают известные педиатры.

Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25-30 % детей, приходящих в 1 класс, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. По мере роста ребенка родителям и воспитателям, как дома, так и в детских садах, необходимо тщательно следить за тем, чтобы ребенок правильно ходил, сидел, двигался.

В мае 2011 года среди родителей воспитанников было проведено анкетирование по целесообразности введения программы укрепляющей гимнастики. 87% опрошенных родителей высказались «за» дополнительные занятия. Свои ответы родители комментировали тем, что - «не всегда находится время для того, чтобы укреплять детей дома».

В детских садах предусмотрены занятия физической культурой, но их недостаточно для укрепления организма дошкольников. Недостаточная физическая активность отрицательно влияет на деятельность физиологических функций, особенно растущего организма, тормозит процесс физического развития и формирования основных двигательных качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости.

Данная программа воспитания предусматривает формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, воспитание правильной осанки, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, развитие гигиенических навыков, освоение знаний о физическом воспитании, потребности в ежедневных занятиях, в развитии умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, в воспитании любви к занятиям спортом, интереса к их результатам.

Причины нарушений правильной осанки обычно делятся на две основные группы: врожденные недостатки опорно-двигательного аппарата и приобретенные дефекты.

Наиболее распространенной причиной приобретенных нарушений осанки непатологического характера является слабость мышц туловища, преимущественно спины и брюшного пресса (мышц, окружающих брюшную полость), причем решающую роль здесь играет неравномерное распределение «мышечной тяги». Отсутствие достаточно крепкого естественного «мышечного корсета» служит предрасполагающим моментом для появления различных недостатков в осанке.

Ежегодная диагностика состояния свода стопы у детей дошкольного возраста осуществляется медицинским персоналом ДОО с использованием современных методов исследования. На основе результатов диагностики формируются рекомендации по профилактике деформации стоп.

Занятия укрепляющей гимнастикой способствуют укреплению и повышению сопротивляемости организма к рецидивам болезни, а также к последующим заболеваниям и их осложнениям.

Главное средство укрепляющей гимнастики — специально подобранные, подвижные игры и физические упражнения. Они подбираются в соответствии с

особенностями возраста ребенка и оказывают многогранное физиологическое действие: под их воздействием повышается устойчивость организма к нагрузкам и неблагоприятным влияниям внешней среды, укрепляется мышечный корсет.

С целью создания положительного эмоционального фона лучше выполнять упражнения под музыку. На занятиях важно использовать наглядные пособия (различные картинки, рисунки), а также загадки, песни, стихотворения, соответствующие сюжету комплекса. Все это способствует повышению интереса, активности детей и, следовательно, более качественному выполнению упражнений.

Воспитательно-образовательная работа с детьми строится по принципу постепенности увеличения сложности заданий и интенсивности нагрузок и предусматривает максимально широкое использование современных наглядных материалов, технических средств и прогрессивных педагогических технологий.

В программе максимально используются различные общеразвивающие упражнения, активизирующие различные группы мышц и улучшающие кровоснабжение внутренних органов. Особенно полезны упражнения, направленные на развитие и укрепление дыхательной мускулатуры, улучшение вентиляционной способности легких, коррекцию опорно-двигательного аппарата. Для повышения функциональной работоспособности сердечно-сосудистой, бронхо-легочной систем особенно эффективны упражнения, связанные с естественными движениями: дозированный бег, ходьба со сменой темпа и направления, ходьба в чередовании с бегом. Укреплению дыхательной мускулатуры, мышц диафрагмы способствуют упражнения, развивающие мышцы плечевого пояса, туловища, нижних конечностей. При занятиях укрепляющей гимнастикой целесообразно широко использовать различные предметы – гимнастические палки, мячи разных размеров; упражнения у гимнастической стенки.

В процессе занятий у детей формируется осознанное отношение к своему здоровью, ребята начинают понимать значение и преимущество хорошего самочувствия.

## **Цель программы**

Развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата и мышечного корсета детей

## **Задачи программы**

### **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».
- Укрепление костно-мышечного аппарата.
- Способствовать правильному формированию осанки и свода стопы.

### **Образовательные и развивающие**

- Формирование двигательных умений и навыков.
- Формирование способностей передвигаться в пространстве относительно других людей и предметов.
- Развитие ловкости, переключаемости с одного вида деятельности на другой, координации движений.
- Развитие навыков выполнения действий с предметами.
- Развитие двигательной памяти.
- Развитие позитивного отношения к занятиям укрепляющей гимнастикой.

### **Воспитательные**

- Воспитание привычки в систематических занятиях физкультурой.
- Воспитание положительных личностных качеств у дошкольников при занятиях укрепляющей гимнастикой.
- Воспитание бережного отношения к инвентарю используемому на занятиях.

## **Возраст детей и сроки реализации программы**

Программа рассчитана на 3 года обучения. В реализации программы участвуют дети в возрасте от 4 до 7 лет. Занятия проводятся один раз в неделю, 38 часов в год, в каждой возрастной группе, во второй половине дня. Занятия с детьми 4 лет проводятся по подгруппам продолжительностью 20 – 25 минут, 5 лет 25 – 30 минут, 6 – 7 лет – 30 – 35 минут.

**Принципы построения комплексов упражнений для занятий укрепляющей гимнастикой в ДОУ:**

1. Постепенное увеличение нагрузки.
2. Постепенный переход от простых упражнений к более сложным.
3. Рассеивание нагрузки (т.е. необходимо чередовать упражнения для различных мышечных групп: верхних и нижних конечностей, мышц спины и брюшного пресса, мышц шеи и грудных мышц и т.д.).
4. Использование дыхательных упражнений после интенсивных, трудных упражнений и упражнений, при которых глубокое дыхание затруднено.

Первый год реализации программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разучивание подвижных игр</li> <li>• Разучивание специальных комплексов направленных на укрепление опорно-двигательного аппарата</li> <li>• Разучивание дыхательных упражнений</li> <li>• Адаптация организма детей к постепенно возрастающей физической нагрузке</li> <li>• Проведение сравнительного мониторинга физического развития детей в сентябре и мае</li> </ul>
Второй год реализации программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разучивание специальных комплексов с мячами и гимнастическими палками</li> <li>• Введение релаксационных упражнений</li> <li>• Проведение бесед с детьми и родителями о пользе развивающей гимнастики</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проведение сравнительного мониторинга физического развития детей в сентябре и мае</li> </ul>
Третий год реализации программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Закрепление приобретенных знаний и навыков</li> <li>• Формирование навыка самостоятельного выполнения специальных упражнений</li> <li>• Проведение сравнительного мониторинга физического развития детей в сентябре и мае</li> </ul>

## **Ожидаемый результат**

### **Первый год обучения**

- Уменьшение простудных заболеваний;
- Знание правил поведения на занятиях укрепляющей и развивающей гимнастики;
- Знание подвижных игр разучиваемых в течение года;
- Знание комплексов упражнений разучиваемых в течение года

### **Второй год обучения**

- Укрепление мышечного корсета;
- Адаптация сердечно-сосудистой системы к последовательно возрастающим физическим нагрузкам;
- Знание комплексов упражнений разучиваемых в течение года
- Уменьшение простудных заболеваний.

### **Третий год обучения**

- Знание разучиваемых комплексов упражнений для формирования правильной осанки и упражнений, направленных на укрепление свода стопы;
- Высокие показатели мониторинга физической подготовленности детей.

Для подведения итогов ожидаемого результата в сентябре и мае проводится мониторинг здоровья и физического развития занимающихся.

### **Учебно-тематический план**

**1 – ый год обучения**

<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
-------------	-------------------------

	<b>теория</b>	<b>практика</b>	<b>всего</b>
<b>1.</b> Инструктаж по технике безопасности на занятиях по укрепляющей гимнастике	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>2.</b> Подвижные игры с элементами прыжков		<b>4</b>	<b>4</b>
<b>3.</b> Подвижные игры с элементами бега		<b>4</b>	<b>4</b>
<b>4.</b> Подвижные игры на развитие внимания		<b>4</b>	<b>4</b>
<b>5.</b> Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса		<b>3</b>	<b>3</b>
<b>6.</b> Упражнения для укрепления мышц ног		<b>3</b>	<b>3</b>
<b>7.</b> Упражнения для укрепления мышц туловища		<b>3</b>	<b>3</b>
<b>8.</b> Упражнения для закрепления навыков правильной осанки		<b>3</b>	<b>3</b>
<b>9.</b> Упражнения, направленные на укрепление свода стопы		<b>3</b>	<b>3</b>
<b>10.</b> Комплексы из освоенных упражнений		<b>4</b>	<b>4</b>
<b>11.</b> Проведение мониторинга		<b>2</b>	<b>2</b>
<b>12.</b> Беседы с детьми о значении укрепляющей гимнастики	<b>В процессе занятий</b>		

**Итого при 1 часовой нагрузке в неделю - 34 часов в год.**

### Учебно-тематический план

**2 – ой год обучения**

Тема	Количество часов
------	------------------

	<b>теория</b>	<b>практика</b>	<b>всего</b>
<b>1.</b> Инструктаж по технике безопасности на занятиях по укрепляющей гимнастике	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>2.</b> Подвижные игры		<b>4</b>	<b>4</b>
<b>3.</b> Упражнения с мячами		<b>4</b>	<b>4</b>
<b>4.</b> Упражнения с гимнастическими палками		<b>4</b>	<b>4</b>
<b>5.</b> Упражнения в положении стоя		<b>3</b>	<b>3</b>
<b>6.</b> Упражнения в положении лежа		<b>3</b>	<b>3</b>
<b>7.</b> Занятия с использованием нестандартного оборудования (дорожка из реек, коврики «Морские камушки», резиновые мячи «Ёжики» и т.д.)		<b>3</b>	<b>3</b>
<b>8.</b> Упражнения для закрепления навыков правильной осанки		<b>3</b>	<b>3</b>
<b>9.</b> Упражнения направленные на укрепление свода стопы		<b>3</b>	<b>3</b>
<b>10.</b> Комплексы из освоенных упражнений		<b>4</b>	<b>4</b>
<b>11.</b> Проведение мониторинга		<b>2</b>	<b>2</b>
<b>12.</b> Беседы с детьми о значении укрепляющей гимнастики	<b>В процессе занятий</b>		

**Итого при 1 часовой нагрузке в неделю - 34 часов в год.**

**Учебно-тематический план**

**3 – ий год обучения**

Тема	Количество часов		
	теория	практика	всего
1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по укрепляющей гимнастике	1		1
2. Беседы с детьми о значении укрепляющей гимнастики	<b>В процессе занятий</b>		
3. Подвижные игры		4	4
4. Упражнения с мячами		3	3
5. Упражнения с гимнастическими палками		3	3
6. Упражнения для укрепления мышц груди		3	3
7. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса		3	3
8. Элементы ритмической гимнастики		3	3
9. Занятия с использованием нестандартного оборудования (дорожка из реек, коврики «Морские камушки», резиновые мячи «Ёжики» и т.д.)		3	3
10. Упражнения для закрепления навыков правильной осанки		3	3
11. Упражнения направленные на укрепление свода стопы		3	3
12. Комплексы из освоенных упражнений		3	3
13. Проведение мониторинга		2	2

**Итого при 1 часовой нагрузке в неделю - 34 часов в год.**

**Содержание программы**

## Первый год обучения

№	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	Комплекс из освоенных упражнений Проведение мониторинга

### **Второй год обучения**

№	Содержание
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по укрепляющей гимнастике. Беседы с детьми о значении укрепляющей гимнастики. Проведение мониторинга

2	Упражнения с мячами Подвижные игры
3	Упражнения с гимнастическими палками Подвижные игры
4	Упражнения в положении стоя Занятия с использованием нестандартного оборудования (дорожка из реек, коврики «Морские камушки», резиновые мячи «Ёжики» и.т.д.)
5	Упражнения в положении лежа Упражнения для закрепления навыков правильной осанки
6	Упражнения в положении лежа Упражнения для закрепления навыков правильной осанки
7	Упражнения в положении стоя Подвижные игры
8	Упражнения в положении стоя Подвижные игры
9	Упражнения, направленные на укрепление свода стопы Подвижные игры
10	Упражнения, направленные на укрепление свода стопы Подвижные игры
11	Упражнения в положении стоя Занятия с использованием нестандартного оборудования (дорожка из реек, коврики «Морские камушки», резиновые мячи «Ёжики» и.т.д.)
12	Упражнения с гимнастическими палками Подвижные игры
13	Упражнения с гимнастическими палками Подвижные игры
14	Комплексы из освоенных упражнений Подвижные игры
15	Комплексы из освоенных упражнений Подвижные игры
16	Упражнения с мячами Подвижные игры
17	Упражнения с мячами Подвижные игры
18	Упражнения с гимнастическими палками Подвижные игры
19	Упражнения с гимнастическими палками Подвижные игры
20	Упражнения в положении лежа Упражнения для закрепления навыков правильной осанки
21	Упражнения в положении лежа Упражнения для закрепления навыков правильной осанки
22	Упражнения, направленные на укрепление свода стопы Подвижные игры

23	Упражнения, направленные на укрепление свода стопы Подвижные игры
24	Упражнения в положении стоя Занятия с использованием нестандартного оборудования (дорожка из реек, коврики «Морские камушки», резиновые мячи «Ёжики» и.т.д.)
25	Упражнения в положении стоя Занятия с использованием нестандартного оборудования (дорожка из реек, коврики «Морские камушки», резиновые мячи «Ёжики» и.т.д.)
26	Упражнения в положении лежа Подвижные игры
27	Упражнения в положении лежа Подвижные игры
28	Упражнения с мячами Подвижные игры
29	Упражнения с мячами Подвижные игры
30	Упражнения с гимнастическими палками Подвижные игры
31	Упражнения с гимнастическими палками Подвижные игры
32	Комплексы из освоенных упражнений Подвижные игры
33	Комплексы из освоенных упражнений Подвижные игры
34	Комплекс из освоенных упражнений Проведение мониторинга

№	Содержание
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по укрепляющей гимнастике. Беседа с детьми о значении укрепляющей гимнастики. Проведение мониторинга
2	Упражнения с мячами Подвижные игры
3	Упражнения с мячами Подвижные игры
4	Элементы ритмической гимнастики Занятия с использованием нестандартного оборудования (дорожка из реек, коврики «Морские камушки», резиновые мячи «Ёжики» и.т.д.)
5	Упражнения в положении лежа Упражнения для закрепления навыков правильной осанки
6	Упражнения в положении лежа Упражнения для закрепления навыков правильной осанки
7	Упражнения с гимнастическими палками Подвижные игры
8	Упражнения с гимнастическими палками Подвижные игры
9	Упражнения, направленные на укрепление свода стопы Подвижные игры
10	Упражнения, направленные на укрепление свода стопы Подвижные игры
11	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса Подвижные игры
12	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса Подвижные игры
13	Упражнения с гимнастическими палками Подвижные игры
14	Упражнения для укрепления мышц груди Подвижные игры
15	Упражнения для укрепления мышц груди Подвижные игры
16	Элементы ритмической гимнастики Занятия с использованием нестандартного оборудования (дорожка из реек, коврики «Морские камушки», резиновые мячи «Ёжики» и.т.д.)
17	Элементы ритмической гимнастики Занятия с использованием нестандартного оборудования (дорожка из реек, коврики «Морские камушки», резиновые мячи «Ёжики» и.т.д.)
18	Упражнения в положении лежа Упражнения для закрепления навыков правильной осанки
19	Упражнения в положении лежа Упражнения для закрепления навыков правильной осанки

20	Упражнения, направленные на укрепление свода стопы Подвижные игры
21	Упражнения, направленные на укрепление свода стопы Подвижные игры
22	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса Подвижные игры
23	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса Подвижные игры
24	Упражнения для укрепления мышц груди Подвижные игры
25	Упражнения для укрепления мышц груди Подвижные игры
26	Упражнения с мячами Подвижные игры
27	Упражнения с мячами Подвижные игры
28	Упражнения с гимнастическими палками Подвижные игры
29	Упражнения с гимнастическими палками Подвижные игры
30	Элементы ритмической гимнастики Занятия с использованием нестандартного оборудования (дорожка из реек, коврики «Морские камушки», резиновые мячи «Ёжики» и.т.д.)
31	Элементы ритмической гимнастики Занятия с использованием нестандартного оборудования (дорожка из реек, коврики «Морские камушки», резиновые мячи «Ёжики» и.т.д.)
32	Комплексы из освоенных упражнений Подвижные игры
33	Комплексы из освоенных упражнений Подвижные игры
34	Комплекс из освоенных упражнений Проведение мониторинга

## 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.

**1.** И. п. - ноги вместе, гимнастическую палку держать в опущенных руках перед собой.

1- поднять палку вверх, отставить правую ногу назад на носок - вдох;

2 – вернуться в И. п. – выдох. То же другой ногой.

**2.** И. п. - ноги на ширине плеч, руки, согнутые в локтях, держат гимнастическую палку за головой.

1 - поворот туловища влево - выдох;

2 - и. п. - вдох.

То же в правую сторону.

**3.** И. п. - ноги вместе, гимнастическую палку держать в опущенных руках перед собой.

1 – поднять палку вверх, прогнуться - вдох;

2 - нагнуться вперед (ноги не сгибать), коснуться палкой пола - выдох.

3 – поднять палку вверх, прогнуться - вдох;

4 – И. п.

**4.** И. п. - ноги вместе, гимнастическую палку держать перед собой в опущенных руках.

1 - отвести палку в правую сторону, поворот - вдох;

2 – и. п. - выдох.

То же в другую сторону.

**5.** И. п. - ноги вместе, гимнастическая палка в опущенных руках за спиной.

1 – наклон туловища вперед, руки с палкой поднять вверх до отказа - выдох;

2 – и. п. - вдох.

**6.** И. п. - ноги вместе, руки держат гимнастическую палку сзади на плечах.

1-2 - поворот туловища вправо;

3-4 - поворот туловища вокруг вертикальной оси влево.

Дыхание произвольное.

**7. И. п.** - ноги вместе, гимнастическая палка внизу в опущенных руках.

1 – подняться на носки, руки с палкой поднять вверх -вдох;

2 – полное приседание, руки вперед - глубокий выдох.

**Все упражнения повторяются по 6 раз.**

**8. 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.

**1.«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.

**2.«Поднимись на носки».**

И. п. - руки с гимнастической палкой внизу.

1 – подняться на носки, поднимая палку прямыми руками вверх-назад;

2 – и. п.

**3.«Выпад вперед».**

И. п. - руки с гимнастической палкой вверху.

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

2 – и. п.,

3 – другой ногой сделать выпад вперед,

4 – И. п.

**4.«Поворот».**

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

1 – поворот туловища вправо;

2 – и. п.;

3 – поворот туловища влево;

4 – и. п.

### **5.«Наклон».**

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

1 – наклон вперед, прогибая спину, сгибая руки и поднося палку к груди,

2 – и. п.

### **6.«Я в домике».**

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

1 - поднять палку вверх;

2- носком правой ноги коснуться палки;

3- опустить ногу;

4- и. п.

То же левой ногой.

### **7.«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**

### **8.«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.**

### **9.«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.

#### 1. «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.

#### 2. «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.

#### 3. «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.

#### 4. «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.

#### 5. «Присядем».

И. п. - гимнастическая палка на плечах.

1 – присесть, спину и голову держать прямо;  
2 – и. п. 8 раз.

#### 6. «Приляжем».

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

1 – лечь на спину;

2 – и. п.

8 раза.

### **7. «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.

### **8. «Попрыгаем».**

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

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

9-16 - ходьба на месте. 4 раза.

### **9. «Дыхание» (дыхательное упражнение).**

Подыши одной ноздрей,

И придет к тебе покой.

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

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

2 - 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 звеня.

### **1. «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.

### **2. «Покажи палку».**

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

- 1 – вытянуть руки с палкой вперед;  
2 – и. п. 8 раз.

### **3. «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.

### **4. «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.

### **5. «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.

### **6. «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.

### **7. «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.

### **8. «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.

### **9. «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 звенья.

#### 1.«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.

#### 2. «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.

#### 3. «Палка вверх».

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

- 1 - поднять палку вверх, руки прямые;
- 2 - и . п. 10 раз.

#### 4. «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.

#### 5.«Присесть».

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

- 1- быстро присесть, руки в стороны;
- 2- быстро встать, не давая палке упасть. 10 раз.

### **6. «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. 10раз.

### **7. «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.

### **8. «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.

### **9. «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.

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

И. п. - основная стойка.

1 - полный вдох носом с разведением рук в стороны;

2- задержать дыхание на 3-4 секунды;

3- 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.

4- 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 звенья.

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

Быстро-быстро поморгай,  
Потом глазкам отдых дай.

Быстро моргать глазами в течение 1 минуты.

**2. «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.

**3. «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.

**4. «Наклон».**

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

1 - наклон вперед, палку поднять назад-вверх;

2 - и. п. 10 раз.

**5. «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.

**6. «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.

**7. «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.

### **8. «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.

### **9. «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.

### **10. «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**

**1.** 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.

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

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

**4.** Ходьба на четвереньках с подлезанием под препятствия.

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

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

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

**8.** 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.

**9.** И. п. - основная стойка.

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

**10.** 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 «Встать 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.

### **«Держи голову прямо»**

**Задача:** научить детей правильно держать плечи и грудь при естественной стойке.

#### **Ход игры**

1-й этап.

По команде «Разойдись!» дети разбегаются по всему залу. По команде «По местам!» занимают исходное положение и на голову кладут мешочки с песком.

2-й этап.

По команде «Разойдись!» дети под музыку двигаются по всей площадке, неся на голове мешочки с песком. Через 1,5-2 минуты по команде «По местам!» вновь занимают исходное положение на треугольных дощечках (угол разворота каждой стопы 15°, суммарный угол 30°).

3-й этап.

Дети кладут на место мешочки с песком и по команде расходятся по залу, делают под музыку круговые движения и т. д. По следующему сигналу возвращаются в исходное положение. Повторить 4—5 раз с интервалом 30-50 секунд.

### **«Выпрями ноги»**

**Задачи:** научить правильной постановке стоп. Развивать мышцы ног. Учить выполнять разнообразные прыжки и подскоки.

#### **Ход игры**

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

По команде «По местам!» дети выстраиваются на дорожке с отпечатками стоп. По команде «Разойдись!» дети рассредоточиваются по всей площадке и выполняют комплекс упражнений для развития мышц ног:

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

По команде «Стой!» дети останавливаются и повторяют те позы, которые показывает инструктор (после каждой позы принимают правильную стойку).

### **«Выполняй 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.

### **«Каток»**

**Задачи:** учить детей перекатыванию из исходного положения «лежа на животе». Продолжать упражнять в правильной стойке на шаблоне.

#### **Ход игры**

1-й этап.

Преподаватель предлагает детям взять мешочки с песком и встать на шаблон. Положить мешочек на голову, принять правильную осанку. Через 10-15 секунд вместе с преподавателем выполнить упражнения:

- медленно присесть и встать (повторять 4-5 раз);
- поднимать и опускать руки (повторять 4-5 раз);
- поочередно поднимать и опускать правое и левое колено (повторять по 4 раза).

2-й этап.

Дети по очереди проползают по гимнастической скамейке, ложатся на дорожку и перекатываются по ней через правое плечо.

Затем проползают по другой скамейке и перекатываются через левое плечо. При выполнении перекатывания по команде «Стоп!» дети должны соединить и выпрямить ноги и лечь, не двигаясь. По команде «Каток!» - продолжать перекатывание.

3-й этап.

Дети, ходят за преподавателем с перекатыванием стопы с пятки на носок под музыку, в разных направлениях.

### **«Перетягивание»**

Задачи: научить детей перетягивать друг друга (парами или маленькими группами), принимая правильное исходное положение.

Ход игры

1-й этап.

Играющие делятся на 2 группы и рассаживаются на гимнастических скамейках. Преподаватель берет палку (держит посередине), предлагает детям одной группы встать напротив нее и захватить эту палку руками. По команде «Перетяни!» ребята стараются перетянуть преподавателя на свою сторону, а тот на свою. Еще раз уточнив, как правильно тянуть палку, преподаватель предлагает детям обеих групп начать игру. По результатам трех попыток преподаватель определяет победившую команду. Затем дети получают маленькие гимнастические палки и уже в парах перетягивают друг друга.

2-й этап.

Игроки обеих подгрупп по сигналу «Сопrotивляйся!» начинают толкать шест в противоположную сторону. Цель команды - не пускать «противников» в свою зону. После 2-3 попыток инструктор раздает детям маленькие гимнастические палки. Игра продолжается в парах.

### **«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 дольше».**

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 - перекачивание от головы к ногам;

7-8 - и. п. 6 раз.

### **«Ножницы».**

Цель: укрепление мышц спины, живота и ног.

1-й вариант.

И. п. - лежа на спине.

1-6 - имитация ногами движения ножниц - вправо-влево;

7-8 - и. п. 6 раз.

2-й вариант.

И. п. - лежа на спине.

1-6 - имитация ногами движения ножниц - вверх-вниз;

7-8 - и. п. 6 раз.

### **«Перекачивание бревен». Ч**

Цель: укрепление мышц спины и бедер.

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

1-4 - перекачивание 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.

### **«Воздушный велосипед».**

Цель: укреплять мышцы живота и ног.

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

1-6 - делать ногами вращательные движения в воздухе (велосипед);

7- 8 - и. п. 6 раз.

### **«Воздушная лестница».**

Цель: укрепление мышц живота и ног.

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища.

1- 4 - ходьба прямыми ногами по воображаемой лестнице;

5-8 - и. п. 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**

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

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

**3. Ходьба по наклонной плоскости на носках** - медленно.

Повторить 5-10 раз.

**4. Ходьба по палке** (так же, как упражнение 3).

Повторить 5-10 раз.

**5. Катание мяча** поочередно одной и другой ногой.

Повторить 2-5 раз.

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

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

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

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

Проводить упражнение поочередно одной и другой ногой.

#### **10. «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 - перекалывание палки ступнями ног вперед;

5—8 - перекалывание палки назад;

9-12-и. п. 6 раз.

#### **11. «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.

#### **12. «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 разжатие пальцев.** 20 раз.

В а р и а н т ы: 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 раз.

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. «Игра на фортепиано».**

## **9. «Фонарики».**

Вращение кистями рук (вверху, внизу, впереди, на уровне груди). 10 раз.

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

## **12. Разведение пальцев рук врозь и сведение их вместе.**

10 раз.

## **14. «Бегуны».**

Указательным и средним пальцами правой руки «бегать» вперед и назад. То же левой рукой, двумя руками одновременно. 15 раз.

## **15. «Ручки отдыхают».**

Потряхивать расслабленными кистями рук. При этом держать руки вверху, затем развести в стороны, согнув в локтях и опустив кистями вниз. 15 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**

#### **1. 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. - V

#### **2. «Кошка».**

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

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

### **3. 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.

### **4. 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.

### **5. Взмахи через голову.**

И. п. - то же.

1\_3 \_руки опустить прямыми за голову как можно дальше; 4 - и. п.

#### **Для мышц спины**

##### **1.«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.

##### **2.«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.

##### **3.«Замок».**

И. п. - лежа на животе.

1-3 - выпрямить руки, запрокинув голову назад, ноги согнуть к голове; 4 - и. п.

##### **4.«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**

##### **1.«Подтягивание».**

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

##### **2.«Подтягивание лежа».**

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

##### **3.«Вращение руками».** Вращение ладоней, взятых в «замок».

#### **4.«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**

##### **1.«Бокс».**

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

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

##### **2.«Плечевая качалка».**

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

##### **3.«Стол».**

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

Поднять ягодицы вверх, выпрямить спину, живот - вверх.

#### **4.«Заведи мотор».**

И. п. - стоя, руки у плеч.

Вращение согнутыми руками вперед-назад.

#### **5.«Подъем коленей».**

И. п. - лежа на спине, руки под поясницей. **1-3** - поднять согнутые колени, подержать; **4** - опустить.

## **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 бодрою 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.)  
Радуетея 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»**

Полюбujemyя 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

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