Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

спортивно-развивающей направленности «Здоровые ножки»

# Содержание

1. Пояснительная записка………………………………………………………………………………………………………………………………3

1. Учебный план………………………………………..……........................................................................................................................................5

1. Содержание учебного плана ……………………………..…………………………………………………………………………………………5

1. Календарный учебный график……………….………………………………………..…………………………………………………………..22

1. Формы аттестации..……………………….. ………………………………………………………………………………………………………24

1. Оценочные материалы………..………………………………………………..…………………………………………………………………..28

1. Методические материалы ……………………………………….………………………………………………………………………………....31
2. Условия реализации программы…….……………………………………………………………………………………………………………31
3. Список литературы………………………….……………………………………………………………………………………………………..31
4. Приложения……….………………………………………………………………………………………………………………………………32

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности «Здоровые ножки» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» на основе методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих Программ (Письмо Минобрнауки Российской Федерации «О направлении рекомендаций» от18.11.2015 года №09-3242).

Программа составлена на основе парциальной программы «Старт»: Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Автор Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина; парциальной программы «Здоровьеформирующее физическое развитие»: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет. Автор М.М. Безруких, а также обобщён личный опыт.

**Актуальность**

В период дошкольного и младшего школьного возраста стопа находится в стадии интенсивного развития, её формирование ещё не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению различных функциональных отклонений.

С другой стороны, в этот возрастной период организм отличается большой пластичностью, в связи с чем, можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путём укрепления мышц и связок стоп.

Успешная профилактика и коррекция плоскостопия возможны на основе комплексного использования всех средств физического воспитания: гигиенических факторов (гигиена обуви и правильный ее подбор в соответствии с назначением) и физических упражнений (специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы.

**Направленность Программы**

Программа имеет спортивно-оздоровительную направленность так как проблема профилактики и коррекции функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей приобрела особую актуальность. Это обусловлено, прежде всего, негативной тенденцией увеличения числа дошкольников, имеющих те или иные нарушения осанки и деформацию стоп.

Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и вялой осанкой, так как эти заболевания взаимосвязаны. Плоскостопие чаще всего встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечносвязочным аппаратом. Нередко нагрузка при ходьбе, беге, прыжках для сводов стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, расплющиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп (продольный и поперечный) расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие: продольное, поперечное или продольно – поперечное. **Отличительные особенности**

Программа не предусматривает жесткий объём содержания образования. Программа предназначена для дополнительного образования дошкольников.Планирование занятий в игровой форме, в основе которой лежит партнерская позиция взрослого, личностноориентированное отношение к ребенку и непринужденная форма организации физкультурно-оздоровительной деятельности. Игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка в двигательной активности. Музыкальное сопровождение подвижных игр поднимает настроение, побуждает детей к самовыражению творчества в движениях, повышают его самооценку. Использование здоровьесберегающих технологий благоприятно действует на психофизическое здоровье ребенка.Данная Программа предусматривает поддержание у ребёнка бодрого, жизнерадостного настроения, совершенствование всех функций организма, формирование основ физической культуры при выполнении физических упражнений, в подвижных играх и в повседневной жизни. Дети учатся осознавать ценность здорового образа жизни. Специфические особенности: обучение движениям; воспитание физических качеств: сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость; вооружениезанимающихся специальными физическими знаниями; формирование у воспитанников осознанной потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

**Адресат Программы**

Программа рассчитана на детей в возрасте 3-7 лет, которым необходима коррекция осанки, плоскостопия и нравиться спорт. Набор в группу – свободный, основанный на желании детей овладеть навыками физического здоровья.Программа учитывает возрастные, психологические и индивидуальные особенности детей. Она построена по принципу от простого к сложному.

Важным звеном в работе по профилактике нарушений осанки у детей дошкольного возраста является участие родителей.

**Цель Программы:**

Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия с детьми дошкольного возраста в процессе коррекционнооздоровительной работы.

**Задачи Программы:**

1) Коррекционные:

Развитие и корректировка стопы, укрепление связочно-суставного аппарата.

Формирование двигательных действий, обеспечивающих укрепление поперечного и продольного свода стоп, мышц ног с использованием физ. инвентаря.

Обучать переносить тяжесть тела при обычной ходьбе на внешние края стоп, обращая внимание на правильную осанку, на параллельную постановку стоп.

Использование физических упражнений из положения сидя, стоя, чередуя расслабление мышц с напряжением (бёдра, голени, своды стопы, большого пальца стоп) 2) Образовательные:

1. Укрепление физического и психического здоровья ребёнка.
2. Развитие физических качеств личности: силы, выносливости, гибкости.
3. обучение элементарным приёмам самомассажа (растирание, разминание, поглаживание и др.) подошвенной поверхности стопы, мышц голени, голеностопного сустава и мышц бедра.
4. Формирование представлений о правильной походке, осанке, умении её контролировать; о значимости(полезности) физ. Упражнений, направленных на укрепление свода стопы.

5.Формирование представлений о соблюдении ЗОЖ для укрепления стоп.

3) Воспитательные:

Воспитывать у детей привычку сохранять, контролировать красивую, правильную осанку, походку.

Использование разнообразных приёмов в развитии интереса у ребёнка к двигательной активности на занятиях кружка.

Обеспечение эмоционально-психологического комфорта, создание условий для развития уверенности в своих физических возможностях.

Способствовать проявлению самостоятельности в уборке физ. Инвентаря, бережного отношения к нему.

Воспитание интереса к занятиям в кружке, потребности выполнять спортивные движения.

**Объем и срок реализации**: 1 год обучения 64 часа.

**Формы обучения:** групповая, подгрупповая, индивидуальная.

**Режим занятий**: 32 недели. 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятий – 15-25 минут. В группе 17 человек **Планируемые результаты:**

* укрепление мышц стопы и голени ног.
* повышение уровня физической подготовленности. - сформированность осознанной потребности в выполнении
* упражнений самостоятельно в домашних условиях.

# 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Месяц  | Название раздела, темы  |  | Количество часов младшая / старшая  | Формы аттестации/ контроля  |
| Всего  | Теория  | Практика  |
| 1  | Октябрь  | №№ 1;2 плоскостопие  | 4/4  | 1/1  | 3/3  | Мониторинг  |
| 2  | Ноябрь  | №№ 3;4 плоскостопие  | 4/4  | 1/1  | 3/3  | Спортивное соревнование  |
| 3  | Декабрь  | №№ 5;6 осанка  | 4/4  | 1/1  | 3/3  | Тесты  |
| 4  | Январь  | №№ 7;8 осанка  | 4/4  | 1/1  | 3/3  | Диагностика  |
| 5  | Февраль  | №№ 9;10 плоскостопие  | 4/4  | 1/1  | 3/3  | Спортивное соревнование  |
| 6  | Март  | №№ 11;12 осанка  | 4/4  | 1/1  | 3/3  | Тесты  |
| 7  | Апрель  | №№ 13;14 плоскостопие  | 4/4  | 1/1  | 3/3  | Мониторинг  |
| 8  | Май  | №№ 15;16 осанка  | 4/4  | 1/1  | 3/3  | Спортивные соревнование  |
|   |   |   | 64 часа  | 16 часов  | 48 часов  |   |

# 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

**Комплекс № 1 (октябрь 1 - 2 неделя).**

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

**Практика:**

1. Исходное положение (И.п.) - лежа на спине, руки вдоль туловища -1- 4 - повороты головы вправо -влево (2 - 3 раза, ухом коснуться пола); 2. И.п. -То же. 1- 2- руки через стороны вверх, потянутся — вдох; 3-4 — и.п., расслабится — выдох (2- 3 раза, с удовольствием потянутся).

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

 И.п: лежа на животе, голова, туловище и ноги располагаются на одной прямой линии. Руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев.

* Поднять голову, задержаться в этом положении ( на 2-10 счетов) вернуться в исходное положение.
* Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки», задержаться в этом положении на счет вернуться в и.п.
* Поднять голову и плечевой пояс, руки в стороны, задержаться в этом положении на счет.
* Наклоны к прямым ногам (дыхание произвольное);
* Самовытяжение: - И.п.: ребенок лежит на спине, руки вдоль тела, голова, туловище, ноги — на одной прямой линии. - И.п.: ребенок лежит на спине, голова, туловище, ноги на одной прямой линии, руки вытянуты вверх. Прижать подбородок к груди (не поднимая головы), носки подтянуть на себя. Прижать подбородок к груди, носки на себя. Потянуться.

Игра малой подвижности «Солнечные ванны для гусеницы» - дети ложатся в один ряд на спину так, чтобы кисти каждого последующего ребенка держали голеностопы предыдущего. У первого ребенка руки подняты вверх. По первому сигналу инструктора дети одновременно перекатываются в правую сторону на живот. Второй сигнал — дети перекатываются на спину и живот. Третий сигнал — на спину, живот, спину. Все то же в левую сторону.

При повторном проведении игры можно выполнять перекаты в каждую сторону на несколько счетов. На сколько позволяют размеры зала.  **Заключительная часть.** Медленный бег. Дыхательное упражнение «Губы трубочкой»- а) полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы; б) губы сложить «трубочкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа; в)сделать глотательное движение (как бы глотаем воздух); г) пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно 4-6 раз.

 Принять правильную осанку у стены.

**Комплекс № 2 (октябрь 3-4 неделя)** **Теория:**

* принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной;
* принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение;
* приседание на носках 5-6 раз, ходьба на носках в полуприседе, сохраняя осанку.
* Стоя у стены сделать 2-3 шага в любую сторону, расслабить последовательно шею, руки, туловище, «уронить голову», «петух клюет», «птичка крылышки поднимает, опускает».

Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе (30–60 с). Ходьба «гусиным шагом».Бег в среднем темпе. **Практика:**

1. И.п. - лежа на животе, руки в стороны. Приподнять голову и плечи, лопатки соединить, удержать «ласточка сидит»;
2. И.п. - то же. Приподнять голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам, ласточка летит;
3. И.п. - то же. Поднять голову и плечи. Руки в стороны (назад). Сжимать и разжимать пальцы «ласточка зовет к себе маленьких птенчиков»; 4. «Любопытная мартышка» - и.п.: лежа на животе, руки соединены за спиной, живот и ноги плотно прижаты к полу. Выгнув грудь, дети (мартышки) с любопытством смотрит вперед и по сторонам. Следит за тем, чтобы двигалась только голова.
4. «Утята шагают к реке». И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади.
5. Утка ходит вразвалочку - спотыкалочку». И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1–2 – поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп. 3–4 – и. п.
6. «Утята учатся плавать». И. п. – сидя, руки в упоре сзади, носки вытянуты. Попеременное сгибание-разгибание левой и правой стоп.
7. «Утка крякает». И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1–2 – отрывая пятки от пола, развести их в стороны (клюв открылся), произнести «кря-кря». 3–4 – вернуться в исходное положение.
8. Для мышц боковой поверхности туловища: и.п. - лежа на правом боку, правая рука вверх, левая вдоль туловища. Удерживая тело в этом положении приподнимать и опускать левую ногу. То же с другой стороны.
9. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола. **Основная часть занятия.**

 а) ходьба, затем бег (удерживая правильное положение туловища).

б) дети шагают на месте, свободно размахивая руками.

в) остановка с проверкой осанки (на сигнал)

г) ходьба с различными положениями рук:

* дети ходят руки на поясе, остановка, руки вниз, проверка осанки;
* дети ходят, руки в «крылышки», руки вниз, проверка осанки;
* дети ходят, руки в стороны, остановка руки вниз, проверка осанки;
* дети ходят, руки вперед, остановка руки вниз, проверка осанки;  дети ходят, руки вверх, остановка руки вниз, проверка осанки;
* дети ходят, меняя положение рук, руки на поясе, в «крылышки», «в стороны», «вверх», «за головой», остановка проверка осанки.

 Бег в среднем темпе. Ходьба на носочках, на пяточках.

 Игровое упражнение «Качалочка».Цель: для мышц спины, ног, гибкости. На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спинке. Давайте попробуем и мы также покачаться. Лягте на спину, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед и назад. Когда устанете - отдохните. Повторить 3 раза.

 Игровое упражнение «Ракета». Цель: для мышц рук, спины, живота, ног, координации. Сейчас мы будет готовить ракету к полету. Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту. Три, два, один - пуск! Отпускаем - ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском.

Повторить 3 раза.

 **Заключительная часть.** Медленный бег. Расслабление под музыку. Принять правильную осанку у стены.

**Комплекс № 3 (ноябрь 1-2 неделя)** **Теория:**

* Принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной;
* принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение;

-принять правильную осанку у стенки, сделать два шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку. Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2–3 мин).Легкий бег на носочках (1–1,5 мин). **Практика:**

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

Игровое упражнение «Стойкий оловянный солдатик». Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно оловянному солдатку. Хотите стать такими же стойкими и сильными, как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь. Повторить 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть. Молодцы.

Игровое упражнение «Ах, ладошки, вы ладошки!» - хотите быть стройными и иметь красивую осанку? Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти ее так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем: «Ах, ладошки, вы ладошки! За спиной мы спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!». Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.

**Заключительная часть занятия.** Медленный бег. Расслабление под музыку. Поверка осанки.

**Комплекс №4 (ноябрь 3-4 неделя)** **Теория:**

* Принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной;
* стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек. Возврат в и.п.

Принять правильную осанку в положение стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки. Ходьба на наружных краях стоп, «гусиным шагом» (в среднем темпе, до 2-3 мин). Легкий бег на носочках (1-1,5 мин). **Практика:**

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

**Основная часть занятия.** Упражнения.

1. **«Растягивание пружины»**. Согнуть руки перед грудью, сжав пальцы в кулак и подняв локотки в стороны; имитируя растягивание пружины, энергично отводить плечи назад, сводя локотки.
2. **«Зайчик».** Низко приседать на всей ступне, сгибая руки к плечам, ладонями вперед, прижимая локти к туловищу и сводя лопатки.
3. **«Лыжник».** Приседать на всей ступне, наклоняясь вперед и отводя руки назад, подражая движениям лыжника при отталкивании палками. Подвижные игры.
	1. Кто больше поднимет предметов, зажав их пальцами ног (1-1,5 мин).
	2. Кто быстрее пальцами ног соберет коврик в складки (по 4-5 раз).
	3. «Великаны и гномы» – ходьба на четвереньках (2-3 раза).
	4. Ходьба и бег на носочках.

 **Заключительная часть занятия.** Легкий бег на носках (до 1 мин)., ходьба на носках с высоким подниманием бедра (в среднем темпе, до 1-1,5 мин). Дыхательные упражнения.

**Комплекс №5 (декабрь 1-2 неделя)** **Теория:**

Принять правильную осанку у стены, отойти на 2 шага, присесть,встать, принять правильную осанку.

Медленный бег высоко поднимая колени, бег спиной вперед. Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2-2,5 мин). Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (до 1 мин). Все удерживая правильную осанку. **Практика:**

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

Игровое упражнение «Малютка».И. п. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела, ноги плотно прижаты друг к другу. Ребенку предлагается представить себя малышом грудничкового возраста, изобразить его настроение и движения: подъем ног, согнутых в коленях, подтягивание стоп к лицу, непроизвольные движения руками и ногами в воздухе, гуление, поднятие головы (не отрывая плеч от пола), повороты ее в стороны, проявление эмоций радости, импровизация плача со звуком «уа-уа», имитация движения губ, сосущих соску. Игровое упражнение «Жучок на спине». И. п. – лежа на спине, руки и ноги в свободном положении. Представим, 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 (боковаякачалочка). Попытка рывком перевернуться на бок, а затем встать на локти и колени. Во время барахтанья не помогать головой и плечами, раскачиваться туловищем. В конце игры ребенка можно спросить: «Какая часть тела поддается раскачиванию легко, а какая остается неподвижной?», «Какой ты жучок?», «Что у тебя есть (лапки, крылышки, панцирь)?» «Каково твое настроение?».

Подвижная игра «Запрещённое движение». В этой игре следует быть очень внимательным: нужно выполнять все показанные воспитателем или ребёнком упражнения за исключением запрещённого.

Подвижная игра «Великаны и гномы». Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога «Великаны!» дети идут на носочках, подняв руки вверх, затем следует обычная ходьба. На следующий сигнал «Гномы!» – ходьба в полуприсяде, и так в чередовании.

**Заключительная часть занятия.** Ходьба «Лисички», «Кабанчики», «Мишки».

«Лисички» – мягкая крадущаяся ходьба на носочках.

«Кабанчики» – тяжелая ходьба на пятках.

«Мишки» – неуклюжая ходьба на внешней стороне ступни, с поджатыми внутрь пальцами – по ребристой наклонной доске (мишки лезут на дерево), по коврику с пуговицами (на пляже с камешками), с рейками (по упавшим веточкам). **Заключительная часть занятия.** Легкий бег, расслабление под музыку.

**Комплекс № 6 (декабрь 3-4 неделя)** **Теория:**

 Построение. Ходьба на носочках, «мишки», «обезьянки» **–** мягкая, с подпрыгиванием, ходьба, лазание по шведской стенке (обезьянки лезут на пальму), ходьба боком по канату (переход через реку по узенькому мосту). «ходьба змейкой» Медленный бег (1-2 минуты).

* Принять правильную осанку у стены, отойти на 2 шага, присесть, встать, принять правильную осанку.
* Принять правильную осанку, приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3-4 секунды, вернуться в и.п. (потянуться к солнышку головой).

**Практика:**

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

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

Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (до 1 мин). Ходьба по наклонной плоскости (5–10 раз). Пружинистые перекаты с пятками на носок и наоборот из положения сидя на корточках.

Лазание по гимнастической стенке (середина стопы ставится на рейки).

Игровое упражнение «Кто быстрее». Дети стоят в шеренге. По сигналу стараются схватить пальцами ног скомканную бумагу и допрыгать до намеченной цели.

Игровое упражнение «Носильщик». Подняв кубик (мячик, мешочек) двумя ногами, перенести его вправо, положить на пол. Вернуть кубик в исходное положение. Затем перенести кубик в левую сторону и вернуть его в исходное положение.

**Заключительная часть занятия.** Дыхательные упражнения. Медленны бег. Ходьба на носочках, на пятках, на наружных краях стоп, на внутренних краях стоп.

**Комплекс № 7 (январь 1-2 неделя)** **Теория:**

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

- принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение; - приседание на носках 8 - 12 раз, ходьба на носках в полуприседе, сохраняя осанку.

Ходьба на пятках, переступая через кубики на полу (0,5 мин). Лёгкий бег на носочках (0,5 мин). Ходьба по гимнастической палке вдоль и поперёк, руки в сторону. **Практика***:*

1. И. п. – сидя на скамейке. Катание ногой маленького мяча (по 10–15 с каждой ногой).
2. И. п. – сидя на скамейке. Подтягивание пальцами ног дорожки с грузом весом 500 г (до 2 раз).
3. И. п. – сидя на скамейке. Захватывание мяча и других предметов стопами ног и бросание (8–10 раз).
4. И. п. – сидя на скамейке. Захватывание пальцами ног карандашей и перекладывание их с места на место (30–40 с).
5. И.п.- стоя, палка внизу в руках. Поднять палку прямыми руками вверх, выпрямляя спину; опустить палку вниз.
6. Согнуть руки перед грудью, сжав пальцы в кулак и подняв локотки в стороны; имитируя растягивание пружины, энергично отводить плечи назад, сводя локотки.
7. Согнуть руки, прижимая локти к туловищу, оттягивая плечи назад и сводя лопатки; опустить руки вниз.
8. Делать хлопки ладонями за спиной и над головой, не сгибая рук.
9. «Зайчик». Низко приседать на всей ступне, сгибая руки к плечам, ладонями вперед, прижимая локти к туловищу и сводя лопатки.
10. «Лыжник». Приседать на всей ступне, наклоняясь вперед и отводя руки назад, подражая движениям лыжника при отталкивании палками.  **Основная часть занятия.**

 Игровое упражнение «Танец на канате» - положить на пол канат и попробовать пройти по нему, удерживая равновесие. Развести руки в стороны и сделать вид, что танцуете на проволоке. Поставить одну ступню перед другой, колени сгибать нельзя. Ни в коем случае не ставить ногу рядом с линией, а то упадете.

 Игровое упражнение «Играйте в мяч ногами» - два ребенка садятся на пол один против другого и слегка откинувшись назад, опираются на руки. Потом они берут малые мячи и начинают перебрасываться ими. Не беря мяч в руки!!!

 Игровое упражнение «Паровозик» - сидя, ноги слегка согнуты в коленях, а руки в локтях, приподнимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились и поехали также дальше.

 Подвижная игра «Жуки» - по сигналу инструктора: «Жуки полетели!»- все дети разбегаются по всему залу врассыпную. На сигнал :

«Жуки отдыхают» - дети бегут к черте, отмеченной по краю зала, и присаживаются на корточки.

 **Заключительная часть занятия.** Медленный бег. Расслабление под музыку.

**Комплекс № 8 (январь 3-4 неделя).**

**Теория:**

 Принять правильную осанку, присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать, принять и.п.

 Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с выполнением заданий (стойка на одной ноге – руки на поясе, два-три прыжка на одной ноге и т. д.). Бег в колонне по одному, с высоким подниманием колен, «лисичкой» (одна кисть – к подбородку, другая – к копчику). Ходьба, построение в звенья. **Практика:**

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

**Основная часть занятия.**

 Игровое упражнение «Катание на морском коньке» - дети лягте на спину! Представьте себе ровную водную гладь. Вдруг над водой появляется голова морского конька и всадника. Одновременным встречным движением рук и ног сядьте в «угол». Наши ноги — это морские коньки, а мы всадники. Немного прокатились и погрузились в воду: легли на спину и расслабились. Повторить3-4 раза.

Игровое упражнение «Растяжка ног» - сидя, согнуть правую ногу и взяться за ступню. Попробуйте полностью выпрямить ногу, не теряя равновесия. Так же повторить с левой ногой, или с двумя ногами.

Малоподвижная игра «Змея» - дети стоят по кругу. Инструктор произносит слова: «Я — змея без хвоста». Подходит к кому-либо из детей и спрашивает : «(имя ребенка), хочешь быть моим хвостом?». Если ребенок отвечает утвердительно, инструктор приглашает проползти на четвереньках между его ног и встать сзади него, широко расставив ноги. Инструктор держит его за руки. И так далее повторяет каждый ребенок. Дети ползут на четвереньках между ног инструктора и ног детей, положив руки на плечи предыдущего ребенка. Затем инструктор с длинным «хвостом» идет по залу — это ползет «змея». **Заключительная часть занятия.** Медленная ходьба. Дыхательные упражнения.

**Комплекс № 9 (февраль 1-2 неделя)** **Теория:**

Принять правильную осанку стоя у стены:

* с открытыми глазами;
* постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами (1 мин).
* принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение;  приседание на носках 8 - 12 раз, ходьба на носках в полуприседе, сохраняя осанку.

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, имитация ходьбы на лыжах (звук «м-м-м»), по диагонали. Бег друг за другом с поворотом по сигналу. Ходьба. Построение с палками в звенья. **Практика:**

1. «Матрешки». «Мы веселые матрешки , на ногах у нас сапожки». И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс. 1 – правую вперед на пятку, 2–3 – покачать носком вправо-влево, 4 – приставляя правую, исходное положение, 5–8 – то же с левой ноги.
2. «Красные сапожки, резвые ножки».И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс, 1 – правую вперед – в сторону на пятку, 2 – правую на носок, 3 – правую на пятку, 4 – с притопом приставляя правую, исходное положение, 5–8 – то же с левой ноги.
3. «Танец каблуков».И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс, 1–2 – поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх, 3–4 – поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, руки на пояс.
4. «Гармошка».И. п. – стоя пятки вместе, носки врозь, руки на пояс, 1 – слегка приподнять пятку правой и носок левой и скользящим движением перевести вправо, 2 – опуская пятку правой и носок левой на пол, стойка носки вместе, пятки врозь, 3 – слегка приподнять носок правой и пятку левой и скользящим движением перевести вправо, 4 – опуская носок правой и пятку левой на пол, исходное положение, 5–8 – то же, что 1–4, 1–8 – то же, передвигаясь влево.
5. «Велосипедист». Лежа на спине, подняв ноги, попеременно сгибать и разгибать их, подражая движениям ног велосипедиста.
6. «Лодочка». Лежа на груди, прогибаться в спине, отводя голову и руки назад.
7. «Лягушонок». Лежа на груди, прогибаться в спине, отводя голову назад, сгибая руки к плечам и сводя лопатки.
8. Прогибание спины. Лежа на груди, прогибаться в спине, поднимая голову и отводя обруч за лопатки.
9. «Рыбка». Лежа на груди, прогибаться в спине, поднимая вытянутые руки и ноги вверх.

**Основная часть занятия.**

 Игровое упражнение «Двигайте ступней» - сесть на стул или на пол. «Познакомьте» друг с другом пятку и пальцы правой ноги. Пальцы остаются на месте, а пятку подвиньте в перед по направлению к пальцам. Пальцы отодвинутся. Снова приблизьте пятку — и пальцы снова убегут. В результате ступня начнет двигаться волнообразно. Теперь выполните упражнение в обратную сторону — подожмите пальцы, но на этот раз сдвинется пятка. То же с левой ногой.

 Игровое упражнение «Катание мяча» - сесть на пол и поставить ступни на малый мяч. Затем катать мячик то к носку, то к пятке. Это очень хороший массаж для ног. Ноги время от времени нужно менять.

 Игровое упражнение «Достань мяч» - сядьте на пол, ноги врозь, спина прямая. Представьте, что в руках у вас мяч. «Поиграйте» с ним. Вдруг мяч укатился. Достаньте его, не сдвигаясь с места, а только наклоняясь вперед. Старайтесь не сгибать ноги. Повторить 3-4 раза.

Подвижная игра «Зайцы и волк» - дети - «зайцы» прячутся за линию. В стороне прячется «волк». «Зайцы» выбегают на полянку, резвятся. По сигналу инструктора: «Волк идет!» - «зайцы» убегают и прячутся за линию. В игре можно использовать слова: скачут зайцы: «скок, скок, скок на зеленый на лужок. Травку щиплют, кушают, осторожно слушают: не идет ли волк?» **Заключительная часть занятия.** Легкий бег. Дыхательные упражнения.

**Комплекс № 10 (февраль 3-4 неделя)** **Теория:**

- принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение;

-принять правильную осанку у стенки, сделать два шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку.

 Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2–3 мин). Легкий бег на носочках (1–1,5 мин). Ходьба на наружных краях стоп (2–5 минуты). Ходьба на внутренних краях стоп (2–5 минуты).

**Практика:**

1. И. п. – сидя на скамейке, ноги вместе, согнуты под прямым углом. Поднимая и опуская носки, надавливая при этом пальцами на пол, имитировать подгребание ими песка (6–8 раз).
2. И. п. – упор сидя. Активное сгибание стопы (по 18–20 раз).
3. И. п. – упор сидя. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же другой ногой (по 6–8 раз).
4. И. п. – лежа на животе. Повороты голени внутрь и наружу (30–40 с).
5. Прыжки на месте с небольшим продвижением вперед - бесшумно на носках (0,5–1 мин).
6. И.п. - лежа на животе, подбородком на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Перевести руки на пояс, приподнимая голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать. Удерживать принятое положение по команде инструктора.
7. И.п. - тоже. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам (как при плавании стилем «брасс»).
8. И.п. - то же. Движение рук в стороны — назад, в стороны — вверх.
9. И.п. - лежа на животе, руки под подбородком. Поочередное поднимание выпрямленных ног, не отрывая таза от пола. Темп меленный.
10. Самовытяжение в положении лежа. *И.п.:* ребенок лежит на спине, голова, туловище, ноги на одной прямой линии, руки вдоль тела.
	* прижать подбородок к груди (не поднимая головы), носки потянуть на себя. Потянуться, стремясь макушкой в одну сторону, носками — в противоположную, расслабиться в и.п.
	* прижать подбородок к груди, носки — на себя, потянуться сначала одной пяткой, затем другой, макушкой в это время стремиться в противоположную сторону, расслабиться в и.п.

И. п.: ребенок лежит на животе, руки вверх, голова опирается лбом, пятки вместе, носки оттянуты. - потянуться головой и руками в одну сторону, ногами — в противоположную, расслабиться.

**Основная часть занятия.**

 Игровое упражнение «Лодочка» - предлагаю отправиться в морское путешествие. Но сначала построим «лодочки». Ляжем на животе, руки и ноги немного разведем в стороны. Поднимите голову, руки и ноги вверх. Вот вы все - разные лодочки. Покачайтесь на волнах. Игровое упражнение «Колобок» - что за странный колобок в окошке появился: постоял совсем чуток, взял и развалился! Лягте на спину, а затем сядьте, обнимая ноги руками, и уберите голову в колени. Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки. Вот вы все и колобки! Раз, две, три, четыре, пять - развалились вы опять. Вытяните ноги и лягте на спину.

Игровое упражнение «Зайцы в огороде»**.** Чертится круг. Все дети стоят за ним на расстоянии полушага. Воспитатель назначает одного из играющих водящим, и тот становится внутри круга в любом месте. Дети прыгают через линию в круг. Водящий бегает в кругу, стараясь коснуться играющих, когда они находятся внутри круга. При приближении водящего все возвращаются за линию. Тот из играющих, до кого дотронулся водящий, считается проигравшим. Затем выбирается новый водящий из тех детей, до кого ни разу не смогли дотронуться.

Игровое упражнение «Быстро возьми». Из кубиков образуется круг. Кубиков на два меньше количества играющих. Дети стоят по кругу. Педагог даёт задание: бег (прыжки галопом, поскоки, бег спиной вперёд, прыжки на одной ноге и т. д.). Педагог говорит: «Быстро возьми!». Каждый из играющих должен взять один кубик. Тот, кто остался без предмета, считается проигравшим.

Подвижная игра «Котята и щенята» - дети делятся на две группы. Дети одной группы изображают котят, второй щенят. «Котята» находятся около гимнастической стенки. «Щенята» - на другой стороне зала. Инструктор предлагает «котятам» побегать легко и мягко. На слова инструктора: «Щенята!» - вторая группа детей бежит за «котятами» и лает: «Гав-гав-гав!». «котята», «мяукая», быстро влезают на гимнастическую стенку. После 2 повторений дети меняются местами, и игра продолжается. **Заключительная часть занятия.** Легкий бег. Дыхательные упражнения.

**Комплекс № 11 (март 1-2 неделя)** **Теория:**

 Стоя принять правильную осанку, касаясь стены или гимнастической стенки. При этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пяток должны касаться стены.

Принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение.

**Практика:**

1. Исходное положение (И.п.) - лежа на спине, руки вдоль туловища -1- 4 - повороты головы вправо -влево (2 - 3 раза, ухом коснуться пола); 2. И.п. -То же. 1- 2- руки через стороны вверх, потянутся — вдох; 3-4 — и.п., расслабится — выдох (2- 3 раза, с удовольствием потянутся).

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

**Основная часть занятия.**

 И.п: лежа на животе, голова, туловище и ноги располагаются на одной прямой линии. Руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев.

* Поднять голову, задержаться в этом положении ( на 2-10 счетов) вернуться в исходное положение.
* Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки», задержаться в этом положении на счет вернуться в и.п.
* Поднять голову и плечевой пояс, руки в стороны, задержаться в этом положении на счет.
* Наклоны к прямым ногам (дыхание произвольное);
* Самовытяжение: - И.п.: ребенок лежит на спине, руки вдоль тела, голова, туловище, ноги — на одной прямой линии. -И.п.: ребенок лежит на спине, голова, туловище, ноги на одной прямой линии, руки вытянуты вверх. Прижать подбородок к груди (на поднимая головы), носки подтянуть на себя . Прижать подбородок к груди, носки на себя. Потянуться.

 Игра малой подвижности «Солнечные ванны для гусеницы» - дети ложатся в один ряд на спину так, чтобы кисти каждого последующего ребенка держали голеностопы предыдущего . У первого ребенка руки подняты вверх. По первому сигналу инструктора дети одновременно перекатываются в правую сторону на живот. Второй сигнал — дети перекатываются на спину и живот. Третий сигнал — на спину, живот, спину. Все то же в левую сторону.

При повторном проведении игры можно выполнять перекаты в каждую сторону на несколько счетов. На сколько позволяют размеры зала.  **Заключительная часть.** Медленный бег. Дыхательные упражнения. Принять правильную осанку у стены;

**Комплекс № 12 (март 3-4 неделя)** Теория:

* + принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной; - принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение; - приседание на носках 8 - 12 раз, ходьба на носках в полуприседе, сохраняя осанку.
	+ Стоя у стены сделать 2-3 шага в любую сторону, расслабить последовательно шею, руки, туловище, «уронить голову», «петух клюет», «птичка крылышки поднимает, опускает».

Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе (30–60 с). Ходьба «гусиным шагом».Бег в среднем темпе. **Практика:**

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

 а) ходьба, затем бег (удерживая правильное положение туловища).

б) дети шагают на месте, свободно размахивая руками.

в) остановка с проверкой осанки (на сигнал)

г) ходьба с различными положениями рук:

* дети ходят руки на поясе, остановка, руки вниз, проверка осанки;
* дети ходят, руки в «крылышки», руки вниз, проверка осанки;
* дети ходят, руки в стороны, остановка руки вниз, проверка осанки;
* дети ходят, руки вперед, остановка руки вниз, проверка осанки;  дети ходят, руки вверх, остановка руки вниз, проверка осанки;
* дети ходят, меняя положение рук, руки на поясе, в «крылышки», «в стороны», «вверх», «за головой», остановка проверка осанки.

 Бег в среднем темпе.

 Игровое упражнение «Качалочка»**.** Цель: для мышц спины, ног, гибкости. На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спинке. Давайте попробуем и мы также покачаться. Лягте на спину, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед и назад. Когда устанете — отдохните. Повторить 3 раза.

 Игровое упражнение «Ракета» - сейчас мы будет готовить ракету к полету. Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту. Три,два, один — пуск! Отпускаем — ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском. Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Тише едешь — дальше будешь!» - дети стоять в шеренге, ведущий становиться впереди них на некотором расстоянии. Инструктор говорит: «Тише едешь дальше — дальше будешь!». В это время дети идут вперед. Сигнал «Стоп!», дети останавливаются и проверка осанки. Те, у кого неправильная осанка- возвращаются на исходную позицию. Игра продолжается 3-4 раза. **Заключительная часть.** Медленный бег. Расслабление под музыку. Принять правильную осанку у стены.

**Комплекс № 13 (апрель 1-2 неделя)** **Теория:**

* принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение;
* приседание на носках 8 - 12 раз, ходьба на носках в полуприседе, сохраняя осанку;
* стоя у стены сделать 2-3 шага в любую сторону, расслабить последовательно шею, руки, туловище, «уронить голову», «петух клюет», «птичка крылышки поднимает, опускает». **Практика:**
1. Лечь на коврик на спину. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение, которое было принято в положении лежа;
2. Лежа на полу в правильном положении, прижать поясничную область тела к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, которое было принято в положение лежа;
3. И.п. - лежа на животе, подбородком на тыльной поверхности кистей, подложенных друг на друга. Перевести руки на пояс, приподнимая голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать. Удерживать принятое положение по команде инструктора.
4. То же упражнение, но кисти рук переводить к плечам или за голову.
5. И.п. - то же. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам (как приплавание «брасс»).
6. Упражнение «каток» - ребенок катает вперед — назад мяч, скалку или бутылку. Упражнение выполняется сначала одной ногой, а затем другой.
7. Упражнение «мельница» - ребенок, сидя на полу с выпрямленными коленями, описывает ступнями круги в разных направлениях.
8. Упражнение «окно» - ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола. **Основная часть.**
* Ходьба по рейке гимнастической лестницы, положенной на пол (6–8 раз).
* Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости (1–2 мин).
* Ходьба приставным шагом по рейке гимнастической скамейки прямо и боком.

Игровое упражнение «Стойкий оловянный солдатик». Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно оловянному солдатку. Хотите стать такими же стойкими и сильными, как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь. Повторить 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть. Молодцы.

Игровое упражнение «Ах, ладошки, вы ладошки!» - хотите быть стройными и иметь красивую осанку? Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти ее так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем: «Ах, ладошки, вы ладошки! За спиной мы спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!». Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.

**Заключительная часть занятия.** Медленный бег. Расслабление под музыку. Поверка осанки.

**Комплекс № 14 (апрель 3-4 неделя)** **Теория:**

* Принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной;
* стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек. Возврат в и.п.

Принять правильную осанку в положение стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки. Ходьба на наружных краях стоп, «гусиным шагом» (в среднем темпе, до 2–3 мин). Легкий бег на носочках (1–1,5 мин). **Практика:**

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

**Основная часть занятия.** Упражнения.

1. «Растягивание пружины». Согнуть руки перед грудью, сжав пальцы в кулак и подняв локотки в стороны; имитируя растягивание пружины, энергично отводить плечи назад, сводя локотки.
2. «Зайчик». Низко приседать на всей ступне, сгибая руки к плечам, ладонями вперед, прижимая локти к туловищу и сводя лопатки.
3. «Лыжник». Приседать на всей ступне, наклоняясь вперед и отводя руки назад, подражая движениям лыжника при отталкивании палками. Подвижные игры.
	1. Кто больше поднимет предметов, зажав их пальцами ног (1–1,5 мин).
	2. Кто быстрее пальцами ног соберет коврик в складки (по 4–5 раз).
	3. «Великаны и гномы» – ходьба на четвереньках (2–3 раза).
	4. Ходьба и бег на носочках.

 **Заключительная часть занятия.** Легкий бег на носках (до 1 мин), ходьба на носках с высоким подниманием бедра (в среднем темпе, до 1–1,5 мин). Дыхательные упражнения.

**Комплекс № 15 (май 1-2 неделя)** **Теория:**

* + Принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной;
	+ стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек. Возврат в и.п.

Принять правильную осанку в положение стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки. Ходьба на наружных краях стоп, «гусиным шагом» (в среднем темпе, до 2–3 мин). Легкий бег на носочках (1–1,5 мин). **Практика:**

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

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

1. И. п. – лежа на спине, руки согнуты, ладони под головой. 1 – поднять вытянутые ноги вверх до прямого угла; 2 – развести их широко в стороны; 3 – и. п. (восемь раз).
2. И. п. – о.с. Прыжки ноги врозь – ноги вместе в чередовании с ходьбой (два раза по десять прыжков).

**Основная часть занятия.**

 Игровое упражнение «Кто там?». И. п. – сидя на стульчике со спинкой. Ребенок садится на стульчик так, чтобы спинка стульчика была сбоку. Обеими руками он держится за спинку (по центру), локти опущены вниз. Бедром плотно прижимается к спине стульчика по всей ее ширине. Стопы вместе. На вопрос «кто там?» ребенок поворачивается всем туловищем вдоль спинки стульчика, помогая напряжением бедра и рук и пытаясь как можно больше развернуться спиной и головой, чтобы увидеть, «кто там». Вернуться в исходное положение (3–4 раза). То же самое упражнение, только ребенок садится к спинке стульчика другим боком (при этом снимается напряжение в нижних отделах позвоночника). В конце игры ребенка спрашивают: «Как ты чувствовал свой позвоночник; в какой части спины было напряжение; что изменилось после поворота?».

 Игровое упражнение «Попурри» -а) зажав мячик между ногами, медленно идти, стараясь не уронить его. б) сидя на полу, упереться руками в пол и стараться как можно выше поднять ногами мяч.

в) положить на пол палку и пройти по ней боком, заложив руки за голову.

г) поднять пальцем ног с пола носовой платок.

д) вращать на полу мяч ногой.

 е) сидя, брать пальцами ног разбросанные по полу карандаши.

 Подвижная игра «Зайцы в огороде». Чертится круг. Все дети стоят за ним на расстоянии полушага. Воспитатель назначает одного из играющих водящим, и тот становится внутри круга в любом месте. Дети прыгают через линию в круг. Водящий бегает в кругу, стараясь коснуться играющих, когда они находятся внутри круга. При приближении водящего все возвращаются за линию. Тот из играющих, до кого дотронулся водящий, считается проигравшим. Затем выбирается новый водящий из тех детей, до кого ни разу не смогли дотронуться. Подвижная игра «Резвый мешочек». Играющие становятся в круг. Входящий стоит посередине. Он вращает верёвку с мешочком, наполненным песком. Дети следят за мешочком и при его приближении стараются перепрыгнуть через верёвку. Не перепрыгнувший выбывает из игры.

 **Заключительная часть занятия.** Спокойная ходьба. Расслабление под музыку.

**4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п  | Месяц  | Число  | Время проведения занятия  | Форма занятия  | Кол-во часов  | Тема занятия  | Место проведения  | Форма контроля  |
| 1  | Октябрь  | 10.10  | 2-я пол.дня  | Групповая  | 1  | «Урожай, урожай! Что хочешь, выбирай!»  | Групповая комната  |   |
| 2  | 13.10  | 2-я пол.дня  | Групповая  | 1  |  «Урожай, урожай! Что хочешь, выбирай!»  | Групповая комната  | Печатание стопплантограмма Антропометрия  |
| 3  | 17.10.  | 2-я пол.дня  | Индивидуальная  | 1  | «Сделаем крепкими наши ножки»  | Спортивная комната  |   |
| 4  |   | 19.10.  | 2-я пол.дня  | Подгрупповая  | 1  | «Сделаем крепкими наши ножки»  | Групповая комната  |   |
| 1  |   | 70.11.  | 2-я пол.дня  |  Индивидуальная  | 1  | «Забавные скамейки»  | Групповая комната  | Тесты  |
| 2  | 09.11.  | 2-я пол.дня  | Подгрупповая  | 1  | «Забавные скамейки»  | Спортивная комната  |   |
| 3  | Ноябр | 14.11.  | 2-я пол.дня  | Групповая  | 1  | «Птичий двор»  | Групповая комната  | Спортивное соревнование  |
| 4  | 17.11.  | 2-я пол.дня  | Групповая  | 1  | «Птичий двор»  | Групповая комната  |   |
| 1  | Декабрь  | 05.12.  | 2-я пол.дня  | Групповая  | 1  | «Мы туристы»  | Групповая комната  |   |
| 2  | 07.12.  | 2-я пол.дня  | Групповая  | 1  | «Мы туристы»  | Групповая комната  | Наблюдения  |
| 3  | 12.12.  | 2-я пол.дня  |  Индивидуальная  | 1  | «Волшебная палочка»  | Групповая комната  |   |
| 4  | 14.12.  | 2-я пол.дня  | Подгрупповая  | 1  | «Волшебная палочка»  | Спортивная комната  |   |
| 1  |   | 09.01.  | 2-я пол.дня  | Групповая  | 1  | «Любимый цирк»  | Групповая комната  |   |
| 2  | Январь  | 11.01.  | 2-я пол.дня  | Групповая  | 1  | «Любимый цирк»  | Групповая комната  | Наблюдения  |
| 3  | 16.01.  | 2-я пол.дня  |  Индивидуальная  | 1  | «Альпинисты»  | Групповая комната  |   |
| 4  | 18.01  | 2-я пол.дня  | Подгрупповая  | 1  | «Альпинисты»  | Групповая комната  | Диагностика  |
| 1  | Фе | 06.02.  | 2-я пол.дня  | Групповая  | 1  | «На стройке»  | Групповая комната  |   |
| 2  | 08.02.  | 2-я пол.дня  | Групповая  | 1  | «На стройке»  | Групповая комната  |   |



# 5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Занятия по профилактике плоскостопия начинают проводиться с октября месяца, так как в сентябре проходит адаптация детей к условиям детского сада, и выявляются нарушения здоровья воспитанников специалистами.

Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от 6-8 раз на этапе разучивания упражнений до 10–12 раз на этапе закрепления и совершенствования комплекса. Один комплекс рассчитан на две недели.

1. Первичная диагностика детей.

Медицинские справки педиатра участковой больницы с отметкой группы здоровья. В начале учебного года проводится первичная диагностика детей младшей и старшей групп с целью выявления отклонений в физическом развитии (плоскостопия и вялой осанки).

2.Формирование группы детей для коррекционных занятий.

3. Подбор упражнений для работы с детьми.

4.Сравнительная диагностика.

1. Мониторинг свода стопы у детей одной группы, занимавшихся в течение 1 года.
2. Организация работы с родителями:

а) консультации и практикумы 1 раз в месяц или по запросу родителей.

**Мониторинг**

 Для решения образовательных задач проводится оценка индивидуального развития детей. Результаты педагогической диагностики используются для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

* 1. Педагогическая диагностика проводится два раза в год: на 1-2 неделе сентября; 3-4 неделе апреля.
	2. Диагностические задания разработаны в соответствии с методиками И. Д. Ловейко, Г.И. Турнера (г. Санкт-Петербург), О.С. Байловой и К.Ф.Зенкевич и оцениваются по трехбалльной шкале.

**Инструментарий для физического обследования детей**

***Метод тестирования нарушения осанки***

**1.**  Для контроля эффективности занятий был использован тест на статическую мышечную выносливость, предложенный И. Д. Ловейко.

*Тест для мышц шеи:*

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - приподнять голову и шею, смотреть на носки и зафиксировать положение. тест для мышц живота:

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - поднять ноги до угла 45 градусов и зафиксировать положение.

*Тест для мышц спины:*

И. П. - лежа на животе, руки вверх

1 - прогнувшись и зафиксировать положение

1. Для определения подвижности позвоночника нами использована методика, разработанная научными сотрудниками научноисследовательского института детской ортопедии им. Г.И. Турнера (г. Санкт-Петербург), О.С. Байловой и К.Ф. Зенкевич:
2. И. П. - стоя на скамейке, стопы параллельно.

1 - наклон вперед, не сгибая ног в коленях (измеряется с помощью линейки в сантиметрах - 0 от скамейки) .

***Метод тестирования для выявления плоскостопия***

Для выявления плоскостопия у детей посещающих ДОУ тест проводится при помощи плантографа. В данном тестировании непосредственно принимает участие и медицинский работник дошкольного учреждения.

Плантограф – это деревянная рамка (высотой 2 см. и размером 30\*30 см., на которую натянуто полотно или мешковина) и сверху него полиэтиленовая пленка. Полотно смачивается штемпельной краской или чернилами, на окрашенную сторону кладется лист бумаги, на котором написано Ф. И. ребенка, группа, дата обследования. Ребенок становится обеими ногами на середину рамки (на бумагу, при этом на бумаге остаются отпечатки стопы – плантограмма.

Оценка плантограммы: заключение о состоянии свода стопы делятся на основании расположения двух линий, проведенных на отпечатке. Первая линия соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком. Вторая линия проводится от середины пятки до средины основания большого пальца. Если контур отпечатка стопы в серединной части не перекрывает эти линии – стопа нормальная. Если первая линия проходит внутри отпечатка – уплощение свода стопы. Если оба контура расположены внутри контура отпечатка – стопа плоская. Дети с неправильно сформированной стопой, направляются на консультацию к ортопеду. Плантограммы хранятся в медицинской карте ребенка.

**Задание №1**

***Цель:*** *выявить статистическую мышечную выносливость*

Инструкция: «Лечь на спину. Приподнять голову вверх и посмотреть на носочки. Зафиксировать данную позу на 2-3 секунды».

*Оценка:*

3 балла - ребенок спокойно лежит на спине, приподнимает голову и глядит на носочки, может зафиксировать на некоторое время данное положение тела;

2 балла – ребенок с трудом удерживает голову, положение тела не фиксирует;

1 балл – ребенок не может поднять головы, приподнимает ноги во время инструкции.

**Задание №2**

***Цель:***  *выявить статистическую мышечную выносливость спины*

Инструкция: «Лечь на живот. Руки вытянуть вперед, ноги вместе. Слегка приподнять одновременно и руки и ноги от пола. Зафиксировать данное положение на 2-4 секунды».

*Оценка:*

3 балла - ребенок спокойно лежит на животе и приподнимая руки вверх, фиксирует положение тела прогнувшись в спине.

1. балла – ребенок приподнимает либо руки, либо ноги от пола. Слегка прогибается в спине. 1 балл - ребенок не может приподнять руки, ноги. Не делает прогиб в спине.

**Задание№3**

***Цель:*** определить степень подвижности позвоночника.

Инструкция: «Встать на скамейку. Ноги поставить на ширине плеч. Наклониться вперед и не сгибая колен дотронуться до края скамьи».

*Оценка:*

1. балла- ребенок, стоя на скамейке, параллельно ставит ноги и наклоняясь вперед, не сгибает колени.

2 балла- ребенок спокойно стоит на скамье, наклоняется вперед, колени слегка сгибает, но не может дотронуться до края скамьи.

1 балл- ребенок наклоняется вперед, сгибает колени и слегка приседает. Спина неровная.

**Задание №4**

***Цель:*** выявление плоскостопия у детей, посещающих ДО тест проводится при помощи плантографа, с медицинским работником.

Инструкция: «Ребенок становится обеими ногами на середину рамки (на бумагу, при этом на бумаге остаются отпечатки стопы – плантограмма).

Оценивает специалист. Педагог заносит данные исследования в таблицу.

3 балла – плоскостопие отсутствует.

2 балла- есть плоскостопие.

1 балл- грубо выраженное плоскостопие.

Определяют 3 степени плоскостопия у детей:

1. Наиболее ранней степенью заболевания считается несостоятельность связочного аппарата. Форма свода стопы пока не изменена, но ребенок не может долго ходить, страдает от боли и усталости. После кратковременного отдыха боли проходят, а вот походка становится менее пластичной, ножки к вечеру могут отекать. Первые степени плоскостопия проявляются как чувство усталости после физических нагрузок, если надавить на стопу, ребенок испытывает дискомфорт. Родители слышат жалобы на усталость при ходьбе, отеки стоп.
2. 2 степень плоскостопия называется комбинированной, исчезают своды стопы, она получается распластанной. Сильные постоянные боли в стопах и ноге до коленного сустава, затруднена ходьба.
3. Предыдущие степени плоскостопия легче вылечиваются, если обратиться вовремя, чем 3 степень. Иногда больные приходят к ортопеду именно на этом этапе. Постоянно болят голени и стопы, появляются отеки коленных суставов и боль в пояснице. В нормальной обуви ребенок передвигаться уже не может, требуется ортопедическая коррекция.

# Протокол обследования уровня сформированности физических качеств у детей среднего дошкольного возраста



**Качественная характеристика физических качеств ребенка среднего дошкольного возраста.**

**Высокий уровень:** (от11 до 15 баллов)

Ребенок слышит инструкции. Правильно принимает исходные положения. Может слегка прогибаться в спине. Фиксирует положение тела на 2-4 секунды. Наклоняясь вниз не сгибает ноги в коленях. Принимает помощь взрослого и исправляет ошибки.

**Средний уровень :** (от 5 до 10 баллов)

Ребенок слышит инструкции взрослого, но не до конца понимает о важности правильно принимать исходное положение. Прогибается в спине, но не может одновременно поднять и руки, и ноги. Наклоняясь вперед слегка сгибает ноги в коленях. Все задания выполняет с желанием.

**Низкий уровень**:(ниже 4 баллов)

Ребенок с трудом понимает инструкции. Не может правильно встать в исходное положение. Не фиксирует положение рук и ног. Спина не ровная. Выполнение заданий носит хаотичный характер. Не заинтересован. Быстро устает.

# МОНИТОРИНГ ДОСТИЖЕНИЯ ДЕТЬМИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ



**Тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса** (автор Н. А. Гукасова). Ребёнок ложится на спину на пол. Руки спокойно лежат вдоль туловища. Необходимо медленно поднять ноги до угла 45, (включается секундомер) и удерживать их в таком положении максимально возможное время. Если после подъема ног отмечается тремор, секундомер выключается. Такая ситуация свидетельствует о несостоятельности мышц брюшного пресса у данного ребёнка. В других случаях секундомер выключается после касания нижними конечностями поверхности пола.

Игровая ситуация: «Осень, дует сильный ветер, а на дереве остался один единственный листочек, и все животные в лесу приходят на него посмотреть. Опустятся ножки, и упадет этот листочек. Постарайся его удержать как можно дольше». Дыхание должно быть ровное, произвольное, без задержки.

**Тест для определения силовой выносливости мышц спины**(автор Н. А. Гукасова). Ребёнок ложится на живот на пол, ноги фиксирует взрослый. Ребёнок ставит руки на пояс, прогибается (включается секундомер). Время останавливается, когда туловище касается условной горизонтальной линии.

Игровая ситуация: «Дельфин высунулся из воды и ждет, когда дрессировщик даст ему рыбку». «Бабочка взлетела высоко вверх, летит и ищет цветок, на который можно было бы сесть и отдохнуть».

**Тест для определения гибкости позвоночника** (автор М.А. Рунова). Ребенок становится на гимнастическую скамейку или любой другой предмет высотой не менее 25 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы поверхность скамейки соответствовала нулевой отметке. Если при наклоне вперед ребенок не дотягивается кончиком пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Игровая ситуация: «Ты стоишь на мосту и видишь, как маленький мальчик роняет свою любимую игрушку в речку. Помоги ему достать игрушку из воды».

**Тест для определения статического равновесия** (автор М.А. Рунова). Ребенок встает в стойку: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

# 6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Общая характеристика исследуемых:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Инициалы ребенка  | Возраст, полных лет  | Пол  | Инициалы ребенка  | Возраст, полных лет  | Пол  |
|  |  Младшая группа |  |  Старшая группа |  |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |



|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тест  |  |  |  | Ответ  |  |  |
|  | Д | а  |  | Н | ет  |
| Аб.  |  | %  | Аб.  |  | %  |
| 1. Голова, шея отклонена от средней линии, плечи, лопатки, таз установлены несимметрично.  |   |  |   |   |  |   |
| 2. Выраженное увеличение или уменьшение физиологической кривизны позвоночника.  |   |  |   |   |  |   |
| 3. Сильное отставание лопаток («крыловидные лопатки»)  |   |  |   |   |  |   |
| 5. Сильное выступание живота (более 2-х см от линии грудной клетки).  |   |  |   |   |  |   |
| 6. Нарушение осей нижних конечностей (О-образная, Xобразная).  |   |  |   |   |  |   |
| 7. Неравенство треугольников талии.  |   |  |   |   |  |   |
| 8. Недостаточная подвижность позвоночника вперёд (пальцы или ладони не достигают пола).  |   |  |   |   |  |   |
| 9. Недостаточная подвижность позвоночника назад.  |   |  |   |   |  |   |
| 10. Недостаточная боковая подвижность, асимметрия.  |   |  |   |   |  |   |
| 11. Недостаточная сила мышц спины.  |   |  |   |   |  |   |
| 12. Недостаточная сила мышц правой и левой стороны  |   |  |   |   |  |   |

туловища.

13

. Недостаточная сила мышц брюшного пресса.

14

. Явное отклонение в походке: прихрамывающая, «утиная».

1. Интерпретация результатов тестовой карты

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Инициалы ребенка  | Результат  | Инициалы ребенка  | Ре | зультат  |
| Младшая группа  | Старшая группа  |  |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   | Ср -  | Н -  |   | Ср -  | Н -  |

1. Данные первичной диагностики тестовых карт в контрольной и экспериментальной группах

Параметры

Младш

ая группа

Старш

ая группа

Норма

Отклонение

Значительное нарушение

 6.Сравнительный анализ изменений опорно-двигательного аппарата дошкольников

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Состояние опорно-двигательного аппарата**  | Н.г.  | К.г.  |
| ИЗМЕНЕНИЕ ОСАНКИ  |   |   |
| Значительные отклонения (сколиоз)  |   |   |
| Незначительные отклонения  |   |   |
| Норма  |   |   |
| ИЗМЕНЕНИЕ СВОДА СТОПЫ  |   |   |
| Плоскостопие  |   |   |
| Уплощение  |   |   |
| Норма  |   |   |

# 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В зависимости от поставленных задач на занятиях используются различные методы: словесные, наглядные, практические, чаще всего работа основывается на сочетании этих методов.

*Словесные методы*: беседы, вопросы, образное слово (стихи, загадки, пословицы), объяснение, напоминание, поощрение, анализ результата собственной деятельности и деятельности товарищей.

*Наглядный материал:*показ, демонстрация, плакаты, рисунки и схемы обеспечивают зрительное и слуховое восприятие изучаемого действия. Просмотр видео, прослушивание аудио записей релаксации, темпа, ритма движений создают у занимающихся более разностороннее представление о действии, что расширяет ориентировочную основу для последующего воспроизведения.

*Практический метод* играет решающую роль в формировании двигательныхнавыков, развития и совершенствования у детей. Это, как правило, повторение упражнений с постепенным усложнением условий и повышением нагрузки.

# 8. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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

Инвентарь: фитболы – 3 шт., канат – 2 шт., скакалки — 12шт., бадминтон 1 набор, дуги – 5 шт., обручи – 12 шт., кегли 7 шт., гимнастическиепалки 12 шт., мячи – большие — 1 шт., средние — 3 шт., маленькие — 5 шт.

Методические материалы: Нестандартное оборудование: кольцеброс, массажеры из пробок, коврик из пробок, дорожка «Здоровья».

# 9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Программа «Старт» Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет (3 части) Автор Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина

2.Здоровьеформирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет. Автор М.М. Безруких

1. Тематические физкультурные занятия и праздники в ДОУ. Автор А.П. Щербак
2. В дружбе со спортом. Комплексы занятий с детьми 5-7 лет. Автор Г.В. Беззубцева, А.М. Ермошина
3. Здравствуй лето! Мероприятия в детском саду. Автор С.В. Титов.

**10. ПРИЛОЖЕНИЯ**

**Приложение 1.**

# Массаж и дыхательная гимнастика для детей с нарушением осанки и плоскостопием

***Массаж ступни.*** Сидя на стульчике, вытянуть ноги, поставить ступню правой ноги на верхнюю треть левой голени и начать активно массировать. Поочередно выполнять массаж то одной, то другой ноги.

***Массаж икроножной мышцы*.** Для выполнения массажных приемов на икроножной мышце массируемого следует положить на живот, а под его голеностопные суставы - валик. Необходимо провести приемы:

1. Поглаживание:

а) прямолинейное;

б) попеременное.

1. Выжимание:

а) клювовидное;

б) поперечное.

1. Разминание:

а) ординарное;

б) двойное кольцевое;

в) комбинированное;

г) кругообразное фалангами согнутых пальцев сначала одной, а потом двумя руками;

д) кругообразное клювовидное сначала одной, а потом двумя руками.

1. Поглаживание прямолинейное.

***Массаж ахиллова сухожилия.***

Растирание:

а) прямолинейное 'щипцевидное';

б) спиралевидное 'щипцевидное';

в) прямолинейное буграми и подушечками больших пальцев;

г) кругообразное фалангами согнутых пальцев;

д) кругообразное клювовидное;

е) кругообразное ребром большого пальца.

***Массаж внешней стороны голени***

Массируемого нужно положить на спину, под его колени подложить валик.

Дальней рукой следует провести:

1. Поглаживание прямолинейное.
2. Разминание:

а) кругообразное подушечками четырех пальцев;

б) кругообразное фалангами согнутых пальцев;

в) кругообразное клювовидное;

г) кругообразное ребром большого пальца. Ближней рукой:

Выжимание основанием ладони.

Массаж тыльной стороны стопы.

Не изменяя положения массируемого, следует обхватить его стопу со стороны подошвы ближней рукой и выполнить массажные приемы дальней рукой:

1. Поглаживание прямолинейное в направлении от кончиков пальцев до голеностопного сустава.
2. Растирание:

а) прямолинейное подушечками четырех пальцев межплюсневых промежутков;

б) кругообразное подушечками четырех пальцев межплюсневых промежутков;

в) прямолинейное подушечкой большого пальца;

г) кругообразное подушечкой большого пальца;

д) прямолинейное подушечкой среднего пальца;

е) кругообразное подушечкой среднего пальца;

ж) кругообразное ребром ладони.

1. Поглаживание (на задней поверхности голени).
2. Выжимание (на задней поверхности голени). ***Массаж подошвы***
3. Поглаживание подошвы тыльной стороной кисти.
4. Растирание в направлении от пальцев к пятке:

а) кругообразное подушечкой большого пальца;

б) кругообразное подушечками четырех пальцев;

в) прямолинейное кулаком поперек и вдоль;

г) кругообразное гребнем кулака.

1. Сдавливание стопы.

***Массаж икроножной мышцы*** 1. Поглаживание прямолинейное.

1. Выжимание клювовидное.
2. Разминание:

а) ординарное;

б) кругообразное фалангами согнутых пальцев;

в) кругообразное клювовидное.

***Массаж подошвы***  Растирание:

а) прямолинейное кулаком;

б) кругообразное фалангами согнутых пальцев.

Для укрепления мышц, которые поддерживают внутренний свод стопы, рекомендуется совмещать сеансы массажа с корригирующими упражнениями, с пассивными и активными движениями стопы:

1. Сгибание.
2. Повороты внутрь.
3. Разгибание.
4. Раздвигание и сдвигание пальцев ног.
5. Собирание пальцами ног различных мелких предметов.
6. Катание маленького мячика.
7. Скользящие движения стопой одной ноги по голени второй. 8. Приседания на палке, лежащей поперек стопы.

**Приложение 2.** **Дыхательная гимнастика**

В качестве подготовительной нагрузки (разминки) могут использоваться простейшие упражнения из любого удобного исходного положения (И.П). Среди них: повороты и наклоны головы; разнообразные движения пояса верхних конечностей и т. д.

Подготовительные упражнения должны выполняться в среднем темпе по 7-10 повторений. Ощущение легкого тепла в разогретых мышцах будет свидетельствовать о готовности организма к выполнению дыхательных упражнений.

Дыхательная гимнастика, используемая при травматических повреждениях шейного отдела спинного мозга должна решать следующие задачи:

1. Увеличение подвижности грудной клетки.
2. Активизация всех дыхательных мышц.
3. Увеличение жизненной емкости легких.

Для решения этих задач выполнялись следующие упражнения:

**Для увеличения подвижности грудной клетки.**

Чтобы увеличить подвижность грудной клетки использовались упражнения на растягивание дыхательных мышц. Для более краткого описания упражнений введены условные обозначения А - больной, В - помощник. Например:

а) А - лежит на животе, заложив руки за голову или вытянув их вперед. В - держит А за локти, и пружинящими движениями, приподнимает его туловище вверх.

б) А - сидит или лежит, руки согнуты в локтях и отведены в стороны. В - держа А за локти пружинящими движениями отводит их назад.

Упражнения следует выполнять в спокойном темпе, без рывков по 4 - 6 повторений за занятие.

**Активизация дыхательных мышц.** Лежа на животе с упором на предплечья, и сидя с наклоном туловища. При этом живот лежит на бедрах.

**Для углубления дыхания.**

а) после глубокого вдоха выдох через тонкую трубочку в воду;

б) произношение на выдохе гласных и согласных звуков (продолжительность выдоха 5 -7 секунд). Тренировка с углублением дыхания способствует возрастанию жизненной емкости легких. А также используется дыхательная гимнастика из различныхи.п.

*Сидя*

1. Диафрагмальное дыхание. Сесть на край стула, откинувшись на спинку и вытянув ноги, ладони положить на живот. Вдох — стенка живота приподнимается, выдох — стенка живота втягивается. 8–10 раз.
2. Руки к плечам — расправить грудную клетку, сделать вдох, опустить руки на колени — выдох. 6–8 раз.
3. Отвести правую (левую) руку в сторону — вдох, положить на противоположное плечо, наклониться — выдох. 6–8 раз.
4. Сесть на край стула, держась руками за спинку, — скольжение ног вперед и назад поочередно, дыхание произвольное. 10–12 раз.
5. Руки за голову, локти хорошо развести — вдох, наклоняясь вперед, свести локти — выдох. 4–6 раз.
6. Сесть на край стула, держась руками за спинку, прогнуться, свести лопатки — вдох, расслабить мышцы спины — выдох. 6 раз.
7. Развести руки в стороны — вдох, положить руки сбоку на грудную клетку, слегка сдавливая, — выдох. 6 раз.

*Стоя*

1. Ноги врозь, руки на пояс — вдох, наклон вправо (влево). Правую (левую) руку вниз, левую (правую) согнуть вверх — выдох. 8 раз.
2. Развести руки в стороны — вдох, наклониться вперед, обнять грудную клетку, слегка сжимая ее, — выдох. 4–6 раз.
3. На выдох надувать резиновый шар. 3–5 раз. *С палкой*
4. Ноги на ширине плеч, палку держать прямыми руками перед грудью — вдох, поворот туловища в сторону — выдох. 6–8 раз.
5. Палка вертикально на полу, руки лежат на верхнем конце — вдох, поочередно поднимая высоко колени — выдох. 8–10 раз.
6. Ноги на ширине плеч, палка сзади на плечах — вдох, пружинистый поворот корпуса вправо (влево) — выдох. 8–10 раз.
7. Палка сзади за спиной, руки прямые — вдох, два пружинистых наклона вправо (влево) — выдох. 6–8 раз.

*Ходьба*

Спокойная ходьба, дыхание ровное — вдох на четыре шага, удлиненный выдох на шесть шагов. Ходьба на носках — руки за спиной, ходьба на пятках — руки за голову. 2–3 минуты.

**Приложение 3.** **Комплекс упражнений АФК**

Вводная часть (разминка) - подготовка организма к специальным коррелирующим мероприятиям

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| I Вводная часть  |  Упражнения  | И.П.  | Время, дозировка  | Коррекционное направление  |
| 1. Обучение правильной осанке.  | Стоя у стенки без плинтуса  | 1-2мин.  | Формирование правильной осанки и нормального положения частей тела  |

* 1. Контроль перед зеркалом. Стоя перед зеркалом 1-2 мин
	2. Дыхательные упражнения. Стоя перед зеркалом 1-2мин
	3. Ходьба, ее варианты с сохранением5-6 мин Повышение общего тонуса организма правильной осанки.

Основная часть - упражнения направлены на укрепление пострадавших мышечных групп

II 1. «Кроль». Вращение рук назад,Стоя перед зеркалом 1 мин Увеличение подвижности плечевых суставов. Основная имитирующее движения руками в кроле Укрепление мышц спины и плечевого пояса, часть на спине, постепенно увеличивая темп координация движений.

движений. Контролировать положение плечевого пояса

1. «Насос». Наклоны туловища вправо иСтоя перед зеркалом в1мин, Укрепление боковых мышц туловища, влево, скользя руками вдоль туловища.позе правильной25-30 раз устойчивость вестибулярного аппарата, Контролировать положение плечевогоосанки регулирование позы. пояса.
2. «Штанга». Наклон туловища вперед доСтоя перед зеркалом с1мин, Укрепление мышц туловища, гибкость грудного горизонтального положения, неотрывногимнастической 10-15 раз отдела позвоночника, зрительный контроль глядя в глаза своего зеркальногопалкой за плечами зарегулированием позы. отображения.

II 4. «Кошечка». Опускание и подниманиеСтоя на четвереньках 1мин, Гибкость позвоночника, укрепление мышечного Основная головы с прогибанием в поясничном 10-15 раз корсета, координация движений головы и часть отделе с последующим разгибанием в туловища, вестибулярная устойчивость

грудном и поясничном отделах

1. «Колечко». Прогибаясь, наклон назадСтоя на коленях, руки1мин, Гибкость позвоночника, растягивание мышц до касания пола головой. Выполняется сона пояс 5-6 раз живота, укрепление мышц спины, вестибулярная страховкой устойчивость.
2. «Ванька-встанька». Перекат назад иСидя с максимально1мин, Укрепление мышц туловища, координация возвращение в исходное положение безсогнутыми коленями10-15 раз движений, дифференцировка мышечных помощи рук. прижатыми к груди и ощущений, ориентировка в пространстве.

обхваченными руками

1. «Птица». Наклон вперед до касанияСидя на полу, ноги1мин, Гибкость поясничного отдела позвоночника, руками пальцев ног, сохраняя положениеврозь пошире, руки в10-12 раз растягивание мышц спины, симметричность головы, туловища и рук. стороны движений контроль за положением частей тела в (зафиксировать пространстве.

правильную осанку)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| II Основная часть  | 8. «Змея». Медленно разгибая руки поднимая голову, максимально прогнуться в грудном и поясничном отделах, запрокинув назад голову  | Лежа на животе, ноги вместе, руки на уровне плеч, ладонями вперед  | 1мин, 8-10 раз  | Гибкость позвоночника, растягивание мышц груди и живота, управление силовыми и временными характеристиками движения.  |
| 9. «Свеча». Сначала согнуть ноги в коленях, а затем разогнуть их до вертикального положения по отношению к полу, зафиксировать позу и медленно опустить в исходное положению.  | Лежа на спине, руки за голову  | 1мин, 10-12 раз  | Сила мышц брюшного пресса, координация движений, пространственная ориентация, регулирование амплитуды движения.  |
| Упражнения с мячом и физиоролом 10. Волнообразные движения туловищем, растяжка  | Лежа на животе на двух физиоролах  | 1мин.  | Гибкость позвоночника, растягивание мышц живота, укрепление мышц спины.  |
| 11. Растяжка, прогибание на мяче в исходном положении, перекатывание спиной мяча, в переход из положениялежа в положение сидя на мяче  | На спине  | 1мин.  | Укрепление мышц туловища, координация движений, дифференциров-ка мышечных ощущений.  |
| II Основная часть  | 12. Ходьба с мяча на руках  | Лежа на животе  | 1мин.  | Гибкость поясничного отдела позвоночника, растягивание мышц спины  |
| 13. По очереди поднимаем руки вверх, ноги в упоре на полу, прогибаемся- вдох, возвращаемся в исходное положение выдох  | Лежа животом на мяче | 1мин, 10-15 раз  | Гибкость позвоночника, статическая сила мышц спины и живота  |
| 14. Стараемся удержаться на мяче по очереди поднимаем руки вверх за голову  | На боку на мяче  | 1мин., 8-10раз  | Укрепление мышц рук, плечевого пояса итуловища, ориентировка в пространстве  |
| 15. Стопы ног кладем пятками на мяч. Удерживаем мяч пятками, ногами закатываем мяч под себя, пригибаемся, выкатываем мяч, расслабляемся на мяче. Захват мяча ногами, раскачивание, вращение, подъем мяча ногами в исходном положении лежа спиной на полу  | Лежа на полу на спине |  2мин.  | Растягивание мышц передней поверхности бедер, равновесие, дифференцировка амплитуды движения  |
| 16. Разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола  | Сидя на стуле  | 1 мин  | Укрепление ослабленных мышц ног  |
|  | 17. Захватывание и приподниманиепальцами ног различных предметов  | Сидя на стуле  | 1 мин  | Укрепление ослабленных мышц ног  |
|  | 18. Скольжение стопой вперед и назад с помощью пальцев  | Сидя на стуле  | 1 мин  | Укрепление ослабленных мышц ног  |
|  | 19. Перекат с пятки на носок и обратно  | Стоя  | До 1 мин  | Укрепление ослабленных мышц ног. Улучшение кровообращения и трофики в мышцах, костях, суставах и связках стоп  |
|  | 20. Ходьба на месте по массажному коврику  | Стоя  | 1-2 мин.  | Формирование правильных продольного и поперечного сводов стопы с нормальным положением частей стопы Улучшение кровообращения и трофики в мышцах, костях, суставах и связках стоп и голеней  |

Заключительная часть — упражнения направлены на постепенное снижение нагрузки на сердечно-сосудистую, нервно-

мышечную и дыхательную

системы

III Заключитель

ная

часть

. Растягивание,

1

. Дыхательные упражнения,

2

3

. Расслабление

Стоя

3

-

 мин

5

Повышение общего тонуса организма

**Приложение 4.** **Комплекс упражнений АФК**

Вводная часть - подготовка организма к выполнению физических упражнений

1. Вводная Упражнения И.П. Время, Коррекционное направление часть дозировка

Выполняются различные упражнения В ходьбе, беге, 6-8 мин формирования правильной осанки прыжках

Основная часть - выполнение упражнений у гимнастической стенки и на гимнастических мячах. Упражнения направлены на укрепление мышц рук и плечевого пояса мышц спины и брюшного пресса, а также для мышц ног

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| II Основная частьI  |  1. «Обезьянка». Хватом двумя руками на уровне пояса – глубоко присесть, разгибая |  Из положения стоя на 4-й рейке снизу |  1 мин., 8-10 раз  |  Укрепление мышц рук, плечевого пояса туловища, ориентировка в пространстве  | и  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | руки.  | лицом к гимнастической стенке  |   |  |
|  | 2. «Лук». Хватом за рейку на уровне плеч – прогнуться в грудном отделе, выпрямив руки и вернуться в исходное положение.  | Стоя вплотную к гимнастической стенке,  |  1-2мин., 10-12раз  | Укрепление мышц рук, плечевого пояса, гибкость грудного отдела позвоночника, координация движений, растягивание мышц брюшного пресса  |
| 3. «Замок». Левая рука заводится за спину ладонью наружу, правая, согнута в локте, переносится через плечо ладонью вовнутрь, сцепить пальцы в замок. То же с другой руки.  | Из положения сидя на полу, скрестив ноги   |  1-2мин., 10- 15 раз  | Координация движений рук и кисти, растягивание мышц плечевого пояса, ориентировка в пространстве, точность движений.  |
| 4. «Книжка». Касание лбом коленей.  | Из положения, сидя на полу - ноги врозь  |  1мин., 8-10 раз  |  Растягивание мышц спины  |
| 5. «Ласточка». Слегка вытянуть шею, прогнуться в грудном отделе, отвести руки в стороны, сблизить лопатки и приподнять ноги: вернуться в исходное положение, расслабить руки.  |  Из положения лежа на животе на гимнастическом мяче, руки в стороны  |  1-2 мин., 8- 10 раз  | Гибкость грудного отдела позвоночника, статическая сила рук и плечевого пояса, симметричность усилий.  |
|  | 6. «Рыбка». Медленно поднять голову, прогнуться во всех отделах позвоночника и вернуться ви.п.  |  Из положения лежа на животе, на гимнастическом мяче  |  2-3мин.,  10-12 раз  | Гибкость позвоночника, растягивание мышц груди и живота, укрепление мышц туловища  |
| 7. «Маятник». – Медленно поднять ноги на 45° и, не разводя их, опустить справа от себя, снова поднять вверх и опустить слева от себя.  |  Из исходного положения лежа на спине, на гимнастическом мяче руки в стороны  |  1-2- мин., 8- 10 раз    | Укрепление мышц живота и боковых мышц туловища, координация движений, ориентация в пространстве, волевое усилие  |
| II Основная часть  | 8. «Велосипед». Медленно имитация движений велосипедиста.  |  Из положения лежа на спине, на гимнастическом мяче и подняв ноги на 45°  |  1-2 мин.    | Сила мышц брюшного пресса, координация и ритмичность движений, дифференцировка темпа движений  |
| 9. «Тяжелые ноги». а)Согнуть ноги, приподняв до угла 45° и медленно вернуться в исходное положение. б) то же зажав гимнастический мяч между |  Из положения лежа на спине с зажатым между коленями гимнастическим  |  4-5 мин    | Сила мышц брюшного пресса, дифференцировка усилий и пространства, координация и точность движений, волевое усилие.  |

 лодыжками. мячом

в) то же на удержание прямых ног с мячом на высоте 10 – 20 см. от пола, в течении 5 – 10 с.

* 1. «Свечка». Из положения, лежа 4-5 мин. Сила мышц брюшного пресса, сила мышц а) Поочередное поднимание прямых ног. на спине передней поверхности бедер, дифференцировка 2) То же, но одновременное поднимание усилий, координация движений, волевые усилия. прямых ног.

3) То же, с отягощением (гимнастическим мячом) между лодыжками.

* 1. «Столбик». Наклон туловища назад, Стоя на коленях, 1 мин., 8-10 Растягивание мышц передней поверхности бедер, сохраняя прямую линию от коленей до руки вдоль туловища, раз равновесие, дифференцировка амплитуды головы. подбородок прижат движения.
1. Основная12. «Пистолетик». Стоя боком у 1-2 мин Сила мышц передней поверхности бедер, часть а) Присесть на одной, другая – вперед,гимнастической координация движений, сохранение осанки при встать, опираясь на стенку. стенки, держась за динамических движениях. б) то же на другой ноге. реку на уровне пояса
	1. Захватывание стопами мяча и Сидя на стуле 1 мин. Укрепление ослабленных мышц ног приподнимание его
	2. Сдавливание стопами резинового мяча Сидя на стуле 1 мин. Укрепление ослабленных мышц ног
	3. Повороты корпуса при фиксированных Стоя 1 мин Формирование правильных продольного и ногах поперечного сводов стопы с нормальным положением частей стопы

16.Полуприседа-ния и приседания на Стоя До 1 мин. Укрепление ослабленных мышц ног. Улучшение носках, руки в стороны, вверх, вперед кровообращения и трофики в мышцах, костях,

суставах и связках стоп Заключительная часть - восстановление организма после физической нагрузки

1. Выполняются упражнения с массажными Стоя, сидя на стуле 5-6 мин. Повышение общего тонуса организма Заключит мячами.

ельная Массаж ладоней и рук, ступней и ног часть

**Приложение 5.**

**Комплекс утренней гимнастики** **Вводная часть (2-3 мин).** Ходьба в различном темпе с сохранением правильной осанки.

**Основная часть (10 - 15 мин).**

1. И. п. - лежа на животе (голова, туловище и ноги расположены на одной прямой линии,руки согнуты в локтевых суставах, локти в стороны, подбородок на тыльной поверхности положенных друг на друга пальцев, грудь полностью лежит на ковре, ступни вместе, носки вытянуты). Проверка правильного положения.
2. И. п. - лежа на животе, руки на поясе. Поднимание головы и туловища (живот от пола не отрывать). Держать 3 - 6 с. Повторять 4-6 раз.
3. И. п.-лежа на животе, руки под подбородком. Движения руками: на пояс, в стороны, к плечам, вверх. Сгибание туловища умеренное, не отрывая живот от пола. Выдержка 3 -6 с. Повторить 4-6 раз.
4. И. п. - сидя на пятках, руки на поясе. Дыхательные упражнения.
5. И. п. - лежа на животе. Движения правой (левой) ногой назад (таз от пола не отрывать), держать 3 - 5 с (6 раз каждой ногой).
6. И. п. - лежа на спине, наклон головы вперед (смотреть на носки, во избежание увеличения поясничного лордоза прижимать поясничную часть позвоночника к полу).
7. То же с тыльным сгибанием в голеностопных суставах.
8. Из того же и. п. - движения руками в стороны, вверх, сочетая с тыльным сгибанием в голеностопных суставах.
9. Дыхательные упражнения.
10. И. п. - то же, что в упражнении 6. Движения ногами: согнуть правую, разогнуть, опустить. То же левой ногой. Повторить 4-6 раз.
11. И. п. - то же. Движения ногами: ноги врозь - ноги вместе (не поднимая ног) 5-6 раз.
12. И. п. - лежа на спине, руки вверх. Махом рук сесть, скрестив ноги (правая перед левой), руки на поясе. Повторить 2-3 раза.
13. Встать. Дыхательные упражнения.

**Заключительная часть (2 мин).**

Спокойная ходьба. Дыхательные упражнения

 **Приложение 6.**

Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки и плоскостопия для детей 3–7 лет **Комплекс упражнений**, рекомендуемый при **плоскостопии**:

1. **Комплекс упражнений**

И. П – сидя на стульчике,

1. - Разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола;
2. — захватывание стопами мяча и приподнимание его;
3. — максимальное сгибание и разгибание стоп;

4— захватывание и приподнимание пальцами ног различных предметов *(камешков, карандашей и др.)*;

5 — скольжение стопами вперед и назад с помощью пальцев; 6 — сдавливание стопами резинового мяча;

1. — собирание пальцами ног матерчатого коврика в складки;
2. — катание палки стопами;

 2.**Комплекс упражнений** И. П – стоя:

1. — повороты туловища без смещения, *(выполнять без рывков)*;
2. — перекат с пятки на носок и обратно;
3. — полуприседание и приседание на носках, руки в стороны, вверх, вперед;
4. — лазанье по гимнастической стенке *(на рейки встают серединой стопы)*;
5. — ходьба по гимнастической палке;
6. — ходьба по брусу с наклонными поверхностями;
7. — ходьба по ребристой доске;
8. — ходьба на носках вверх и вниз по наклонной **плоскости**;
9. — ходьба по поролоновому матрацу;
10. — ходьба на месте по массажному коврику.

**Комплексы упражнений при нарушении осанки** с гимнастической палкой.

1. **Комплекс упражнений**:

1. И. п. — лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони под подбородком, ноги прямые и сомкнутые. На счет 1 поднять прямую правую ногу, на счет 2 — опустить. То же — левой ногой. Повторить 2—3 раза каждой ногой.
2. И. п. — лежа на животе, руки вытянуть перед собой, ноги выпрямить и сомкнуть. На счет 1 — поднять прямую правую ногу и левую руку, на счет 2 — опустить. То же — поменяв ногу и руку. Повторить 2— 3 раза.
3. И. п. — лежа на животе, руки, вытянуть перед собой, ноги выпрямить и сомкнуть. Развести руки в стороны, затем согнуть в локтях и провести под грудью, имитируя движения пловца. При этом грудь немного поднимается *(опора на мышцы живота)*. Ноги не сгибать и не отрывать от пола. Повторить 3—5 раз.
4. И. п. — лежа на спине, взять в руки палку. На счет 1 — поднять руки над головой, на счет 2—5 — проделать ногами движения, имитирующие езду на велосипеде. Вернуться в и. п. Повторить 2—3 раза.
5. И. п. — сидя на пятках, руки вытянуть перед собой. На счет 1 — наклониться вперед и упереться руками в пол. На счет 2 — быстро скользнуть и продвинуться всем телом вперед, выпрямляя ноги, коснувшись грудной клеткой и животом пола, руки не сдвигать. Вернуться в и. п. Повторить 2—3 раза.

2. **Комплекс упражнений**:

1. И. п. — упор на руках и коленях. Поднять правую руку и правую ногу (па-раллельно полу, задержаться в этом положении, вытягивая ладонь и ступню. Вернуться в и. п. То же — поменяв руку и ногу. Повторить 2—3 раза.
2. И. п. — лежа на животе, руки с гимнастической палкой отвести назад и согнуть в локтях, ноги прямые. Прогнуться, оторвать руки и ноги от пола и задержаться в этом положении на несколько секунд. Вернуться в и. п. Повторить 2—3 раза.
3. И. п. — лежа на спине, руки выпрямить и завести за голову, ноги прямые. Сделать мах руками вверх, сесть, не отрывая ноги от пола, потянуться вверх. Задержаться в этом положении на несколько секунд и вернуться в и. п. Повторить 2—3 раза.
4. И. п. — лежа на животе, выпрямленные руки с палкой завести назад, ноги прямые. Прогнуться, подняв голову, руки, заведенные за спину, и прямые сомкнутые ноги. Вернуться в и. п. Повторить 2—3 раза.

3. **Комплекс упражнений**:

1. И. п. — лежа на спине, прямые руки завести за голову, поднять прямые сомкнутые ноги под углом 45 градусов. Опустить. Повторить 5 раз.
2. И. п. — лежа на животе, руки положить под грудью на ширине плеч. Отжаться несколько раз на руках, не отрывая ног от пола. Вернуться в и. п. Повторить 2—3 раза.
3. И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела, ноги прямые. В течение нескольких секунд выполнять *«ножницы»*, не сгибая ноги в коленях. Вернуться в и. п. Повторить 2—3 раза.
4. И. п. — лежа на животе, руки вытянуть перед собой, ноги прямые, голову опустить. Поднять голову и тянуть прямые руки и ноги. Задержаться в этом положении. Вернуться в и. п. Повторить 2—3 раза.
5. И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела, ноги прямые. Поднять прямые сомкнутые ноги и завести их, если возможно, за голову. Вернуться в и. п. Повторить 2—3 раза. После **упражнений — встать**, пробежаться или пройтись бодрым шагом по комнате, постепенно сбавляя темп.

**Приложение 7.**

# ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТА

 *«Тише едешь - дальше будешь».* Во время игры инструктор АФК все время следит за правильностью осанки.

Все участники располагаются в одной шеренге. Инструктор подает различные команды, например: «Шаг вперед, налево, два шага вперед, присед руки вперед, направо, два шага вперед и др.».

Задача играющих при выполнении команд - сохранять правильную осанку и прийти к финишу первым. Но как только инструктор заметит ошибку (опущенная голова, наклоненные вперед плечи, выпяченный живот и т. д.), он тотчас же дает распоряжение играющему, допустившему ошибку, сделать шаг назад. Таким образом, на финише первым будет тот, кто меньше сделал ошибок. Примечание. *Игра применяется в заключительной части* *занятий для закрепления навыка правильной осанки.*

*«Выпрямление».*Играющие построены в две колонны (в затылок друг другу) на расстоянии вытянутых рук в наклоне вперед на 45°, прогнувшись, руки на поясе.

По сигналу руководителя стоящий в хвосте колонны выпрямляется и хлопает ладонью по спине впереди стоящего, который в свою очередь выпрямляется в положение «смирно» и хлопает впереди стоящего. Когда хлопок дойдет до стоящего впереди колонны, тот также выпрямляется и принимает стойку «смирно» (правильная осанка), затем командует: «Кругом!», после чего опять наклоняется вперед. Хлопок по спине передается в обратном направлении. Колонна, быстрее других передавшая хлопок назад, к номеру, начавшему игру, считается победившей. Игру можно проводить не только в заключительной части занятий, но и в основной, как упражнение на укрепление мышц спины, выпрямление позвоночника и выработку правильной осанки.

*«Мяч в кругу».* Играющие располагаются по кругу, лежат **на** животе лицом к центру, руки согнуты в локтях, кисти под Подбородком. В руках у одного из играющих волейбольный или резиновый цветной мяч. Слегка выпрямляясь, этот игрок толкает мяч одному из участников игры и занимает исходное положение. Мяч переходит к различным игрокам, но не выпускается за пределы круга.

Назначение игры - укрепление мышц спины, разгрузка позвоночника.

*«Делай так, делай эдак».* Играющие стоят в кругу лицом к центру, в центре - водящий. Играющих предупреждают, что они должны подражать водящему, когда он командует: «Делай так», и что они не должны ничего делать, когда он произносит: «Делай эдак». Допустивший ошибку показывает какое-либо корригирующее упражнение, которое все находящиеся в кругу обязаны повторить, а затем следует сменить водящего.

*«Ножной мяч в кругу».* Играющие сидят в кругу лицом к центру, опираясь руками в пол за спиной. Сидящие в кругу ударяют по мячу руками так, чтобы он подкатился к кому-либо из игроков, но не вышел из круга.

Игра имеет отвлекающее значение с целью разгрузки мышц спины и нижних конечностей. Рационально применять в заключительной части занятий.

*«Попади мячом в булаву».* Дети, построенные в одну шеренгу, ложатся на живот, в руках у каждого играющего резиновый мяч. На расстоянии *4-5-6 м* против каждого участника игры поставлена булава. После отталкивания мяча участник игры ставит руки к плечам (соединив лопатки), удерживаясь в таком положении три счета. Независимо оттого, будет ли сбита булава или нет, каждый из играющих встает, идет за мячом и повторяет задание. Назначается от 5 до 8 попыток. Выигрывает тот, кто большее число раз сбил булаву.

*«Пятнашки - елочкой».* Дети становятся в свой «дом» у гимнастической стенки или у стены без плинтуса, приняв правильную осанку (касаясь стены затылком, спиной, плечами, икроножными мышцами), руки несколько отведены в стороны (дети изображают елку с опущенными ветками). Из детей выбирается водящий, он будет пятнать остальных играющих.

По команде руководителя дети начинают игру, бегая во всех направлениях, а водящий старается их запятнать. Играющие спасаются в своих «домах», т. е. стараются встать у стены в правильной осанке, и тогда пятнать их нельзя. Игра продолжается 5-8 мин. Если водящий никого не может запятнать в течение 3 мин, его следует заменить другим играющим.

*«Китайские**пятнашки».* Правила игры те же, что и в предыдущей игре, но чтобы спастись от погони водящего, желающего запятнать игрока, игроку нужно сделать присед с прямой спиной, руки «крылышками» (к плечам, лопатки вместе).

*«Прямолинейные пятнашки».* Дети построены в две шеренги на расстоянии вытянутой руки одна от другой. По команде руководителя дети проделывают корригирующие упражнения. По хлопку руководителя играющие первой шеренги убегают к стенке, стремясь уйти от вторых номеров незапятнанными. Запятнанные дети попадают в плен и переходят во вторую шеренгу. Затем дети поворачиваются на 180°, и первая шеренга становится второй. Игра продолжается.

*«Змейка на четвереньках».* Проползти на четвереньках между «змейкой» (поставленные в ряд булавы, ширина прохода между ними 30 см).

Выигрывает не сбивший ни одной булавы. Игра может проводиться как эстафета. В заключительной части эту игру можно провести, пройдя между булавами с закрытыми глазами.

*«Сбить городок».* Дети лежат на животе, в руках - мяч. Впереди, на расстоянии 2 - 2,5 м установлены булавы. Играющие толкают мяч с задачей сбить булаву. За булавой стоит один из играющих, который возвращает мяч игроку, сменившему предыдущего. Выигрывает команда, сбившая больше булав.

*«Держись всегда прямо».* Дети перед зеркалом принимают правильную осанку и идут простым шагом с изменением темпа (медленно, быстро), затем переходят на бег. По хлопку инструктора бегом занимают свои места у зеркала. Один из участников проверяет осанку и делает замечания играющему с неправильной осанкой.

*«Совушка».* Играющие свободно располагаются в зале. Где-то сидит или стоит «сова». Инструктор говорит: «День наступает, все оживает». Все играющие свободно движутся по площадке, выполняя различные движения: имитируя руками полет бабочек, стрекоз, прыгают, бегают и т. д. Неожиданно инструктор произносит: «Ночь наступает- все замирает, сова вылетает». Все должны немедленно остановиться, принять правильную осанку или какое-либо другое положение с прямой спиной, отведенным назад плечевым поясом, сомкнутыми лопатками. «Сова» облетает играющих, зорко осматривая детей. У кого плохая осанка, того «сова» отправляет в «дупло». Игра продолжается. Через некоторое время игра останавливается, подсчитывают, сколько человек «сова» забрала к себе. После этого выбирают новую «сову» из числа тех, кто к ней попал. Игра начинается снова. Выигрывает «сова», забравшая больше игроков.

*«Не урони мешочек».* Дети построены в две колонны, на голове у каждого мешочек массой 500 г. Задача состоит в том, чтобы пройти по коридору (обозначенному с двух сторон палками) шириной 25 см, не потеряв мешочка и сохраняя правильную осанку. Выигрывает колонна, быстрее и правильнее выполнившая задание.

Помимо игр целенаправленного характера (на выпрямление осанки, укрепление мышц спины) необходимо применять подвижные игры тренирующего характера для повышенной деятельности органов кровообращения и внешнего дыхания, улучшения координации движений, развития профессиональных качеств. В педагогической литературе можно найти большое количество подобных игр, поэтому мы здесь ограничиваемся отдельными примерами.

*«Казаки и разбойники».* Играющих делят на две команды: казаки и разбойники. Чтобы отличить участников одной команды от другой, всем детям одной команды привязывают на руки ленточку. По сигналу инструктора «разбойники» бегут в разные стороны. «Казаки» гонятся за ними и салят их, произнося: «Раз, два, три, четыре, пять! Вот тебе казацкая печать». И «разбойник» застывает на месте. Но его может выручить неосаленный товарищ, хлопнув по плечу. Тогда «разбойник» считается свободным и снова бегает, спасаясь от «казаков». Когда все разбойники осалены, в качестве отдыха все проходят по гимнастической скамейке. Затем играющие меняются ролями: «разбойники» становятся «казаками», а «казаки» - «разбойниками», и игра продолжается. Выигрывает команда, которая быстрее осалила своих противников.

*«Мы- веселые ребята».*Посреди зала проводятся две параллельные линии на расстоянии 15 - 20 шагов друг от друга. Здесь находится водящий. Остальные играющие стоят за чертой. Инструктор лечебной физкультуры громко произносит: «Три-четыре». Все играющие говорят хором: «Мы - веселые ребята, любим бегать и играть. Ну, попробуй нас догнать!» Произнося последние слова, дети перебегают на противоположную сторону, за линию. Водящий старается догнать их в пределах своей зоны и запятнать. Те, кого он сумел запятнать, выбывают временно из игры и проделывают заданные корригирующие упражнения. После 3-4 пробежек с одной стороны зала на другую по сигналу инструктора назначается новый водящий из числа отдохнувших.

*«Кто быстрее и точнее».* Играющие построены в две колонны. Перед первыми, стоящими в колоннах, проводят черту. В 10 шагах от нее расставляют кегли в ряд одна за другой -всего по 5 кеглей. По сигналу инструктора первые номера двух команд бегут к своему ряду кеглей и переставляют их в 5 шагах на другой черте, быстро возвращаются к своей колонне, хлопают по ладони второго номера колонны, который после хлопка бежит к кеглям, переставляет на прежние места и бежит к своей колонне для того, чтобы хлопком по ладони дать старт третьему номеру и продолжить игру. Побеждает команда, которая быстрее перенесла и расставила кегли.

*«Бездомный заяц».* На одной стороне «зайцы» устраивают себе норы (кладут обручи). В начале игры «зайцы» стоят в своих «норах» (в обручах), а «лиса» находится на противоположном конце зала (в овраге). Инструктор говорит: «Зайцы скачут: скок-скок-скок на зеленый на лужок».

«Зайцы» выпрыгивают из «нор» и разбегаются по залу. Они то прыгают, то приседают и все время оглядываются, не идет ли «лиса». Неожиданно выбегает «лиса» и старается поймать «зайца». «Зайцы» спасаются в любую «нору» (в обруч). «Лиса» также старается стать в любую «нору», т. е. в обруч. Когда один из «зайцев» остается бездомным, он становится «лисой».

*«Кошка и мышки».* Все играющие строятся в круг и берутся за руки. Выбирают «кошку» и «мышку». Задача «кошки» - поймать «мышку», которая то выбегает из круга, то вновь возвращается в круг через «ворота» (расстояние между руками играющих). «Кошка пытается догнать «мышку» через те же «ворота», но ребята закрывают их, опуская руки, даже приседают и тем самым преграждают путь «кошке». Когда «кошке» удается прорваться через «ворота» и поймать «мышку», выбирают новую «кошку» и новую «мышку». Игра продолжается. *«Щука и караси».* По обе стороны площадки проводят прямые линии, за ними - «моря». Один из играющих - «щука»находится в одной стороне зала в своем море, а «караси» (остальные играющие) - в другом «море». По сигналу инструктора: «Караси в море» «караси» перебегают из одного «моря» в другое, а «щука» их ловит. Пойманные, взявшись за руки, образуют круг посредине площадки - «корзинку». Перебегая из одного «моря» в другое, «караси» обязательно должны пробежать через «корзинку». В «корзинке» «щука» не имеет права ловить «карасей». «Карась», не пробежавший через «корзинку» или запятнанный щукой, считается пойманным. Выигрывают «караси», которых не поймала «щука».

*«Волейбол» с надувными праздничными шарами.* Посредине зала натягивается волейбольная сетка (шнур, веревка) на высоте соответственно возрасту детей, составляются две команды (от 3 до 6 детей в каждой), и по свистку инструктора начинается игра. Счет ведется соответственно правилам игры в волейбол.

Примечание. *Игра е волейбол с надувными мячами доступна всем возрастным группам, занимающимся в детских поликлиниках, так как «мяч» - надувной шар обладает замедленным полетом.* *«Попади в корзину» (баскетбольную сетку).* Две команды построены в колонну на расстоянии 2-4 шагов от баскетбольногосчита. По сигналу инструктора первые номера забрасывают мячи в баскетбольное кольцо и после броска уходят в сторону. Вторые номера ловят мячи из исходного положения йот черты бросают мяч в корзину, после чего уступают место третьим номерам и т. д. Выполнившие бросок становятся в хвост колонны. Игра продолжается, пока каждый не выполнит 5 бросков. Выигрывает команда, забросившая в корзину наибольшее количество мячей.

*Эстафета L*Дети становятся в колонну, ноги на ширине плеч. У первого - мяч, он прокатывает мяч последнему в колонне между ногами стоящих. Последний принимает мяч, бежит вперед, становится первым в колонне и откатывает мяч назад. *Эстафета 2.* То же, что в предыдущей эстафете, но последний, приняв мяч, ползет вперед между ногами товарищей, толкая перед собой мяч.

*Эстафета 3.* Все становятся в колонну в основную стойку. Ведущий становится на расстоянии 2 - 3 м перед колонной и бросает мяч первому играющему; тот ловит мяч, бросает его назад ведущему и садится. Ведущий бросает мяч второму играющему, который бросает его обратно ведущему, садится, и так до последнего. Последний после ловли мяча бежит вперед на место ведущего и кричит: «Всем встать!» Ведущий становится впереди колонны (все отступают на полшага), и игра продолжается.

*«Будь устойчив».* Участники становятся в круг в приседе. Они бросают мяч друг другу с целью вывести партнера из равновесия. Если участник игры при ловле или бросании мяча потерял равновесие (опрокинулся или оперся о пол рукой), то ему засчитывается штрафное очко. Побеждает участник, имеющий наименьшее количество штрафных очков.

*«Пятнашки малыми мячами».* Играющие построены в одну шеренгу. Водящий находится посредине зала в кругу, в обеих руках у него малые резиновые (или теннисные) мячи. По сигналу инструктора играющие перебегают на другую сторону

зала, стараясь не быть запятнанными. В это время водящий старается запятнать мячами пробегающих мимо игроков. Запятнанные выбывают из игры. Игра продолжается. Смена водящего производится инструктором. Пятнать нужно правой и левой рукой.

*Перекидывание мяча в шеренгах.* Играющие построены в две шеренги, лицом друг к другу на расстоянии 5-8 шагов. Перебрасывание мячом или медицинболом со своим партнером или броски в перекрестном направлении от груди, из-за головы. Предварительно сделать взмах вверх - наклон туловища, при выпрямлении - бросок партнеру. То же, но бросающие становятся спиной и бросают мяч между ног.

*Эстафета с бегом.* Участники построены в две колонны по 4-5 человек. От каждой колонны выделяется водящий, который с мячом в руках становится впереди своей колонны в 6 - 8 шагах. По команде руководителя «Начинай!» водящий бросает мяч одним из указанных способов первому в колонне и бежит в хвост колонны, а игрок, получивший мяч, бежит на место водящего и оттуда передает мяч в свою колонну третьему номеру и т. д. Выигрывает команда, быстрее закончившая передачу мяча.

*Эстафета на месте.* Играющие стоят в двух колоннах (или шеренгах). Мячи находятся в руках первых игроков каждой колонны. По команде инструктора играющие передают мяч в колонне через голову стоящему сзади. Когда мяч доходит до последнего, то руководитель командует: «Кругом!». Участники команды поворачиваются, и игра продолжается в обратном порядке.