

*Чудиновских Анна Владимировна,  
инструктор по физической культуре,  
МБДОУ ДС «Голубые дорожки» г. Волгодонска,  
Россия, г. Волгодонск.*

## **ПРОГРАММА КРУЖКА «КРЕПЫШИ» ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (5-7 ЛЕТ)**

Содержание:

1. Актуальность выбранного направления клуба.
2. Цель проведения клубной работы.
3. Задачи.
4. Основные формы работы с детьми.
5. Используемые развивающие технологии.
6. Режим работы клуба.
7. Планируемые результаты к концу учебного года.
8. Взаимодействие с родителями.
9. Форма отчетности (карта отчетных мероприятий).
10. Используемая литература.

## 1. Актуальность

Актуальность данной проблемы определяется тем, что перед дошкольным учреждением стоит задача по воспитанию физически, психически здорового ребенка. Жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. В детстве закладывается фундамент здоровья, и формируются некоторые важные черты личности. Успех в любой деятельности во многом определяется физическим состоянием ребенка. Детский организм остро реагирует на незначительные отклонения от нормы в окружающей среде, что связано с его развитием и недостаточной функциональной зрелостью отдельных органов и систем.

Поэтому решение многих педагогических задач должно осуществляться с обязательным учетом физических возможностей и состояния ребенка. Все родители мечтают, чтобы их дети были здоровыми, красивыми, умными, добрыми. В целях достижения у детей запаса прочности здоровья, развития двигательных способностей, улучшения физической подготовленности разработана программа спортивного кружка «Крепыши». Программа кружка разработана в рамках физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в соответствии с ФГОС ДО.

## 2. Цель проведения клубной работы

Сохранение, укрепление и развитие здоровья, повышение иммунитета, физическое совершенствование, формирование у воспитанников основ здорового образа жизни.

## 3. Задачи

### ***Оздоровительные***

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия (корректирующая гимнастика, самомассаж).

### ***Образовательные***

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость).
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

### ***Воспитательные***

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
2. Воспитывать положительные черты характера.
3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

#### 4. Основные формы работы с детьми

##### ***Направления коррекционно-оздоровительной работы:***

1. Укрепление резервов здоровья;
2. формирование личностных установок на здоровый образ жизни;
3. физическое и психическое развитие.

##### ***При планировании работы кружка необходимо учитывать:***

- индивидуально - психологические особенности ребенка;
- возрастные особенности;
- группу здоровья ребенка.

##### ***Программа реализуется посредством основных методов работы:***

- метод круговой тренировки,
- игровой метод - соревновательный метод,
- наглядные методы,
- групповые и игровые формы работы.

##### ***Условия для успешного проведения коррекционно-оздоровительных занятий:***

1. Наличие разнообразного спортивного оборудования и инвентаря, в том числе и нетрадиционного.
2. Использование разнообразной фонотеки.
3. Создание эмоциональной положительной обстановки.
4. Учет нагрузки и дозировки упражнений в каждой возрастной группе. Нагрузка должна возрастать постепенно, соблюдая принцип «от простого к сложному».
5. Каждое мероприятие носит развивающий характер, продумана активность, самостоятельность, творчество и индивидуальность каждого ребенка.
6. Учитываются интересы, потребности ребенка. Учет времени и длительности проведения занятия.
7. Мероприятия носят игровой характер.

##### ***Средства коррекционно-оздоровительных занятий:***

1. Самомассаж головы, лица, шеи, спины, ног;
2. Дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз;
3. Корректирующая гимнастика при нарушении осанки; корректирующая гимнастика для укрепления свода стопы;
4. Релаксация.

### ***Принципы реализации программ:***

1. Принцип индивидуальности.
2. Принцип доступности.
3. Принцип систематичности.
4. Принцип активности, самостоятельности, творчества.
5. Принцип последовательности.
6. Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.
7. Принцип оздоровительной направленности.

### ***Педагогический анализ***

С целью получения информации об уровне физической подготовленности каждого ребёнка, а также создания условий для развития, обучения и коррекции двигательных навыков у детей, 2 раза в год проводится диагностика уровня физической подготовленности детей. Результаты обследования фиксируются в индивидуальных **паспортах здоровья** и сводных таблицах.

Результаты диагностики являются ориентиром в работе для прогнозирования особенностей развития каждого ребёнка и подбора оптимального содержания физкультурно-оздоровительных мероприятий, средств и приёмов педагогического и коррекционного воздействия, а также анализа педагогической деятельности.

### ***Структура программы***

Комплектование группы детей для занятий в физкультурно-оздоровительном кружке «Крепыши» проводится с учетом общего функционального состояния детей старшего дошкольного возраста, данных медицинского осмотра.

В структуру оздоровительных занятий включены **различные виды деятельности**: двигательные упражнения, основные виды движений (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие), дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, упражнения на релаксацию, корригирующие упражнения.

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

Методика составления комплексов оздоровительных занятий **состоит из трех частей**.

В **подготовительную часть** включают общеразвивающие и корригирующие упражнения, соответствующие коррекции нарушений осанки и коррекции плоскостопия. Темп выполнения – медленный, умеренный, средний.

В **основную часть** входят общеразвивающие упражнения, на различные группы мышц. Дозировка упражнений зависит от их сложности.

**Заключительная часть** состоит из упражнений на расслабление (релаксация), подвижных игр.

С целью закаливания стоп и профилактики плоскостопия, укрепления организма детей во время оздоровительных занятий дети занимаются босиком. Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение физкультурно-оздоровительных занятий. Создание полноценной физкультурно - оздоровительной среды для работы по профилактике опорно-двигательного аппарата у дошкольников, предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего

формированию осанки, укреплению мышц стопы и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристые и наклонные доски, гимнастическая стенка, обручи, мячи, скакалки, гимнастические палки, специальные тренажеры и т. д.)

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

## **5. Используемые развивающие технологии**

Программа предназначена для воспитанников старшего дошкольного возраста, опирается на коррекционно-оздоровительные мероприятия, как часть целостной системы здоровьесбережения и направлена на реализацию вариативной части комплексной программы по физической культуре.

1. Информационные.
2. Личностно - ориентированные (проектное обучение).
3. Здоровьесберегающие.

### ***Информационные технологии***

Один из способов развития двигательной активности и познавательной деятельности детей - это применение видеофильмов, мультимедиа технологий, компьютера.

Одна из ***личностно-ориентированных технологий*** – метод проектов, как наиболее перспективная педагогическая технология, которая позволяет раскрыть творческие способности дошкольников, сформировать умение ориентироваться в огромном море информации, выделять главное, брать ответственность на себя и принимать решения; позволяет интегрировать в себе обучение в сотрудничестве, групповые методы, рефлексивные.

### ***Здоровьесберегающие технологии***

На занятиях по физической культуре данная технология – это основа основ.

Занятие по физической культуре построен оптимально комфортно для дошкольников, учебная нагрузка не противоречит нормативно – правовым требованиям, методы обучения подбираются с учетом сохранения психоэмоционального и физического здоровья. С целью поддержания здоровья дошкольников и формирования у них необходимых навыков здорового образа жизни инструктор выполняет санитарно – гигиенические требования (проветривание спортивного зала, соблюдение светового режима и т.д).

## **6. Режим работы клуба**

Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана, с октября по май, 1 раз в неделю по 30 минут, во второй половине дня (среда), когда дети не заняты на основных программных занятиях.

## **7. Планируемые результаты к концу учебного года**

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
4. Усвоение программы.
5. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
6. Положительный результат темпов прироста физических качеств.
7. Скоординированность действий педагога и специалиста в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.
8. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

## **8. Взаимодействие с родителями**

*Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:*

1. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.
2. Результаты диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития доводятся до сведения каждого родителя. Отмечаются сильные и слабые стороны развития, намечаются пути оказания помощи в укреплении здоровья, физического развития и дальнейшего его совершенствования. К разговору с родителями привлекаются медицинские работники детского сада.
3. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания и т. д.).
4. Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма.

В педагогическом взаимодействии с родителями используются разнообразные формы работы по укреплению и сохранению здоровья детей и повышению их физических качеств: информация для родителей на стендах, папках-передвижках, консультации; инструктивно-методические занятия по профилактике нарушений осанки, деформации стопы; семинары-практикумы; «открытые дни» для родителей с просмотром разнообразных занятий в физкультурном зале, закаливающих лечебных процедур; физкультурные досуги и праздники с участием родителей.

## 9. Форма отчетности (карта отчетных мероприятий)

| <i>Сроки выполнения</i> | <i>С кем проводится работа</i> | <i>Мероприятие</i>  | <i>Методическая копилка</i>  |
|-------------------------|--------------------------------|---|--|
| Сентябрь                | Педагоги                       | Консультация «Самомассаж и профилактика плоскостопия – первый шаг на пути к здоровью» | Памятка «Самомассаж и профилактика плоскостопия – первый шаг на пути к здоровью» |
|                         | Родители                       | Консультация «Физкультурные упражнения для оздоровления детей»                        | Памятка «Физкультурные упражнения для оздоровления детей»                        |
| Октябрь                 | Дети                           | Мастер-класс «Самомассаж и профилактика плоскостопия»                                 | Конспект мастер-класса, фотоотчет  |
| Ноябрь                  | Педагоги                       | Мастер-класс «Нестандартное оборудование в оздоровлении детей»                        | Отчет мастер-класса, фотоотчет   |
|                         | Родители                       | Мастер-класс «Дорожки здоровья»   | Отчет мастер-класса, фотоотчет   |
| Декабрь                 | Дети                           | Физкультурный досуг «Здоровым быть здорово»   | Конспект досуга  |
| Февраль                 | Педагоги                       | Консультация «Развитие физических качеств в подвижных играх и игровых упражнениях»    | Памятка «Развитие физических качеств в подвижных играх и игровых упражнениях»    |
|                         | Родители                       | Физкультурный досуг с участием родителей «Веселые старты»                             | Конспект досуга  |
| Март                    | Дети                           | Открытый показ «Закаливающие мероприятия»   | Конспект занятия, фотоотчет  |
| Апрель                  | Родители                       | Консультация «Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребенка»                  | Памятка «Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребенка»                  |
| Май                     | Педагоги                       | Открытый показ «Крепыши»  | Отчет-презентация  |

## **10. Используемая литература.**

1. Галанов А.С. Игры которые лечат (для детей от 5 до 7 лет). — М.: Педагогическое общество России, 2005.
2. Голубева Л. Г. Гимнастика и массаж для самых маленьких: Пособие для родителей и воспитателей. — М.: Мозаика-Синтез, 2006.
3. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
4. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения. – Волгоград: Учитель, 2009.
5. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду: Методические материалы в помощь психологам и педагогам. — М.: ТЦ Сфера, 2003.
6. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных учреждениях: практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2002.
7. Полтавцева Н.В, Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. – М.: ТЦ Сфера, 2012.
8. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб.: Речь, 2001.
9. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1981.
10. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1983.
11. Широкова Г.А., Чибисова В.В. Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении.- Ростов н/Д: Феникс, 2009.

## Содержание программы

### Корригирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы

#### ***Взберитесь на палку.***

Сесть на пол (на скамью) и взять в руки палку. Поставить ее вертикально на пол и попробовать на нее «влезть». Для этого надо обхватить палку справа и слева ступнями. Пятки и пальцы тоже упираются в палку. «Взбираться», пока могут сгибаться колени, затем «спуститься» по палке вниз.

#### ***Массаж ступни.***

Сесть на скамью и вытянуть ноги. Ступней правой ноги сильно массировать чуть повыше икры левую ногу. Затем левой - правую и т. д.

#### ***Ловите мяч ногами.***

Сесть на пол и подбрасывать ногами маленький мяч. Руки упираются в пол.

#### ***Игра в шарики и кольца.***

Сесть на пол, разложив перед собой в линию десять колец. Перед кольцами положить по шарик. Опустить шарики в кольца поочередно: пять - пальцами правой ноги, пять - левой. Затем достать шарики руками (кто половчее, не руками, а пальцами ног) и положить их перед кольцами, а потом кольца опустить на шарики.

#### ***Играйте в мяч ногами.***

Двое детей садятся на пол друг против друга и, слегка откинувшись назад, упираются руками в пол. Берут ногами теннисные мячи и перебрасывают их друг другу. Не ловить мяч руками!

#### ***Прыгайте с мячом.***

Зажав мяч между ступнями ног, прыгать на внешней стороне ступни, не роняя мяча! Если же это случится, ловить его ногами. Руками мяч не трогать!

## Дыхательная гимнастика

#### ***Часики***

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10-12 раз

#### ***Трубач***

Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх, ленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4-5 раз

#### ***Петух***

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в с троны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ре-ку». Повторить 5-6 раз

#### ***Каша кипит***

Сесть, одна рука на животе, другая - на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

#### ***Паровозик***

Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми и нищ тях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять 20-30 с.

## **Релаксационные упражнения для снятия напряжения** **с мышц туловища, рук, ног**

### **«Качели»**

Наклоны головы вперед-назад, как будто голова на качелях качается кач-кач.

### **«Тряпичная кукла»**

Выполнять повороты корпуса вправо-влево, при этом руки свободно висят вдоль туловища.

**«Мельница»** Руки на плечах и выполняются круговые движения руками назад и вперед.

### **«Часы»**

Наклоны головы влево-вправо, как будто часики тикают тик- так - руки на поясе или свободно вдоль тела.

### **«Колеса»**

Руки согнуты в локтях, кисти смотрят вверх. Синхронное однонаправленное вращение и повороты рук в кистях. Далее в обоих упражнениях добавляется синхронное разнонаправленное вращение.

### **«Карусели и качели»**

Руки на поясе. Вращение туловища по кругу сначала в одну сторону, потом в другую. Наклоны туловища вперед-назад, затем - влево-вправо.

При выполнении следующей группы упражнений можно одной рукой держаться за стул.

### **«Цапля»**

Стоя на одной ноге ребенок производит вращение свободной прямой ноги в бедре, затем ноги меняются.

### **«Маятник»**

Из того же положения - раскачивание прямых ног в бедре вперед-назад, сначала одной ногой, затем другой.

**«Часики»** Махи прямой ногой в стороны.

### **“Спящий котёнок”**

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

### **“Шишки”**

Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам... (повторить 2 – 3 раза)

### **“Холодно – жарко”**

Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились...Но вот снова подул холодный ветер...(повторить 2–3 раза).

### **“Солнышко и тучка”**

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе). Повторить 2 – 3 раза.

### **“Муравей”**

Представьте себе, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим муравья с ног (на выдохе). Носки идут вниз – в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают (повторить 2-3 раза).

## **Комплекс упражнений массажа лица**

### **«Воробей»**

Сел на ветку воробей

И качается на ней.

Раз-два-три-четыре-пять -

Неохота улетать.

Обеими ладонями проводят от бровей

до подбородка и обратно вверх.

Массируют височные впадины

большими пальцами правой

и левой руки, совершая

вращательные движения..

### **«Стрекоза»**

Утром стрекоза проснулась,

Потянулась, улыбнулась.

Раз – росой она умылась,

Два изящно покружилась,

Три – нагнулась и присела.

На четыре полетела.

У реки остановилась,

Над водою закружилась.

Потереть кулачками глаза.

Провести по бровям, слегка нажимая

Имитировать умывание.

Массировать лоб.

Наклонить голову и массировать виски.

Растереть подбородок.

Показать кончик носа.

Массировать кончик носа.

### **«Умывалочка»**

Надо, надо нам помыться.

Где тут чистая водица?

Кран откроем – ш-ш-ш...

Ручки моем – ш-ш-ш...

Щечки, шейку мы потрем

И водичкой обольем.

Хлопают в ладоши.

Руки то вверх ладонями, то

тыльной стороной.

Имитируют открывание крана.

Растирают ладони друг о друга.

Поглаживание щек и шеи

движениями сверху вниз.

Мягко поглаживают ладонями

лицо от лба к подбородку.

## **Комплекс упражнений массажа шеи**

### **«Слон»**

Слоник-слоник, настоящий  
слон живой,

Отчего ты все качаешь

головой?

Оттого что, потому что, потому, -

Наклоняют голову вперед-назад.

Наклоны головы вправо-влево.

Все я думаю дружок, и не пойму...  
Почему-то здесь не рады  
Лишь слоненку одному,  
Я ж не делаю плохого никому!

Зеленеет лук в воде,  
Пузырьки – на бороде,

Пузыречки, пузыречки -  
Шалуны, озорники!  
Каждый этот пузыречек  
Очень бороду щекочет.  
Если так щекотать,  
Всяк захочет хохотать!  
Лук трясет бородой,  
Навостряет стрелки:  
Скоро буду молодой  
Лежать на тарелке.

И тут же страусята  
Визжат, как поросята,  
Ах, жалко, жалко, жалко  
Бедных страусят.  
И корь, и дифтерит у них,  
И оспа, и бронхит у них,  
И голова болит у них,  
И горлышко болит.

Ах ты, гадкий, ах ты, грязный,  
Неумытый поросенок!  
Ты чернее трубочиста,  
Полюбуйся на себя:  
У тебя на шее вакса,  
У тебя под носом клякса,  
У тебя такие руки,  
Что сбежали даже брюки,  
Даже брюки, даже брюки  
Убежали от тебя.

Поглаживание шеи ладонью  
сверху вниз.

### «Лук»

Левой рукой обхватывают шею  
с правой стороны и потирают ее,  
проводя ладонью к основанию горла  
повторяют правой рукой.

Указательным и большим  
пальцем руки оттягивают кожу  
на шее и отпускают ее (16 раз).

Большим пальцем левой руки  
обхватывают шею слева, а  
остальными пальцами – справа,  
массируют шею вверх и вниз.

### «Зверята»

Наклоняют голову вправо-  
влево.

Наклоняют голову вперед-  
назад.

Вращают головой вправо-  
влево,

Поглаживают ладонями шею  
сверху вниз.

### «Грязнуля»

Наклоны головы вправо-влево.

Наклоны головы вперед-назад.

Круговые движения головой  
вправо-влево.

Наклоны головы вправо-влево.

Наклоны головы вперед - назад.

## Комплекс упражнений массажа головы

### «Мыло»

Тут и мыло подскочило  
И вцепилось в волосы,  
И юлило, и мылило,  
И кусало, как оса.  
А от бешеной мочалки  
Я помчался, как от палки.

Круговой массаж черепа  
И.п. – правая ладонь на лбу,  
левая на затылке. Затем правая  
ладонь, поглаживая правый висок,  
перемещается к затылку, а левая  
через левый висок уходит ко лбу.

А она за мною мчится  
И кусает, как волчица.

На комод забрался ежик.  
У него не видно ножек.  
У него, такого злючки;  
Не причесаны колючки;

И никак не разберешь -  
Щетка это или еж?

Ладони и пальцы с силой надавливают на кожу.

#### «Ежик»

Круговой массаж черепа. И.п. – правая ладонь на лбу, левая на затылке. Затем правая ладонь, поглаживая правый висок, перемещается к затылку, а левая через левый висок уходит ко лбу. Ладони и пальцы надавливают на кожу. Средними пальцами массировать круговыми движениями точки у основания черепа на затылке.

#### «Дождик»

Кисти разместить над головой. Кончиками пальцев совершать легкие постукивания по всей поверхности волосистой части головы, имитируя дождик. Сила и частота постукивания выбираются произвольно, до возникновения приятного ощущения.

### Комплекс упражнений массажа ног

Нам акула Каракула  
Нипочем, нипочем,  
Мы акулу Каракулу  
Кирпичом, кирпичом!  
Мы акулу Каракулу  
Кулаком, кулаком!  
Мы акулу Каракулу  
Каблуком, каблуком!  
Испугалась акула  
И со страху утонула.

Мы без дела не сидим,  
Домик птичкам мастерим.  
Трим-там-том, трим-там-том!  
Мы построим птичкам дом.  
Тук-тук-тук, тук-тук-тук!  
Молоток наш верный друг.  
Быстро-быстро застучали,  
Ловко гвозди забивали.  
Трим-там-том, трим-там-том!  
Вот готов для птичек дом.

Вот они сапожки:  
Этот с левой ножки,  
Этот с правой ножки.

#### «Акула»

Похлопывают ладонями от лодыжки к бедру.  
Растирают ребрами ладоней.

Поколачивают кулачками.

Растирают кулачками.

Поглаживают ладонями

#### «Строители»

Поглаживают ладонями ноги.

Похлопывают ладошками.

Поколачивают кулачками.

Быстро постукивать пальчиками.

Поглаживание ног.

#### «Сапожки»

Поглаживание круговыми движениями ладоней сначала левой ноги, потом правой.

Если дождичек пойдет,  
Наденем калошки:  
Эта – с правой ножки,  
Эта – с левой ножки.  
Вот так хорошо.  
Пойдем в сапожках  
По мокрым дорожкам.

Дождик, дождик, капелька,  
Водяная сабелька,  
Лужу резал, лужу резал,  
Резал, резал, не разрезал,  
А устал, и перестал.

Я в ладоши хлопаю

И ногами топаю.

Ручки разотру, тепло сохранию.  
Ладошки, ладошки  
Утюжки-недотрожки.  
Вы погладьте ручки  
Чтоб играли лучше.  
Вы погладьте ножки  
Чтоб бежали по дорожке.

Шла купаться черепаха  
И кусала всех от страха  
Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!  
Никого я не боюсь.  
Черепаха – дом ходячий  
Голову под панцирь прячет  
Крепкий панцирь у нее  
И защита и жиль

Тук! Тук! Тук! Тук!  
Раздается в доме стук.  
Мы капусту нарубили,  
Перетерли, посолили.

И набили плотно в кадку.  
Все у нас теперь в порядке.  
Молодцы! Все быстро съели.  
Ждут вас мягкие постели

«Пробегают» пальчиками по ногам.

Массируют правую голень, затем  
левую.  
Топают ножками.

#### «Дождик»

Дети, сидя на стульчиках, легко  
постукивают пальчиками по бедрам.  
Пилящие движения ребрами ладоней.

Поглаживание ладошками.

#### «Ладошки»

Хлопки ладошками по рукам от  
кистей к плечам.

Хлопки ладошками по ногам от  
щиколотки вверх до бедра.

Растереть ладони.

Повторить хлопки по рукам.

Повторить хлопки по ногам.

#### «Черепаха»

Пощипывание поочередно ног от  
щиколоток вверх до бедер.

Постукивание ног ладонями от  
щиколоток вверх к бедрам.

Поглаживание снизу вверх.

#### «Капуста»

Покачивают кулачками от лодыжек  
вверх по икрам и бедрам.

Постукивают ребрами ладоней.

Растирают кулачками, легко  
постукивают пальчиками.

Энергично растирают ладонями.

Поглаживают.

### Комплекс упражнений массажа спины

#### «Варим борщ»

Чики-чики-чики-ща!  
Вот капуста для борща.  
Покрошу картошки,  
Свеколки, морковки,  
Полголовки лучку,  
Да зубок чесночку.  
Чики-чики-чики-чок!  
И готов борщичок!

Похлопывают ладонями.

Постукивание ребрами ладоней.

Поколачивание кулачками.

Поглаживание ладонями.

Дождик бегаёт по крыше -

Бом! Бом! Бом!  
По веселой звонкой крыше -  
Бом! Бом! Бом!  
Дома, дома посидите, -  
Бом! Бом! Бом!  
Никуда не выходите, -  
Бом! Бом! Бом!  
Почитайте, поиграйте -

#### «Дождик»

Дети встают друг за другом  
«паровозиком» и похлопывают  
ладонями по спине друг друга.  
Постукивают пальчиками.

Поколачивают кулачками.

Растирают ребрами ладоней.

Кладут ладони на плечи и  
большими пальцами растирают  
плечи круговыми движениями.  
Поглаживают ладонями.

Бом! Бом! Бом!  
А уйду – тогда гуляйте...  
Бом... Бом... Бом...

#### «Комары»

Мой приятель Валерий Петров  
Никогда не кусал комаров.  
Комары же об этом не знали,  
И Петрова часто кусали.  
«Кусь-кусь-кусь, / 2 раза  
Я Петрова не боюсь.  
Буду я его кусать,  
Буду я его щипать.  
Эй, Валерий, убегай,  
Комаров не догоняй!

Дети встают друг за другом.  
Растирают спины ладонями.  
Легко постукивают пальцами.

Легко пощипывать.

Поколачивают кулачками.

Поглаживание ладонями.

Поворачиваются на 180\* и повторяют  
Массаж

Рано-рано два барана  
Застучали в ворота:  
Тра-та-та и тра-та-та!  
«Эй вы, звери, выходите,  
Крокодила победите,  
Чтобы жадный Крокодил  
Солнце в небо воротил!»  
Но мохнатые боятся:  
«Где нам с таким сражаться!  
Он и грозен и зубаст,  
Он нам солнце не отдаст!»

#### «Крокодил»

Похлопывание ладонями по спине друг  
друга,

Постукивание пальцами.

Поглаживание по спине.

### **Комплекс гимнастики для глаз**

Комарик летает, летает, летает,  
Где сеть не знает.

Ж-ж-ж...

Хлоп!

Пау-пау-паучок  
Паутиновый жучок.

Он на веточке сидел  
Да на солнышко глядел

Паутинку натянул,  
Покачался и уснул.  
Здравствуй, здравствуй солнышко  
Солнышко – веселнышко.

Ходит рыжая лиса,  
Щурит хитрые глаза.  
Смотрит хитрая лисица,  
Ищет, где бы поживиться,

Пошла лиска на базар,  
Посмотрела на товар.  
Себе купила сайку,  
Лисятам балалайку.

Медведь по лесу бродит  
От дуба к дубу ходит.  
Находит в дуплах мед,  
И в рот себе кладет.  
Облизывает лапу,  
Сластена косолапый,  
А пчелы налетают,  
Медведя прогоняют.  
А пчелы жалят Мишку  
Не ешь наш мед, воришка!  
Бредет лесной дорогой  
Медведь к себе в берлогу.  
Ложится, засыпает  
И пчелок вспоминает.

### «Комарик»

Правая рука вытянута, взгляд  
на указательном пальце «рисуют»  
в воздухе восьмерки, круги и  
прослеживают их взглядом.  
Прикасаются пальцем к левой  
ладони ( «комар сел» ).  
Хлопают правой ладонью по  
левой при повторении поменять  
руки.

### «Паучок»

Перед собой держать на палочке  
бумажного паучка, сделанного  
из бумаги.  
Фокусируют взгляд на паучке  
и проговаривают слова, переме-  
щают палочку вверх, вниз,  
вправо, влево, прослеживая  
движение взглядом.  
Закрывают глаза, паучок вниз.

Быстро моргают.

### «Лиса»

Крепко зажмурить и открыть  
глаза вытянуть вперед правую  
руку, пальцы в кулак, кроме ука-  
зательного. Им вести вправо-  
влево и следить взглядом.  
Поднять руку и опустить, просле-  
живая взглядом.  
Описать круг по часовой стрелке  
и против нее.

### «Медведь»

Ходьба вперевалочку.

Движения в соответствии с  
текстом.

Отмахивающие движения.

Руки вперед, поочередно касаться  
носа, щек, сопровождая взглядом.  
Ходьба вперевалочку.

Руки под щеку.

### «Солнышко»





## Комплексы ОРУ на фитболе

### **Комплекс №1,3**

1. «Высоко». И.п. - стоя, мяч в руках внизу. 1-2 -руки вверх, локти вытянуть, посмотреть на мяч; 3-4 - и.п. (3-4 раза).
2. «Шагают пальцы». И.п. - стоя на коленях, сесть на пятки, мяч справа. Перебирая мяч пальцами правой руки, прокатить его.
3. «Насос». И.п. - сидя на мяче, руки, на поясе, вдох. 1 -2 - наклон вправо (влево), на выдохе произносить звук «ш-ш-ш»; 3-4 - и.п. (3-4 раза).
4. «Наклоны». И.п. - сидя на мяче, руки за головой. 1- наклон вправо, коснуться локтем правого бедра; - и.п.; 3-4 - то же в другую сторону (3-4 раза в каждую сторону).
5. «Работают ноги». И.п. - сидя на мяче, руки с двух сторон на нем сбоку. 1-2- правую ногу согнуть и поставить стопой на мяч; 3-4 - и.п. То же другой ногой (4-5раз).
6. «Катаемся». И.п. - то же. 1 - лечь животом на мяч. Упор на руки и на стопы, голову держать прямо, смотреть вниз: 2-3 - удерживать равновесие; 4 - и.п. (4-6 раз).
7. «Качели». И.п. - сидя на полу спиной к мячу, придерживая его руками. 1 - лечь на мяч; 2-3 - давить спиной на мяч - качаться; 4 - и.п. (4-6 раз).
8. Прыжки с фитболом в руках (4-6 раз).

### **Комплекс №2**

- |                      |  |
|----------------------|--|
| 1. «Встреча с мячом» | Лежа на спине, держим фитбол за головой двумя руками. Далее следует одновременное поднятие мяча в руках и прямых ног к корпусу. Носками касаемся мяча. |
| 2. «Пружина»         | Сидя на мяче, крепко держимся за ручки или сам мяч. После этого имитируем прогулку на лошади, ритмические колебания, подпрыгивания.                    |
| 3. «Пружина 2»       | Перемещение приставными шагами вокруг мяча сидя сверху.  |
| 4. «Ловим Колобка»   | Стойка с фитболом на вытянутых руках. Далее подбрасываем мяч вверх и ловим.  |
| 5. «Баскетбол»       | Держим мяч в руках, отбиваем мяч об пол и ловим обратно.   |
| 6. «Хвост кита»      | Дети принимают упор лежа, делается стойка на руках, ноги на мяче. Необходимо сгибать и разгибать руки в локтевых суставах.                             |
| 7. «Отдых»           | Стойка на коленях, обхватить руками мяч и положив на него голову. Грудная клетка касается мяча. Покачиваться с мячом вперед-назад.                     |

## Упражнения для профилактики нарушений осанки и деформации позвоночника

### **Комплекс №1**

1. И.п. - о.с., 1- поднять руки вперед-вверх, выпрямляя спину и поднимаясь на носки; 2- опустить руки в стороны и вниз ( 6 раз).
2. И.п. – ноги врозь. 1 – сгибая руки к плечам, повернуть туловище вправо; 2- и.п.( 6 раз).

3. И.п. – руки на поясе. 1- отвести вытянутую правую ногу в сторону; 2- и.п.; 3- отвести вытянутую левую ногу в сторону; 4-и.п. ( 6 раз).
4. И.п. – ноги врозь. 1- наклонить туловище вперед, прогибая спину и отводя вытянутые руки в стороны; 2- и.п. При наклоне держать голову прямо ( 6 раз).
5. 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. ( 6 раз).
6. И.п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вверх. 1- согнуть правую ногу, притягивая бедро к животу; 2 и.п.
7. И.п. – руки на поясе. Прыжки на двух ногах, в чередовании с ходьбой ( 2 раза по 10 прыжков).

### **Комплекс №2**

1. И.п.- о.с. Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же на другой руке ( 6 раз)
2. И.п. – о.с. 1- руки на поясе, отведя плечи назад и вниз, подняться на носки – глубокий вдох; 2 – опустить голову вниз, расслабить плечевой пояс и руки, выдох ( 8 раз).
3. И.п. – ноги врозь. 1 – повернуть туловище влево; 2- наклонить туловище к правой ноге, отводя руки в стороны; 3 – и.п. То же в другую сторону ( 6 раз).
4. И.п. – руки на поясе. 1- поднять вытянутую правую ногу назад-вверх; 2 - и.п.; 3-4 – тоже другой ногой ( 8 раз).
5. И.п. – о.с. 1 – отвести прямые руки в стороны, сводя лопатки – вдох; 2 – и.п. ( выдох), 6 раз.
6. И.п. – лежа на спине, руки согнуты, ладони под головой. 1 – поднять вытянутые ноги вверх до прямого угла; 2- развести их широко в стороны ( 6 раз).
7. И.п. – о.с. Прыжки «ноги врозь-ноги вместе» в чередовании с ходьбой ( 2 раза по 10 прыжков).

### **Комплекс №3**

1. И.п. – о.с. «Колечко». Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем указательный, средний и т.д. Выполняется в прямом и обратном порядке ( 6 раз).
2. И.п. – о.с. 1 – поднять руки вперед-вверх, сцепив их в замок над головой; 2- подняться на носки, прогнуть спину ( браз).
3. И.п. – о.с. 1 – согнуть правую ногу, обняв ее в колене, подтянуть к животу; 2 – и.п. ( 6 раз).
4. И.п. – стоя на коленях, руки внизу. 1 – поднять руки вверх; 2 – два пружинистых движения руками назад ( 6 раз).
5. И.п. – сидя по-турецки, руки на затылке. 1 – наклониться вправо; 2 – и.п.; 3 – наклониться влево; 4 – и.п.( 6 раз).
6. И.п. – лежа на спине, руки за головой. 1- 2 – поднять прямые ноги вперед-вверх, коснуться их вытянутыми руками; 3-4 – и.п. ( 6 раз).
7. И.п. – стоя, руки на поясе. Прыжки «крест-накрест» в чередовании с ходьбой ( 2 раза по 10 прыжков).

### **Комплекс №4**

1. И.п. – о.с. Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения слева направо, затем наоборот. ( 4 раза).
2. И.п. – о.с. 1 - поднять левую руку вверх, правую в сторону, подняться на носки; 2 – и.п.( 6 раз).
3. И.п. – ноги врозь. 1- вытянуть руки вперед, сжимая пальцы в кулак; 2 – согнуть руки, отводя локти и плечи назад, прогибая спину и разжимая пальцы.
4. И.п. – ноги врозь, рукиверху, пальцы сцеплены в замок. 1 – наклонить туловище вправо; 2 – наклонить туловище назад; 3 – наклонить туловище влево; 4 – наклонить туловище вперед (6).
5. И.п. – о.с. 1 – согнуть левую ногу, поднимая колено вверх ( выдох); 2 – и.п. ( вдох), 6 раз.
6. И.п. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ладони повернуты к полу. 1 – сесть, опираясь руками о пол; 2 – выпрямить спину, прямые руки назад, сводя лопатки ( 6 раз).
- 7.И.п. – лежа на животе, руки согнуты, ладони упираются в пол, голова опущена. 1 – выпрямить руки, выпрямляя туловище, прогибая спину, голову отвести назад; 2 – и.п. ( 6 раз).

## Перспективный план работы кружка «Крепыши»

Октябрь

1 неделя

**1. Вводная часть:**

1. Ходьба змейкой, по диагонали.
2. Ходьба на коленях, на четвереньках.
3. Легкий бег с остановкой по сигналу.
4. Дыхательное упражнение «Часики».

**2. Основная часть:** упражнения на скамейках.

1. Выпады в стороны, ладонь на пол.
2. Выбрасывание ног на пятки.
3. Ноги на лавку, наклон в сторону.
4. «Угол».
5. Отжимание, руки на скамейке.

**3. Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы «Взберитесь на палку»**

**4. Массаж головы «Дождик»**

**5. Массаж лица «Стрекоза»**

**6. Подвижная игра «Мы веселые ребята».**

**7. Релаксация «Тряпичная кукла»**

## Октябрь

### 2-3 недели

#### 1. Вводная часть:

1. Ходьба парами.
2. Ходьба по скамейке боком приставным шагом.
3. Легкий бег со сменой направления.
4. Дыхательное упражнение «Трубач»

#### 2. Основная часть: ОРУ на фитболе.

#### 3. Силовые упражнения:

1. «Мешок» - висим на гимнастической стенке.
2. «Перетягивание» - двое детей держат гимнастическую палку и тянут на себя.

#### 4. Массаж лица « Воробей»

#### 5. Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы «Массаж ступни»

#### 6. Подвижная игра «Не оставайся на полу»

#### 7. Дыхательная гимнастика «Каша кипит».

### 4-5 неделя

#### 1. Вводная часть:

1. Расчет на 1 и 2, обычная ходьба по кругу.
2. Бег со сменой направления.
5. Дыхательная гимнастика «Часики»

#### 2. Основная часть: упражнения в парах.

1. «Руки вверх» - стоя спиной друг к другу.
2. «Наклон в сторону» - руки сцеплены в локтях.
3. «Вышка» - лежа на спине, ноги, стопы вместе, одновременно поднимаем ноги.
4. «Велосипед».
5. Перекаты со спины на живот.

#### 3. Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки и деформации позвоночника.

#### 4. Массаж шеи «Лук»

#### 5. Подвижная игра «Ловишки – перебежки».

#### 6. Гимнастика для глаз « Медведь».

## Ноябрь

### 1-2 недели

### 3-4 неделя

#### 1. Вводная часть:

1. Ходьба по кругу, взявшись за руки.
2. Ходьба на пятках, носках.
3. Легкий бег с остановкой по сигналу.

#### 2. Основная часть: ОРУ с мячом.

1. Прокатывание мяча вокруг себя, сидя на пятках.
2. Прокатывание мяча вокруг ноги (поочередно).
3. Мяч вперед – лежа на животе.
4. Подбрасывание мяча вверх, хлопнув в ладоши.

#### 3. Силовые упражнения: метание.

1. «Метко в цель» - на расстоянии 3м., от плеча.
2. Перекатывание набивного мяча друг другу, двумя руками.

#### 4. Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы «Ловите мяч ногами»

#### 5. Массаж спины «Варим борщ»

#### 6. Подвижная игра «Охотники и зайцы»

#### 7. Релаксация «Цапля»

#### 1. Вводная часть:

1. Ходьба обычная, выпадами, по кирпичикам.
2. «Кошечки».
3. Три шага, «кружение».

#### 2. Основная часть: ОРУ косичкой.

1. «Косичка вверх» - руки вверх, одна нога назад.
2. «Выпады вперед».
3. «Выверт вперед»- стоя, руки за спиной с косичкой.
4. «Руки вверх»- сидя на пятках, руки опущены.
5. «Лодочка»- лежа на животе, вынести руки вперед-вверх.

#### 3. Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки и деформации позвоночника.

#### 4. Массаж шеи «Слон»

#### 5. Подвижная игра «Мороз – Красный нос»

#### 6. Релаксация «Солнышко и тучка»

#### 7. Гимнастика для глаз «Лиса»

## Декабрь

### 1-2 неделя

### 3-4 неделя

#### 1. Вводная часть:

1. Ходьба в колонне по одному, парами.
2. Скрестный шаг.
3. Движение на ягодицах вперед.
5. Ходьба «Паучок».

#### 2. Основная часть:

1. «Собачка» - стоя на коленях, поворот головы в сторону, поднимая ногу вверх.
3. «Велосипед»- лежа на спине.
4. Кувырок вперед через голову, в группировке.

#### 3. Массаж спины «Крокодил»

#### 4. Силовые упражнения:

1. Отжимание от пола.
2. Прыжок назад, руки в упоре на полу.

#### 5. Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы «Игра в шарики и кольца»

#### 6. Подвижная игра «Хвостики»

#### 7. Релаксация «Шишки»

#### 1. Вводная часть:

1. Ходьба змейкой по диагонали.
2. Ходьба на коленях, на четвереньках.
3. Легкий бег, сменяющийся на быстрый.
4. Дыхательная гимнастика «Петух».

#### 2. Основная часть: ОРУ на фитболе.

#### 3. Силовые упражнения:

1. Перетягивание каната.
2. Вис на гимнастической лестнице.

#### 4. Массаж головы «Мыло»

#### 5. Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки и деформации позвоночника.

#### 6. Подвижная игра «Мы веселые ребята»

#### 7. Релаксация «Мельница»

## Январь

### 2 неделя

### 3-4 неделя

#### 1. Вводная часть:

1. Ходьба в колонне.
2. Построение через середину на две команды.

#### 2. Комплекс ОРУ «Зимушка зима»

#### 3. Игры - эстафеты:

1. «Построй крепость».
2. «Прыжки в парах».
3. «Чья тачка первая».
4. Мяч над головой.
5. Перетягивание каната.
6. Достань снежинку.

#### 4. Массаж ног «Дождик»

#### 5. Массаж шеи «Зверята»

#### 6. Танцуем под музыку:

Дети изображают любого зверя под музыку.

#### 1. Вводная часть:

1. Ходьба в колонне по одному, парами.
2. Упражнения в ходьбе с заданиями для рук.
3. Движение на ягодицах вперед.
4. Ходьба «Паучок».

#### 1. Основная часть: комплекс акробатических упражнений.

1. Отрывание пяток от пола.
2. Перенесение тяжести тела с одной ноги на другую.
3. Стоя на коленях «Собачка».
4. Лежа на спине «Велосипед».
5. Раскачивание на спине вперед-назад, в группировке.

#### 3. Массаж ног «Черепашка»

#### 4. Силовые упражнения:

1. Отжимание от пола.
2. Прыжок назад, руки в упоре на полу.

#### 5. Релаксация «Качели»

#### 6. Подвижная игра «Хвостики»

#### 7. Гимнастика для глаз «Паучок»

## Февраль

### 1-2 недели

### 3-4 неделя

#### 1. Вводная часть:

1. Ходьба по диагонали.
2. Ходьба в чередовании с бегом в рассыпную.
3. Дыхательное упражнение «Часики».

#### 2. Основная часть: ОРУ на фитболе.

#### 3. Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы «Прыгайте с мячом»

#### 4. Массаж ног «Акула»

#### 5. Подвижная игра «Хитрая лиса»

#### 6. Релаксация «Колеса»

#### 7. Гимнастика для глаз «Снежинки»

#### 1. Вводная часть:

1. Ходьба в колонне по-одному с различными положениями рук; на носках, на пятках.
2. Бег широким шагом.
3. Дыхательная гимнастика.

#### 2. Основная часть: ОРУ с мешочком

1. «Переложил мешочек»- руки через стороны вверх.
2. «Наклоны»- руки вперед, наклон, переложив мешочек в другую руку.
3. «Приседание с мешочком на голове».
4. «Повороты с мешочком на голове»- стоя на коленях, руки в стороны.

#### 3. Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки и деформации позвоночника.

#### 4. Массаж шеи «Грязнуля»

#### 5. Подвижная игра «Ловишки парами».

#### 6. Релаксация «Спящий котенок»

#### 7. Гимнастика для глаз «Снегопад»

## Март

### 1-2 недели

### 3-4 неделя

#### 1. Вводная часть:

1. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне и внутренней стороне стопы.
2. Ползание по - пластунски.
3. Движение вперед на ягодицах.
4. Дыхательная гимнастика «Паровозик».

#### 2. Упражнение в упорах: ОРУ с палками.

1. «Круговые движения головы»- стоя, палка за спиной.
2. «Наклоны вперед, палка за спиной».
3. « Повороты, стоя, палкой за плечами».
4. « Прыжки через палку, лежащей на полу.

#### 3. . Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы «Массаж ступни»

#### 4. Гимнастика для глаз «Цветы»

#### 5. Подвижная игра: «Пожарные на учении»

#### 6. Релаксация «Холодно-жарко»

#### 1. Вводная часть:

1. Ходьба, взявшись за руки; на носках, руки вверх.
2. «Лошадка» - высоко поднимаем ногу.
3. Бег и ходьба, не размыкая круга.
4. Дыхательная гимнастика «Каша кипит».

#### 2. Упражнения в кругу:

1. Поднимание, опускание рук.
2. Наклоны в стороны.
3. Сидя ноги углом, ноги к полу.
4. Сесть из положения лежа.
5. Кувырок вперед .

#### 3. Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки и деформации позвоночника.

#### 4. Массаж спины « Дождик»

#### 5. Подвижная игра «Собери бусы»

#### 6. Релаксация «Маятник»

## Апрель

### 1-2 недели

### 3-4 неделя

#### 1. Вводная часть:

1. Ходьба змейкой, с выполнением задания для рук.
2. Ходьба на высоких четвереньках, на коленях.
5. Бег с захлестом голени назад.

#### 2. Упражнения с мешочком:

1. Пронеси мешочек на вытянутой руке.
2. Перебрось мешочек из руки в руку (из положения лежа на животе).
3. Встать и поднять мешочек высоко (из положения сидя, ноги скрестно).

#### 3. Массаж ног «Сапожки»

#### 4. Массаж головы «Ежик»

#### 5. Массаж лица «Умывалочка»

#### 6. Подвижная игра «Мышеловка».

#### 7. Релаксация «Муравей»

#### 1. Вводная часть:

1. Ходьба по одному, ходьба парами.
2. «Лягушки» - прыжки с прод. вперед.
3. Перекаты с пятки на носок.
4. Бег «барабанные палочки»

#### 2. Упражнения с веревкой:

1. «Веревка над головой» - стоя.
2. Из положения на коленях – веревка вверх.
3. Сидя ноги прямо – веревка высоко.
4. Перешагни через веревку, опираясь на руки.

#### 3. Массаж спины «Комары»

#### 4. Массаж ног «Строители»

#### 5. Подвижная игра «Удочка»

#### 6. Гимнастика для глаз «Зарядка»

## Май

### 1-2 недели

#### **1. Вводная часть:**

1. Ходьба змейкой.
2. Пролезание в тоннель.
3. Прыжки «Лягушонок».
4. Ползание «Крокодил».

#### **2. Игры – эстафеты:**

1. «Пожарные на учении».
2. «Кто быстрее перенесет».
3. «Чья тачка быстрее».
4. «Пингвины».
5. «Прыжки парами».

#### **3. Массаж ног « Капуста»**

#### **4. . Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки и деформации позвоночника.**

#### **5. Релаксация «Качели»**

