

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 49 «Весёлые нотки» городского округа Тольятти

ПРИНЯТА:

педагогическим советом

Протокол № 5 от 14.05.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА:

приказом заведующего

от 14.05.2024 г. № 101

Кирсанова Т.В.

Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
для детей дошкольного возраста

«Территория здоровья»

(3 – 7 лет)

36 часов

Автор: Саттарова Кристина Олеговна

2024-2025 учебный год

г. Тольятти

Оглавление

Краткая аннотация.....	3
1. Пояснительная записка	3
1.1. Направленность программы.....	3
1.2. Актуальность программы	3
1.3. Отличительные особенности программы	3
1.4. Педагогическая целесообразность	3
1.5. Цель программы	4
1.6. Возраст учащихся.....	4
1.7. Срок реализации.....	4
1.8. Формы организации	4
1.9. Формы обучения.....	5
1.10. Режим занятий	5
1.11. Ожидаемые результаты	5
1.12. Критерии оценки достижения результатов	5
1.13. Формы подведения итогов	5
2. Учебный (тематический) план	6
3. Содержание программы.....	8
4. Ресурсное обеспечение программы.....	82
4.1. Информационно-методическое обеспечение	82
4.2. Применяемые технологии и средства обеспечения и воспитания	83
4.3. Материально-техническое обеспечение	83
5. Список литературы и интернет ресурсов	83
5.1. Список литературы для педагогов	83
5.1.1. Список основной литературы:	83
5.1.2. Список дополнительной литературы	83
5.1.3. Список интернет ресурсов.....	84
5.2. Список литературы и интернет ресурсов для родителей.....	84
Приложение 1	85
Календарный учебный график.....	85

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности для детей дошкольного возраста «Территория здоровья» предназначена для дошкольников 3 – 7 лет, проявляющих интерес к ценностям физической культуры и формированию здорового образа жизни. В результате дошкольники овладеют навыками эффективного использования физических упражнений и игр.

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность программы

Данная программа имеет физкультурно – спортивную направленность. Включает в себя оздоровительно –развивающие занятия которые позволяют своевременно и эффективно использовать физические упражнения и игры с профилактической целью.

1.2. Актуальность программы

Плоскостопие и нарушения осанки – серьезная проблема для детей дошкольного возраста из-за несерьезного отношения к ней.

Пренебрежительность к данной проблеме привела к тому, что от 40 до 60% населения страдает от заболеваний опорно–двигательного аппарата на протяжении всей жизни.

Инструктор проводит обучение с детьми и предлагает родителям в домашних условиях закрепить полученные навыки ребенком.

Новизна. Программа включает в себя игры и упражнения, направленные на формирование всего опорно – двигательного аппарата ребенка. Игры не только развлекают детей, но и придают занятиям более живой и веселый характер, способствуют оздоровлению организма, укрепляя опорно – двигательный аппарат. Кроме того, в них развивается навыки совместной деятельности.

1.3. Отличительные особенности программы

Организация дополнительной программы «Территория здоровья» дает возможность развивать комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых способствует укреплению и сохранению здоровья детей. Реализация программы направлена на профилактику и коррекцию функциональных отклонений со стороны опорно – двигательного аппарата у детей. В занятия тесно вплетены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движения (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнение на равновесия, дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа. Упражнения выполняются сидя, лежа со сменой положения ног. С целью закаливания организма, дети занимаются босиком.

1.4. Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность состоит в соответствии построения программы, её содержания, методов, форм организации и характера деятельности социально-педагогической направленности, цели и задачам

программы. В программе отражены условия для физической самореализации личности дошкольников.

1.5. Цель программы

Цель программы - формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Освоение знаний о ценностях физической культуры и о влиянии занятий лечебной гимнастики на развитие человека, формирование здорового образа жизни

- воспитание и закрепление навыка правильной осанки;
- укрепление мышц спины и брюшного пресса;
- формирование свода стопы.

Задачи программы.

Задачи по профилактике нарушений осанки.

- Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;
- Формировать и закреплять навык правильной осанки;
- Укреплять мышечный корсет;
- Создать благоприятные условия для увеличения подвижности позвоночника, правильного расположения частей тела;

Задачи по формированию свода стопы

- Укреплять мышцы, формирующие свод стопы;
- Формировать и закреплять навыки правильной ходьбы; Рекомендации.
- Ношение обуви на каблучке не более 1-2см, не слишком узкой или просторной;
- Постоянное внимание за правильной постановкой стоп;
- Физические упражнения при плоскостопии проводить в разгрузочном и.п. – лежа, сидя.
- В основной части вводить упражнения из и.п. стоя и в ходьбе.
- Диагностика состояния стоп (плантография)

1.6. Возраст учащихся

Данная программа предназначена для работы с детьми младшей, средней, старшей и подготовительной к школе групп детского сада.

1.7. Срок реализации

Исходя из содержания программы «Территория здоровья» предусмотрены следующие сроки освоения программы обучения:

- 36 недель в год
- 9 месяцев в год
- Срок реализации – 1 год.

Общее количество учебных занятий в год — 36 часов

1.8. Формы организации

Форма организации по программе «Территория здоровья» - очная, групповая
Всего в группе – 10 – 12 чел.

1.9. Формы обучения

Основной формой организации образовательного процесса является занятие. Основными типами занятий по программе «Территория здоровья» являются:

- Теоретический
- Практический

Виды занятий предусматривают использование следующих методов и приемов взаимодействия с воспитанниками:

Словесные: объяснение, разъяснение, беседа, описание и др.

Наглядные: наблюдение, демонстрация, рассматривание объектов, просмотр мультимедийных материалов и др.

Практические: упражнения.

Методы формирования физической активности: рациональный подбор упражнений, равномерное распределение нагрузки на организм, постепенное увеличение объёма и интенсивности нагрузки.

Методы стимулирования: постановка перспективы, поощрение, одобрение, порицание.

1.10. Режим занятий

Объём учебного времени предусмотренный учебным планом МАОУ детского сада № 49 «Весёлые нотки» (корпус 4, ул. Мира, 131) на реализацию программы «Территория здоровья».

Программа рассчитана на один год обучения и предполагает проведение одного занятия в неделю во второй половине дня.

Продолжительность занятия:

15 мин - младшая группа,

20 мин - средняя группа,

25 мин - старшая группа,

30 мин - подготовительная группа.

1.11. Ожидаемые результаты

Сформированность навыка правильной осанки;

Укрепление мышц спины и брюшного пресса;

Укрепление мышц, формирующих свод стопы.

1.12. Критерии оценки достижения результатов

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы не осуществляется.

1.13. Формы подведения итогов

Подведение итогов по программе образовательная организация не осуществляет.

**2. Учебный (тематический) план
3 – 5 лет**

№	Месяц	Тема	Всего часов
1	Сентябрь	«Береги свое здоровье»	1
2		«Береги свое здоровье»	1
3		«Страна Спорта и Здоровья»	1
4		«Страна Спорта и Здоровья»	1
5	Октябрь	«Что такое правильная осанка»	1
6		«Что такое правильная осанка»	1
7		«Льдинки, ветер и мороз»	1
8		«Льдинки, ветер и мороз»	1
9	Ноябрь	«Береги свое здоровье»	1
10		«Береги свое здоровье»	1
11		«Путешествие в страну Спорта и Здоровья»	1
12		«Путешествие в страну Спорта и Здоровья»	1
13	Декабрь	«Почему мы двигаемся? »	1
14		«Почему мы двигаемся? »	1
15		«Почему мы двигаемся? »	1
16		«Почему мы двигаемся? »	1
17	Январь	«Веселые матрешки»	1
18		«Веселые матрешки»	1
19		«По ниточке»	1
20		«По ниточке»	1
21	Февраль	«Ловкие зверята»	1
22		«Ловкие зверята»	1
23		«Зарядка для хвоста»	1
24		«Зарядка для хвоста»	1
25	Март	«Вот так ножки»	1
26		«Вот так ножки»	1
27		«Ребята и зверята»	1
28		«Ребята и зверята»	1
29	Апрель	«Пойдем в поход»	1
30		«Пойдем в поход»	1
31		«Веселые танцоры»	1
32		«Веселые танцоры»	1
33	Май	«На птичьем дворе»	1
34		«На птичьем дворе»	1
35		«Здоровые ножки»	1
36		«Здоровые ножки»	1
		Итого	36 часов

5 – 7 лет

№	Месяц	Тема	Всего часов
1	Сентябрь	«Береги свое здоровье»	1
2		«Береги свое здоровье»	1
3		«Страна Спорта и Здоровья»	1
4		«Страна Спорта и Здоровья»	1
5	Октябрь	«Что такое правильная осанка»	1
6		«Что такое правильная осанка»	1
7		«Льдинки, ветер и мороз»	1
8		«Льдинки, ветер и мороз»	1
9	Ноябрь	«Береги свое здоровье»	1
10		«Береги свое здоровье»	1
11		«Путешествие в страну Спорта и Здоровья»	1
12		«Путешествие в страну Спорта и Здоровья»	1
13	Декабрь	«Почему мы двигаемся?»	1
14		«Почему мы двигаемся?»	1
15		«Почему мы двигаемся?»	1
16		«Почему мы двигаемся?»	1
17	Январь	«Веселые матрешки»	1
18		«Веселые матрешки»	1
19		«По ниточке»	1
20		«По ниточке»	1
21	Февраль	«Ловкие зверята»	1
22		«Ловкие зверята»	1
23		«Зарядка для хвоста»	1
24		«Зарядка для хвоста»	1
25	Март	«Вот так ножки»	1
26		«Вот так ножки»	1
27		«Ребята и зверята»	1
28		«Ребята и зверята»	1
29	Апрель	«Пойдем в поход»	1
30		«Пойдем в поход»	1
31		«Веселые танцоры»	1
32		«Веселые танцоры»	1
33	Май	«На птичьем дворе»	1
34		«На птичьем дворе»	1
35		«Здоровые ножки»	1
36		«Здоровые ножки»	1
		Итого	36 часов

3.Содержание программы

Комплекс № 1 (сентябрь 1 – 2 неделя) «Береги свое здоровье»

Цель: формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, укрепление «мышечного корсета».

№	1-2 неделя	Дозировка	Методические указания
I	Подготовительная часть	5 мин	
1	-И.п.- Принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки; - принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага; И.п.-принять правильную осанку у стенки, сделать два шага вперед, 1-присесть, 2-встать. -Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе) -Легкий бег на носочках	до 2–3 мин 1–1,5 мин	Пятки должны соприкасаться со стеной Сохранять правильное положение Следить за осанкой
2	Общеразвивающие упражнения		
3	И.п. –лежа на ковре. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу; 1- Приподнять голову и плечи 2-И.п. 3-4- то же самое	2-3 раза	Проверить прямое положение, которое было принято в положении лежа
4	И.п. -лежа на полу 1- прижать поясничную область тела к полу; 2 - встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, которое было принято в положение лежа	2-3 раза	Удерживать принятое положение по команде инструктора.
5	И.п. - лежа на животе, подбородком на тыльной поверхности кистей, подложенных друг на друга. 1-Руки на пояс, приподнять голову и плечи, 2-И.п.	2-3 раза	Лопатки соединить, живот не поднимать.
6	И.п. - лежа на животе, подбородком на тыльной поверхности кистей, подложенных друг на друга. 1-кисти рук к плечам 2-И.п.	2-3 раза	Удерживать принятое положение по команде инструктора.
7	И.п. - лежа на животе, подбородком на тыльной поверхности кистей, подложенных друг на друга. 1.Приподнять голову и плечи, 2-перевести руки вверх, 3- в стороны и к плечам, 4-И.п.	2-3 раза	Как при плавании «брасс»
8	Упражнение «каток» 1-4 Ребенок катает вперед - назад мяч правой ногой 5-8- Ребенок катает вперед - назад мяч левой ногой.	2-3 раза	
9	Упражнение «мельница» И.п. –сидя на полу с выпрямленными коленями.	2-3 раза	Ноги прямые

	1-4- круговые движения ступнями в одну сторону, 5-8- в другую сторону.		
10	Упражнение «окно» И.п. –стоя на полу. 1-разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола. 2-И.П.	2-3 раза	Колени не сгибать
II	Основная часть		
1	-Ходьба по рейке гимнастической лестницы, положенной на пол. -Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости -Ходьба приставным шагом по рейке гимнастической скамейки прямо и боком.	1-2 мин 1-2 мин 3 раза (1–2 мин).	Следить за осанкой
2	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? И.П. Встать на колени, руки плотно прижаты к туловищу. 1-Наклон назад, как можно ниже, держите спину прямо, 2- И.П.	2-3 раза	Ноги прямые, подошвы не отрываем Дует сильный ветер Наклониться назад, как можно ниже, Стараться держать спину прямо. Локти приподнять спину выпрямить, плечи отвести назад.
3	Игровое упражнение «Ах, ладошки, вы ладошки!» –хотите быть стройными и иметь красивую осанку? И.п. встать 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.. 1.Удерживаем позу и повторяем: «Ах, ладошки, вы ладошки! За спиной мы спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!». 2. Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.	2-3 раза	
III	Заключительная часть		
1	Медленный бег. Расслабление под музыку.	1 мин	
2	Дыхательное упражнение: 1 неделя «Мы подуем далеко»	3 мин	
	2 неделя Дыхательное упражнение Проколосась шина у машины: ш-ш Накачаем шину: с-с-с. Машины едут по дороге: ша-шу-ши. Сигналил машина: би-би-би-би. Гудит поезд: ту-ту-ту-ту	1 мин	

Комплекс № 2 (сентябрь 3-4 неделя) «Страна Спорта и Здоровья»

Цель: обучение самовытяжению, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета».

№	3-4 неделя	Дозировка	Методические указания
I	Подготовительная часть		
1	- Принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки; - стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, 1-приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении. 2- И.п. -Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки. -Ходьба на наружных краях стоп, «гусиным шагом» (в среднем темпе). -Легкий бег на носочках	30 сек 3-4 сек 1-1,5 мин	Пятки должны соприкасаться со стеной
2	Общеразвивающие упражнения		
3	«Мы спортсмены» И.п. - лежа на полу, на животе. Руки под подбородком. 1-Поднимание правой ноги с удержанием 2- И.п. 3-Поднимание левой ноги с удержанием 4- И.п.	3-5 счетов	Ноги прямые, на пол стараться не опускать
4	«Тренируем ноги» И.п. - лежа на полу, на животе. Руки под подбородком. 1-Поднять правую ногу, присоединить левую. Держать в таком положении 2-И.п. опустить правую, затем левую.	3-5 счетов	Ноги прямые, на пол стараться не опускать
5	«Мы сильные» И.п. - лежа на полу, на животе. Руки под подбородком. 1-Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам или за голову. 2-И.п.	2-3 раза	Руки прямые
6	Упражнение «хождение на пятках»		
7	Упражнение «кораблик» И.п.-сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы ног друг к другу. 1- постепенно стараться выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу. 2-И.п.	2-3 раза	Ребенок ходит на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой. Стараться придать ступням форму кораблика
8	Упражнение «художник» И.п.-сидя на полу с согнутыми коленями, карандашом, зажат пальцами ноги. 1- рисует на листе бумаги различные фигуры,	2-3 раза	Стараться удерживать карандаш

	придерживая лист другой ногой. 2-И.п. 3-го же с другой ноги 4-И.п.		
9	«Красивая спина» И.п. - ребенок стоит прямо, стопы параллельно, руки на поясе. 1-подняться макушкой вверх, растягивая позвоночник и не отрывая пятки от пола, ладонями упираясь в тазовые кости. 2- Расслабиться, но спину не сгибать. 3- поднять руки вверх (можно сцепить пальцы в замок), потянуться вверх руками и макушкой. 4-И.п.	2-3 раза	Пятки от пола не отрывать
II	Основная часть		
1	«Растягивание пружины» И.п.- Согнуть руки перед грудью, сжав пальцы в кулак и подняв локотки в стороны; 1- имитируем растягивание пружины 2-И.п.	2-3 раза	Энергично отводить плечи назад сводя локотки.
2	«Зайчик» И.п.- Низко присесть на всей ступне 1- сгибаем руки к плечам, ладонями вперед, прижимая локти к туловищу и сводя лопатки. 2-И.п.	по 4-5 раз	Пятки от пола не отрывать
3	«Лыжник» И.п. -Присесть на всей ступне 1- наклониться вперед и отводя руки назад, подражая движениям лыжника при отталкивании палками. 2-И.п.	2-3 раза	Активнее работаем руками
4	Подвижные игры		
5	1. Кто больше поднимет предметов, зажав их пальцами ног. 2. Кто быстрее пальцами ног соберет коврик в складки 3. «Великаны и гномы» – ходьба на четвереньках).	3-4 раза 4-5 раз	Стараться как можно больше поднять предметов Следить за осанкой
III	Заключительная часть		
1	Легкий бег на носках; Ходьба на носках с высоким подниманием бедра	1 мин	Дышим носом, сохраняем дистанцию Спина прямая
2	Дыхательные упражнения 1 неделя «Машина» Проколосась шина у машины: ш-ш Накачаем шину: с-с-с. Машины едут по дороге: ша-шу-ши. Сигналит машина: би-би-би-би. Гудит поезд: ту-ту-ту-ту	3-4 раза	
	Дыхательные упражнения 2 неделя «Насос» Накачаем мы воды, чтобы поливать цветы. И.п. - о.с. 1- наклон туловища в сторону (вдох); 2- руки скользят, при этом громко произносить звук «с-с-с» (выдох).	3-4 раза	

Комплекс № 3 (октябрь 1 - 2 неделя) «Что такое правильная осанка»

Цель: формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, укрепление мышц рук, спины, живота.

№	1-2 неделя	Дозировка	Методические указания
I	Подготовительная часть		
1	Принять правильную осанку стоя у стены: - с открытыми глазами; - постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами	15сек	Следить за осанкой
2	«Повороты» (И.п.) - лежа на спине, руки вдоль туловища 1- повороты головы вправо -влево; 2- И.п.	2 - 3 раза	Ухом коснуться пола
3	«Потянемся» 1- 2- руки через стороны вверх, потянутся —вдох; 3-4 — и.п., расслабится — выдох	2 - 3 раза	С удовольствием потянуться. Прогибаясь, плечи приподнять от пола
4	«Руки к плечам» И.п. - лежа на спине, Кисти рук к плечам. 1- свести локти вперед — выдох; 2- локти в стороны, слегка потянутся в грудном отделе — выдох.	3 раза	Спина прямая, плечи расправлены
5	«Руки в стороны» И.п. - лежа на спине, , руки в стороны, ладони вверх. 1- поднять голову до касания подбородком груди, 2-И.п.	2- 3 раза	Посмотреть на свои носки, носки подтянуть на себя(задержаться в этой позе на 1-2 счета) опустить голову и носки, расслабиться на 1-2 счета
6	«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- 3 раза	Следить за осанкой
7	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.	2- 3 раза	
8	«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.	2- 3 раза	

II	Основная часть		
1	«Крылышки» И.п.: лежа на животе, голова, туловище и ноги располагаются на одной прямой линии. Руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. 1-Поднять голову, задержаться в этом положении 2-И.п.	на 2-10 счетов	Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки», задержаться в этом положении на счет вернуться в и.п. Дыхание произвольное
2	«Наклоны» И.п.-сидя, ноги вместе 1-Наклон 2-И.п.	3-4 раза	
3	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.	2 раза	Ноги прямые в коленях не сгибать
4	Игра малой подвижности «Солнечные ванны для гусеницы» - дети ложатся в один ряд на спину так, чтобы кисти каждого последующего ребенка держали голени стопы предыдущего. У первого ребенка руки подняты вверх. Правила: -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.	4 – 6 раз	Прижать подбородок к груди (не поднимая головы), носки подтянуть на себя. Прижать подбородок к груди, носки на себя. Потянуться. При повторном проведении игры можно выполнять перекаты в каждую сторону на несколько счетов. На сколько позволяют размеры зала.
III	Заключительная часть.		
1	Медленный бег	1 мин	Легкий бег, дышим носом
2	Дыхательное упражнение 1 неделя «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.	4-5 раз	
	Дыхательное упражнение 2 неделя «Вырасти большой» Вырасти хочу скорей, добро делать для людей. И.п. -о.с. 1 - поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох); 2 - опустить руки вниз, опуститься на всю ступню	4-5 раз	

(выдох). Произносить звук «у-х-х».

Комплекс № 4 (октябрь 3-4 неделя) «Льдинки, ветер и мороз»

Цель: формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.

Укрепление мышц рук, спины, живота.

№	3-4 неделя	Дозировка	Методические указания
1	Подготовительная часть:		
2	1. принять правильную осанку стоя у стены; 2. принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение; 3. Приседание на носках, 4. Ходьба на носках в полуприседе.	1 мин 5-6 раз 30 сек	Лопатки, ягодицы, пятки должны соприкоснуться со стеной. Следить за осанкой
3	«Птички» - Стоя у стены сделать 2-3 шага в любую сторону, расслабить последовательно шею, руки, туловище, «уронить голову», «петух клюет», «птичка крылышки поднимает, опускает». - Бег в среднем темпе	30-60 сек 1 мин	
1	Общеразвивающие упражнения:		
2	«Ласточка сидит» И.п. - лежа на животе, руки в стороны 1- Приподнять голову и плечи, 2-И.п.	3-4 раза	Лопатки соединить, удерживать;
3	«Ласточка летит» И.п. - лежа на животе, руки в стороны 1- Приподнять голову и плечи, 2- медленно перевести руки вверх, 3- в стороны и к плечам, 4-И.п.	3-4 раза	
4	«Ласточка отдыхает» И.п. - лежа на животе, руки в стороны 1- Поднять голову и плечи, 2- Руки в стороны (назад). 3- Сжимать и разжимать пальцы 4-И.п.	3-4 раза	«Ласточка зовет к себе маленьких птенчиков»
5	«Любопытная мартышка» И.п.: лежа на животе, руки соединены за спиной, живот и ноги плотно прижаты к полу. 1- Приподнять грудь, посмотреть по сторонам 2-И.п.	3-4 раза	Следить за тем, чтобы двигалась только голова. Выгнув грудь, дети (мартышки) с любопытством смотрят вперед и по сторонам.
6	«Утята шагают к реке» И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1-8 Попеременное сгибание-разгибание левой и правой стоп. 9-И.п.	3-4 раза	
7	«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 раза	

	3–4 – И. п.		
8	«Утята учатся плавать» И. п. – сидя, руки в упоре сзади, носки вытянуты.	3-4 раза	
9	«Утка крикает» 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.	3-4 раза	
10	Для мышц боковой поверхности туловища: И.п. - лежа на правом боку, правая рука вверх, левая вдоль туловища. 1-приподнять левую ногу, 2-И.п. то же с другой ноги	3-4 раза	Удерживая тело в этом положении приподнимать и опускать левую ногу.
II	Основная часть		
1	а) ходьба, затем бег 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; дети ходят, руки в «крылышки», руки вниз; дети ходят, руки в стороны, остановка руки вниз; дети ходят, руки вперед, остановка руки вниз; дети ходят, руки вверх, остановка руки вниз; дети ходят, меняя положение рук, руки на поясе, в «крылышки», «в стороны», «вверх», «за головой», остановка проверка осанки.	2 мин	Удерживать правильное положение туловища Следим за осанкой Следим за осанкой
2	Игровое упражнение «Качалочка» Цель: для мышц спины, ног, гибкости. На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спинке. Давайте попробуем и мы также покачаться.	3-4 раза	Лягте на спину, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед и назад.
3	Игровое упражнение «Ракета» Цель: для мышц рук, спины, живота, ног, координации. Сейчас мы будем готовить ракету к полету. Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ракета готова к старту. Три, два, один - пуск! Отпускаем - ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском.	3-4 раза	Ноги тянуть вверх, выпрямляя их.
III	Заключительная часть		
1	- Медленный бег - Расслабление под музыку -Принять правильную осанку у стены	1 мин 3 мин 15 сек	

Комплекс № 5 (ноябрь 1 – 2 неделя) «Береги свое здоровье»

**Цель: формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия,
укрепление «мышечного корсета».**

№	1-2 неделя	Дозировка	Методические указания
I	Подготовительная часть	5 мин	
1	-И.п.- Принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки; - принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага; И.п.-принять правильную осанку у стенки, сделать два шага вперед, 1-присесть, 2-встать. -Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе) -Легкий бег на носочках	до 2–3 мин 1–1,5 мин	Пятки должны соприкасаться со стеной Сохранять правильное положение Следить за осанкой
2	Общеразвивающие упражнения		
3	И.п. –лежа на ковре. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу; 1- Приподнять голову и плечи 2-И.п. 3-4- то же самое	2-3 раза	Проверить прямое положение, которое было принято в положении лежа
4	И.п. -лежа на полу 1- прижать поясничную область тела к полу; 2 - встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, которое было принято в положение лежа	2-3 раза	Удерживать принятое положение по команде инструктора.
5	И.п. - лежа на животе, подбородком на тыльной поверхности кистей, подложенных друг на друга. 1-Руки на пояс, приподнять голову и плечи, 2-И.п.	2-3 раза	Лопатки соединить, живот не поднимать.
6	И.п. - лежа на животе, подбородком на тыльной поверхности кистей, подложенных друг на друга. 1-кисти рук к плечам 2-И.п.	2-3 раза	Удерживать принятое положение по команде инструктора.
7	И.п. - лежа на животе, подбородком на тыльной поверхности кистей, подложенных друг на друга. 1.Приподнять голову и плечи, 2-перевести руки вверх, 3- в стороны и к плечам, 4-И.п.	2-3 раза	Как при плавании «брасс»
8	Упражнение «каток» 1-4 Ребенок катает вперед - назад мяч правой ногой 5-8- Ребенок катает вперед - назад мяч левой ногой.	2-3 раза	
9	Упражнение «мельница» И.п. –сидя на полу с выпрямленными коленями. 1-4- круговые движения ступнями в одну сторону, 5-8- в другую сторону.	2-3 раза	Ноги прямые
10	Упражнение «окно» И.п. –стоя на полу.	2-3 раза	Колени не сгибать

	1-разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола. 2-И.П.		
II	Основная часть		
1	-Ходьба по рейке гимнастической лестницы, положенной на пол. -Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости -Ходьба приставным шагом по рейке гимнастической скамейки прямо и боком.	1-2 мин 1-2 мин 3 раза (1–2 мин).	Следить за осанкой
2	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? И.П. Встать на колени, руки плотно прижаты к туловищу. 1-Наклон назад, как можно ниже, держите спину прямо, 2- И.П.	2-3 раза	Ноги прямые, подошвы не отрываем Дует сильный ветер Наклониться назад, как можно ниже, Стараться держать спину прямо. Локти приподнять спину выпрямить, плечи отвести назад.
3	Игровое упражнение «Ах, ладошки, вы ладошки!» –хотите быть стройными и иметь красивую осанку? И.п. встать 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.. 1. Удерживаем позу и повторяем: «Ах, ладошки, вы ладошки! За спиной мы спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!». 2. Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.	2-3 раза	
III	Заключительная часть		
1	Медленный бег. Расслабление под музыку.	1 мин	
2	Дыхательное упражнение: 1 неделя «Мы подуем далеко»	3 мин	
	2 неделя Дыхательное упражнение Прокололась шина у машины: ш-ш Накачаем шину: с-с-с. Машины едут по дороге: ша-шу-ши. Сигналит машина: би-би-би-би. Гудит поезд: ту-ту-ту-ту	1 мин	

Комплекс № 6 (ноябрь 3-4 неделя) «Путешествие в страну Спорта и Здоровья»

Цель: обучение самовытяжению, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета».

№	3-4 неделя	Дозировка	Методические указания
I	Подготовительная часть		
1	- Принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки; - стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, 1-приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении. 2- И.п. -Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки. -Ходьба на наружных краях стоп, «гусиным шагом» (в среднем темпе). -Легкий бег на носочках	30 сек 3-4 сек 1-1,5 мин	Пятки должны соприкасаться со стеной
2	Общеразвивающие упражнения		
3	«Мы спортсмены» И.п. - лежа на полу, на животе. Руки под подбородком. 1-Поднимание правой ноги с удержанием 2- И.п. 3-Поднимание левой ноги с удержанием 4- И.п.	3-5 счетов	Ноги прямые, на пол стараться не опускать
4	«Тренируем ноги» И.п. - лежа на полу, на животе. Руки под подбородком. 1-Поднять правую ногу, присоединить левую. Держать в таком положении 2-И.п. опустить правую, затем левую.	3-5 счетов	Ноги прямые, на пол стараться не опускать
5	«Мы сильные» И.п. - лежа на полу, на животе. Руки под подбородком. 1-Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам или за голову. 2-И.п.	2-3 раза	Руки прямые
6	Упражнение «хождение на пятках»		
7	Упражнение «кораблик» И.п.-сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы ног к друг другу. 1- постепенно стараться выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу. 2-И.п.	2-3 раза	Ребенок ходит на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой. Стараться придать ступням форму кораблика
8	Упражнение «художник» И.п.-сидя на полу с согнутыми коленями, карандашом, зажат пальцами ноги. 1- рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. 2-И.п. 3-го же с другой ноги	2-3 раза	Стараться удержать карандаш

	4-И.п.		
9	<p>«Красивая спина» И.п. - ребенок стоит прямо, стопы параллельно, руки на поясе. 1-подняться макушкой вверх, растягивая позвоночник и не отрывая пятки от пола, ладонями упираясь в тазовые кости. 2- Расслабиться, но спину не сгибать. 3- поднять руки вверх (можно сцепить пальцы в замок), потянуться вверх руками и макушкой. 4-И.п.</p>	2-3 раза	Пятки от пола не отрывать
II	Основная часть		
1	<p>«Растягивание пружины» И.п.- Согнуть руки перед грудью, сжав пальцы в кулак и подняв локотки в стороны; 1- имитируем растягивание пружины 2-И.п.</p>	2-3 раза	Энергично отводить плечи назад сводя локотки.
2	<p>«Зайчик» И.п.- Низко присесть на всей ступне 1- сгибаем руки к плечам, ладонями вперед, прижимая локти к туловищу и сводя лопатки. 2-И.п.</p>	по 4-5 раз	Пятки от пола не отрывать
3	<p>«Лыжник» И.п. -Присесть на всей ступне 1- наклониться вперед и отводя руки назад, подражая движениям лыжника при отталкивании палками. 2-И.п.</p>	2-3 раза	Активнее работаем руками
4	Подвижные игры		
5	<p>1. Кто больше поднимет предметов, зажав их пальцами ног. 2. Кто быстрее пальцами ног соберет коврик в складки 3. «Великаны и гномы» – ходьба на четвереньках).</p>	3-4 раза 4-5 раз	Стараться как можно больше поднять предметов Следить за осанкой
III	Заключительная часть		
1	<p>Легкий бег на носках; Ходьба на носках с высоким подниманием бедра</p>	1 мин	Дышим носом, сохраняем дистанцию Спина прямая
2	<p>Дыхательные упражнения 1 неделя «Машина» Проколосась шина у машины: ш-ш Накачаем шину: с-с-с. Машины едут по дороге: ша-шу-ши. Сигналит машина: би-би-би-би. Гудит поезд: ту-ту-ту-ту</p>	4-5 раз	
	<p>Дыхательные упражнения 2 неделя «Насос» Накачаем мы воды, чтобы поливать цветы. И.п. - о.с. 1- наклон туловища в сторону (вдох); 2- руки скользят, при этом громко произносить звук «с-с-с» (выдох).</p>	4-5 раз	

Комплекс № 7 (декабрь 1-2 неделя) «Почему мы двигаемся?»

Цель: обучение самовытяжению, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета».

№	1-2 неделя	Дозировка	Методические указания
I	Подготовительная часть		
1	И.п. -Принять правильную осанку у стены, отойти на 2 шага 1- присесть, встать, 2-И.п. -Медленный бег высоко поднимая колени; -Бег спиной вперед; -Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе). -Ходьба по гимнастической палке прямо и боком.	2-3 раза до 2-2,5 мин 1 мин	Следить за правильной осанкой Удерживаем правильную осанку
2	Общеразвивающие упражнения		
3	И. п. – сидя на полу 1-Круговое вращение стопы влево 2 – И.п. 3-Круговое вращение стопы вправо 4-И.п.	5 раз по 10 сек	Больше амплитуда движений
4	И. п. – сидя на полу 1- Сгибание и разгибание стоп 2- И.п.	5 раз по 10 сек	Ноги прямые
5	И. п. – лежа на спине, руки лежат вдоль туловища ладонями вниз, ноги выпрямлены. 1-Левая нога стопой скользит по правой голени; 2- И.п. 3-То же правой стопой по левой голени; 4-И.п.	8-10 раз	
6	И. п. – сидя на полу 1-Пальцами правой ноги захватывать мелкий предмет, приподнять его и удерживать 2-И.п. 3-то же с левой ноги; 4-И.п.	5-10 сек	Сохранять равновесие, следить за осанкой
7	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	8 раз	Руки прямые
8	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	8 раз	Руки прямые
9	И. п. – о. с. 1 – поднять руки вперед-вверх, выпрямляя спину и поднимаясь на носки;	5-6 раз	Выше поднимаемся на носки

	2 – И.п.		
10	И. п. – ноги врозь. 1 – наклонить туловище вперед, прогибая спину и отводя вытянутые руки в стороны; 2 – И. п.	6 раз	При наклоне держать голову прямо
11	И. п. – руки на поясе. Прыжки на двух ногах, в чередовании с ходьбой	2x10 раз	Выше прыжки
II	Основная часть		
1	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: 1- Подъем ног, согнутых в коленях, подтягивание стоп к лицу, произвольные движения руками и ногами в воздухе, гуление, поднятие головы (не отрывая плеч от пола), повороты ее в стороны 2-И.п.	2-3 раза	Плечи от пола не отрывать
2	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. 1-Изображение барахтанья лапками в разные стороны. 2- Раскачивание на спинке с боку на бок (боковая качалочка). 3- Попытка рывком перевернуться на бок, а затем встать на локти и колени. 4-И.п.	2-3 раза	Во время барахтанья не помогать головой и плечами, раскачиваться туловищем.
3	Подвижная игра «Запрещённое движение» В этой игре следует быть очень внимательным: нужно выполнять все показанные воспитателем или ребёнком упражнения за исключением запрещённого.	2-3 раза	Следим за правильной осанкой
4	Подвижная игра «Великаны и гномы» Ходьба в колонне по одному. Правила: На сигнал «Великаны!»- дети идут на носочках, подняв руки вверх, затем следует обычная ходьба. На сигнал «Гномы!» – ходьба в полуприседе, и так в чередовании.	3 мин	Руки прямые, в локтях не сгибать Руки на пояс, спина прямая
III	Заключительная часть		
1	Легкий бег Расслабление под музыку	1 мин 3 мин	
2	Дыхательные упражнения 1неделя «Семафор» И.п. - сидя, ноги сдвинуть вместе.	4-6 раз	«Самый главный на дороге, не бывает с ним тревоги»

1- поднимание рук в стороны (вдох); медленное опускание рук с длительным выдохом и произнесением звука «с-с-с»	2-		
Дыхательные упражнения 2 неделя «Дыхание» И. п. - стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено. 1. -правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох; 2 — как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки.		4-6 раз	«Подыши одной ноздрей, и придет к тебе покой» Через правую ноздрю делать тихий, продолжительный выдох

Комплекс № 8 (декабрь 3-4 неделя) «Почему мы двигаемся?»

Цель: обучение самовытяжению, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета».

№	3-4 неделя	Дозировка	Методические указания
I	Подготовительная часть		
1	-Построение; -Ходьба на носочках; - «Ходьба змейкой» -Медленный бег.	1-2 мин	Следить за правильной осанкой
2	И.п.- Принять правильную осанку у стены, отойти на 2 шага 1- присесть, встать, 2-И.п.	2-3 раза	Следить за правильной осанкой
3	И.п.- Принять правильную осанку, 1-приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3-4 секунды, 2- И.п.	2-3 раза	2-3 раза
4	Общеразвивающие упражнения		
5	И.п - лежа на животе. 1-Приподнять голову и плечи. 2-Руки в стороны. 3-Сжимать и разжимать кисти рук. 4-И.п.	2-3 раза	Руки прямые
6	И.п - лежа на животе. 1-Приподнять голову и плечи. 2-Руки в стороны. 3-Круговые движения прямыми руками. 4-И.п.	2-3 раза	Больше амплитуда движений
7	И.п. - лежа на животе. 1-Движение рук в стороны- назад, 2-И.п. 3- Движение рук в стороны — вверх. 4-И.п.	2-3 раза	Руки прямые
8	И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1-Ходьба на месте 2-И.п.	2-3 раза	Носки от пола не отрывать
9	И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади.	2-3 раза	

	1–2 – поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп. 3–4 – И. п.		
10	И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1-2 Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев. 3-4-И.п.	2-3 раза	
11	И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1–2 – отрывая пятки от пола, развести их в стороны 3–4 – И.п.	2-3 раза	(клюв открылся), произнести «кря-кря».
12	И.п. – сидя, руки в упоре сзади, носки вытянуты. 1-2-Попеременное сгибание-разгибание левой и правой стоп. 3-4-И.п.	2-3 раза	Натянуть носочки
13	И.п. - лежа на животе попарно друг против друга, мяч в согнутых руках перед собой. 1-2Перекачивание мяча партнеру, ловля мяча с сохранением приподнятого положения головы и плеч. 3-4-И.п.	2-3 раза	Перекачивать мяч в руки партнеру
14	Самовытяжение в положении сидя		
15	И.п.: ребенок сидит на полу по-турецки, спина прямая, ладони лежат на верхней части бедер. 1-Потянуться макушкой вверх, упираясь ладонями в бедра. Расслабиться, но не сгибать спину. 2-И.п.	2-3 раза	Спина прямая
16	И.п.-сидя на полу по-турецки 1-Поднять руки вверх ладонями (можно сцепить пальцы в замок), потянуться макушкой вслед за руками. 2-И.п.	2-3 раза	Эти движения выполняются медленно, плавно и с удовольствием
II	Основная часть		
1	-Прыжки на месте с небольшим продвижением вперед	0,5 мин	Бесшумно на носках
2	-Ходьба по гимнастической палке прямо и боком -Ходьба по наклонной плоскости.	до 1 мин 5-10 раз	Спина прямая
3	И.п-сидя на корточках 1-2- Пружинистые перекаты с пятки на носок 3-4-И.п.	5-6 раз	
4	Лазание по гимнастической стенке	2 мин	Середина стопы ставится на рейки
5	Игровое упражнение «Кто быстрее». Дети стоят в шеренге. По сигналу стараются схватить пальцами ног скомканную бумагу и допрыгать до намеченной цели.	2-3 раза	Стараться не потерять бумагу и допрыгать до цели.
6	Игровое упражнение «Носильщик». И.п. -сидя на полу 1-Поднять (мячик, мешочек) двумя ногами, перенести его вправо, положить на пол	2-3 раза	Стараться не уронить мячик

	2-И.п. 3--Поднять (мячик, мешочек) двумя ногами, перенести его влево, положить на пол 4-И.п.		
III	Заключительная часть		
1	-медленно бег; -ходьба на носочках; -на пятках; -на наружных краях стоп; -на внутренних краях стоп.	2 мин	Легкий бег, дышим носом Спина прямая, лопатки свести Следить за осанкой
2	Дыхательные упражнения 1 неделя «Тихо-тихо мы подышим, сердце мы свое услышим» И.п. - о.с. 1 -медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться - прекратить вдохи сделать паузу на 4 секунды; 2 - плавный выдох через нос	2 раза	
	Дыхательные упражнения 2 неделя «Часики» И.п. - стоя, ноги слегка расставлены. 1- взмах руками вперед - «тик» (вдох); 2- взмах руками назад - «так» (выдох)	4 раза	«Часики вперед идут, за собою нас ведут».

Комплекс № 9 (январь 1-2 неделя) «Веселые матрешки»

Цель: укрепление мышц рук и плечевого пояса, формирование правильной осанки,
профилактика плоскостопия.

№	1-2 неделя	Дозиро вка	Методические указания
I	Подготовительная часть		
1	И.п.- Принять правильную осанку у стены, отойти на 2 шага 1- присесть, встать, 2-И.п.	15 сек	Принять правильную осанку стоя у стены: с открытыми глазами; постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами
2	И.п.- Принять правильную осанку, 1-приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3-4 секунды, 2- И.п.	8-12 раз	Выше на носки
3	- Приседание на носках -Ходьба на носках в полуприседе -Ходьба на пятках, переступая через кубики на полу -Лёгкий бег на носочках 4-Ходьба по гимнастической палке вдоль и поперёк	0,5мин 0,5мин 0,5мин	Сохраняем осанку Лопатки свести Дышим носом Руки в сторону
4	Общеразвивающие упражнения		
5	И. п. – сидя на скамейке. 1-4-Катание правой ногой маленького мяча 5-8- Катание левой ногой маленького мяча	2 раза	Стараемся чтобы мяч не убегал
6	И. п. – сидя на скамейке. 1-Подтянуть пальцами ног дорожку с грузом (весом 500 г) 2-И.п.	8-10 раз	Следить за осанкой
7	И. п. – сидя на скамейке.	30-40 сек	Стараться удержать мяч

	1- Захватить мяч стопами ног и удержать 2-Бросить 3-И.п.		
8	И. п. – сидя на скамейке. 1- Захватить пальцами правой ноги карандаш и переложить влево 2-то же с другой ноги 3-И.п.	3-4 раза	Стараться удержать карандаш
9	И.п.- стоя, палка внизу в руках. 1-Поднять палку прямыми руками вверх, выпрямляя спину; 2-И.п.	3-4 раза	Спина прямая, руки не сгибать
10	И.п.- Руки согнуты перед грудью, сжав пальцы в кулак и подняв локотки в стороны; 1-имитация растягивания пружины, 2-И.п.	2-3 раза	Сгибать руки, прижимая локти к туловищу, оттягивая плечи назад и сводя лопатки; опустить руки вниз.
11	«Зайчик» И.п.-о.с. 1-Низко присесть, сгибая руки к плечам 2-И.п.	2-3 раза	Присесть на всю ступню
12	«Лыжник» И.п.-о.с. 1-Присесть на всю ступню наклоняясь вперед и отводя руки назад 2-И.п.	2-3 раза	Присесть, подражая движениям лыжника при отталкивании палками
II	Основная часть		
1	Игровое упражнение «Танец на канате» И.п.-стоя на канате 1-Развести руки в стороны 2- Пройти по канату ставив одну ступню перед другой	2-3 раза	Сохранять равновесие, колени не сгибать
2	Игровое упражнение «Играйте в мяч ногами» И.п.-сидя на полу напротив друг друга, откинувшись назад, опираясь на руки. 1-перебрасывать мячи друг другу 2-И.п.	2-3 раза	Мяч в руки не брать
3	Игровое упражнение «Паровозик» И.п.- сидя, ноги слегка согнуты в коленях, а руки в локтях, приподнимая их к туловищу. Поехали! 1-Двигаться по полу вперед, помогать ногами. 2-Круговые движения руками 3-И.п.	2 раза	Имитация движения колес
4	Подвижная игра «Жуки»-по сигналу инструктора: «Жуки полетели!»- все дети разбегаются по всему залу в рассыпную. На сигнал : «Жуки отдыхают» - дети бегут к черте, отмеченной по краю зала, и присаживаются на корточки.	2 раза	Бегать, не наталкиваясь друг на друга
III	Заключительная часть		
1	Медленный бег; Расслабление под музыку.	1 мин 3 мин	Дышим носом
2	Дыхательные упражнения 1неделя	4-6 раз	Плечи остаются неподвижными, но при

	<p>«Ушки» Ушки слышать все хотят про зверят и про ребят. И.п. - о.с. 1- наклон головы вправо — сильный вдох; 2- наклон головы влево - произвольный выдох.</p>		<p>наклоне головы вправо-влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось.</p>
	<p>Дыхательные упражнения 2неделя «Удивимся» И.п. - встать прямо, опустить плечи и сделать свободный вдох. 1 - медленно поднять плечи, одновременно делая выдох; 2 — И.п.</p>	8 раз	<p>«Удивляться чему есть, в мире всех чудес не счесть».</p>

Комплекс №10 (январь 3-4 неделя) «По ниточке»

Цель: укрепления мышц рук и плечевого пояса, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.

№	3-4 неделя	Дозировка	Методические указания
I	Подготовительная часть		
1	И.п.- о.с. 1-Присесть, развести колени в стороны 2- И.п.	2-3 раза	Сохранять прямое положение головы и позвоночника
2	-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.	3 мин	Следить за правильной осанкой
3	Общеразвивающие упражнения		
4	И. п. – стоя, с сомкнутыми носками, руки на поясе. 1-Поднять пальцы ног кверху, 2-Вернуться в исходное положение	10 раз	Спина прямая, вперед не наклонять
5	И. п. – стоя, носки вместе, пятки врозь. 1- Подняться на носки, 2- Вернуться в исходное положение	10 раз	Выше на носки
6	И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-Присесть на всей ступне, 2- Вернуться в исходное положение	4-6 раз	Пятки от пола не отрывать
7	И. п. – стоя, правая нога перед левой (след в след). 1- Подняться на носки, 2- И.п.	8-10 раз	Выше на носки
8	И. п. – сидя на стуле. 1- Сгибание и разгибание стоп 2-И.п.	5-10 раз	Спина прямая

9	И. п. – сидя на стуле, одна нога на колене другой. 1- Круговое вращение стопы влево- вправо 2-И.п. 3-то же с другой ноги 4-И.п	5-10 раз	Спина прямая
10	И. п. – лежа на спине, руки лежат вдоль туловища ладонями вниз, ноги выпрямлены. 1-Левая нога стопой скользит по правой голени. 2-И.п. 3-То же правой стопой по левой голени 4-И.п.	8–10 раз	Ноги не сгибать
11	И. п. – сидя на стульчике, 1- пальцами ног собрать ткань, лежащую на полу в складку (гармошку) 2-И.п.	3-4 раза	Следить за осанкой
12	И. п. – сидя на стульчике, мяч зажат между стопами 1-Разогнуть ноги в коленях; 2-И.п.	8 раз	Стараться удерживать мяч стопами
II	Основная часть		
1	Игровое упражнение «Катание на морском коньке» И.п.- лежа на спине 1- Одновременным встречным движением рук и ног сесть в «угол» 2-И.п.	3-4 раза	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.
2	Игровое упражнение «Растяжка ног» И.п. - сидя, согнуть правую ногу и взяться за ступню. 1- Выпрямить ногу; 2-И.п.	3-4 раза	Стараться не терять равновесие
3	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».	3-4 раза	

III	Заключительная часть	1 мин	
1	Медленная ходьба		
2	Дыхательные упражнения 1 неделя «Носик» И.п. - о.с. 1. - сделать вдох носом; 2 - на выдохе протяжно и путь звук «м-м-м», одновременно нос кивай по крыльям носа указательным пальцами	5-6 раз	«Мы немного помычим на носу постучим».
	Дыхательные упражнения 2 неделя «Крылья» И.п. - ноги слегка расставлены, руки опущены. 1. -руки через стороны поднять вверх (вдох); 2 - опустить руки вниз (выдох)	5-6 раз	«Крылья вместо рук у нас и летим мы – высший класс»

Комплекс №11 (февраль 1-2 неделя) «Ловкие зверята»

Цель: укрепление мышц рук и плечевого пояса, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.

№	1-2 неделя	Дозировка	Методические указания
I	Подготовительная часть		
1	И.п.- Принять правильную осанку у стены, отойти на 2 шага 1- присесть, встать, 2-И.п.	15 сек	Принять правильную осанку стоя у стены: с открытыми глазами; постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами
2	И.п.- Принять правильную осанку, 1-приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3-4 секунды, 2- И.п.	4-6 раз	Выше на носки
3	-Приседание на носках; - Ходьба на носках в полуприседе -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 звеня.	8-12 раз 30 сек 30 сек	Спина прямая Следить за осанкой Выше на носки Лопатки свести
5	Общеразвивающие упражнения		
6	«Матрешки» 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.	2-3 раза	«Мы веселые матрешки, на ногах у нас сапожки». Следим за осанкой
7	«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,	2-3 раза	Следим за осанкой

	4 – с притопом приставляя правую, исходное положение, 5–8 – то же с левой ноги.		
8	«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.	2-3 раза	Следим за осанкой
9	«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.	2-3 раза	Следим за осанкой, Слушаем счет
10	«Велосипедист» И.п.-Лежа на спине, руки за головой 1- Поднять ноги, попеременно сгибать и разгибать их, подражая движениям ног велосипедиста. 2-И.п	2-3 раза	Больше амплитуда движений
11	«Лодочка» И.п.Лежа на груди 1- прогнуться в спине, отводя голову и руки назад 2-И.п.	3-4 раза	Стараться больше прогнуться, руки прямые
12	«Лягушонок» И.п.-Лежа на груди 1- прогнуться в спине, отводя голову назад, сгибая руки к плечам. 2-И.п.	3-4 раза	Свести лопатки
3	«Рыбка» И.п.-Лежа на груди, 1-прогнуться в спине, поднимая вытянутые руки и ноги вверх. 2-И.п.	3-4 раза	Больше прогнуться, руки не сгибать, ноги прямые
II	Основная часть		
1	Игровое упражнение «Двигайте ступней» И.п.- 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	3-4 раза	

	начнет двигаться волнообразно. Теперь выполните упражнение в обратную сторону — подожмите пальцы, но на этот раз сдвинется пятка. То же с левой ногой.		
2	Игровое упражнение «Катание мяча» И.п. - сидя на полу и поставить ступни на малый мяч. 1-4- катать мячик то к носку, то к пятке 5-8-то же другой ногой	3-4 раза	Это очень хороший массаж для ног
3	Игровое упражнение «Достань мяч» И.п. – сидя на полу, ноги врозь, спина прямая. 1-4-имитация игры с мячом; 5-8-наклон вперед	3-4 раза	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.
4	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?»	3-4 раза	
III	Заключительная часть		
1	Легкий бег	30 сек	Бежим на носочках, Дышим носом
2	Дыхательные упражнения 1 неделя «Подуй на снежок» Дети носом вдыхают воздух, затем через рот дуют на «Снежки» (бумажная салфетка)	3-4 раза	Стараясь струей своего выдыхаемого воздуха удерживать снежок в летящем положении как можно дольше, осуществляя таким образом необходимый полный выдох.
	Дыхательное упражнение 2 неделя «Самолет» Полетим на самолете, будем сильными в полете. И.п. - лежа на животе, опора на предплечья. 1 - прогнуться (вдох); 2 – и.п. (выдох).	3-4 раза	Приподнять голову, плечи, ноги прямые, руки в стороны.

Комплекс №12 (февраль 3-4 неделя) «Зарядка для хвоста»

Цель: укрепления мышц рук и плечевого пояса, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия

№	3-4 неделя	Дозировка	Методические указания
I	Подготовительная часть		

1	И.п.- Принять правильную осанку у стенки, 1-сделать два шага вперед, 2-присесть, 3-встать, 4-И.п.	3-4 раза	Следить за осанкой
2	И.п.- Принять правильную осанку, 1-приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3-4 секунды, 2- И.п.	3-4 раза	Следить за осанкой
3	-Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе). -Легкий бег на носочках -Ходьба на наружных краях стоп. -Ходьба на внутренних краях стоп.	30 сек 30 сек 15 сек 15 сек	Спина прямая, подбородок к груди не прижимать
4	Общеразвивающие упражнения		
5	И. п. – сидя на скамейке, ноги вместе, согнуты под прямым углом. 1-Поднять и опустить носки, надавливая при этом пальцами на пол 2-И.п.	6-8 раз	Имитировать подгребание пальцами песка
6	И. п. – упор сидя. 1-Активное сгибание стопы 2-И.п. 3-то же с другой ноги 4-И.п.	18–20 раз	Активнее сгибать стопы
7	И. п. – упор сидя. 1-Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. 2-И.п. 3- То же другой ногой 4-И.п.	6–8 раз	
8	И. п. – лежа на животе. 1-Повороты голени внутрь и наружу 2-И.п. 3- То же другой ноги 4-И.п.	6–8 раз	
9	-Прыжки на месте с небольшим продвижением вперед	30 сек	Бесшумно на носках
10	И.п. - лежа на животе, подбородком на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. 1-Перевести руки на пояс, приподнимая голову и плечи 2-Удерживать принятое положение 3-И.п.	3-4 раза	Лопатки соединить, живот не поднимать.
11	И.п. - лежа на животе 1-Приподнять голову и плечи, 2-медленно перевести руки вверх, 3-в стороны и к плечам 4-И.п.	3-4 раза	Как при плавании стилем «брасс»
12	И.п. - лежа на животе 2- Движение рук в стороны — назад, 3-в стороны — вверх. 4-И.п.	3-4 раза	Руки прямые
13	И.п. - лежа на животе, руки под подбородком. 1-Поочередное поднимание выпрямленных ног 2-И.п.	3-4 раза	Таз от пола не отрывать
14	Самовытяжение в положении лежа И.п.: ребенок лежит на спине, голова, туловище, ноги на	3-4 раза	Голову не поднимать

	одной прямой линии, руки вдоль тела. 1-прижать подбородок к груди, носки потянуть на себя. 2-Потянуться, стремясь макушкой в одну сторону, носками — в противоположную, 3-И.п.		
15	И.п.: ребенок лежит на спине, голова, туловище, ноги на одной прямой линии, руки вдоль тела. 1- прижать подбородок к груди, 2-носки — на себя, потянуться сначала одной пяткой, затем другой, макушкой в это время стремиться в противоположную сторону 4-И.п.	3-4 раза	Макушкой в это время стремиться в противоположную сторону.
16	И. п.: ребенок лежит на животе, руки вверх, голова опирается лбом, пятки вместе, носки оттянуты. 1- потянуться головой и руками в одну сторону, ногами — в противоположную, 2-И.п.	3-4 раза	Пятки вместе, тянем носки
II	Основная часть		
1	Игровое упражнение «Лодочка» И.п.- лежа на животе, руки и ноги немного разведены в стороны 1- Поднять голову, руки и ноги вверх 2-И.п.	3-4 раза	Вот вы все - разные лодочки. Покачайтесь на волнах.
2	Игровое упражнение «Колобок» И.п.- Лежа на спине, 1-сесть, обняв ноги руками, и убрав голову в колени 2-Прижать колени к плечам и посмотреть на свои пятки 3-И.п.		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.
III	Заключительная часть		
1	-Легкий бег - Расслабление под музыку	1 мин 3 мин	Дышим носом
2	Дыхательные упражнения 1 неделя «Дышим тихо, спокойно, плавно» И.п. - о.с. Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу. Затем плавный выдох через нос.	5 раз	«Все мы медленно подышим, тишину вокруг услышим».
	Дыхательные упражнения 2 неделя «Плечи» И.п. - о.с. 1. -плечи вперед, медленно скрещивая перед собой опущенные руки и делая свободный вдох; 2 — медленно отвести плечи назад, сводя лопатки и одновременно выдыхая.	5 раз	«Поработаем плечами, пусть танцуют они сами».

Комплекс №13 (март 1-2 неделя) «Вот так ножки»

Цель: укрепления мышц рук и плечевого пояса, формирование правильной осанки,
профилактика плоскостопия

№	1-2 неделя	Дозировка	Методические указания
I	Подготовительная часть		
1	И.п.- Стоя у стены 1- правильную осанку, касаясь стены или гимнастической стенки 2- И.п.	2-3 раза	Затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пяток должны касаться стены.
2	И.п.- Принять правильную осанку, 1- отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение. 2-И.п.	2-3 раза	Следить за осанкой
3	Общеразвивающие упражнения		
4	И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища 1-поворот головы вправо ; 2- поворот головы влево; 3- поворот головы вправо 4- И.п.	2-3 раза	Ухом коснуться пола
5	И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища 1- 2- руки через стороны вверх, потянутся —вдох; 3-4 — И.п., расслабится — выдох.	2-3 раза	С удовольствием потянутся
6	И.п.- лежа на спине, кисти рук к плечам. 1- свести локти вперед — выдох, 2- локти в стороны, слегка потянутся в грудном отделе — выдох 3-И.п.	2-3 раза	Плечи приподнять от пола
7	И.п. - лежа на спине, руки в стороны, ладони вверх. 1-Поднять голову, носки подтянуть на себя 2- Вытянуть руки вперед, (задержаться в этой позе на 1-2 счета) 3-И.п.	2-3 раза	Коснуться подбородком груди
8	«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.	2-3 раза	Следить за осанкой
9	«Танец каблучков» И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс, 1–2 – поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, 3–4 – поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, руки на пояс.	2-3 раза	Руки в стороны ладонями вверх
10	«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	2-3 раза	Следить за осанкой

	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.		
II	Основная часть		
1	И.п.: лежа на животе. Руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. 1-Поднять голову, задержаться в этом положении 2-И.п.	2-10 счетов	Голова, туловище и ноги располагаются на одной прямой линии.
2	И.п.: лежа на животе. Руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. 1- Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки», 2-И.п.	2-10 счетов	Задержаться в этом положении на счет вернуться в и.п.
3	И.п.- сидя, ноги вместе 1-3 Наклоны к прямым ногам; 4-И.п.	3-4 раза	Ноги прямые, в коленях не сгибать.
4	Самовытяжение: И.п.-лежа на спине, руки вытянуты вверх 1- Прижать подбородок к груди, носки на себя. Потянуться. 2-И.п.	3-4 раза	Голова, туловище, ноги — на одной прямой линии.
5	Игра малой подвижности «Солнечные ванны для гусеницы» И.п.- лежа в один ряд на спину так, чтобы кисти каждого последующего ребенка держали голеностопы предыдущего. У первого ребенка руки подняты вверх. 1- дети одновременно перекатываются в правую сторону на живот. 2- дети перекатываются на спину и живот. 3- на спину, живот, спину. 4-И.п. 5-8- Все то же в левую сторону.	3-4 раза	Выполнять упражнение по сигналу инструктора
	Заключительная часть	30 сек	
1	Медленный бег		
2	Дыхательные упражнения 1 неделя «Носик» И.п. - о.с. 1.- сделать вдох носом; 2- на выдохе протяжно и путь звук «м-м-м», одновременно нос кивай по крыльям носа указательным пальцами	5-6 раз	«Мы немного помычим на носу постучим».
	Дыхательные упражнения 2 неделя «Крылья» И.п. - ноги слегка расставлены, руки опущены. 1. -руки через стороны поднять вверх (вдох); 2 - опустить руки вниз (выдох).	6 раз	«Крылья вместо рук у нас и летим мы высший класс».

Комплекс №14 (март 3-4 неделя) «Ребята и зверята»

Цель: формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота

№	3-4 неделя	Дозиров	Методические
---	------------	---------	--------------

		ка	указания
I	Подготовительная часть		
1	И.п.- Стоя у стены 1- правильную осанку, касаясь стены или гимнастической стенки 2- И.п.	2-3 раза	Затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пяток должны касаться стены.
2	И.п.- Принять правильную осанку, 1- отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение. 2-И.п.	2-3 раза	Следить за осанкой
3	- приседание на носках, - ходьба на носках в полуприседе	8 - 12 раз	Следить за осанкой
4	И.п.- Стоя у стены сделать 2-3 шага в любую сторону 1-«уронить голову», «петух клюет», 2-«птичка крылышки поднимает» 3-«опускает» 4-И.п.	3-4 раза	Расслабить последовательно шею, руки, туловище,
5	-Ходьба перекатом с пятки на носок; -Ходьба «гусиным шагом»; - Бег в среднем темпе.	30 сек 30 сек 30 сек	Руки на поясе Спина прямая Руки работают вдоль туловища, дышим носом.
6	Общеразвивающие упражнения:		
7	«Ласточка сидит» И.п. - лежа на животе, руки в стороны. 1- Приподнять голову и плечи, 2- медленно перевести руки вверх, 3- в стороны и к плечам, 4-И.п.	3-4 раза	Лопатки соединить, удерживать
8	«Ласточка зовет птенчиков» И.п. - лежа на животе, руки в стороны. 1-Поднять голову и плечи. 2- Руки в стороны (назад). 3- Сжимать и разжимать пальцы 4-И.п.	3-4 раза	Руки прямые, активнее работать пальцами
9	«Любопытная мартышка» И.п.: лежа на животе, руки соединены за спиной 1- Выгнув грудь, посмотреть по сторонам 2-И.п.	3-4 раза	Живот и ноги плотно прижаты к полу. Следить за тем, чтобы двигалась только голова.
10	«Утята шагают к реке» И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1-4-идем вперед 5-8-идем назад	3-4 раза	Утка ходит вразвалочку-спотыкалочку».
11	И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1–2 – поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп. 3–4 – и. п.	3-4 раза	
12	«Утята учатся плавать» И. п. – сидя, руки в упоре сзади, носки вытянуты. 1-4-Попеременное сгибание-разгибание левой и правой стоп.	3-4 раза	«Утята учатся плавать»
13	«Утка крикает» И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади.	3-4 раза	

	1–2 – оторвать пятки от пола, развести их в стороны (клюв открылся), произнести «кря- кря». 3–4 – И.п.		
14	Для мышц боковой поверхности туловища: И.п. - лежа на правом боку, правая рука вверх, левая вдоль туловища. 1-приподнять левую ногу 2-опустить 3-приподнять 4-И.п. 5-8-то же с другой стороны	30 сек	Нога прямая, высоко не поднимать.
15	-Ходьба на месте	30 сек	
II	Основная часть		
1	а) ходьба, затем бег б) дети шагают на месте, свободно размахивая руками. в) остановка с проверкой осанки 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.	30 сек 30 сек 30 сек 2 мин	Носки от пола не отрывать. удерживая правильное положение туловища. Спина прямая Остановка по сигналу Легкий бег, дышим носом
2	Игровое упражнение «Качалочка» Цель: для мышц спины, ног, гибкости. На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спинке. Давайте попробуем и мы также покачаться. И.п.- лежа на спине, прижав колени к груди и обхватив их руками. 1-8-покачаться вперед и назад И.п.	3 раза	Прижать колени к груди
3	Игровое упражнение «Ракета» Сейчас мы будем готовить ракету к полету. И.п.-Лежа на спине, плавно поднять ноги вверх. Упираясь руками в поясницу 1- поднимаем нижнюю часть туловища 2-И.п.	3 раза	Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту. Три,два, один — пуск! Отпускаем —ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском.
4	Подвижная игра «Тише едешь — дальше будешь!» -дети стоят в шеренге, ведущий становится 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.	3 раза	Те, у кого неправильная осанка- возвращаются на исходную позицию.

III	Заключительная часть		
1	- Медленный бег; -Расслабление под музыку	30 сек 3 мин	Дышим носом Закрыли глаза, отдыхаем
2	Дыхательные упражнения 1 неделя «Самолет» И.п. - лежа на животе, опора на предплечья. 1 - прогнуться, приподняв голову, плечи, ноги прямые, руки в стороны (вдох); 2 – и.п. (выдох).	3 раза	«Полетим на самолете, будем сильными в полете».
	Дыхательные упражнения 2 неделя «Дышим тихо, спокойно, плавно» И.п. - о.с. 1-Медленный вдох через нос. 2-Затем плавный выдох через нос.	5-6 раз	«Все мы медленно подышим, тишину вокруг услышим». Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу.

Комплекс №15 (апрель 1-2 неделя) «Пойдем в поход»

Цель: формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота.

№	1-2деля	Дозировка	Методические указания
I	Подготовительная часть		
1	И.п.- Стоя у стены 1- правильную осанку, касаясь стены или гимнастической стенки 2- И.п.	2-3 раза	Затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пяток должны касаться стены.
2	И.п.- Принять правильную осанку, 1- отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение. 2-И.п.	2-3 раза	Следить за осанкой
3	- приседание на носках, - ходьба на носках в полуприседе	8 - 12 раз	Следить за осанкой
4	И.п.- Стоя у стены сделать 2-3 шага в любую сторону 1-«уронить голову», «петух клюет», 2-«птичка крылышки поднимает» 3-«опускает» 4-И.п.	3-4 раза	Расслабить последовательно шею, руки, туловище,
5	Общеразвивающие упражнения		
6	И.п.- лежа на ковре. 1- Приподнять голову и плечи 2-И.п.	3-4 раза	Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Проверить прямое положение, которое было принято в положении лежа. Прижать поясничную область тела к полу.
7	И.п.- лежа на ковре.	3-4 раза	Лопатки соединить,

	1- Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, которое было принято в положение лежа; 2-И.п		живот не поднимать. Удерживать принятое положение по команде инструктора.
8	И.п. - лежа на животе, подбородком на тыльной поверхности кистей, подложенных друг на друга. 1- руки на пояс, приподнять голову и плечи, 2-И.п.	3-4 раза	Лопатки соединить
9	Упражнение «каток» И.п.-сидя 1-4- ребенок катает вперед — назад мяч, скалку или бутылку одной ногой 5-8- другой ногой	3-4 раза	
10	Упражнение «мельница» И.п. сидя на полу с выпрямленными коленями, 1-4-описываем ступнями круги в одну сторону; 5-8- в другую.	3-4 раза	Больше амплитуда движений
11	Упражнение «окно» И.п.- стоя на полу, 1-разводит выпрямленные ноги; 2-сводит 3-И.п.	3-4 раза	Подшвы от пола не отрывать
II	Основная часть		
1	-Ходьба по рейке гимнастической лестницы, положенной на пол -Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости -Ходьба приставным шагом по рейке гимнастической скамейки прямо и боком.	6-8 раз 1-2 мин 1-2 мин	Следить за осанкой
2	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? И.П. Встать на колени, руки плотно прижаты к туловищу. 1-Наклон назад, как можно ниже, держите спину прямо, 2- И.П.	3-4 раза	Дует сильный ветер Наклониться назад, как можно ниже, Стараться держать спину прямо. Локти приподнять спину выпрямить, плечи отвести назад.
III	Заключительная часть		
1	Медленный бег; Расслабление под музыку	1 мин 3 мин	Дышим носом Закрывать глаза, расслабиться
2	Дыхательные упражнения 1 неделя «Плечи» И.п. - о.с. 1 -плечи вперед, медленно скрещивая перед собой опущенные руки и делая свободный вдох; 2 - медленно отвести плечи назад, сводя лопатки и одновременно выдыхая	6 раз	«Поработаем плечами, пусть танцуют они сами»
	Дыхательные упражнения 2 неделя «Покачивание» И.п. - ноги на ширине плеч, руки опущены. 1.- наклон вправо «кач» (вдох); 2- наклон влево «кач» (выдох).	6 раз	«Покачаемся слегка, ведь под нами облака»

Комплекс №16 (апрель 3-4 неделя) «Веселые танцоры»

Цель: обучение самовытяжению, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета».

№	3-4неделя	Дозировка	Методические указания
I	Подготовительная часть		
1	И.п.- Стоя у стены 1- правильную осанку, касаясь стены или гимнастической стенки 2- И.п.	2-3 раза	Затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пяток должны касаться стены.
2	И.п.- стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку 1- приподняться на носочки 2- И.п.	3-4 сек	Удерживать это положение
3	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). -Легкий бег на носочках	2-3 мин 30 сек	Следим за осанкой, остановка по сигналу Соблюдать дистанцию, дышим носом
4	Общеразвивающие упражнения		
5	И.п. - лежа на полу, на животе. Руки под подбородком. 1-Поднимание правой ноги с удержанием 2- И.п. 3-Поднимание левой ноги с удержанием 4- И.п.	3-5 счетов	Ноги прямые, на пол стараться не опускать
6	И.п. - лежа на полу, на животе. Руки под подбородком. 1-Поднять правую ногу, присоединить левую. Держать в таком положении 2-И.п. опустить правую, затем левую.	3-5 счетов	Ноги прямые, на пол стараться не опускать
7	И.п. - лежа на полу, на животе. Руки под подбородком. 1-Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам или за голову. 2-И.п.	3-5 счетов	
8	Упражнение «хождение на пятках»	2-3 раза	Ребенок ходит на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.
9	Упражнение «кораблик» И.п.-сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы ног друг к другу. 1- постепенно стараться выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу. 2-И.п.	2-3 раза	Стараться придать ступням форму кораблика
10	Упражнение «художник» И.п.-сидя на полу с согнутыми коленями, карандашом, зажат пальцами ноги. 1- рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. 2-И.п. 3-то же с другой ноги	2-3 раза	Стараться удержать карандаш пальцами ног Руками не помогать.

	4-И.п.		
11	И.п. - ребенок стоит прямо, стопы параллельно, руки на поясе. 1-подняться макушкой вверх, растягивая позвоночник и не отрывая пятки от пола, ладонями упираясь в тазовые кости. 2- Расслабиться, но спину не сгибать. 3- поднять руки вверх (можно сцепить пальцы в замок), потянуться вверх руками и макушкой. 4-И.п.	2-3 раза	Пятки от пола не отрывать
II	Основная часть		
1	«Растягивание пружины» И.п.- Согнуть руки перед грудью, сжав пальцы в кулак и подняв локотки в стороны; 1- имитируем растягивание пружины 2-И.п.	2-3 раза	Энергично отводить плечи назад сводя локотки.
2	«Зайчик» И.п.- Низко присесть на всей ступне 1- сгибаем руки к плечам, ладонями вперед, прижимая локти к туловищу и сводя лопатки. 2-И.п.	2-3 раза	Пятки от пола не отрывать
3	«Лыжник» И.п. -Присесть на всей ступне 1- наклониться вперед и отводя руки назад, подражая движениям лыжника при отталкивании палками. 2-И.п	2-3 раза	Активнее работаем руками
4	Подвижные игры 1. Кто больше поднимет предметов, зажав их пальцами ног. 2. Кто быстрее пальцами ног соберет коврик в складки 3.«Великаны и гномы» – ходьба на четвереньках).	1-1,5 мин по 4-5 раз 2-3 раза 30 сек	Стараться как можно больше поднять предметов Следить за осанкой
III	Заключительная часть		
1	Легкий бег на носках; Ходьба на носках с высоким подниманием бедра	30 сек	Дышим носом, носок тянем к полу
2	Дыхательные упражнения 1 неделя «Машина» Прокололась шина у машины: ш-ш Накачаем шину: с-с-с. Машины едут по дороге: ша-шу-ши. Сигналист машина: би-би-би-би. Гудит поезд: ту-ту-ту-ту	3-4 раза	
	Дыхательные упражнения 2 неделя «Насос» И.п. - о.с. 1- наклон туловища в сторону (вдох); 2- руки скользят, при этом громко произносить звук «с-с-с» (выдох).	3-4 раза	«Накачаем мы воды»

Комплекс №17 (май 1-2 неделя) «На птичьем дворе»

Цель: обучение самовытяжению, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета».

№	1-2неделя	Дозиров	Методические
---	-----------	---------	--------------

		ка	указания
I	Подготовительная часть		
1	И.п.- Принять правильную осанку у стенки, 1-сделать два шага вперед, 2-присесть, 3-встать, 4-И.п.	3-4 раза	Следить за осанкой
2	И.п.- Принять правильную осанку, 1-приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3-4 секунды, 2- И.п.	3-4 раза	Следить за осанкой
3	-Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе). -Легкий бег на носочках -Ходьба на наружных краях стоп. -Ходьба на внутренних краях стоп.	30 сек 30 сек 30 сек 30 сек	Спина прямая, подбородок к груди не прижимать
4	Общеразвивающие упражнения		
5	И. п. – сидя на скамейке, ноги вместе, согнуты под прямым углом. 1-Поднять и опустить носки, надавливая при этом пальцами на пол 2-И.п.	6-8раз	Имитировать подгребание пальцами песка
6	И. п. – упор сидя. 1-Активное сгибание стопы 2-И.п. 3-то же с другой ноги 4-И.п.	18–20 раз	Активнее сгибать стопы
7	И. п. – упор сидя. 1-Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. 2-И.п. 3- То же другой ногой 4-И.п.	6–8 раз	
8	И. п. – лежа на животе. 1-Повороты голени внутрь и наружу 2-И.п. 3- То же другой ноги 4-И.п.	6–8 раз	
9	-Прыжки на месте с небольшим продвижением вперед	30 сек	Бесшумно на носках
10	И.п. - лежа на животе, подбородком на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. 1-Перевести руки на пояс, приподнимая голову и плечи 2-Удерживать принятое положение 3-И.п.	3-4 раза	Лопатки соединить, живот не поднимать.
11	И.п. - лежа на животе 1-Приподнять голову и плечи, 2-медленно перевести руки вверх, 3-в стороны и к плечам 4-И.п.	3-4 раза	Как при плавании стилем «брасс»
12	И.п. - лежа на животе 2- Движение рук в стороны — назад, 3-в стороны — вверх. 4-И.п	3-4 раза	Руки прямые
13	И.п. - лежа на животе, руки под подбородком. 1-Поочередное поднимание выпрямленных ног	3-4 раза	Таз от пола не отрывать

	2-И.п.		
14	Самовытяжение в положении лежа		
15	И.п.: ребенок лежит на спине, голова, туловище, ноги на одной прямой линии, руки вдоль тела. 1-прижать подбородок к груди, носки потянуть на себя. 2-Потянуться, стремясь макушкой в одну сторону, носками — в противоположную, 3-И.п	3-4 раза	Голову не поднимать
16	И.п.: ребенок лежит на спине, голова, туловище, ноги на одной прямой линии, руки вдоль тела. 1-прижать подбородок к груди, 2-носки — на себя, потянуться сначала одной пяткой, затем другой, макушкой в это время стремиться в противоположную сторону 3-4-И.п.	3-4 раза	Макушкой в это время стремиться в противоположную сторону
17	И. п.: ребенок лежит на животе, руки вверх, голова опирается лбом, пятки вместе, носки оттянуты. 1- потянуться головой и руками в одну сторону, ногами — в противоположную, 2-И.п.	3-4 раза	Пятки вместе, тянем носки
II	Основная часть		
1	Игровое упражнение «Лодочка» И.п.- лежа на животе, руки и ноги немного разведены в стороны 1- Поднять голову, руки и ноги вверх 2-И.п.	3-4 раза	Вот вы все - разные лодочки. Покачайтесь на волнах.
2	Игровое упражнение «Колобок» И.п.- Лежа на спине, 1-сесть, обняв ноги руками, и убрав голову в колени 2-Прижать колени к плечам и посмотреть на свои пятки 3-И.п.	3-4 раза	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.
III	Заключительная часть		
1	-Легкий бег - Расслабление под музыку	1 мин 3 мин	Дышим носом Закрыли глаза, отдыхаем
2	Дыхательные упражнения 1 неделя «Дышим тихо, спокойно, плавно» И.п. - о.с. Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу. Затем плавный выдох через нос.	5 раз	«Все мы медленно подышим, тишину вокруг услышим»
	Дыхательные упражнения 2 неделя «Плечи» И.п. - о.с. 1. -плечи вперед, медленно скрещивая перед собой опущенные руки и делая свободный вдох; 2 — медленно отвести плечи назад, сводя лопатки и одновременно выдыхая.	4-5 раз	«Поработаем плечами, пусть танцуют они сами»

Комплекс №18 (май 3-4 неделя) «Здоровые ножки»

Цель: укрепления мышц рук и плечевого пояса, формирование правильной осанки,
профилактика плоскостопия

№	3-4 неделя	Дозировка	Методические указания
I	Подготовительная часть		
1	И.п.- Стоя у стены 1- правильную осанку, касаясь стены или гимнастической стенки 2- И.п.	2-3 раза	Затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пяток должны касаться стены.
2	И.п.- Принять правильную осанку, 1- отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение. 2-И.п.	2-3 раза	Следить за осанкой
3	Общеразвивающие упражнения		
4	И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища 1-поворот головы вправо ; 2- поворот головы влево; 3- поворот головы вправо 4- И.п.	2-3 раза	Ухом коснуться пола
5	И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища 1- 2- руки через стороны вверх, потянутся —вдох; 3-4 — И.п., расслабится — выдох.	2-3 раза	С удовольствием потянутся
6	И.п.- лежа на спине, кисти рук к плечам. 1- свести локти вперед — выдох, 2- локти в стороны, слегка потянутся в грудном отделе — выдох 3-И.п.	2-3 раза	Плечи приподнять от пола
7	И.п. - лежа на спине, руки в стороны, ладони вверх. 1-Поднять голову, носки подтянуть на себя 2- Вытянуть руки вперед, (задержаться в этой позе на 1-2 счета) 3-И.п.	2-3 раза	Коснуться подбородком груди
8	«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.	2-3 раза	Следить за осанкой
9	«Танец каблучков» И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс, 1–2 – поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, 3–4 – поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, руки на пояс.	2-3 раза	Руки в стороны ладонями вверх
10	«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	2-3 раза	Следить за осанкой

	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.		
II	Основная часть		
1	И.п: лежа на животе. Руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. 1-Поднять голову, задержаться в этом положении 2-И.п.	2-10 счетов	Голова, туловище и ноги располагаются на одной прямой линии.
2	И.п: лежа на животе. Руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. 1- Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки», 2-И.п.	2-10 счетов	Задержаться в этом положении на счет вернуться в и.п.
3	И.п.- сидя, ноги вместе 1-3 Наклоны к прямым ногам; 4-И.п.	3-4раза	Ноги прямые, в коленях не сгибать.
4	Самовытяжение: И.п.-лежа на спине, руки вытянуты вверх 1- Прижать подбородок к груди, носки на себя. Потянуться. 2-И.п.	3-4 раза	Голова, туловище, ноги — на одной прямой линии.
5	Игра малой подвижности «Солнечные ванны для гусеницы» И.п.- лежа в один ряд на спину так, чтобы кисти каждого последующего ребенка держали голеностопы предыдущего. У первого ребенка руки подняты вверх. 1- дети одновременно перекатываются в правую сторону на живот. 2- дети перекатываются на спину и живот. 3- на спину, живот, спину. 4-И.п. 5-8- Все то же в левую сторону.	3-4 раза	Выполнять упражнение по сигналу инструктора
	Заключительная часть	30 сек	
1	Медленный бег		
2	Дыхательные упражнения 1 неделя «Носик» И.п. - о.с. 1.- сделать вдох носом; 2- на выдохе протяжно и путь звук «м-м-м», одновременно нос кивай по крыльям носа указательным пальцами	5-6 раз	«Мы немного помычим на носу постучим».
	Дыхательные упражнения 2 неделя «Крылья» И.п. - ноги слегка расставлены, руки опущены. 1. -руки через стороны поднять вверх (вдох); 2. - опустить руки вниз (выдох).	6 раз	«Крылья вместо рук у нас и летим мы высший класс».

Комплекс № 1 (сентябрь 1 – 2 неделя) «Береги свое здоровье»

Цель: формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, укрепление «мышечного корсета».

№	1-2 неделя	Дозировка	Методические указания
I	Подготовительная часть		
1	-И.п.- Принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки; - принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага;	15 сек	Пятки должны соприкоснуться со стеной
2	И.п.-принять правильную осанку у стенки, сделать два шага вперед, 1-присесть, 2-встать.	5 раз	Следить за осанкой
3	-Ходьба в колонне -Ходьба на наружных краях стоп -Ходьба враспынную -Ходьба с высоким подниманием колен -Бег в умеренном темпе -Ходьба	до 2–3 мин	Спина прямая, Подбородок к груди не прижимать, Носок тянем к полу, Дышим носом
4	Общеразвивающие упражнения		
5	И.п. –лежа на ковре. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу; 1- Приподнять голову и плечи 2-И.п. 3-4- то же самое	5-6 раз	Проверить прямое положение, которое было принято в положении лежа
6	И.п. -лежа на полу 1- прижать поясничную область тела к полу; 2 - встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, которое было принято в положение лежа	5-6 раз	Проверить прямое положение, которое было принято в положении лежа
7	И.п. - лежа на животе, подбородком на тыльной поверхности кистей, подложенных друг на друга. 1-Руки на пояс, приподнять голову и плечи, 2-И.п.	5-6 раз	Удерживать принятое положение по команде инструктора.
8	И.п. - лежа на животе, подбородком на тыльной поверхности кистей, подложенных друг на друга. 1-кисти рук к плечам 2-И.п.	5-6 раз	Лопатки соединить, живот не поднимать.
9	И.п. - лежа на животе, подбородком на тыльной поверхности кистей, подложенных друг на друга. 1.Приподнять голову и плечи, 2-перевести руки вверх, 3- в стороны и к плечам, 4-И.п.	5-6 раз	Удерживать принятое положение по команде инструктора. Как при плавании «басс»
10	Упражнение «каток» 1-4 Ребенок катает вперед - назад мяч правой ногой 5-8- Ребенок катает вперед - назад мяч левой ногой.	5-6 раз	
11	Упражнение «мельница» И.п. –сидя на полу с выпрямленными коленями.	5-6 раз	Ноги прямые

	1-4- круговые движения ступнями в одну сторону, 5-8- в другую сторону.		
12	Упражнение «окно» И.п. –стоя на полу. 1-разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола. 2-И.П.	5-6 раз	Колени не сгибать
II	Основная часть		
1	-Ходьба по рейке гимнастической лестницы, положенной на пол. -Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости -Ходьба приставным шагом по рейке гимнастической скамейки прямо и боком.	1-2 мин 1-2 мин 3 раза	Следить за осанкой
2	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? И.П. Встать на колени, руки плотно прижаты к туловищу. 1-Наклон назад, как можно ниже, держите спину прямо, 2- И.П.	(1–2 мин).	Дует сильный ветер Наклониться назад, как можно ниже, Стараться держать спину прямо.
3	Игровое упражнение «Ах, ладошки, вы ладошки!» -хотите быть стройными и иметь красивую осанку? И.п. встать 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. 1. Удерживаем позу и повторяем: «Ах, ладошки, вы ладошки! За спиной мы спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!». 2. Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните	5-6 раз	Локти приподнять спину выпрямить, плечи отвести назад.
III	Заключительная часть		
1	Медленный бег Расслабление под музыку.	1 мин	
2	Дыхательное упражнение: 1 неделя «Деревья качаются» И.п. - сидя, ноги сдвинуть вместе. 1- поднятие рук в стороны (вдох); 2- медленное опускание рук с длительным выдохом и произнесением звука «с-с-с»	5-6 раз	
	Дыхательное упражнение: 2 неделя «Машина» Проколосась шина у машины: ш-ш Накачаем шину: с-с-с. Машины едут по дороге: ша-шу-ши. Сигналит машина: би-би-би-би. Гудит поезд: ту-ту-ту-ту	5-6 раз	

Комплекс № 2 (сентябрь 3-4 неделя) «Страна Спорта и Здоровья»

Цель: обучение самовытяжению, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета».

№	3-4 неделя	Дозировка	Методические указания
I	Подготовительная часть		
1	- Принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки; - стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, 1-приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении. 2- И.п. -Ходьба -Ходьба с высоким подниманием ног -Ходьба семенящим шагом -Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки. -Легкий бег на носочках -Ходьба	15 сек 3-4сек 15 сек 30 сек 30 сек 30 сек 30 сек 15 сек	Пятки должны соприкасаться со стеной Спина прямая Следить за осанкой Сохранять дистанцию, Дышим носом
2	Общеразвивающие упражнения		
3	«Мы спортсмены» И.п. - лежа на полу, на животе. Руки под подбородком. 1-Поднимание правой ноги с удержанием 2- И.п. 3-Поднимание левой ноги с удержанием 4- И.п.	5-6 счетов	Ноги прямые, на пол стараться не опускать
4	«Тренируем ноги» И.п. - лежа на полу, на животе. Руки под подбородком. 1-Поднять правую ногу, присоединить левую. Держать в таком положении 2-И.п. опустить правую, затем левую.	5-6 счетов	Ноги прямые, на пол стараться не опускать
5	«Мы сильные» И.п. - лежа на полу, на животе. Руки под подбородком. 1-Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам или за голову. 2-И.п.	2-3 раза	Руки прямые
6	Упражнение «хождение на пятках»	30 сек	Ребенок ходит на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.
7	Упражнение «кораблик» И.п.-сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы ног друг к другу. 1- постепенно стараться выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу. 2-И.п.	5-6 раз	Стараться придать ступням форму кораблика
8	Упражнение «художник» И.п.- сидя на полу с согнутыми коленями, карандашом, зажат пальцами ноги. 1- рисует на листе бумаги различные фигуры,	5-6 раз	Стараться удержать карандаш

	придерживая лист другой ногой. 2-И.п. 3-то же с другой ноги 4-И.п.		
9	«Красивая спина» И.п. - ребенок стоит прямо, стопы параллельно, руки на поясе. 1-подняться макушкой вверх, растягивая позвоночник и не отрывая пятки от пола, ладонями упираясь в тазовые кости. 2- Расслабиться, но спину не сгибать. 3- поднять руки вверх (можно сцепить пальцы в замок), потянуться вверх руками и макушкой. 4-И.п.	5-6 раз	Пятки от пола не отрывать
II	Основная часть		
1	«Растягивание пружины» И.п.- Согнуть руки перед грудью, сжав пальцы в кулак и подняв локотки в стороны; 1- имитируем растягивание пружины 2-И.п.	5-6 раз	Энергично отводить плечи назад сводя локотки.
2	«Зайчик» И.п.- Низко присесть на всей ступне 1- сгибаем руки к плечам, ладонями вперед, прижимая локти к туловищу и сводя лопатки. 2-И.п.	5-6 раз	Пятки от пола не отрывать
3	«Лыжник» И.п. -Присесть на всей ступне 1- наклониться вперед и отводя руки назад, подражая движениям лыжника при отталкивании палками. 2-И.п.	5-6 раз	Активнее работаем руками
4	Подвижные игры 1. Кто больше поднимет предметов, зажав их пальцами ног. 2. Кто быстрее пальцами ног соберет коврик в складки 3. «Великаны и гномы» – ходьба на четвереньках	5-6 раз 5-6 раз 5-6 раз	Стараться как можно больше поднять предметов Следить за осанкой
III	Заключительная часть		
1	-Легкий бег на носках; -Ходьба.	30 сек 15 сек	Дышим носом, Сохраняем дистанцию Спина прямая
2	Дыхательные упражнения 1неделя «Машина» Проколосась шина у машины: ш-ш Накачаем шину: с-с-с. Машины едут по дороге: ша-шу-ши. Сигналит машина: би-би-би-би. Гудит поезд: ту-ту-ту-ту	5-6 раз	
	Дыхательные упражнения 2 неделя «Насос» И.п. - о.с. 1 - наклон туловища в сторону (вдох); 2 - руки скользят, при этом громко произносить звук«с-с-с» (выдох).	5-6 раз	«Накачаем мы воды, чтобы поливать цветы».

Комплекс № 3 (октябрь 1 - 2 неделя). «Что такое правильная осанка»

Цель: формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия,
Укрепление мышц рук, спины, живота.

№	1-2 неделя	Дозировка	Методические указания
I	Подготовительная часть		
1	Принять правильную осанку стоя у стены: - с открытыми глазами; - постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами -Ходьба в колонне -Ходьба выпадами -Ходьба с высоким подниманием колен -Ходьба змейкой	15 сек 30 сек 30 сек 30 сек 30 сек	Следить за осанкой Следить за осанкой, Подбородок к груди не прижимать
2	«Повороты» (И.п.) - лежа на спине, руки вдоль туловища 1- повороты головы вправо -влево; 2- И.п.	5 - 6 раз	ухом коснуться пола
3	«Потянемся» 1- 2- руки через стороны вверх, потянутся — вдох; 3-4 — и.п., расслабится — выдох	5 - 6 раз	с удовольствием потянутся Прогибаясь, плечи приподнять от пола.
4	«Руки к плечам» И.п. - лежа на спине, Кисти рук к плечам. 1- свести локти вперед — выдох; 2- локти в стороны, слегка потянутся в грудном отделе — выдох.	5 раз	
5	«Руки в стороны» И.п. - лежа на спине, , руки в стороны, ладони вверх. 1- поднять голову до касания подбородком груди, 2-И.п	5 - 6 раз	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.
6	«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.	5 - 6 раз	Следить за осанкой
7	«Танец каблучков» 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 - 6 раз	
8	«Гармошка» И. п. – стоя пятки вместе, носки врозь, руки на пояс. 1 – слегка приподнять пятку правой и носок левой	5 - 6 раз	

	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.		
II	Основная часть		
1	«Крылышки» И.п.: лежа на животе, голова, туловище и ноги располагаются на одной прямой линии. Руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. 1-Поднять голову, задержаться в этом положении 2-И.п.	на 5-10 счетов	Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки», задержаться в этом положении на счет вернуться в и.п. Дыхание произвольное
2	«Наклоны» И.п.-сидя, ноги вместе 1-Наклон 2-И.п.	5- 6 раз	Ноги прямые, в коленях не сгибать
3	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.	4 раза	
4	Игра малой подвижности		
5	«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. Правила: -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.	6 раз	Прижать подбородок к груди (не поднимая головы), носки подтянуть на себя. Прижать подбородок к груди, носки на себя. Потянуться. При повторном проведении игры можно выполнять перекаты в каждую сторону на несколько счетов. На сколько позволяют размеры зала.
III	Заключительная часть		
1	Медленный бег	30 сек	Легкий бег, дышим носом
2	Дыхательное упражнение: 1 неделя «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	4-5 раз	

	воздух); г) пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.		
	Дыхательное упражнение: 2 неделя «Вырасти большой» И.п. - о.с. 1 - поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох); 2 - опустить руки вниз, опуститься на всю ступню (выдох). Произносить звук «у-х-х».	4-5 раз	«Вырасти хочу скорей и добро делать для людей».

Комплекс № 4 (октябрь 3-4 неделя) «Льдинки, ветер и мороз»

Цель: формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота.

№	1 неделя	Дозировка	Методические указания
I	Подготовительная часть:		
1	1. принять правильную осанку стоя у стены; 2. принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение; 3. Приседание на носках	1 мин 5-6 раз	Лопатки, ягодицы, пятки должны соприкоснуться со стеной.
2	-Ходьба в колонне -Ходьба семенящим и широким шагом -Ходьба перекатом с пятки на носок -Бег в умеренном темпе -Ходьба	30 сек 30 сек 30 сек	Следить за осанкой
3	Общеразвивающие упражнения:		
	«Птички» - Стоя у стены сделать 2-3 шага в любую сторону, расслабить последовательно шею, руки, туловище, «уронить голову», «петух клюет», «птичка крылышки поднимает, опускает».	5-6 раз	
	«Ласточка сидит» И.п. - лежа на животе, руки в стороны 1- Приподнять голову и плечи, 2-И.п.	5-6 раз	Лопатки соединить, удерживать;
6	«Ласточка летит» И.п. - лежа на животе, руки в стороны 1- Приподнять голову и плечи, 2- медленно перевести руки вверх, 3- в стороны и к плечам, 4-И.п.	5-6 раз	
7	«Ласточка отдыхает» И.п. - лежа на животе, руки в стороны 1- Поднять голову и плечи, 2- Руки в стороны (назад). 3- Сжимать и разжимать пальцы 4-И.п.	5-6 раз	«Ласточка зовет к себе маленьких птенчиков»
8	«Любопытная мартышка» И.п.: лежа на животе, руки соединены за спиной, живот и ноги плотно прижаты к полу. 1-Приподнять грудь, посмотреть по сторонам	5-6 раз	Следить за тем, чтобы двигалась только голова. Выгнув грудь, дети

	2-И.п.		(мартышки) с любопытством смотрят вперед и по сторонам.
9	«Утята шагают к реке» И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1-8 Попеременное сгибание-разгибание левой и правой стоп. 9-И.п.	5-6 раз	
10	«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.	5-6 раз	
11	«Утята учатся плавать» И. п. – сидя, руки в упоре сзади, носки вытянуты.	5-6 раз	
12	«Утка крикает» 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.	5-6 раз	
13	Для мышц боковой поверхности туловища: И.п. - лежа на правом боку, правая рука вверх, левая вдоль туловища. 1-приподнять левую ногу, 2-И.п. то же с другой ноги	5-6 раз	Удерживая тело в этом положении приподнимать и опускать левую ногу.
II	Основная часть		
1	а) ходьба, затем бег 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; дети ходят, руки в «крылышки», руки вниз; дети ходят, руки в стороны, остановка руки вниз; дети ходят, руки вперед, остановка руки вниз; дети ходят, руки вверх, остановка руки вниз; дети ходят, меняя положение рук, руки на поясе, в «крылышки», «в стороны», «вверх», «за головой», остановка проверка осанки	3 мин	Удерживать правильное положение туловища Следим за осанкой Следим за осанкой
2	Игровое упражнение		
3	«Качалочка» Цель: для мышц спины, ног, гибкости. На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спинке. Давайте попробуем и мы также покачаться.	4-5 раз	Лягте на спину, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед и назад.
4	«Ракета» Цель: для мышц рук, спины, живота, ног, координации. Сейчас мы будем готовить ракету к полету. Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ракета готова к старту. Три, два, один - пуск! Отпускаем - ложимся на спину и отдыхаем перед	4-5 раз	Ноги тянуть вверх, выпрямляя их.

	следующим запуском.		
Ш	Заключительная часть		
1	- Медленный бег - Расслабление под музыку -Принять правильную осанку у стены	1мин 3мин 15сек	Дышим носом Закрыли глаза, отдыхаем

Комплекс № 5 (ноябрь 1 – 2 неделя) «Береги свое здоровье»

Цель: формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, укрепление «мышечного корсета».

№	1-2 неделя	Дозировка	Методические указания
I	Подготовительная часть		
1	-И.п.- Принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки; - принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага;	15 сек	Пятки должны соприкоснуться со стеной
2	И.п.-принять правильную осанку у стенки, сделать два шага вперед, 1-присесть, 2-встать.	5 раз	Следить за осанкой
3	-Ходьба в колонне -Ходьба на наружных краях стоп -Ходьба враспынную -Ходьба с высоким подниманием колен -Бег в умеренном темпе -Ходьба	до 2–3 мин	Спина прямая, Подбородок к груди не прижимать, Носок тянем к полу, Дышим носом
4	Общеразвивающие упражнения		
5	И.п. –лежа на ковре. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу; 1- Приподнять голову и плечи 2-И.п. 3-4- то же самое	5-6 раз	Проверить прямое положение, которое было принято в положении лежа
6	И.п. -лежа на полу 1- прижать поясничную область тела к полу; 2 - встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, которое было принято в положение лежа	5-6 раз	Проверить прямое положение, которое было принято в положении лежа
7	И.п. - лежа на животе, подбородком на тыльной поверхности кистей, подложенных друг на друга. 1-Руки на пояс, приподнять голову и плечи, 2-И.п.	5-6 раз	Удерживать принятое положение по команде инструктора.
8	И.п. - лежа на животе, подбородком на тыльной поверхности кистей, подложенных друг на друга. 1-кисти рук к плечам 2-И.п.	5-6 раз	Лопатки соединить, живот не поднимать.
9	И.п. - лежа на животе, подбородком на тыльной поверхности кистей, подложенных друг на друга. 1.Приподнять голову и плечи, 2-перевести руки вверх, 3- в стороны и к плечам, 4-И.п.	5-6 раз	Удерживать принятое положение по команде инструктора. Как при плавании

			«брасс»
10	Упражнение «каток» 1-4 Ребенок катает вперед - назад мяч правой ногой 5-8- Ребенок катает вперед - назад мяч левой ногой.	5-6 раз	
11	Упражнение «мельница» И.п. –сидя на полу с выпрямленными коленями. 1-4- круговые движения ступнями в одну сторону, 5-8- в другую сторону.	5-6 раз	Ноги прямые
12	Упражнение «окно» И.п. –стоя на полу. 1-разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола. 2-И.П.	5-6 раз	Колени не сгибать
II	Основная часть		
1	-Ходьба по рейке гимнастической лестницы, положенной на пол. -Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости -Ходьба приставным шагом по рейке гимнастической скамейки прямо и боком.	1-2 мин 1-2 мин 3 раза	Следить за осанкой
2	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? И.П. Встать на колени, руки плотно прижаты к туловищу. 1-Наклон назад, как можно ниже, держите спину прямо, 2- И.П.	(1–2 мин).	Дует сильный ветер Наклониться назад, как можно ниже, Стараться держать спину прямо.
3	Игровое упражнение «Ах, ладошки, вы ладошки!» - хотите быть стройными и иметь красивую осанку? И.п. встать 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. 1.Удерживаем позу и повторяем: «Ах, ладошки, вы ладошки! За спиной мы спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!». 2.Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните	5-6 раз	Локти приподнять спину выпрямить, плечи отвести назад.
III	Заключительная часть		
1	Медленный бег Расслабление под музыку.	1 мин	
2	Дыхательное упражнение: 1 неделя «Деревья качаются» И.п. - сидя, ноги сдвинуть вместе. 1- поднимание рук в стороны (вдох); 2- медленное опускание рук с длительным выдохом и произнесением звука «с-с-с»	5-6 раз	
	Дыхательное упражнение: 2 неделя «Машина» Проколосась шина у машины: ш-ш Накачаем шину: с-с-с. Машины едут по дороге: ша-шу-ши. Сигналит машина: би-би-би-би. Гудит поезд: ту-ту-ту-ту	5-6 раз	

Комплекс № 6 (ноябрь 3-4 неделя) «Путешествие в страну Спорта и Здоровья»

Цель: обучение самовытяжению, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета».

№	3-4 неделя	Дозировка	Методические указания
I	Подготовительная часть		
1	- Принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки; - стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, 1-приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении. 2- И.п. -Ходьба -Ходьба с высоким подниманием ног -Ходьба семенящим шагом -Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки. -Легкий бег на носочках -Ходьба	15 сек 3-4 сек 15 сек 30 сек 30 сек 30 сек 30 сек 15 сек	Пятки должны соприкасаться со стеной Спина прямая Следить за осанкой Сохранять дистанцию, Дышим носом
2	Общеразвивающие упражнения		
3	«Мы спортсмены» И.п. - лежа на полу, на животе. Руки под подбородком. 1-Поднимание правой ноги с удержанием 2- И.п. 3-Поднимание левой ноги с удержанием 4- И.п.	5-6 счетов	Ноги прямые, на пол стараться не опускать
4	«Тренируем ноги» И.п. - лежа на полу, на животе. Руки под подбородком. 1-Поднять правую ногу, присоединить левую. Держать в таком положении 2-И.п. опустить правую, затем левую.	5-6 счетов	Ноги прямые, на пол стараться не опускать
5	«Мы сильные» И.п. - лежа на полу, на животе. Руки под подбородком. 1-Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам или за голову. 2-И.п.	2-3 раза	Руки прямые
6	Упражнение «хождение на пятках»	30 сек	Ребенок ходит на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.
7	Упражнение «кораблик» И.п.-сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы ног к друг другу. 1- постепенно стараться выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу. 2-И.п.	5-6 раз	Стараться придать ступням форму кораблика
8	Упражнение «художник» И.п.- сидя на полу с согнутыми коленями, карандашом, зажат пальцами ноги.	5-6 раз	Стараться удержать карандаш

	1- рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. 2-И.п. 3-то же с другой ноги 4-И.п.		
9	«Красивая спина» И.п. - ребенок стоит прямо, стопы параллельно, руки на поясе. 1-подняться макушкой вверх, растягивая позвоночник и не отрывая пятки от пола, ладонями упираясь в тазовые кости. 2- Расслабиться, но спину не сгибать. 3- поднять руки вверх (можно сцепить пальцы в замок), потянуться вверх руками и макушкой. 4-И.п.	5-6 раз	Пятки от пола не отрывать
II	Основная часть		
1	«Растягивание пружины» И.п.- Согнуть руки перед грудью, сжав пальцы в кулак и подняв локотки в стороны; 1- имитируем растягивание пружины 2-И.п.	5-6 раз	Энергично отводить плечи назад сводя локотки.
2	«Зайчик» И.п.- Низко присесть на всей ступне 1- сгибаем руки к плечам, ладонями вперед, прижимая локти к туловищу и сводя лопатки. 2-И.п.	5-6 раз	Пятки от пола не отрывать
3	«Лыжник» И.п. -Присесть на всей ступне 1- наклониться вперед и отводя руки назад, подражая движениям лыжника при отталкивании палками. 2-И.п.	5-6 раз	Активнее работаем руками
4	Подвижные игры 1. Кто больше поднимет предметов, зажав их пальцами ног. 2. Кто быстрее пальцами ног соберет коврик в складки 3. «Великаны и гномы» – ходьба на четвереньках	5-6 раз 5-6 раз 5-6 раз	Стараться как можно больше поднять предметов Следить за осанкой
III	Заключительная часть		
1	-Легкий бег на носках; -Ходьба.	30 сек 15 сек	Дышим носом, Сохраняем дистанцию Спина прямая
2	Дыхательные упражнения 1неделя «Машина» Прокололась шина у машины: ш-ш Накачаем шину: с-с-с. Машины едут по дороге: ша-шу-ши. Сигналит машина: би-би-би-би. Гудит поезд: ту-ту-ту-ту	5-6 раз	
	Дыхательные упражнения 2 неделя «Насос» И.п. - о.с. 1 - наклон туловища в сторону (вдох); 2 - руки скользят, при этом громко произносить звук «с-	5-6 раз	«Накачаем мы воды, чтобы поливать цветы».

Комплекс № 7 (декабрь 1-2 неделя) «Почему мы двигаемся?»

Цель: обучение самовытяжению, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета».

№	1-2 неделя	Дозировка	Методические указания
I	Подготовительная часть		
1	И.п. -Принять правильную осанку у стены, отойти на 2 шага 1- присесть, встать, 2-И.п.	2-3 раза	Следить за правильной осанкой
2	-Ходьба; -Ходьба семенящим шагом -Медленный бег высоко поднимая колени; -Бег спиной вперед; -Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе). -Ходьба по гимнастической палке прямо и боком.	15 сек 30 сек 15 сек 30 сек 1 мин	Удерживаем правильную осанку
3	Общеразвивающие упражнения		
4	И. п. – сидя на полу 1- Сгибание и разгибание стоп 2- И.п.	6 раз по 10 сек	Ноги прямые
5	И. п. – сидя на полу 1-Круговое вращение стопы влево 2 – И.п. 3-Круговое вращение стопы вправо 4-И.п.	6 раз по 10 сек	Больше амплитуда движений
6	И. п. – лежа на спине, руки лежат вдоль туловища ладонями вниз, ноги выпрямлены. 1-Левая нога стопой скользит по правой голени; 2- И.п. 3-То же правой стопой по левой голени; 4-И.п.	8-10 раз	Ноги прямые
7	И. п. – стоя. 1-Пальцами правой ноги захватывать мелкий предмет, приподнять его и удерживать 2-И.п. 3-то же с левой ноги; 4-И.п.	5-10 сек	Сохранять равновесие, следить за осанкой
8	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	8 раз	
9	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	8 раз	Руки прямые
10	И. п. – о. с. 1– поднять руки вперед-вверх, выпрямляя спину и поднимаясь на носки;	5-6 раз	Руки прямые, Выше поднимаемся на носки

	2– И.п.		
11	И. п. – ноги врозь. 1– наклонить туловище вперед, прогибая спину и отводя вытянутые руки в стороны; 2 – И. п	6 раз	При наклоне держать голову прямо
12	И. п. – руки на поясе. Прыжки на двух ногах, в чередовании с ходьбой	3х10 раз	Выше прыжки
II	Основная часть		
1	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: 1- Подъем ног, согнутых в коленях, подтягивание стоп к лицу, произвольные движения руками и ногами в воздухе, гуление, поднятие головы (не отрывая плеч от пола), повороты ее в стороны 2-И.п.	2-3 раза	Плечи от пола не отрывать
2	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. 1-Изображение барахтанья лапками в разные стороны. 2- Раскачивание на спинке с боку на бок(боковая качалочка). 3- Попытка рывком перевернуться на бок, а затем встать на локти и колени. 4-И.п.	2-3 раза	Во время барахтанья не помогать головой и плечами, раскачиваться туловищем.
3	Подвижная игра «Запрещённое движение» В этой игре следует быть очень внимательным: нужно выполнять все показанные воспитателем или ребёнком упражнения за исключением запрещённого.	2-3 раза	Следим за правильной осанкой
4	Подвижная игра «Великаны и гномы» Ходьба в колонне по одному. Правила: На сигнал «Великаны!»- дети идут на носочках, подняв руки вверх, затем следует обычная ходьба. На сигнал «Гномы!» – ходьба в полуприседе, и так в чередовании.	3 мин	Руки прямые, в локтях не сгибать Руки на пояс, спина прямая
III	Заключительная часть		
1	Легкий бег Расслабление под музыку.	1 мин 3 мин	Сохранять дистанцию, Дышим носом
2	Дыхательные упражнения 1 неделя «Семафор» И.п. - сидя, ноги сдвинуть вместе. 1- поднятие рук в стороны (вдох); 2- медленное опускание рук с длительным выдохом и произнесением звука «с-с-с»	4-6 раз	«Самый главный на дороге, не бывает с ним тревоги»
	Дыхательные упражнения 2 неделя «Дыхание» И. п. - стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено. 1. -правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой	4-6 раз	«Подыши одной ноздрей, и придет к тебе покой» Через правую

руки, левой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох; 2 — как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки	ноздрю делать тихий, продолжительный выдох
--	--

Комплекс № 8 (декабрь 3-4 неделя)

Цель: обучение самовытяжению, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета».

№	3-4 неделя	Дозировка	Методические указания
I	Подготовительная часть		
1	-Построение; -Ходьба -Ходьба на носочках; -Ходьба на пятках, -Ходьба парами, - «Ходьба змейкой» -Медленный бег.	15 сек 30 сек 30 сек 30 сек	Следить за правильной осанкой Лопатки свести; Сохранять дистанцию; Дышим носом
2	И.п.- Принять правильную осанку у стены, отойти на 2 шага 1- присесть, встать, 2-И.п.	3-4 раза	Следить за правильной осанкой
3	И.п.- Принять правильную осанку, 1-приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3-4 секунды, 2- И.п.	5-6 раз	Потянуться к солнышку головой
4	Общеразвивающие упражнения		
5	И.п - лежа на животе. 1-Приподнять голову и плечи. 2-Руки в стороны. 3-Сжимать и разжимать кисти рук. 4-И.п.	5-6 раз	Руки прямые
6	И.п - лежа на животе. 1-Приподнять голову и плечи. 2-Руки в стороны. 3-Круговые движения прямыми руками. 4-И.п.	5-6 раз	Больше амплитуда движений
7	И.п. - лежа на животе. 1-Движение рук в стороны- назад, 2-И.п. 3- Движение рук в стороны — вверх. 4-И.п.	5-6 раз	Руки прямые
8	И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1-Ходьба на месте 2-И.п.	5-6 раз	Носки от пола не отрывать
9	И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади 1–2 – поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп. 3–4 – И. п.	5-6 раз	
10	И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1-2 Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев. 3-4-И.п.	5-6 раз	

11	И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1–2 – отрывая пятки от пола, развести их в стороны 3–4 – И.п.	5-6 раз	(клюв открылся), произнести «кря-кря».
12	И.п. – сидя, руки в упоре сзади, носки вытянуты. 1-2-Попеременное сгибание-разгибание левой и правой стоп. 3-4-И.п.	5-6 раз	Натянуть носочки
13	И.п. - лежа на животе попарно друг против друга, мяч в согнутых руках перед собой. 1-2Перекатывание мяча партнеру, ловля мяча с сохранением приподнятого положения головы и плеч. 3-4-И.п.	5-6 раз	Перекатывать мяч в руки партнеру
14	Самовытяжение в положении сидя И.п.: ребенок сидит на полу по-турецки, спина прямая, ладони лежат на верхней части бедер. 1-Потянуться макушкой вверх, упираясь ладонями в бедра. Расслабиться, но не сгибать спину. 2-И.п.	3-4 раза	Спина прямая
15	И.п.-сидя на полу по-турецки 1-Поднять руки вверх ладонями (можно сцепить пальцы в замок),потянуться макушкой вслед за руками. 2-И.п.	3-4 раза	Эти движения выполняются медленно, плавно и с удовольствием
II	Основная часть		
1	-Прыжки на месте с небольшим продвижением вперед -Ходьба по гимнастической палке прямо и боком -Ходьба по наклонной плоскости.	0,5 мин до 1 мин 5-10 раз	Бесшумно на носках Спина прямая
2	И.п.-сидя на корточках 1-2- Пружинистые перекаты с пятки на носок 3-4-И.п.	5-6 раз	
3	Игровое упражнение «Кто быстрее». Дети стоят в шеренге. По сигналу стараются схватить пальцами ног скомканную бумагу и допрыгать до намеченной цели.	3-4 раза	Стараться не потерять бумагу и допрыгать до цели.
4	Игровое упражнение «Носильщик». И.п. -сидя на полу 1-Поднять (мячик, мешочек) двумя ногами, перенести его вправо, положить на пол 2-И.п. 3--Поднять (мячик, мешочек) двумя ногами, перенести его влево, положить на пол 4-И.п.	3-4 раза	Стараться не уронить мячик
III	Заключительная часть		
1	-медленный бег; -ходьба на носочках; -на пятках; -на наружных краях стоп; -на внутренних краях стоп.	2 мин	Легкий бег, дышим носом Спина прямая, лопатки свести Следить за осанкой
2	Дыхательные упражнения 1 неделя « Тихо-тихо мы подышим, сердце мы свое услышим» И.п. - о.с. 1 -медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться - прекратить вдох и сделать паузу на 4 секунды;	3 раза	

	2 - плавный выдох через нос		
	Дыхательные упражнения 2 неделя «Часики» И.п. - стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох); 2 - взмах руками назад - «так» (выдох)	6-8 раз	«Часики вперед идут, за собою нас ведут».

Комплекс № 9 (январь 1-2 неделя) «Веселые матрешки»

Цель: укрепление мышц рук и плечевого пояса, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.

№	1-2 неделя	Дозировка	Методические указания
I	Подготовительная часть		
1	И.п.- Принять правильную осанку у стены, отойти на 2 шага 1- присесть, встать, 2-И.п.	15 сек	Принять правильную осанку стоя у стены: с открытыми глазами; постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами
2	И.п.- Принять правильную осанку, 1-приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3-4 секунды, 2- И.п.	8-12 раз	Выше на носки
3	- Приседание на носках -Ходьба на носках в полуприседе; -Ходьба на пятках, переступая через кубики на - полу; -Ходьба перекатом с пятки на носок; -Ходьба крестным шагом; -Бег трусцой.	10 раз 30 сек 30 сек 30 сек	Сохраняем осанку Лопатки свести Спина прямая
4	Общеразвивающие упражнения		
5	И. п. – сидя на скамейке. 1-4-Катание правой ногой маленького мяча 5-8- Катание левой ногой маленького мяча	2 раза	Стараемся чтобы мяч не убежал
6	И. п. – сидя на скамейке. 1-Подтянуть пальцами ног дорожку с грузом (весом 500 г) 2-И.п.	8-10 раз	Следить за осанкой
7	И. п. – сидя на скамейке. 1- Захватить мяч стопами ног и удержать 2-Бросить 3-И.п.	30-40 сек	Стараться удержать мяч
8	И. п. – сидя на скамейке. 1- Захватить пальцами правой ноги карандаш и переложить влево 2-то же с другой ноги 3-И.п.	5-6 раз	Стараться удержать карандаш
9	И.п.- стоя, палка внизу в руках. 1-Поднять палку прямыми руками вверх, выпрямляя спину;	5-6 раз	Спина прямая, руки не сгибать

	2-И.п.		
10	И.п.- Руки согнуты перед грудью, сжав пальцы в кулак и подняв локотки в стороны; 1-имитация растягивания пружины, 2-И.п.	5-6 раз	Сгибать руки, прижимая локти к туловищу, оттягивая плечи назад и сводя лопатки; опустить руки вниз.
11	«Зайчик» И.п.-о.с. 1-Низко присесть, сгибая руки к плечам 2-И.п.	5-6 раз	Присесть на всю ступню
12	«Лыжник» И.п.-о.с. 1-Присесть на всю ступню наклоняясь вперед и отводя руки назад 2-И.п.	5-6 раз	Присесть, подражая движениям лыжника при отталкивании палками
II	Основная часть		
1	Игровое упражнение «Танец на канате» И.п.-стоя на канате 1-Развести руки в стороны 2- Пройти по канату ставив одну ступню перед другой	5-6 раз	Сохранять равновесие, колени не сгибать
2	Игровое упражнение «Играйте в мяч ногами» И.п.-сидя на полу напротив друг друга, откинувшись назад, опираясь на руки. 1-перебрасывать мячи друг другу 2-И.п.	5-6 раз	Мяч в руки не брать
3	Игровое упражнение «Паровозик» И.п.- сидя, ноги слегка согнуты в коленях, а руки в локтях, приподнимая их к туловищу. Поехали! 1-Двигаться по полу вперед, помогать ногами. 2-Круговые движения руками 3-И.п.	2 раз	Имитация движения колес
4	Подвижная игра «Жуки» -по сигналу инструктора: «Жуки полетели!»- все дети разбегаются по всему залу в рассыпную. На сигнал : «Жуки отдыхают» -дети бегут к черте, отмеченной по краю зала, и присаживаются на корточки.	5-6 раз	Бегать, не наталкиваясь друг на друга
III	Заключительная часть		
1	Медленный бег; Расслабление под музыку.	30 сек 3 мин	Дышим носом Закрывать глаза
2	Дыхательные упражнения 1неделя «Ушки» Ушки слышать все хотят про зверят и про ребят. И.п. - о.с. 1- наклон головы вправо — сильный вдох; 2— наклон головы влево – произвольный выдох.	4-6 раз	Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо- влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось.
	Дыхательные упражнения 2 неделя «Удивимся» И.п. - встать прямо, опустить плечи и сделать свободный вдох.	8 раз	«Удивляться чему есть, в мире всех чудес не счесть».

	1- медленно поднять плечи, одновременно делая выдох; 2— И.п.		
--	---	--	--

Комплекс №10 (январь 3-4 неделя) «По ниточке»

Цель: укрепления мышц рук и плечевого пояса, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия

№	1-2 неделя	Дозировка	Методические указания
I	Подготовительная часть		
1	И.п.- о.с. 1-Присесть, развести колени в стороны 2- И.п.	3-4 раза	Сохранять прямое положение головы и позвоночника
2	-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 звеня.	3 мин	Следить за правильной осанкой
3	Общеразвивающие упражнения		
4	И. п. – стоя, с сомкнутыми носками, руки на поясе. 1-Поднять пальцы ног кверху, 2-Вернуться в исходное положение	10-12 раз	Спина прямая, вперед не наклонять
5	И. п. – стоя, носки вместе, пятки врозь. 1- Подняться на носки, 2- Вернуться в исходное положение	10-12 раз	Выше на носки
6	И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-Присесть на всей ступне, 2- Вернуться в исходное положение	6-8 раз	Пятки от пола не отрывать
7	И. п. – стоя, правая нога перед левой (след в след). 1- Подняться на носки, 2- И.п.	8-10 раз	Выше на носки
8	И. п. – сидя на стуле. 1- Сгибание и разгибание стоп 2-И.п.	6-10 раз	Спина прямая
9	И. п. – сидя на стуле, одна нога на колене другой. 1- Круговое вращение стопы влево- вправо 2-И.п. 3-то же с другой ноги 4-И.п.	6-10 раз	Спина прямая
10	И. п. – лежа на спине, руки лежат вдоль туловища ладонями вниз, ноги выпрямлены. 1-Левая нога стопой скользит по правой голени. 2-И.п. 3-То же правой стопой по левой голени 4-И.п.	8–10 раз	Ноги не сгибать
11	И. п. – сидя на стульчике, 1- пальцами ног собрать ткань, лежащую на полу в складку (гармошку)	5-6 раз	Следить за осанкой

	2-И.п.		
12	И. п. – сидя на стульчике, мяч зажат между стопами 1-Разогнуть ноги в коленях; 2-И.п	10 раз	Стараться удерживать мяч стопами
II	Основная часть		
1	Игровое упражнение «Катание на морском коньке» И.п.- лежа на спине 1- Одновременным встречным движением рук и ног сесть в «угол» 2-И.п.	3-4 раза	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.
2	Игровое упражнение «Растяжка ног» И.п. - сидя, согнуть правую ногу и взяться за ступню. 1- Выпрямить ногу; 2-И.п.	5-6 раз	Стараться не терять равновесие
3	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».	3-4 мин	
III	Заключительная часть		
1	Медленная ходьба	1 мин	
2	Дыхательные упражнения 1неделя «Носик» И.п. - о.с. 1- сделать вдох носом; 2 - на выдохе протяжно и путь звук «м-м-м», одновременно нос кивай по крыльям носа указательным пальцами	5-6 раз	«Мы немного помычим на носу постучим».
	Дыхательные упражнения 2 неделя «Крылья» И.п. - ноги слегка расставлены, руки опущены. 1-руки через стороны поднять вверх (вдох); 2- опустить руки вниз (выдох)	5-6 раз	«Крылья вместо рук у нас и летим мы – высший класс»

Комплекс №11 (февраль 1-2 неделя) «Ловкие зверята»

Цель: укрепления мышц рук и плечевого пояса, формирование правильной осанки,
профилактика плоскостопия

№	1-2 неделя	Дозировка	Методические указания
I	Подготовительная часть		
1	И.п.- Принять правильную осанку у стены, отойти на 2 шага 1- присесть, встать, 2-И.п.	15 сек	Принять правильную осанку стоя у стены: с открытыми глазами; постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами
2	И.п.- Принять правильную осанку, 1-приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3-4 секунды, 2- И.п.	4-6 раз	Выше на носки
3	-Приседание на носках - Ходьба на носках в полуприседе; -Ходьба друг за другом на носках; - На пятках; -Ходьба с высоким подниманием ног; -Ходьба выпадами вперед; - Имитация ходьбы на лыжах (звук «м-м-м»), по диагонали; -Бег друг за другом с поворотом по сигналу; - Ходьба.	8-12 раз 30 сек 30 сек 30 сек 30 сек 30 сек 30 сек 30 сек	Спина прямая Следить за осанкой Выше на носки Лопатки свести Спина прямая, Глубже выпад, Сохраняем дистанцию, Дышим носом
4	Общеразвивающие упражнения		
5	«Матрешки» 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.	5-6 раз	«Мы веселые матрешки, на ногах у нас сапожки». Следим за осанкой
6	«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.	5-6 раз	Следим за осанкой
7	«Танец каблучков» 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.	5-6 раз	Следим за осанкой
8	«Гармошка» И. п. – стоя пятки вместе, носки врозь, руки на пояс,	5-6 раз	Следим за осанкой, Слушаем счет

	<p>1 – слегка приподнять пятку правой и носок левой и скользящим движением перевести вправо,</p> <p>2 – опуская пятку правой и носок левой на пол, стойка носки вместе, пятки врозь</p> <p>3 – слегка приподнять носок правой и пятку левой и скользящим движением перевести вправо,</p> <p>4 – опуская носок правой и пятку левой на пол, исходное положение,</p> <p>5–8 – то же, что 1–4, 1–8 – то же, передвигаясь влево.</p>		
9	<p>«Велосипедист» И.п.-Лежа на спине, руки за головой</p> <p>1- Поднять ноги, попеременно сгибать и разгибать их, подражая движениям ног велосипедиста.</p> <p>2-И.п</p>	5-6 раз	Больше амплитуда движений
10	<p>«Лодочка» И.п. Лежа на груди</p> <p>1- прогнуться в спине, отводя голову и руки назад</p> <p>2-И.п.</p>	5-6 раз	Стараться больше прогнуться, руки прямые
11	<p>«Лягушонок» И.п.-Лежа на груди</p> <p>1- прогнуться в спине, отводя голову назад, сгибая руки к плечам.</p> <p>2-И.п.</p>	5-6 раз	Свести лопатки
12	<p>«Рыбка» И.п.-Лежа на груди,</p> <p>1-прогнуться в спине, поднимая вытянутые руки и ноги вверх.</p> <p>2-И.п.</p>	5-6 раз	Больше прогнуться, руки не сгибать, ноги прямые
II	Основная часть		
1	<p>Игровое упражнение «Двигайте ступней» И.п.- сесть на стул или на пол.</p> <p>«Познакомьте» друг с другом пятку и пальцы правой ноги. Пальцы остаются на месте, а пятку подвиньте в перед по направлению к пальцам.</p> <p>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.</p>	5-6 раз	
2	<p>Игровое упражнение «Катание мяча» И.п. - сидя на полу и поставить ступни на малый мяч.</p> <p>1-4- катать мячик то к носку, то к пятке</p> <p>5-8-то же другой ногой</p>	5-6 раз	Это очень хороший массаж для ног
3	<p>Игровое упражнение «Достань мяч» И.п. – сидя на полу, ноги врозь, спина прямая.</p> <p>1-4-имитация игры с мячом;</p> <p>5-8-наклон вперед</p>	5-6 раз	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.

4	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.	2-3 раза	В игре можно использовать слова: скачут зайцы: «скок, скок, скок на зеленый на лужок. Травку щиплют, кушают, осторожно слушают: не идет ли волк?»
III			
Заключительная часть			
1	Легкий бег	30 сек	Сохранять дистанцию, Бежим на носочках, Дышим носом
2	Дыхательные упражнения 1 неделя «Подуй на снежок» Дети носом вдыхают воздух, затем через рот дуют на «Снежки» (бумажная салфетка)	3-4 раза	Стараясь струей своего выдыхаемого воздуха удерживать снежок в летящем положении как можно дольше, осуществляя таким образом необходимый полный выдох.
	Дыхательные упражнения 2 неделя «Самолет» Полетим на самолете, будем сильными в полете. И.п. - лежа на животе, опора на предплечья. 1 - прогнуться (вдох); 2 – и.п. (выдох).	3-4 раза	Приподнять голову, плечи, ноги прямые, руки в стороны.

Комплекс №12 (февраль 3-4 неделя) «Зарядка для хвоста»

Цель: укрепления мышц рук и плечевого пояса, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.

№	3-4 неделя	Дозировка	Методические указания
I			
Подготовительная часть			
1	И.п.- Принять правильную осанку у стенки, 1-сделать два шага вперед, 2-присесть, 3-встать, 4-И.п.	5-6 раз	Следить за осанкой
2	И.п.- Принять правильную осанку, 1-приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3-4 секунды, 2- И.п.	5-6 раз	Следить за осанкой
3	-Ходьба в колонне; -Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе). -Ходьба на носках с различными положениями рук; -Ходьба на пятках; -Ходьба змейкой; -Медленный бег -Ходьба	15 сек 30 сек 30 сек 15 сек 30 сек 30 сек 15 сек	Спина прямая, подбородок к груди не прижимать, Свести лопатки, Сохранять дистанцию

4	Общеразвивающие упражнения		
5	И. п. – сидя на скамейке, ноги вместе, согнуты под прямым углом. 1-Поднять и опустить носки, надавливая при этом пальцами на пол 2-И.п.	6-8 раз	Имитировать подгребание пальцами песка
6	И. п. – упор сидя. 1-Активное сгибание стопы 2-И.п. 3-то же с другой ноги 4-И.п.	18–20 раз	Активнее сгибать стопы
7	И. п. – упор сидя. 1-Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. 2-И.п. 3- То же другой ногой 4-И.п.	8 раз	
8	И. п. – лежа на животе. 1-Повороты голени внутрь и наружу 2-И.п. 3- То же другой ноги 4-И.п.	8 раз	
9	-Прыжки на месте с небольшим продвижением вперед	30 сек	Бесшумно на носках
10	И.п. - лежа на животе, подбородком на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. 1-Перевести руки на пояс, приподнимая голову и плечи 2-Удерживать принятое положение 3-И.п.	5-6 раз	Лопатки соединить, живот не поднимать.
11	И.п. - лежа на животе 1-Приподнять голову и плечи, 2-медленно перевести руки вверх, 3-в стороны и к плечам 4-И.п.	5-6 раз	Как при плавании стилем «басс»
12	И.п. - лежа на животе 2- Движение рук в стороны — назад, 3-в стороны — вверх. 4-И.п.	5-6 раз	Руки прямые
13	И.п. - лежа на животе, руки под подбородком. 1-Поочередное поднимание выпрямленных ног 2-И.п.	5-6 раз	Таз от пола не отрывать
14	Самовытяжение в положении лежа 1) И.п.: ребенок лежит на спине, голова, туловище, ноги на одной прямой линии, руки вдоль тела. 1-прижать подбородок к груди, носки потянуть на себя. 2-Потянуться, стремясь макушкой в одну сторону, носками — в противоположную, 3-И.п.	5-6 раз	Голову не поднимать
15	2) И.п.: ребенок лежит на спине, голова, туловище, ноги на одной прямой линии, руки вдоль тела. 1- прижать подбородок к груди, 2-носки — на себя, потянуться сначала одной пяткой, затем другой, макушкой в это время стремиться в противоположную сторону 4-И.п.	5-6 раз	Макушкой в это время стремиться в противоположную сторону.

16	3) И. п.: ребенок лежит на животе, руки вверх, голова опирается лбом, пятки вместе, носки оттянуты. 1- потянуться головой и руками в одну сторону, ногами — в противоположную, 2-И.п.	5-6 раз	Пятки вместе, тянем носки
II Основная часть			
1	Игровое упражнение «Лодочка» И.п.- лежа на животе, руки и ноги немного разведены в стороны 1- Поднять голову, руки и ноги вверх 2-И.п.	5-6 раз	Вот вы все - разные лодочки. Покачайтесь на волнах.
2	Игровое упражнение «Колобок» И.п.- Лежа на спине, 1-сесть, обняв ноги руками, и убрав голову в колени 2-Прижать колени к плечам и посмотреть на свои пятки 3-И.п.	5-6 раз	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.
III Заключительная часть			
1	-Легкий бег - Расслабление под музыку	1 мин 3 мин	Дышим носом
2	Дыхательные упражнения 1 неделя «Дышим тихо, спокойно, плавно» И.п. - о.с. Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу. Затем плавный выдох через нос.	5 раз	«Все мы медленно подышим, тишину вокруг услышим».
	Дыхательные упражнения 2 неделя «Плечи» И.п. - о.с. 1. -плечи вперед, медленно скрещивая перед собой опущенные руки и делая свободный вдох; 2 — медленно отвести плечи назад, сводя лопатки и одновременно выдыхая.	5 раз	«Поработаем плечами, пусть танцуют они сами».

Комплекс №13 (март 1-2 неделя) «Вот так ножки»

Цель: укрепления мышц рук и плечевого пояса, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия

№	1-2 неделя	Дозировка	Методические указания
I Подготовительная часть			
1	И.п.- Стоя у стены 1- правильную осанку, касаясь стены или гимнастической стенки 2- И.п.	2-3 раза	Затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пяток должны касаться стены.
2	И.п.- Принять правильную осанку, 1- отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение. 2-И.п.	2-3 раза	Следить за осанкой

3	-Ходьба в колонне, -Ходьба с высоким подниманием бедра, -Ходьба мелким и широким шагом, -Ходьба приставным шагом вперед и назад, -Медленный бег, -Ходьба	15 сек 30 сек 30 сек 30 сек 30 сек 15 сек	Следить за осанкой, Сохранять дистанцию, Подбородок к груди не прижимать, Дышим носом.
4	Общеразвивающие упражнения		
5	И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища 1- поворот головы вправо; 2- поворот головы влево; 3- поворот головы вправо 4- И.п.	5-6 раз	Ухом коснуться пола
6	И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища 1- 2- руки через стороны вверх, потянутся — вдох; 3-4 — И.п., расслабится — выдох.	5-6 раз	С удовольствием потянутся
7	И.п.- лежа на спине, кисти рук к плечам. 1- свести локти вперед — выдох, 2- локти в стороны, слегка потянутся в грудном отделе — выдох 3-И.п.	5-6 раз	Плечи приподнять от пола
8	И.п. - лежа на спине, руки в стороны, ладони вверх. 1-Поднять голову, носки подтянуть на себя 2- Вытянуть руки вперед, (задержаться в этой позе на 1-2 счета) 3-И.п.	5-6 раз	Коснуться подбородком груди
9	«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.	5-6 раз	Следить за осанкой
10	«Танец каблучков» И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс, 1–2 – поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, 3–4 – поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, руки на пояс.	5-6 раз	Руки в стороны ладонями вверх
11	«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, опуская носок правой и пятку левой на пол, исходное положение, 5–8 – то же, что 1–4, 1–8 – то же, передвигаясь влево	5-6 раз	Следить за осанкой
II	Основная часть		
1	И.п: лежа на животе. Руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. 1-Поднять голову, задержаться в этом положении 2-И.п.	5-10 счетов	Голова, туловище и ноги располагаются на одной прямой линии.

2	И.п.: лежа на животе. Руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. 1- Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки», 2-И.п.	5-10 счетов	Задержаться в этом положении на счет вернуться в и.п.
3	И.п.- сидя, ноги вместе 1-3 Наклоны к прямым ногам; 4-И.п.	5-6 раз	Ноги прямые, в коленях не сгибать.
4	Самовытяжение: И.п.-лежа на спине, руки вытянуты вверх 1- Прижать подбородок к груди, носки на себя. Потянуться. 2-И.п.	5- браз	Голова, туловище, ноги на одной прямой линии.
5	Игра малой подвижности «Солнечные ванны для гусеницы» И.п.- лежа в один ряд на спину так, чтобы кисти каждого последующего ребенка держали голеностопы предыдущего. У первого ребенка руки подняты вверх. 1- дети одновременно перекатываются в правую сторону на живот. 2- дети перекатываются на спину и живот. 3- на спину, живот, спину. 4-И.п. 5-8- Все то же в левую сторону.	5-6 раз	Выполнять упражнение по сигналу инструктора
III Заключительная часть			
1	Медленный бег	30 сек	
2	Дыхательные упражнения 1 неделя «Носик» И.п. - о.с. 1- сделать вдох носом 2- на выдохе протяжно и путь звук «м-м-м», одновременно нос кивай по крыльям носа указательным пальцами.	5-6 раз	«Мы немного помычим на носу постучим».
	Дыхательные упражнения 2 неделя «Крылья» И.п. - ноги слегка расставлены, руки опущены. 1-руки через стороны поднять вверх (вдох); 2- опустить руки вниз (выдох).	6 раз	«Крылья вместо рук у нас и летим мы – высший класс».

Комплекс №14 (март 3-4 неделя) «Ребята и зверята»

Цель: формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота

№	3-4 неделя	Дозировка	Методические указания
I Подготовительная часть			
1	И.п.- Стоя у стены 1- правильную осанку, касаясь стены или гимнастической стенки 2- И.п.	2-3 раза	Затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пяток должны касаться стены.
2	И.п.- Принять правильную осанку,	2-3 раза	Следить за осанкой

	1- отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение. 2-И.п.		
3	- приседание на носках, ходьба на носках в полуприседе	8 - 12 раз	Следить за осанкой
4	И.п.- Стоя у стены сделать 2-3 шага в любую сторону 1-«уронить голову», «петух клюет», 2-«птичка крылышки поднимает» 3-«опускает» 4-И.п.	3-4 раза	Расслабить последовательно шею, руки, туловище,
5	-Ходьба в колонне, -Ходьба на носках с различными положениями рук, -Ходьба с высоким подниманием колена (бедро). -Ходьба перекатом с пятки на носок; -Ходьба «гусиным шагом»; -Бег трусцой	30 сек 30 сек 30 сек 30 сек	Спина прямая Выше бедро Руке на пояс, спина прямая Руки работают вдоль туловища, дышим носом.
6	Общеразвивающие упражнения:		
7	«Ласточка сидит» И.п. - лежа на животе, руки в стороны. 1- Приподнять голову и плечи, 2- медленно перевести руки вверх, 3- в стороны и к плечам, 4-И.п.	3-4 раза	Лопатки соединить, удержать
8	«Ласточка зовет птенчиков» И.п. - лежа на животе, руки в стороны. 1-Поднять голову и плечи. 2- Руки в стороны (назад). 3- Сжимать и разжимать пальцы 4-И.п.	3-4 раза	Руки прямые, активнее работать пальцами
9	«Любопытная мартышка» И.п.: лежа на животе, руки соединены за спиной 1- Выгнув грудь, посмотреть по сторонам 2-И.п.	3-4 раза	Живот и ноги плотно прижаты к полу. Следить за тем, чтобы двигалась только голова.
10	«Утята шагают к реке» И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1-4-идем вперед 5-8-идем назад	3-4 раза	Утка ходит вразвалочку-спотыкалочку».
11	И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1–2 – поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп. 3–4 – и. п.	3-4 раза	
12	«Утята учатся плавать» И. п. – сидя, руки в упоре сзади, носки вытянуты. 1-4-Попеременное сгибание-разгибание левой и правой стоп.	3-4 раза	«Утята учатся плавать»
13	«Утка крикает» И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1–2 – оторвать пятки от пола, развести их в стороны (клюв открылся), произнести «кря- кря». 3–4 – И.п.	3-4 раза	
14	Для мышц боковой поверхности туловища: И.п. - лежа на правом боку, правая рука вверх, левая вдоль туловища.	30 сек	Нога прямая, высоко не поднимать.

	1-приподнять левую ногу 2-опустить 3-приподнять 4-И.п. 5-8-то же с другой стороны		
15	-Ходьба на месте	30 сек	Носки от пола не отрывать.
II	Основная часть		
1	а) ходьба, затем бег б) дети шагают на месте, свободно размахивая руками. в) остановка с проверкой осанки 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.	30 сек 30 сек 2 мин 30 сек	удерживая правильное положение туловища. Спина прямая Остановка по сигналу
2	Игровое упражнение «Качалочка» Цель: для мышц спины, ног, гибкости. На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спинке. Давайте попробуем и мы также покачаться. И.п.- лежа на спине, прижав колени к груди и обхватив их руками. 1-8-покачаться вперед и назад И.п.	3 раза	Прижать колени к груди
3	Игровое упражнение «Ракета» Сейчас мы будем готовить ракету к полету. И.п.-Лежа на спине, плавно поднять ноги вверх. Упираясь руками в поясницу 1- поднимаем нижнюю часть туловища 2-И.п.	3 раза	Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту. Три, два, один -пуск! Отпускаем — ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском.
4	Подвижная игра «Тише едешь — дальше будешь!» -дети стоят в шеренге, ведущий становится 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.	3 раза	Те, у кого неправильная осанка-возвращаются на исходную позицию.
III	Заключительная часть		
1	Медленный бег;	30 сек	Дышим носом

	Расслабление под музыку;		Закрыли глаза, отдыхаем
2	Дыхательные упражнения 1 неделя «Самолет» И.п. - лежа на животе, опора на предплечья. 1 - прогнуться, приподняв голову, плечи, ноги прямые, руки в стороны (вдох); 2 – и.п. (выдох).	3 раза	«Полетим на самолете, будем сильными в полете».
	Дыхательные упражнения 2 неделя «Дышим тихо, спокойно, плавно» И.п. - о.с. 1-Медленный вдох через нос. 2-Затем плавный выдох через нос.	5-6 раз	«Все мы медленно подышим, тишину вокруг услышим». Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу.

Комплекс №15 (апрель 1-2 неделя) «Пойдем в поход»

Цель: формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота.

№	1-2деля	Дозировка	Методические указания
I	Подготовительная часть		
1	И.п.- Стоя у стены 1- правильную осанку, касаясь стены или гимнастической стенки 2- И.п.	2-3 раза	Затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пяток должны касаться стены.
2	И.п.- Принять правильную осанку, 1- отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение. 2-И.п	2-3 раза	Следить за осанкой
3	- Приседание на носках, -Ходьба на носках в полуприседе -Ходьба в колонне, ходьба приставным шагом вперед и назад, ходьба перекатом с пятки на носок, -Ходьба в полуприседе. -Бег трусцой -Ходьба	8 - 12 раз	Следить за осанкой
4	И.п.- Стоя у стены сделать 2-3 шага в любую сторону 1-«уронить голову», «петух клюет», 2-«птичка крылышки поднимает» 3-«опускает» 4-И.п.	5-6 раз	Расслабить последовательно шею, руки, туловище,
5	Общеразвивающие упражнения		
6	И.п.- лежа на ковре. 1- Приподнять голову и плечи 2-И.п.	5-6 раз	Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Проверить прямое положение, которое было принято в

			положении лежа. Прижать поясничную область тела к полу.
7	И.п.- лежа на ковре. 1- Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, которое было принято в положение лежа; 2-И.п	5-6 раз	Лопатки соединить, живот не поднимать. Удерживать принятое положение по команде инструктора.
8	И.п. - лежа на животе, подбородком на тыльной поверхности кистей, подложенных друг на друга. 1- руки на пояс, приподнять голову и плечи, 2-И.п.	5-6 раз	Лопатки соединить
9	Упражнение «каток» И.п.-сидя 1-4- ребенок катает вперед — назад мяч, скалку или бутылку одной ногой 5-8-другой ногой	5-6 раз	
10	Упражнение «мельница» И.п. сидя на полу с выпрямленными коленями, 1-4-описываем ступнями круги в одну сторону; 5-8- в другую.	5-6 раз	Больше амплитуда движений
11	Упражнение «окно» И.п.- стоя на полу, 1-разводит выпрямленные ноги; 2-сводит 3-И.п.	5-6 раз	Подошвы от пола не отрывать
II	Основная часть		
1	-Ходьба по рейке гимнастической лестницы, положенной на пол -Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости -Ходьба приставным шагом по рейке гимнастической скамейки прямо и боком.	6-8 раз 1-2 мин 1-2 мин	Следить за осанкой
2	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? И.П. Встать на колени, руки плотно прижаты к туловищу. 1-Наклон назад, как можно ниже, держите спину прямо, 2- И.П.	3-4 раза	Дует сильный ветер Наклониться назад, как можно ниже, Стараться держать спину прямо. Локти приподнять спину выпрямить, плечи отвести назад.
III	Заключительная часть		
1	Медленный бег; Расслабление под музыку	1 мин 3 мин	Дышим носом Закрывать глаза, расслабиться
2	Дыхательные упражнения 1 неделя «Плечи»	6 раз	«Поработаем плечами, пусть

	И.п. - о.с. 1. -плечи вперед, медленно скрещивая перед собой опущенные руки и делая свободный вдох; 2 — медленно отвести плечи назад, сводя лопатки и одновременно выдыхая		танцуют они сами»
	Дыхательные упражнения 2 неделя «Покачивание» И.п. - ноги на ширине плеч, руки опущены. 1.- наклон вправо «кач» (вдох); 2 - наклон влево «кач» (выдох).	6 раз	«Покачемся слегка, ведь под нами облака»

Комплекс №16 (апрель 3-4 неделя) «Веселые танцоры»

Цель: обучение самовытяжению, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета».

№	3-4неделя	Дозировка	Методические указания
I	Подготовительная часть		
1	И.п.- Стоя у стены 1- правильную осанку, касаясь стены или гимнастической стенки 2- И.п.	2-3 раза	Затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пяток должны касаться стены.
2	И.п.- стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку 1- приподняться на носочки 2- И.п	3-4 сек	Удерживать это положение
3	-Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки. -Ходьба на наружных краях стоп -Ходьба выпадами вперед -Ходьба крестным шагом -Легкий бег на носочках	1 мин 30 сек 30 сек 30 сек 30 сек 30 сек	Следим за осанкой, остановка по сигналу Глубже выпад, Спина прямая Соблюдать дистанцию, дышим носом
4	Общеразвивающие упражнения		
5	И.п. - лежа на полу, на животе. Руки под подбородком. 1-Поднимание правой ноги с удержанием 2- И.п. 3-Поднимание левой ноги с удержанием 4- И.п.	5-7 счетов	Ноги прямые, на пол стараться не опускать
6	И.п. - лежа на полу, на животе. Руки под подбородком. 1-Поднять правую ногу, присоединить левую. Держать в таком положении 2-И.п. опустить правую, затем левую.	5-7 счетов	Ноги прямые, на пол стараться не опускать
7	И.п. - лежа на полу, на животе. Руки под подбородком. 1-Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам или за голову. 2-И.п.	5-6 раз	
8	Упражнение «хождение на пятках»	30 сек	Ребенок ходит на

			пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.
9	Упражнение «кораблик» И.п.-сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы ног друг к другу. 1- постепенно стараться выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу. 2-И.п.	4-5 раз	Стараться придать ступням форму кораблика
10	Упражнение «художник» И.п.- сидя на полу с согнутыми коленями, карандашом, зажат пальцами ноги. 1- рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. 2-И.п. 3-то же с другой ноги 4-И.п.	4-5 раз	Стараться удерживать карандаш пальцами ног Руками не помогать.
11	И.п. - ребенок стоит прямо, стопы параллельно, руки на поясе. 1-подняться макушкой вверх, растягивая позвоночник и не отрывая пятки от пола, ладонями упираясь в тазовые кости. 2- Расслабиться, но спину не сгибать. 3- поднять руки вверх (можно сцепить пальцы в замок), потянуться вверх руками и макушкой. 4-И.п.	5-6 раз	Пятки от пола не отрывать
II	Основная часть		
1	«Растягивание пружины» И.п.- Согнуть руки перед грудью, сжав пальцы в кулак и подняв локотки в стороны; 1- имитируем растягивание пружины 2-И.п.	5-6 раз	Энергично отводить плечи назад сводя локотки.
2	«Зайчик» И.п.- Низко присесть на всей ступне 1- сгибаем руки к плечам, ладонями вперед, прижимая локти к туловищу и сводя лопатки. 2-И.п.	5-6 раз	Пятки от пола не отрывать
3	«Лыжник» И.п. -Присесть на всей ступне 1- наклониться вперед и отводя руки назад, подражая движениям лыжника при отталкивании палками. 2-И.п.	5-6 раз	Активнее работаем руками
4	Подвижные игры 1. Кто больше поднимет предметов, зажав их пальцами ног. 2. Кто быстрее пальцами ног соберет коврик в складки 3. «Великаны и гномы» – ходьба на четвереньках.	1-1,5 мин по 4-5 раз 3-5 раз 30 сек	Стараться как можно больше поднять предметов Следить за осанкой
III	Заключительная часть		
1	Легкий бег на носках;	30 сек	Дышим носом, сохраняем дистанцию
2	Дыхательные упражнения	3-4 раза	

	1неделя «Машина» Прокололась шина у машины: ш-ш Накачаем шину: с-с-с. Машины едут по дороге: ша-шу-ши. Сигналит машина: би-би-би-би. Гудит поезд: ту-ту-ту-ту		
	Дыхательные упражнения 2 неделя «Насос» И.п. - о.с 1- наклон туловища в сторону (вдох); 2- руки скользят, при этом громко произносить звук «с-с-с» (выдох).	3-4 раза	«Накачаем мы воды»

Комплекс №17 (май 1-2 неделя) «На птичьем дворе»

Цель: обучение самовытяжению, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета».

№	1-2неделя	Дозировка	Методические указания
I	Подготовительная часть		
1	И.п.- Принять правильную осанку у стенки, 1-сделать два шага вперед, 2-присесть, 3-встать, 4-И.п.	3-4 раза	Следить за осанкой
2	И.п.- Принять правильную осанку, 1-приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3-4 секунды, 2- И.п.	3-4 раза	Следить за осанкой
3	-Ходьба в колонне -Ходьба на наружных краях стоп, -Ходьба на внутренних краях стоп, -Ходьба перекатом с пятки на носок, -Ходьба гимнастическим шагом, -Легкий бег на носочках	15 сек 30 сек 30 сек 30 сек 30 сек 30 сек	Спина прямая, подбородок к груди не прижимать Сохранять дистанцию, Дышим носом.
4	Общеразвивающие упражнения		
5	И. п. – сидя на скамейке, ноги вместе, согнуты под прямым углом. 1-Поднять и опустить носки, надавливая при этом пальцами на пол 2-И.п.	6-8раз	Имитировать подгребание пальцами песка
6	И. п. – упор сидя. 1-Активное сгибание стопы 2-И.п. 3-то же с другой ноги 4-И.п.	18–20 раз	Активнее сгибать стопы
7	И. п. – упор сидя. 1-Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. 2-И.п. 3- То же другой ногой 4-И.п.	6-8 раз	
8	И. п. – лежа на животе. 1-Повороты голени внутрь и наружу	6-8 раз	

	2-И.п. 3- То же другой ноги 4-И.п.		
9	Прыжки на месте с небольшим продвижением вперед	30 сек	Бесшумно на носках
10	И.п. - лежа на животе, подбородком на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. 1-Перевести руки на пояс, приподнимая голову и плечи 2-Удерживать принятое положение 3-И.п.	5-6 раз	Лопатки соединить, живот не поднимать.
11	И.п. - лежа на животе 1-Приподнять голову и плечи, 2-медленно перевести руки вверх, 3-в стороны и к плечам 4-И.п.	5-6 раз	Как при плавании стилем «брасс»
12	И.п. - лежа на животе 2- Движение рук в стороны — назад, 3-в стороны — вверх. 4-И.п.	5-6 раз	Руки прямые
13	И.п. - лежа на животе, руки под подбородком. 1-Поочередное поднятие выпрямленных ног 2-И.п.	5-6 раз	Таз от пола не отрывать
14	Самовытяжение в положении лежа 1)И.п.: ребенок лежит на спине, голова, туловище, ноги на одной прямой линии, руки вдоль тела. 1-прижать подбородок к груди, носки потянуть на себя. 2-Потянуться, стремясь макушкой в одну сторону, носками — в противоположную, 3-И.п.	5-6 раз	Голову не поднимать
15	2)И.п.: ребенок лежит на спине, голова, туловище, ноги на одной прямой линии, руки вдоль тела. 1- прижать подбородок к груди, 2-носки — на себя, потянуться сначала одной пяткой, затем другой, макушкой в это время стремиться в противоположную сторону 4-И.п.	5-6 раз	Макушкой в это время стремиться в противоположную сторону.
16	3) И. п.: ребенок лежит на животе, руки вверх, голова опирается лбом, пятки вместе, носки оттянуты. 1- потянуться головой и руками в одну сторону, ногами — в противоположную, 2-И.п.	5-6 раз	Пятки вместе, тянем носки
II	Основная часть		
1	Игровое упражнение «Лодочка» И.п.- лежа на животе, руки и ноги немного разведены в стороны 1- Поднять голову, руки и ноги вверх 2-И.п.	5-6 раз	Вот вы все - разные лодочки. Покачайтесь на волнах.
2	Игровое упражнение «Колобок» И.п.- Лежа на спине,5-6раз 1-сесть, обняв ноги руками, и убрав голову в колени	5-6 раз	Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки. Вот

	2-Прижать колени к плечам и посмотреть на свои пятки 3-И.п.		вы все и колобки! Раз, две, три, четыре, пять - развалились вы опять. Вытяните ноги и лягте на спину.
III	Заключительная часть		
1	-Легкий бег - Расслабление под музыку	1 мин 3 мин	Дышим носом Закрыли глаза, отдыхаем
2	Дыхательные упражнения 1 неделя «Дышим тихо, спокойно, плавно» И.п. - о.с. Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу. Затем плавный выдох через нос.	5 раз	«Все мы медленно подышим, тишину вокруг услышим»
	Дыхательные упражнения 2 неделя «Плечи» И.п. - о.с. 1. -плечи вперед, медленно скрещивая перед собой опущенные руки и делая свободный вдох; 2 — медленно отвести плечи назад, сводя лопатки и одновременно выдыхая.	4-5 раз	«Поработаем плечами, пусть танцуют они сами»

Комплекс №18 (март 3-4 неделя) «Здоровые ножки»

Цель: укрепления мышц рук и плечевого пояса, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия

№	3-4 неделя	Дозировка	Методические указания
I	Подготовительная часть		
1	И.п.- Стоя у стены 1- правильную осанку, касаясь стены или гимнастической стенки 2- И.п.	2-3 раза	Затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пяток должны касаться стены.
2	И.п.- Принять правильную осанку, 1- отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение. 2-И.п.	2-3 раза	Следить за осанкой
3	-Ходьба в колонне, -Ходьба с высоким подниманием бедра, -Ходьба мелким и широким шагом, -Ходьба приставным шагом вперед и назад, -Медленный бег, -Ходьба	15 сек 30 сек 30 сек 30 сек 30 сек 15 сек	Следить за осанкой, Сохранять дистанцию, Подбородок к груди не прижимать, Дышим носом.
4	Общеразвивающие упражнения		
5	И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища 1- поворот головы вправо; 2- поворот головы влево; 3- поворот головы вправо 4- И.п.	5-6 раз	Ухом коснуться пола
6	И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища	5-6 раз	С удовольствием

	1- 2- руки через стороны вверх, потянутся — вдох; 3-4 — И.п., расслабится — выдох.		потянутся
7	И.п.- лежа на спине, кисти рук к плечам. 1- свести локти вперед — выдох, 2- локти в стороны, слегка потянутся в грудном отделе — выдох 3-И.п.	5-6 раз	Плечи приподнять от пола
8	И.п. - лежа на спине, руки в стороны, ладони вверх. 1-Поднять голову, носки подтянуть на себя 2- Вытянуть руки вперед, (задержаться в этой позе на 1-2 счета) 3-И.п.	5-6 раз	Коснуться подбородком груди
9	«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.	5-6 раз	Следить за осанкой
10	«Танец каблучков» И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс, 1–2 – поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, 3–4 – поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, руки на пояс.	5-6 раз	Руки в стороны ладонями вверх
11	«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, опуская носок правой и пятку левой на пол, исходное положение, 5–8 – то же, что 1–4, 1–8 – то же, передвигаясь влево	5-6 раз	Следить за осанкой
II	Основная часть		
1	И.п: лежа на животе. Руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. 1-Поднять голову, задержаться в этом положении 2-И.п.	5-10 счетов	Голова, туловище и ноги располагаются на одной прямой линии.
2	И.п: лежа на животе. Руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. 1- Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки», 2-И.п.	5-10 счетов	Задержаться в этом положении на счет вернуться в и.п.
3	И.п.- сидя, ноги вместе 1-3 Наклоны к прямым ногам; 4-И.п.	5-6 раз	Ноги прямые, в коленях не сгибать.
4	Самовытяжение: И.п.-лежа на спине, руки вытянуты вверх 1- Прижать подбородок к груди, носки на себя. Потянуться. 2-И.п.	5-6 раз	Голова, туловище, ноги на одной прямой линии.

5	<p>Игра малой подвижности «Солнечные ванны для гусеницы» И.п.- лежа в один ряд на спину так, чтобы кисти каждого последующего ребенка держали голеностопы предыдущего. У первого ребенка руки подняты вверх. 1- дети одновременно перекатываются в правую сторону на живот. 2- дети перекатываются на спину и живот. 3- на спину, живот, спину. 4-И.п. 5-8- Все то же в левую сторону.</p>	5-6 раз	Выполнять упражнение по сигналу инструктора
III			
Заключительная часть			
1	Медленный бег	30 сек	
2	<p>Дыхательные упражнения 1 неделя «Носик» И.п. - о.с. 1- сделать вдох носом 2- на выдохе протяжно и путь звук «м-м-м», одновременно нос кивай по крыльям носа указательными пальцами.</p>	5-6 раз	«Мы немного помычим на носу постучим».
	<p>Дыхательные упражнения 2 неделя «Крылья» И.п. - ноги слегка расставлены, руки опущены. 1-руки через стороны поднять вверх (вдох); 2- опустить руки вниз (выдох).</p>	6 раз	«Крылья вместо рук у нас и летим мы – высший класс».

4. Ресурсное обеспечение программы

4.1. Информационно-методическое обеспечение

включает в себя перечень специального оборудования:

1. Канат;
2. Коврики для профилактики плоскостопия;
3. Пособия для укрепления мышц стопы;
4. Бревно дл. 2м, диаметр 20см;
5. Эстафетные палочки;
6. Широкие обручи;
7. Конусы для разметки;
8. Атрибуты к подвижным играм;
9. Мячи разного диаметра;
10. Длинные скакалки;
11. Палки гимнастические;
12. Обручи;
13. Резинки;
14. Набивные мешочки р.12 x 18см, м= 400г.;
15. Картотеки:
 - Подвижные игры;
 - Дыхательная гимнастика;
 - Карточки по школе мяча.

4.2. Применяемые технологии и средства обеспечения и воспитания

В образовательном процессе используются элементы педагогических технологий: технологии сохранения и стимулирования здоровья, технология коллективного взаимообучения, игровые технологии.

Средства обучения:

- визуальные: карточки для самостоятельного выполнения упражнений;
- аудиальные: музыкальный центр;
- печатные: картотеки, альбомы по ознакомлению детей с физкультурой и спортом.

4.3. Материально-техническое обеспечение

Занятия по программе проводятся на базе ДОУ. Занятия организуются в физкультурном зале, соответствующем требованиям СанПиН и технике безопасности.

В физкультурном зале имеется следующее учебное оборудование:

- ноутбук;
- проектор;
- экран.

5. Список литературы и интернет ресурсов

5.1. Список литературы для педагогов

5.1.1. Список основной литературы:

1. Красикова И.С. Осанка. Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки –СПб.: Корона принт, 2013
2. Красикова И.С. Плоскостопие. Профилактика и лечение –СПб.: Корона. Век», 2016

5.1.2. Список дополнительной литературы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
3. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
5. План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

7. Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
9. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196»;
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
11. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
12. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
13. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

5.1.3. Список интернет ресурсов

1. Давлетов Т.Б. Рекомендации по обучению детей дошкольного возраста упражнениям со скакалкой. [Электронный ресурс]. <https://interactive-plus.ru/e-articles/583/Action583-473799.pdf>
2. Швалева Т.А. Профилактика плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста на основе "Игровых лабиринтов". [Электронный ресурс]. <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-ploskostopiya-u-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta-na-osnove-igrovyyh-labirintov>

5.2. Список литературы и интернет ресурсов для родителей

1. Борознова Л. Всемогущая скакалка // Спорт в школе. – 2011. – № 17. – С. 13-15. – [Электронный ресурс]. <http://elcat.pnpu.edu.ua/docs/SPO-2011-17.pdf>
2. Белозеров А.С. Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста. [Электронный ресурс]. <https://core.ac.uk/download/pdf/322643323.pdf>
3. Бельц В.Э. Педагогические технологии профилактики плоскостопия у детей 5-6 лет гимнастическими корригирующими упражнениями. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2021. – № 6. – С. 65-66.

3. Развитие физических качеств в игровых видах спорта : учеб. пособие / Д.Г. Сидоров, А.С. Большев, В.М. Щукин [и др.]. – Нижний Новгород : ННГАСУ, 2019. – 125 с. [Электронный ресурс]. <https://bibl.nngasu.ru/electronicresources/uch-metod/sports/872524.pdf>

Приложение 1

Календарный учебный график

Года обучения	1 год обучения
Начало учебного года	02.09.2024
Окончание учебного года	30.08.2025
Количество учебных недель	36 недель
Количество часов в год	36 часов
Продолжительность занятия	15 мин — младшая группа, 20 мин – средняя группа, 25 мин — старшая группа, 30 мин — подготовительная группа
Периодичность занятий	1 раз в неделю
Объем и срок освоения программы	1 год
Режим занятий	В соответствии с расписанием

3 – 5 лет

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения
1.	Первая неделя сентября	15.15-15.30 15.10-15.30	1	«Береги свое здоровье»	Практикум	Физкультурный зал
2.	Вторая неделя сентября	15.15-15.30 15.10-15.30	1	«Береги свое здоровье»	Практикум	Физкультурный зал
3.	Третья неделя сентября	15.15-15.30 15.10-15.30	1	«Страна Спорта и Здоровья»	Практикум	Физкультурный зал
4.	Четвертая неделя сентября	15.15-15.30 15.10-15.30	1	«Страна Спорта и Здоровья»	Практикум	Физкультурный зал
5.	Первая неделя октября	15.15-15.30 15.10-15.30	1	«Что такое правильная осанка»	Практикум	Физкультурный зал
6.	Вторая неделя октября	15.15-15.30 15.10-15.30	1	«Что такое правильная осанка»	Практикум	Физкультурный зал
7.	Третья неделя октября	15.15-15.30 15.10-15.30	1	«Льдинки, ветер и мороз»	Практикум	Физкультурный зал
8.	Четвертая неделя октября	15.15-15.30 15.10-15.30	1	«Льдинки, ветер и мороз»	Практикум	Физкультурный зал

9.	Первая неделя ноября	15.15-15.30 15.10-15.30	1	«Береги свое здоровье»	Практикум	Физкультурный зал
10.	Вторая неделя ноября	15.15-15.30 15.10-15.30	1	«Береги свое здоровье»	Практикум	Физкультурный зал
11.	Третья неделя ноября	15.15-15.30 15.10-15.30	1	«Путешествие в страну Спорта и Здоровья»	Практикум	Физкультурный зал
12.	Четвертая неделя ноября	15.15-15.30 15.10-15.30	1	«Путешествие в страну Спорта и Здоровья»	Практикум	Физкультурный зал
13.	Первая неделя декабря	15.15-15.30 15.10-15.30	1	«Почему мы двигаемся? »	Практикум	Физкультурный зал
14.	Вторая неделя декабря	15.15-15.30 15.10-15.30	1	«Почему мы двигаемся? »	Практикум	Физкультурный зал
15.	Третья неделя декабря	15.15-15.30 15.10-15.30	1	«Почему мы двигаемся? »	Практикум	Физкультурный зал
16.	Четвертая неделя декабря	15.15-15.30 15.10-15.30	1	«Почему мы двигаемся? »	Практикум	Физкультурный зал
17.	Вторая неделя января	15.15-15.30 15.10-15.30	1	«Веселые матрешки»	Практикум	Физкультурный зал
18.	Третья неделя января	15.15-15.30 15.10-15.30	1	«Веселые матрешки»	Практикум	Физкультурный зал
19.	Четвертая неделя января	15.15-15.30 15.10-15.30	1	«По ниточке»	Практикум	Физкультурный зал
20.	Пятая неделя января	15.15-15.30 15.10-15.30	1	«По ниточке»	Практикум	Физкультурный зал
21.	Первая неделя февраля	15.15-15.30 15.10-15.30	1	«Ловкие зверята»	Практикум	Физкультурный зал
22.	Вторая неделя февраля	15.15-15.30 15.10-15.30	1	«Ловкие зверята»	Практикум	Физкультурный зал
23.	Третья неделя февраля	15.15-15.30 15.10-15.30	1	«Зарядка для хвоста»	Практикум	Физкультурный зал
24.	Четвертая неделя м февраля	15.15-15.30 15.10-15.30	1	«Зарядка для хвоста»	Практикум	Физкультурный зал
25.	Первая неделя марта	15.15-15.30	1	«Вот так ножки»	Практикум	Физкультурный

		15.10-15.30				зал
26.	Вторая неделя марта	15.15-15.30 15.10-15.30	1	«Вот так ножки»	Практикум	Физкультурный зал
27.	Третья неделя марта	15.15-15.30 15.10-15.30	1	«Ребята и зверята»	Практикум	Физкультурный зал
28.	Четвертая неделя марта	15.15-15.30 15.10-15.30	1	«Ребята и зверята»	Практикум	Физкультурный зал
29.	Первая неделя апреля	15.15-15.30 15.10-15.30	1	«Пойдем в поход»	Практикум	Физкультурный зал
30.	Вторая неделя апреля	15.15-15.30 15.10-15.30	1	«Пойдем в поход»	Практикум	Физкультурный зал
31.	Третья неделя апреля	15.15-15.30 15.10-15.30	1	«Веселые танцоры»	Практикум	Физкультурный зал
32.	Четвертая неделя апреля	15.15-15.30 15.10-15.30	1	«Веселые танцоры»	Практикум	Физкультурный зал
33.	Первая неделя мая	15.15-15.30 15.10-15.30	1	«На птичьем дворе»	Практикум	Физкультурный зал
34.	Вторая неделя мая	15.15-15.30 15.10-15.30	1	«На птичьем дворе»	Практикум	Физкультурный зал
35.	Третья неделя мая	15.15-15.30 15.10-15.30	1	«Здоровые ножки»	Практикум	Физкультурный зал
36.	Четвертая неделя мая	15.15-15.30 15.10-15.30	1	«Здоровые ножки»	Практикум	Физкультурный зал

6 – 7 лет

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения
1.	Первая неделя сентября	15.40-16.05 15.40-16-10	1	«Береги свое здоровье»	Практикум	Физкультурный зал
2.	Вторая неделя сентября	15.40-16.05 15.40-16-10	1	«Береги свое здоровье»	Практикум	Физкультурный зал
3.	Третья неделя сентября	15.40-16.05 15.40-16-10	1	«Страна Спорта и Здоровья»	Практикум	Физкультурный зал
4.	Четвертая неделя сентября	15.40-16.05 15.40-16-10	1	«Страна Спорта и Здоровья»	Практикум	Физкультурный зал

5.	Первая неделя октября	15.40-16.05 15.40-16-10	1	«Что такое правильная осанка»	Практикум	Физкультурный зал
6.	Вторая неделя октября	15.40-16.05 15.40-16-10	1	«Что такое правильная осанка»	Практикум	Физкультурный зал
7.	Третья неделя октября	15.40-16.05 15.40-16-10	1	«Льдинки, ветер и мороз»	Практикум	Физкультурный зал
8.	Четвертая неделя октября	15.40-16.05 15.40-16-10	1	«Льдинки, ветер и мороз»	Практикум	Физкультурный зал
9.	Первая неделя ноября	15.40-16.05 15.40-16-10	1	«Береги свое здоровье»	Практикум	Физкультурный зал
10.	Вторая неделя ноября	15.40-16.05 15.40-16-10	1	«Береги свое здоровье»	Практикум	Физкультурный зал
11.	Третья неделя ноября	15.40-16.05 15.40-16-10	1	«Путешествие в страну Спорта и Здоровья»	Практикум	Физкультурный зал
12.	Четвертая неделя ноября	15.40-16.05 15.40-16-10	1	«Путешествие в страну Спорта и Здоровья»	Практикум	Физкультурный зал
13.	Первая неделя декабря	15.40-16.05 15.40-16-10	1	«Почему мы двигаемся?»	Практикум	Физкультурный зал
14.	Вторая неделя декабря	15.40-16.05 15.40-16-10	1	«Почему мы двигаемся?»	Практикум	Физкультурный зал
15.	Третья неделя декабря	15.40-16.05 15.40-16-10	1	«Почему мы двигаемся?»	Практикум	Физкультурный зал
16.	Четвертая неделя декабря	15.40-16.05 15.40-16-10	1	«Почему мы двигаемся?»	Практикум	Физкультурный зал
17.	Вторая неделя января	15.40-16.05 15.40-16-10	1	«Веселые матрешки»	Практикум	Физкультурный зал
18.	Третья неделя января	15.40-16.05 15.40-16-10	1	«Веселые матрешки»	Практикум	Физкультурный зал
19.	Четвертая неделя января	15.40-16.05 15.40-16-10	1	«По ниточке»	Практикум	Физкультурный зал
20.	Пятая неделя января	15.40-16.05 15.40-16-10	1	«По ниточке»	Практикум	Физкультурный зал

21.	Первая неделя февраля	15.40-16.05 15.40-16-10	1	«Ловкие зверята»	Практикум	Физкультурный зал
22.	Вторая неделя февраля	15.40-16.05 15.40-16-10	1	«Ловкие зверята»	Практикум	Физкультурный зал
23.	Третья неделя февраля	15.40-16.05 15.40-16-10	1	«Зарядка для хвоста»	Практикум	Физкультурный зал
24.	Четвертая неделя м февраля	15.40-16.05 15.40-16-10	1	«Зарядка для хвоста»	Практикум	Физкультурный зал
25.	Первая неделя марта	15.40-16.05 15.40-16-10	1	«Вот так ножки»	Практикум	Физкультурный зал
26.	Вторая неделя марта	15.40-16.05 15.40-16-10	1	«Вот так ножки»	Практикум	Физкультурный зал
27.	Третья неделя марта	15.40-16.05 15.40-16-10	1	«Ребята и зверята»	Практикум	Физкультурный зал
28.	Четвертая неделя марта	15.40-16.05 15.40-16-10	1	«Ребята и зверята»	Практикум	Физкультурный зал
29.	Первая неделя апреля	15.40-16.05 15.40-16-10	1	«Пойдем в поход»	Практикум	Физкультурный зал
30.	Вторая неделя апреля	15.40-16.05 15.40-16-10	1	«Пойдем в поход»	Практикум	Физкультурный зал
31.	Третья неделя апреля	15.40-16.05 15.40-16-10	1	«Веселые танцоры»	Практикум	Физкультурный зал
32.	Четвертая неделя апреля	15.40-16.05 15.40-16-10	1	«Веселые танцоры»	Практикум	Физкультурный зал
33.	Первая неделя мая	15.40-16.05 15.40-16-10	1	«На птичьем дворе»	Практикум	Физкультурный зал
34.	Вторая неделя мая	15.40-16.05 15.40-16-10	1	«На птичьем дворе»	Практикум	Физкультурный зал
35.	Третья неделя мая	15.40-16.05 15.40-16-10	1	«Здоровые ножки»	Практикум	Физкультурный зал
36.	Четвертая неделя мая	15.40-16.05 15.40-16-10	1	«Здоровые ножки»	Практикум	Физкультурный зал