



Кейс

#Открытая среда

«ПРО – физическую культуру для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата»

Методическое пособие

г.Ухта,2023г.

Содержание

1. Приветственная записка.....	3
2. Часть I. «Мы тебя рады видеть малыш»	4
3. Часть II «Мы с тобой, ты сможешь!!!!»	7
4. Физкультурно- оздоровительная работа: «Про - физкультуру для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата».....	7
4.1. Приложение№1. Адаптированная программа по физкультурно- оздоровительной работе для детей с нарушением опорно- двигательным аппаратом (ОДА) «ЗДОРОВЕЙКА».....	9

1. Приветственная записка

Дорогие коллеги, вы держите в руках пособие, в котором мы собрали инструменты по созданию «ОТКРЫТОЙ СРЕДЫ - для детей с ограниченными возможностями здоровья» в условиях детского сада общеразвивающего вида.


Мы надеемся, что наш опыт поможет вам с первого дня создать комфортные условия для воспитанников с нарушением опорно-двигательного аппарата. И тогда каждый малыш будет чувствовать себя в детском саду «НЕ КАК ДОМА», а «ДОМА» !!!


Сегодня детям с ОВЗ вовсе не обязательно находится в специальных учреждениях, они могут получить образование и лучше адаптироваться к жизни вместе со своими сверстниками, где ребятам оказывается необходимая специальная поддержка. Здоровым же детям совместное пребывание со сверстниками с ОВЗ позволяет развить толерантность.

(Ссылка на игры по развитию эмоционального интеллекта <https://cloud.mail.ru/public/R5qq/vhU9JGGLZ>)

Когда в наш общеобразовательный детский сад пришел ребенок с ограниченными возможностями здоровья, коллектив поставил перед собой следующие задачи:

Создание открытой, доступной, без барьерной предметно-развивающей среды обеспечивающих коррекцию недостатков в физическом развитии.

 Проектирование социально-образовательных ситуаций, направленных на успешную адаптацию и социализацию воспитанников в детском саду.

 Создание Детско-взрослого сообщества с привлечением родителей (законных представителей), что является важным составляющим инструментом инклюзивного процесса.

В поиске инструментов и способов, с помощью которых ребятам с нарушением опорно-двигательного аппарата безопасно и комфортно войдут в детский сад стали предпосылками зарождения авторской практики «Про- физкультуру для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата».

Итак, знакомьтесь: перед Вами перед вами инструкция по применению практики «Про- физическую культуру для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата».

2. ЧАСТЬ I. «МЫ ТЕБЯ РАДЫ ВИДЕТЬ ТЕБЯ МАЛЫШ»

Блок А. Адаптация и социализация детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата в условия детского сада общеразвивающего вида.

1. этап «Создание открытой, доступной, без барьерной предметно-развивающей среды обеспечивающих коррекцию недостатков в физическом развитии»

Для ребенка детский сад- это второй дом, и мы постарались в первую очередь создать без барьерную, доступную предметно развивающую среду, а именно:

- установка поручней;
- съёмные пороги;
- создана сенсорная комната с привлечением педагога-психолога.

В групповом помещении преобразовали предметно-пространственную среду, сделали ее открытой и на уровне детей, так чтоб каждый ребенок имел возможность самостоятельно без помощи взрослого организовать свое пространство и взять то что ему необходимо. Правильно организованная предметно –развивающая среда - это «Третий педагог» в группе.

Детский сад готов встречать ребенка с ОВЗ, а готовы ли педагоги?

Педагоги и специалисты прошли курсы повышения квалификации по работе с детьми с нарушением опорно-двигательного аппарата и разработали индивидуальный образовательный маршрут развития ребенка.

Для успешной адаптации ребенка был грамотно выстроенный диалог между педагогами и родителями на основе лично-ориентированного и деятельностного подхода.

Педагогические инструменты:

- ✔ Совместное пребывание ребенка и родителя в детском саду;
- ✔ Индивидуальные беседы, консультация для родителей (законных представителей)
- ✔ Вовлечение родителей (законных представителей) в организацию воспитательно - образовательного процесса детского сада.

**МОДЕЛЬ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ВО ВРЕМЯ АДАПТАЦИИ И
СОЦИАЛИЗАЦИИ РЕБЕНКА С ОВЗ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
ДЕТСКОМ САДУ**



3. ЧАСТЬ 2. «Мы с тобой МАЛЫШ, ты сможешь!!!!»

Блок Б. Физкультурно- оздоровительная работа «Про - физкультуру для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата».

В сентябре 2020 году в наш общеразвивающий детский сад во вторую младшую группу пришёл мальчик Данил с нарушением опорно-двигательного аппарата (ОДА). Он не отставал от своих сверстников в интеллектуальном развитии. Данил посещал физкультурные занятия вместе со своими сверстниками. Так как в младшей группе большинство движений дети выполняют по показу взрослого, мальчику не составляло большого труда повторять, копировать движения. Ему нравилось выполнять движения, которые выполняли все дети.

По моим наблюдениям Данил проявлял интерес к физкультурным занятиям, а я поддерживала его интерес через спортивные игры и развлечения с использованием нетрадиционного спортивного оборудования. Первая игра была проведена с применением «Веревочной дорожки», где Данил с радостью участвовал, как остальные дети, ничем не отличаясь от других.

В средней группе Данил также посещал физкультурные занятия вместе со всеми детьми. Однако многие движения и упражнения, требовавшие координации и равновесия стали трудными для мальчика. По моим наблюдениям активность ребёнка несколько снизилась. Темп развития физических качеств основных видов движений замедлился. Затруднения составляли такие упражнения как бег, прыжки с места, прыжки через линию, участие в подвижных играх. Ребёнка это расстраивало, но мы детским коллективом и коллективом педагогов поддержали Данила.

Мною была разработана адаптированная общеобразовательная программа «Здоровейка» с применением нетрадиционного спортивного оборудования. Данная программа направлена на коррекцию двигательных нарушений у детей.

На первом этапе занятия проводились индивидуально. На индивидуальных занятиях вводились элементы адаптационной физической культуры с элементами нетрадиционного спортивного оборудования «Волшебные рамки». Индивидуальная работа с Даниилом построена с учетом уровня его физической подготовленности и функционального состояния организма.

По результатам мониторинга физического развития и физической подготовленности дошкольников в сентябре и мае было отмечено, что у Данила наблюдалась положительная динамика Данил в упражнениях: метании мешочка вдаль, наклоны вниз с куба, отбивание мяча от пола.

Оценивание качественных и количественных показателей выполнения движений велось не в соответствии с возрастной нормой, а в динамике освоения движений по сравнению с предыдущими результатами самого ребёнка. И такая динамика, несомненно, была.

В старшей группе по моей инициативе родители записали Данила на дополнительную общеобразовательную программу «Школа мяча», с целью социализации мальчика с воспитанниками детского сада.

В подвижных играх: «Меткий стрелок», «Мышеловка», Данил проявляет большую активность, становится ведущим и участником игр.

В детском саду проводятся традиционные совместные спортивные мероприятия «День мамы», «День папы», «23 февраля», «9 мая» с приглашением родителей, что является важным составляющим инструментом инклюзивного процесса.

Совместная деятельность создает позитивный эмоциональный настрой и объединяет детей и взрослых в детско-взрослое сообщество.

Благодаря взаимодействию всех участников образовательного процесса, для ребенка была создана естественная среда и доброжелательная атмосфера, которая благоприятно повлияла для прогрессивного продвижения и развития Данила.

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 31 общеразвивающего вида»
(МДОУ «Д/с № 31»).

Адаптированная программа по физкультурно-оздоровительной
работе
для детей с нарушением опорно- двигательным аппаратом (ОДА)
«ЗДОРОВЕЙКА»

Хуснутдинова О.В.
- инструктор по физической культуре

г.Ухта,2023г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	11
2. Учебный план.....	12
4. Основные направления коррекционной работы по освоению образовательной области физическое развитие.....	14
5. Диагностическая карта обследования ребенка (Приложение №1)	18
6. Реализация индивидуального маршрута.....	19
7. Конспекты занятий (Приложение №2)	22
8. Комплекс индивидуальных упражнений на опорно – двигательный аппарат (Приложение № 3)	59
9. «Нетрадиционное оборудование» (Приложение № 4)	70

1. Пояснительная записка.

На современном этапе концепции интегрированного обучения воспитание является ведущим направлением в развитии специального образования в нашей стране. Это означает равноправное включение личности, развивающейся в условиях недостаточности (психической, физической, интеллектуальной) во все возможные и необходимые сферы жизни социума, достойный социальный статус и самореализацию в обществе.

Распространение процесса интеграции и инклюзии детей с ограниченными возможностями психического (физического) здоровья в образовательных учреждениях является не только отражением времени, но и представляет собой реализацию прав детей на образование в соответствии с ФЗ «Об образовании» РФ. Инклюзивное обучение реализует обеспечение равного доступа к получению того или иного вида образования и создание необходимых условий для достижения успеха в образовании всеми детьми.

Цель индивидуальной образовательной программы: создание оптимальных условий для коррекции психических и физических качеств опорно-двигательного аппарата (далее ОДА) ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями.

Задачи:

Физическая культура.

- Формирование правильной осанки.
- Накапливание опыта развития мышц и суставов ног.
- мышц голеностопного и коленного суставов;
- зрительной ориентировки;
- координации движений;
- Использование общих упражнений ЛФК с целью коррекции и развития правильной постановки стоп.

- Формирование психофизической основы речи и мышления путем развития процессов восприятия, внимания, мышления на занятиях.

- Закрепление мотивации ребенка на совместную и индивидуальную работу по профилактике и коррекции ОДА.

2. Учебный план.

План индивидуального маршрута ориентирован на дифференциацию обучения, на развитие воспитанника и его подготовку к школе, на сохранение и укрепление физического здоровья, коррекцию постановки стоп и коленных суставов, коррекцию неправильной осанки.

Учебный план составлен на пятидневную учебную неделю.

Продолжительность непосредственной образовательной деятельности – до 20 минут.

Образовательный материал отбирается с учётом индивидуальных особенностей ребенка, щадящего режима, дополняется эмоционально-игровыми элементами. Поскольку результативность проведения фронтальных занятий очень низкая, вся работа с ребёнком проводится в индивидуальной и подгрупповой форме. Количество занятий в неделю не превышает установленных норм (1 индивидуального занятия в неделю).

3. Содержательный раздел.

В осуществлении индивидуальной образовательной программы активную работу проводит инструктор по физической культуре совместно с воспитателями и родителями (законными представителями) ребенка, а также с медицинским специалистом МДОУ.

Для контроля и слаженной работы инструктор по физкультуре использует «План реализации индивидуального маршрута», в котором отражается вся коррекционная работа с ребёнком.

Раздел	Задачи	Методы и приемы	Ответственный
Физическая культура	Развивать: - координацию движений;	Физические упражнения, подвижные игры.	Инструктор по физической культуре

	- концентрацию внимания; - поддержание правильной осанки; - вестибулярный аппарат. Комплексно развивать и укреплять мышцы голеностопного сустава, мелкой моторики пальцев и стоп ног.		Воспитатель.
--	--	--	--------------

Материально-техническое обеспечение:

Вид помещения. Функциональное использование	Оснащение
Спортивный зал: Создание благоприятных условий для физического воспитания и оздоровления детей с ОДА.	<ul style="list-style-type: none"> • Все необходимые физкультурные пособия и гимнастические снаряды. • Использование здоровьесберегающих технологий. • Проведение оздоровительных досугов для детей. • Нетрадиционное спортивное оборудование

Кабинеты соответствуют требованиям СанПиН, охраны труда, пожарной безопасности, защиты от чрезвычайных ситуаций, антитеррористической безопасности учреждения дошкольного образования, соответствуют Правилам охраны жизни и здоровья воспитанников.



4. Основные направления коррекционной работы по освоению образовательной области физическое развитие

Правильная организация режима дня в детском саду и дома, чередование различных видов деятельности и отдыха, способствующие

четкой работе организма. В коррекционной работе наряду с образовательными и оздоровительными решаются специальные коррекционные задачи:

- развивать мелкую моторику пальцев и стоп ног;
- формировать в процессе двигательной деятельности различные виды познавательной деятельности;
- учить ребенка управлять своей эмоциональной сферой,
- развивать морально-волевые качества личности, формирующихся в процессе специальных двигательных упражнений и комплексов заданий;
- формировать у ребенка осознанного отношения к своим силам в сравнении с силами здоровых сверстников;
- развивать способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- формировать компенсаторные навыки, умение использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;
- развивать способность к преодолению физических нагрузок, необходимых для полноценного функционирования в обществе;
- формировать адекватную потребность быть здоровым и вести здоровый образ жизни; стремление к повышению умственной и физической работоспособности;
- формировать осознание необходимости личного вклада в жизнь общества;
- формировать желание улучшать свои личностные и физические качества.

Для выявления динамики развития ребенка, инструктором по физической культуре проводится обследование ребенка в течение 2-х недель в начале и в конце срока реализации индивидуальной программы.

I этап – Инструктор по физкультуре собирает первоначальные данные об индивидуально-типологических особенностях ребенка, социальной

ситуации его развития, выявляет структуру дефекта, разрабатывает индивидуальный план коррекционной работы на год, осуществляет вариативный набор разных по срокам обучения программ для детей с учётом их личностных особенностей и резервных возможностей.

II этап – Инструктор по физкультуре определяет характер динамики усвоения программного материала и разрабатывает дальнейший индивидуальный образовательный маршрут ребёнка.

В декабре проводится анализ динамики развития ребёнка по результатам деятельности ребёнка в непосредственной образовательной деятельности. Динамика может быть выраженной положительной, умеренно – положительной, слабо - положительной, может быть отсутствие динамики, либо отрицательная. В двух последних случаях ребёнок направляется повторно на ПМПК. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов (диагностик) освоения программы дошкольного образования, позволяет осуществлять оценку динамики достижений.

В мониторинговом исследовании используются следующие способы получения информации:

- наблюдение;
- беседы;
- изучение медицинских карт детей;
- проведение оценочно-контрольных НОД и срезов;
- изучение продуктов детской деятельности;
- проведение обследования;
- ИКТ технологии.

Оценка качества образовательного процесса осуществляется с использованием оценочной шкалы, фиксирующей степень проявления выделенных показателей в уровневом выражении:

- В (высокий);
- С (средний);
- Н (низкий).

Для отслеживания результатов нами используются следующие методики:

- педагогический мониторинг социального развития воспитанников (методические рекомендации, разработанные педагогами ДОУ);
- итоговые занятия по программе.

5. Диагностическая карта обследования ребенка.

Фамилия, имя _____

Дата рождения _____

Состав семьи _____

Диагноз из медицинской карты ребенка _____

Рекомендации ТПМПК по физическому развитию ребенка _____

Диагностика физического развития:

№ п/п	Проводимые мероприятия	Результаты диагностики		
		сентябрь	декабрь	май
1.	Проверка угла постановки стоп			
2.	Проверка постановки ног в коленном суставе			
3.	Проверка высоты свода стоп (пр./лев.)			
4.	Проверка двигательных способностей (быстрота, гибкость, ловкость)			

Заключение: _____

Дата _____

Инструктор по физической культуре _____

6. РЕАЛИЗАЦИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО МАРШРУТА
по опорно – двигательному аппарату
на _____ учебный год

№ п/п	Дата, время	Тема занятия	Содержание занятия (краткое) Цель (на что направлено)	Использование нетрадиционного спортивного оборудования
1.		Диагностика	Определение угла постановки стоп, высоты свода стоп, правильности осанки, величину (количество шагов и их размер) и манеру ходьбы	
2.		Диагностика		
3.		Занятие № 1 Комплексное №1 Приложение 3	1. Укреплять и развивать силу мышц ног, спины, живота, рук. 2. Развитие мелкой моторики пальцев ног.	Модуль №1
4.		Занятие № 2	1. Содействовать укреплению здоровья и правильному физическому развитию. 2. Воспитывать эмоционально положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям в физкультурно-оздоровительной группе.	
5.		Занятие № 3	1. Формировать у детей правильную осанку, правильную постановку стопы. 2. Укреплять и развивать силу мышц ног, спины, живота, рук.	
6.		Занятие № 4	1. Формировать у детей правильную осанку, правильную постановку стопы. 2. Укреплять и развивать силу мышц ног, спины, живота, рук.	
7.		Занятие № 5	1. Учить детей начинать и заканчивать упражнение по сигналу, сохраняя заданный темп. 2. Упражнять детей в ходьбе и беге с ускорением и замедлением темпа движения. 3. Развивать ловкость, внимание, меткость, координацию движений.	
8.		Занятие № 6	1. Учить детей начинать и заканчивать упражнение по сигналу, сохраняя заданный темп. 2. Упражнять детей в ходьбе и беге с ускорением и замедлением темпа движения. 3. Развивать ловкость, внимание, меткость, координацию движений.	
9.		Занятие № 7	1. При выполнении общеразвивающих упражнений учить детей правильно занимать исходное положение, выполнять движения согласованно, качественно, с правильной координацией рук и ног. 2. Учить правильно держать осанку, напрягать и расслаблять мышцы спины, ног. 3. Развивать общую выносливость.	
10.		Занятие № 8 Комплексное №2 Приложение 3	1. При выполнении общеразвивающих упражнений учить детей правильно занимать исходное положение, выполнять движения согласованно, качественно, с правильной координацией рук и ног. 2. Учить правильно держать осанку, напрягать и расслаблять мышцы спины, ног. 3. Развивать общую выносливость.	Модуль №2

11.		Занятие № 9	1. Упражнять детей в сохранении равновесия. 2. Укреплять мышцы и связки стоп, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата.	
12.		Занятие № 10	1. Упражнять детей в сохранении равновесия. 2. Укреплять мышцы и связки стоп, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата.	
13.		Занятие № 11	1. Укреплять мышцы рук, брюшного пресса, спины и ног. 2. Совершенствовать навык выполнения упражнений в паре, координируя свои движения с движениями партнера,- 3. Развивать навыки самомассажа.	
14.		Занятие № 12	1. Укреплять мышцы рук, брюшного пресса, спины и ног. 2. Совершенствовать навык выполнения упражнений в паре, координируя свои движения с движениями партнера,- 3. Развивать навыки самомассажа.	
15.		Занятие № 13	1. Формировать осанку, укреплять мышечную систему. 2. Продолжать укреплять здоровье детей. 3. Воспитывать у детей интерес и желание выполнять физические упражнения.	
16.		Занятие № 14	1. Формировать осанку, укреплять мышечную систему. 2. Продолжать укреплять здоровье детей. 3. Воспитывать у детей интерес и желание выполнять физические упражнения.	
17.		Диагностика	Промежуточная диагностика	
18.		Занятие № 15	1. Укреплять дыхательную систему. 2. Развивать координацию движений, мышечную систему путем выполнения упражнений на мячах. 3. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.	
19.		Занятие № 16 Комплексное №3 Приложение 3	1. Укреплять дыхательную систему. 2. Развивать координацию движений, мышечную систему путем выполнения упражнений на мячах. 3. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.	Модуль №3
20.		Занятие № 17	1. Развивать двигательные способности детей и физические качества. 2. Формировать правильную осанку. 3. Воспитывать чувство уверенности в себе.	
21.		Занятие № 18	1. Развивать двигательные способности детей и физические качества. 2. Формировать правильную осанку. 3. Воспитывать чувство уверенности в себе.	
22.		Занятие № 19	1. Укреплять мышцы стопы и голени, способствовать формированию свода стопы. 2. Продолжать совершенствовать координацию, равновесие, умение следить за положением своего тела в разнообразных упражнениях. 3. Развивать навыки самомассажа.	
23.		Занятие № 20	1. Укреплять мышцы стопы и голени, способствовать формированию свода стопы. 2. Продолжать совершенствовать координацию, равновесие, умение следить за положением своего тела в разнообразных упражнениях. 3. Развивать навыки самомассажа.	
24.		Занятие № 21	1. Развивать ориентировку в пространстве, быстроту реакции на сигнал. 2. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. 3. Воспитывать выдержку, организованность, инициативность, самостоятельность.	
25.		Занятие № 22	1. Развивать ориентировку в пространстве, быстроту реакции на сигнал. 2. Формировать умения и навыки правильного выполнения	

			движений. 3. Воспитывать выдержку, организованность, инициативность, самостоятельность.	
26.		Занятие № 23	1. Укреплять мышечный тонус. 2. Развивать способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. 3. Воспитывать выносливость, ловкость, умение соблюдать правила игры.	
27.		Занятие № 24	1. Укреплять мышечный тонус. 2. Развивать способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. 3. Воспитывать выносливость, ловкость, умение соблюдать правила игры.	
28.		Занятие № 25	1. Развивать мышцы спины, внимание, быстроту реакции на сигнал. 2. Поддерживать стремление детей к улучшению результатов выполнения физических упражнений.	
29.		Занятие № 26 Комплексное №4 Приложение 3	1. Развивать мышцы спины, внимание, быстроту реакции на сигнал. 2. Поддерживать стремление детей к улучшению результатов выполнения физических упражнений.	Модуль №4
30.		Занятие № 27	1. Формировать навык держать осанку, укреплять мышечную систему.	
31.		Занятие № 28	1. Формировать навык держать осанку, укреплять мышечную систему.	
32.		Занятие № 29	1. Закреплять умение соблюдать темп в ходьбе и беге. 2. Развивать физические качества (силу, быстроту, выносливость). 3. Развивать навыки самомассажа.	
33.		Занятие № 30	1. Закреплять умение соблюдать темп в ходьбе и беге. 2. Развивать физические качества (силу, быстроту, выносливость). 3. Развивать навыки самомассажа.	
34.		Занятие № 31	1. Продолжать учить напрягать и расслаблять отдельные группы мышц. 2. Развивать умения управлять своим телом.	
35.		Занятие № 32	1. Продолжать учить напрягать и расслаблять отдельные группы мышц. 2. Развивать умения управлять своим телом.	
36.		Диагностика	Диагностика эффективности программы	
37.		Диагностика	Диагностика эффективности программы	

Инструктор по физической культуре _____

7. Конспекты занятий

ЗАНЯТИЕ №1

Задачи:

Вызвать интерес к занятиям в физкультурно-оздоровительной группе.

1. Укреплять и развивать силу мышц ног, спины, живота, рук.

Ход занятия

I часть

1. Педагог вместе с детьми проводит экскурсию по залу, объясняя, как можно пользоваться тренажерами и другим спортивным оборудованием. Обращает внимание детей на место и способы хранения пособий (гимнастических палок, мячей, ленточек и пр.).

Ходьба по залу.

Ходьба с высоким подниманием коленей.

Ходьба с захлестом голени.

Медленный бег в сочетании с ходьбой.

II часть

ОРУ (на мячах-хоппах).

Упражнение 1. «Правильная осанка».

И. п. — сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бедрах, спина прямая.

Сохранять правильную осанку, голову не опускать (15 секунд).

Упражнение 2. «Спортивная ходьба».

И. п. то же. Движения стоп (поочередно), приподнимая пятки то левой, то правой ноги, не отрывая носки от пола (15 секунд).

Упражнение 3. «Наклонись и потянись».

И. п. — сидя на мяче, руки за спину. 1 — наклон вправо (влево), левую руку вверх, потянуться; 2 — вернуться в и. п. (6 раз).

Упражнение 4. «Посмотри на ладошки».

И. п. — лежа на спине на мяче, руки опущены, ноги согнуты в коленях. 1 — поднять руки, посмотреть на ладони; 2 — вернуться в и. п. (8 раз).

Упражнение 5. «Петрушка».

И. п. — сидя на мяче, руки на бедрах. 1 — выставить ноги вперед на пятки, руки в стороны, пальцы широко развести; 2 — вернуться в и. п. (8 раз).

Упражнение 6. «Колечко».

И. п. — лежа на животе на полу перед мячом, кисти рук на мяче. 1 — прогнуться, согнув ноги, и дотянуться носками до головы; 2 — вернуться в и. п. (6 раз).

Упражнение 7. «Мячики».

И. п. — сидя на мяче, руки опущены. 1 — легкие подпрыгивания на мяче с движениями рук в стороны — вверх с хлопком, с подъемом поочередно коленей; 2 — вернуться в и. п. (30 секунд).

Игра малой подвижности «Это что за маскарад...»

Это что за маскарад,

И зверей, и птиц парад?

Ничего не разберешь:

Где тут белка? Где тут еж?

Приготовься, посмотри.

Волшебная фигура,

На месте замри!

Ш часть

Упражнение на релаксацию «Спинка отдыхает».

Хватит спинку качать,

Надо лечь и отдыхать.

Я на коврике лежу,

Прямо в потолок гляжу.

Лежат ровно пяточки,

Плечики, лопаточки.

Спинка ровная, прямая,

ЗАНЯТИЕ №2

Задачи:

1. Содействовать укреплению здоровья и правильному физическому развитию.
2. Воспитывать эмоционально положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям в физкультурно-оздоровительной группе.

Ход занятия

Комплекс ОРУ (на мячах-хоппах) (см. занятие 1).

- Точечный массаж (с пояснениями инструктора по физической культуре).

Упражнения для профилактики плоскостопия «Коврик»

Упражнение 1. И. п. — упор сидя сзади. Захватить бусинку пальцами правой ноги и положить ее в колечко на коврик.

Упражнение 2. И. п. то же. Захватить бусинку пальцами правой ноги и достать ее из колечка.

Упражнения 3, 4. Повторить упражнения 1 и 2 левой ногой.

Упражнение «Поймай мячик в колпачок»

Игра «Это что за маскарад...» (см. занятие 1)

ЗАНЯТИЯ №3, №4

Задачи:

1. Формировать у детей правильную осанку, правильную постановку стопы.
2. Укреплять и развивать силу мышц ног, спины, живота, рук.

I часть

1. Проверка «правильной» спины у стены.
2. Ходьба с изменением направления движения по сигналу: 1 свисток — остановиться и принять правильную осанку, 2 свистка — переступанием повернуться кругом и начать движение в обратном направлении (1 минута).
3. Ходьба на носках, руки вверх.
4. Ходьба на пятках, руки за голову.

5. Передвижение на внешних сводах стопы, руки на поясе.
6. Перекаты с пятки на носок.
7. Медленный бег в сочетании с ходьбой.

II часть

1. ОРУ (без предметов).

Упражнение 1.

И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони вверх. 1—3 — руки через стороны вверх, потянуться; 4 — вернуться в и. п. (5—6 раз.)

Упражнение 2. «Велосипед».

И. п. то же, кисти рук под шейей. Движения ногами (4 раза вперед, 4 раза назад) выполняются с полной амплитудой, дыхание произвольное. (2—3 раза.)

Упражнение 3.

И. п. то же, руки в стороны, ладони вверх. 1 — поднять правую ногу; 2—3 — удержать, носок на себя; 4 — опустить; 5—8 — то же левой ногой. (5—6 раз.)

Упражнение 4.

И. п. то же, руки вверх в «замок». 1—4 — перекаты вправо; 5—8 — перекаты влево. (2—3 раза).

Упражнение 5.

И. п. — лежа на животе. 1—6 — «сгребать песок» к себе. (5—6 раз.)

Упражнение 6.

И. п. то же, руки в стороны, ладони на ребре, большой палец «смотрит» в потолок. 1 — поднять туловище; 2 — вернуться в и. п. (5—6 раз.)

Упражнение 7.

И. п. стоя на четвереньках. 1 — прогнуться в грудном отделе позвоночника; 2 — вернуться в и. п. (5—6 раз.)

3. Игра «С пенька на пенек».

Между двумя линиями расстояние 10 см, размечаются границы «лесной опушки». В пространстве между ними небольшими кружками обозначают «пеньки» (расстояние между «пеньками» — 20 см). По сигналу два ребенка

начинают прыгать с «пенька» на «пенек», стараясь перебраться с одного края «опушки» на другой. Игра повторяется 2 раза.

III часть

1. Ходьба с мешочком на голове.
2. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия «Коврик» (см. занятие 2).
3. Принять правильную осанку без опоры перед зеркалом.

ЗАНЯТИЯ №5, №6

Задачи:

1. Учить детей начинать и заканчивать упражнение по сигналу, сохраняя заданный темп.
2. Упражнять детей в ходьбе и беге с ускорением и замедлением темпа движения.
3. Развивать ловкость, внимание, меткость, координацию движений.

Ход занятия

I часть

1. Стоя перед зеркалом, принять правильную осанку.
2. Ходьба, руки перед грудью в «замок». 1 — потянуться вверх, посмотреть на кисти рук; 2 — вернуться в и. п. (6—8 раз.)
3. Ходьба с попеременным подниманием правого и левого плеча. (6—8 раз.)
4. Ходьба по ребристой доске.
5. Медленный бег.
6. Дыхательное упражнение.

Педагог.

Подуем на плечо, подуем на другое.

Нас солнце горячо пекло дневной порою. Подуем на живот,
Как трубка станет рот, а теперь на облака — И остановимся пока.

II часть

1. ОРУ (с мячом).

Упражнение 1.

И. п. — о. с., мяч в левой руке. 1—2 — подняться на носки, руки через стороны вверх, передать мяч в правую руку; 3—4 — опустить руки вниз, вернуться в и. п. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую. (8 раз.)

Упражнение 2.

И. п. — ноги на ширине плеч, мяч в левой руке. 1 — руки в сторону; 2 — наклониться вперед, переложить мяч в правую руку; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в и. п. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую. (6 раз.)

Упражнение 3.

И. п. — о. с., мяч в правой руке внизу. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, мяч переложить в левую руку над головой; 3 — встать, руки в стороны; 4 — вернуться в и. п. То же, мяч в левой руке. (6—8 раз.)

Упражнение 4.

И. п. — стоя на коленях, мяч в правой руке. 1—8 — прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и следя за мячом. То же, мяч в левой руке. (По 6 раз.)

Упражнение 5.

И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1—2 — поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка ноги; 3—4 — опустить ногу. То же левой ногой. (6—8 раз.)

Упражнение 6.

И. п. — лежа на животе, мяч в обеих руках, согнутых в локтях. 1 — прогнуться, мяч вперед-вверх, ноги приподнять; 2 — вернуться в и. п. (6—8 раз.)

Упражнение 7.

И. п. — о. с., мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ногах с поворотом вокруг своей оси в чередовании с небольшой паузой.

2. Метание мяча на точность отскока в горизонтальную цель. По заданию броски мяча в цель выполняются левой рукой, а ловля — правой (либо оба действия проводятся одной рукой).

3. Игра «Приглашение».

Все, кроме водящего, становятся внутрь обозначенных на полу кружков. Водящий приглашает поочередно каждого игрока. Выбранные следуют за водящим, повторяя его движения. Когда все дети окажутся в числе приглашенных, подается условленный сигнал, после чего играющие разбегаются и занимают, любые свободные кружки. Оставшийся без места становится водящим. (Игру повторить 2—3 раза.)

III часть

Игра малой подвижности «Передай шарф».

Дети сидят по кругу, у одного ребенка в руках шарф. Нужно передавать шарф по часовой стрелке, затем в обратном направлении. Игру повторить 2—4 раза.

ЗАНЯТИЯ №7, №8

Задачи:

1. При выполнении общеразвивающих упражнений учить детей правильно занимать исходное положение, выполнять движения согласованно, качественно, с правильной координацией рук и ног.
2. Учить правильно держать осанку, напрягать и расслаблять мышцы.
3. Развивать общую выносливость.

Ход занятия

I часть

1. Ходьба на носках, не сгибая ног, руки на поясе.
3. Ходьба по канату, положенному на пол, отводя носки ног наружу, руки в стороны.
4. Бег медленный в сочетании с ходьбой (1—1,5 минуты).
5. Упражнения для активизации дыхания: 3 шага — вдох с произнесением звука («о», «а», «у»); 1 шаг — пауза; 3 шага — выдох.

II часть

1. ОРУ в парах (без предметов).

Упражнение 1.

И. п. — о. с., повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1 — руки стороны; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в и. п. (6 раз.)

Упражнение 2.

И. п. то же. 1 — поочередное приседание, не отпуская рук партнера; 2 — и. п. (По 6 раз каждый.)

Упражнение 3.

И. п. то же. 1 — поочередное поднимание ноги (правой или левой) — «ласточка». (По 6 раз каждый партнер.)

Упражнение 4.

И. п. — стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрещены. 1 — поворот туловища вправо (влево); 2 — вернуться в и. п. (6—8 раз.)

Упражнение 5.

И. п. — сидя на полу лицом друг к другу, один ребенок зажимает стопами ноги партнера. 1—2 — второй ребенок ложится на пол, руки за голову, а партнер старается удержать его ноги; 3—4 — вернуться в и. п. На следующий счет упражнение выполняет другой ребенок. (По 3 раза каждый.)

Упражнение 6.

И. п. — лежа на спине, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнера (нога одного ребенка между ног другого), руки за головой согнуты. 1—2 — дети поочередно садятся на пол; 3—4 — вернуться в и. п. (4—5 раз.)

Упражнение 7.

И. п. — о. с., руки на поясе. 1—8 — прыжки на двух ногах (правая вперед, левая назад — попеременно). (2 раза в чередовании с ходьбой.)

Упражнение 1.

И. п. — стоя на первой рейке лицом к гимнастической стенке, руки на рейке на уровне груди. Выпрямляя руки, отвести туловище назад. (2—3 раза.)

Упражнение 2.

И. п. — стоя на полу, руки на уровне груди, держась за рейку. 1—2—3 — пружинистый наклон вперед; 4 — вернуться в и. п. (5—6 раз.)

Упражнение 3.

И. п. то же, руки на уровне пояса. 1—2 — выпрямить руки, туловище назад; 3—4 — присесть, 5—6 — держать; 7—8 — вернуться в и. п. (2—3 раза.)

Упражнение 4.

3. Подвижная игра по выбору детей.

III часть

1. Упражнения на профилактику плоскостопия.

- «Гусеница» большая и «гусеница» маленькая. И. п. — сидя, руки в стороны. Последовательное сгибание и разгибание пальцев стопы с продвижением вперед или назад. (2—3 раза.)

- И. п. то же. Ходьба на ягодицах вперед-назад (по 10 шагов в каждом направлении).

2. Ходьба с потряхиванием расслабленными кистями над головой, перед собой, внизу (1 минута). Оценить умение детей сохранять правильную осанку при ходьбе.

ЗАНЯТИЯ №9, №10

Задачи:

1. Упражнять детей в сохранении равновесия.
2. Укреплять мышцы и связки стоп, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата.

Ход занятия

I часть

1. Построение в колонну по два.
2. Ритмическая ходьба парами, не держась за руки, с хлопком перед собой на первом и третьем шагах.
3. Ходьба с высоким подниманием бедра, руки на поясе.
4. Ходьба с захлестом голени, пяткой коснуться ягодиц.
5. Медленный бег в сочетании с ходьбой.

б. Дыхательное упражнение «Веселая пчелка». Вдох свободный. На выдохе произносится звук «з-з-з». Представить, что пчелка села на нос (звук и взгляд направить к носу), руку, ногу. (Учить детей направлять внимание на определенный участок тела.)

II часть

1. ОРУ. Комплекс «Веселый зоосад» (на укрепление мышц стопы и голени, на формирование свода стопы).

Упражнение 1. «Танцующий верблюд».

И. п. — стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной. Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носки от пола не отрывать). (40 секунд.)

Упражнение 2. «Забавный медвежонок».

И. п. — стоя на внешних сводах стоп, руки на поясе. Ходьба на месте на внешних сводах стоп. То же с продвижением вперед-назад, вправо-влево. То же, кружась на месте вправо и влево. (40 секунд.)

Упражнение 3. «Смеющийся сурок».

И. п. — о. с., руки перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз. 1—2 — полуприсед на носках, улыбнуться; 3—4 — вернуться в и. п. (6—8 раз.)

Упражнение 4. «Тигренок потягивается».

И. п. — упор присев. 1—2 — выпрямить ноги, упор стоя, согнувшись; 3—4 — вернуться в и. п. (6—8 раз.)

Упражнение 5. «Обезьянки-непоседы».

И. п. — сидя по-турецки (согнув ноги коленями в стороны, стопы крест-накрест, наружные края стоп одинаково ровно опираются об пол), руки произвольно. 1—2 — встать; 3—4 — стойка, ноги скрещены, опираются на наружные края стоп; 5—6 — сесть; 7—8 — вернуться в и. п., сохраняя при этом правильную осанку. (4 раза.)

Упражнение 6. «Резвые зайчата».

И. п. — о. с., руки на поясе. 1—16 — подскоки на носках (пятки вместе) в чередовании с ходьбой. (2 раза.)

2. Игра «Передача мяча в колонне».

Команды строятся в колонны по одному. По указаниям педагога дети строятся, передают мяч вдоль колонны справа, слева над головой, между ногами.

3. Работа на тренажерах (5—7 минут).

III часть

Игра малой подвижности «Ель, елка, елочка».

Дети свободно располагаются по залу так, чтобы каждый мог видеть себя в зеркало.

Педагог. На прогулке в лесу мы с вами встретили стройную и высокую ель.

Дети принимают правильную осанку, макушкой тянутся к потолку.

Педагог. А рядом по соседству елка-зеленая иголка расправила пушистые ветви.

Дети выполняют полу присед, колени в стороны, руки слегка отведены от туловища.

Педагог. Ой, ребята, аккуратнее, вот и младшая сестричка — елочка.

Дети выполняют полный присед, колени разведены, руки в стороны под углом 45°.

Отмечаются дети с прямой спиной, правильно выполнившие задание. Игра повторяется 2—3 раза.

ЗАНЯТИЯ №11, №12

Задачи:

1. Укреплять мышцы рук, брюшного пресса, спины и ног.
2. Совершенствовать навык выполнения упражнений в паре, координируя свои движения с движениями партнера.
3. Развивать навыки самомассажа.

Ход занятия

I часть

1. Ходьба в колонне по одному.

2. Бег в разных направлениях, по сигналу построение в колонну или шеренгу.
3. Бег с высоким подниманием бедра.
4. Бег с преодолением препятствий (обегаая предметы и перепрыгивая через них).
5. Дыхательное упражнение «Погреемся».

И. п. — стоя, ноги вместе, руки в стороны. 1 — быстро скрестить руки перед грудью; 2 — хлопнуть ладонями по плечам, произнося: «У-х-х! У-х-х!»; 3 — вернуться в и. п. (8—10 раз.)

6. Ходьба с выполнением заданий: руки на пояс, в стороны, к плечам, в стороны, вниз, за голову, за спину, вперед, вверх.

7. Перестроение в колонну по два, на ходу разбирая тренажеры.

II часть

1. ОРУ

Упражнение 1. «Маленький — большой».

И. п. — стоя, руками взяться за ручки тренажера хватом сверху, ноги вставить в крепления. 1 — подняться на носки, натянуть пружину до уровня пояса, сделать вдох; 2 — вернуться в и. п., сделать выдох. (6—8 раз.)

Упражнение 2. «Я — игрушка».

И. п. то же. 1 — натянуть пружину до уровня пояса, соединить лопатки, сделать вдох; 2 — повернуть туловище влево, сделать выдох; 3 — вернуться в и. п. То же вправо. (4 раза в каждую сторону.)

Упражнение 3. «Красивая осанка».

И. п. — наклониться вперед, руками взяться за края ручек тренажера, ноги вставить в крепления. 1 — выпрямиться, прогнуться, свести лопатки, сделать вдох; 2 — вернуться в и. п., сделать выдох. (6 раз.)

Упражнение 4. «Останови лошадку».

И. п. — сидя, ноги согнуть, вставить в крепления, руками взяться за ручки тренажера хватом снизу («Сидим в повозке, а лошадка стоит»), 1 — выпрямить ноги, отклонить туловище назад, натянуть пружину («Лошадка поскакала»); 2 — вернуться в и. п. (8 раз.)

Упражнение 5. «Качели».

И. п. — сидя, руками взяться за ручки тренажера хватом снизу, ноги вставить в крепления. 1—2 — отклониться назад, поднять прямые ноги так, чтобы между туловищем и ногами образовался прямой угол, покачаться; 3—4 — вернуться в и. п. (6—8 раз.)

Упражнение 6. «Не ударь подковками».

И. п. — лежа, ноги вставить в крепления, ручка тренажера на уровне бедер, хват руками сверху. 1—2 — поднять прямые ноги, сделать глубокий вдох; 3—4 — медленно опустить ноги, натягивая пружину на себя, сделать выдох, принять и. п. (6—8 раз.)

Упражнение 7. «Лошадка скачет».

И. п. — стоя, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки («копыта»), тренажер на полу слева. Подскоки (10—30 секунд) с поочередным подниманием ног, согнутых в коленях (с имитацией ржания лошади: «Иго-го!»).

2. Передача мяча друг другу, двумя руками от груди, одной от плеча.
3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди в движении.
4. Игра-упражнение «Оттолкни и поймай мяч» на быстроту реакции.

III часть

Игровой самомассаж «Здравствуйте, пальчики!» для ступней и пальцев ног.

Пальчики на ножках Растирание правой рукой левого

Как на ладошках. пальчика ноги и наоборот.

Я их смело покручу и шагать начну.

Разведу вперед-назад Один пальчик ноги тянуть рука-

И сожму руками.

Здравствуйте, пальчики, Гномики лесные! Здравствуйте, пальчики, Игрушки заводные!

ЗАНЯТИЯ №13, №14

Задачи:

1. Формировать осанку, укреплять мышечную систему.
2. Продолжать укреплять здоровье детей.

3. Воспитывать у детей интерес и желание выполнять физические упражнения.

Ход занятия

I часть

1. Ходьба в колонне по одному, по двое в разном темпе в чередовании с легким бегом.

2. Бег «змейкой» (не задеть расставленные предметы).

3. Упражнение «Боксеры».

4. Упражнение «Мельница».

5. Непрерывный бег (3 минуты).

6. Дыхательное упражнение «Сердитый ежик».

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Представить, как ежик во время опасности сворачивается в клубочек. Наклониться как можно ниже, стоя на всей ступне, обхватить руками грудь, голову опустить, имитируя звук рассерженного ежа: «П-ф- ф-ф», затем: «Ф-ф-р». (3—5 раз.)

II часть

1. ОРУ (без предметов) для укрепления мышечного корсета.

Упражнение 1.

И. п. — лежа на животе, подбородком на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. 1—4 — руки на поясе, приподнимая голову и плечи, лопатки соединить, удерживать принятое положение; 5—6 — вернуться в и. п. (6 раз.)

Упражнение 2.

И. п. то же. 1—4 — кисти рук перевести к плечам (или за голову); 5—6 — вернуться в и. п. (6—8 раз.)

Упражнение 3.

И. п. то же. 1—4 — приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам (как при плавании стилем «брасс»); 5—6 — вернуться в и. п. (6—8 раз.)

Упражнение 4.

И. п. то же. Движение рук в стороны — назад, в стороны — вверх. (6 раз.)

Упражнение 5.

И. п. то же. 1 — поднять голову и плечи, руки в стороны; 2—5 — сжимать и разжимать кисти рук; 6 — вернуться в и. п. (6—8 раз.)

Упражнение 6.

И. п. то же. 1 — поднять голову и плечи; 2—5 — выполнить прямыми руками круговые движения; 6 — вернуться в и. п. (6—8 раз.)

Упражнение 7.

И. п. — лежа на животе, руки под подбородком. Поочередное поднимание прямых ног, не отрывая таза от пола. Темп медленный. (6—8 раз.)

Упражнение 8.

И. п. то же. 1—5 — приподнять прямые ноги, удерживая их в таком положении; 6 — вернуться в и. п. (6 раз.)

Упражнение 9.

И. п. то же. 1—5 — поднять правую ногу, присоединить левую, держать в таком положении до счета «5»; 6—8 — опустить правую, затем левую ногу. (6 раз.)

Упражнение 10.

И. п. то же. 1 — приподнять прямые ноги; 2 — развести их в стороны; 3 — соединить; 4 — вернуться в и. п. (6—8 раз.)

2. Бег «змейкой» между предметами с одной стороны зала на другую.

3. Ходьба по ребристой дорожке «Змейка».

4. Подвижная игра «Голодная акула».

Дети лежат на спине, руки вдоль туловища — они «рыбки», педагог — «акула». По сигналу педагога рыбки быстро работают хвостами — движение стопами вправо-влево, чтобы не попасть в пасть акулы. Как только хвост у одной из рыбок перестает работать, педагог осаливает эту рыбку и меняется с ней местами.

Игра продолжается 1—2 минуты, пока большая часть детей не побывает акулой. Отмечаются самые быстрые рыбки.

Ш часть

Массаж рук и ног «Черепашка».

Шла купаться черепаха (пощипывают поочередно руки от кисти к плечу).

И кусала всех от страха:

«Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!

Никого я не боюсь!»

Черепаха — дом ходячий! Поглаживают руки ладонями.

Голову под панцирь прячет.

Крепкий панцирь у нее —

И защита, и жилье!

ЗАНЯТИЯ №15, №16

Задачи:

1. Укреплять дыхательную систему.
2. Развивать координацию движений, мышечную систему путем выполнения упражнений на мячах.
3. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Ход занятия

I часть

1. Принять правильную осанку, проговорить правильность принятой позы.
2. Ходьба на носках.
3. Ходьба на внешнем своде стопы.
4. Ходьба на пятках.
5. Бег в среднем темпе (1 минута).
6. Дыхательные упражнения:

«Трубач».

И. п. — стоя, ладони рук сложить «трубочкой». 1 — вдох; 2 — выдох, подуть в «трубочку». (4 раза.)

«Каша кипит».

И. п. — стоя, одну руку положить на грудь, другую — на живот. 1 — выдох, грудь расширяется, живот втянуть; 2 — выдох. (3 раза.)

II часть

1. ОРУ на мячах-хоппах.

Упражнение 1. «Наклоны головы».

И. п. — сидя на мяче, руки на бедрах. 1 — наклон головы вправо (влево); 2 — вернуться в и. п. (6—8 раз.)

Упражнение 2. «Незнайка».

И. п. — сидя на мяче, руки опустить. 1—2 — подъем плеч, руки скользят вдоль мяча вверх; 3—4 — вернуться в и. п. (7 раз.)

Упражнение 3. «Потянемся к солнышку».

И. п. то же. 1—2 — руки вверх, потянуться; 3—4 — вернуться в и. п. (6 раз.)

Упражнение 4. «Флажок».

И. п. — сидя на мяче, руки на бедрах. 1—3 — поворот корпуса вправо (влево), правую (левую) руку вверх за голову; 4 — вернуться в и. п. (6 раз.)

Упражнение 5. «Весы».

И. п. — лежа (животом) на мяче, опираясь на ладони и стопы. 1—3 — медленно согнуть руки, наклонившись вперед, ноги приподнять с пола; 4 — вернуться в и. п. (6 раз.)

Упражнение 6. «Пузырь».

И. п. то же. 1—2 — вдох, надавить животом на мяч; 3—4 — выдох, живот втянуть, вернуться в и. п. (6 раз.)

Упражнение 7. «Покачайся».

И. п. — лежа (на спине) на мяче, руки опустить. 1—3 — сгибая ноги в коленном суставе, покачаться на мяче вперед-назад; 4 — вернуться в и. п. (8 раз.)

Упражнение 8. «Мост».

И. п. — лежа (на спине) на полу, руки держать вдоль туловища, мяч находится под чуть приподнятыми коленями. 1—2 — приподнять туловище, опираясь на мяч ногами, а руками и плечами на пол; 3—4 — вернуться в и. п. (6 раз.)

Упражнение 9. «Передай мяч».

И. п. — лежа (на спине) на полу, мяч зажать между ног, руки вверх. 1—2 — поднять мяч ногами, перехватить его руками; 3—4 — руки опустить на пол за головой. То же в обратном порядке. (4 раза.)

Упражнение 10. «Ленивец».

И. п. — сидя (на пятках) перед мячом, руки на мяче (ладонь на ладонь). 1—2 — лечь грудной клеткой на мяч, подбородком опереться на ладонь; 3—4 — покачиваться вперед-назад, приподнимаясь с пятки и садясь. (8 раз.)

2. Работа на тренажерах (5—7 минут).

3. Игра средней подвижности «Быстрая черепаха».

Дети делятся на две команды, встают на стартовой линии на четвереньки. На спине у первых игроков каждой команды «панцирь» — большая мягкая игрушка. По сигналу педагога дети бегут на четвереньках до отметки (3—4 м), разворачиваются и бегут обратно, передают «панцирь» партнеру по команде. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету и не уронившая «панцирь». Отмечаются игроки, ровно державшие спину и быстро передвигавшиеся.

III часть.

Упражнения на релаксацию, лежа на спине на полу.

- Руки в стороны, вверх, ноги врозь, вместе.
- Стопы (расслабленные) делают движения вверх-вниз.
- Руки согнуты в локтях под подбородком, ноги сгибать-разгибать.

ЗАНЯТИЯ №17, №18

Задачи:

1. Развивать двигательные способности детей и физические качества.
2. Формировать правильную осанку.
3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

Ход занятия

I часть

1. Ходьба в колонне по одному.
2. Ходьба на пятках, руки за голову.

3. Ходьба на внешних сводах стопы, руки на поясе.
4. Подскоки.
5. Бег в среднем темпе (1,5—2 минуты).

II часть

1. ОРУ (у гимнастической стенки).

Упражнение 1.

И. п. — о. с. у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами, пятками. 1 — поднять руки через стороны вверх; 2 — вернуться в и. п. (6 раз.)

Упражнение 2.

И. и. то же. 1 — поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 — вытянуть ее вперед; 3—4 — вернуться в и. п. То же левой ногой. (5—6 раз.)

Упражнение 3.

И. п. то же. 1 — приподняться на носки, руки в стороны; 2 — вернуться в и. п. (6 раз.)

Упражнение 4.

И. п. то же. 1 — вытянуть правую руку в сторону; 2 — поднять левую ногу, не отрываясь от стены, сохранять равновесие; 3—4 — то же в другую сторону. (5—6 раз.)

Упражнение 5.

И. п. то же. 1—3 — поднять правую ногу, согнутую в колене, и, захватив руками голень, поднять колени к груди; 4 — вернуться в и. п. То же с другой ногой. (6 раз.)

Упражнение 6.

И. п. то же. 1—4 — мелкими шажками, не отрывая пяток от стены, поставить ноги на ширине плеч, руки на пояс; 5 — касаясь стены затылком, спиной, ягодицами и плечами, наклониться в правую сторону; 6 — вернуться в и. п. То же в левую сторону. (3—4 раза.)

2. Комплекс «Загадки» (на укрепление мышц стопы и голени, на формирование свода стопы).

Перед выполнением каждого упражнения педагог загадывает детям загадки, а им нужно «нарисовать» то, что загадано, движениями правой, затем левой стопы.

Упражнение 1. «Месяц».

За домом у дорожки Висит пол-лепешки.

И. п. — сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Несколько раз «нарисовать» полукруг правой стопой, затем — левой и двумя стопами одновременно.

Упражнение 2. «Солнце».

В дверь, в окно стучать не будет,

А взойдет — и всех разбудит.

И. п. то же. Несколько раз «нарисовать» круг и отходящие от него лучи правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

Упражнение 3. «Туча».

По небу ходила,

Солнышко закрыла.

Только солнце спряталось —

И она расплакалась.

И. п. то же. Несколько раз «нарисовать» очертания тучи правой стопой, затем — левой и двумя стопами одновременно.

Упражнение 4. «Молния».

Раскаленная стрела Дуб свалила у села.

И. п. то же. Несколько раз зигзагообразными движениями «нарисовать» молнию правой стопой, затем — левой и двумя стопами одновременно.

Упражнение 5. «Дождь».

Шумит он в поле и в саду,

А в дом не попадет.

И никуда я не иду,

Покуда он идет.

С. Маршак

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

Постукивать о пол носком одной ноги, другой, затем носками обеих ног

одновременно («дождь барабанит по стеклам»), оставляя пятки плотно прижатыми к полу.

То же, только постукивать пятками, а носки плотно прижаты к полу.

Упражнение 6. «Радуга».

Крашеное коромысло над рекой повисло.

И. п. — сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Несколько раз «нарисовать» радугу правой стопой, затем — левой и двумя стопами одновременно.

3. Подвижная игра «Крабики».

Дети встают на колени вдоль стартовой черты, повернувшись спиной к финишной черте. По сигналу движутся спиной вперед, стараясь как можно быстрее добраться до финиша, сохраняя прямолинейность движения.

III часть

Игра «Прогоним петуха».

Дети спокойно идут в колонне друг за другом. По сигналу педагога «Прогоним петуха со двора» дети останавливаются, поднимают руки вверх — в стороны — вдох, а затем, полуприседая, опускают руки вниз, хлопая несколько раз ладонями по бедрам, и произносят: «К-ш-ш» — выдох. (3—4 раза.)

ЗАНЯТИЯ №19, №20

Задачи:

1. Укреплять мышцы стопы и голени, способствовать формированию свода стопы.
2. Продолжать совершенствовать координацию, равновесие, умение следить за положением своего тела в разнообразных упражнениях.
3. Развивать навыки самомассажа.

Ход занятия

I часть

1. Ходьба в колонне по одному.
2. Ходьба с высоким подниманием бедра.
3. Ходьба: живот втянут, ноги слегка согнуты.

4. Подскоки (40 секунд).
5. Бег в среднем темпе (1,5 минуты).
6. Дыхательное упражнение «Лягушонок».

И. п. — стоя, ноги вместе. Представить, как лягушонок делает быстрые, резкие прыжки, в перерыве квакая. Слегка присесть, вздохнув, оттолкнуться и сделать прыжок двумя ногами с продвижением вперед. На выдохе протяжно произнести: «Кв-а-ак».

II часть

1. ОРУ (с резиновым массажным мячом) на укрепление мышц стопы и голени, на формирование свода стопы.

Упражнение 1.

И. п. — сидя, согнув ноги в коленях, руки в упоре сзади, мяч под стопами.

Катать мяч вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно.

Упражнение 2.

И. п. то же. Катать мяч вправо-влево двумя стопами вместе и поочередно.

Упражнение 3.

И. п. то же. Круговыми движениями двух стоп вместе и поочередно вращать мяч вправо и влево.

Упражнение 4.

И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела, мяч между лодыжками. 1—2 — ногами поднять мяч и удерживать его стопами; 3—4 — вернуться в и. п. (6 раз.)

Упражнение 5.

И. п. то же. 1—2 — ногами поднять мяч и удерживать его стопами; 3—6 — движениями стоп поворачивать мяч вправо- влево; 7—8 — вернуться в и. п. (6 раз.)

Упражнение 6.

И. п. — сидя, ноги врозь, мяч лежит на полу у носка правой ноги с внутренней стороны. Движением носка одной стопы перекатить мяч к другой стопе и наоборот. (4 раза.)

III часть

1. Игра малой подвижности «Скоморохи».

Детям предлагается поочередно каждой ногой шлепнуть себя по ягодицам. При этом ноги следует как можно сильнее отбрасывать назад, чтобы удар пяткой по ягодицам был ощутим и слышен. Педагог прислушивается, чьи шлепки будут громче. Задание выполняется по сигналу в течение 20—30 секунд. (Игра тонизирует весь организм, развивает икроножные мышцы, делает гибкой поясницу.)

2. Игровой самомассаж для кистей и пальцев рук.

Выпущу я пальчики — Пусть бегут как зайчики.

ЗАНЯТИЯ 21, 22

Задачи:

1. Развивать ориентировку в пространстве, быстроту реакции на сигнал.
2. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.
3. Воспитывать выдержку, организованность, инициативность, самостоятельность.

Ход занятия

I часть

1. «Лисичка» — мягкая крадущаяся ходьба на носках.
2. «Кабанчики» — тяжелая ходьба на пятках.
3. «Мишки» — неуклюжая ходьба на внешних сводах стопы по ребристой наклонной доске (мишки лезут на дерево), по коврику с пуговицами (по камешкам).
4. «Обезьянки» — ходьба боком по канату (переход через речку по узкому мосту).
5. Бег «змейкой».
6. Ходьба для восстановления дыхания.

II часть

1.ОРУ с гимнастической палкой.

Упражнение 1.

И. п. — стоя, гимнастическая палка в руках внизу. 1 — руки вверх; 2 — руки за голову; 3 — руки вверх; 4 — вернуться в и. п. (6 раз.)

Упражнение 2.

И. п. — стоя, руки вверх. 1 — наклон вправо; 2 — и. п.; 3 — наклон влево; 4 — вернуться в и. п. (3 раза в каждую сторону.)

Упражнение 3.

И. п. то же, руки вниз. 1 — присед, колени врозь, руки вверх; 2—3 — сохранить это положение; 4 — вернуться в и. п. (3—4 раза.)

Упражнение 4.

И. п. — стоя, руки прямые, гимнастическая палка за спиной. 1 — отвести руки назад, соединить лопатки; 2 — вернуться в и. п. (3—4 раза.)

Упражнение 5.

И. и. — лежа на спине, руки с гимнастической палкой вверх.

1— 8 — «велосипед» вперед; 9—10 — расслабление; 1—8 — «велосипед» назад; 9—10 — расслабление. (2—3 раза.)

Упражнение 6.

И. п. то же, руки вверх. 1 — поднять правую ногу; 2 — поднять левую ногу; 3 — носки на себя; 4 — вернуться в и. п. (6—8 раз.)

Упражнение 7.

И. п. то же, руки в стороны, ноги на ширине плеч, стопы на себя, палка на голеностопных суставах. 1 — приподнять гимнастическую палку; 2 — вернуться в и. п. (4—6 раз.)

Упражнение 8.

И. п. — лежа на животе, гимнастическая палка на лопатках. 1—3 — прогнуться; 4 — вернуться в и. п. (6—8 раз.)

Упражнение 9.

И. п. — лежа на животе. «Крокодил» (10—15 секунд).

Упражнение 10.

И. и. — стоя, палка на полу. Прыжки через палку в чередовании с ходьбой. (2 раза.)

2. Игра средней подвижности «Веселые медвежата» (мини-эстафета).

Дети делятся на две команды и выстраиваются на стартовой линии, сидя на ягодицах, гимнастическая палка на лопатках. По сигналу педагога первые игроки начинают двигаться на ягодицах вперед до касания с ограничителем (8—10 шагов) и возвращаются обратно, передав эстафету партнеру по команде. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Отмечаются все дети, державшие спину ровно.

3. Комплекс упражнений «Обезьянки».

Упражнение 1. «Обезьянки собирают бананы».

Сидя на скамейке, пальцами ног поднять палочку, лежащую на полу, и отбросить ее как можно дальше.

Упражнение 2. «Обезьянки на роликовых коньках».

Катать бруски ногой с сильным нажимом, прокатывая их от носка к пятке.

Упражнение 3. «Обезьянки берут орешки».

Захват малого мяча ступнями.

Упражнение 4. «Обезьянки читают газету».

Пальцами ног рвать газету на части.

Упражнение 5. «Обезьянки-музыканты».

Поднять пальцами ног погремушку и погремать. Зажать пальцами ног веревочку, на которой висит колокольчик, и позвонить.

III часть

1. Игра малой подвижности «Великаны».

Детям предлагается дойти до финиша гигантскими шагами, при этом ни в коем случае не переходить на бег. (Игра включает в работу основные группы мышц, упражняет детей в сдержанности.)

2. Дыхательные упражнения «Великан и карлик»:

- Встать прямо, поднять руки вверх, потянуться насколько возможно, сделать глубокий вдох. Опустить корпус вперед вниз, согнув ноги в коленях, расслабленно опустить руки до самого пола, сделать глубокий выдох.
- Сесть, скрестив ноги по-турецки, положить руки на затылок, спину выпрямить. Откинув голову назад, сделать глубокий вдох, затем наклонить верхнюю часть тела вперед, сделать выдох.

- Сесть, сложив ноги ступня к ступне, руки на коленях, раздвинутые колени прижаты к полу. На вдохе набрать полную грудь воздуха, гордо выпрямить плечи, высоко поднять голову. На выдохе нагнуться вниз, головой касаясь ступней.

ЗАНЯТИЯ №23, №24

Задачи:

1. Укреплять мышечный тонус.
2. Развивать способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
3. Воспитывать выносливость, ловкость, умение соблюдать правила игры.

Ход занятия

I часть

1. Спокойная ходьба с одновременным выполнением дыхательных упражнений: на один шаг — вдох, на два шага — выдох, затем на два шага — вдох, на четыре шага — выдох. (1—1,5 минуты.) Следить за полнотой выдоха.
2. Ходьба по следам.
3. Ходьба по ребристой дорожке.
4. Бег трусцой: на три шага — вдох, на четыре шага — выдох. (2 минуты).
5. Перестроение в колонну по два.

II часть

1. ОРУ (без предметов) для профилактики плоскостопия.

Упражнение 1.

И. п. — о. с., руки на поясе. 1 — поднять пальцы ног кверху; 2 — вернуться в и. п. (10—15 раз.)

Упражнение 2.

И. п. — стоя, носки вместе, пятки врозь, руки на поясе. 1 — подняться на носки; 2 — вернуться в и. п. (10—15 раз.)

Упражнение 3.

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — присесть на всей ступне; 2 — вернуться в и. п. (6—8 раз.)

Упражнение 4.

И. п. — стоя, правая нога перед левой (след в след). 1 — подняться на носки; 2 — вернуться в и. п. (8—10 раз.)

Упражнение 5.

И. п. — сидя, упор сзади. 1—5 — встряхнуть ноги — сгибание и разгибание коленей; 6 — и. п. (3—4 раза.)

Упражнение 6.

И. п. — о. с. Сгибание и разгибание стопы в быстром темпе. (10—12 раз каждой ногой.)

Упражнение 7.

И. п. — о. с. 1 — поднять левую (правую) ногу; 2 — поворот стопы наружу; 3 — поворот стопы внутрь; 4 — вернуться в и. п. (4—6 раз.)

Упражнение 8.

И. п. — о. с. Круговые вращения стопой. (30—40 секунд.)

Упражнение 9.

И. п. — о. с., руки на поясе. Прыжки «Зайчики» в чередовании с ходьбой. (2 раза.)

2. Игровое упражнение «Кошка».

Педагог говорит детям, что они будут изображать кошку. Предлагает детям опуститься на колени и опереться ладонями в пол. Сейчас кошка недовольна. Она выгибает спинку вверх как можно сильнее. Теперь кошка потягивается — спинка прогибается вниз. Движения должны быть энергичные, но в то же время плавные и грациозные. Движения чередуются в течение 2— 3 секунд.

Затем детям предлагается лечь на спину, быстро и грациозно переворачиваться то на один, то на другой бок, одновременно выполняя потягивающие движения руками и ногами на одном боку и сворачивающиеся движения на другом, как это делает кошка, когда очень довольна. Движения чередуются в течение

3— 4 секунд, затем дети возвращаются к первоначальным движениям. Самые грациозные кошки становятся затем водящими в игре «Мыши водят хоровод».

3. Подвижная игра «Мыши водят хоровод».

Дети —мышки, а один ребенок — кот Васька (его сажают в укромный уголок зала).

Педагог. Мы — мышки, будем водить хоровод, бегать, играть, веселиться, но как только проснется Васька-кот, сразу разбегайтесь, чтобы кот вас, мышек, не поймал. Покажите, как мышки бегают. Быстро-быстро и тихо-тихо, чтобы не будить кота. А как они пищат?

Мыши водят хоровод: дети тихо передвигаются и подпевают за взрослым.

На печурке дремлет кот.

Тише, мыши, не шумите,

Кота Ваську не будите.

Вот проснется Васька-кот —

Разобьет наш хоровод!

Мышки не слушаются, бегают, пищат.

Вот проснулся Васька-кот,

Разбежался хоровод!

«Кот» бегают за «мышками», крича «мяу-мяу-мяу!», и ловит их.

Игра повторяется 2 раза.

III часть

Упражнение на релаксацию «Отдыхающая кошка».

Педагог. Представьте себе котенка, который только что играл, гонялся за шариком, а потом закатил его под шкаф и лег отдыхать, растянувшись во всю длину. В нем нет ни одной напряженной клеточки.

Дети изображают котенка.

Педагог. А теперь, когда вы сидите или лежите удобно, еще удобнее, так удобно, что невозможно себе представить более удобную позу, сконцентрируйте внимание на дыхании. Ваше дыхание легкое, свободное,

грудь едва заметно колеблется. Теперь нужно произнести формулу здоровья: «Я становлюсь здоровее с каждым днем».

Дети повторяют слова «формулы здоровья» за педагогом.

ЗАНЯТИЯ №25, №26

Задачи:

1. Развивать мышцы спины, внимание, быстроту реакции на сигнал.
2. Поддерживать стремление детей к улучшению результатов выполнения физических упражнений.

Ход занятия

I часть

1. Ходьба в полуприседе.
2. Ходьба перекатом с пятки на носок.
3. Ходьба приставными шагами.
4. Легкий бег с высоким подниманием коленей (2 минуты).
5. Обычная ходьба друг за другом со сменой положения рук: вверх, вперед, в стороны.

II часть

1. ОРУ с тренажером «ролик гимнастический».

Упражнение 1.

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. 1 — поднять руки с роликом вверх; 2 — в стороны; 3 — передать ролик из одной руки в другую за спиной; 4 — вернуться в и. п. (6—8 раз.)

Упражнение 2.

И. п. то же. Вращение ролика сначала одной рукой, затем другой.

Упражнение 3.

И. п. — стоя, ролик в руках на уровне бедер. Перешагивание через ролик, не разжимая рук и не снимая их с ролика.

Упражнение 4.

И. п. — упор стоя, согнувшись, ноги на ширине плеч. Прокатывание ролика вперед, вправо, влево (ноги в коленях не сгибать).

Упражнение 5.

И. п. — стоя, одна нога на полу, другая — на диске ролика. Катание ролика ногой вперед-назад.

Упражнение 6.

И. п. — сидя, упор сзади (или лежа на животе), стопы на ручках ролика.

Прокатывание ролика вперед-назад.

Упражнение 7.

И. п. — сидя, упор сзади. Поднимание ролика, зажатого между ступнями или коленями, двумя ногами.

Упражнение 8.

И. п. — сидя (на пятках или коленях). Прокатывание ролика вперед, назад, вокруг себя.

Упражнение 9.

И. п. — лежа на животе, ролик на вытянутых вверх руках. Приподнимая верхнюю часть туловища, прокатывание ролика под собой.

Упражнение 10.

И. п. — о. с., ролик на полу. Прыжки через ролик вправо- влево, вперед-назад, вокруг.

2. Комплекс игровых упражнений с большим мячом.

Упражнение 1. «Мюнхгаузен на Луне». Ходить, зажав мяч коленями.

Упражнение 2. «Играем мячом ногами». И. п. — сидя на полу, напротив друг друга. Бросать мяч друг другу, зажав его стопами.

Упражнение 3. «Пингвин с мячом». Прыжки с набивным мячом, зажатым в стопах ног.

Упражнение 4. Ведение мяча ногой между предметами.

Упражнение 5. «Попади в ворота». Ведение мяча ногой в прямом направлении и затем попадание в ворота.

3. Ходьба в колонне в разном темпе с переключением мяча из одной руки в другую в такт ходьбы.

4. Ходьба по веревке (прямой, «змейкой») с подбрасыванием и ловлей мяча.

5. Подвижная игра-соревнование «Кто быстрее добежит до флажка?»

III часть

Игра малой подвижности «Солнечные ванны для гусеницы».

Дети ложатся в один ряд на спину так, чтобы кисти рук каждого последующего ребенка держали голеностопы предыдущего. У первого ребенка руки подняты вверх. По первому сигналу педагога дети одновременно перекатываются в правую сторону на живот, по второму сигналу дети перекатываются на спину и живот, по третьему сигналу — на спину — живот — спину. То же повторяется в левую сторону. Дети изображают гигантскую гусеницу, загорающую на солнце. Отмечают всех детей, не опустивших руки и правильно выполнивших перекат (без скручивания туловища).

При повторном проведении игры можно выполнять перекаты в каждую сторону на столько счетов, насколько позволяют размеры зала.

ЗАНЯТИЯ 27, 28

Задачи:

1. Формировать навык держать осанку, укреплять мышечную систему.

Ход занятия

I часть

1. Подъем шнура с пола пальцами ноги.
2. Проверка осанки в положении стоя возле стены.
3. Ходьба на внешнем своде стопы.
4. Ходьба на носках.
5. Ходьба на пятках.
6. Бег на носках.
7. Дыхательное упражнение «Конькобежец». И. п. — стоя, ноги вместе, руки в «замке» за спиной, туловище слегка наклонено вперед. Подражая движениям конькобежца, сгибать то левую, то правую ногу, при этом все тело поворачивать в сторону согнутой ноги, произнося звук движущихся коньков — «к-р-р». (5—6 раз.)

II часть

1. ОРУ на мячах-хоппах.

Упражнение 1. «Правильная осанка». И. п. — сидя на мяче, стопы поставить на полу, руки на бедрах, спина прямая. Сохранять правильную осанку, голову не опускать. (15 секунд.)

Упражнение 2. «Спортивная ходьба». И. п. то же. Движения стоп (поочередно), приподнимая пятки то левой, то правой ноги, не отрывая носки от пола. (15 секунд.)

Упражнение 3. «Наклонись и потянись». И. п. — сидя на мяче, руки за спину. 1 — наклон вправо (влево), левую руку вверх, потянуться; 2 — вернуться в и. п. (4 раза).

Упражнение 4. «Посмотри на ладошки». И. п. — лежа на спине на мяче, руки опущены, ноги согнуты в коленях. 1 — поднять руки, посмотреть на ладошки; 2 — вернуться в и. п. (8 раз.)

Упражнение 5. «Петрушка». И. п. — сидя на мяче, руки на бедрах. 1 — выставить ноги вперед на пятки, руки в стороны, пальцы широко развести; 2 — вернуться в и. п. (7 раз.)

Упражнение 6. «Колечко». И. п. — лежа на животе на полу перед мячом, кисти рук на мяче. 1 — прогнуться, согнув ноги, и дотянуться носками до головы; 2 — вернуться в и. п. (6 раз.)

Упражнение 7. «Мячики». И. п. — сидя на мяче, руки опущены. 1 — легкие подпрыгивания на мяче с движениями рук в стороны — вверх с хлопком, с подъемом поочередно коленей; 2 — вернуться в и. п. (30 секунд.)

2. Броски (метание) мяча партнеру от груди, стоя на носках.

3. Работа на тренажерах. (5—7 минут.)

4. Подвижная игра «Выше ноги от земли» с использованием шведской стенки.

Выше ноги от земли:

На одной ноге стояли На болоте журавли.

Прыгали, но не взлетали,

Потому что не могли.

Подрастали, подрастали,

Подрастали. Подросли!

Полетели и подняли выше ноги от земли.

III часть

Упражнения на релаксацию'.

Упражнение 1. И. п. — о. с. Медленно поднять руки, плавно вращая кистями рук, бросить их вниз.

Упражнение 2. И. п. то же. Плавные повороты из стороны в сторону с расслабленными руками.

Упражнение 3. И. п. — лежа на спине на полу. Встряхивание рук.

Упражнение 4. И. п. то же. 1 — сделать глубокий вдох; 2—4 — выдох.

ЗАНЯТИЯ №29, №30

Задачи:

1. Закреплять умение соблюдать темп в ходьбе и беге.
2. Развивать физические качества (силу, быстроту, выносливость).
3. Развивать навыки самомассажа.

Ход занятия

I часть

1. Ходьба в колонне по одному.
2. Ходьба с высоким подниманием бедра.
3. Ходьба с доставанием руками пяток ног.
4. Ходьба широким шагом.
5. Упражнение на внимание (1 хлопок в ладоши — ходьба на пятках, 2 хлопка — ходьба на внешней стороне стопы).
6. Быстрый бег.
7. Ходьба.
8. Перестроение в колонну по два.

II часть

1. ОРУ со скакалкой (косичкой) для профилактики нарушений осанки.

Упражнение 1. И. п. — стоя, ноги врозь на скакалке, концы ее в обеих руках. 1—2 — присесть, руки вперед, кисти соединить; 3—4 — вернуться в и. п. (6—8 раз.)

Упражнение 2. И. п. то же. 1 — поворот туловища вправо; 2 — и. п.; 3 — поворот влево; 4 — вернуться в и. п. (6—8 раз.)

Упражнение 3. И. п. — о. с. на скакалке, руки вверх. 1 — отвести правую ногу назад на носок, руки в стороны; 2 — вернуться в и. п.; 3—4 — то же с другой ноги. (6—8 раз.)

Упражнение 4. И. п. — лежа на животе, руки вверх, скакалка сложена вдвое, концы в обеих руках. 1—2 — поворот туловища влево, приподнимаясь над полом (скакалка вертикально); 3—4 — вернуться в и. п. То же в другую сторону. (6 раз.)

Упражнение 5. И. п. то же. 1—2 — мах скакалкой назад, одновременно сгибая ноги, накинуть скакалку на стопы; 3—6 — прогнуться, задержаться в этом положении; 7—8 — вернуться в и. п. (6 раз.)

Упражнение 6. И. п. — лежа на спине, скакалка под стопами ног, концы ее в обеих руках, руки в стороны. 1 — поднять ноги вперед, руки вперед; 2 — опуская ноги, перейти в сед; 3 — лечь, ноги вверх; 4 — вернуться в и. п. (6—8 раз.)

Упражнение 7. И. п. то же, скакалка сверху, 1 — перемах скакалки через ноги; 2 — поднять ноги, коснуться носками за головой, скакалка натянута; 3—4 — вернуться в и. п. (6—8 раз.)

Упражнение 8. И. п. — о. с., скакалка лежит на полу между ног. Прыжки — ноги врозь, скрестно в чередовании с ходьбой. (2 раза.)

2. Игра средней подвижности «Быстрая черепаха» (см. занятия 15, 16).

3. Упражнения с набивным мячом (вес — 1 кг).

Упражнение 1. И. п. — стоя на коленях, мяч в руках. 1—4 — катание мяча вправо, назад и, перехватывая левой рукой, возвращение в и. п. То же с поворотом влево. (По 3 раза.)

Упражнение 2. И. п. — лежа на животе, мяч в руках. 1 — поднять мяч вверх, прогнуться; 2 — вернуться в и. п. (2—3 раза.)

Упражнение 3. В парах. И. п. — сидя друг против друга на расстоянии 1,5 м, упор сзади, ноги согнуты в коленях, мяч у одного ребенка под ногами. Одному наклониться назад, с силой толкнуть мяч. Второму поймать мяч ступнями. То же, мяч у другого ребенка. (По 3 раза.)

Упражнение 4. В парах. И. п. — сидя спиной друг к другу, ноги скрестно, мяч на полу сбоку. Передавать мяч друг другу сбоку с поворотом (4 круга), пауза. То же в другую сторону. (2—3 раза.)

ЗАНИЯТИЯ №31, №32

Задачи:

1. Продолжать учить напрягать и расслаблять отдельные группы мышц.
2. Развивать умения управлять своим телом.

Ход занятия

I часть

1. Встать к стене, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями. Сохраняя принятое положение, сделать шаг вперед, затем назад.
2. Отойти от стены, походить, стараясь сохранить правильное положение всех частей тела; подойти к стене, прижаться к ней и проверить правильность осанки.
3. Отойти от стены, наклониться с расслабленными руками (предложить детям «полоскать белье»), выпрямиться и постараться снова встать правильно.
4. Встать к стене, поднять руки в стороны — вверх, опустить.
5. Встать к стене, поочередно поднимать ноги вперед, не сгибая в колене, не отрывая таза, плеч, головы от стены.
6. Ходьба (на носках, руки вверх; на пятках, руки за головой).
7. Бег с высоким подниманием бедра.
8. Дыхательное упражнение «Мельница». И. п. — стоя, ноги вместе, руки вверх — в стороны. Медленно начинать вращать прямыми руками со звуком «ж-р-р». С увеличением темпа движения звук ускоряется. Вернуться в и. п. (6—7 раз.)

II часть

1. ОРУ с мешочком.

Упражнение 1. И. п. — о. с., мешочек на голове. 1 — подняться на носки, руки в стороны; 2 — вернуться в и. п. (6—8 раз.)

Упражнение 2. И. п. — стоя, ноги вместе, руки в стороны, мешочек в правой руке. 1—2 — поворот туловища влево (вправо), переложить мешочек в левую (правую) руку; 3—4 — вернуться в и. п. (6—8 раз.)

Упражнение 3. И. п. — о. с., мешочек в правой (потом левой) руке. 1 — поднять согнутую в колене правую (потом левую) ногу, опустить руки и, коснувшись мешочком пятки, переложить его в левую (потом в правую) руку; 2 — вернуться в и. п.

Упражнение 4. И. п. — ноги на ширине плеч, руки за спиной, мешочек на голове. 1 — согнуть левую (правую) ногу в колене; 2 — вернуться в и. п. (6—8 раз.)

Упражнение 5. И. п. — стоя на коленях, ноги слегка расставлены, руки в стороны, мешочек в правой (левой) руке. 1 — наклониться назад; 2 — повернуть туловище вправо (влево); 3 — положить мешочек на пол между ногами; 4 — вернуться в и. п. (6—8 раз.)

Упражнение 6. И. п. — упор сидя, мешочек на полу у правого колена. 1 — поднять прямые ноги, опустить их справа за мешочком; 2 — вернуться в и. п. (6—8 раз.)

Упражнение 7. И. п. — лежа на спине, мешочек в руках вверху. 1 — сесть, руки вверху; 2 — вернуться в и. п. (6—8 раз.)

Упражнение 8. И. п. — о. с., мешочек на голове. 1 — присесть, руки в стороны; 2 — вернуться в и. п. (6—8 раз.)

Упражнение 9. И. п. — о. с., мешочек на полу у ног. Прыжки через мешочек влево-вправо.

Медленная ходьба на месте с мешочком на голове.

2. Упражнения для профилактики плоскостопия «Коврик» (см. занятие 2).

3. Подвижная игра «Космонавты».

Дети идут по кругу, взявшись за руки, и произносят:

Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам, на какую захотим —

На такую полетим!

Но в игре один секрет: Опоздавшим места нет!

Как только сказано последнее слово, все разбегаются по «ракетодромам» и стараются скорее занять места на любой из пяти ракет, которые заранее изображены (начерчены) на полу.

Внутри контура каждой ракеты обозначено от двух до пяти кружков-мест, а сбоку написан маршрут, например, «Земля— Луна—Земля», «Земля— Марс—Земля» и т. д.

На всех детей мест в ракетах не хватает, и опоздавшие собираются в центре круга. Затем игра повторяется. Выигрывают те, кому удалось при трехкратном повторении игры совершить большее число «полетов».

III часть

1. Игра малой подвижности «Гуси».

Дети выстраиваются в шеренгу, приседают на корточки и по сигналу бегут навстречу педагогу гусиным шагом вразвалочку. Победителями становятся самые резвые. (Игра укрепляет икроножные мышцы, тренирует сердечно-сосудистую систему.)

2. Упражнения на релаксацию.

И. п. — лежа на спине на полу.

- Руки в стороны — вверх, ноги врозь — ноги вместе.
- Стопы (расслабленные) делают движения вверх-вниз.
- Руки согнуты в локтях под подбородком, ноги сгибать, разгибать.

8. КОМПЛЕКС ИНДИВИДУАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОПОРНО – ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ

ЗАНЯТИЕ № 1

1. Упражнение "Потягушки"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие мышц голеностопного сустава.

Содержание: лежа на спине, руки на поясе, поочередно и вместе оттягивать носки стоп, приподнимая и опуская наружный край стопы. 10- 20 раз.

2. Упражнение "Движение пятками"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие мышц голеностопного сустава.

Содержание: лежа на спине, руки на поясе. Согнув ноги в коленных суставах, опереться стопами в пол, развести пятки в стороны. 10-20 раз.

3. Упражнение "Ножные кулачки"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие мышц голеностопного сустава.

Содержание: сидя на стуле/гимнастической скамье, руки на поясе. Максимальное подошвенное сгибание стоп с поворотом внутрь. 8-10 раз.

4. Упражнение "Хват пальцами ног"

Цель: развитие мелкой моторики пальцев ног, координация движений, развитие мышц голеностопного сустава.

Содержание: сидя на стуле/гимнастической скамье, руки на поясе. Поочередное захватывание пальцами ног гимнастической палки. 10-12 раз каждой ногой.

5. Упражнение "Копание в песке"

Цель: развитие мелкой моторики пальцев ног, координация движений, развитие мышц голеностопного сустава.

Содержание: сидя на стуле/гимнастической скамье, руки на поясе. Подгребание пальцами матерчатого коврика или подгребание песка в ёмкости. 30-40 секунд.

6. Упражнение "Экскаватор"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие мышц голеностопного сустава, живота и спины.

Содержание: сидя на стуле/гимнастической скамье, руки на поясе. Захватывание стопами округленных предметов (теннисного мяча, бильярдного шара) внутренними сводами стопы и перемещение их с одного места в другое. 30-40 секунд.

7. Упражнение "Подъемы на носках ног"

Цель: развитие моторики стоп, координация внимания, развитие мышц голеностопного сустава и спины.

Содержание: Стоя на наружных сводах стоп, руки на поясе – подняться на носки и вернуться в исходное положение. 10-12 раз.

8. Упражнение "Полуприсед"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие мышц голеностопного сустава, живота и спины, контроль правильной осанки.

Содержание: Стоя на наружных сводах стопы, руки на поясе – полуприсед. 8-10 раз.

9. Упражнение "Подъемы на носках ног"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие мышц голеностопного сустава, живота и спины, контроль правильной осанки.

Содержание: Стоя, носки вместе, пятки врозь, руки на поясе – подняться на носки, вернуться в исходное положение. 8-10 раз.

10. Упражнение "Перекаты на стопах"

Цель: подражание простым движениям рук без поддержки.

Содержание: стоя, руки на поясе, ноги вместе, стопы в виде ласточкиного хвоста. Перекаты с пятки на носки и обратно. 8-10 раз.

11. Упражнение "Ходьба Мишки"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие мышц голеностопного сустава, живота и спины, контроль правильной осанки.

Содержание: из положения стоя, руки на поясе. Ходьба на носках, на наружных сводах стоп. 30-40 секунд.

12. Упражнение "Утята"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие мышц голеностопного сустава, живота и спины, контроль правильной осанки.

Содержание: из положения стоя, руки на поясе. Ходьба на носках, в полуприседе, носки внутрь. 20-30 секунд.

ЗАНЯТИЕ № 2

1. Упражнение: "Подъем пяток"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие мышц живота и ног.

Содержание: лежа на спине, руки на поясе, согнув ноги в коленных суставах, опереться стопами в пол, поочередно и одновременно приподнять пятки от пола. 10-20 раз.

2. Упражнение: "Поглаживание голени"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие мышц голеностопного сустава.

Содержание: лежа на спине, руки на поясе, ноги вытянуты, стопой одной ноги охватить голень другой и скользить по ней. 10-12 раз.

3. Упражнение "Растяжка ног"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, комплексное развитие мышц ног, живота и спины, концентрация внимания.

Содержание: сидя на краю стула/гимнастической скамьи, стопы параллельно – руками захватить коленные суставы, развести колени, одновременно поставить стопы на наружный край и согнуть пальцы. 8-10 раз.

4. Упражнение "Покатушки"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие мышц голеностопного сустава, живота и спины, контроль правильной осанки.

Содержание: сидя на стуле/гимнастической скамье, руками держится за стул/гимнастическую скамью. Катание стопами мяча, гимнастической палки, массажного валика. 1-2 минуты.

5. Упражнение "Растяжка стоп"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие мышц голеностопного сустава, живота и спины, контроль правильной осанки.

Содержание: сидя на стуле/гимнастической скамье, руками держится за стул/гимнастическую скамью. Максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола. 10-20 раз.

6. Упражнение "Паучки"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие мышц голеностопного сустава, живота и спины, контроль правильной осанки.

Содержание: из упора сзади, сидя на полу, колени согнуты, подтянуть пятки к ягодицам – ползающие движения стоп вперед и назад за счет пальцев ног. 30-40 секунд.

7. Упражнение "Мостик"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие мышц голеностопного сустава, живота и спины, развитие вестибулярного аппарата, контроль правильной осанки и равновесия.

Содержание: стоя, руки на поясе, стопы параллельно на расстоянии ладони – сгибая пальцы, поднять внутренний край стопы. 8-10 раз.

8. Упражнение "Левитация"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие мышц голеностопного сустава, живота и спины, развитие вестибулярного аппарата, контроль правильной осанки и равновесия.

Содержание: стоя след в след (носок правой ноги касается пятки левой), руки в стороны - подняться на носки, вернуться в исходное положение. 8-10 раз.

9. Упражнение "Строительный кран"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие мышц голеностопного сустава, живота и спины, контроль правильной осанки и равновесия.

Содержание: стоя, руки на поясе, ноги вместе. На пол положить 2 булавы (кегли), головки их почти соприкасаются, а основания направлены наружу – захватить пальцами ног шейку или головку булавы (кегли) и поставить ее на основание. 6-8 раз каждой ногой.

10. Упражнение "Катание стопы на шарике"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие мышц голеностопного сустава, живота и спины, контроль правильной осанки и равновесия.

Содержание: стоя, руки на поясе, ноги вместе. Подкатывание теннисного мяча пальцами ног от носка к пятке, не поднимая ее. 30-40 секунд.

11. Упражнение "Гуси-лебеди"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие мышц голеностопного сустава, живота и спины, контроль правильной осанки.

Содержание: ходьба гусиным шагом на наружных сводах стоп. 20-30 секунд.

12. Упражнение "Канатоходец"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие мышц голеностопного сустава, живота и спины, контроль правильной осанки и равновесия.

Содержание: ходьба вдоль и приставными шагами боком по канату (или гимнастической палке), расположенному на полу. Варианты выполнения: носки на полу, пятки на канате; пятки на полу, носки на канате. 30-40 секунд.

ЗАНЯТИЕ № 3

1. Упражнение: "Кручу-верчу"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие и укрепление мышц голеностопного сустава.

Содержание: лежа на спине, руки на поясе, поочередное и одновременное вытягивание носков стоп с поворотом их вовнутрь. 10-20 раз каждой ногой.

2. Упражнение "Солнышко"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие и укрепление мышц ног, живота и спины.

Содержание: лежа на спине, руки вдоль туловища, мяч между лодыжками – поднимание и удержание мяча. 10-12 раз.

3. Упражнение "Лягушонок"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие и укрепление мышц голеностопного сустава, живота и спины, контроль правильной осанки.

Содержание: лежа на спине, ноги согнуты, бедра разведены в стороны, стопы касаются подошвами друг друга – отведение и приведение стоп в области пяток с упором на переднюю часть стопы. 10-12 раз.

4. Упражнение "Паучок"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие и укрепление мышц голеностопного сустава, живота и спины.

Содержание: из положения сидя с согнутыми коленями, руки провести снаружи между бедром и голенью, захватив ладонями стопы с внешней стороны, - поочередно поднимать стопы руками. 10-12 раз.

5. Упражнение "Паучок-2"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие и укрепление мышц голеностопного сустава, живота и спины.

Содержание: из положения сидя с согнутыми коленями, руки провести снаружи между бедром и голенью, но захватив стопы с внутренней стороны. 10-12 раз.

6. Упражнение "Стрекоза"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие и укрепление мышц голеностопного сустава, живота и спины, контроль правильной осанки.

Содержание: В стойке на коленях, раздвинув стопы наружу, сесть на пол между ногами, стопы захватить руками со стороны подошвы и поочередно поднимать их. 10-12 раз.

7. Упражнение "Пропеллер"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие и укрепление мышц голеностопного сустава.

Содержание: в упоре сидя сзади, ноги вытянуты вперед – поочередные и одновременные круговые движения стопой. 30-40 секунд.

8. Упражнение "Бег на носках на месте"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие и укрепление мышц ног, живота и спины, контроль правильной осанки и равновесия.

Содержание: стоя, руки на поясе, поставить левую (правую) ногу на носок – поочередная смена в быстром темпе. 20-30 секунд.

9. Упражнение "Приседания"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие и укрепление мышц ног, живота и спины, контроль правильной осанки.

Содержание: стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки на поясе – присед на всей ступне, сохраняя правильную осанку, вернуться в исходное положение. 8-10 раз.

10. Упражнение "Мальчик на шаре"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие и укрепление мышц ног, живота и спины, контроль правильной осанки и равновесия, развитие вестибулярного аппарата.

Содержание: присед стоя на фитболе или балансире, на двух ногах или одной (с помощью инструктора по физкультуре). 8-10 раз.

11. Упражнение "Вингсёрфер"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, комплексное развитие и укрепление мышц тела.

Содержание: полуприсед на рейке гимнастической стенки с хватом рук на уровне груди. 8-10 раз.

12. Упражнение "Альпинист"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие и укрепление мышц голеностопного сустава, живота и спины, контроль правильной осанки.

Содержание: ходьба приставными шагами по рейке гимнастической стенки, держась за рейку на уровне пояса. 1 минута.

13. Упражнение "Цапля"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие мышц голеностопного сустава, живота и спины, контроль правильной осанки.

Содержание: руки на поясе, ходьба на носках, собирая пальцами ног рассыпанные орехи, шашки, пуговицы, карандаши. 1-2 минуты.

14. Упражнение "Ладушки, ладушки"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие и укрепление мышц ног, живота и спины, контроль правильной осанки.

Содержание: из положения стоя, руки на поясе, ходьба захватив пальцами ног карандаш или палочку, ленточки в течение 30-40 секунд.

ЗАНЯТИЕ № 4. Комплексное

1. Упражнение: "Вертолетики".

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие и укрепление мышц голеностопного сустава.

Содержание: лежа на спине, руки на поясе, ноги вытянуты. Круговые движения стопами в стороны. 10-15 раз каждой ногой

2. Упражнение "Плавание на суше"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие и укрепление мышц ног, живота и спины, контроль правильной осанки.

Содержание: «плавание» стилем кроль. Лежа на животе, руки вытянуты, носки оттянуты и движения вверх-вниз голенью, стопами.

3. Упражнение "Воздушное рисование"

Цель: развитие мелкой моторики стоп, координация движений, развитие и укрепление мышц ног, живота и спины, контроль правильной осанки.

Содержание: лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Поднять ногу вверх и «Рисовать» предметы в воздухе (дождь, солнышко, тучку, дерево и т.д.) или писать в воздухе буквы, цифры.

4. Упражнение "Ладушки, ладушки"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие и укрепление мышц голеностопного сустава.

Содержание: сидя на стуле/гимнастической скамье, руки на поясе, одна нога вытянута вперед. Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка. По 10 раз каждой ногой.

5. Упражнение "Игра с мячом ногами"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие и укрепление мышц ног, живота и спины, развитие концентрации внимания.

Содержание: из положения сидя, упор руками сзади. Перебрасывать друг другу мячи ногами. 10-15 раз.

6. Упражнение "Ладушки ногами"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие и укрепление мышц ног, живота и спины, развитие концентрации внимания.

Содержание: из положения сидя, упор руками сзади. «Ладушки» стопами.

7. Упражнение "Растяжка ног"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, развитие и укрепление мышц ног, живота и спины, развитие концентрации внимания.

Содержание: Сед по-турецки – стопы вместе, колени врозь. С помощью инструктора по физкультуре стараться опустить колени ближе к полу.

8. Упражнение "Рисование ногами стоя"

Цель: развитие мелкой моторики стоп, координация движений, развитие и укрепление мышц ног, живота и спины, контроль правильной осанки и равновесия.

Содержание: из положения стоя, руки на поясе, ноги вместе. «Рисование» правой (левой) ногой: дождик, месяц, солнышко, радугу и т.д. 30-40 секунд.

9. Упражнение "Экскаватор-2"

Цель: развитие мелкой моторики стоп, координация движений, развитие и укрепление мышц ног, живота и спины, контроль правильной осанки и равновесия.

Содержание: стоя, руки на поясе, захватывание и поднимание пальцами ног ленточек, тряпочек, карандашей, пуговиц, шашек и т.д. 1-2 минуты.

10. Упражнение "Балерун"

Цель: развитие мелкой моторики стоп, координация движений, развитие и укрепление мышц ног, живота и спины, контроль правильной осанки и равновесия.

Содержание: стоя, руки на поясе, одна нога вытянута вперед. Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка. По 10 раз каждой ногой.

11. Упражнение "По волнам"

Цель: развитие мелкой моторики стоп, координация движений, развитие и укрепление мышц голеностопного сустава, живота и спины, контроль правильной осанки и равновесия.

Содержание: из положения стоя ноги врозь, руки на поясе. Перекат с пятки на носок. Повторить 10-12 раз.

12. Упражнение "Маугли"

Цель: развитие мелкой моторики стоп, координация движений, комплексное развитие и укрепление мышц тела.

Содержание: ходьба на четвереньках маленькими шажками. 30-40 секунд.

13. Упражнение "Вальс"

Цель: развитие мелкой моторики стоп, координация движений, комплексное развитие и укрепление мышц тела, развитие вестибулярного аппарата, контроль правильной осанки и равновесия.

Содержание: ходьба танцевальным шагом на носках в кружении.

14. Упражнение "Планка и отжимание"

Цель: развитие моторики стоп, координация движений, комплексное развитие и укрепление мышц тела, развитие концентрации внимания.

Содержание: из положения стоя напротив стула/гимнастической скамьи, ребенок делает наклон, касается пола и начинает медленно передвигаться руками вперед до скамейки. Опора на скамейку или другой впередистоящий объект. Ноги прямые. Инструктор по физкультуре оттягивает пятки назад, стремясь к полу. Затем ребенок делает отжимание и возвращается в и.п. – стоя. 8-10 раз.

15. Упражнение "Воин"

Цель: развитие мелкой моторики стоп, координация движений, развитие и укрепление мышц ног, живота и спины, контроль правильной осанки и равновесия, развитие концентрации внимания.

Содержание: поза «Воина». Ноги широко расставлены. Левую стопу развернуть на 90°, чтобы ее пятка расположилась напротив свода правой стопы. Немного повернуть правую стопу на 15°. Туловище вперед не наклонять, руки в стороны. Согнуть левое колено, чтобы левое бедро расположилось параллельно полу и колено находилось под лодыжкой (а не перед ней). Хорошо прижать внешний край правой стопы к полу, правая нога сильная и прямая. Стоять в данной позе 5-10 секунд. Затем тоже самое с правой ноги

9. Нетрадиционное оборудование.

№1 Название модуля: «Бильбоке с мячом».

Цель: Развитие меткости, ловкости, быстроты реакции.

Описание методики: Игра проводится в парах, но расстоянии 1 м друг от друга, первый ребёнок держит бильбоке в руках и старается поймать мяч, а второй ребёнок мяч бросает. Задача первого ребёнка поймать мяч.



Способ выполнения: работа в парах, групповая.

Использование: на физкультурных занятиях, в досуговой деятельности.

Возрастные ориентиры: 3 – 7 лет.

Предполагаемый результат: улучшение меткости.



№2 Название модуля: «Весёлые кочки».

Цель: Обучение детей выполнению прыжков, ходьбе, бегу «змейкой».

Развитие ловкости, координации движений.

Описание методики: Дети встают около первой кочки. По команде инструктора дети выполняют прыжки на одной или двух ногах через кочки (руки на пояс); ходьбу, бег «змейкой» между кочками. Прохождение по кочкам обезьянкой, прохождение с гимнастическими палками в руках.

Способ выполнения: индивидуальный, поточный.

Использование: на физкультурных занятиях, в досуговой деятельности.

Возрастные ориентиры: 3 – 7 лет.

Предполагаемый результат: умение правильно выполнять прыжок, ходьбу, бег.



№3 Название модуля: Спортивный тренажер - конструктор

«Волшебные рамки».

Цель: Способствует развитию воображения, мышления развивает физические возможности.

Описание методики: Дети с гимнастическими палками подходят к канату. И в зависимости от задания, начинают выполнять перемещение шариков.

1. Игра «Займи своё место, «Мышеловка, «Классики»,
2. Конструирование

Эстафеты, кто быстрее перетянет

Варианты заданий: Перемещение шариков слева направо, справа налево. Перемещение шариков от центра, к центру по одному, по два, по три и т.д. Перемещение шариков только определенного цвета.

Способ выполнения: индивидуальный, групповой.

Использование: на физкультурных занятиях.

Возрастные ориентиры: 4-7 лет.

Предполагаемый результат: развитие координации движений, согласованности в действиях, физических качеств.



№4 Название модуля: Верёвочная дорожка.

Цель: Профилактика нарушения осанки. Развитие ловкости, быстроты.

Варианты заданий: Перемещение шариков слева направо, справа налево. Перемещение шариков от центра, к центру по одному, по два, по три и т.д. Перемещение шариков только определенного цвета.

1. Ходьба, бег «змейкой» между верёвочками с шариками.
2. Пройти под шариками «как гуси» и не задеть.
3. Игра в теннис.
4. Эстафеты, кто быстрее перетянет шарик.
5. Эстафеты, кто быстрее перетянет шарик гимнастической палкой.



Способ выполнения: индивидуальный, групповой.

Использование: на физкультурных занятиях, спортивных развлечениях.

Возрастные ориентиры: 3-7 лет.

Предполагаемый результат:
развитие координации движений,
согласованности в действиях,
физических качеств.

