

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение -  
детский сад комбинированного вида № 13 «Родничок»**

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
МБДОУ № 13 «Родничок»  
Протокол от «25» августа 2023 г. №1

УТВЕРЖДЕНА  
Заведующим МБДОУ № 13 «Родничок»  
А.П. Лысенко  
Приказ от «25» августа 2023 г. № 51/3



СОГЛАСОВАНА  
Заседанием Совета родителей  
Протокол от «25» августа 2023 г. №1

**Дополнительная образовательная  
общеразвивающая программа  
Физкультурно-оздоровительной направленности  
«Здоровейка»**

Возраст обучающихся: 3-7 лет  
Срок реализации: 1 год  
Уровень программы: базовый  
ID номер программы в АИС «Навигатор»: 15766

Составители: **Кушнир Инна Павловна**  
инструктор по ФИЗО

Год разработки: 2020

г. Лермонтов, 2023

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение -  
детский сад комбинированного вида № 13 «Родничок»**

**ПРИНЯТА**  
Педагогическим советом  
МБДОУ № 13 «Родничок»  
Протокол от «25» августа 2023 г. №1

**УТВЕРЖДЕНА**  
Заведующим МБДОУ № 13 «Родничок»  
\_\_\_\_\_ А.П. Лысенко  
Приказ от «25» августа 2023 г. № 51/3

**СОГЛАСОВАНА**  
Заседанием Совета родителей  
Протокол от «25» августа 2023 г. №1

**Дополнительная образовательная  
общеразвивающая программа  
*Физкультурно-оздоровительной направленности*  
«Здоровейка»**

**Возраст обучающихся: 3-7 лет**

**Срок реализации: 1 год**

**Уровень программы: базовый**

**ID номер программы в АИС «Навигатор»: 15766**

**Составители: Кушнир Инна Павловна  
инструктор по ФИЗО**

**Год разработки: 2020**

**г. Лермонтов, 2023**

## **СОДЕРЖАНИЕ:**

### **Раздел I. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»**

- |                                   |           |
|-----------------------------------|-----------|
| <b>1. Пояснительная записка</b>   | <b>3</b>  |
| <b>2. Цели и задачи программы</b> | <b>10</b> |
| <b>3. Содержание программы</b>    | <b>11</b> |
| <b>4. Планируемые результаты</b>  | <b>23</b> |

### **Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»**

- |  |           |
|--|-----------|
| <b>1. Календарный учебный график</b>                         | <b>23</b> |
| <b>2. Условия реализации программы</b>                       | <b>24</b> |
| <b>3. Формы аттестации (контроля)</b>                        | <b>24</b> |
| <b>4. Методическое и дидактическое обеспечение программы</b> | <b>25</b> |
| <b>5. План воспитательной работы</b>                         | <b>27</b> |
| <b>6. Список литературы</b>                                  | <b>28</b> |
| <b>7. Приложения</b>   | <b>29</b> |

## **РАЗДЕЛ 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»**

### **I. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровейка» (далее - Программа) имеет **физкультурно-оздоровительную направленность**, является модифицированной разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Уставом МБДОУ №13 «Родничок» г. Лермонтова;
- Положением о разработке, утверждении, внесении изменений и реализации дополнительных образовательных общеразвивающих программ в МБДОУ №13 «Родничок» г. Лермонтова.

Программа направлена на достижение планируемых результатов, обеспечивающих развитие личности дошкольников, их мотивации на формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья.

### **Актуальность программы**

Сегодня проблема воспитания здорового ребёнка актуальна, как никогда ранее. Наибольшую тревогу специалистов вызывают дети раннего и дошкольного возраста, уровень заболеваемости которых за последние годы возрос.

Значение осанки трудно переоценить: здоровый позвоночник, правильно сформированная грудная клетка, хорошо развитые мышцы являются не только основой стройной и красивой фигуры, но и залогом физического

здоровья и психологического благополучия. К сожалению, на сегодняшний день около 70% детей дошкольного возраста имеют различные виды нарушений осанки (это пока не болезнь, а лишь нарушение развития костно-мышечного аппарата). Однако на фоне этого, как многим кажется, безобидного дефекта развиваются такие серьёзные заболевания, как сколиоз, юношеский кифоз, остеохондроз, которые уже с трудом поддаются лечению. Кроме того, деформации скелета, даже незначительные, неблагоприятно сказываются на развитии внутренних органов, приводят к различным расстройствам их деятельности. Поэтому так важно отнестись к данной проблеме с максимальным вниманием и ответственностью.

Формирование осанки – процесс длительный, начинающийся с первого года жизни и завершающийся к 20-25 годам. В связи с этим особое значение приобретают методы профилактики и лечения, дающие стойкий результат и не имеющие негативных побочных эффектов. Лечебная физкультура – наиболее подходящий способ воздействия на детский организм.

Из-за того, что основное внимание, как правило, уделяется «интеллектуальным» занятиям, увеличился рост числа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, сокращение двигательной активности детей, следствием чего является снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении.

При плоскостопии снижается или исчезает рессорная, амортизирующая роль стопы, в результате чего внутренние органы становятся мало защищёнными от сотрясений. Одним из частых симптомов плоскостопия является боль в спине.

Учитывая данные факторы, мы отдаём себе отчёт в том, что изменить в корне существующее положение вещей сложно. Но повлиять на сохранение и укрепление здоровья детей могут и должны специалисты детского сада.

Для многих родителей удобнее, когда коррекционная и профилактическая работа с ребёнком ведётся непосредственно в детском саду. Очевидно, что внедрение специальных комплексов упражнений на занятиях, направленные на формирование навыка правильной осанки и профилактику плоскостопия у детей в условиях детского сада, является актуальной.

Программа «Здоровейка» по профилактике осанки и плоскостопия обеспечивает:

- формирование у детей интереса к своему и чужому здоровью;

-сохранение и укрепление физического и психического здоровья посредством реализации современных, адаптированных к условиям дошкольного учреждения, оздоровительных технологий и программ.

Эти методики носят сугубо профилактический характер и направлены на поддержание эмоционально-положительного тонуса воспитанников.

**Педагогическая целесообразность** данной программы обусловлена тем, что программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье, а также с учетом знаний родителей об укреплении здоровья детей.

Полезное использование специальных индивидуальных задания и упражнений закалят и укрепят физическое и психическое здоровье детей. Ведущая форма организации детей – групповая. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения.

Проведение занятий спортивно-оздоровительного кружка в условиях ДОУ позволяет своевременно и эффективно воздействовать на организм при формировании осанки и свода стопы.

**Значимость** этой программы в том, что комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых способствует укреплению и сохранению здоровья детей.

Реализация программы направлена на профилактику и коррекцию функциональных отклонений со стороны опорно - двигательного аппарата у детей.

Наличие физиологического обоснования программы с учетом возрастных особенностей детей.

Данная программа может применяться в любом дошкольном учреждении благодаря простоте большинства рекомендуемых средств и методов, отсутствию необходимости в приобретении дорогостоящей аппаратуры.

Знания, умения и навыки детей, полученные на занятиях, имеют практическую значимость.

### **Новизна Программы**

Программа не дублирует ни один из предметов. Она закладывает основы укрепления здоровья и предусматривает активную практическую деятельность детей и педагога.

Существует множество программ имеющих физкультурно-оздоровительную направленность. Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику и коррекцию нарушений осанки и плоскостопия наших воспитанников. Программа состоит из двигательных упражнений, игр, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики и других нетрадиционных форм физкультурно – оздоровительной работы.

### Характеристика обучающихся по программе

Занятия ориентированы на детей, не имеющих противопоказаний к занятиям физкультурой, с учётом желания родителей. Наполняемость группы - 10-15 человек. Ведущей формой организации детей является групповая. Полезно использование специальных индивидуальных заданий и упражнений. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию занятиям и способствует удержанию желания детей. Возраст детей, участвующих в реализации, данной дополнительной образовательной программы 3-7 лет. Программа рассчитана на 1 - 2 года, в зависимости от необходимости занятий ребёнка по данному направлению. Продолжительность занятий составляет 20 - 30 минут, 2 раза в неделю в каждой возрастной группе.

У ребёнка от 3 до 7 лет под воздействием обучения закрепляются и совершенствуются условные связи. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребёнка увеличивается на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела на первом году жизни утраивается по сравнению с массой тела при рождении. После года отмечается прибавки на каждом году жизни по 2 - 2,5 кг. К 6 - 7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребёнка. Окружность грудной клетки при рождении - 32-34 см. В течении 3-4 месяцев жизни она увеличивается на 2,5 - 3 см в месяц. Затем прирост её снижается. В конце года она составляет около 0,4-0,5 см в месяц, за первый год жизни окружность грудной клетки увеличивается на 12 -15 см. Примерно так же происходит увеличение грудной клетки за весь остальной период дошкольного детства. Величина окружности грудной клетки зависит от упитанности, физического развития и подготовленности ребёнка. Окружность головы при рождении примерно - 34 - 35 см. В первые 9 месяцев

она увеличивается на 3 -3,5 см в квартал. В дальнейшем её рост замедляется. Изменение окружности головы в раннем возрасте определяется увеличением массы головного мозга. Под воздействием физических упражнений улучшается не только физическое развитие ребёнка, его телосложение, совершенствуется масса головного мозга. Костная система богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 - 3 лет. Оно происходит постепенно в течении всего дошкольного возраста. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном и поясничном отделах спинного мозга. Физиологическое развитие позвоночника играет важную роль и влияет на формирование осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. Изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений. В дошкольном детстве происходит формирование стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребёнком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важную роль играют физические упражнения. Развитие костной системы тесно связано с развитием мускулатуры, сухожилий, связочно-суставного аппарата. Мышечная система развита недостаточно: у ребёнка раннего возраста она составляет 25% всего тела. По мере развития движения масса увеличивается. Под воздействием физических упражнений происходит увеличение силы мышц. В младшем возрасте более развиты мышцы - сгибатели, поэтому его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведённые плечи. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличивается сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 - 4 кг в младшем возрасте до 13 - 15 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Статистическое состояние мышц называют мышечным тонусом. Он имеет большое значение в дошкольном возрасте для формирования правильной осанки. Мышечный тонус создаёт естественный "мышечный корсет". С годами мышцы спины и живота укрепляются. Это является результатом как регулярного функционирования ЦНС, так и положительным воздействием физических упражнений. В дошкольном возрасте сердечно-сосудистая система претерпевает морфологические и функциональные изменения. Масса сердца увеличивается с 70г (у 3-4 летних детей) до 92 г (у 6-7 летних) Увеличивается сила сердечных сокращений, повышается работоспособность сердца. С возрастом поднимается артериальное давление, на первом году



жизни оно составляет 80/55 мм.рт.ст., в возрасте 3 - 7 лет оно уже в пределах 80/50 - 110/70 мм.рт.ст. По мере развития уменьшается частота дыхания, к концу 1 года жизни она равна 30-35 в минуту, к концу 3 года жизни - 25-30, в 4-7 лет - 22-26. У ребёнка нарастает глубина дыхания и легочная вентиляция. Это свидетельствует о расширении двигательных возможностей детей. В процессе развития ребёнка устанавливаются критические этапы совокупности морфологических и функциональных особенностей, отличных от смежных возрастов. С 3 до 7 лет выделяются третий, пятый, седьмой год жизни. В этот период происходит количественный рост, происходит перестройка функций организма. Возраст от 4 до 5 лет отличается наибольшей интенсивностью и гармоничностью физического и умственного развития. Познание особенностей психофизического развития, формирование двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребёнка возможности правильно двигаться, заложить у него основы физической культуры.

#### Условия реализации программы:

Данная программа рассчитана на детей в возрасте от 3 до 7 лет.  
Наполняемость групп – 10-15 человек.

Срок реализации программы 1 год.

#### Режим занятий

Кол-во часов в неделю	Число и продолжительность занятий в день	Кол-во учащихся в группе
средняя группа		
2 час	1 по 20мин.	8 чел.
старшая группа		
2 час	1 по 25мин.	15 чел.
подготовительная к школе группа		
2 час	1 по 30мин.	15 чел.

Общее количество часов в год - 72 часа.

Программа рассчитана на 2 занятие в неделю с каждой возрастной подгруппой (воспитанники средней, старшей и подготовительной к школе группы). Длительность каждого занятия - 1 час академического времени (один академический час для детей средней группы 20 мин., для

воспитанников старшей группы 25 минут, для воспитанников подготовительной к школе группы - 30 минут) во 2 половину дня, время не занятое образовательной деятельностью, прогулкой, дневным сном) в соответствии с требованиями СанПин 2.4.3648-20

**Формы организации занятий.** Групповая, работа в парах, индивидуально-групповая.

**Формы обучения.**

Форма обучения - очная,

**Формы проведения занятий.** – беседа, игра, соревнование, игровые упражнения.

**Методы и приёмы организации обучения:**

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

1. Наглядный метод (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация (подражание), зрительные ориентиры и т.д.)
2. Словесный метод (объяснение; пояснение; указание; напоминание; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям; оценка; образный сюжетный рассказ; беседа; словесная инструкция.
3. Практический метод (повторение упражнений с изменениями и без изменений; массаж; проведение упражнений в соревновательной форме.
4. Игровой метод (проведение упражнений в игровой форме; использование подвижных игр; организация двигательной деятельности в соответствии с игровым сюжетом.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся:

1. фронтальный - одновременная работа со всеми учащимися
2. коллективный - организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми
3. индивидуально-фронтальный - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы
4. групповой - организация работы по малым группам
5. коллективно-групповой - выполнение заданий малыми группами, последующая презентация результатов выполнения заданий и их обобщение

6. в парях - организация работы по парам
7. индивидуальный - индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

Приём - конкретное проявление определенного метода на практике: игры, упражнения, решение проблемных ситуаций, диалог, устное изложение, беседа, анализ текста, музыкального произведения, показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение, работа по образцу, тренинг и др. Возможно использование формы как приема.

Для создания комфортного психологического климата на занятиях применяются педагогические приёмы:

- создание ситуации успеха;
- моральная поддержка;
- похвала;
- поощрение.

Наряду с традиционными, в программе используются современные технологии и методики: технология развивающего воспитания и обучения, здоровые берегающие технологии, игровые технологии, исследовательская деятельность, проектные технологии.

## **2. Цели и задачи реализации Программы**

### **Цели Программы:**

Формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни, профилактика и коррекция заболеваний опорно - двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

### **Задачи Программы:**

#### **Обучающие:**

1. Совершенствовать развитие двигательных способностей и физических качеств ребёнка (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости).
2. Формировать потребность в здоровом образе жизни.
3. Формировать и закреплять навык длительного поддержания правильной осанки, сохранения её при выполнении различных упражнений.
4. Обучать правильной постановке стоп при ходьбе.

#### **Развивающие:**

1. Развивать психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость);
2. Развивать двигательные способности детей (функции равновесия, координации движений);
3. Развивать дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;

#### **Воспитательные:**

1. Воспитывать и закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки;
2. Корректировать проявление эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка);
3. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

### **3. Содержание программы**

Основным содержанием программы являются общеразвивающие и специально подобранные физические упражнения, и игры, направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. В программе предусмотрено отслеживание результатов воздействия упражнений на организм дошкольника посредством мониторинга физического развития и физической подготовленности. Теоретический материал программы дается темами, сообщение знаний организовывается в форме бесед в процессе занятия, во время выполнения двигательных действий или после занятия (группой или индивидуально). Такие беседы знакомят дошкольников не только с необходимостью формировать правильную осанку, вести здоровый образ жизни, но и с техникой выполнения тех или иных видов физических упражнений и их значимостью на организм человека.

Занятия проводятся в игровой форме. В занятия вводятся задания, направленные на обучение правильной постановке стоп при ходьбе; повышение тонуса коротких мышц стоп; укрепление связочно - суставного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп; улучшение кровообращения стоп и координации движений, упражнения для укрепления мышц спины и пресса; упражнения для исправления осанки и профилактики её нарушений; игровые упражнения на укрепление осанки; массаж спины; развитие коммуникативных качеств и свойств личности.

Занятия проводятся по общей схеме:

*Вводная часть* решает задачу подготовки организма к физической работе.

*Основная часть* включает в себя упражнения, обеспечивающие развитие общей и силовой выносливости мышц спины, брюшного пресса и грудной клетки для создания «мышечного корсета», корректирующие упражнения в сочетании с дыхательными. В конце основной части проводится подвижная игра, правила которой предусматривают сохранение правильной осанки.

*Заключительная часть* обеспечивает постепенное направленное снижение физической активности, создание благоприятных условий для успешного протекания восстановительных процессов в организме ребенка и плавный переход к другим видам деятельности.

Учебный план включает в себя 10 комплексов физических упражнений (приложение 1). Каждый комплекс содержит в себе упражнения направленные на профилактику нарушения осанки, плоскостопия, упражнение на совершенствование двигательных навыков, подвижные игры и дыхательные упражнения.

Один комплекс используется две недели, затем меняется на следующий.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Тема	Количество часов		Формы аттестации/ контроля	
		теория	практика		
с е н т я б р ь	3 нед еля	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и охране труда Комплекс 1	0,5	2	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений, беседа, игра. Самостоятельность выполнения упражнений
	4 нед еля	Комплекс 1		2	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений, беседа, игра. Самостоятельность выполнения упражнений
о к т я б р ь	1 нед еля	Комплекс 2	0,5	2	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений, беседа, игра. Самостоятельность выполнения упражнений
	2 нед еля	Комплекс 2		2	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений, беседа, игра, Самостоятельность выполнения упражнений
	3 нед еля	Комплекс 3	0,5	2	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений, беседа, игра, Самостоятельность выполнения упражнений
	4	Комплекс 3		2	Наблюдение за правильностью

	неделя				выполнения упражнений, беседа, игра, Самостоятельность выполнения упражнений
Н О Я Б Р Ь	1 неделя	Комплекс 4	0,5	2	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений, беседа, игра, Самостоятельность выполнения упражнений
	2 неделя	Комплекс 3		2	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений, беседа, игра. Самостоятельность выполнения упражнений
	3 неделя	Комплекс 4	0,5	2	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений, беседа, игра. Самостоятельность выполнения упражнений
	4 неделя	Комплекс 4		2	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений, беседа, игра, Самостоятельность выполнения упражнений
Д Е К А Б Р Ь	1 неделя	Комплекс 5	0,5	2	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений, беседа, игра. Самостоятельность выполнения упражнений
	2 неделя	Комплекс 5		2	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений, беседа, игра. Самостоятельность выполнения упражнений
	3 неделя	Комплекс 6	0,5	2	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений, беседа, игра. Самостоятельность выполнения упражнений
	4 неделя	Комплекс 6		2	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений, беседа, игра, Самостоятельность выполнения упражнений
Я Н В А Р Ь	1 неделя	Комплекс 7	0,5	2	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений, беседа, игра, Самостоятельность выполнения упражнений
	2 неделя	Комплекс 7		2	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений, беседа, игра, Самостоятельность выполнения упражнений
	3 нед	Комплекс 8	0,5	2	Наблюдение за правильностью

	ея				выполнения упражнений, беседа, игра, Самостоятельность выполнения упражнений
	4 нед ея	Комплекс 8		2	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений, беседа, игра, Самостоятельность выполнения упражнений
ф е в р а л ь	1 нед ея	Комплекс 9	0,5	2	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений, беседа, игра. Самостоятельность выполнения упражнений
	2 нед ея	Комплекс 9		2	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений, беседа, игра. Самостоятельность выполнения упражнений
	3 нед ея	Комплекс 10	0,5	2	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений, беседа, игра. Самостоятельность выполнения упражнений
	4 нед ея	Комплекс 10		2	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений, беседа, игра. Самостоятельность выполнения упражнений
м а р т	1 нед ея	Комплекс 1		2	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений, беседа, игра. Самостоятельность выполнения упражнений
	2 нед ея	Комплекс 1		2	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений, беседа, игра. Самостоятельность выполнения упражнений
	3 нед ея	Комплекс 2		2	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений, беседа, игра. Самостоятельность выполнения упражнений
	4 нед ея	Комплекс 2		2	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений, беседа, игра. Самостоятельность выполнения упражнений
	1 нед ея	Комплекс 3		2	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений, беседа, игра. Самостоятельность выполнения упражнений

а п р е л ь	2 нед еля	Комплекс 3		2	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений, беседа, игра. Самостоятельность выполнения упражнений
	3 нед еля	Комплекс 4	1	2	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений, беседа, игра. Самостоятельность выполнения упражнений
	4 нед еля	Комплекс 4			Наблюдение за правильностью выполнения упражнений, беседа, игра. Самостоятельность выполнения упражнений
м а й	1 нед еля	Комплекс 5			Наблюдение за правильностью выполнения упражнений, беседа, игра. Самостоятельность выполнения упражнений
	2 нед еля	Комплекс 5			Наблюдение за правильностью выполнения упражнений, беседа, игра. Самостоятельность выполнения упражнений
	3 нед еля	Комплекс 6			Наблюдение за правильностью выполнения упражнений, беседа, игра. Самостоятельность выполнения упражнений
	4 нед еля	Комплекс 6			Наблюдение за правильностью выполнения упражнений, беседа, игра. Самостоятельность выполнения упражнений

## Содержание программы

1. Вводная беседа. Инструктаж по технике безопасности и охране труда

### *Комплекс 1*

*Теоретический материал:*

- знакомство детей с упражнениями, формирующими осанку, и их значение;



- знакомство детей с упражнениями, направленными на укрепление мышц ног и способствующими нормальному развитию стопы;
- беседа «Для чего надо заботиться о здоровье своих ног?»
- правила безопасности при их выполнении

*Практический материал:*

- специальные упражнения в положении сидя, стоя, направленные на развитие правильной осанки с предметами и без них;
- специальные упражнения в положении лёжа на животе, на спине, направленные на укрепление мышц спины, брюшного пресса с предметами и без них;
- самовытяжение из разных исходных положений, направленное на исправление нарушений осанки;
- упражнения на расслабление;
- общеразвивающие упражнения из разных исходных положений для всех мышечных групп, с предметами и без них.
- массаж стоп и голени;
- Массаж спины «Свинки»  
игры разной степени подвижности, закрепляющие воздействие специальных упражнений: «Прокати мяч, пролезая в обруч» «Дрозд».
- дыхательные упражнения «Дерево на ветру»

## **Комплекс 2**

*Теоретический материал:*

- знакомство детей с упражнениями, формирующими осанку, и их значение;
- знакомство детей с упражнениями, направленными на укрепление мышц ног и способствующими нормальному развитию стопы;
- беседа «Для чего надо заботиться о здоровье своих ног?»
- правила безопасности при их выполнении

*Практический материал:*

- специальные упражнения в положении сидя, стоя, направленные на развитие правильной осанки с предметами и без них;
- специальные упражнения в положении лёжа на животе, на спине, направленные на укрепление мышц спины, брюшного пресса с предметами и без них;
- самовытяжение из разных исходных положений, направленное на исправление нарушений осанки;

- упражнения на расслабление;
- общеразвивающие упражнения из разных исходных положений для всех мышечных групп, с предметами и без них.
- массаж стоп и голени;
- Массаж спины «Суп».

игры разной степени подвижности, закрепляющие воздействие специальных упражнений: «Поезд», «Четыре стихии»

- дыхательные упражнения «Дровосек»

### ***Комплекс 3***

*Теоретический материал:*

- знакомство детей с упражнениями, формирующими осанку, и их значение;
- знакомство детей с упражнениями, направленными на укрепление мышц ног и способствующими нормальному развитию стопы;
- беседа «Для чего надо заботиться о здоровье своих ног?»
- правила безопасности при их выполнении

*Практический материал:*

- специальные упражнения в положении сидя, стоя, направленные на развитие правильной осанки с предметами и без них;
- специальные упражнения в положении лёжа на животе, на спине, направленные на укрепление мышц спины, брюшного пресса с предметами и без них;
- самовытяжение из разных исходных положений, направленное на исправление нарушений осанки;
- упражнения на расслабление;
- общеразвивающие упражнения из разных исходных положений для всех мышечных групп, с предметами и без них.
- массаж стоп и голени;
- Массаж спины «Я позвоночник берегу».
- игры разной степени подвижности, закрепляющие воздействие специальных упражнений: «Пересаживание», «Подпрыгни до ладошки»
- дыхательные упражнения «Сердитый ежик»

### ***Комплекс 4***

*Теоретический материал:*

- знакомство детей с упражнениями, формирующими осанку, и их значение;
- знакомство детей с упражнениями, направленными на укрепление мышц ног и способствующими нормальному развитию стопы;
- беседа «Для чего надо заботиться о здоровье своих ног?»
- правила безопасности при их выполнении

*Практический материал:*

- специальные упражнения в положении сидя, стоя, направленные на развитие правильной осанки с предметами и без них;
- специальные упражнения в положении лёжа на животе, на спине, направленные на укрепление мышц спины, брюшного пресса с предметами и без них;
- самовытяжение из разных исходных положений, направленное на исправление нарушений осанки;
- упражнения на расслабление;
- общеразвивающие упражнения из разных исходных положений для всех мышечных групп, с предметами и без них.
- массаж стоп и голени;
- Массаж спины «Суп».
- игры разной степени подвижности, закрепляющие воздействие специальных упражнений: «Гуси», «Снежинки»
- дыхательные упражнения «Надуй шарик»

**Комплекс 5**

*Теоретический материал:*

- знакомство детей с упражнениями, формирующими осанку, и их значение;
- знакомство детей с упражнениями, направленными на укрепление мышц ног и способствующими нормальному развитию стопы;
- беседа «Для чего надо заботиться о здоровье своих ног?»
- правила безопасности при их выполнении

*Практический материал:*

- специальные упражнения в положении сидя, стоя, направленные на развитие правильной осанки с предметами и без них;

- специальные упражнения в положении лёжа на животе, на спине, направленные на укрепление мышц спины, брюшного пресса с предметами и без них;
- самовытяжение из разных исходных положений, направленное на исправление нарушений осанки;
- упражнения на расслабление;
- общеразвивающие упражнения из разных исходных положений для всех мышечных групп, с предметами и без них.
- массаж стоп и голени;
- Массаж спины «Я позвоночник берегу»
- игры разной степени подвижности, закрепляющие воздействие специальных упражнений: «Разорви цепь», «Стоп, хлоп, раз»
- дыхательные упражнения «Листопад»

### ***Комплекс 6***

#### *Теоретический материал:*

- знакомство детей с упражнениями, формирующими осанку, и их значение;
- знакомство детей с упражнениями, направленными на укрепление мышц ног и способствующими нормальному развитию стопы;
- беседа «Для чего надо заботиться о здоровье своих ног?»
- правила безопасности при их выполнении

#### *Практический материал:*

- специальные упражнения в положении сидя, стоя, направленные на развитие правильной осанки с предметами и без них;
- специальные упражнения в положении лёжа на животе, на спине, направленные на укрепление мышц спины, брюшного пресса с предметами и без них;
- самовытяжение из разных исходных положений, направленное на исправление нарушений осанки;
- упражнения на расслабление;
- общеразвивающие упражнения из разных исходных положений для всех мышечных групп, с предметами и без них.
- массаж стоп и голени;
- Массаж спины «Я позвоночник берегу»

- игры разной степени подвижности, закрепляющие воздействие специальных упражнений: «Кто как передвигается?», «Мячик с горки»
- дыхательные упражнения «Петушок»

### ***Комплекс 7***

#### *Теоретический материал:*

- знакомство детей с упражнениями, формирующими осанку, и их значение;
- знакомство детей с упражнениями, направленными на укрепление мышц ног и способствующими нормальному развитию стопы;
- беседа «Для чего надо заботиться о здоровье своих ног?»
- правила безопасности при их выполнении

#### *Практический материал:*

- специальные упражнения в положении сидя, стоя, направленные на развитие правильной осанки с предметами и без них;
- специальные упражнения в положении лёжа на животе, на спине, направленные на укрепление мышц спины, брюшного пресса с предметами и без них;
- самовытяжение из разных исходных положений, направленное на исправление нарушений осанки;
- упражнения на расслабление;
- общеразвивающие упражнения из разных исходных положений для всех мышечных групп, с предметами и без них.
- массаж стоп и голени;
- Массаж спины «Суп».
- игры разной степени подвижности, закрепляющие воздействие специальных упражнений: «Пчёлы, улей, медвежата», «Тряпичная кукла»
- дыхательные упражнения «Вырасти большой»

### ***Комплекс 8***

#### *Теоретический материал:*

- знакомство детей с упражнениями, формирующими осанку, и их значение;
- знакомство детей с упражнениями, направленными на укрепление мышц ног и способствующими нормальному развитию стопы;

- беседа «Для чего надо заботиться о здоровье своих ног?»
- правила безопасности при их выполнении

*Практический материал:*

- специальные упражнения в положении сидя, стоя, направленные на развитие правильной осанки с предметами и без них;
- специальные упражнения в положении лёжа на животе, на спине, направленные на укрепление мышц спины, брюшного пресса с предметами и без них;
- самовытяжение из разных исходных положений, направленное на исправление нарушений осанки;
- упражнения на расслабление;
- общеразвивающие упражнения из разных исходных положений для всех мышечных групп, с предметами и без них.
- массаж стоп и голени;
- Массаж спины «Свинки».
- игры разной степени подвижности, закрепляющие воздействие специальных упражнений: «Воробушки и кот», «Ну-ка, донеси»
- дыхательные упражнения «Часики»

## **Комплекс 9**

*Теоретический материал:*

- знакомство детей с упражнениями, формирующими осанку, и их значение;
- знакомство детей с упражнениями, направленными на укрепление мышц ног и способствующими нормальному развитию стопы;
- беседа «Для чего надо заботиться о здоровье своих ног?»
- правила безопасности при их выполнении

*Практический материал:*

- специальные упражнения в положении сидя, стоя, направленные на развитие правильной осанки с предметами и без них;
- специальные упражнения в положении лёжа на животе, на спине, направленные на укрепление мышц спины, брюшного пресса с предметами и без них;
- самовытяжение из разных исходных положений, направленное на исправление нарушений осанки;
- упражнения на расслабление;

- общеразвивающие упражнения из разных исходных положений для всех мышечных групп, с предметами и без них.
- массаж стоп и голени;
- Массаж спины «Я позвоночник берегу».
- игры разной степени подвижности, закрепляющие воздействие специальных упражнений: «Собираем шарики», «Кто быстрее встанет в круг»
- дыхательные упражнения «Каша кипит»

### ***Комплекс 10***

#### *Теоретический материал:*

- знакомство детей с упражнениями, формирующими осанку, и их значение;
- знакомство детей с упражнениями, направленными на укрепление мышц ног и способствующими нормальному развитию стопы;
- беседа «Для чего надо заботиться о здоровье своих ног?»
- правила безопасности при их выполнении

#### *Практический материал:*

- специальные упражнения в положении сидя, стоя, направленные на развитие правильной осанки с предметами и без них;
- специальные упражнения в положении лёжа на животе, на спине, направленные на укрепление мышц спины, брюшного пресса с предметами и без них;
- самовытяжение из разных исходных положений, направленное на исправление нарушений осанки;
- упражнения на расслабление;
- общеразвивающие упражнения из разных исходных положений для всех мышечных групп, с предметами и без них.
- массаж стоп и голени;
- Массаж спины «Дождик».
- игры разной степени подвижности, закрепляющие воздействие специальных упражнений: «Ткач и челнок», «Воздушный шар»
- дыхательные упражнения «Ножницы»

#### **4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

Реализация данной программы предполагает получить следующие результаты:

- формирование правильной осанки
- укрепление здоровья детей
- укрепление мышечного корсета спины и опорно – двигательного аппарата
- заинтересованность родителей в коррекции осанки детей и профилактики развития плоскостопия.

К концу учебного года дети должны:

- иметь представления о правильной осанке
- уметь проверять осанку у стены
- выполнять упражнения на равновесие
- понимать значение правильной осанки в повседневной жизни
- выполнять упражнения для укрепления мышечного корсета спины
- выполнять правильно упражнения комплексов
- применять знания о правильной осанке в повседневной жизни
- увеличить силовую выносливость мышц живота и спины до 1 минуты и более.

## **РАЗДЕЛ II. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»**

### **1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровейка» на 2022-2023 учебный год**

Начало учебных занятий 15 сентября 2022 года.

Конец учебного года 31 мая 2023 года.

Продолжительность учебного года - 36 недель.

Продолжительность учебной недели - 5 дней.

Режим занятий согласно постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573) по 2 часа в неделю по 20 (средняя группа) -25 (старшая группа) -30 минут (подготовительная группа).

Перерыв между занятиями составляет 10 минут.

Календарный учебный график составлен для каждой группы и представлен в Приложении 1:



## 2. Условия реализации образовательной Программы

Занятия проводятся в спортивном зале (чистом, проветренном, с необходимым техническим оборудованием).

При необходимости используются нестандартное оборудование как дополнительный стимул активации физкультурно-оздоровительной работы, проводится инструктаж по работе с оборудованием.

Для более четкого выполнения работ используется **дидактический материал**: наглядные пособия, эскизы, схемы, плакаты, научная и специальная литература, аудиозаписи, и др.

## 3. Формы аттестации и контроля

Для оценки эффективности занятий используется тест Фонарева, который оценивает функциональное состояние мышечного корсета. Силовая выносливость мышц спины и живота измеряется в минутах и должна составлять у дошкольников не менее одной минуты. Мониторинг показателей этого теста показывает, что занятия по Программе эффективны. Процент детей справляющихся с тестом Фонарева увеличивается к концу учебного года.

### тест Фонарева

*Оценка силовой выносливости мышц живота:*

1. И.п.- лёжа на спине, руки в стороны ладонками к полу.

Поднять прямые ноги от пола на 45 градусов и удерживать столько времени, сколько сможет ребёнок. (время засекается по секундомеру)

2. И.п.- сидя на полу, ноги прямые, руки за головой, локти развёрнуты.

Сделать наклон спины назад на 45 градусов и удерживать туловище в наклоне столько времени, сколько сможет ребёнок. (время засекается по секундомеру)

*Оценка силовой выносливости мышц спины:*

1. И.п.- лёжа на животе, руки в стороны ладонками к полу.

Поднять прямые ноги от пола на 45 градусов и удерживать столько времени, сколько сможет ребёнок. (время засекается по секундомеру)

2. И.п.- лёжа на животе, руки за голову.

Поднять голову, плечи и грудь от пола, локти развернуты и удерживать столько времени, сколько сможет ребёнок. (время засекается по секундомеру)

### Сводная таблица результатов теста Фонарёва

Фамилия Имя	силовая выносливость мышц живота		силовая выносливость мышц спины	
	упражнение 1	упражнение 2	упражнение 1	упражнение 2

--	--	--	--	--

#### **4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

##### **Методическое и дидактическое обеспечение программы**

- данная образовательная программа;
- методическая литература;
- методические разработки занятий, массовых мероприятий.

**Техническое оснащение занятий:** магнитофон

##### **Кадровое обеспечение программы.**

Программа реализуется инструктором по ФИЗО, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Психолого-педагогическое обеспечение

Предполагается сотрудничество с психологом и воспитателями групп, родителями и родственниками обучающихся.

##### **Формы и методы реализации программы**

Содержание Программы реализуется в различных видах деятельности (общении, игре, продуктивной деятельности и т.д. - как сквозных механизмах развития ребенка).

Осуществляя образовательный процесс, педагоги согласовывают и интегрируют различные виды детской деятельности и соответственно формы, в которых они осуществляются, между собой.

Для достижения задач программы используются различные приемы и методы обучения.

Наглядный метод.

- показ физических упражнений;
- использование наглядных пособий;
- имитация (подражание);
- зрительные ориентиры.

Словесный метод используется при:

- объяснение;
- пояснение;
- указание;
- напоминание;
- подача команд, распоряжений, сигналов;

- вопросы к детям;
- оценка;
- образный сюжетный рассказ;
- беседа;
- словесная инструкция.

Практический метод используется при:

- повторении упражнений с изменениями и без изменений;
- массаже, самомассаже;
- проведении упражнений в соревновательной форме.

Игровой метод:

- проведение упражнений в игровой форме;
- использование подвижных игр;
- организация двигательной деятельности в соответствии с игровым сюжетом.

### **Материально-техническое обеспечение программы:**

- просторное светлое помещение с естественным и искусственным освещением,
- стол и стул для педагогов, столы и стулья по количеству обучающихся;
- шнур длинный, длина 150 см, диаметр 2 см
- бревно гимнастическое напольное, длина 240 см, ширина верхней поверхности 30 см, высота 15 см
- Доска гладкая с зацепами, длина 250 см, ширина 20 см, высота 3 см
- Доска с ребристой поверхностью, длина 150 см, ширина 20 см, высота 3 см
- Дорожка-змейка (канат), длина 600 см, диаметр 3 см
- Коврик массажный, 25 х 25 см (8 штук)
- Мяч-попрыгунчик, диаметр 50 см
- Обруч малый, диаметр 50—55 см
- Шнур короткий, длина 75 см
- Мат гимнастический, длина 200 см, ширина 100 см, высота 7 см
- Кегли (шт)
- Мешочек с грузом малый, масса 150—200 г
- Мяч резиновый, диаметр 10 см
- Дуги, высота 40 см, 50 см
- Гимнастическая стенка
- Гимнастическая скамейка

- Лента цветная (короткая), длина 50 см
- Мяч массажный, диаметр 8—10 см
- Палка гимнастическая короткая
- Кубики
- Дорожка здоровья
- Дорожка со следочками
- Платочки
- Магнитофон

## 5. План воспитательной работы

Формы воспитательной работы	Виды деятельности	Сроки проведения	Содержание деятельности
Игра	Городской фестиваль национальных культур «Многоликая Россия»	сентябрь	Участие
Игра	Всемирный день животных	октябрь	Игровые упражнения
Игра	Всемирный день приветствий	ноябрь	Участие
Праздник	Новогодний праздник	декабрь	Участие
Эстафеты, соревнования	Городская декада «Народные игры и зимние забавы»	январь	Участие
Эстафеты, соревнования	День защитника Отечества	февраль	Участие
Игра	Международный день театра	март	Игровые упражнения
Эстафеты, соревнования	Всемирный день здоровья	апрель	Участие
Эстафеты, соревнования	День Победы	май	Участие

## 6. Список литературы

1. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие. – М.:АРКТИ, 2020.- 108 с.
2. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. – М.: АРКТИ, 2021 – 144с.
3. Красикова И.С. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиозов и плоскостопия. – СПб.: КОРОНА-Век, 2020. – 320 с: ил.
4. Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно - двигательного аппарата в условиях детского сада. / авт.сост. Ключева МН. - СПб.: ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2018
5. Потапчук А.А. Как сформировать правильную осанку у ребенка. СПб.: Речь; М.: Сфера, 2018.
6. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях: Проблемы и пути оптимизации. Сборник статей и документов. – 2-е издание. Исправленное и дополнительное – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2021.
7. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. - М.: ТЦ Сфера, 2005. (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
8. Лосева В.С. Плоскостопие у детей: профилактика и лечение. - М.: ТЦ Сфера, 2019.
9. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников /авт.сост. Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко. - Воронеж, 2020.
10. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении.
11. <https://www.maam.ru/detskijasad/programa-dopolnitelnogo-obrazovaniya-zdoroveika.html>
12. [https://gym1514uz.mskobr.ru/attach\\_files/upload\\_users\\_files/5fa3ffb92bb64.pdf](https://gym1514uz.mskobr.ru/attach_files/upload_users_files/5fa3ffb92bb64.pdf)
13. <http://dc-teremok.ru/tinybrowser/files/dokumenty/programmy/rabochaya-programma-po-lfk.pdf>
14. <https://lfkplus.ru/lfk-dlya-detej>
15. <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11512478918095808165&url>

Комплекс 1

Исходное положение	Содержание	Дозировка			Методические рекомендации
<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>					
1. Проверка осанки у стены 2. Сидя на гимнастической скамье с мешочком на коленях	1-взять мешочек двумя руками. 2-поднять руки с мешочком вверх. 3-проверить правильное положение головы	3 раза	5 раз	7 раз	спину держать ровно
3. ----\\--- мешочек на голове	4-положить мешочек на голову 1-руки к плечам 2-руки вверх 3-руки к плечам	4 раза	7 раз	10 раз	
4. ----\\---	4- и.п. 1- руки вперёд 2- встать со скамейки 3- руки к плечам	3-4 раза	4 раза	5 раз	осанку держать
5. Переход из положения стоя в положение лежа на спине	4- и.п. 1- присед 2- упор сидя, руки сзади 3- упор на предплечья	на 10 счетов	на 10 счетов	на 10 счетов	
6. Лёжа на спине	4- лечь 1- руки к плечам 2- поднять голову, руки вперёд 3- голову держать, но руки в стороны	3-4 раза	4 раза	5 раз	
7. Лежа на спине, руки в «крылышки»	4- и.п. 1- согнуть правую ногу 2- выпрямить ногу вверх 3-4- опустить прямую ногу	4-5 раз	7 раз	10 раз	
8. Лежа на спине	Тоже другой ногой 1-4- «велосипедные» движения ногами	4-5 раз	7 раз	10 раз	поясницу не отрывать от пола
9. -----\\-----	1-4- сесть, руки вперёд	6 раз	10 раз	10 раз	

лёжа на спине в положение лёжа на животе	1- поднять руки вверх 2- лечь на бок 3- лечь на живот	6 раз	10 раз	15 раз	
11. Лёжа на животе	4- выполнить самовыравнивание, положив лоб на пальцы рук				
12. -----\\-----, руки в «крылышках»	1- руки в «крылышки» 2-4- поднять голову и удерживать руки в «крылышках»	7 раз	10 раз	15 раз	локти не касаются пола
13. -----\\-----	1- поднять прямую ногу	10 раз	15 раз	20 раз	опустить и развести плечи
14. Переход из положения лежа на животе в положение стоя	2- опустить прямую ногу 3-4- тоже другой ногой 1-4- имитация плавания «брассом» руками	10 раз	15 раз	20 раз	медленно
15. Ходьба с правильной осанкой.	1- упор руками 2- коленно-кистевое положение 3- упор присев 4- встать	3-4 минуты	4минуты	5 минут	

#### Упражнения для профилактики плоскостопия

1. Ходьба.	на носках, не сгибая коленей, руки на пояс	1 минута	2минуты	3минуты	туловище держать прямо
2. -----\\-----	на наружных краях стоп, руки на пояс	1 минута	2минуты	3минуты	
3. -----\\-----	по наклонной плоскости установить широкую доску так, чтобы один конец её был приподнят над полом на 25-30 см. Пройти на носках по доске вверх и вниз, опустив руки.	3 раза	5 раз	7 раз	туловище держать прямо
4. -----\\-----	Ходить по положенной на пол гимнастической палке, отводя ступни кнаружи, подняв руки в стороны. сгибание пальцев стоп	5-15 раз	5-15 раз	5-15 раз	медленно
5. Сидя.	приведение стоп, с противодействием-давлением на пол, имитируя подгребание песка.	10-12раз	15 раз	20 раз	сидеть прямо
6. -----\\-----		10-12раз	15 раз	20 раз	
7. -----\\-----	подтягивание пальцами стоп лёгкого коврика, стремясь собрать его в складки. перекатывание и приподнимание мяча, захватив его	4-10 раз	10 раз	15 раз	

8. -----\\-----	стопами. поднимание на носки и возвращение в и.п.	4-10 раз	10 раз	15 раз	
9. Стоя, опора на внешний край стоп, ноги параллельно.	попытка согнуть пальцы, надавливая ими на пол.	10-12раз	15 раз	20 раз	
10. Стоя, опора на всю стопу.	Ходьба с подогнутыми пальцами.	5-6 раз	10 раз	15 раз	
11. Стоя на гимнастическом мате, руки на пояс.	захватывание пальцами ног палки, двигая её вперед и назад.	1 минута	2минуты	3минутв	
12. Стоя, между ног гимнастическая палка.	прокатывать палку ногами вперед – назад.	до 10раз	до 10 раз	до 10раз	
13. Сидя, ноги на гимнастической палке.	попытаться поднять с пола пальцами ног платок, скомканную бумагу, карандаш и другие мелкие предметы.	10-20раз	10-20 раз	10-20раз	
14. Сидя	Ходьба высоко поднимая колени, ставя ноги так, как будто «трава колется», делая подошвенное сгибание стоп.	2минуты	2минуты	2минуты	
15. Стоя	по наклонной плоскости				
16. Ходьба					
<b>Игровые упражнения на укрепление осанки и массаж</b>					
Ребенок проверяет свою осанку (спина прямая, голова чуть поднята, руки опущены вниз)	<b>«Река, берег, парус».</b> На слово «Река!» - делает шаг назад, на слово «берег!» - шаг вперед, «Парус!» - поднимает руки вверх. При выполнении движений обращается внимание на сохранение правильной осанки.	3-4 раза	3-4 раза	3-4 раза	
Стоя или сидя на ковре	<b>Массаж спины «Свинки».</b> Дети становятся по кругу друг за другом. Кладут ладони на спину впереди стоящего ребёнка и приговаривают: Как на пишущей машинке Две хорошенькие свинки Всё постукивают, Всё похрюкивают: Туки-туки-туки-тук! Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!	1 минута	1 минута	1 минута	



<b>Подвижная игра</b>					
<b>«Прокати мяч, пролезая в обруч»</b>	Взрослый держит обруч вертикально полу. Ребёнок толкает большой мяч руками так, чтобы прокатился сквозь обруч. После этого сам пролезает за ним в обруч.	3-4 раза	3-4 раза	3-4 раза	
<b>«Дрозд» (игра малой подвижности)</b>	Дети распределяются по парам. Игра сопровождается текстом: «Я – дрозд, ты – дрозд, у меня – нос, у тебя – нос (каждый указывает сначала на свой нос, затем на нос партнёра), у меня - гладкие, у тебя – гладкие (указывает на щёки), у меня сладкие, у тебя – сладкие (указывает на губы), я твой друг и ты мой друг. Мы любим друг друга!» Все обнимаются. Затем пары меняются.	3-4 раза	3-4 раза	3-4 раза	
<b>Дыхательные упражнения</b>					
Сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе).	<b>«Дерево на ветру»</b> Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.	3-4 раза	3-4 раза	3-4 раза	

## Комплекс 2

Исходное положение	Содержание	Дозировка			Методические рекомендации
<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>					

1. Ходьба. Упражнения в ходьбе.					
2. Основная стойка	1- руки вперёд 2- руки вверх 3- руки к плечам 4- и.п.	5 раз	7 раз	10 раз	спина прямая
3. -----\\-----	1- руки вперёд 2- медленно присесть 3- руки к плечам 4- встать в и.п.	5 раз	7 раз	10 раз	
4. -----\\-----	1- шаг влево, руки к плечам 2- руки за голову 3- приставить правую ногу, руки к плечам 4- и.п.	6 раз	10 раз	15 раз	
5. -----\\-----	1- упор присев 2- руки вперёд 3-4- встать в и.п.	5 раз	7 раз	10 раз	
6. Переход из положения стоя в положение лёжа на спине с самовытяжением	Смотреть комплекс №1	3 раза	4 раза	5 раз	
7. Лёжа на спине	1- руки перед грудью, ноги согнуть под прямым углом 2- руки за голову, разогнуть левую ногу 3- руки перед грудью, ноги согнуты вместе 4- и.п.	6 раз	7 раз	10 раз	
8. Сед «по-турецки»	1- руки к плечам 2- руки за голову 3- руки вперёд 4- и.п.	6 раз	7 раз	10 раз	
9. -----\\-----	1- руки в «крылышки» 2- лечь на спину, руки на пояс 3- руки вперёд 4- сесть в и.п., руки на колени	5 раз	7 раз	10 раз	
10. Лежа на правом боку	1- поднять ногу вверх 2- потянуть носок на себя 3- носок оттянуть 4- опустить ногу	6 раз	10 раз	15 раз	

11. -----\\-----	Тоже на другом боку. 1-4- круговые движения приподнятой левой ногой	6 раз	10 раз	15 раз	
12. Лежа на животе	Тоже на другом боку. 1-4- руки в «крылышки», плечи приподнять и удерживать	6 раз	15 раз	20 раз	
13. -----\\-----	1- поднять лоб с согнутыми руками 2- руки в стороны 3- руки за голову 4- и.п.	7 раз	15 раз	20 раз	
14. Упражнения в равновесии	Ходьба на носках по гимнастической скамье с различными движениями рук.	3минуты	4минуты	5 минут	
15. Ходьба с правильной осанкой.		2минуты	2минуты	2минуты	
<b>Упражнения для профилактики плоскостопия</b>					
1. Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях, стопы вместе.	Опираясь на носки, несколько раз пятки развести в стороны.	8-10 секунд	8-10 секунд	8-10 секунд	
2. -----\\-----, ноги вытянуты	Пятки лежат на месте, пальцы свести и развести в стороны.	6 раз	10 раз	15 раз	
3. -----\\-----	Стопой одной ноги скользить вперёд и назад по другой ноге и наоборот.	8-10 секунд	8-10 секунд	8-10 секунд	
4. -----\\-----, ноги согнуты в коленях, колени вместе.	Отрывая пятки от пола, давить пальцами в пол.	6 раз	10 раз	15 раз	
5. -----\\-----, ноги согнуты, колени разведены, стопы касаются друг друга подошвами.	Не отрывая носок друг от друга, отвести пятки в стороны.	8-10 секунд	8-10 секунд	8-10 секунд	
6. -----\\-----, ноги согнуты, одна нога лежит на другой.					
7. Сидя на полу, ноги вытянуты.	Сделать вращения в голено-стопном суставе поочередно в обе стороны каждой ногой.	6 раз	10 раз	15 раз	
8. -----\\-----	Сделать движения пальцами стоп на себя, от себя.	30секунд	45секунд	1минута	с усилием

<p>9. Сидя на полу, ноги скрестно « по турецки», руками упираться в пол.  10. -----\\-----, под каждой стопой массажный мяч, подтянуть колени к туловищу.  11. Стоя, руки на поясе.</p> <p>12. Стоя, пятки врозь, носки вместе.  13. Сидя на стуле.  14. -----\\-----</p>	<p>Приподнять пятки, носки касаются пола.</p> <p>Встать, опираясь на внешнюю сторону ступни, сесть.</p> <p>Прижав мячи, колени развести в стороны, выпрямить ноги и вернуться в и.п.</p> <p>Подняться на носки и в и.п.</p> <p>Полуприседания на носках.</p> <p>Двигать ступнями вперед и назад, сгибая и разгибая пальцы.</p> <p>Катание массажного мяча (мяч под стопой)</p>	<p>8 раз</p> <p>30секунд</p> <p>15 раз</p> <p>30секунд</p> <p>6 раз</p> <p>20 раз</p> <p>2минуты</p>	<p>10 раз</p> <p>45секунд</p> <p>15 раз</p> <p>45секунд</p> <p>10 раз</p> <p>20 раз</p> <p>2минуты</p>	<p>20 раз</p> <p>1 минута</p> <p>15 раз</p> <p>1 минута</p> <p>15 раз</p> <p>20 раз</p> <p>2минуты</p>	<p>количество повторов постепенно увеличивать</p>
<b>Игровые упражнения на укрепление осанки и массаж</b>					
<p>Ребенок встает у стены (касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами и пятками)</p> <p>Стоя или сидя на ковре</p>	<p><b>«Волшебные ёлочки».</b> Ребенок встает у стены (касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами и пятками), изображая волшебную елочку, которая по сигналу «Ночь!» бегаёт, красиво и легко кружится по комнате, а по сигналу «Лесник!» - бежит к стене, принимая первоначальную позу. «Лесник» осматривает елочку, неровную забирает с собой.  Та же игра, но по сигналу «Лесник!» елочка останавливается там, где их застал сигнал.</p> <p><b>Массаж спины «Суп».</b>  Дети становятся по кругу друг за другом. Кладут ладони на спину впереди стоящего ребёнка и приговаривают:  Чики-чики-чики-ща! <i>Похлопывает ладонями.</i>  Вот капуста для борща.  Покрашу картошки, <i>Постукивает рёбрами ладоней.</i></p>	<p>3-4 раза</p> <p>1 минута</p>	<p>3-4 раза</p> <p>1 минута</p>	<p>3-4 раза</p> <p>1 минута</p>	

	<p>Свеколки, морковки, Пол головки лучку <i>Поколачивает кулачками.</i> Да зубок чесночку. Чики-чок, чики-чок- <i>Поглаживает ладонями.</i> И готов борщичок.</p>				
<b>Подвижная игра</b>					
<p><b>«Поезд»</b></p> <p><b>«Четыре стихии» (игра малой подвижности)</b></p>	<p>Дети становятся в затылок друг к другу. Стоящий первым в колонне изображает электровоз. Он гудит и отправляется в путь. Дети слегка сгибают руки в локтях. Подражая гудку электровоза, они начинают двигаться вперёд, вначале медленно, затем ускоряя шаг, и наконец бегут. После слов педагога «поезд проехал станцию» дети замедляют ход, останавливаются и начинают двигаться задом до сигнала «приехали».</p> <p>Играющие сидят по кругу. Ведущий договаривается с ними: если он скажет слово «земля», все должны опустить руки вниз, если скажет слово «вода», то вытянуть руки вперёд, на слово «воздух» - поднять руки вверх, на слово «огонь» - произвести вращение руками в лучезапястных и локтевых суставах. Кто ошибётся – считается проигравшим.</p>	<p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p>	<p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p>	<p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p>	
<b>Дыхательные упражнения</b>					
<p>Стоя</p>	<p><b>«Дровосек»</b> Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.</p>	<p>3-4 раза</p>	<p>3-4 раза</p>	<p>3-4 раза</p>	

### Комплекс 3

Исходное положение	Содержание	Дозировка			Методические рекомендации
<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>					
1. Проверка осанки. Ходьба с правильной осанкой. Медленный бег на носках.					спину держать равно
2. Основная стойка.	1-руки вверх, правую ногу назад на носок. 2- и.п. 3- руки вверх, левую ногу назад на носок. 4- и.п.	6 раз	10 раз	15 раз	
3. -----\\-----	Выполнить тоже самое, но с мешочком на голове.	6 раз	10 раз	15 раз	осанку держать
4. Лежа на спине.	1- согнуть ноги в коленях 2- выпрямить их под углом 45* 3- согнуть ноги 4- и.п.	6 раз	10 раз	15 раз	
5. -----\\-----	1- согнуть ноги, руки перед грудью 2- выпрямить ноги под углом 90*, руки вверх 3- развести ноги 4- и.п.	6 раз	10 раз	15 раз	
6. Лёжа на боку	1- поднять прямую ногу 2- присоединить другую 3- держать 4- и.п.	6 раз	10 раз	15 раз	
7. -----\\-----	1- поднять обе ноги 2- медленно согнуть их 3- медленно разогнуть 4- и.п.	6 раз	10 раз	15 раз	
8. Лёжа на животе	Тоже на другом боку 1- «крылышки» руками 2- поднять прямые ноги 3-7- держать 8- и.п.	8 раз	10 раз	15 раз	
9. -----\\-----, руки	1- поднять левую ногу и правую руку	10 раз	15 раз	20 раз	

вверх	2- и.п. 3- поднять правую ногу и левую руку 4- и.п.				
10. -----\\-----	Имитация плавания «брассом», ноги поднять.	на 8 счётов 2минуты	на 8 счётов 2минуты	на 8 счётов 2минуты	
11. Основная стойка	Ходьба на месте с правильным положением тела.				
12. Ходьба по залу с разным положением рук.		2минуты	3минуты	5 минут	
<b>Упражнения для профилактики плоскостопия</b>					
1. Сидя.	Сгибание пальцев стоп.	10-12раз	15 раз	20 раз	туловище держать прямо
2. -----\\-----	Приведение стоп с противодействием давлением на пол, имитируя подгребание песка.	10-12раз	15 раз	20 раз	
3. -----\\-----	Подтягивание пальцами стоп легкого коврика, стремясь собрать его в складки.	10 раз	15 раз	20 раз	туловище держать прямо
4. -----\\-----	Перекатывание и приподнимание мяча, захватив его стопами.	4-5 мин.	4-5 мин	4-5 мин	
5. Стоя, опора на внешний край стоп, ноги параллельно.	Поднимание на носки и возвращение в исходное положение.	10-12раз	15 раз	20 раз	медленно
6. Стоя, опора на всю стопу.	Попытка согнуть пальцы, надавливая ими на пол.	5-6 раз	10 раз	15 раз	сидеть прямо
7. Стоя гимнастическом мате, руки на пояс.	Ходьба с подогнутыми пальцами.	2-3 мин.	2-3 мин	2-3 мин	
8. Стоя, между стоп гимнастическая палка.	Захватывание пальцами стоп гимнастической палки, двигая её вперёд и назад.	до10раз	до10раз	до10раз	
9. Сидя, ноги на палке.	Прокатывать палку ногами вперёд и назад.	10-20раз	10-20раз	10-20раз	
10. Сидя.	Пытаться поднять с пола пальцами ног платок, скомканную бумагу, карандаш и другие мелкие предметы.	5 мин.	5 мин	5 мин	
11. Стоя.	Ходьба, высоко поднимая колени, ставя ноги так, как- будто «трава колется», делая подошвенные сгибания стоп.	2 мин.	2 мин.	2 мин.	
12. Стоя.	Ходьба по наклонной плоскости вверх и вниз на носках.	2 мин.	2 мин.	2 мин.	

	(высота одного конца доски на 25-50 см. от пола)				
<b>Игровые упражнения на укрепление осанки и массаж</b>					
Сидя	<p><b>Маляр"</b> ребенок, сидя на полу с вытянутыми ногами, колени выпрямлены, большим пальцем одной ноги проводит по подъему другой ноги по направлению от большого пальца к колену. "Поглаживание" повторяется 3-4 раза. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.</p> <p><b>«Я позвоночник берегу».</b> Взрослый показывает, ребенок повторяет:  Я позвоночник берегу  <i>(Наклоняют корпус вправо-влево, ладони скользят вдоль тела от подмышек до колен),</i>  И сам себе я помогу.  Всё выполняю я по порядку  <i>(Ставя руки на пояс, поднимают и опускают плечи):</i>  Сначала сделаю зарядку,  Нагнусь <i>(Наклоняются вперед),</i>  Прогнусь <i>(Слегка прогибаются назад).</i>  И выпрямляюсь <i>(Встают прямо).</i>  И вправо, влево наклонюсь <i>(Наклоняют корпус вправо и влево).</i>  С друзьями поиграю в мяч <i>(Бегут на месте).</i>  Он весело помчится вскачь <i>(Прыгают на обеих ногах).</i>  И за столом я посижу  <i>(Делают полуприсед, сложив руки «полочкой» перед грудью),</i>  И телевизор погляжу  <i>(Встают прямо, руки в стороны).</i>  Но буду помнить я всегда  <i>(Кладут правую руку за правое плечо, левую руку заводят за спину и стараются сцепить пальцы рук за спиной):</i>  Должна прямою быть спина! <i>(Меняют положение рук).</i></p>	3-4 раза	3-4 раза	3-4 раза	
Стоя		1 минута	1 минута	1 минута	



<b>Подвижная игра</b>					
<i>«Пересаживание»</i>	Ребенок из положения стоя на коленях садится вправо, без помощи рук возвращается в исходное положение. Затем садится влево. Учитель помогает ребенку, поддерживая за руки. При наличии 2-х и более детей можно организовать соревнование: «Кто это упражнение сделает лучше, с прямой спиной».	3-4 раза	3-4 раза	3-4 раза	
<i>«Подпрыгни до ладошки»</i>	<p>Дети сидят на скамье или стоят. Педагог подзывает то одного, то другого ребёнка и предлагает ему дотянуться до ладони, а с 4-5 лет – подпрыгнуть повыше так, чтобы головой достать до его ладони. Руку педагог держит на небольшом расстоянии от головы ребёнка.</p> <p><i>ВАРИАНТ ИГРЫ:</i> подпрыгнуть и достать рукой бубен, яркую игрушку или колокольчик, который педагог держит на некотором расстоянии от головы ребёнка. Самые прыгучие дети соревнуются между собой, прыгая на ещё большую высоту.</p>	3-4 раза	3-4 раза	3-4 раза	
<b>Дыхательные упражнения</b>					
Стоя	<b>«Сердитый ежик»</b> Встать, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнесите на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.	3-4 раза	3-4 раза	3-4 раза	

## Комплекс 4

Исходное положение	Содержание	Дозировка			Методические рекомендации
<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>					
1. Проверка осанки.					
2. Основная стойка, палка внизу, сзади.	Ходьба с правильной осанкой по диагонали, противоходом.	3 минуты	4 минуты	4 минуты	
3. -----\\-----, палка за головой на плечах	1- отвести палку назад, подняться на носки 2- и.п.	6 раз	7 раз	10 раз	
4. -----\\-----	1- правую руку в сторону 2- и.п. 3- левую руку в сторону 4- и.п.	5 раз	7 раз	10 раз	
5. Лежа на спине		1 минута			
6. -----\\-----, руки на поясе	Погладить палкой спину, сделать себе самомассаж. Самовытяжение. Носки потянуть на себя, руки потянуть вверх.		1 минута	1 минута	
7. -----\\-----, руки за голову	1- согнуть ноги 2- разогнуть ноги вверх, взявшись руками за бёдра 3- согнуть ноги 4- и.п.	3 раза	4 раза	5 раз	
8. Лёжа на животе	1-8- «велосипед» ногами	5 раз	7 раз	10 раз	
9. -----\\-----		5 раз			
10. -----\\-----	1- поднять руки в «крылышки» 2-3-4- держать	5 раз	7 раз	10 раз	
	1- «крылышки» руками 2- согнуть ноги в коленном суставе		10 раз	10 раз	
11. Упражнение на Расслабление	3-4- медленно разогнуть в и.п. 1- «крылышки» руками 2- правую ногу отвести в сторону 3- левую ногу отвести в сторону 4- и.п.	6 раз	10 раз	15 раз	
12. Лёжа на животе		6 раз			

13. Переход из положения лёжа на животе в положение основная стойка. 14. Ходьба по залу.	1-4- «басс» ногами, «кроль» ногами  Ходьба на носках с различными движениями рук.	30 секунд  3минуты	10 раз  30 секунд  4минуты	15 раз  30 секунд  5 минут	
<b>Упражнения для профилактики плоскостопия</b>					
1. Ходьба.	на носках, не сгибая коленей, руки на пояс	1 минута	2минуты	3минуты	туловище держать прямо
2. -----\\-----	на наружных краях стоп, руки на пояс	1 минута	2минуты	3минуты	
3. -----\\-----	по наклонной плоскости установить широкую доску так, чтобы один конец её был приподнят над полом на 25-30 см. Пройти на носках по доске вверх и вниз, опустив руки.	3 раза	5 раз	7 раз	туловище держать прямо
4. -----\\-----	Ходить по положенной на пол гимнастической палке, отводя ступни кнаружи, поднимая руки в стороны. сгибание пальцев стоп	5-15 раз	5-15 раз	5-15 раз	медленно
5. Сидя.	приведение стоп, с противодействием-давлением на пол, имитируя подгребание песка.	10-12раз	15 раз	20 раз	сидеть прямо
6. -----\\-----		10-12раз	15 раз	20 раз	
7. -----\\-----	подтягивание пальцами стоп лёгкого коврика, стремясь собрать его в складки.	4-10 раз	10 раз	15 раз	
8. -----\\-----	перекатывание и приподнимание мяча, захватив его стопами. поднимание на носки и возвращение в и.п.	4-10 раз	10 раз	15 раз	
9. Стоя, опора на внешний край стоп, ноги параллельно.		10-12раз	15 раз	20 раз	
10. Стоя, опора на всю стопу.	попытка согнуть пальцы, надавливая ими на пол.	5-6 раз	10 раз	15 раз	
11. Стоя на гимнастическом мате, руки на пояс.	Ходьба с подогнутыми пальцами.  захватывание пальцами ног палки, двигая её вперед и	1 минута	2минуты	3минуты	

12. Стоя, между ног гимнастическая палка.	назад.	до 10раз	до 10 раз	до 10раз	
13. Сидя, ноги на гимнастической палке.	прокатывать палку ногами вперёд – назад.	10-20раз	10-20 раз	10-20раз	
14. Сидя	попытаться поднять с пола пальцами ног платок, скомканную бумагу, карандаш и другие мелкие предметы.				
15. Стоя	Ходьба высоко поднимая колени, ставя ноги так, как будто «травка колется», делая подошвенное сгибание стоп.	2минуты	2минуты	2минуты	
16. Ходьба	по наклонной плоскости				
<b>Игровые упражнения на укрепление осанки и массаж</b>					
Сидя	<b>"Сборщик"</b> - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу (игрушки, прищепки для белья, ёлочные шишки и др.), и складывает в кучки. Другой ногой он повторяет то же самое. Затем без помощи рук перекладывает предметы из одной кучки в другую. Следует не допускать падение предметов при переносе	3-4 раза	3-4 раза	3-4 раза	
Стоя или сидя на ковре	<b>Массаж спины «Суп».</b> Дети становятся по кругу друг за другом. Кладут ладони на спину впереди стоящего ребёнка и приговаривают: <i>Чики-чики-чики-ща! Похлопывает ладонями.</i> Вот капуста для борща. Покрашу картошки, <i>Постукивает рёбрами ладоней.</i> Свеколки, морковки, Пол головки лучку <i>Поколачивает кулачками.</i> Да зубок чесночку. <i>Чики-чок, чики-чок- Поглаживает ладонями.</i> И готов борщичок.	1 минута	1 минута	1 минута	
<b>Подвижная игра</b>					

«Гуси»	<p>Дети стоят, затем, присев на корточки, ходят по залу или комнате, руки на коленях. Они изображают гусей, которые щиплют траву на лугу. «Коршун» (кто-нибудь из выбранных или назначенных детей, находящихся за чертой, следит за ними).</p> <p>Когда «коршун» появляется на «лугу», дети, изображавшие гусей, поднимают и опускают руки, ударяя себя ими по бокам (хлопают крыльями), и убегают. «Коршун» старается поймать «гуся». Пойманный ребенок выбывает из игры. Выигрывает тот, кто ни разу не был пойман.</p>	3-4 раза	3-4 раза	3-4 раза	
«Снежинки»	<p>Группу детей делят на «снежинки», «ветерки», ведущий - «Мороз». «Ветерки» сидят на стульях (скамейке), «снежинки» разбегаются по всей площадке (залу), «Мороз» произносит: «Дуют ветры». «Ветерки» начинают дуть вместе с «Морозом»: «ш-ш-ш».</p> <p>«Снежинки» встают на носки, руки у них подняты вверх, кисти расслаблены, они начинают медленно переступать на носках, переходя на лёгкий бег по всей площадке, и кружатся. «Мороз» говорит, обхватывая себя: «Мороз!», при этом «снежинки» приседают, обхватывая колени руками приговаривая: «Ахх-х-х», опуская голову на грудь. «Мороз» произносит: «Подули ветерки, они легко дуют». Дети, не напрягаясь, выдыхают со звуком «ффф-у-у», «снежинки» плавно встают, поднимают руки вверх и на носках легко бегают по всей площадке. При этом губы смыкаются в трубочку и дети дуют на пушок, изображающий летающие снежинки. Игра повторяется: «снежинки» становятся «ветерками» и наоборот.</p>	3-4 раза	3-4 раза	3-4 раза	
<b>Дыхательные упражнения</b>					
Стоя или сидя	<p><b>«Надуй шарик»</b></p> <p>«Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит</p>	3-4 раза	3-4 раза	3-4 раза	

	воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.				
--	---	--	--	--	--

### Комплекс 5

Исходное положение	Содержание	Дозировка			Методические рекомендации
<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>					
1. Проверка осанки у гимнастической стенки.	Ходьба с чередованием бега.	2минуты	2минуты	2минуты	спина прямая  поясницу прижать к полу
2. Основная стойка.	1-4-ходьба на носках, руки на пояс 5-8- стоять, сохраняя правильную осанку	5 раз	7 раз	10 раз	
3. -----\\-----	1-2- руки к плечам, подняться на носки 3-4- и.п. Самовытяжение	5 раз	7 раз	10 раз	
4. Переход в положение лежа на спине					
5. Лежа на спине					
6. -----\\-----	1-4- круговые движения прямыми руками 1- руки перед грудью, ноги врозь 2- руки вниз, голову поднять	6 раз	10 раз	15 раз	
7. -----\\-----, руки за голову	3-4- держать 1- согнуть ноги 2- развести ноги в стороны	6 раз	7 раз	10 раз	
8. -----\\-----	3-4- скрестные движения ног 1-4- медленно сесть, руки в «крылышки»	6 раз	7 раз	10 раз	
9. -----\\-----	5-8- медленно лечь в и.п. Велосипедные движения ногами	6 раз	7 раз	10 раз	
10. Лёжа на животе	1-4- руками «крылышки», ноги поднять	1 минута	1 минута	1 минута	
11. -----\\-----	1-2- руки вверх 3-4- ноги развести 5-6- руки за голову	5 раз	7 раз	10 раз	

12. -----\\-----, руки вниз	7-8- и.п. 1-4- приподнять руки и ноги, сжать кулаки 5-8- медленно вернуться в и.п.	6 раз	7 раз	10 раз	
13. Ходьба по залу с правильной осанкой.	Упражнения на внимание.	2минуты	2минуты	2минуты	
<b>Упражнения для профилактики плоскостопия</b>					
1. Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях, стопы вместе.	Опираясь на носки, несколько раз пятки развести в стороны.	8-10 секунд	8-10 секунд	8-10 секунд	
2. -----\\-----, ноги вытянуты	Пятки лежат на месте, пальцы свести и развести в стороны.	6 раз	10 раз	15 раз	
3. -----\\-----	Стопой одной ноги скользить вперёд и назад по другой ноге и наоборот.	8-10 секунд	8-10 секунд	8-10 секунд	
4. -----\\-----, ноги согнуты в коленях, колени вместе.	Отрывая пятки от пола, давить пальцами в пол.	6 раз	10 раз	15 раз	
5. -----\\-----, ноги согнуты, колени разведены, стопы касаются друг друга подошвами.	Не отрывая носок друг от друга, отвести пятки в стороны.	8-10 секунд	8-10 секунд	8-10 секунд	
6. -----\\-----, ноги согнуты, одна нога лежит на другой.	Сделать вращения в голено-стопном суставе поочерёдно в обе стороны каждой ногой.	6 раз	10 раз	15 раз	
7. Сидя на полу, ноги вытянуты.	Сделать движения пальцами стоп на себя, от себя.	30секунд	45секунд	1минута	с усилием
8. -----\\-----	Приподнять пятки, носки касаются пола.	8 раз	10 раз	20 раз	
9. Сидя на полу, ноги скрестно « по турецки», руками упираться в пол.	Встать, опираясь на внешнюю сторону ступни, сесть.	30секунд	45секунд	1минута	
10. -----\\-----, под каждой стопой массажный мяч, подтянуть колени к туловищу.	Прижав мячи, колени развести в стороны, выпрямить ноги и вернуться в и.п.	15 раз	15 раз	15 раз	

11. Стоя, руки на поясе.	Подняться на носки и в и.п.	30секунд	45секунд	1минута	количество повторов постепенно увеличивать
12. Стоя, пятки врозь, носки вместе.	Полуприседания на носках.	6 раз	10 раз	15 раз	
13. Сидя на стуле.	Двигать ступнями вперед и назад, сгибая и разгибая пальцы.	20 раз	20 раз	20 раз	
14. -----\\-----	Катание массажного мяча (мяч под стопой)	2минуты	2минуты	2минуты	
<b>Игровые упражнения на укрепление осанки и массаж</b>					
Сидя	<b>Художник!</b> ребенок карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.	3-4 раза	3-4 раза	3-4 раза	
Сидя или стоя	<b>Массаж спины «Суп».</b> Дети становятся по кругу друг за другом. Кладут ладони на спину впереди стоящего ребёнка и приговаривают: Чики-чики-чики-ща! <i>Похлопывает ладонями.</i> Вот капуста для борща. Покрашу картошки, <i>Постукивает рёбрами ладоней.</i> Свеколки, морковки, Пол головки лучку <i>Поколачивает кулачками.</i> Да зубок чесночку. Чики-чок, чики-чок- <i>Поглаживает ладонями.</i> И готов борщичок.	1минута	1минута	1минута	
<b>Подвижная игра</b>					



«Разорви цепь»	Играющие, взявшись за руки, образуют цепь. Первый (водящий) в цепи тянет за собой цепь, меняя направление в ходьбе, заплетает различные фигуры, обвивая всю цепь вокруг себя, снова расплетает ее, останавливается, бежит и потом старается быстрым поворотом разорвать цепь. Кто не смог удержать цепь, выходит из игры, а цепь снова замыкается. Играют до тех пор, пока остается 2 — 3 человека в цепи, потом игру повторяют.	3-4 раза	3-4 раза	3-4 раза	
«Стоп, хлопок, раз»	Дети идут колонной друг за другом. На сигнал «Стоп» все останавливаются, на сигнал «Хлоп» подпрыгивают, и на сигнал «Раз» поворачиваются кругом и идут в обратном направлении. Все три сигнала повторяются в ходьбе 5-8 раз. Тот, кто ошибается, выходит из игры. Когда остается всего 2-3 играющих, все снова становятся в круг. Игра продолжается.	3-4 раза	3-4 раза	3-4 раза	
<b>Дыхательные упражнения</b>					
Стоя	«Листопад» Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.	3-4 раза	3-4 раза	3-4 раза	

## Комплекс 6

Исходное положение	Содержание	Дозировка			Методические рекомендации
<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>					
1. Сидя на гимнастической скамейке.	Проверить осанку.	2минуты	2минуты	2минуты	спину держать ровно       осанку держать
2. Ходьба по залу с различными движениями руками.	Ходьба приставными шагами.	6 раз	10 раз	15 раз	
3. Основная стойка.	1- шаг левой в сторону, руки к плечам 2- руки за голову 3- руки к плечам	8 раз	10 раз	15 раз	
4. -----\\-----, ноги на ширине плеч, руки на пояс	4- и.п. 1-4- наклон вперёд 5-8- и.п.	8 раз	10 раз	15 раз	
5. -----\\-----	1- выпад влево, руки к плечам 2- руки в стороны 3- руки в «крылышки» 4- и.п.	4 раза	10 раз	15 раз	
6. Переход из положения стоя в положение лёжа на спине	Самовытяжение				
7. Лёжа на спине, в руках мяч	Мяч в руках перед грудью.	8 раз	10 раз	15 раз	
8. -----\\-----, руки с мячом вытянуты вверх.	Бросок мяча вверх и его ловля 1- поднять прямую ногу 2- присоединить другую 3- держать ноги под углом 45* 4- и.п.	6 раз	10 раз	15 раз	
9. -----\\-----, руки за голову, согнутыми ногами обхватить мяч	1- разогнуть ноги 2- руки вверх 3- прямыми ногами передать мяч рукам 4- руки с мячом вверх 5- сесть, руки вперёд	3 раза	4 раза	5 раз	

10. Лёжа на боку	6- мяч положить между ног 7- обхватить мяч ногами 8- и.п.	3 раза	4 раза	5 раз	
11. -----\\-----	1-10- удержание поочередно одной ноги, затем другой				
12. Лёжа на животе, обхватить мяч ногами	1-10- удержание двух ног 1- руки в «крылышки» 2- поднять ноги 3-6- держать 7- положить ноги 8- и.п.	8 раз	10 раз	15 раз	
13. -----\\-----, мяч в руках	1- ноги приподнять, руки вверх 2- ноги скрестно, руки за голову 3- мяч положить, ноги врозь 4- и.п.	7 раз	10 раз	15 раз	
14. -----\\-----, мяч в руках	1- поднять руки с мячом 2- руки за голову, поднять левую ногу вверх 3- поднять правую ногу вверх 4- и.п.	7 раз	10 раз	15 раз	
15. Переход из положения лёжа в положение стоя	Ходьба по залу	2минуты	3минуты	5 минут	
17. Проверка осанки.					
<b>Упражнения для профилактики плоскостопия</b>					
1. Сидя.	Сгибание пальцев стоп.	10-12раз	15 раз	20 раз	туловище держать прямо
2. -----\\-----	Приведение стоп с противодействием давлением на пол, имитируя подгребание песка.	10-12раз	15 раз	20 раз	
3. -----\\-----	Подтягивание пальцами стоп легкого коврика, стремясь собрать его в складки.	10 раз	15 раз	20 раз	туловище держать прямо
4. -----\\-----	Перекачивание и приподнимание мяча, захватив его стопами.	4-5 мин.	4-5 мин	4-5 мин	
5. Стоя, опора на внешний край стоп, ноги параллельно.	Поднимание на носки и возвращение в исходное положение.	10-12раз	15 раз	20 раз	медленно

6. Стоя, опора на всю стопу.	Попытка согнуть пальцы, надавливая ими на пол.	5-6 раз	10 раз	15 раз	сидеть прямо
7. Стоя гимнастическом мате, руки на пояс.	Ходьба с подогнутыми пальцами.	2-3 мин.	2-3 мин	2-3 мин	
8. Стоя, между стоп гимнастическая палка.	Захватывание пальцами стоп гимнастической палки, двигая её вперёд и назад.	до 10раз	до 10раз	до 10раз	
9. Сидя, ноги на палке.	Прокатывать палку ногами вперёд и назад.	10-20раз	10-20раз	10-20раз	
10. Сидя.	Пытаться поднять с пола пальцами ног платок, скомканную бумагу, карандаш и другие мелкие предметы.	5 мин.	5 мин	5 мин	
11. Стоя.	Ходьба, высоко поднимая колени, ставя ноги так, как будто «трава колетса», делая подошвенные сгибания стоп.	2 мин.	2 мин.	2 мин.	
12. Стоя.	Ходьба по наклонной плоскости вверх и вниз на носках. (высота одного конца доски на 25-50 см. от пола)	2 мин.	2 мин.	2 мин.	
<b>Игровые упражнения на укрепление осанки и массаж</b>					
Сидя	<b>"Гусеница"</b> - ребенок сидит на полу с согнутыми коленями, пятки прижаты к полу. Сгибая пальцы ног, он подтягивает пятку вперед к пальцам, затем пальцы снова распрямляются и движение повторяется (имитация движения гусеницы). Передвижение пятки вперед за счет сгибания и выпрямления пальцев ног продолжается до тех пор, пока пальцы могут касаться пола. Упражнение выполняется обоими ногами одновременно.	3-4 раза	3-4 раза	3-4 раза	
Стоя	<b>«Я позвоночник берегу».</b> Взрослый показывает, ребенок повторяет: Я позвоночник берегу (Наклоняют корпус вправо-влево, ладони скользят вдоль тела от подмышек до колен), И сам себе я помогу. Всё выполню я по порядку (Ставя руки на пояс, поднимают и опускают плечи): Сначала сделаю зарядку, Нагнусь (Наклоняются вперёд), Прогнусь (Слегка прогибаются назад). И выпрямляюсь (Встают прямо).	1 минута	1 минута	1 минута	

	<p>И вправо, влево наклонюсь (<i>Наклоняют корпус вправо и влево</i>).</p> <p>С друзьями поиграю в мяч (<i>Бегут на месте</i>).</p> <p>Он весело помчится вскачь (<i>Прыгают на обеих ногах</i>).</p> <p>И за столом я посижу (<i>Делают полуприсед, сложив руки «полочкой» перед грудью</i>),</p> <p>И телевизор погляжу (<i>Встают прямо, руки в стороны</i>).</p> <p>Но буду помнить я всегда (<i>Кладут правую руку за правое плечо, левую руку заводят за спину и стараются сцепить пальцы рук за спиной</i>):</p> <p>Должна прямою быть спина! (<i>Меняют положение рук</i>).</p>				
<b>Подвижная игра</b>					
<b>«Кто как передвигается?»</b>	<p>Дети сидят на стульях или на ковре. Педагог называет животных, птиц, насекомых или показывает их изображения, спрашивая: «Как они передвигаются?» (например, бабочка, лягушка, косолапый мишка, заяц т.д.).</p> <p>Дети стараются движениями ответить на вопросы, ползая, прыгая и другими способами передвигаясь по ковру.</p>	3-4 раза	3-4 раза	3-4 раза	
<b>«Мячик с горки»</b>	<p>Дети стоят лицом к педагогу, строящему горку: на низкую гимнастическую скамейку он кладёт одним концом горку, около скамьи – мяч. Педагог подзывает детей по очереди. Они встают на скамью, подходят к горке, скатывают мяч с неё и бегут по наклонной доске, догоняя его. Затем приносят мяч на место. Число играющих 5-6 человек. Нарушивший правила выбывает из игры. Лучшие отмечаются.</p>	3-4 раза	3-4 раза	3-4 раза	
<b>Дыхательные упражнения</b>					
Стоя	<p><b>«Петушок»</b></p> <p>Стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить «ку-ка-ре-ку»</p>	3-4 раза	3-4 раза	3-4 раза	

## Комплекс 7

Исходное положение	Содержание	Дозировка			Методические рекомендации
<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>					
1. Проверка осанки сидя на скамейке.	Ходьба по залу.				спину держать ровно          осанку держать
2. Основная стойка.	1- руки вверх 2- руки в стороны 3- руки в «крылышки» 4- и.п.	8 раз	10 раз	15 раз	
3. -----\\-----, руки в «крылышки»	1- присесть, руки вперёд 2- руки за голову 3-4- переход в и.п.	7 раз	10 раз	15 раз	
4. Переход из положения стоя в положение лежа на спине	Самовытяжение				
5. Лёжа на спине	1- согнуть ноги 2- медленно выпрямить 3- медленно развести ноги 4- и.п.	5 раз	7 раз	10 раз	
6. -----\\-----	1- правая рука вверх, левая вниз 2- смена положения с подниманием головы	6 раз	10 раз	15 раз	
7. -----\\-----, руки перед грудью, локти на полу	1- ноги врозь 2- руки вниз	6 раз	10 раз	15 раз	
8. -----\\-----	3-4- поднять голову и вернуться в и.п.				
9. Лежа на животе	1-4- движения руками «бокс» 1- «крылышки» руками 2- руки в стороны 3- руки в «крылышки»	6 раз 6 раз 8 раз	10 раз 10 раз 10 раз	15 раз 15 раз 15 раз	
10. -----\\-----	4- и.п.				
11. -----\\-----	1-4- ноги «кроль» 1-4- руки «брасс», ноги «кроль»	8 раз 8 раз	10 раз 10 раз	15 раз 15 раз	
12. Поворот				3раза по	

«брёвнышком» на спину 13. Проверка осанки у стенки.	Самовытяжение	3 раза по 30 секунд 3 минут	3раза по 30 секунд 4минуты	30 секунд 5 минут	
<b>Упражнения для профилактики плоскостопия</b>					
1. Ходьба.	на носках, не сгибая коленей, руки на пояс	1 минута	2минуты	3минуты	туловище держать прямо
2. -----\\-----	на наружных краях стоп, руки на пояс	1 минута	2минуты	3минуты	
3. -----\\-----	по наклонной плоскости установить широкую доску так, чтобы один конец её был приподнят над полом на 25-30 см. Пройти на носках по доске вверх и вниз, опустив руки.	3 раза	5 раз	7 раз	туловище держать прямо
4. -----\\-----	Ходить по положенной на пол гимнастической палке, отводя ступни кнаружи, подняв руки в стороны. сгибание пальцев стоп	5-15 раз	5-15 раз	5-15 раз	медленно
5. Сидя.	приведение стоп, с противодействием-давлением на пол, имитируя подгребание песка.	10-12раз	15 раз	20 раз	сидеть прямо
6. -----\\-----		10-12раз	15 раз	20 раз	
7. -----\\-----	подтягивание пальцами стоп лёгкого коврика, стремясь собрать его в складки.	4-10 раз	10 раз	15 раз	
8. -----\\-----	перекатывание и приподнимание мяча, захватив его стопами. поднимание на носки и возвращение в и.п.	4-10 раз	10 раз	15 раз	
9. Стоя, опора на внешний край стоп, ноги параллельно.	попытка согнуть пальцы, надавливая ими на пол.	10-12раз	15 раз	20 раз	
10. Стоя, опора на всю стопу.	Ходьба с подогнутыми пальцами.	5-6 раз	10 раз	15 раз	
11. Стоя на гимнастическом мате, руки на пояс.		1 минута	2минуты	3минуты	
12. Стоя, между ног гимнастическая палка.	захватывание пальцами ног палки, двигая её вперед и назад.	до 10раз	до 10 раз	до 10раз	
13. Сидя, ноги на	прокатывать палку ногами вперёд – назад.				

гимнастической палке. 14. Сидя	попытаться поднять с пола пальцами ног платок, скомканную бумагу, карандаш и другие мелкие предметы.	10-20раз	10-20 раз	10-20раз	
15. Стоя	Ходьба высоко поднимая колени, ставя ноги так, как будто «трава колетса», делая подошвенное сгибание стоп.	2минуты	2минуты	2минуты	
16. Ходьба	по наклонной плоскости				
<b>Игровые упражнения на укрепление осанки и массаж</b>					
Ребенок проверяет свою осанку (спина прямая, голова чуть поднята, руки опущены вниз)	<b>«Река, берег, парус».</b> На слово «Река!» - делает шаг назад, на слово «берег!» - шаг вперед, «Парус!» - поднимает руки вверх. При выполнении движений обращается внимание на сохранение правильной осанки.	3-4 раза	3-4 раза	3-4 раза	
Стоя или сидя на ковре	<b>Массаж спины «Суп».</b> Дети становятся по кругу друг за другом. Кладут ладони на спину впереди стоящего ребёнка и приговаривают: Чики-чики-чики-ща! <i>Похлопывает ладонями.</i> Вот капуста для борща. Покрашу картошки, <i>Постукивает рёбрами ладоней.</i> Свеколки, морковки, Пол головки лучку <i>Поколачивает кулачками.</i> Да зубок чесночку. Чики-чок, чики-чок- <i>Поглаживает ладонями.</i> И готов борщичок.	1 минута	1 минута	1 минута	
<b>Подвижная игра</b>					
<b>«Пчёлы, улей, медвежата»</b>	Играющих делят на две группы. Дети одной группы изображают пчёл, другой – медвежат. «Пчёлы» находятся на гимнастической стенке – это улей. «Медвежата» прячутся за скамейкой – это дерево. На слова педагога «пчёлы за мёдом!» дети спускаются со стенки и убегают подальше в сторону. «Медвежата» перелезают через скамейку и на четвереньках подходят к «улью». Педагог говорит: «Медведи» идут, «пчёлы» бегут обратно, произнося «ж-ж-ж-ж», а «медвежата» на	3-4 раза	3-4 раза	3-4 раза	



<p><b>«Тряпичная кукла»</b></p>	<p>четвереньках возвращаются к «дереву». «Пчёлы» занимают своё место в «улье» - на гимнастической стенке.</p> <p>Ребёнку предлагается лечь на спину, закрыть глаза и расслабиться (как тряпичная кукла). Убедиться, хорошо ли расслабился ребёнок, можно, взяв его за руки, потрясти их. При правильном расслаблении эти пассивные движения переходят с рук на весь плечевой пояс и шею, а голова ребёнка при этом покачивается, как у тряпичной куклы. Умение расслабиться очень важно для владения телом, для снятия психического напряжения.</p>	3-4 раза	3-4 раза	3-4 раза	
<b>Дыхательные упражнения</b>					
Стоя	<p><b>«Вырасти большой»</b></p> <p>Стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»!</p>	3-4 раза	3-4 раза	3-4 раза	

## Комплекс 8

Исходное положение	Содержание	Дозировка			Методические рекомендации	
<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>						
1. Проверка осанки сидя на скамейке.						
2. Основная стойка, палку за голову.	1-2- палка вверх, встать на носки 3-4- и.п.	3 минуты	3 минуты	3 минуты	спина прямая	
3. -----\\-----, палку назад вниз	1-2- наклон вперёд, руки назад вверх 3-4- и.п.	5 раз	7 раз	10 раз		
4. -----\\-----, палку вниз	1- выпад правой ногой, палку перед грудью 2- палку вверх 3- палку перед грудью 4- и.п.	6 раз	7 раз	10 раз		
5. -----\\-----, палку назад вниз	5-8- тоже с другой ногой 1-2- упор присев 3- палку под колени, руки за голову 4- взять палку	6 раз	10 раз	15 раз		
6. Переход из положения стоя в положение лёжа на спине.	5-6- основная стойка Самовытяжение					
7. Лёжа на спине, палка внизу.	1- руки вперёд 2- руки вверх 3- руки за голову 4- и.п.	6 раз	7 раз	10 раз		поясницу прижать к полу
8. -----\\-----, палка внизу	1- руки перед грудью 2- согнуть ноги	6 раз	10 раз	15 раз		
9. -----\\-----	3- выпрямить ноги, руки вверх 4- развести ноги, палку к коленям					
	1- руки вверх 2- ноги врозь 3-4- сед «по-турецки», палка перед грудью	5 раз	7 раз	10 раз		
10. Лёжа на животе.	5- руки с палкой за голову 6- руки вперёд					

11. -----\\-----	7-8- и.п. 1- руки вверх, ноги поднять 2- держать 3- руки за голову 4- и.п.	6 раз	10 раз	15 раз	
12. -----\\-----	1- руками «крылышки» 2- взять палку к груди 3- руки вверх 4- и.п.	6 раз	10 раз	15 раз	
13. Стойка на коленях	1- руки с палкой к лопаткам 2- поднять левую ногу 3- поднять правую ногу 4- и.п.	6 раз	10 раз	15 раз	
14. Ходьба по залу.	1- руки через стороны вверх (вдох) 2- руки вниз (выдох)	5 раз	10 раз	15 раз	
15. Работа над осанкой у стенки.		3минуты 2минуты	4минуты 2минуты	5 минут 2минуты	
<b>Упражнения для профилактики плоскостопия</b>					
1. Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях, стопы вместе.	Опираясь на носки, несколько раз пятки развести в стороны.	8-10 секунд	8-10 секунд	8-10 секунд	
2. -----\\-----, ноги вытянуты	Пятки лежат на месте, пальцы свести и развести в стороны.	6 раз	10 раз	15 раз	
3. -----\\-----	Стопой одной ноги скользить вперёд и назад по другой ноге и наоборот.	8-10 секунд	8-10 секунд	8-10 секунд	
4. -----\\-----, ноги согнуты в коленях, колени вместе.	Отрывая пятки от пола, давить пальцами в пол.	6 раз	10 раз	15 раз	
5. -----\\-----, ноги согнуты, колени разведены, стопы касаются друг друга подошвами.	Не отрывая носок друг от друга, отвести пятки в стороны.	8-10 секунд	8-10 секунд	8-10 секунд	
6. -----\\-----, ноги согнуты, одна нога					

<p>лежит на другой.</p> <p>7. Сидя на полу, ноги вытянуты.</p> <p>8. -----\\-----</p> <p>9. Сидя на полу, ноги скрестно « по турецки», руками упираться в пол.</p> <p>10. -----\\-----, под каждой стопой массажный мяч, подтянуть колени к туловищу.</p> <p>11. Стоя, руки на поясе.</p> <p>12. Стоя, пятки врозь, носки вместе.</p> <p>13. Сидя на стуле.</p> <p>14. -----\\-----</p>	<p>Сделать вращения в голено-стопном суставе поочерёдно в обе стороны каждой ногой.</p> <p>Сделать движения пальцами стоп на себя, от себя.</p> <p>Приподнять пятки, носки касаются пола.</p> <p>Встать, опираясь на внешнюю сторону ступни, сесть.</p> <p>Прижав мячи, колени развести в стороны, выпрямить ноги и вернуться в и.п.</p> <p>Подняться на носки и в и.п.</p> <p>Полуприседания на носках.</p> <p>Двигать ступнями вперед и назад, сгибая и разгибая пальцы.</p> <p>Катание массажного мяча (мяч под стопой)</p>	<p>6 раз</p> <p>30секунд</p> <p>8 раз</p> <p>30секунд</p> <p>15 раз</p> <p>30секунд</p> <p>6 раз</p> <p>20 раз</p> <p>2минуты</p>	<p>10 раз</p> <p>45секунд</p> <p>10 раз</p> <p>45секунд</p> <p>15 раз</p> <p>45секунд</p> <p>10 раз</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>2минуты</p>	<p>15 раз</p> <p>1 минута</p> <p>20 раз</p> <p>1 минута</p> <p>15 раз</p> <p>1 минута</p> <p>15 раз</p> <p>20 раз</p> <p>2минуты</p>	<p>с усилием</p> <p>количество повторов постепенно увеличивать</p>
<b>Игровые упражнения на укрепление осанки и массаж</b>					
<p>Сидя</p> <p>Стоя или сидя на ковре</p>	<p><b>Кораблик!</b> ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями и, прижимая подошвы ног друг к другу, постепенно старается выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу (старается придать ступням форму кораблика).</p> <p><b>Массаж спины «Свинки».</b> Дети становятся по кругу друг за другом. Кладут ладони на спину впереди стоящего ребёнка и приговаривают: Как на пишущей машинке Две хорошенькие свинки Всё постукивают,</p>	<p>3-4 раза</p> <p>1 минута</p>	<p>3-4 раза</p> <p>1 минута</p>	<p>3-4 раза</p> <p>1 минута</p>	

	<p>Всё похрюкивают: Туки-туки-туки-тук! Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!</p>				
<b>Подвижная игра</b>					
<b>«Воробушки и кот»</b>	<p>Дети стоят на скамеечке (деревянных кирпичях, положенных на пол) на одной стороне зала. Это «воробушки» на «крыше» в стороне сидит «кот» (кто-нибудь из детей). Он спит. Ведущий говорит: «Воробушки, полетели!» «Воробушки» прыгивают с «крыши» и, «расправив крылья», «разлетаются во все стороны. Но вот просыпается «кот». Он мяукает «мяу-мяу!» и бежит ловить «воробушков», «кот» отводит пойманных к себе в «дом»</p>	3-4 раза	3-4 раза	3-4 раза	
<b>«Ну-ка, донеси!»</b>	<p>В зале дети сидят на стульчиках. У каждого ребёнка под ногами платочек. Нужно захватить пальцами одной ноги эту платок и, ни разу не уронив её, дотащить любыми способами (например, скача на одной ноге или на четвереньках) до противоположного конца зала. То же повторить другой ногой. Игру можно проводить парами (соревнуясь). Выигрывает тот, кто это сделает быстрее, не уронив платка.</p>	3-4 раза	3-4 раза	3-4 раза	
<b>Дыхательные упражнения</b>					
Стоя	<p><b>«Часики»</b> Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так».</p>	3-4 раза	3-4 раза	3-4 раза	

## Комплекс 9

Исходное положение	Содержание	Дозировка			Методические рекомендации
<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>					
1. Ходьба с мешочком с песком на голове.	Ходьба боком, вперёд, назад.	3минуты	3минуты	3минуты	спину держать ровно       осанку держать
2. Проверка осанки у стенки	Сидеть, прислонившись к гимнастической стенке.	1минуту	1минуту	1минуту	
3. Сед «по-турецки»	1-4- сжать мяч в руках (вдох) 5-8- и.п.(выдох)	4 раза	10 раз	15 раз	
4. Лежа на спине, руки вдоль туловища, в руках теннисный мяч.	1-2- руки в «крылышки», сжать мяч (вдох) 3-4- и.п.(выдох)	4 раза	10 раз	15 раз	
5. -----\\-----	На каждый счет бросание и ловля мяча из одной руки в другую.	10 раз	15 раз	20 раз	
6. -----\\-----	1-2- руками «крылышки» 3-4- напряженные руки развести в стороны, сжимая мячи в руках 5-8- и.п.	6 раз	10 раз	15 раз	
7. Лёжа на животе.	«Брасс» руками	3 раза по 30секунд	3 раза по 40секунд	3 раза по 50секунд	
8. -----\\-----	Руками «брасс», ногами «кровать»	3 раза по 30секунд	3 раза по 40секунд	3 раза по 50секунд	
9. Переход «брёвнышком» на спину.					
10. Ходьба по залу с правильной осанкой.		2минуты	3минуты	5 минут	
<b>Упражнения для профилактики плоскостопия</b>					
1. Сидя.	Сгибание пальцев стоп.	10-12раз	15 раз	20 раз	туловище держать прямо
2. -----\\-----	Приведение стоп с противодействием давлением на пол, имитируя подгребание песка.	10-12раз	15 раз	20 раз	

3. -----\\-----	Подтягивание пальцами стоп легкого коврика, стремясь собрать его в складки.	10 раз	15 раз	20 раз	туловище держать прямо  медленно  сидеть прямо	
4. -----\\-----	Перекатывание и приподнимание мяча, захватив его стопами.	4-5 мин.	4-5 мин	4-5 мин		
5. Стоя, опора на внешний край стоп, ноги параллельно.	Поднимание на носки и возвращение в исходное положение.	10-12раз	15 раз	20 раз		
6. Стоя, опора на всю стопу.	Попытка согнуть пальцы, надавливая ими на пол.	5-6 раз	10 раз	15 раз		
7. Стоя гимнастическом мате, руки на пояс.	Ходьба с подогнутыми пальцами.	2-3 мин.	2-3 мин	2-3 мин		
8. Стоя, между стоп гимнастическая палка.	Захватывание пальцами стоп гимнастической палки, двигая её вперёд и назад.	до 10раз	до 10раз	до 10раз		
9. Сидя, ноги на палке.	Прокатывать палку ногами вперёд и назад.	10-20раз	10-20раз	10-20раз		
10. Сидя.	Пытаться поднять с пола пальцами ног платок, скомканную бумагу, карандаш и другие мелкие предметы.	5 мин.	5 мин	5 мин		
11. Стоя.	Ходьба, высоко поднимая колени, ставя ноги так, как будто «трава колется», делая подошвенные сгибания стоп.	2 мин.	2 мин.	2 мин.		
12. Стоя.	Ходьба по наклонной плоскости вверх и вниз на носках. (высота одного конца доски на 25-50 см. от пола)	2 мин.	2 мин.	2 мин.		
<b>Игровые упражнения на укрепление осанки и массаж</b>						
Сидя	<b>«Барабанищик»</b> ! ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, не касаясь пятками пола, двигает ступнями вверх и вниз, касается пола только пальцами ног. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.	3-4 раза	3-4 раза	3-4 раза		
Стоя	<b>«Я позвоночник берегу»</b> . Взрослый показывает, ребенок повторяет: Я позвоночник берегу (Наклоняют корпус вправо-влево, ладони скользят вдоль тела от подмышек до колен), И сам себе я помогу. Всё выполняю я по порядку	1 минута	1 минута	1 минута		

	<p><i>(Ставя руки на пояс, поднимают и опускают плечи):</i>  Сначала сделаю зарядку,  Нагнусь <i>(Наклоняются вперед)</i>,  Прогнусь <i>(Слегка прогибаются назад)</i>.  И выпрямляюсь <i>(Встают прямо)</i>.  И вправо, влево наклонюсь <i>(Наклоняют корпус вправо и влево)</i>.  С друзьями поиграю в мяч <i>(Бегут на месте)</i>.  Он весело помчится вскачь <i>(Прыгают на обеих ногах)</i>.  И за столом я посижу  <i>(Делают полуприсед, сложив руки «полочкой» перед грудью)</i>,  И телевизор погляжу  <i>(Встают прямо, руки в стороны)</i>.  Но буду помнить я всегда  <i>(Кладут правую руку за правое плечо, левую руку заводят за спину и стараются сцепить пальцы рук за спиной):</i>  Должна прямою быть спина! <i>(Меняют положение рук)</i>.</p>				
<b>Подвижная игра</b>					
<p><b>«Собираем шарики»</b></p>	<p>Инструктор высыпает на пол разноцветные мячики и просит детей собрать их, принести и положить их в ящик. Усложнить игру можно, поставив перед рассыпанными шариками несколько предметов, преград, которые ребенок должен преодолеть, а затем собрать шарики (например, перебравшись через бревно, скамейку и т.д.). можно использовать шарики разных цветов и размеров и просить детей собрать шарики выборочно: или только маленькие, или одноцветные.</p>	3-4 раза	3-4 раза	3-4 раза	
<p><b>«Кто быстрее встанет в круг»</b></p>	<p>Все играющие, кроме водящего, становятся в круг. Водящий обегает круг и слегка ударяет кого-нибудь из детей по плечу. Последний должен обежать круг, но в обратном направлении и встать на свое место. Водящий, ударив по плечу стоящего в кругу, сам продолжает обегать круг, стремясь занять освободившееся место. Опоздавший становится водящим, и игра продолжается.</p>	3-4 раза	3-4 раза	3-4 раза	



<b>Дыхательные упражнения</b>					
Сидя	«Каша кипит» сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф».	3-4 раза	3-4 раза	3-4 раза	

### Комплекс 10

Исходное положение	Содержание	Дозировка			Методические рекомендации
<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>					
1. Ходьба по залу.	Ходьба змейкой, зигзагом, противходом.	2минуты	3минуты	4минуты	
2. Основная стойка с мешочком на голове.	1-2- руки в «крылышки» 3-4- и.п.	6 раз	7 раз	10 раз	
3. -----\\-----	1- руки вверх, правую ногу назад 2- и.п. 3- руки вверх, левую ногу назад 4- и.п.	5 раз	7 раз	10 раз	
4. Ходьба на месте.	Ходьба на носках с мешочком на голове.	1минута	1минута	1минута	
5. Лёжа на спине.	1-2- руки к плечам 3-4- поднять прямые ноги 5-6- согнуть ноги в коленях, руки вниз 7-8- и.п.	7 раз	10 раз	15 раз	
6. -----\\-----	1-2- согнуть ноги в коленях, руки вдоль туловища 3-4- гребок ногами «басс» 5-6- опустить прямые ноги 7-8- расслабиться и в и.п.	5 раз	7 раз	10 раз	
7. -----\\-----	1-4- сед «по-турецки», руки в «крылышки» 5-8- медленно в и.п.	5 раз	7 раз	10 раз	

8. Лёжа на животе.	1-2- поднять ноги, руки в стороны 3-4- руки вверх 5-6- руки к плечам 7-8- и.п.	6 раз	10 раз	15 раз	
9. -----\\-----	1-4- руки в «крылышки», ногами горизонтальные ножницы	4 раза	7 раз	10 раз	
10. Стойка на коленях, руки на поясе.	1-4- наклон назад с прямой спиной 5-6- и.п.	6 раз	10 раз	15 раз	
11. Сед на пятках.	1-4- не отрывая ягодиц от пяток потянуться руками по полу	6 раз	10 раз	15 раз	
12. Ходьба по залу.		2минуты	3минуты	4минуты	

### Упражнения для профилактики плоскостопия

1. Ходьба.	на носках, не сгибая коленей, руки на пояс	1 минута	2минуты	3минуты	туловище держать прямо
2. -----\\-----	на наружных краях стоп, руки на пояс	1 минута	2минуты	3минуты	
3. -----\\-----	по наклонной плоскости установить широкую доску так, чтобы один конец её был приподнят над полом на 25-30 см. Пройти на носках по доске вверх и вниз, опустив руки.	3 раза	5 раз	7 раз	туловище держать прямо
4. -----\\-----	Ходить по положенной на пол гимнастической палке, отводя ступни кнаружи, подняв руки в стороны. сгибание пальцев стоп	5-15 раз	5-15 раз	5-15 раз	медленно
5. Сидя.	приведение стоп, с противодействием-давлением на пол, имитируя подгребание песка.	10-12раз	15 раз	20 раз	сидеть прямо
6. -----\\-----		10-12раз	15 раз	20 раз	
7. -----\\-----	подтягивание пальцами стоп лёгкого коврика, стремясь собрать его в складки.	4-10 раз	10 раз	15 раз	
8. -----\\-----	перекатывание и приподнимание мяча, захватив его стопами.	4-10 раз	10 раз	15 раз	
9. Стоя, опора на внешний край стоп, ноги параллельно.	поднимание на носки и возвращение в и.п. попытка согнуть пальцы, надавливая ими на пол.	10-12раз	15 раз	20 раз	

10. Стоя, опора на всю стопу.	<p>Ходьба с подогнутыми пальцами.</p> <p>захватывание пальцами ног палки, двигая её вперед и назад.</p> <p>прокатывать палку ногами вперед – назад.</p> <p>попытаться поднять с пола пальцами ног платок, скомканную бумагу, карандаш и другие мелкие предметы.</p> <p>Ходьба высоко поднимая колени, ставя ноги так, как будто «трава колетса», делая подошвенное сгибание стоп.</p> <p>по наклонной плоскости</p>	5-6 раз	10 раз	15 раз	
11. Стоя на гимнастическом мате, руки на пояс.		1 минута	2 минуты	3 минуты	
12. Стоя, между ног гимнастическая палка.		до 10раз	до 10 раз	до 10раз	
13. Сидя, ноги на гимнастической палке.		10-20раз	10-20 раз	10-20раз	
14. Сидя					
15. Стоя		2 минуты	2 минуты	2 минуты	
16. Ходьба					
<b>Игровые упражнения на укрепление осанки и массаж</b>					
Сидя	<p><b>"Серп"</b> - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, ставит подошвы ног на пол (расстояние между ними 20 см). Согнутые пальцы ног сначала сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте.</p>	3-4 раза	3-4 раза	3-4 раза	
Стоя	<p><b>Массаж спины «Дождик».</b>  Дождик бегаёт по крыше - Бом! Бом! Бом! По весёлой звонкой крыше – Бом! Бом! Бом!  Дети встают друг за другом <i>«паровозиком»</i> и прихлопывают друг друга по спинкам.  Дома, дома посидите,- Бом! Бом! Бом! Никуда не выходите,- Бом! Бом! Бом!  Постукивают пальчиками.  Почитайте, поиграйте,- Бом! Бом! Бом! А уйду – тогда гуляйте, Бом! Бом! Бом!  Поколачивают кулачками.  Дождик бегаёт по крыше - Бом! Бом! Бом! По весёлой звонкой крыше – Бом! Бом! Бом!  Поглаживают ладошками.</p>	1 минута	1 минута	1 минута	

<b>Подвижная игра</b>					
<i>«Ткач и челнок»</i>	Выбираются «челнок» и «ткач». Остальные дети, взявшись за руки и подняв их в виде арки, встают в круг. «Челнок» начинает под одну «арку» вбегать, под другую выбегать. Пропустив «челнок» вперёд, «ткач» спешит за ним в том же направлении. Если после двух или трёх кругов «ткач» поймает «челнок», они прекращают игру и их заменяет другая пара.	3-4 раза	3-4 раза	3-4 раза	
<i>«Воздушный шар»</i>	Дети сидят или стоят, самостоятельно надувая шары. Педагог помогает завязывать отверстие. Дети подбрасывают шары вверх и ловят их, бросают друг другу. Педагог предупреждает, что шар надо ловить осторожно, чтобы он не лопнул. Перебрасывать шар друг другу можно и через верёвку. Для детей 7 лет задание усложняется. Перед ними ставится задача хорошо надуть шар за меньшее число дыхательных движений.	3-4 раза	3-4 раза	3-4 раза	
<b>Дыхательные упражнения</b>					
Стоя	<b>«Ножницы»</b> Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом левая рука поднимается вверх, правая опускается вниз. С выдохом – левая рука вниз, правая вверх. После освоения ребенком этого упражнения можно его изменить: двигаются не руки от плеча, а только кисти рук.	3-4 раза	3-4 раза	3-4 раза	

Календарно-тематическое планирование на 2022-2023 год

№	Дата проведения	Время проведения	Тема	Количество часов		Формы занятия	Форма контроля
				теория	практика		
1			Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и охране труда Комплекс 1	0,5	2	Беседа, игра. Самостоятельность выполнения упражнений	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений и корректировка
2			Комплекс 1		2	Беседа, игра. Самостоятельность выполнения упражнений	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений и корректировка
3			Комплекс 2	0,5	2	Беседа, игра. Самостоятельность выполнения упражнений	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений и корректировка
			Комплекс 2		2	Беседа, игра. Самостоятельность выполнения упражнений	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений и корректировка
			Комплекс 3	0,5	2	Беседа, игра. Самостоятельность выполнения	Наблюдение за правильностью выполнения

						упражнений	упражнений и корректировка
			Комплекс 3		2	Беседа, игра. Самостоятельность выполнения упражнений	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений и корректировка
			Комплекс 4	0,5	2	Беседа, игра. Самостоятельность выполнения упражнений	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений и корректировка
			Комплекс 3		2	Беседа, игра. Самостоятельность выполнения упражнений	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений и корректировка
			Комплекс 4	0,5	2	Беседа, игра. Самостоятельность выполнения упражнений	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений и корректировка
			Комплекс 4		2	Беседа, игра. Самостоятельность выполнения упражнений	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений и корректировка
			Комплекс 5	0,5	2	Беседа, игра. Самостоятельность выполнения	Наблюдение за правильностью выполнения

						упражнений	упражнений и корректировка
			Комплекс 5		2	Беседа, игра. Самостоятельность выполнения упражнений	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений и корректировка
			Комплекс 6	0,5	2	Беседа, игра. Самостоятельность выполнения упражнений	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений и корректировка
			Комплекс 6		2	Беседа, игра. Самостоятельность выполнения упражнений	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений и корректировка
			Комплекс 7	0,5	2	Беседа, игра. Самостоятельность выполнения упражнений упражнений	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений и корректировка
			Комплекс 7		2	Беседа, игра. Самостоятельность выполнения упражнений	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений и корректировка
			Комплекс 8	0,5	2	Беседа, игра. Самостоятельность выполнения	Наблюдение за правильностью выполнения

						упражнений	упражнений и корректировка
			Комплекс 8		2	Беседа, игра. Самостоятельность выполнения упражнений	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений и корректировка
			Комплекс 9	0,5	2	Беседа, игра. Самостоятельность выполнения упражнений	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений и корректировка
			Комплекс 9		2	Беседа, игра. Самостоятельность выполнения упражнений	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений и корректировка
			Комплекс 10	0,5	2	Беседа, игра. Самостоятельность выполнения упражнений	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений и корректировка
			Комплекс 10		2	Беседа, игра. Самостоятельность выполнения упражнений	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений и корректировка
			Комплекс 1	0,5	2	Беседа, игра. Самостоятельность выполнения	Наблюдение за правильностью выполнения



						упражнений	упражнений и корректировка
			Комплекс 1		2	Беседа, игра. Самостоятельность выполнения упражнений	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений и корректировка
			Комплекс 2	0,5	2	Беседа, игра. Самостоятельность выполнения упражнений	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений и корректировка
			Комплекс 2		2	Беседа, игра. Самостоятельность выполнения упражнений	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений и корректировка
			Комплекс 3	0,5	2	Беседа, игра. Самостоятельность выполнения упражнений	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений и корректировка
			Комплекс 3		2	Беседа, игра. Самостоятельность выполнения упражнений	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений и корректировка
			Комплекс 4	0,5	2	Беседа, игра.	Наблюдение за

						Самостоятельность выполнения упражнений	правильностью выполнения упражнений и корректировка
			Комплекс 4			Беседа, игра. Самостоятельность выполнения упражнений	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений и корректировка
			Комплекс 5	0,5		Беседа, игра. Самостоятельность выполнения упражнений	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений и корректировка
			Комплекс 5			Беседа, игра. Самостоятельность выполнения упражнений	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений и корректировка
			Комплекс 6	0,5		Беседа, игра. Самостоятельность выполнения упражнений	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений и корректировка
			Комплекс 6			Беседа, игра. Самостоятельность выполнения	Наблюдение за правильностью выполнения

						упражнений	упражнений и корректировка
--	--	--	--	--	--	------------	-------------------------------

