

Частное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Образовательный центр «Константа»

Утверждаю  
Директор Учреждения  
\_\_\_\_\_ Е.Г. Смирнова

Приказ № 13  
от 30 августа 2017 г. \_\_\_\_\_



Принята  
Решением Педагогического Совета  
Учреждения  
№ 3  
от «28» августа 2017 г.

**Рабочая программа  
педагога Щетинина С. О.  
к общеразвивающей дополнительной программе**

**«Оздоровительная физкультура»**

**Учебный год: 2017/2018**

**Срок обучения 1 год**

**(первый год обучения)**

**Группа № 40, 41, 42**

**(понедельник, среда, пятница)**

**Возраст учащихся 7-10 лет**

**Количество часов: 95 часов в год**

**Санкт-Петербург**

**2017**

## Пояснительная записка

**Рабочая программа «Оздоровительная физкультура» на 2017/2017 учебный год разработана в соответствии с:**

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 29.12.12
2. Письмом Министерства образования и науки РФ от 28.10.15 №08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»
3. Учебным планом Частного образовательного учреждения дополнительного образования «Образовательный центр «Константа» на 2017/2018 учебный год
4. Основной общеразвивающей программой «Оздоровительная физкультура»

Программа «Оздоровительная физкультура» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и общекультурный уровень освоения.

**Цель программы:** оздоровление учащихся путём повышения психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

**Задачи программы:**

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Рабочая программа является частью общеразвивающей программы, рассчитанной на 2 года. Данная программа рассчитана на **1 год, 3 академических часа в неделю, 95 часов в год.**

**Ожидаемые результаты.**

**Знать и иметь представление:**

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

#### **Уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

Контроль за усвоением программы будем проводить после прохождения каждой темы, в конце года (май) организуем спортивный праздник.

#### **Форма подведения итогов реализации программы**

Наблюдение за деятельностью детей во время занятий, проведение спортивных праздников.

### **Содержание программы**

**Форма организации учебных занятий-** групповая, индивидуально-групповая.

№	Раздел	Содержание	Часы	Вид деятельности
1	Вводное занятие	Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования.	1	Беседа

		Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.		
2	Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. В основе оценки физического развития лежат параметры роста, массы тела, пропорции развития отдельных частей тела, а также степень развития функциональных способностей его организма: для соматического и физического здоровья – я могу; для психического – я хочу; для нравственного – я должен. Важнейшими факторами, влияющими на здоровье, являются: образ жизни; питание; оздоровительная гимнастика; экология. Беседа: «О профилактике простудных заболеваний»	2	Беседа Просмотр к/ф
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.	Развитая мышечная система – свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.	2	Беседа Просмотр к/ф
4	Гимнастика для глаз	О гигиене зрения, близорукость, дальнозоркость. Профилактика близорукости.	4	Беседа Практические занятия

		Комплексы упражнений для профилактики близорукости. Игры: «Внимательные глазки», «Жмурки».		Игра
5	Дыхательная гимнастика	Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках. Комплексы дыхательной гимнастики. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания. Игры: «Кто громче?», «Шарик», «Хомячки», «Подпрыгни и подуй на шарик».	4	Беседа Практические занятия Игра
6	Формирование навыков правильной осанки	Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки. Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя). Создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота. Упражнения на формирование хорошей осанки: «Чайка», «чайка в ходьбе», «кобра», «пресс-папье» на животе, «вертолет», «стрекоза», «пресс-папье» на боку, «полумост», «морская звезда». Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной	9	Беседа Практические занятия Игра

		стены, стоя перед зеркалом). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.		
7	Основные упражнения игрового стретчинга, игровые комплексы.	<p>«Позвоночник – ключ к здоровью»</p> <p>Упражнения игрового стретчинга.</p> <p>Упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «змея поднимает голову», «кобра», «ящерица», «кораблик», «лодочка», «качели», «рыбка», «кузнечик», «собачка», «кошечка», «кукушка».</p> <p>Упражнения для мышц спины и брюшного пресса – наклоны вперед: «книжка», «птица», «летучая мышь», «страус», «орешек», «обезьяна лезет за бананами», «веточка», «уголок», «перочинный ножик», «осьминог», «горка», «черепашка», «волчонок», «Ванька-встанька», «ежик», «слон». Повороты и наклоны туловища; «маятник», морская звезда, лисичка», «месяц», «муравей», «флюгер», «стрекоза», «повороты».</p> <p>Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног: «бабочка», неваляшка», «паучок», «павлин», «лягушка», «ножницы», «бег», «краб», «велосипед», «елочка», «паровозик», «жучок», «хлопушка».</p> <p>Упражнение для развития стоп: «ходьба», «кузнечик», «лошадка», «медвежонок», «телефон», «куколка», «полулотос», «лотос».</p>	4	Беседа Практические занятия Игра

		<p>Плечевой пояс: «замочек», «зацеп», «пчелка», «домик», «крутые повороты».</p> <p>Упражнения на равновесие: «аист», «петушок», «оловянный солдатик», «цапля», «ласточка», «орел».</p> <p>Игровые комплексы: «гуси-лебеди», «мы топаем ногами», «вышла мышка», «печка горяча», «ровным кругом», «у реки росла рябина».</p> <p>Комплекс «Красивая осанка»: поза дерева, божественная поза, поза лебедя, поза перекреста.</p> <p>Комплекс «Лебединая шея».</p> <p>Комплекс «Доброе утро»: Поза потягивания, поза зародыша, поза угла, поза мостика, поза ребенка, поза кошки, поза горы.</p> <p>Комплекс «Здоровье позвоночника»: Поза потягивания, поза зародыша, поза змеи, поза рыбы, поза лука, головоколенная поза.</p> <p>Игровые комплексы.</p>		
8	Развитие гибкости	<p>Физическое качество – гибкость. Комплексы упражнений на развитие гибкости. Тест «Гибкий ли я?»</p>	3	Беседа Практические занятия Игра
9	Упражнения в равновесии	<p><i>Техника безопасности. Практические занятия.</i></p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки за голову, с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх); ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая мячи; ходьба по гимнастической скамейке на</p>	3	Беседа Практические занятия Игра

		<p>носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронести сбоку вперед (фиксируя движения руками); «перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты); Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом на середине (с мячом); легкий бег на носках по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через скакалку, сложенную вдвое, поднимая поочередно ногу вперед вверх и перекладывая предметы под ногой из одной руки в другую; выполняя хлопки под ногой; ходьба по гимнастической скамейке на середине выполнить «ласточку».</p>		
10	<p>Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.</p>	<p>О профилактике плоскостопия. БАТ (биологически активные точки) на стопе. <i>Практические занятия.</i> Упражнения для укрепления мышц стопы: ходьба на месте; стоя, руки на поясе, левая нога на носке, правая на пятке, смена положения ног; «ходьба по колючкам» (ходьба с «поджатыми» пальцами); чередование ходьбы на носках и пятках; исходное положение, сидя на полу: поочередный подъем правой и левой стопы; сидя, колени сомкнуты, стопы развернуты, подъем наружных краев стоп, постепенно сближая стопы и увеличивая время напряжения мышц; давить большим пальцем</p>	5	<p>Беседа Практические занятия Игра</p>



		<p>правой стопы на опору, поднимая мизинец и пятку; стопы сомкнуты, подъем внутренних краев стоп; «гусеница», «прожорливая гусеница», «сытая гусеница», «черепаший ход».</p> <p>Комплексы упражнений в различных И.П., в движении, игрового характера.</p> <p>Упражнения с применением предметов: с гимнастической палкой, с мячами, со скакалкой, с мелкими предметами (карандаши, платочки) и т.д.</p>		
11	<p>Пальчиковая гимнастика.</p> <p>Суставная гимнастика.</p>	<p><i>Теория.</i> Мелкая моторика. «Наш ум на кончиках пальцев».</p> <p><i>Практические занятия.</i> Упражнения на развитие мелкой моторики. Массаж пальцев. Гимнастика для суставов.</p> <p>Игры: «Кулак-ладонь», «Делай, как я».</p>	2	<p>Беседа</p> <p>Практические занятия</p> <p>Игра</p>
12	Фитбол-гимнастика	<p><i>Теория.</i> Правила поведения при работе с мячом. Свойства мяча. Правильная посадка на мяч. Правила выбора мяча.</p> <p><i>Практические занятия.</i> Комплексы упражнений на мячах для всех групп мышц из разных исходных положений. Упражнения в парах. Упражнения на равновесие, координацию движений. Балансировка на мяче. Упражнение на расслабление.</p> <p>Игры: «Догони мяч», «Грузим арбузы», «Прокати мяч».</p>	6	<p>Беседа</p> <p>Практические занятия</p> <p>Игра</p>
13	Упражнения на	<i>Теория.</i> Дыхательные	3	Беседа

	расслабление	упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация. <i>Практические занятия.</i> Комплекс релаксационных упражнений. Релаксация. Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой: «Запрещенное движение», «Угадай, где мяч», «Тряпичная кукла», «Кто летает?», «Слушай внимательно»		Практические занятия Игра
14	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.	<i>Теория.</i> Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота. <i>Практические занятия.</i> Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки, диск «Здоровье». ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3X10 м. Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя. Игры: «Салочки», «Третий лишний», «Поезд с арбузами», «Чей красивее прыжок?», «Послушный мяч», «Ловишки с мячом», «Удочка», «Казачьи разбойники», «Мы весёлые ребята».	13	Беседа Практические занятия Игра
15	Школа мяча	<i>Теория.</i> Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами разного диаметра. <i>Практические занятия.</i> Броски, ловля и передача мяча.		Беседа Практические занятия Игра

		<p>Жонглирование. Комплексы упражнений с теннисными и резиновыми (волейбольными) мячами. Метание в вертикальную цель. Игры и эстафеты с мячами.</p> <p>Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайпер», «Не давай мяч водящему», «Достань мяч», «Мяч ловцу», «Гонка мячей» и игры с элементами волейбола и баскетбола.</p>		
16	Укрепляющий массаж	<p><b>Теория.</b> Физиологические и гигиенические основы массажа. Основные приёмы массажа. Формы массажа.</p> <p>Практические занятия: применение изученных приёмов по мере ознакомления с ними. Поглаживание, выжимание, разминание, растирание, движения, ударные приёмы, сотрясающие приемы, вибрация. Частный массаж: спины, шеи, плеча и др.; общий; гигиенический, лечебный, точечный.</p>	14	Беседа Практические занятия
17	Фитотерапия витаминотерапия	<p>Фитотерапия – это лечение натуральными травами. Благодаря своим полезным свойствам, растения уже давно используются в народной и традиционной медицине. Фитотерапия – хороший помощник в укреплении здоровья. Лекарственные растения эффективны в детской практике для профилактики обострений хронических заболеваний, во многих случаях только фитотерапия помогает</p>	9	Беседа Практические занятия Игра

		избежать осложнений при использовании химиотерапевтических средств. Эффективно проведение ингаляций с лекарственными травами. Витамитерапия полезна к весне, когда организм растрчивает последние витаминные резервы, которые были использованы зимой на борьбу с простудами и гриппом.		
18	Спортивные праздники	Для зрелищности и повышения интереса проводятся праздники: «Путешествие в страну здоровья», «Зимние забавы», «Здравствуй лето!»	3	Викторина Эстафета
		итого	95	

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Часы	Даты
1	Вводное занятие.	1	06.09
2	Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.	2	08.09, 11.09
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.	2	13.09, 15.09
4	Гимнастика для глаз.	4	18.09, 20.09, 22.09, 25.09
5	Дыхательная гимнастика.	4	27.09, 29.09 02.10, 04.10

6	Формирование навыка правильной осанки.	9	06.10, 09.10, 11.10, 13.10, 16.10, 18.10, 20.10, 23.10, 25.10,
7	Основные упражнения игрового стретчинга, игровые комплексы	4	27.10, 08.11, 10.11, 13.11
8	Развитие гибкости.	3	15.11, 17.11, 20.11
9	Упражнения в равновесии.	3	22.11, 24.11, 27.11
10	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.	5	29.11, 04.12, 06.12, 08.12, 11.12
11	Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика.	2	13.12, 15.12
12	Фитбол-гимнастика.	5	18.12, 20.12, 22.12, 25.12, 27.12
	Спортивный праздник «Зимние забавы»	1	12.01
	Фитбол-гимнастика.	1	15.01
13	Упражнения на расслабление.	3	17.01, 19.01, 22.01
14	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.	10	24.01, 26.01, 29.01, 31.01, 02.02, 05.02, 07.02, 09.02, 12.02, 14.02
	Спортивный праздник «Путешествие в страну здоровья»	1	16.02
	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.	3	19.02, 21.02, 26.02
15	Школа мяча.	8	28.02, 02.03, 05.03, 07.03, 09.03, 12.03, 14.03, 16.03
16	Укрепляющий массаж.	14	19.03, 21.03, 23.03, 26.03, 02.04, 04.04, 06.04, 09.04, 11.04, 13.04, 16.04, 18.04, 20.04, 23.04
17	Фитотерапия, витаминотерапия	9	25.04, 27.04, 04.05, 07.05, 11.05, 14.05, 16.05, 18.05, 21.05
18	Спортивный праздник «Здравствуй, лето».	1	23.05

	Итого часов	95
--	-------------	----

**Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки:**

1. Принять правильную осанку. Стоя у стены, касание затылком, лопатками, ягодичными мышцами, икроножными мышцами и пятками.
2. И.П. – принять правильную осанку у стены. Отойти от стены на 1 – 2 шага, сохраняя И.П.
3. И.П. – принять правильную осанку у стены. Сделать 2 шага вперед, присесть, встать. Принять И.П.
4. И.П. – принять правильную осанку у стены. Сделать 1 – 2 шага вперед. Расслабить последовательно мышцы шеи, рук и туловища. Принять И.П.
5. И.П. – принять правильную осанку у стенки. Встать на носки, удерживаясь в этом положении 3 – 4 секунды. Вернуться в И.П.
6. То же упражнение, но без гимнастической стенки.
7. Принять правильную осанку. Ходьба с остановками.
8. Ходьба с предметом (книгой, мешочком, «бубликом») на голове с сохранением правильной осанки, перешагивая через препятствия. Остановка с проверкой правильной осанки.
9. Игры с сохранением правильной осанки.

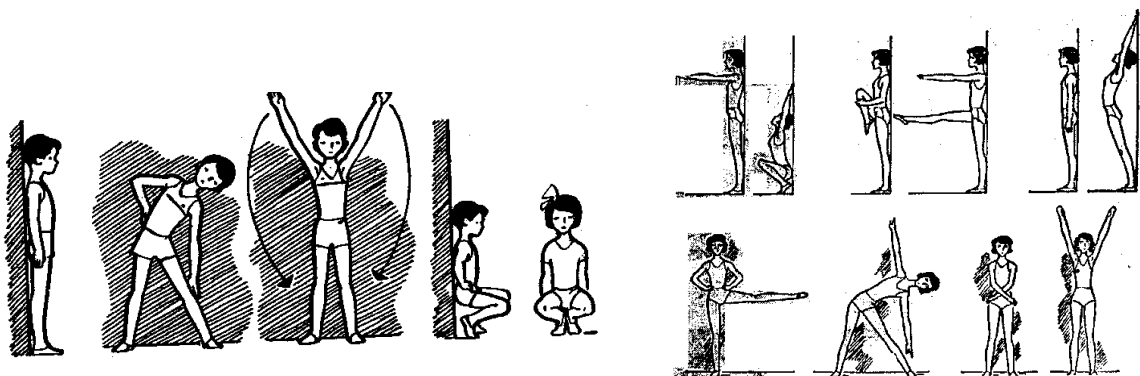


Рисунок 1

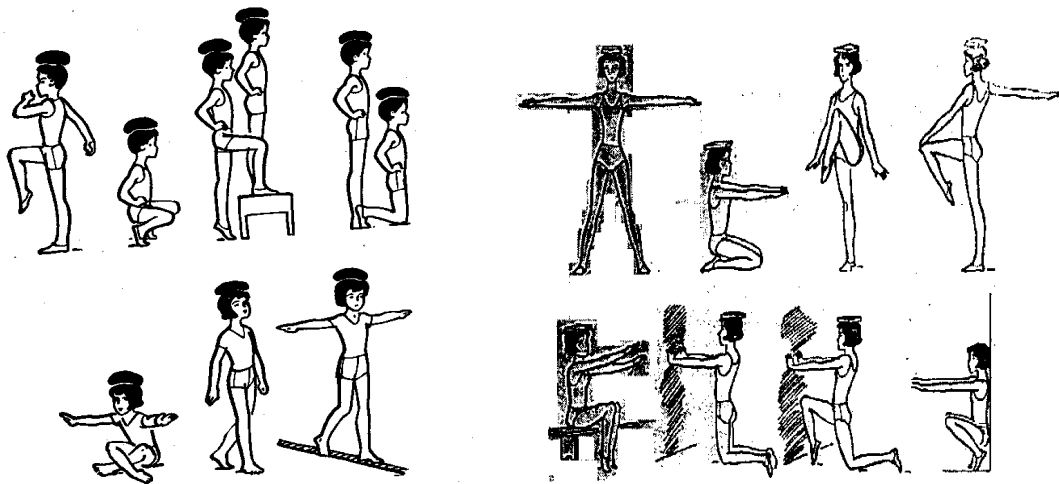


Рисунок 2

Упражнения для развития подвижности грудной клетки, укрепления мышц спины, межлопаточной области спины, груди, ног: упражнения с преодолением собственного веса (приседания, поднятие туловища, ног из положения лежа, разгибание рук из положения лежа); упражнения с гимнастическими палками, набивными мячами (вес мяча до 1 кг), легкими гантелями, с резиновыми бинтами и др. (рисунок 3)

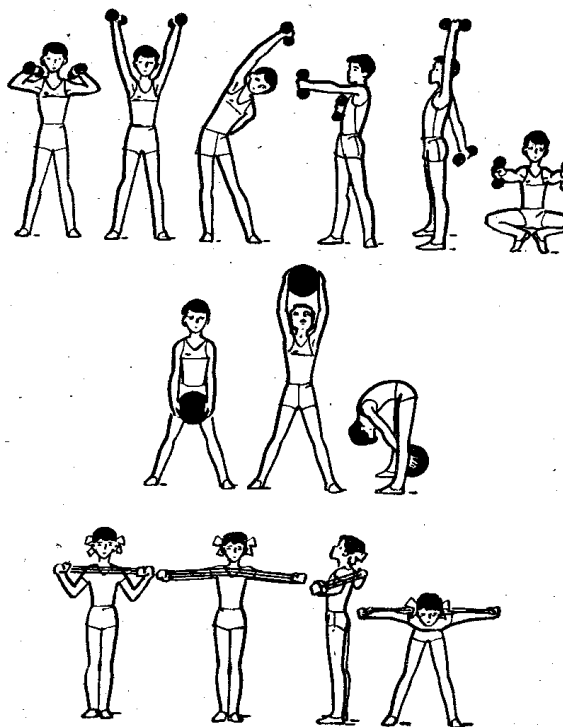


Рисунок 3



**ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ**

Стретчинг – это система статистических растяжек.



СОБАЧКА



КОЛЕЧКО



ЗЕРНУШКО



КОРАБЛИК



КАЧЕЛИ



ЗМЕЯ



КОБРА



ЯЩЕРИЦА



КУЗНЕЧИК



КНИЖКА



ВОЛЧОНОК



ПТИЦА



РЫБКА



СКОРПИОН



КУКУШКА



МАЯТНИК



ХЛОПУШКА



НОСОБРОГ



ВЕТЧКА



ЗАЯ КОШЕЧКА



КОШЕЧКА ПОЛЗЁТ



СЛОН



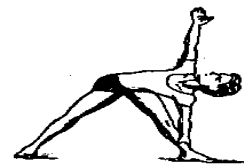
СТОЛБИК



ГОРКА



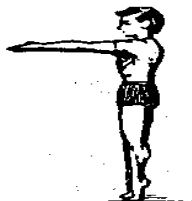
ГОРКА  
(УСЛОЖНЕННЫЙ ВАРИАНТ)



МОРСКАЯ ЗВЕЗДА



АНТИЧКА



ФЛЮГЕР



ЛУНА



МЕСЯЦ



ОРЕШЕК



СТРЕКОЗА



ТРОСТИНКА



МУРАВЕЙ



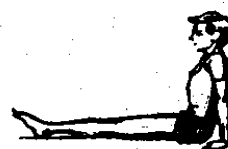
МУРАВЕЙ  
(УСЛОЖНЕННЫЙ ВАРИАНТ)



БАБУЧКА



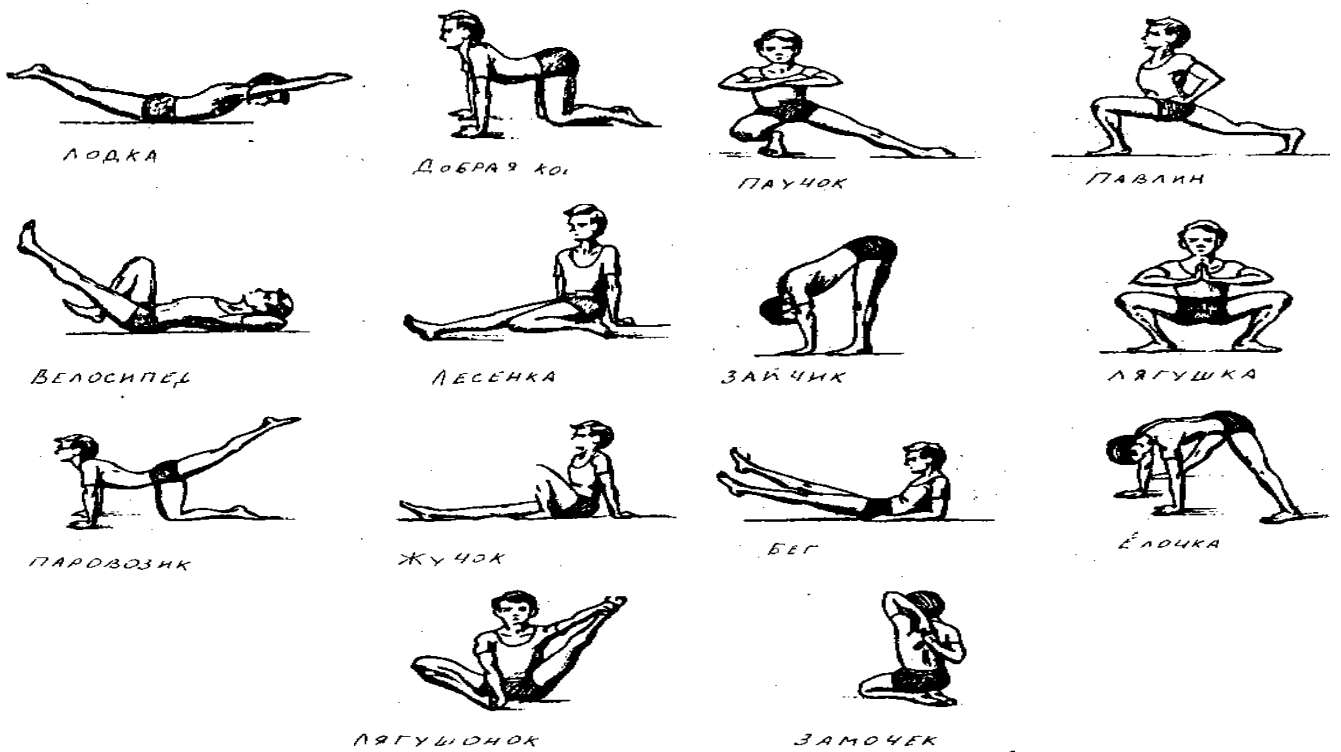
РАК



ВАНЯКА - ВСТАВКА



ЕЖИК



## I. Мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад

### 1. "Змея поднимает голову"

И.П. – лежа на животе, руки в замочке на спине, голова на боку.

1. Медленно поднять голову и туловище и задержаться на 3 – 5 секунд, потом 10 – 15 секунд.

2. И.П.

### 2. "Кобра"

И.П. – лежа на животе, руки на уровне груди лежат на полу, ладонями вниз.

1. выпрямляя руки, прогнуться назад, смотреть вверх и задержаться.

2. И.П.

### 3. "Ящерица"

И.П. – лежа на животе, руки ладонями вниз под живот (простой вариант); руки рядом с собой вдоль туловища (сложный вариант).

1. Поднять прямые ноги, опираемся руками в пол и задержаться.

2. И.П.

### 4. "Корабль"

И.П. – лежа на животе, руки вдоль туловища.

1. Захватить руками за щиколотки ног.

2. Прогнуться, поднять вверх руки и ноги.

3. И.П.

Статика – задержаться.

Динамика – покататься.

### 5. "Лодочка"

И.П. – лежа на животе, руки вытянуты вперед, ладошка к ладошке.

1. Поднять руки и ноги и прогнуться.

2. И.П.

Статика – задержаться.

Динамика – покататься, «плывем».

6. *“Рыбка”*

И.П. – лежа на животе, опора на руки.

1. Выпрямляя руки, прогнуться назад.

2. Поднять согнутые ноги, стопами тянуться к голове.

3. И.П.

7. *“Колечко”*

И.П. – стоя на коленях, руки на поясе.

1. Медленно наклониться назад, прогнуться и коснуться головой ног.

2. И.П.

8. *“Кузнечик”*

И.П. – лежа на животе, руки вдоль туловища, опора на кулаки, подбородком упираемся в пол.

1. Упираясь подбородком и руками поднять одну прямую ногу и задержаться (носок оттянуть).

2. Вернуться в И.П.

То же с другой ноги.

9. *“Собачка”*

И.П. – сесть на пятки, руки в упоре сзади, кисти вперед.

1. Проскользить руками, откинуть голову назад, прогнуться и задержаться.

2. И.П.

10. *“Кошечка”*

И.П. – стоя на четвереньках.

1. Выгнуть спину вверх, голову опустить на грудь («сердитая кошечка»).

2. Прогнуть спину голова вверх («добрая»).

11. *“Кошечка лезет под забор”*

И.П. – на четвереньках.

1. Сесть на пятки, руки на полу пальцы смотрят вперед.

2. Тянуться руками вперед, грудь к полу, таз вверх.

3. Лежа на животе, выпрямляя руки прогнуться и посмотреть наверх.

4. И.П.

12. *“Кукушка”*

И.П. – лежа на животе, ладони перед грудью на полу, ноги упор на пальцы.

1. Поднять все тело, опираясь на ладони.

2. Прогнуться, опора на пальчики ног.

3. И.П.

**II. Мышцы спины и брюшного пресса. Наклоны вперед**

1. *“Книжка”*

И.П. – сидя руки вверх, ноги вытянуты.

1. Наклоняться вперед, коснуться руками пальцев ног, носки тянуться вперед (или пальцы на себя ладошки на стопы). Голова прямо.

2. И.П.

2. *“Птица”*

И.П. – сидя ноги в стороны, руки в стороны параллельно полу.

1. Наклониться вперед, руками достать пальцы ног.

2. И.П.

3. *“Носорог”*

И.П. – лежа на спине, руки за голову, ноги выпрямлены.

1. Поднять голову и плечи и одну ногу, сгибая ее в коленке, носом достать колено, носочек оттянуть.

2. И.П.

3 – 4. С другой ноги.

4. *“Орешек”*

И.П. – лежа на спине, руки за головой прямые.

1. Медленно поднять ноги (сгруппироваться), руками обхватить колени, голову в колени.

Статика – задержаться.

Динамика – покачаться.

2. И.П.

5. *“Обезьяна лезет за бананами”*

И.П. – лежа на спине, одна нога поднята вверх («пальма»).

1. Руками взяться за бедро, поднимая руки вверх, по ноге тянемся за «бананами» (поднимать туловище, а не ногу тянуть на себя).

2. И.П.

6. *“Веточка”*

И.П. – лежа на спине, ноги вместе, носки оттянуты, руки вдоль туловища или в стороны.

1. Медленно поднять ноги на 90 градусов.

2. И.П.

7. *“Уголок”*

И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

1. Поднять прямые ноги под углом 45 – 15 градусов, носки тянутся на себя, пятки от себя.

2. И.П.

8. *“Горка”*

И.П. – сидя ноги вперед.

Для младших – руки в упоре сзади.

Для старших – руки на поясе.

1. Поднять ноги на 45 – 90 градусов носки оттянуть.

2. И.П.

#### 9. “Черепашка”

а) И.П. – стоя на коленях, руки вверх, ладони вместе.

1. Медленно наклониться вперед, сесть на пятки, ладони на пол, голова вниз, тянуться вперед за руками, не поднимая таза.

2. И.П.

б) И.П. – то же

1. Наклониться вперед, сесть на пятки, руки идут назад ладонками вверх, расслабиться (руки лежат на полу). Голова опущена.

2. И.П.

#### 10. “Волчонок”

И.П. – сидя, ноги вперед, одна нога согнута и подошвой касается бедра другой ноги, руки вверх.

1. Наклон вперед, достать руками до пальцев ног.

2. И.П.

3. То же с другой ноги.

#### 11. “Ванька-встанька”

а) И.П. – сидя ноги вперед, руками обхватить ногу, руки под коленом.

1. Лечь на спину.

2. И.П.

б) И.П. то же, но руки на поясе или за головой.

#### 12. “Ёжик”

а) И.П. – сидя на пятках, прямые руки в замке за спиной, ладони не разводить.

1. Наклон вперед, лбом коснуться пола, замочек вверх.

2. И.П.

б) И.П. – сидя по-турецки.

в) И.П. – сидя ноги согнуты в коленях стопа к стопе.

#### 13. “Слон”

И.П. – стоя, руки в замке за спиной, ноги вместе или слегка расставлены.

1. Наклониться вперед, руки поднять как можно выше (должны быть параллельны полу).

2. И.П.

### III. Повороты и наклоны туловища

#### 1. “Маятник”

И.П. – лежа на спине, руки в стороны ладонками вниз.

1. Поднять ноги, не сгибая колен.

2, 3. Положить вправо – влево до касания пола.

4. И.П.

2. *Морская звезда*”

И.П. – стоя, ноги шире плеч, руки в стороны, ладони вниз.

1. Наклониться в сторону, достать носок противоположной ноги.

2. И.П.

3, 4. То же в другую сторону.

3. *“Лисичка”*

И.П. – стоя на коленях, руки перед грудью «лапки».

1. Сесть на пол слева от пяток.

2. И.П.

3, 4. В другую сторону

(посмотреть на «хвостик»).

4. *“Месяц”*

И.П. – стоя, ноги вместе руки вверх, ладошки друг к другу.

1. Наклон в сторону, пока руки и грудь не будут параллельно полу, туловище не поворачивать.

2. И.П.

3, 4. То же в другую сторону.

5. *“Муравей”*

а) И.П. - сидя по-турецки, пальцы рук на затылке.

1. Наклон туловища вправо, коснуться локтем пола.

2. И.П.

3, 4. То же в другую сторону.

б) И.П. – то же.

1. Наклон туловища, правым локтем коснуться левого колена.

2. И.П.

3, 4. В другую сторону.

6. *“Флюгер”*

И.П. – стоя, ноги вместе или слегка врозь, руки вперед, ладошки вместе «стрелочка».

1. Ноги на месте, повернуть корпус на 90 градусов, смотреть на руки.

2.И.П.

3, 4. В другую сторону.

7. *“Стрекоза”*

И.П. – стоя на коленях, слегка раздвинув, руки в стороны, ладошками вниз.

1. Прямая правая рука идет вверх, левая рука к правой пятке, смотреть на пятку.

2. И.П.

3, 4. В другую сторону.

8. *“Повороты”*

И.П. – стоя, ноги вместе, руки согнуты перед грудью, ладони в кулаках.

1. Повернуться назад, руки следуют за туловищем.

2. И.П.

3, 4. В другую сторону.

#### **IV. Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног**

##### *1. “Бабочка”*

а) И.П. – сидя, ноги согнуты в коленях, стопа к стопе. Руками зацепиться за стопы, вытянуть спинку, макушкой тянемся к потолку.

1, 2 – движение коленями вверх-вниз.

б) И.П. – то же

1. Наклоняться вперед, лбом коснуться пяток.

2. И.П.

##### *2. “Неваляшка”*

И.П. – сидя, ноги согнуты стопа к стопе, руки крест на крест, держаться за стопы.

а) 1, 2 – покачаться из стороны в сторону.

б) назад – вперед.

в) в сторону – назад, в сторону – вперед.

##### *3. “Паучок”*

И.П. – стоя, ноги врозь

1. Согнуть ногу, перенос тяжести тела с ноги на ногу (выпады).

2. И.П.

##### *4. “Павлин” (выпады вперед)*

И.П. – стоя, правая нога вперед.

1. Перенести вес тела на правую ногу и покачаться.

2. И.П.

3, 4 – с другой ноги.

##### *5. “Лягушка”*

И.П. – стоя, ноги широко, стопы развернуты.

1. Согнуть ноги – полуприсед – задержаться.

2. И.П.

##### *6. “Ножницы”*

И.П. – сидя, руки в упоре сзади или лежа, руки в упоре на локотки.

1. Поднять ноги на 45 – 90 градусов, скрестные движения ногами – горизонтальные ножницы.

2. Поднять ноги на 45 – 90 градусов, движения ногами разноименно вверх-вниз – вертикальные ножницы.

##### *7. “Бег”*

И.П. – сидя или лежа, прямые ноги чуть приподняты.

1, 2. Сгибать и разгибать ноги в коленях в быстром темпе.

8. *“Краб”*

И.П. – лежа на спине, согнуть ноги, стопы упираются в пол, руки вдоль туловища.

1. Поднять таз, прогнуться в пояснице.

9. *“Велосипед”*

И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять ноги на 90 градусов и согнуть в коленях.

1, 2 попеременно выпрямлять ноги в медленном и быстром темпе.

10. *“Елочка”*

И.П. – стоя, ноги вместе, руки вниз.

1. Постепенно разводить ноги в стороны, чередуя пятки-носки, в конечном положении задержаться с прямой спиной.

2. Вернуться в И.П.

11. *“Паровозик”*

И.П. – стоя на коленях, опора на руки, спина прямая, голова прямо.

1. Мах правой ногой назад.

2. И.П.

3, 4 – с другой ноги.

12. *“Жучок”*

И.П. – сидя, руки в упоре сзади, ноги выпрямлены.

1. Согнуть правую ногу, подтягиваем по полу ногу к ягодице.

2. И.П.

3, 4 – с другой ноги.

13. *“Хлопушка”*

И.П. – сидя, ноги прямо, руки в упоре сзади.

1. Поднять вверх прямую ногу и хлопок под ногой.

2. И.П.

3, 4 – с другой ноги.

**V. Укрепление и развитие стоп**

1. *“Ходьба”*

И.П. – сидя, ноги вперед, руки на поясе, спина ровная.

1. Разноименное движение стопами вверх-вниз.

2. *“Кузнечик”*

И.П. – встать на колени, сесть на пол между пяток, носки в стороны.

1. Руками зацепить за стопы – поднимать и опускать стопы.

3. *“Лошадка”*

И.П. – стоя на коленях, руки вперед.

1. Опуститься на пол, руки к груди.

2. И.П.



#### 4. “Медвежонок”

И.П. – сидя, стопа к стопе или по-турецки.

1. Руками захватить стопу и прижать к груди стопой.

2. И.П.

3, 4 – с другой ноги.

#### 5. “Телефон”

И.П. – сидя стопа к стопе или по-турецки.

1. Правой рукой правую ногу поднять к уху.

2. И.П.

3, 4 – с дугой ноги.

### VI. Плечевой пояс

#### 1. “\*\*\*”

И.П. – руки в замок, вывернуть ладонями вверх, локти прижать к ушам.

1. Опустить голову, руки потянуть назад.

2. И.П.

#### 2. “Пчелка”

И.П. – сидя на пятках, руки кулачками к поясу, локти в стороны.

1. Локти свести вперед.

2. И.П.

3. Локти свети назад.

4. И.П.

#### 3. “Домик”

И.П. – сидя на пятках, руки опущены.

1. Руки назад за спину, поднимая руки вверх стрелкой. Домик должен быть на уровне лопаток.

#### 4. “Открыть окошко”

И.П. – сидя на пятках, руки «полочкой» – предплечье на предплечье.

1. Поднять предплечья вверх – открыть окошко.

2. Быстро захлопнуть.

#### 5. “Крутые повороты”

И.П. – сидя ноги вперед, спина прямая, руки перед грудью согнуть в локтях, кулаки вверх, руки напряжены.

1. Резко повернуть в сторону.

2. Медленно вернуться в И.П.

**ИГРОВЫЕ КОМПЛЕКСЫ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

*1. “Гуси лебеди”*

Гуси серые летели (бег на месте, или врассыпную, движение руками, как “крыльями”).

Да, летели. Да, летели (продолжение бега).

И присели, посидели (выполняют два приседа).

Да и снова полетели (снова бег).

А потом опять присели (присед).

Игровое упражнение повторить 2 – 3 раза.

*2. “Мы топаем ногами”*

Мы топаем ногами. Топ, топ, топ (ходьба на месте).

Мы хлопаем руками. Хлоп, хлоп, хлоп (хлопки в ладошки).

Качаем головой (наклоны головы вправо, влево).

Мы руки поднимаем (руки вверх).

Мы руки опускаем (руки вниз).

Мы руки разведем (руки в стороны).

И побежим кругом (бег).

*3. “Вышла мышка”*

Вышла мышка как-то раз (ходьба на месте или продвигаясь вперед в колонне).

Поглядеть, который час (повороты влево, вправо, пальцы «трубочкой» перед глазами).

Раз, два, три, четыре (хлопки над головой в ладоши).

Мышки дернули за гири (руки вверх и приседание с опусканием рук – «дернули за гири»).

Вдруг раздался страшный звон (хлопки перед собой).

Убежали мышки вон (бег на месте или к своему месту).

Игровое упражнение повторить 2 – 3 раза.

*4. “Печка горяча”*

Ча-ча-ча (три хлопка в ладоши).

Печка очень горяча (4 полупреседа).

Чи-чи-чи (3 хлопка над головой).

Печет печка калачи (4 прыжка на месте).

*5. “Ровным кругом”*

Ровным кругом.

Друг за другом.

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте.

Дружно вместе

Сделаем вот так...

Играющие, образуют круг, в центре находится водящий. Взявшись за руки, дети идут по кругу и произносят текст. По окончании они останавливаются, а водящий (затейник) показывает какие-то движения; дети повторяют их. Затем выбирается новый водящий, игра возобновляется.

#### 6. *“У реки росла рябина”*

У реки росла рябина (из положения упор присев постепенное выпрямление туловища, руки вперед вверх).

А река текла, рябила (повороты вправо и влево с плавными движениями рук).

Посредине глубина (наклоны вперед, руки прямые).

Там гуляла ры-би-на (приседы).

Эта рыба – рыбий царь (прыжки).

Называется – пескарь (ходьба на месте).

#### 7. *“Где ноги”* (нарушение осанки).

Задача: Формирование правильной осанки

Ребенок лежит на спине, вытянув прямые ноги, ноги сомкнуты. Затем приподнимает носки и одновременно голову, смотрит на ноги на счет (1.2.3.4), затем медленно опускает голову на подстилку, потом ноги.

Взрослый контролирует положение позвоночника, который должен всей спиной прижиматься к подстилке.

#### 8. *Комплекс упражнений игрового характера (6-7 лет)*

Задача: Формирование сводов стоп; упражнение для мышечного «корсета»; формирование правильной осанки дыхательного акта (его глубины, ритма); развитие внимания, выдержки, быстроты реакции.

##### *Упражнение 1: “Ходьба”*

Встать прямо, голову не опускать, ноги вместе, плечи опущены и отведены назад, грудная клетка развернута. Проверить осанку перед зеркалом. Ходить обычно, затем на носках, на пятках, на наружном своде стопы. Повторить все упражнения в ходьбе, меняя направления движения по комнате. Следите за осанкой. Продолжительность ходьбы 40 – 60 секунд.

##### *Упражнение 2: “Куры”*

Дети стоят, наклонившись пониже, свободно свесив руки – «крылья» и опустив голову. Произносят «тах-тах-тах»; одновременно похлопывая себя по коленям – выдох; выпрямляясь, поднимают руки к плечам – вдох. Повторить 3 – 5 раз.

##### *Упражнение 3: “Самолет”*

Дети стоят. Развести руки в стороны ладонями вверх. Поднять голову вверх – вдох. Сделать поворот в сторону, произнося «жжж» – выдох; стать прямо, опустить руки – пауза. Повторить 2 – 4 раза в каждую сторону.

#### *Упражнение 4: “Насос”*

Дети стоят. Скользя руками вдоль туловища, наклоняться поочередно вправо и влево. Наклоняясь, выдох с произнесением звука «ссс»; выпрямляясь, вдох. Повторить 4 – 6 раз.

#### *Упражнение 5: “Дом маленький, дом большой”*

Дети стоят. Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох, («у медведя дом большой»). Присесть, обхватив руками колени, опустить голову – выдох с произнесением звука «шшш» («у зайки дом маленький»). Ходьба по залу «Мишка наш пришел домой, да и крошка-зайка». Повторять 4 – 6 раз.

#### *Упражнение 6: “Косарь”*

Дети стоят, ноги на ширине плеч, руки опущены. Махом перевести руки в сторону влево – назад, вправо. Выдох, вдох. Махом снова перевести руки через перед влево со звуком «зз-уу». Повторять 3 – 4 раза.

#### *Упражнение 7: “Цветы”*

Дети стоят по кругу. Поворачивают голову («бутончики») направо, налево, наклоняют ее вперед, отводят назад, чередуя вдох и выдох. По окончании упражнения дети поднимают руки вверх, склоняя кисти над головой: «бутончики» (головы) спрятались. Упражнение повторить 6 – 8 раз.

#### *Упражнение 8: “Ёж”*

Дети ложатся на спину (на ковер) руки прямые, вытянуты за голову. В этом положении по команде инструктора дети делают глубокий вдох через нос. Дети принимают исходное положение и потягиваются как ежик, становятся большими, вырастают, а затем, расслабляясь, делают спокойный вдох и выдох через нос. Повторять 4 – 6 раз.

### *9. Веселая гимнастика*

Задача: Формирование сводов стоп, укрепление мышечного «корсета» позвоночника, формирование правильной осанки, развитие быстроты реакции

#### *Упражнение 1.*

Встать прямо, голову не опускать, плечи немного опустить и несколько отвести назад. Сначала глубоко подышать. Делать длинный выдох, будто хочешь сдуть с одуванчика пух. Затем сделать глубокий вдох носом.

#### *Упражнение 2.*

Дети стоят, руки на поясе. По команде инструктора ходят как цапли, высоко поднимая ноги. Продолжительность 10 – 20 секунд.

#### *Упражнение 3.*

«Посмотрите, как мальчики играют – пилят дрова». Встать попарно, лицом друг к другу, взяться за руки, ноги слегка расставить, правая рука впереди. В каждой паре партнер должен сгибать вначале

правую руку, а левую выпрямлять, затем наоборот. Движения делать ритмично, произнося «жжж». Повторять 6 – 10 раз.

#### *Упражнение 4.*

«А теперь, наколем дров». Соедините руки внизу вместе в «замок», а ноги расставьте шире плеч. Поднимите руки вверх и с наклоном быстро опустите их вниз, одновременно произнося «ух, ух». Повторить 4 – 6 раз.

#### *Упражнение 5.*

Дети стоят, руки опущены. «Сейчас будем играть в игру «бабочка, журавль, лягушка». Ходите ровным шагом по комнате, а когда я скажу «бабочка», разведите руки в стороны и взмахивают ими, как бабочки крыльями. А если я произнесу «аист» – остановитесь и стойте на одной ноге (руки на поясе), скажу «лягушка», присядьте на корточки, коснитесь руками пола перед собой и скажите «ква-ква». Продолжать 2 – 4 раза.

#### *Упражнение 6.*

«Вы знаете, как каркает ворона и машет крыльями, когда прогоняет воробышка? Разведите руки в стороны пошире, скажите «карр...» и опустите руки. Звук «р» тяните как можно дольше. Опуская руки, немного согните ноги. Повторять 4 – 6 раз.

#### *Упражнение 7.*

«Теперь покатаемся на лыжах». Делайте большие скользящие шаги и маховые движения руками, как будто мы катаемся на лыжах. Надо следить за тем, чтобы дети не делали резких выпадов и, чтобы шаг был плавным, скользящим, темп движений средний. Через 15 – 20 шагов можно и «с горки спускаться»: взмахнув обеими руками, присесть, наклоняясь слегка вперед и опуская маховым движением руки вниз и назад. Общая продолжительность упражнения 30 – 60 секунд.

#### *Упражнение 8.*

«А теперь расчистим дорожки от снега». Взмахнем вправо обеими руками, затем налево. Дети ходят, делая маховые движения обеими руками перед собой вправо и влево, с поворотом туловища в ту же сторону (кисти слегка сжаты в кулаки). Продолжительность 10 – 20 секунд.

#### *Упражнение 9.*

Дети стоят, ступни параллельны, слегка расставлены. «Мороз становится сильнее – согреемся». Разведите руки широко в стороны, ладонями вперед и крепко обхватите себя руками за плечи, при этом скажите «ухх» (надо следить за тем, чтобы ребенок, обхватывая грудную клетку при выдохе, попеременно кладя сверху, то правую, то левую руку). Проводить 4 – 6 раз.

#### *10. “Ходим в шляпах”*

Задача: Формирование правильной осанки; укрепление мышечного «корсета» позвоночника; развитие чувства равновесия, ловкости, координации движений.

Играющие стоят. Детям кладут на голову легкий груз – «шляпу» – мешочек с песком 200 – 500 г или дощечку, колесико от пирамиды. Проверив осанку детей (голова прямо, плечи на одном уровне, параллельны полу, руки спокойно лежат вдоль туловища), инструктор дает сигнал к ходьбе. Дети

должны ходить обычным шагом по комнате, сохраняя хорошую осанку. Для старших детей игру можно усложнить: детям предлагают пританцовывать, пройти по извилистой линии, по гимнастической скалке или переступать через разные предметы на полу. Выигрывает тот, у кого «шляпа» ни разу не упала и при этом, он не нарушил осанку.

### *11. “Осень”*

Задача: Развитие координации движений в малых и крупных мышечных группах, чувства ритма, умения согласовывать свои действия с действиями играющих; формирование правильной осанки; улучшение функции дыхания; умение произвольно расслаблять мышцы, тонизирующее и успокаивающее воздействие на весь организм ребенка; нормализация прикуса

Дети стоят широким кругом. Инструктор четко показывает движения, дети их повторяют. Инструктор говорит:

«Осенью клубятся большие тучи» (кругообразные движения руками перед телом), «моросит дождик – кап-кап» (потряхивание кистями рук).

«Все реже показывается солнышко» (поднимание полусогнутых рук вверх), улыбка (изображение солнышка), сжимание и разведение пальцев рук (солнечные лучики).

«Опадают листья с деревьев»: поднимание на носки, вытягивание рук вверх, а затем плавное опускание их и приседание с потряхиванием кистями. Показывать, как, кружась, падают на землю листья.

«Шумит ветер в лесу»: глубокий вдох через нос; выдох – будто слышится шум ветра «шшш...».

«На поля ложатся туманы»: поднимание рук плавными движениями в сторону с поворотом туловища то направо, то налево и все более низким наклоном – изобразить, как стелются туманы.

«Птицы собираются в стаи»: построение небольшими группами в колонны по одному (изображая караваны гусей), клиньями (как строятся журавлиные стаи), в рассыпную (будто стаи чижей).

«Улетают птицы в теплые края», медленный бег по площадке; затем по знаку инструктора остановка.

«А в школе осенью уже занимаются первоклассники. Покажем, как они стройно, прямо ходят», дети строятся в колонну по одному, ходят под счет руководителя. При выполнении проверяется носовое дыхание, смыкание губ.

### *12. Комплекс упражнений игрового характера (5-12 лет)*

Задача. Формирование правильной осанки, рациональной походки, умения заниматься с физкультурными пособиями; развитие координации движений, равновесия; улучшения функции дыхания; укрепление связочно-мышечного аппарата стопы, мышечного «корсета» позвоночника.

#### *Упражнение 1.*

Дети перед зеркалом принимают правильную осанку: голову держат прямо, губы спокойно сомкнуты, дыхание через нос, смотрят перед собой, плечи слегка опущены и отведены назад, на одном уровне, руки опущены, ноги прямые, носки слегка развернуты; идут простым шагом на носках, на пятках.

### *Упражнение 2.*

Голова прямо, пятки вместе, носки врозь, в руках за плечами гимнастическая палка: «багаж». Ходить, не опуская головы, на носках. Дети повторяют за инструктором: «Да, багаж, на этаж». Продолжительность 10 – 15 секунд.

### *Упражнение 3.*

Дети стоят прямо, в руках за плечами гимнастическая палка («багаж»). По команде инструктора, дети переводят палку из-за плеч через голову вперед и наклоняются, доставая палкой пол. При наклонах с выдохом скандировать: «багаж, саквояж, жжж...». Повторить 5 раз.

### *Упражнение 4.*

Дети стоят прямо, руки опущены. Повороты туловища с одновременным отведением руки и поворотом головы в ту же сторону. Повторять 5 – 10 раз.

### *Упражнение 5.*

Приседая, колени развернуты, руки касаются пола. Повторять 5 – 10 раз.

### *Упражнение 6.*

Дети стоят, ноги расставлены на ширину плеч. Движение рук и корпуса вперед – назад (полунаклоны). Повторять 5 – 10 раз.

### *Упражнение 7.*

Дети стоят, ноги на ширине плеч. Слегка наклониться вперед, пояс верхних конечностей и руки расслаблены (руки свободно «висят» впереди туловища). Делать маховые движения руками с поворотом туловища вправо и влево. Ритмично произносить «буль-буль-буль...». Повторять 6 – 12 раз.

### *Упражнение 8.*

Дети стоят. Руки согнуты в локтях перед собой, кисти сжаты в кулаки. Движения имитируют отжимания белья, ритмично.

### *Упражнение 9.*

Дети стоят, ноги на ширине ступни, наклониться и быстро выпрямиться, встать на носки, поднять руки, потянуться. Повторить 5 – 10 раз.