

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение город Нижневартовск детский сад № 17 «Ладушки»

Согласована с
педагогическим советом
от 31.08.2023
протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА:
Заведующим МАДОУ
г. Нижневартовска ДС № 17 «Ладушки»
Приказ № 2 от 31.08.2023
_____ Я.В.Полятыкина

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Здоровей-ка»
на 2023 -2024 учебный год
ПО ОКАЗАНИЮ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПЛАТНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УСЛУГИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ
НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ И ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Нижневартовск, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>№ n/n</i>	<i>Наименование раздела</i>
	Паспорт программы
1.	Пояснительная записка
2.	Возрастные и индивидуальные особенности детей
3.	Цели и задачи Программы
4.	Планируемые результаты
5.	Объем образовательной нагрузки
6.	Содержание работы по реализации программы «Здоровячок»
6.1	Календарно – тематическое планирование
7.	Организационно-педагогические условия
7.1.	Учебный план
7.2.	Расписание занятий
7.3.	Календарный учебный график
7.4.	Программно – методическое обеспечение
7.5.	Материально-техническое обеспечение
8.	Педагогическая диагностика уровня развития детей
8.1	Критерии и техника выполнения мониторинга
8.2	Описание методики
9.	Список литературы

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование дополнительной платной образовательной услуги	Профилактика нарушения осанки и плоскостопия у детей
Основания для разработки	<ul style="list-style-type: none">• Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (редакция от 26.07.2019);• Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17-октября 2013 г. № 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;• Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;• Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;• Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014г. №1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации».• Постановление Правительства Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 09.10.2013 №413-п «О государственной программе Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Развитие образования в Ханты-

	<p>Мансийском автономном округе - Югре на 2018-2025 годы и на период до 2030 года» (с изменениями);</p> <ul style="list-style-type: none"> Устав МАДОУ г. Нижневартовска ДС № 17 «Ладушки».
Заказчик программы	Администрация МАДОУ ДС № 17 «Ладушки», родители МАДОУ ДС № 17 «Ладушки»
Организация исполнитель программы	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Нижневартовска детский сад №17 «Ладушки»
Целевая группа	Дети среднего и младшего дошкольного возраста
Составитель программы	Воспитатель МАДОУДС № 17 «Ладушки»: Моряковская А.О.
Цель	Укрепление физического здоровья дошкольников.
Задачи	<p>Развитие физических качеств ребенка;</p> <p>Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;</p> <p>Развитие двигательных умений и навыков.</p>
Ожидаемый результат	<p>Улучшится физическое состояние дошкольника на 10%;</p> <p>Уровень заболеваемости снизится на 2%;</p> <p>Повысится уровень физических качеств на 10 %</p>
Сроки реализации программы	1 год

1. Пояснительная записка

В развитии ребенка большое значение имеет состояние опорно-двигательного аппарата - косного скелета, суставов, связок мышц.

Именно в дошкольном возрасте значительно возрастает двигательная активность детей. В связи с этим для предупреждения плоскостопия и укрепления осанки необходимо формировать у дошкольников навыки правильного выполнения ходьбы, бега, прыжков, которыми они широко пользуются в повседневной жизни

Программа кружка дополнительного образования физкультурно-образовательной направленности «Здоровячок» разработана на основе программы «**Лечебная физкультура для дошкольников**» под редакцией **О.В. Козыревой**, рекомендованной Министерством общего и профессионального образования РФ.

Основные направления работы:

- Сообщение знаний, формирование представлений.
- Выработка умений действовать по правилам.
- Воспитание привычки здоровьесберегающего гигиенического и двигательного поведения.

Данная программа реализуется на базе дошкольного образовательного учреждения детский сад №17 «Ладушки». Детский сад посещают воспитанники с нарушениями зрения. Созданы условия для всестороннего развития детей, для укрепления и сохранения здоровья воспитанников. Имеется современно оборудованный музыкальный зал, плавательный бассейн и спортивный зал оснащены оборудованием в соответствии с методическими рекомендациями программы «Радуга» и требованиями СанПина.

Программа «Здоровячок» разработана с учетом возрастных особенностей детей среднего дошкольного возраста.

Занятия проводит инструктор по физической культуре в соответствии с учебным планом фронтально. Занятия проходят в спортивном зале дошкольного учреждения.

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятий 30 минут.

Ожидаемый результат:

- Улучшится физическое состояние дошкольника на 2%;
- Повысится индекс здоровья на 2%;
- Повысится уровень физических качеств на 2 %.

2. Возрастные и индивидуальные особенности детей младшего и среднего дошкольного возраста

В дошкольный период закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития. В самом общем смысле физическим развитием дошкольника называют процесс изменения естественных морфофункциональных свойств его организма в течение индивидуальной жизни. Внешними количественными показателями физического развития являются, например, изменения пространственных размеров и массы тела, качественно же физическое развитие характеризуется, прежде всего, существенным изменением функциональных возможностей организма

по периодам и этапам его возрастного развития, выраженным в изменении отдельных физических качеств и общего уровня физической работоспособности.

Для детей дошкольного возраста характерны недостаточная устойчивость тела и ограниченные двигательные возможности. У них быстро развивается нервная система, растет скелет, укрепляется мышечная система, и совершенствуются движения.

Детям 3-4 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. У детей этого возраста сравнительно большое развитие верхней части тела и мускулатуры плечевого пояса и мышц-сгибателей.

Дошкольники 3-4 лет обладают высокой двигательной активностью при недостаточной согласованности движений, в которых участвуют крупные группы мышц. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений. Структура легочной ткани еще не достигает полного развития; носовые ходы, трахея и бронхи сравнительно узки, что несколько затрудняет поступление воздуха в легкие; ребра незначительно наклонены, диафрагма расположена высоко, в связи с чем, амплитуда дыхательных движений невелика. Ребенок дышит поверхностно и значительно чаще, чем взрослый: у детей 3-4 лет частота дыхания - 30 в минуту. У детей в этом возрасте процесс образования костей не завершен, несмотря на то, что кровоснабжение у них лучше, чем у взрослых. В скелете много хрящевой ткани, благодаря чему возможен дальнейший его рост; в то же время этим обуславливается мягкость и податливость костей. Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. Однако из-за относительной слабости костно-мышечного аппарата и быстрой утомляемости дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению.

Дети младшего дошкольного возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе: они не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. Многие из них плохо отталкиваются от пола или земли, бегают, опираясь на всю стопу. Они не могут поднять свое тело даже на небольшую высоту, поэтому им еще недоступны прыжки в высоту, через препятствия и прыжки на одной ноге. Дошкольники этого возраста охотно играют с мячом, однако движения их еще недостаточно согласованны, глазомер не развит: им трудно ловить мяч. Они быстро утомляются от разнообразных движений, отвлекаются.

3. Цели и задачи Программы

Цель программы: Укрепление физического здоровья дошкольников.

Задачи программы:

- ✓ Развитие физических качеств ребенка;
- ✓ Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- ✓ Формирование правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий.

4. Планируемые результаты

В конце года дети должны уметь:

- Сохранять ровную спину отойдя от стены 20 сек.
- Лазить разноименным способом по шведской стенке

- Отбивать мяч от пола 15 раз
- Статистическое равновесие (пяточно - носочная поза) 10 сек.

5. Объем образовательных нагрузок

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 20 минут с детьми младшего, среднего дошкольного возраста в спортивном зале дошкольного учреждения. Группа включает 10 детей. Занятия проводятся вне основной образовательной деятельности. Форма обучения – очная. Срок реализации программы – 1 год обучения. Стоимость занятий утверждена приказом МАДОУ города Нижневартовска ДС №17 «Ладушки» от 03.09.2014 года №540 «Об утверждении тарифов на услуги, предоставляемые муниципальным автономным дошкольным образовательным учреждением города Нижневартовска детским садом №17 «Ладушки»

6. Содержание работы по реализации программы

6.1. Календарно – тематическое планирование

№ занятия	Неделя/ Тема	Цель	Методические приемы	Дозировка
• Сентябрь				
1.	2. Мониторинг выявления уровня сформированности двигательных навыков	Выявить уровень физической подготовленности детей. <i>Развивать мелкую моторику пальцев, самостоятельность, навыки правильного дыхания</i>	Игровые упражнения.	
2.	2 Мониторинг выявления уровня сформированности двигательных навыков			
3.	3. «Ровненькая спинка»	Учить детей правильно дышать. Формировать правильную осанку; укреплять мышцы стоп.	Вход в зал по ребристой доске. 1 часть: Ходьба: - на носках - на пятках	(20 сек.) (15 сек.)

			- на наружной стороне ступни	(15 сек.)
			Бег: - друг за другом (темп средний)	(30 - 40 сек.)
			2 часть: ОРУ: (без предметов) 1. Принять правильную осанку стоя у стены с открытыми глазами; постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами	(1 мин)
			2. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - 2 - руки вверх через стороны, потянуться, вдох: 3 - 4 - И.п., расслабиться - выдох (медленно)	(2 - 3 раза)
			3. И.п.: сидя. Сгибание пальцев стоп	(10 - 15 раз)
			4. перекат с пятки на носок, в чередовании с ходьбой	(2 раза)
			5. Упражнение на дыхание	(4раза)
			2) Основные виды движений: А) ходьба по доске;	(2 - 3 раза)
			Б) ходьба по канату боком приставным шагом	(2-3 раза)
			Отбивание мяча от пола	1 мин
			3) Подвижная игра «Мы проверили осанку»	(2 раза)
			3 часть: Спокойная ходьба друг за другом Выход из зала по ребристой доске.	(1,5 - 2 мин)

4.	3 <i>«Ровенькая спинка»</i>	Продолжать формировать у детей правильную осанку: укреплять мышцы стоп. Продолжать учить правильно дышать.	Вход в зал по ребристой доске.	
			1 часть: Ходьба:	
			- на носках	(20 сек.)
			- на пятках	(15 сек.)
			- на наружной стороне ступни	(15 сек.)
			Бег:- друг за другом (темп средний)	(30 - 40 сек.)
			2 часть: Общеразвивающие упражнения: (без предметов)	
			1. Принять правильную осанку стоя у стены с открытыми глазами; постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами	(1 мин)
			2. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - 2 - руки вверх через стороны, потянуться, вдох: 3 - 4 - И.п., расслабиться - выдох (медленно)	(2-3 раза)
			3. И.п. - то же, руки вдоль туловища. 1 - одновременно развести руки и ноги в стороны; 2 - вернуться в и.п. (темп средний)	(4 - 6 раз)
			4. перекат с пятки на носок, в чередовании с ходьбой	(2 раза)
			5. Упражнение на дыхание	(4раза)
			2) Основные виды движений: А) лазание по лестнице - дуге	(2 раза)
Б) ходьба по скамейке	(2 раза)			
В) Метание мешочка правой и левой рукой	(3 раза каждой)			
3) Подвижная игра «Ну-ка донеси!»				
3 часть: Спокойная ходьба друг за другом Выход из зала по ребристой доске.	(1,5 - 2 мин)			

5.	4 <i>«Способные художники»</i>	Развивать координацию движений, воображение	<p>Вводная часть Я знаю, что вы все очень любите рисовать и на бумаге, и на асфальте. Сегодня мы тоже с вами будем рисовать, но только в воздухе. Ходьба: - колонне по одному - перекатом с пятки на носок</p>	(20 сек) (20 сек)
			<p>Бег широким и мелким шагом Обычный бег</p>	(20 сек) (25 сек)
			<p>Ходьба по кругу.</p>	(20 сек)
			<p>Построение в круг. Основная часть Воспитатель. Ребята, сегодня мы с вами будем рисовать, но не руками, а различными частями нашего тела. Оказывается, так тоже можно рисовать. Итак, за работу, мои веселые художники.</p>	
			<p>Упражнение «Рисуем солнышко головой» Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговое движение головой. Далее каждый ребенок «рисует лучики для солнышка». Каждый работает в своем темпе. Показ и объяснение воспитателя. Указания детям: «Резких движений головой не делайте».</p>	Повторить 6 раз.
			<p>Упражнение «Рисуем воздушные шары локтями» Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты к плечам. 1—4 — круговые движения локтями вперед. 5—8 — круговые движения локтями назад. Темп умеренный. Указание детям: «Спина должна быть прямая».</p>	Повторить 8 раз.

			<p>Упражнение «Рисуем колеса туловищем» Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-4 — круговые движения туловищем в левую сторону. 5—8 — круговые движения туловищем в правую сторону. Темп медленный, затем умеренный. Указание детям: «Ноги от пола не отрывайте».</p>	<p>Повторить по 4 раза в каждую сторону.</p>
			<p>Упражнение «Рисуем домик коленом» Исходная позиция: стоя, правая нога согнута в колене, руки за спиной. Рисуем домик коленом правой ноги. Вернуться в исходную позицию. Исходная позиция: левая нога согнута, руки в замок за спиной. Рисуем домик коленом левой ноги. Вернуться в исходную позицию. . Темп умеренный. Указание детям: «Следите за движением колена». Воспитатель. Краска закончилась, но для работы она нам еще нужна.</p>	<p>Повторить по 4 раза каждой ногой</p>
			<p>Упражнение «Размешиваем краску» Исходная позиция: стоя, правая нога согнута в колене, поднята, носочек оттянут, руки на поясе. 1—7 — вращательные движения стопой правой ноги. 8 — вернуться в исходную позицию. Темп умеренный.</p>	<p>Повторить 4 раза.</p>
			<p>Исходная позиция: стоя, левая нога согнута в колене, поднята, носок оттянут, руки на поясе. 1—7 — вращательные движения стопой левой ноги. 8 — вернуться в исходную позицию. Темп умеренный. Индивидуальные указания.</p>	<p>Повторить 4 раза.</p>

			<p>Упражнение «Загадочные рисунки» Исходная позиция: лежа на спине, ноги вместе, руки за головой. Поднять обе ноги и в воздухе нарисовать ногами кто что захочет. Указание детям: «Заканчиваем рисовать рисунок на счет»</p>	Поощрения.
			<p>Упражнение «Радуюсь своим рисункам» Исходная позиция: стоя, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вперед-назад. По 10 прыжков, чередуя с ходьбой на месте.</p>	Повторить 3 раза.
			Вращение обруча на талии	1 мин.
			<p>Заключительная часть Бег обычный с изменением темпа (медленно, быстро, с остановкой)</p>	(30 секунд).
			<p>Ходьба враспынную по залу. При выполнении ходьбы произносить скороговорку: «Будьте добры, бодры и храбры». Сначала повторить скороговорку медленно, затем быстро</p>	(3 раза).
6.	4 <i>«Способные художники»</i>	Продолжать развивать координацию движений, воображение	<p>Вводная часть Я знаю, что вы все очень любите рисовать и на бумаге, и на асфальте. Сегодня мы тоже с вами будем рисовать, но только в воздухе. Ходьба: - колонне по одному - перекатом с пятки на носок</p>	(20 сек) (20 сек)
			<p>Бег широким и мелким шагом Обычный бег</p>	(20 сек) (25 сек)
			Ходьба по кругу.	(20 сек)

			<p>Построение в круг. Основная часть Воспитатель. Ребята, сегодня мы с вами будем рисовать, но не руками, а различными частями нашего тела. Оказывается, так тоже можно рисовать. Итак, за работу, мои веселые художники.</p>	
			<p>Упражнение «Рисуем солнышко головой» Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговое движение головой. Далее каждый ребенок «рисует лучики для солнышка». Каждый работает в своем темпе. Показ и объяснение воспитателя. Указания детям: «Резких движений головой не делайте».</p>	Повторить 6 раз.
			<p>Упражнение «Рисуем воздушные шары локтями» Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты к плечам. 1—4 — круговые движения локтями вперед. 5—8 — круговые движения локтями назад. Темп умеренный. Указание детям: «Спина должна быть прямая».</p>	Повторить 8 раз.
			<p>Упражнение «Рисуем колеса туловищем» Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 -4 — круговые движения туловищем в левую сторону. 5—8 — круговые движения туловищем в правую сторону. Темп медленный, затем умеренный. Указание детям: «Ноги от пола не отрывайте».</p>	Повторить по 4 раза в каждую сторону.

			<p>Упражнение «Рисуем домик коленом» Исходная позиция: стоя, правая нога согнута в колене, руки за спиной. Рисуем домик коленом правой ноги. Вернуться в исходную позицию. Исходная позиция: левая нога согнута, руки в замок за спиной. Рисуем домик коленом левой ноги. Вернуться в исходную позицию. Темп умеренный. Указание детям: «Следите за движением колена». Воспитатель. Краска закончилась, но для работы она нам еще нужна.</p>	<p>Повторить по 4 раза каждой ногой</p>
			<p>Упражнение «Размешиваем краску» Исходная позиция: стоя, правая нога согнута в колене, поднята, носочек оттянут, руки на поясе. 1—7 — вращательные движения стопой правой ноги. 8 — вернуться в исходную позицию. Темп умеренный.</p>	<p>Повторить 4 раза.</p>
			<p>Исходная позиция: стоя, левая нога согнута в колене, поднята, носок оттянут, руки на поясе. 1—7 — вращательные движения стопой левой ноги. 8 — вернуться в исходную позицию. Темп умеренный. Индивидуальные указания.</p>	<p>Повторить 4 раза.</p>
			<p>Упражнение «Загадочные рисунки» Исходная позиция: лежа на спине, ноги вместе, руки за головой. Поднять обе ноги и в воздухе нарисовать ногами кто что захочет. Указание детям: «Заканчиваем рисовать рисунок на счет</p>	<p>16». Поощрения.</p>

			Упражнение «Радуемся своим рисункам» Исходная позиция: стоя, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вперед-назад. По 10 прыжков, чередуя с ходьбой на месте.	Повторить 3 раза.
			Вращение обруча на талии	1 мин.
			Заключительная часть Бег обычный с изменением темпа (медленно, быстро, с остановкой)	(30 секунд).
			Ходьба в рассыпную по залу. При выполнении ходьбы произносить скороговорку: «Будьте добры, бодры и храбры». Сначала повторить скороговорку медленно, затем быстро	(3 раза).
7.	5 <i>«На пляже»</i>	Учить детей принимать правильную осанку и иметь навык ее длительного поддержания. Продолжать укреплять мышцы стоп.	Вход в зал по ребристой доске. 1 часть: Ходьба: - на носках - на пятках - в полуприсяде	(20 сек.) (15 сек.) (20 - 30 сек.)
			Бег: - боковой галоп (темп средний)	(20-30сек)
			2 часть: 1) Общеразвивающие упражнения: (без предметов) 1. Принять правильную осанку стоя у стены с открытыми глазами; постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами	(1 мин)
			2. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - 2 - руки вверх через стороны, потянуться, вдох: 3 - 4 - И.п., расслабиться - выдох (медленно)	(2-3 раза)

			3. И.п. - то же, руки вдоль туловища. 1 - одновременно развести руки и ноги в стороны; 2 - вернуться в и.п. (темп средний)	(4 - 6 раз)
			4. И.п. сидя, ноги вытянуты. Круговые движения стопами внутрь.	(5-7 кругов)
			5. перекат с пятки на носок, в чередовании с ходьбой	(2 раза)
			6. Упражнение на дыхание	(4 раза)
			2) Основные виды движений: А) ходьба по прямой с мешочком на голове	(2-3 раза)
			Б) ходьба по рефленной доске	(2-3 раза)
			В) вращение обруча на талии	1 мин
			3) Подвижная игра «Ракета и самолет»	(2 раза)
			3 часть: Спокойная ходьба друг за другом Выход из зала по ребристой доске.	(1,5 - 2 мин)
8.	5 <i>«На пляже»</i>	Продолжать учить детей принимать правильную осанку и иметь навык ее длительного поддержания. Продолжать укреплять мышцы стоп. Продолжать учить правильно дышать.	Вход в зал по ребристой доске. 1 часть: Ходьба: - на носках - на пятках - в полуприсяде	(20 сек.) (15 сек.) (20 -30 сек.)
			Бег:- боковой галоп (темп средний)	(20-30сек)
			2 часть: 1) Общеразвивающие упражнения: (без предметов) 1. Принять правильную осанку стоя у стены с открытыми глазами; постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами	(1 мин)

			2. И.п. - то же, руки вдоль туловища. 1 - одновременно развести руки и ноги в стороны; 2 - вернуться в и.п. (темп средний)	(4-6 раз)
			3. И.п.: лежа на животе. 1 - отвести правую ногу назад; 2. и.п. 3 - 4 - то же левой (темп средний)	(4-6 раз)
			4. И.п. сидя, ноги вытянуты. Круговые движения стопами внутрь.	(5-7 кругов)
			5. перекат с пятки на носок, в чередовании с ходьбой	(2 раза)
			6. Упражнение на дыхание	(4 раза)
			2) Основные виды движений: А) захват предметов пальцами ног	(5 - 6 раз)
			Б) ходьба по узенькой дорожке В) прыжки на скакалке	(2 - 3 раза) 1 мин.
			3) Подвижная игра «Великаны»	
			3 часть: Спокойная ходьба друг за другом Выход из зала по ребристой доске.	(1,5 - 2 мин)
• Октябрь				
9.	6 <i>«Ровенькая спинка»</i>	Продолжать учить детей правильно дышать. Формировать правильную осанку; укреплять мышцы стоп.	Вход в зал по ребристой доске. 1 часть: Ходьба: - на носках - на пятках - на наружной стороне ступни	(20 сек.) (15 сек.) (15 сек.)
			Бег: - друг за другом (темп средний)	(30 - 40 сек.)
			2 часть: ОРУ: (без предметов) 1. Принять правильную осанку стоя у стены с	(1 мин)

			открытыми глазами; постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами	
			2. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - 2 - руки вверх через стороны, потянуться, вдох: 3 - 4 - И.п., расслабиться - выдох (медленно)	(2 - 3 раза)
			3. И.п.: сидя. Сгибание пальцев стоп	(10 - 15 раз)
			4. перекат с пятки на носок, в чередовании с ходьбой	(2 раза)
			5. Упражнение на дыхание	(4раза)
			2) Основные виды движений: А) ходьба по доске;	(2 - 3 раза)
			Б) ходьба по канату боком приставным шагом	(2-3 раза)
			Отбивание мяча от пола	1 мин
			3) Подвижная игра «Мы проверили осанку»	(2 раза)
			3 часть: Спокойная ходьба друг за другом Выход из зала по ребристой доске.	(1,5 - 2 мин)
10.	6 «Палочка – выручалочка»	Учить детей правильно ставить ногу во время ходьбы, правильно дышать. Формировать правильную осанку: укреплять мышцы стоп.	Вход в зал по ребристой доске. 1 часть: Ходьба: - на носках - на пятках - с поворотом стоп, носки внутри, пятки к наружи	(20 сек.) (15 сек.) . (15-20 сек.)
			Бег: - друг за другом	(40-50 сек.)
			2 часть: 1) Общеразвивающие упражнения: (с гимнастической палкой) 1.И.п.; о.с, палка внизу: 1 .-поднять палку вверх, правая нога назад на носок-вдох 2.- и.п. - выдох 3 - 4 - то же с левой	(4 раза)

			2.И.П.- ноги на ширине плеч ,палка вверх : 1 -2-большой круг палкой с полуприсядом вправо 3-4 - то же влево	(5-6 раз)
			3.И.п.- стоя, стопы параллельно палка на плечах Попытка согнуть пальцы ног, надавливая ими на пол	(5-6 раз)
			4.И.п.- лежа на животе руки за спину в замок, палка на полу: 1 - прогнуться, поднять ноги, руки 2 - и.п.	(6 раз)
			5. Ходьба по палке в чередовании рядом с палкой	(2 раза)
			6. Упражнение на дыхание	(4 раза)
			2) Основные виды движений: А) катание мячей ногой	(4-6раз)
			Б) перешагивание через небольшие надувные мячи	30 сек
			В) метание мешочка правой и левой рукой	по 3 раза каждой рукой
			3) Подвижная игра «Через болото»	(2раза)
			3 часть: Спокойная ходьба друг за другом Выход из зала по массажным коврикам	(1,5 - 2 мин)
11.	7 «Палочка – выручалочка»	Продолжать учить детей правильно ставить ногу во время ходьбы, правильно дышать. Формировать правильную осанку: укреплять мышцы стоп.	Вход в зал по ребристой доске. 1 часть: Ходьба: - на носках - на пятках - с поворотом стоп, носки внутри --пятки к наружи	(20 сек.) (15 сек.) (15-20 сек.)
			Бег: - друг за другом	(40-50 сек.)
			2 часть:	(4 раза)

			1) Общеразвивающие упражнения: (с гимнастической палкой) 1.И.п.; о.с, палка внизу: 1.-поднять палку вверх ,правая нога назад на носок-вдох 2.- и.п. - выдох 3 - 4 - то же с левой	
			2.И.П.- ноги на ширине плеч, палка на плечах : 1 -поворот вправо – вдох 2-в и.п. - выдох 3-4 - то же влево	(5-6 раз)
			3.И.п.- стоя, стопы параллельно палка на плечах Попытка согнуть пальцы ног, надавливая ими на пол	(5-6 раз)
			4.И.п.- лежа на животе руки за спину в замок, палка на полу: 1 - прогнуться, поднять ноги, руки 2 - и.п.	(6 раз)
			5. Ходьба по палке в чередовании рядом с палкой	(2 раза)
			6. Упражнение на дыхание	(4 раза)
			2) Основные виды движений: А) сидя на полу, катание палки ногами	30 сек
			Б) Ходьба по массажным стопам	30 сек
			В) отбивание мяча правой и левой рукой	1 мин.
			3) Подвижная игра «Кто больше Соберет ракушек»	2 раза
			3 часть: Спокойная ходьба друг за другом Выход из зала по массажным коврикам	(1,5 - 2 мин)
12.	7 «На мостике»	Вырабатывать правильную осанку, укрепляем мышцы нижних конечностей и сводов стопы. Ходить, правильно ставя ноги, правильно держа корпус и голову.	И.п. — сидя на гимнастической скамейке у стены, принять правильную осанку. При этом затылок, лопатки, ягодицы прижаты к стене, голову не опускать, плечи на одном уровне	1 мин
			В ходьбе скрещивание прямых рук перед собой	20 с

			Руки на поясе, ходьба на носках, на пятках	20 с
			Бег	20 с
			Ходьба «Погреемся». Во время ходьбы развести руки в стороны — вдох, обхватить руками плечи — выдох	4—6 раз
			1. И.п. Стоя перед скамейкой Шаги на месте: — не отрывая носки от пола; отрывая всю стопу ставя ногу на скамейку.	(6—8 раз); (6—8 раз);
			Упражнение 2. И.п. Стоя перед скамейкой Шаг правой ногой на скамейку, шаг левой ногой (ноги врозь) на всю стопу. Левой ногой шаг на пол, приставить правую ногу, повторить левой ногой	(6—8 раз).
			Упражнение 3. И.п. Стоя перед скамейкой Шаг правой ногой, подняться на скамейку, назад вниз	(6—8 раз).
			Упражнение 4. И.п. Стоя правым боком. Встать на скамейку правой ногой, приставить левую ногу, левой ногой сойти со скамейки, приставить правую ногу. Повторить левой ногой	(6—8 раз).
			Упражнение 5. И.п. Стоя, скамейка между ног. Встать на скамейку правой ногой, приставить левую, сходить сначала правой, потом - левой ногой. Повторить, начиная с левой ноги	(6—8 раз).
			Упражнение 6. И.п. Стоя перед скамейкой. Правой ногой встать на скамейку. Подняться на ногу, левую вперед. опускаемся на левую. Повторить все с левой ноги.	(6—8 раз).
			Метание мешочка правой и левой рукой	3 раза каждой рукой

			«Волк во рву»	3 раза
			Заключительная часть Медленный бег врассыпную	(30 секунд).
			Ходьба врассыпную Построение врассыпную.	(20 секунд).
			Я предлагаю вам выполнить задание и запомнить слова. Я (Наклон вправо.) Занимаюсь (Наклон влево.) По (Наклон вправо.) Утрам. (Наклон влево.) Мой (Правая рука на груди.) Позвоночник (Правая рука за спиной, на позвоночнике.) Гибок, (Пружинящие наклоны вперед, касаясь руками пола.) Прям. (Выпрямиться, спина прямая, руки вдоль туловища.) Когда стою, (Рука перед лицом, согнута в локте, параллельно туловищу.) Сижу, (Полуприсед, спина прямая.) Лежу, (Рука перед лицом, согнута в локте, параллельно полу.) За позвоночником слежу. (Руки за спину, левая сверху через левое плечо, правая снизу, ладонки должны встретиться.) Я позвоночник берегу (Поменять руки.) И от болезней убегу. (Бег на месте.)	Повторить 2 раза.
13.	8 <i>«На мостике»</i>	Продолжать выработать правильную осанку, укрепляем мышцы нижних конечностей и сводов стопы. Ходить, правильно ставя ноги, правильно держа корпус и голову.	И.п. — сидя на гимнастической скамейке у стены, принять правильную осанку. При этом затылок, лопатки, ягодицы прижаты к стене, голову не опускать, плечи на одном уровне В ходьбе скрещивание прямых рук перед собой Руки на поясе, ходьба на носках, на пятках Бег	1 мин 20 с 20 с 20 с

			Ходьба «Погреемся». Во время ходьбы развести руки в стороны — вдох, обхватить руками плечи — выдох	4—6 раз
			1. И.п. Стоя перед скамейкой Шаги на месте: — не отрывая носки от пола; отрывая всю стопу ставя ногу на скамейку.	(6—8 раз); (6—8 раз);
			Упражнение 2. И.п. Стоя перед скамейкой Шаг правой ногой на скамейку, шаг левой ногой (ноги врозь) на всю стопу. Левой ногой шаг на пол, приставить правую ногу, повторить левой ногой	(6—8 раз).
			Упражнение 3. И.п. Стоя перед скамейкой Шаг правой ногой, подняться на скамейку, назад вниз	(6—8 раз).
			Упражнение 4. И.п. Стоя правым боком. Встать на скамейку правой ногой, приставить левую ногу, левой ногой сойти со скамейки, приставить правую ногу. Повторить левой ногой	(6—8 раз).
			Упражнение 5. И.п. Стоя, скамейка между ног. Встать на скамейку правой ногой, приставить левую, сходить сначала правой, потом - левой ногой. Повторить, начиная с левой ноги	(6—8 раз).
			Упражнение 6. И.п. Стоя перед скамейкой. Правой ногой встать на скамейку. Подняться на ногу, левую вперед, опускаемся на левую. Повторить все с левой ноги.	(6—8 раз).
			Метание мешочка правой и левой рукой	3 раза каждой рукой
			«Волк во рву»	3 раза
			Заключительная часть Медленный бег враспынную	(30 секунд).

			<p>Ходьба врасыпную Построение врасыпную.</p> <p>Я предлагаю вам выполнить задание и запомнить слова. Я (Наклон вправо.) Занимаюсь (Наклон влево.) По (Наклон вправо.) Утрам. (Наклон влево.) Мой (Правая рука на груди.) Позвочник (Правая рука за спиной, на позвоночнике.) гибок, (Пружинящие наклоны вперед, касаясь руками пола.) Прям. (Выпрямиться, спина прямая, руки вдоль туловища.) Когда стою, (Рука перед лицом, согнута в локте, параллельно туловищу.) Сижу, (Полуприсед, спина прямая.) Лежу, (Рука перед лицом, согнута в локте, параллельно полу.) За позвоночником слежу. (Руки за спину, левая сверху через левое плечо, правая снизу, ладонки должны встретиться.) Я позвоночник берегу (Поменять руки.) И от болезней убегу. (Бег на месте.)</p>	(20 секунд).
				Повторить 2 раза.
14.	8 «Поход в зоопарк»	Учить детей одновременно совмещать движения рук и ног в базовых шагах и элементов аэробики. Развиваем двигательные навыки, координацию и чувство ритма.	<p>Обычная</p> <p>На носках – руки вверх, на пятках – руки за головой, на наружных сторонах стоп - руки в стороны.</p> <p>Ходьба змейкой</p> <p>Ходьба по доске</p> <p>Ходьба на средних четвереньках, под дугами</p> <p>Ходьба обычная с переходом на бег.</p> <p>Бег с замедлением темпа, с остановкой по сигналу</p>	<p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p>

			(свисток), змейкой.	
			Подходим к страусу. Ходьба на месте.	8 шагов
			И.п.: о.с., руки перед собой внизу ладони друг на друге 1- Шаг вперед, поднять руки вверх, пальцы опустить вниз – «клюв», щеки втянуть «худышка», 2-3 – посмотреть вправо, влево, 4 – вернуться в и.п.	Быстрый 6 раз
			Подходим к волку. Ходьба на месте.	8 шагов
			И.п.: о.с., руки внизу: 1 – шаг в право, руки в стороны вверх, пальцы растопырить опустить вниз «когти», зарычать у-у-у, 2- вернуться в и.п., 3-4 тоже в другую сторону	Быстрый 6 раз в каждую сторону
			Подходим к мартышке. Ходьба на месте.	8 шагов
			И.п.: о.с., руки на поясе. 1- поднять правую ногу, взяться за уши, надуть щеки, наклон вправо, « вернуться в и.п., 3-4 тоже в другую сторону	Средний 6 раз в каждую сторону
			Подходим к тигру. Ходьба на месте.	8 шагов
			И.п.: стоя на средних четвереньках. 1 -Два шага вперед 3- встать на колени, поднять руки вверх кисти опустить вниз, зарычать, 4 вернуться в и.п. тоже обратно	Средний 4 .
			Подходим к гусенице. Ходьба на месте.	8 шагов
			И.п.: сидя на полу, руки на коленях. 1-4 продвигаясь вперед на ягодицах, 5 нагнуться вперед, достать руками пальцы ног. 1-4 Таким же способом вернуться назад , 5 - нагнуться вперед, достать руками пальцы ног.	Средний 5 раз
			Подходим к зайцу. Ходьба на месте.	8 шагов
			И.п.: 1-2 ноги вмести руки вперед согнуты в локтях «лапы зайца», 3-4 – ноги на ширине плеч, руки у головы «уши зайца»	6 раз
			Подходим к кенгуру. Ходьба на месте.	8 шагов

			И.п.: 1-4 ноги вместе руки слегка вытянуты вперед согнуты в локтях, кисти опущены «лапы «кенгуру», четыре прыжка вперед, 5-8 вернуться назад спиной.	6 раз
			Подходим к белке. Ходьба на месте.	8 шагов
			И.п.: ноги вместе руки слегка перед собой согнуты в локтях, пальцы в замок 1-2 прыжки вправо, влево	6 раз
			Дети бегают по кругу на сигнал встают на красный цвет, садятся на желтый и ложатся на синий, лежа на спине выполняют упражнение на дыхание	1 мин в среднем темп
			Заключительная часть Подходим к жирафу	8 шагов
			Самомассаж – похлопывание по всему телу	средний
			Подходим к слону	8 шагов
			Самомассаж – сжимаем тело всеми пальцами	средний
			Подходим к котяткам	8 шагов
			Самомассаж – поглаживание тела кончиками пальцев	средний
			Подходим к зебре	8 шагов
			Самомассаж – ребром ладони проводим по частям тела	средний
			И.о.: о.с. руки внизу. Вдох плечи отвести назад, голову поднять вверх, выдох – плечи вперед, голову вниз, подбородок прижать к груди	3 раза, медленно
15.	9 «Поход в зоопарк»	Продолжать учить детей одновременно совмещать движения рук и ног в базовых шагах и элементов аэробики. Развиваем двигательные навыки, координацию и чувство ритма.	Обычная На носках – руки вверх, на пятках – руки за головой, на наружных сторонах стоп - руки в стороны.	30 сек
			Ходьба змейкой	30 сек
			Ходьба по доске	
			Ходьба на средних четвереньках, под дугами	
			Ходьба обычная с переходом на бег.	30 сек
			Бег с замедлением темпа, с остановкой по сигналу	30 сек

			(свисток), змейкой.	
			Подходим к страусу. Ходьба на месте.	8 шагов
			И.п.: о.с., руки перед собой внизу ладони друг на друге 1- Шаг вперед, поднять руки вверх, пальцы опустить вниз – «клюв», щеки втянуть «худышка», 2-3 – посмотреть вправо, влево, 4 – вернуться в и.п.	Быстрый 6 раз
			Подходим к волку. Ходьба на месте.	8 шагов
			И.п.: о.с., руки внизу: 1 – шаг в право, руки в стороны вверх, пальцы растопырить опустить вниз «когти», зарычать у-у-у, 2- вернуться в и.п., 3-4 тоже в другую сторону	Быстрый 6 раз в каждую сторону
			Подходим к мартышке. Ходьба на месте.	8 шагов
			И.п.: о.с., руки на поясе. 1- поднять правую ногу, взяться за уши, надуть щеки, наклон вправо, « вернуться в и.п., 3-4 тоже в другую сторону	Средний 6 раз в каждую сторону
			Подходим к тигру. Ходьба на месте.	8 шагов
			И.п.: стоя на средних четвереньках. 1 -Два шага вперед 3- встать на колени, поднять руки вверх кисти опустить вниз, зарычать, 4 вернуться в и.п. тоже обратно	Средний 4 .
			Подходим к гусенице. Ходьба на месте.	8 шагов
			И.п.: сидя на полу, руки на коленях. 1-4 продвигаясь вперед на ягодицах, 5 нагнуться вперед, достать руками пальцы ног. 1-4 Таким же способом вернуться назад , 5 - нагнуться вперед, достать руками пальцы ног.	Средний 5 раз
			Подходим к зайцу. Ходьба на месте.	8 шагов
			И.п.: 1-2 ноги вмести руки вперед согнуты в локтях «лапы зайца», 3-4 – ноги на ширине плеч, руки у головы «уши зайца»	6 раз
			Подходим к кенгуру. Ходьба на месте.	8 шагов

			И.п.: 1-4 ноги вместе руки слегка вытянуты вперед согнуты в локтях, кисти опущены «лапы «кенгуру», четыре прыжка вперед, 5-8 вернуться назад спиной.	6 раз
			Подходим к белке. Ходьба на месте.	8 шагов
			И.п.: ноги вместе руки слегка перед собой согнуты в локтях, пальцы в замок 1-2 прыжки вправо, влево	6 раз
			Дети бегают по кругу на сигнал встают на красный цвет, садятся на желтый и ложатся на синий, лежа на спине выполняют упражнение на дыхание	1 мин в среднем темп
			Заключительная часть Подходим к жирафу	8 шагов
			Самомассаж – похлопывание по всему телу	средний
			Подходим к слону	8 шагов
			Самомассаж – сжимаем тело всеми пальцами	средний
			Подходим к котяткам	8 шагов
			Самомассаж – поглаживание тела кончиками пальцев	средний
			Подходим к зебре	8 шагов
			Самомассаж – ребром ладони проводим по частям тела	средний
			И.о.: о.с. руки внизу. Вдох плечи отвести назад, голову поднять вверх, выдох – плечи вперед, голову вниз, подбородок прижать к груди	3 раза, медленно
16.	9 «На ортопедических мячах»	Улучшать осанку, гармонично тренировать основные группы мышц, развивать координацию движений	Ходьба по залу в колонне по одному. В процессе ходьбы провести игру «Вежливые слова». дети заканчивают предложение. — Вежливые дети при встрече говорят... (здравствуйте). — Растает даже ледяная глыба от слова теплого... (спасибо). — Всю люди на прощание говорят друг другу., (до свидания).	1 раз

		<p>— Когда вас будут бранить за шалости, произнесите... (простите, пожалуйста).</p> <p>— За вкусный обед, приготовленный вам, не забудьте сказать поварам... (спасибо).</p> <p>— Если обиду вы вдруг нанесли, не забудьте извиниться и произнести... (извини).</p> <p>— Старушке место уступи и вежливые слова произнеси... (присаживайтесь, пожалуйста).</p>	
		Медленный бег по залу с заданием по сигналу	1 мин.
		И.п. — сидя на мяче, руки перед собой, ноги на ширине плеч. Хлопки в ладоши	6—8 раз
		И.п. — сидя на мяче, руки опущены вниз, спина прямая. Поочередное поднятие прямой руки — вдох, вернуться в и.п. — выдох	4—6 раз каждой рукой
		И.п. — сидя на мяче, спина прямая, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Поочередное поднятие согнутой в колене ноги до уровня мяча	4—6 раз
		И.п. — сидя на полу, упор сзади, опора на кисти, мяч за спиной, ноги вместе. Поднятие прямой ноги	4—6 раз
		И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища, стопы на мяче. Катание мяча от себя, к себе	20 с
		И.п. — лежа на спине, зажав мяч между стопами. Поднять мяч, затем опустить в и.п.	4—6 раз
		И.п. — лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони (одна над другой) перед собой, на полу, мяч между стопами. Поднять ноги, согнутые в коленях, удерживая мяч стопами	6—8 раз
		И.п. — лежа животом на мяче, опираясь на пол кистями и стопами. Поднять вверх-вперед правую руку, опустить в и.п. То же другой рукой	4—6 раз
		И.п. — стоя парами лицом друг к другу. Перекатывание мяча	20 с

			И.п. — стоя на коленях перед мячом, кисти рук на мяче. Поднять голову — вдох, наклонить вперед, опустить голову — выдох	3—4 раза
			«Колесо обозрения» Стоя в кругу, держась за руки, дети выполняют боковой галоп.	2 раза
			«Карусель» Детям предлагается левой рукой взяться за кольцо или обруч (в зависимости от количества детей), правую выставить в сторону. Бег по кругу.	2 раза
			Заключительная часть: «В кафе» - самомассаж. Сидя на полу. Поглаживание рук – снять перчатки, помыть руки - поглаживание рук, откусить мороженое – открыть широко рот, облизать верхнюю губу – вкусное мороженое.	30 сек.
17.	10 <i>«На ортопедических мячах»</i>	Продолжать улучшать осанку, гармонично тренировать основные группы мышц, развивать координацию движений	Ходьба по залу в колонне по одному. В процессе ходьбы провести игру «Вежливые слова». дети заканчивают предложение. — Вежливые дети при встрече говорят... (здравствуйте). — Растает даже ледяная глыба от слова теплого... (спасибо). — Вся люди на прощание говорят друг другу., (до свидания). — Когда вас будут бранить за шалости, произнесите... (простите, пожалуйста). — За вкусный обед, приготовленный вам, не забудьте сказать поварам... (спасибо). — Если обиду вы вдруг нанесли, не забудьте извиниться и произнести... (извини). — Старушке место уступи и вежливые слова произнеси... (присаживайтесь, пожалуйста).	1 раз
			Медленный бег по залу с заданием по сигналу	1 мин.
			И.п. — сидя на мяче, руки перед собой, ноги на ширине плеч. Хлопки в ладоши	6—8 раз

		И.п. — сидя на мяче, руки опущены вниз, спина прямая. Поочередное поднимание прямой руки — вдох, вернуться в и.п. — выдох	4—6 раз каждой рукой
		И.п. — сидя на мяче, спина прямая, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Поочередное поднимание согнутой в колене ноги до уровня мяча	4—6 раз
		И.п. — сидя на полу, упор сзади, опора на кисти, мяч за спиной, ноги вместе. Поднимание прямой ноги	4—6 раз
		И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища, стопы на мяче. Катание мяча от себя, к себе	20 с
		И.п. — лежа на спине, зажав мяч между стопами. Поднять мяч, затем опустить в и.п.	4—6 раз
		И.п. — лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони (одна над другой) перед собой, на полу, мяч между стопами. Поднять ноги, согнутые в коленях, удерживая мяч стопами	6—8 раз
		И.п. — лежа животом на мяче, опираясь на пол кистями и стопами. Поднять вверх-вперед правую руку, опустить в и.п. То же другой рукой	4—6 раз
		И.п. — стоя парами лицом друг к другу. Перекатывание мяча	20 с
		И.п. — стоя на коленях перед мячом, кисти рук на мяче. Поднять голову — вдох, наклонить вперед, опустить голову — выдох	3—4 раза
		«Колесо обозрения» Стоя в кругу, держась за руки, дети выполняют боковой галоп.	2 раза
		«Карусель» Детям предлагается левой рукой взяться за кольцо или обруч (в зависимости от количества детей), правую выставить в сторону. Бег по кругу.	2 раза
		Заключительная часть:	30 сек.

			«В кафе» - самомассаж. Сидя на полу. Поглаживание рук – снять перчатки, помыть руки - поглаживание рук, откусить мороженое – открыть широко рот, облизать верхнюю губу – вкусное мороженое.	
• Ноябрь				
18.	10 «Палочка - Помогалочка»	Продолжать развивать координацию движений, равновесие, мускулатуру рук и ног. Повышать неспецифическую сопротивляемость организма при выполнении упражнений, сохраняя правильную осанку.	1 часть: Ходьба: - на носках - на пятках - «ёлочкой»	(20 сек.) (15 сек.) (15-20 сек.)
			Бег: - друг за другом	(40-50 сек.)
			Упражнения с палкой 2. И. п. — основная стойка, палка внизу. 1 — поднять палку на грудь; 2 — палку вверх; 3 — палку на грудь; 4 — исходное положение	(6-7 раз).
			3. И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу. 1 — палку вверх; 2 — наклон к правой ноге; 3 — выпрямиться, палку вверх; 4 — исходное положение. То же к левой ноге	(6 раз).
			4. И. п. — основная стойка, палка на плечах. 1-2 — присесть медленным движением, спину и голову держать прямо; 3-4 — исходное положение	(5-7 раз).
			5. И. п. — лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1 — прогнуться, палку вперед-вверх; 2 — исходное положение	(5-7 раз).
			6. Упражнение на дыхание	20 сек.
			Основные виды движений: Ходьба с мешочком на голове, высоко поднимая колени	30 с
			Ходьба на наружном своде стоп, на пятках, следить за осанкой	20 с
Тактильный массаж: «Засолка капусты»	3 раза.			

			3 часть: Спокойная ходьба друг за другом Выход из зала по массажным коврикам	(1,5 - 2 мин)
19.	11 «Палочка - Помогалочка»	Продолжать развивать координацию движений, равновесие, мускулатуру рук и ног. Повышать неспецифическую сопротивляемость организма при выполнении упражнений, сохраняя правильную осанку	1 часть: Ходьба: - на носках - на пятках - «ёлочкой»	(20 сек.) (15 сек.) (15-20 сек.)
			Бег: - друг за другом	(40-50 сек.)
			Упражнения с гимнастической палкой 2. И. п. — основная стойка, палка внизу. 1 — палку вверх; 2 — опустить за голову, на плечи; 3 — палку поднять вверх исходное положение	(6-8 раз).
			3. И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу. 1 — палку вверх; 2 — наклон вперед, руки вперед; 3 — выпрямиться, палку вверх; 4 — вернуться в исходное положение	(5-6 раз).
			4. И. п. — основная стойка, палка внизу. 1-2 — присесть, палку вынести вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение	(6-7 раз).
			5. И. п. — стойка ноги врозь, палка на лопатках. 1 — поворот туловища вправо (влево); 2 — вернуться в исходное положение	(6-8 раз).
			6. И. п. — основная стойка, палка на груди хватом шире плеч, руки согнуты. 1 — прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 — исходное положение. Выполняется на счет 1-8.	2-3 раза.
			7. И. п. — основная стойка, палка внизу. 1 — правую (левую) ногу в сторону на носок, палку вперед- вдох; 2 — вернуться в исходное положение – выдох.	(6-7 раз).
			Игра «Не урони мешок». Дети разделены на две команды. На голове у каждого мешочек. Задача состоит в том, чтобы пройти по коридору,	2—3 мин

			<p>обозначенному с двух сторон палками, шириной 25 см, не потеряв мешочка и сохраняя правильную осанку. Выигрывает команда, быстрее и правильно выполнившая задание</p>	
			Лазанье по шведской стенке	3 раза
			<p>3 часть: Ходьба по залу с переменной направления. То же с выпадами на каждую ногу. Обычная ходьба с замедлением</p>	2 мин
			И.п. — основная стойка. Принять правильную осанку. Сделать 2—3 шага вперед, сохраняя правильную осанку	1 мин
20.	11 <i>«Мы художники»</i>	Учить создавать правильное представление о каждом элементе технике движения.	Ходьба по «следовой дорожке»,	40 с
			Ходьба «Погреемся». Во время ходьбы развести руки в стороны — вдох, обхватить руками плечи — выдох следить за осанкой	4—6 раз
			Бег широким и мелким шагом (20 секунд).	
			Обычный бег (25 секунд).	
			<p>Упражнение «Рисуем головой» Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговое движение головой. Каждый ребенок работает в своем темпе. Показ и объяснение воспитателя. Указания детям: «Резких движений головой не делать».</p>	Повторить 5 раз
<p>Упражнение «Рисуем локтями» Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты к плечам. 1—4 — круговые движения локтями вперед. 5—8 — круговые движения локтями назад. Темп умеренный. Показ ребенка. Указание детям: «Спина должна быть прямой».</p>	Повторить 6 раз.			

			<p>Упражнение «Рисуем туловищем» Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1—4 — круговые движения туловищем в левую сторону. 5—8 — круговые движения туловищем в правую сторону. Темп медленный, затем умеренный. Указание детям: «Ноги от пола не отрывайте».</p>	Повторить 6 раз.
			<p>Упражнение «Рисуем коленом» Исходная позиция: стоя, упор, правая нога согнута в колене, руки за спиной. 1—3 — круговые движения коленом правой ноги. 4 — вернуться в исходную позицию. Исходная позиция: левая нога согнута, руки в замок за спиной. 1—3 — круговые движения коленом левой ноги. 4 — вернуться в исходную позицию. Темп умеренный. Указание детям: «Следите за движением колена». Воспитатель. Ну вот, краска закончилась. А для работы она нам еще нужна.</p>	Повторить по 4 раза каждой ногой.
			<p>Упражнение «Размешиваем краску» Исходная позиция: сидя, упор рук сзади, правая (левая) нога согнута в колене, поднята, носочек оттянут. 1—7 — вращательные движения стопой правой (левой) ноги. 8 — вернуться в исходную позицию. . Темп умеренный. Индивидуальные указания.</p>	Повторить 3 раза
			<p>Упражнение «Загадочные рисунки» Исходная позиция: лежа на спине, ноги вместе, руки за головой. Поднять обе ноги и в воздухе нарисовать кто что</p>	Повторить 3 раза.

			захочет. Указание детям: «Заканчиваем рисовать свой рисунок на счет восемь». Поощрения.	
			Упражнение «Радуемся своим рисункам» Исходная позиция: стоя, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вперед — назад. По 10 прыжков, чередовать с ходьбой на месте.	Повторить 3 раза.
			Прыжки на скакалке	1,5 мин.
			Заключительная часть Ходьба по кругу с различным положением рук (руки к плечам, за спину, в стороны)	(30 секунд).
			Бег обычный с изменением темпа (быстро, с остановкой, медленно)	(30 секунд).
			Ходьба враспынную по залу	(20 секунд).
			Ходьба со сменой ведущего	(20 секунд).
			Ходьба по «следовой дорожке»,	40 с
			Ходьба «Погреемся». Во время ходьбы развести руки в стороны — вдох, обхватить руками плечи — выдох следить за осанкой	4—6 раз
			Бег широким и мелким шагом (20 секунд).	
			Обычный бег (25 секунд).	
21.	12 <i>«Мы художники»</i>	Продолжать учить создавать правильное представление о каждом элементе техники движения.	Упражнение «Рисуем головой» Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговое движение головой. Каждый ребенок работает в своем темпе. Показ и объяснение воспитателя. Указания детям: «Резких движений головой не делать».	Повторить 5 раз
			Упражнение «Рисуем локтями» Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты к плечам.	Повторить 6 раз.

			<p>1—4 — круговые движения локтями вперед. 5—8 — круговые движения локтями назад. Темп умеренный. Показ ребенка. Указание детям: «Спина должна быть прямой».</p>	
			<p>Упражнение «Рисуем туловищем» Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1—4 — круговые движения туловищем в левую сторону. 5—8 — круговые движения туловищем в правую сторону. Темп медленный, затем умеренный. Указание детям: «Ноги от пола не отрывайте».</p>	Повторить 6 раз.
			<p>Упражнение «Рисуем коленом» Исходная позиция: стоя, упор, правая нога согнута в колене, руки за спиной. 1—3 — круговые движения коленом правой ноги. 4 — вернуться в исходную позицию. Исходная позиция: левая нога согнута, руки в замок за спиной. 1—3 — круговые движения коленом левой ноги. 4 — вернуться в исходную позицию. Темп умеренный. Указание детям: «Следите за движением колена». Воспитатель. Ну вот, краска закончилась. А для работы она нам еще нужна.</p>	Повторить по 4 раза каждой ногой.
			<p>Упражнение «Размешиваем краску» Исходная позиция: сидя, упор рук сзади, правая (левая) нога согнута в колене, поднята, носочек оттянут. 1—7 — вращательные движения стопой правой (левой) ноги. 8 — вернуться в исходную позицию. . Темп умеренный. Индивидуальные указания.</p>	Повторить 3 раза

			<p>Упражнение «Загадочные рисунки» Исходная позиция: лежа на спине, ноги вместе, руки за головой. Поднять обе ноги и в воздухе нарисовать кто что захочет. Указание детям: «Заканчиваем рисовать свой рисунок на счет восемь». Поощрения.</p>	Повторить 3 раза.
			<p>Упражнение «Радует своим рисункам» Исходная позиция: стоя, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вперед — назад. По 10 прыжков, чередовать с ходьбой на месте.</p>	Повторить 3 раза.
			Прыжки на скакалке	1,5 мин.
			<p>Заключительная часть Ходьба по кругу с различным положением рук (руки к плечам, за спину, в стороны)</p>	(30 секунд).
			Бег обычный с изменением темпа (быстро, с остановкой, медленно)	(30 секунд).
			Ходьба в рассыпную по залу	(20 секунд).
			Ходьба со сменой ведущего	(20 секунд).
22.	12 «Скалолазы»	Учить развивать мышцы плечевого пояса, спины, брюшного пресса.	<p>Стоя у стены принять правильную осанку с открытыми глазами; постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Открыть глаза, проверить правильность осанки, исправить замеченные нарушения.</p>	1 мин
			Ходьба на носках пятках, на наружном своде стоп с переходом на ходьбу.	20 сек.
			Ходьба с высоким подниманием бедра	20 сек.
			Бег с переходом в быструю ходьбу	30 сек.
			Ходьба в полуприседе	20 сек.
			1. И.п. — стойка лицом к боковой поверхности лестницы: лазанье вверх и вниз с поочередным перехватом руками и переступанием ногами.	6 раз

			2. И.п. — стойка лицом к лестнице: лазанье вверх и вниз с поочередным перехватыванием руками и ногами. То же, но с одновременным перехватом руками.	6 раз
			3. И.п. — Поднимаясь вверх с поочередным перехватом руками. Вис на прямых руках.	5 раз
			4. Лестница закреплена в горизонтальном положении, и.п. — вис на прямых руках: раскачивание в висе.	4 по 20 сек
			5. И.п. — вис с опорой ногами: лазанье вперед и назад.	5 раз
			6. Лестница закреплена в горизонтальном положении: лазанье вперед и назад переменным шагом.	5 раз
			Прыжки на скалке	1.5 мин
			Игра: «Льдинка, ветер и мороз»	3 раза
			Игра пальцами ног: «кораблик. Разбойник, маляр. Мельница, окно»	1 мин
23.	13 «Скалолазы»	Продолжать учить развивать мышцы плечевого пояса, спины, брюшного пресса.	Стоя у стены принять правильную осанку с открытыми глазами; постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Открыть глаза, проверить правильность осанки, исправить замеченные нарушения.	1 мин
			Ходьба, руки в замок над головой. На один шаг развести локти – вдох. На другой вернуться в и.п. – выдох..	20 сек.
			Ходьба с выпадами вперед.	20 сек.
			Бег с переходом в быструю ходьбу	30 сек.
			Комплекс общеразвивающих упражнений с мешочком (вес 500 г) 1. И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вдоль туловища, мешочек в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить	6 раз.

			мешочек из правой руки в левую и опустить вниз. То же — с левой руки.	
			2. И.п.: сидя на полу, скрестив ноги, руки на поясе, мешочек на голове. Повернуться вправо, вернуться в и.п. То же самое выполнить влево	(по 4 раза в каждую сторону).
			3. И.п.: стоя на коленях, мешочек на полу. Взять мешочек правой рукой и поднять вверх, левую ногу поднять прямо вверх.. То же сделать левой рукой и правой ногой	(5- раз).
			4. И.п.: лежа на спине, руки в сторону, мешочек в правой руке. Согнуть вперед и положить мешочек на голени у ступней, выпрямить ноги и аккуратно положить их на пол, руки в стороны. Согнуть ноги и взять мешочек левой рукой, выпрямить ноги руки в стороны.	(5—раз).
			5. Повторить 1 упражнение.	
			6. И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки через мешочек ходьба вокруг него.	3 раза
			Вращение обруча на талии	3 мин
			Игра: «Ссовушка»	3 раза
			Игра ногами: «сборщик, барабанщик. гусеница, серп».	1 мин.
24.	13 <i>«Мой веселый мячик»</i>	Учить систематически выполнять физические упражнения в сочетании со зрительными	Ходьба перекатом с пятки на носок, по сигналу принять и. п. – лежа на животе.	1 мин
			Бег с движениями рук – бокс, с высоким подниманием колена, с преодолением препятствий - змейкой.	1,5 мин
			Комплекс общеразвивающих упражнений с малым мячом 1. И.п.: основная стойка, мяч в левой руке. 1) руки через стороны вверх, подняться и передать	5 раз каждой рукой

			<p>мяч в правую руку -вдох; 2) опустить руки вниз – выдох; 3) повторить то же самое, передавая мяч из правой руки в левую. При передаче мяча смотреть вверх. Руки вверху должны быть точно над головой.</p>	
			<p>2. И.п.: стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке. 1) наклон вправо, руки за голову, передавая мяч в правую руку; 2) выпрямиться, руки вниз; 3) то же — в другую сторону, передавая мяч в левую руку. При передаче мяча локти отведены в стороны, назад. Дыхание произвольное, темп средний.</p>	5 раз в каждую сторону
			<p>3. И.п.: основная стойка, мяч в левой руке. 1) наклон вперед и, опуская руки, передать мяч позади голени в правую руку; 2) выпрямиться.</p>	6 раз
			<p>4. И.п.: стойка ноги вместе, руки в стороны. Мяч в правой руке. 1) глубокий присед, колени вместе, руки вниз — передать мяч в левую руку (у носков ног) — выдох; 2) встать, руки в стороны — выдох; 3) то же, передавая мяч в правую руку.</p>	6 раз
			<p>5. И.п.: упор, стоя на коленях, мяч на полу между ног. 1) наклониться, коснуться мяча головой.</p>	6 раз.
			<p>6. И.п.: основная стойка. Прыжки вокруг мяча, в чередовании с ходьбой</p>	3 раза
			<p>Прыжки в длину с места.</p>	3 раза
			<p>«Медведь и пчелы».</p>	3 раза
			<p>Тактильная игра: «Скульптор»</p>	2 раза
25.	14 «Мой веселый мячик»	Продолжать учить систематически выполнять физические упражнения в	Ходьба перекатом с пятки на носок, по сигналу принять и. п. – лежа на животе.	1 мин

		сочетании со зрительными	Бег с движениями рук – бокс, с высоким подниманием колена, с преодолением препятствий - змейкой.	1,5 мин
			Комплекс общеразвивающих упражнений с малым мячом 1. И.п.: основная стойка, мяч в левой руке. 1) руки через стороны вверх, подняться и передать мяч в правую руку -вдох; 2) опустить руки вниз – выдох; 3)повторить то же самое, передавая мяч из правой руки в левую. При передаче мяча смотреть вверх. Руки вверху должны быть точно над головой.	5 раз каждой рукой
			2. И.п.: стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке. 1) наклон вправо, руки за голову, передавая мяч в правую руку; 2) выпрямиться, руки вниз; 3) то же — в другую сторону, передавая мяч в левую руку. При передаче мяча локти отведены в стороны, назад. Дыхание произвольное, темп средний.	5 раз в каждую сторону
			3. И.п.: основная стойка, мяч в левой руке. 1) наклон вперед и, опуская руки, передать мяч позади голени в правую руку; 2) выпрямиться.	6 раз
			4. И.п.: стойка ноги вместе, руки в стороны. Мяч в правой руке. 1) глубокий присед, колени вместе, руки вниз — передать мяч в левую руку (у носков ног) — выдох; 2) встать, руки в стороны — выдох; 3) то же, передавая мяч в правую руку.	6 раз
			5. И.п.: упор, стоя на коленях, мяч на полу между ног. 1) наклониться, коснуться мяча головой.	6 раз.

			6. И.п.: основная стойка. Прыжки вокруг мяча, в чередовании с ходьбой	3 раза
			Прыжки в длину с места.	3 раза
			«Медведь и пчелы».	3 раза
			Тактильная игра: «Скульптор»	2 раза
26.	14 «Палочка - Помогалочка»	Развивать координацию движений, равновесие, мускулатуру рук и ног. Повышать неспецифическую сопротивляемость организма при выполнении упражнений, сохраняя правильную осанку.	1 часть: Ходьба: - на носках - на пятках - «ёлочкой»	(20 сек.) (15 сек.) . (15-20 сек.)
			Бег: - друг за другом	(40-50 сек.)
			Упражнения с палкой 2. И. п. — основная стойка, палка внизу. 1 — поднять палку на грудь; 2 — палку вверх; 3 — палку на грудь; 4 — исходное положение	(6-7 раз).
			3. И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу. 1 — палку вверх; 2 — наклон к правой ноге; 3 — выпрямиться, палку вверх; 4 — исходное положение. То же к левой ноге	(6 раз).
			4. И. п. — основная стойка, палка на плечах. 1-2 — присесть медленным движением, спину и голову держать прямо; 3-4 — исходное положение	(5-7 раз).
			5. И. п. — лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1 — прогнуться, палку вперед-вверх; 2 — исходное положение	(5-7 раз).
			6. Упражнение на дыхание	20 сек.
			Основные виды движений: Ходьба с мешочком на голове, высоко поднимая колени	30 с
			Ходьба на наружном своде стоп, на пятках, следить за осанкой	20 с

			Тактильный массаж: «Засолка капусты»	3 раза.
			3 часть: Спокойная ходьба друг за другом Выход из зала по массажным коврикам	(1,5 - 2 мин)
• Декабрь				
27.	15 <i>«Рисуем телом»</i>	Учить владеть своим телом, развивать мышцы рук и ног, развивать воображение.	Ходьба по кругу с различным положением рук (руки к плечам, за спину, в стороны)	(20 секунд).
			Ходьба враспынную по залу	(20 секунд).
			Ходьба со сменой ведущего	(30 секунд).
			Бег обычный с изменением темпа (быстро, с остановкой, медленно)	(30 секунд).
			Упражнение «Рисуем головой» Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Рисуем геометрические фигуры: квадрат, треугольник, круг, прямоугольник, овал. Каждый ребенок работает в своем темпе. Показ и объяснение воспитателя. Указания детям: «Резких движений головой не делать».	Повторить 2 раза
			Упражнение «Рисуем локтями» Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты к плечам. 1—4 — круговые движения локтями вперед. 5—8 — круговые движения локтями назад. Темп умеренный. Показ ребенка. Указание детям: «Спина должна быть прямой».	Повторить 6 раз.
			Упражнение «Рисуем туловищем» Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1—4 — круговые движения туловищем в левую сторону. 5—8 — круговые движения туловищем в правую	Повторить 6 раз.

			<p>сторону. Темп медленный, затем умеренный. Указание детям: «Ноги от пола не отрывайте».</p>	
			<p>Упражнение «Рисуем солнце на полу» Исходная позиция: стоя, руки на поясе. 1—3 — круговые движения правой ногой. 4 — вернуться в исходную позицию. То же левой ногой. Темп умеренный. Указание детям: «Следите за движением колена». Воспитатель. Ну вот, краска закончилась. А для работы она нам еще нужна.</p>	<p>Повторить по 4 раза каждой ногой.</p>
			<p>Упражнение «Размещиваем краску» Исходная позиция: сидя, упор рук сзади, правая (левая) нога согнута в колене, поднята, носочек оттянут. 1—7 — вращательные движения стопой правой (левой) ноги. 8 — вернуться в исходную позицию. Темп умеренный. Индивидуальные указания.</p>	<p>Повторить 3 раза</p>
			<p>Упражнение «Загадочные рисунки» Исходная позиция: лежа на спине, ноги вместе, руки за головой. Поднять обе ноги и в воздухе нарисовать кто что захочет. Указание детям: «Заканчиваем рисовать свой рисунок на счет восемь». Поощрения.</p>	<p>Повторить 3 раза.</p>
			<p>Упражнение «Радуетесь своим рисункам» Исходная позиция: стоя, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вправо-влево. По 10 прыжков, чередовать с ходьбой на месте.</p>	<p>Повторить 3 раза.</p>
			<p>Мне было очень приятно сегодня заниматься с вами. Вы не только красиво и правильно выполняете упражнения, но и умеете хорошо рисовать всем</p>	<p>Повторить 4 раза.</p>

			<p>телом. Я хочу предложить вам игру на внимание. Если я скажу «зима», вы выполняете обычный бег. Если я скажу «осень» — выполняете прыжки с похлопыванием себя по предплечью, если скажу «весна» — присесть и медленно подниматься, руки вверх, если скажу «лето» — обычная ходьба.</p>	
			Метание мешочков правой и левой рукой	3 раза каждой рукой
			Заключительная часть Скомкать бумагу ногами и выкинуть.	(30 секунд).
			Тактильный массаж на спине впереди стоящего массажными валиками.	30 сек.
28.	15 <i>«Рисуем телом»</i>	Продолжать учить владеть своим телом, развивать мышцы рук и ног, развивать воображение.	Ходьба по кругу с различным положением рук (руки к плечам, за спину, в стороны)	(20 секунд).
			Ходьба врассыпную по залу	(20 секунд).
			Ходьба со сменой ведущего	(30 секунд).
			Бег обычный с изменением темпа (быстро, с остановкой, медленно)	(30 секунд).
			Упражнение «Рисуем головой» Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Рисуем геометрические фигуры: квадрат, треугольник, круг, прямоугольник, овал. Каждый ребенок работает в своем темпе. Показ и объяснение воспитателя. Указания детям: «Резких движений головой не делать».	Повторить 2 раза
			Упражнение «Рисуем локтями» Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты к плечам. 1—4 — круговые движения локтями вперед. 5—8 — круговые движения локтями назад. Темп умеренный. Показ ребенка.	Повторить 6 раз.

			Указание детям: «Спина должна быть прямой».	
			<p>Упражнение «Рисуем туловищем» Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1—4 — круговые движения туловищем в левую сторону. 5—8 — круговые движения туловищем в правую сторону. Темп медленный, затем умеренный. Указание детям: «Ноги от пола не отрывайте».</p>	Повторить 6 раз.
			<p>Упражнение «Рисуем солнце на полу» Исходная позиция: стоя, руки на поясе. 1—3 — круговые движения правой ногой. 4 — вернуться в исходную позицию. То же левой ногой. Темп умеренный. Указание детям: «Следите за движением колена». Воспитатель. Ну вот, краска закончилась. А для работы она нам еще нужна.</p>	Повторить по 4 раза каждой ногой.
			<p>Упражнение «Размешиваем краску» Исходная позиция: сидя, упор рук сзади, правая (левая) нога согнута в колене, поднята, носочек оттянут. 1—7 — вращательные движения стопой правой (левой) ноги. 8 — вернуться в исходную позицию. Темп умеренный. Индивидуальные указания.</p>	Повторить 3 раза
			<p>Упражнение «Загадочные рисунки» Исходная позиция: лежа на спине, ноги вместе, руки за головой. Поднять обе ноги и в воздухе нарисовать кто что захочет. Указание детям: «Заканчиваем рисовать свой рисунок на счет восемь». Поощрения.</p>	Повторить 3 раза.

			Упражнение «Радуемся своим рисункам» Исходная позиция: стоя, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вправо-влево. По 10 прыжков, чередовать с ходьбой на месте.	Повторить 3 раза.
			Мне было очень приятно сегодня заниматься с вами. Вы не только красиво и правильно выполняете упражнения, но и умеете хорошо рисовать всем телом. Я хочу предложить вам игру на внимание. Если я скажу «зима», вы выполняете обычный бег. Если я скажу «осень» — выполняете прыжки с похлопыванием себя по предплечью, если скажу «весна» — присесть и медленно подниматься, руки вверх, если скажу «лето» — обычная ходьба.	Повторить 4 раза.
			Метание мешочков правой и левой рукой	3 раза каждой рукой
			Заключительная часть Скомкать бумагу ногами и выкинуть.	(30 секунд).
			Тактильный массаж на спине впереди стоящего массажными валиками.	30 сек.
29.	16 <i>«На ортопедических мячах»</i>	Учить создавать наиболее оптимальные условия для правильного положения туловища: сохранять позвоночник в нормальном положении.	И.п. — сидя на гимнастической скамейке у стены, принять правильную осанку. При этом затылок, лопатки, ягодицы прижаты к стене, голову не опускать, плечи на одном уровне	1 мин
			В ходьбе скрещивание прямых рук перед собой	20 с
			Руки на поясе, ходьба на носках, на пятках	20 с
			Бег	20 с
			Ходьба «Погреемся». Во время ходьбы развести руки в стороны — вдох, обхватить руками плечи — выдох	4—6 раз
			1. «Пружинка». И. П.: Сидя на мяче, ноги врозь на полу, руки на поясе. Выполнение, пружинящие движения вверх-вниз, не	

			отрываясь от пола и мяча.	
			2. «Лошадки». И. П.: То же самое, руки вперёд. Выполнение: раскачивание вверх-вниз (предложить детям пощёлкать язычком)	
			3. «Бокс». И. П.: то же, что и в первом упражнении. Выполнение: имитационные движения рук, как при боксе.	
			4. «Помашем хвостиком». И. П.: ноги врозь на полу, руки согнуты в локтях, локти чуть отведены в стороны, пальцы принимают форму кулака (не напряжены), кулаки подняты вверх на уровне плеч. Выполнение: вращательные движения тазом из стороны в сторону («Помашем хвостиком»).	
			5. «Юла». И. П.: то же, что и в первом упражнении. Выполнения: переступательные движения ног с одновременным поворотом туловища вокруг своей оси сначала в одну сторону (вокруг мяча), затем в другую.	
			6. «Паучок». И. П.: лёжа на мяче на животе, прямые руки и ноги в стороны с опорой о пол. Выполнения: раскачивание вперёд-назад без отрывания рук и ног от пола.	
			«Комната развлечений» Пролететь через сухой бассейн, пройти по ребристой доске, попрыгать на батуте, пролезть туннель, пройти по косичкам	2 мин
			Заключительная часть Ходьба по залу в колонне по одному. В процессе	

			<p>ходьбы провести игру «Вежливые слова». дети заканчивают предложение.</p> <p>— Вежливые дети при встрече говорят... (здравствуйте).</p> <p>— Растает даже ледяная глыба от слова теплого... (спасибо).</p> <p>— Всю люди на прощание говорят друг другу., (до свидания).</p> <p>— Когда вас будут бранить за шалости, произнесите... (простите, пожалуйста).</p> <p>— За вкусный обед, приготовленный вам, не забудьте сказать поварам... (спасибо).</p> <p>— Если обиду вы вдруг нанесли, не забудьте извиниться и произнести... (извини).</p> <p>— Старушке место уступи и вежливые слова произнеси... (присаживайтесь, пожалуйста).</p> <p>Мне очень приятно, что вы знаете много добрых слов.</p> <p>Дыхательное упражнение «Вырастем большие». Подняться на носки, руки вверх. Вдох. Опустить руки, опуститься на всю стопу. Выдох. Выдыхая, произносить: «У-х-х-х!» Повторить 2 раза. Указание о дыхании.</p>	
30.	16 «На ортопедических мячах»	Продолжать учить создавать наиболее оптимальные условия для правильного положения туловища: сохранять позвоночник в нормальном положении.	<p>И.п. — сидя на гимнастической скамейке у стены, принять правильную осанку. При этом затылок, лопатки, ягодицы прижаты к стене, голову не опускать, плечи на одном уровне</p> <p>В ходьбе скрещивание прямых рук перед собой</p> <p>Руки на поясе, ходьба на носках, на пятках</p> <p>Бег</p> <p>Ходьба «Погреемся». Во время ходьбы развести руки в стороны — вдох, обхватить руками плечи — выдох</p> <p>1. «Пружинка».</p>	<p>1 мин</p> <p>20 с</p> <p>20 с</p> <p>20 с</p> <p>4—6 раз</p>

		<p>И. П.: Сидя на мяче, ноги врозь на полу, руки на поясе. Выполнение, пружинящие движения вверх-вниз, не отрываясь от пола и мяча.</p>	
		<p>2. «Лошадки». И. П.: То же самое, руки вперёд. Выполнение: раскачивание вверх-вниз (предложить детям пощёлкать язычком)</p>	
		<p>3. «Бокс». И. П.: то же, что и в первом упражнении. Выполнение: имитационные движения рук, как при боксе.</p>	
		<p>4. «Помашем хвостиком». И. П.: ноги врозь на полу, руки согнуты в локтях, локти чуть отведены в стороны, пальцы принимают форму кулака (не напряжены), кулаки подняты вверх на уровне плеч. Выполнение: вращательные движения тазом из стороны в сторону («Помашем хвостиком»).</p>	
		<p>5. «Юла». И. П.: то же, что и в первом упражнении. Выполнения: переступательные движения ног с одновременным поворотом туловища вокруг своей оси сначала в одну сторону (вокруг мяча), затем в другую.</p>	
		<p>6. «Паучок». И. П.: лёжа на мяче на животе, прямые руки и ноги в стороны с опорой о пол. Выполнения: раскачивание вперёд-назад без отрывания рук и ног от пола.</p>	
		<p>«Комната развлечений» Пролететь через сухой бассейн, пройти по ребристой доске, попрыгать на батуте, пролезть туннель, пройти</p>	2 мин

			по косичкам	
			<p>Заключительная часть</p> <p>Ходьба по залу в колонне по одному. В процессе ходьбы провести игру «Вежливые слова». дети заканчивают предложение.</p> <p>— Вежливые дети при встрече говорят... (здравствуйте).</p> <p>— Растает даже ледяная глыба от слова теплого... (спасибо).</p> <p>— Всю люди на прощание говорят друг другу., (до свидания).</p> <p>— Когда вас будут бранить за шалости, произнесите... (простите, пожалуйста).</p> <p>— За вкусный обед, приготовленный вам, не забудьте сказать поварам... (спасибо).</p> <p>— Если обиду вы вдруг нанесли, не забудьте извиниться и произнести... (извини).</p> <p>— Старушке место уступи и вежливые слова произнеси... (присаживайтесь, пожалуйста).</p> <p>Мне очень приятно, что вы знаете много добрых слов.</p> <p>Дыхательное упражнение «Вырастем большие». Подняться на носки, руки вверх. Вдох. Опустить руки, опуститься на всю стопу. Выдох. Выдыхая, произносить: «У-х-х-х!» Повторить 2 раза. Указание о дыхании.</p>	
31.	17 <i>«Мы умеем рисовать»</i>	Учить создавать целостное представление о движении и сформировать умение выполнить его.	Ходьба с мешочком на голове, высоко поднимая колени	30 с
			Ходьба на наружном своде стоп, на пятках, следить за осанкой	20 с
			Бег в разном темпе	40 с
			Упражнение «Рисуем радугу»	6 раз
			Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки	

			<p>вдоль туловища. Поднять руки вверх. Махи вправо влево. Вернуться в и.п. Каждый ребенок работает в своем темпе. Показ и объяснение.</p>	
			<p>Упражнение «Рисуем море» Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты на поясе. 1 — наклон вперед отвести правую руку слева на право, выпрямиться, затем тоже другой рукой. Темп умеренный.</p>	4 раза в каждую сторону
			<p>Упражнение «Рисуем траву» Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вниз Темп медленный, затем умеренный. Указание детям: «Колени не сгибать».</p>	6 раз
			<p>Упражнение «Рисуем дерево» Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1—присесть руки на колени. 2 – поднять руки вверх, потрясти кистями 3 — вернуться в исходную позицию. Ну вот, краска закончилась. А для работы она нам еще нужна.</p>	6 раз.
			<p>Упражнение «Размешиваем краску» Исходная позиция: сидя, упор рук сзади. Согнуть ноги в коленях, переставить вправо, влево, вернуться в исходную позицию. Темп умеренный. Индивидуальные указания.</p>	5 раз.
			<p>Упражнение «Бабочки, цветы» Исходная позиция: лежа на спине, ноги вместе, руки за головой. Поднять обе ноги и в воздухе нарисовать бабочки и</p>	3 раза

			цветы. Указание детям: «Заканчиваем рисовать свой рисунок на счет восемь». Поощрения.	
			Упражнение «Какие красивые рисунки» Исходная позиция: стоя, руки на поясе. Прыжки с выбросом ног вперед, чередовать с ходьбой на месте.	3 раза
			Отбивание мяча правой и левой рукой	1,5 мин.
			Заключительная часть Ходьба по кругу с различным положением рук (руки к плечам, за спину, в стороны)	
32.	17 <i>«Мы умеем рисовать»</i>	Продолжать учить создавать целостное представление о движении и сформировать умение выполнить его.	Ходьба с мешочком на голове, высоко поднимая колени	30 с
			Ходьба на наружном своде стоп, на пятках, следить за осанкой	20 с
			Бег в разном темпе	40 с
			Упражнение «Рисуем радугу» Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх. Махи вправо влево. Вернуться в и.п. Каждый ребенок работает в своем темпе. Показ и объяснение.	6 раз
			Упражнение «Рисуем море» Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты на поясе. 1 — наклон вперед отвести правую руку слева на право, выпрямиться, затем тоже другой рукой. Темп умеренный.	4 раза в каждую сторону
			Упражнение «Рисуем траву» Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.	6 раз

			<p>Наклоны туловища вниз Темп медленный, затем умеренный. Указание детям: «Колени не сгибать».</p>	
			<p>Упражнение «Рисуем дерево» Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1—присесть руки на колени. 2 – поднять руки вверх, потрясти кистями 3 — вернуться в исходную позицию. Ну вот, краска закончилась. А для работы она нам еще нужна.</p>	6 раз.
			<p>Упражнение «Размешиваем краску» Исходная позиция: сидя, упор рук сзади. Согнуть ноги в коленях, переставить вправо, влево, вернуться в исходную позицию. Темп умеренный. Индивидуальные указания.</p>	5 раз.
			<p>Упражнение «Бабочки, цветы» Исходная позиция: лежа на спине, ноги вместе, руки за головой. Поднять обе ноги и в воздухе нарисовать бабочки и цветы. Указание детям: «Заканчиваем рисовать свой рисунок на счет восемь». Поощрения.</p>	3 раза
			<p>Упражнение «Какие красивые рисунки» Исходная позиция: стоя, руки на поясе. Прыжки с выбросом ног вперед, чередовать с ходьбой на месте.</p>	3 раза
			Отбивание мяча правой и левой рукой	1,5 мин.
			<p>Заключительная часть Ходьба по кругу с различным положением рук (руки к плечам, за спину, в стороны)</p>	
33.	18 <i>«Веселый мяч»</i>	Учить выработать способность правильного сохранения осанки в	<p>В ходьбе скрещивание прямых рук перед собой Ходьба «Погреемся». Во время ходьбы развести руки</p>	20 с

		<p>выполнении упражнений с учетом психофизических особенностей детей.</p>	в стороны — вдох, обхватить руками плечи — выдох	
			Руки на поясе, ходьба на носках, на пятках	20 с
			Бег змейкой, на носках, с высоким подниманием бедра.	20 с
			<p>Комплекс общеразвивающих упражнений с малым мячом</p> <p>1. И.п.: основная стойка, мяч в левой руке.</p> <p>1) руки через стороны вверх, подняться и передать мяч в правую руку -вдох;</p> <p>2) опустить руки вниз – выдох;</p> <p>3)повторить то же самое, передавая мяч из правой руки в левую.</p> <p>При передаче мяча смотреть вверх. Руки вверху должны быть точно над головой.</p>	5 раз каждой рукой
			<p>2. И.п.: стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке.</p> <p>1) наклон вправо, руки за голову, передавая мяч в правую руку;</p> <p>2) выпрямиться, руки вниз;</p> <p>3) то же — в другую сторону, передавая мяч в левую руку. При передаче мяча локти отведены в стороны, назад. Дыхание произвольное, темп средний.</p>	5 раз в каждую сторону
			<p>3. И.п.: основная стойка, мяч в левой руке.</p> <p>1) наклон вперед и, опуская руки, передать мяч позади голени в правую руку;</p> <p>2) выпрямиться.</p>	6 раз
<p>4. И.п.: стойка ноги вместе, руки в стороны. Мяч в правой руке.</p> <p>1) глубокий присед, колени вместе, руки вниз — передать мяч в левую руку (у носков ног) — выдох;</p> <p>2) встать, руки в стороны — выдох;</p> <p>3) то же, передавая мяч в правую руку.</p>	6 раз			
		5. И.п.: упор, стоя на коленях, мяч на полу между	6 раз.	

			ног. 1) наклониться, коснуться мяча головой.	
			6. И.п.: основная стойка. Прыжки вокруг мяча, в чередовании с ходьбой	3 раза
			Прыжки в длину с места.	3 раза
			«Медведь и пчелы».	3 раза
			Тактильная игра: «Скульптор»	2 раза
34.	18 «Веселый мяч»	Продолжать учить выработать способность правильного сохранения осанки в выполнении упражнений с учетом психофизических особенностей детей.	В ходьбе скрещивание прямых рук перед собой Ходьба «Погреемся». Во время ходьбы развести руки в стороны — вдох, обхватить руками плечи — выдох	20 с
			Руки на поясе, ходьба на носках, на пятках	20 с
			Бег змейкой, на носках, с высоким подниманием бедра.	20 с
			Комплекс общеразвивающих упражнений с малым мячом 1. И.п.: основная стойка, мяч в левой руке. 1) руки через стороны вверх, подняться и передать мяч в правую руку -вдох; 2) опустить руки вниз – выдох; 3) повторить то же самое, передавая мяч из правой руки в левую. При передаче мяча смотреть вверх. Руки вверху должны быть точно над головой.	5 раз каждой рукой
			2. И.п.: стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке. 1) наклон вправо, руки за голову, передавая мяч в правую руку; 2) выпрямиться, руки вниз; 3) то же — в другую сторону, передавая мяч в левую руку. При передаче мяча локти отведены в стороны, назад. Дыхание произвольное, темп средний.	5 раз в каждую сторону

			3. И.п.: основная стойка, мяч в левой руке. 1) наклон вперед и, опуская руки, передать мяч позади голени в правую руку; 2) выпрямиться.	6 раз
			4. И.п.: стойка ноги вместе, руки в стороны. Мяч в правой руке. 1) глубокий присед, колени вместе, руки вниз — передать мяч в левую руку (у носков ног) — выдох; 2) встать, руки в стороны — выдох; 3) то же, передавая мяч в правую руку.	6 раз
			5. И.п.: упор, стоя на коленях, мяч на полу между ног. 1) наклониться, коснуться мяча головой.	6 раз.
			6. И.п.: основная стойка. Прыжки вокруг мяча, в чередовании с ходьбой	3 раза
			Прыжки в длину с места.	3 раза
			«Медведь и пчелы».	3 раза
			Тактильная игра: «Скульптор»	2 раза
• Январь				
35.	19 «Ёжик»	Учить систематически выполнять физические упражнения в сочетании со зрительными.	Ходьба перекатом с пятки на носок, по сигналу принять и. п. – лежа на животе.	1 мин
			Бег с движениями рук – бокс, с высоким подниманием колена, с преодолением препятствий - змейкой.	1,5 мин
			Примерный комплекс упражнений с массажными мячами И.п. — основная стойка у стены. Принять правильную осанку. При этом затылок, лопатки, ягодицы и пятки должны касаться стены. Присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать, сохраняя правильную осанку	3 мин

			<p>Примечания Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через веревку Ходьба с мешочком на голове окрестным шагом, боком приставным шагом</p>	1 мин
			<p>Чередование ходьбы и бега, внезапная остановка по хлопку</p>	3 раза
			<p>Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями. На 2 шага — вдох, на 4 — выдох</p>	30 сек.
			<p>И.п. — лежа на животе, руки в стороны, в правой руке массажный мяч.1. Голову, туловище приподнять, руки вытянуть вперед. Передача мяча из руки в руку</p>	4 раза.
			<p>И.п. — лежа на животе, руки в стороны, в одной руке мяч. Дети лежат лицом друг к другу, образуя круг. Приподнять голову и верхнюю половину туловища, переложить мяч в другую руку, передать соседу. Сосед передает мяч следующему. Мяч передается таким образом, пока не опишет круг. (После передачи мяча дети остаются в положении — голова и туловище приподняты, руки в стороны.) Затем поменять направление передачи мяча</p>	4 раза в каждую сторону
			<p>И.п. — лежа на животе. Правую ногу поднять вверх, присоединить к ней левую. Правую ногу опустить, затем — левую</p>	3 раза каждой ногой
			<p>И.п. — лежа на животе, руки вытянуты вперед. Поднять руки. Прокатывание 4—6 массажных мячей под руками. Дети держат руки, пока не прокатится последний мяч</p>	3 раза
			<p>И.п. — лежа на животе, руки на полу вытянуты вперед. Вытянуться, оттягивая носки и вытягивая руки до предела вперед, — вдох; расслабить мышцы — выдох</p>	4 раз

			И.п. — лежа на спине, в руках мяч. Подбрасывать и ловить мяч	20 сек.
			И.п. — лежа на спине, руки с мячом вытянуты за головой. 1. Махом рук сесть. 2. Наклон с мячом вперед, мяч зажать между стопами. 3. Лечь на спину. 4. Поднять ноги. 5. Мяч перехватывается руками. 6. Вернуться в и.п.	6 раз
			И.п. — лежа на спине, ноги разведены на ширину плеч, руки в стороны, мяч в руках. Повороты в сторону. Коснуться руками пола, вернуться в и.п.	6 раз
			И.п. — лежа на спине, удерживая мяч между коленями. Согнуть ноги, разогнуть их до угла 45°, медленно опускать	4—6 раз
			Вращение обруча на талии	1 мин
			Игра «Не урони мешок». Дети разделены на две команды. На голове у каждого мешочек. Задача состоит в том, чтобы пройти по коридору, обозначенному с двух сторон палками, шириной 25 см, не потеряв мешочка и сохраняя правильную осанку. Выигрывает команда, быстрее и правильно выполнившая задание	2—3 мин
			Ходьба по залу с переменной направленности. То же с выпадами на каждую ногу. Обычная ходьба с замедлением	2 мин
			И.п. — основная стойка. Принять правильную осанку. Сделать 2—3 шага вперед, сохраняя правильную осанку	1 мин
36.	19 «Ёжик»	Продолжать учить систематически выполнять физические упражнения в	Ходьба перекатом с пятки на носок, по сигналу принять и. п. – лежа на животе.	1 мин

		сочетании со зрительными.	Бег с движениями рук – бокс, с высоким подниманием колена, с преодолением препятствий - змейкой.	1,5 мин
			Примерный комплекс упражнений с массажными мячами И.п. — основная стойка у стены. Принять правильную осанку. При этом затылок, лопатки, ягодицы и пятки должны касаться стены. Присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать, сохраняя правильную осанку	3 мин
			Примечания Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через веревку Ходьба с мешочком на голове окрестным шагом, боком приставным шагом	1 мин
			Чередование ходьбы и бега, внезапная остановка по хлопку	3 раза
			Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями. На 2 шага — вдох, на 4 — выдох	30 сек.
			И.п. — лежа на животе, руки в стороны, в правой руке массажный мяч.1. Голову, туловище приподнять, руки вытянуть вперед. Передача мяча из руки в руку	4 раза.
			И.п. — лежа на животе, руки в стороны, в одной руке мяч. Дети лежат лицом друг к другу, образуя круг. Приподнять голову и верхнюю половину туловища, переложить мяч в другую руку, передать соседу. Сосед передает мяч следующему. Мяч передается таким образом, пока не опишет круг. (После передачи мяча дети остаются в положении — голова и туловище приподняты, руки в стороны.) Затем	4 раза в каждую сторону

			поменять направление передачи мяча	
			И.п. — лежа на животе. Правую ногу поднять вверх, присоединить к ней левую. Правую ногу опустить, затем — левую	3 раза каждой ногой
			И.п. — лежа на животе, руки вытянуты вперед. Поднять руки. Прокатывание 4—6 массажных мячей под руками. Дети держат руки, пока не прокатится последний мяч	3 раза
			И.п. — лежа на животе, руки на полу вытянуты вперед. Вытянуться, оттягивая носки и вытягивая руки до предела вперед, — вдох; расслабить мышцы — выдох	4 раз
			И.п. — лежа на спине, в руках мяч. Подбрасывать и ловить мяч	20 сек.
			И.п. — лежа на спине, руки с мячом вытянуты за головой. 1. Махом рук сесть. 2. Наклон с мячом вперед, мяч зажать между стопами. 3. Лечь на спину. 4. Поднять ноги. 5. Мяч перехватывается руками. 6. Вернуться в и.п.	6 раз
			И.п. — лежа на спине, ноги разведены на ширину плеч, руки в стороны, мяч в руках. Повороты в сторону. Коснуться руками пола, вернуться в и.п.	6 раз
			И.п. — лежа на спине, удерживая мяч между коленями. Согнуть ноги, разогнуть их до угла 45°, медленно опускать	4—6 раз
			Вращение обруча на талии	1 мин

			Игра «Не урони мешок». Дети разделены на две команды. На голове у каждого мешочек. Задача состоит в том, чтобы пройти по коридору, обозначенному с двух сторон палками, шириной 25 см, не потеряв мешочка и сохраняя правильную осанку. Выигрывает команда, быстрее и правильно выполнившая задание	2—3 мин
			Ходьба по залу с переменой направления. То же с выпадами на каждую ногу. Обычная ходьба с замедлением	2 мин
			И.п. — основная стойка. Принять правильную осанку. Сделать 2—3 шага вперед, сохраняя правильную осанку	1 мин
37.	20 <i>«По тропинке»</i>	Учить сохранять правильную осанку и держать дистанцию при ходьбе и беге	Ходьба с заданиями для рук, тройчатка, с остановкой на сигнал	1 мин.
			. Бег обычный, на носках, змейкой, боковой галоп, с высоким подниманием колена.	1,5 мин
			Полоса препятствий. 1. Ползание на четвереньках «змейкой» между ориентирами. 2. Ходьба по кирпичикам, руки в стороны. 3. Прыжки на одной ноге вдоль каната, руки согнуты в локтях. 4. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 5. Ходьба по наклонной доске, руки в стороны. 6. Прыжки через гимнастическую скамейку, хват руками за края скамейки «кузнечики». 7. Пролезание в обруч разными способами, руки согнуты в локтях. 8. Влезание по наклонной лестнице, сплезание по вертикальной.	3 раза
			Упражнение на дыхание «надуваем пузыри».	

			Спокойная ходьба.	
			Отбивание мяча от пола правой и левой рукой	1,5 мин
			«Паук и мухи»	3 раза
			Выход из зала по массажным дорожкам	
38.	20 <i>«По тропинке»</i>	Продолжать учить сохранять правильную осанку и держать дистанцию при ходьбе и беге	Ходьба с заданиями для рук, тройчатка, с остановкой на сигнал	1 мин.
			. Бег обычный, на носках, змейкой, боковой галоп, с высоким подниманием колена.	1,5 мин
			Полоса препятствий. 1. Ползание на четвереньках «змейкой» между ориентирами. 2. Ходьба по кирпичикам, руки в стороны. 3. Прыжки на одной ноге вдоль каната, руки согнуты в локтях. 4. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 5. Ходьба по наклонной доске, руки в стороны. 6. Прыжки через гимнастическую скамейку, хват руками за края скамейки «кузнечики». 7. Пролезание в обруч разными способами, руки согнуты в локтях. 8. Влезание по наклонной лестнице, сплезание по вертикальной.	3 раза
			Упражнение на дыхание «надуваем пузыри».	
			Спокойная ходьба.	
			Отбивание мяча от пола правой и левой рукой	1,5 мин
			«Паук и мухи»	3 раза
			Выход из зала по массажным дорожкам	
39.	21 <i>Ритмопластика</i>	Развивать чувство ритма в музыкально-ритмических движениях, формировать	Ходьба обычная, по канату, белые медведи, змейкой.	1,5 мин
			Бег обычный, обезьянки, боковой галоп.	1,5 мин.
			Ритмопластика: «Чунга – Чанга»	

		правильную осанку, укреплять и закаливать мышцы стоп	Прыжки на батуте.	1 мин.
			Отбивание мяча правой и левой рукой об пол.	1 мин
			Игра: «Стой олень»	3 раза
			Тактильный массаж: «Поезд»	2 раза
			Выход из зала по массажным дорожкам	
40.	21 <i>Ритмопластика</i>	Продолжать развивать чувство ритма в музыкально- ритмических движениях, формировать правильную осанку, укреплять и закаливать мышцы стоп	Ходьба обычная, тройчатка, по ребристой доске, по скамье на носках, змейкой.	1,5 мин.
			Бег обычный, с имитацией животных.	1,5 мин
			Ритмопластика: «Чунга – Чанга»	
			Прыжки на скакалке.	1 мин.
			Отбивание мяча правой и левой рукой об пол.	1,5 мин.
			Игра: «Стой олень»	3 раза
			Тактильный массаж: «Поезд»	1 мин
		Выход из зала по массажным дорожкам		
• Февраль				
41.	22 <i>«На бревне»</i>	Учить сохранять правильную осанку, развивать координацию движений	Ходьба обычная, широкой змейкой, на сигнал поворот в обратную сторону.	1,5 мин.
			Бег обычный, по сигналу (сделай фигуру спортсмена), врасыпную, с препятствиями - змейкой.	1,5 мин.
			1. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение	(6-7 раз).
			2. И. п. — сидя на скамейке верхом, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево) 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение	(6 раз).

			3. И. п. — лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки; 1-2 — поднять прямые ноги вверх; 3-4 — вернуться в исходное положение	(6-7 раз).
			4. И.п.- стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1- шаг правой ногой на скамейку; 2- левой ногой на скамейку; 3- шаг левой со скамейки; 4 – тоже левой ногой. Поворот кругом повтор	3-4 р.
			5. И.п.- стоя боком к скамейке, руки произвольно. На счет 1-8 прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом	повторение прыжков 2 раза
			6. ходьба в колонне по одному между скамейками.	30 сек.
			Перебрасывание мяча через сетку.	1 мин.
			Прыжки на батуте в чередую с ходьбой	8 – 3 раза
			«Выше ноги от земли»	3 раза
			Заключительная часть: Принять правильную осанку стоя у стены с открытыми глазами; постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Отойти от стены, открыть глаза, стараться сохранить осанку. Выход из зала по массажным дорожкам	1 мин.
42.	22 «На бревне»	Продолжать учить сохранять правильную осанку, развивать координацию движений	Ходьба обычная, широкой змейкой, на сигнал поворот в обратную сторону.	1,5 мин.
			Бег обычный, по сигналу (сделай фигуру спортсмена), врассыпную, с препятствиями - змейкой.	1,5 мин.
			1. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение	(6-7 раз).

			2. И. п. — сидя на скамейке верхом, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево) 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение	(6 раз).
			3. И. п. — лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки; 1-2 — поднять прямые ноги вверх; 3-4 — вернуться в исходное положение	(6-7 раз).
			4. И.п.- стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1- шаг правой ногой на скамейку; 2- левой ногой на скамейку; 3- шаг левой со скамейки; 4 – тоже левой ногой. Поворот кругом повтор	3-4 р.
			5. И.п.- стоя боком к скамейке, руки произвольно. На счет 1-8 прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом	повторение прыжков 2 раза
			6. ходьба в колонне по одному между скамейками.	30 сек.
			Перебрасывание мяча через сетку.	1 мин.
			Прыжки на батуте в чередуя с ходьбой	8 – 3 раза
			«Выше ноги от земли»	3 раза
			Заключительная часть: Принять правильную осанку стоя у стены с открытыми глазами; постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Отойти от стены, открыть глаза, стараться сохранить осанку. Выход из зала по массажным дорожкам	1 мин.
43.	23 <i>«Красивая осанка»</i>	Учить детей правильно дышать. Формировать правильную осанку; укреплять мышцы стоп.	Вход в зал по ребристой доске. 1 часть: Ходьба: - на носках - на пятках - на наружной стороне ступни	(20 сек.) (15 сек.) (15 сек.)

			Бег: - друг за другом (темп средний)	(30 - 40 сек.)
			2 часть: ОРУ: (без предметов) 1. Принять правильную осанку стоя у стены с открытыми глазами; постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами	(1 мин)
			2. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - 2 - руки вверх через стороны, потянуться, вдох: 3 - 4 - И.п., расслабиться - выдох (медленно)	(2 - 3 раза)
			3. И.п.: сидя. Сгибание пальцев стоп	(10 - 15 раз)
			4. перекат с пятки на носок, в чередовании с ходьбой	(2 раза)
			5. Упражнение на дыхание	(4раза)
			2) Основные виды движений: А) ходьба по доске;	(2 - 3 раза)
			Б) ходьба по канату боком приставным шагом	(2-3 раза)
			Отбивание мяча от пола	1 мин
			3) Подвижная игра «Мы проверили осанку»	(2 раза)
			3 часть: Спокойная ходьба друг за другом Выход из зала по ребристой доске.	(1,5 - 2 мин)
44.	23 «Красивая осанка»	Продолжать формировать у детей правильную осанку: укреплять мышцы стоп. Продолжать учить правильно дышать.	Вход в зал по ребристой доске. 1 часть: Ходьба: - на носках - на пятках - на наружной стороне ступни	(20 сек.) (15 сек.) (15 сек.)
			Бег:- друг за другом (темп средний)	(30 - 40 сек.)
			2 часть: Общеразвивающие упражнения: (без предметов) 1. Принять правильную осанку стоя у стены с открытыми глазами; постоять и запомнить свои	(1 мин)

			ощущения с закрытыми глазами	
			2. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - 2 - руки вверх через стороны, потянуться, вдох: 3 - 4 - И.п., расслабиться - выдох (медленно)	(2-3 раза)
			3. И.п. - то же, руки вдоль туловища. 1 - одновременно развести руки и ноги в стороны; 2 - вернуться в и.п. (темп средний)	(4 - 6 раз)
			4. перекат с пятки на носок, в чередовании с ходьбой	(2 раза)
			5. Упражнение на дыхание	(4раза)
			2) Основные виды движений: А) лазание по лестнице - дуге	(2 раза)
			Б) ходьба по скамейке	(2 раза)
			В) Метание мешочка правой и левой рукой	(3 раза каждой)
			3) Подвижная игра «Ну-ка донеси!»	
			3 часть: Спокойная ходьба друг за другом Выход из зала по ребристой доске.	(1,5 - 2 мин)
45.	24 «Волшебная кисточка»	Учить развивать координацию движений, воображение	Вводная часть Я знаю, что вы все очень любите рисовать и на бумаге, и на асфальте. Сегодня мы тоже с вами будем рисовать, но только в воздухе. Ходьба: - колонне по одному - перекатом с пятки на носок	(20 сек) (20 сек)
			Бег широким и мелким шагом Обычный бег	(20 сек) (25 сек)
			Ходьба по кругу.	(20 сек)
			Построение в круг. Основная часть Воспитатель. Ребята, сегодня мы с вами будем рисовать, но не руками, а различными частями нашего	

			<p>тела. Оказывается, так тоже можно рисовать. Итак, за работу, мои веселые художники.</p>	
			<p>Упражнение «Рисуем солнышко головой» Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговое движение головой. Далее каждый ребенок «рисует лучики для солнышка». Каждый работает в своем темпе. Показ и объяснение воспитателя. Указания детям: «Резких движений головой не делайте».</p>	Повторить 6 раз.
			<p>Упражнение «Рисуем воздушные шары локтями» Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты к плечам. 1—4 — круговые движения локтями вперед. 5—8 — круговые движения локтями назад. Темп умеренный. Указание детям: «Спина должна быть прямая».</p>	Повторить 8 раз.
			<p>Упражнение «Рисуем колеса туловищем» Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 -4 — круговые движения туловищем в левую сторону. 5—8 — круговые движения туловищем в правую сторону. Темп медленный, затем умеренный. Указание детям: «Ноги от пола не отрывайте».</p>	Повторить по 4 раза в каждую сторону.
			<p>Упражнение «Рисуем домик коленом» Исходная позиция: стоя, правая нога согнута в колене, руки за спиной. Рисуем домик коленом правой ноги. Вернуться в исходную позицию. Исходная позиция: левая нога согнута, руки в замок за спиной.</p>	Повторить по 4 раза каждой ногой

			<p>Рисуем домик коленом левой ноги. Вернуться в исходную позицию. . Темп умеренный. Указание детям: «Следите за движением колена». Воспитатель. Краска закончилась, но для работы она нам еще нужна.</p>	
			<p>Упражнение «Размешиваем краску» Исходная позиция: стоя, правая нога согнута в колене, поднята, носочек оттянут, руки на поясе. 1—7 — вращательные движения стопой правой ноги. 8 — вернуться в исходную позицию. Темп умеренный.</p>	Повторить 4 раза.
			<p>Исходная позиция: стоя, левая нога согнута в колене, поднята, носок оттянут, руки на поясе. 1—7 — вращательные движения стопой левой ноги. 8 — вернуться в исходную позицию. Темп умеренный. Индивидуальные указания.</p>	Повторить 4 раза.
			<p>Упражнение «Загадочные рисунки» Исходная позиция: лежа на спине, ноги вместе, руки за головой. Поднять обе ноги и в воздухе нарисовать ногами кто что захочет. Указание детям: «Заканчиваем рисовать рисунок на счет</p>	16». Поощрения.
			<p>Упражнение «Радуюсь своим рисункам» Исходная позиция: стоя, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вперед-назад. По 10 прыжков, чередуя с ходьбой на месте.</p>	Повторить 3 раза.
			Вращение обруча на талии	1 мин.
			<p>Заключительная часть Бег обычный с изменением темпа (медленно, быстро, с остановкой)</p>	(30 секунд).
			Ходьба в рассыпную по залу. При выполнении	(3 раза).

			<p>ходьбы произносить скороговорку: «Будьте добры, бодры и храбры».</p> <p>Сначала повторить скороговорку медленно, затем быстро</p>		
46.	24 «Волшебная кисточка»	Продолжать координацию воображение	учить развивать движений,	<p>Вводная часть</p> <p>Я знаю, что вы все очень любите рисовать и на бумаге, и на асфальте. Сегодня мы тоже с вами будем рисовать, но только в воздухе.</p> <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - колонне по одному - перекатом с пятки на носок 	(20 сек) (20 сек)
				<p>Бег широким и мелким шагом</p> <p>Обычный бег</p>	(20 сек) (25 сек)
				<p>Ходьба по кругу.</p>	(20 сек)
				<p>Построение в круг.</p> <p>Основная часть</p> <p>Воспитатель. Ребята, сегодня мы с вами будем рисовать, но не руками, а различными частями нашего тела. Оказывается, так тоже можно рисовать. Итак, за работу, мои веселые художники.</p>	
				<p>Упражнение «Рисуем солнышко головой»</p> <p>Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.</p> <p>Круговое движение головой. Далее каждый ребенок «рисует лучики для солнышка».</p> <p>Каждый работает в своем темпе. Показ и объяснение воспитателя.</p> <p>Указания детям: «Резких движений головой не делайте».</p>	Повторить 6 раз.
<p>Упражнение «Рисуем воздушные шары локтями»</p> <p>Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты к плечам.</p> <p>1—4 — круговые движения локтями вперед.</p>	Повторить 8 раз.				

			<p>5—8 — круговые движения локтями назад. Темп умеренный. Указание детям: «Спина должна быть прямая».</p>	
			<p>Упражнение «Рисуем колеса туловищем» Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 -4 — круговые движения туловищем в левую сторону. 5—8 — круговые движения туловищем в правую сторону. Темп медленный, затем умеренный. Указание детям: «Ноги от пола не отрывайте».</p>	<p>Повторить по 4 раза в каждую сторону.</p>
			<p>Упражнение «Рисуем домик коленом» Исходная позиция: стоя, правая нога согнута в колене, руки за спиной. Рисуем домик коленом правой ноги. Вернуться в исходную позицию. Исходная позиция: левая нога согнута, руки в замок за спиной. Рисуем домик коленом левой ноги. Вернуться в исходную позицию. . Темп умеренный. Указание детям: «Следите за движением колена». Воспитатель. Краска закончилась, но для работы она нам еще нужна.</p>	<p>Повторить по 4 раза каждой ногой</p>
			<p>Упражнение «Размешиваем краску» Исходная позиция: стоя, правая нога согнута в колене, поднята, носочек оттянут, руки на поясе. 1—7 — вращательные движения стопой правой ноги. 8 — вернуться в исходную позицию. Темп умеренный.</p>	<p>Повторить 4 раза.</p>
			<p>Исходная позиция: стоя, левая нога согнута в колене, поднята, носок оттянут, руки на поясе. 1—7 — вращательные движения стопой левой ноги.</p>	<p>Повторить 4 раза.</p>

			8 — вернуться в исходную позицию. Темп умеренный. Индивидуальные указания.	
			Упражнение «Загадочные рисунки» Исходная позиция: лежа на спине, ноги вместе, руки за головой. Поднять обе ноги и в воздухе нарисовать ногами кто что захочет. Указание детям: «Заканчиваем рисовать рисунок на счет»	16». Поощрения.
			Упражнение «Радует своим рисункам» Исходная позиция: стоя, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вперед-назад. По 10 прыжков, чередуя с ходьбой на месте.	Повторить 3 раза.
			Вращение обруча на талии	1 мин.
			Заключительная часть Бег обычный с изменением темпа (медленно, быстро, с остановкой)	(30 секунд).
			Ходьба в рассыпную по залу. При выполнении ходьбы произносить скороговорку: «Будьте добры, бодры и храбры». Сначала повторить скороговорку медленно, затем быстро	(3 раза).
47.	25 «Загораем»	Учить детей принимать правильную осанку и иметь навык ее длительного поддержания. Продолжать укреплять мышцы стоп.	Вход в зал по ребристой доске. 1 часть: Ходьба: - на носках - на пятках - в полуприсяде	(20 сек.) (15 сек.) (20 - 30 сек.)
			Бег: - боковой галоп (темп средний)	(20-30сек)
			2 часть: 1) Общеразвивающие упражнения: (без предметов) 1. Принять правильную осанку стоя у стены с открытыми глазами; постоять и запомнить свои	(1 мин)

			ощущения с закрытыми глазами	
			2. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - 2 - руки вверх через стороны, потянуться, вдох: 3 - 4 - И.п., расслабиться - выдох (медленно)	(2-3 раза)
			3. И.п. - то же, руки вдоль туловища. 1 - одновременно развести руки и ноги в стороны; 2 - вернуться в и.п. (темп средний)	(4 - 6 раз)
			4. И.п. сидя, ноги вытянуты. Круговые движения стопами внутрь.	(5-7 кругов)
			5. перекат с пятки на носок, в чередовании с ходьбой	(2 раза)
			6. Упражнение на дыхание	(4 раза)
			2) Основные виды движений: А) ходьба по прямой с мешочком на голове	(2-3 раза)
			Б) ходьба по рефленной доске	(2-3 раза)
			В) вращение обруча на талии	1 мин
			3) Подвижная игра «Ракета и самолет»	(2 раза)
			3 часть: Спокойная ходьба друг за другом Выход из зала по ребристой доске.	(1,5 - 2 мин)
48.	25 «Загораем»	Продолжать учить детей принимать правильную осанку и иметь навык ее длительного поддержания. Продолжать укреплять мышцы стоп. Продолжать учить правильно дышать.	Вход в зал по ребристой доске. 1 часть: Ходьба: - на носках - на пятках - в полуприсяде	(20 сек.) (15 сек.) (20 -30 сек.)
			Бег:- боковой галоп (темп средний)	(20-30сек)
			2 часть: 1) Общеразвивающие упражнения: (без предметов) 1. Принять правильную осанку стоя у стены с открытыми глазами; постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами	(1 мин)
			2. И.п. - то же, руки вдоль туловища.	(4-6 раз)

			1 - одновременно развести руки и ноги в стороны; 2 - вернуться в и.п. (темп средний)	
			3. И.п.: лежа на животе. 1 - отвести правую ногу назад; 2. и.п. 3 - 4 - то же левой (темп средний)	(4-6 раз)
			4. И.п. сидя, ноги вытянуты. Круговые движения стопами внутрь.	(5-7 кругов)
			5. перекат с пятки на носок, в чередовании с ходьбой	(2 раза)
			6. Упражнение на дыхание	(4 раза)
			2) Основные виды движений: А) захват предметов пальцами ног	(5 - 6 раз)
			Б) ходьба по узенькой дорожке В) прыжки на скакалке	(2 - 3 раза) 1 мин.
			3) Подвижная игра «Великаны»	
			3 часть: Спокойная ходьба друг за другом Выход из зала по ребристой доске.	(1,5 - 2 мин)
• Март				
49.	26 «Палочка – выпрямлялочка»	Продолжать учить детей правильно ставить ногу во время ходьбы, правильно дышать. Формировать правильную осанку: укреплять мышцы стоп.	Вход в зал по ребристой доске. 1 часть: Ходьба: - на носках - на пятках - с поворотом стоп, носки внутри --пятки к наружи	(20 сек.) (15 сек.) (15-20 сек.)
			Бег: - друг за другом	(40-50 сек.)
			2 часть: 1) Общеразвивающие упражнения: (с гимнастической палкой) 1.И.п.; о.с, палка внизу: 1 .-поднять палку вверх ,правая нога назад на носок-вдох 2.- и.п. - выдох	(4 раза)

			3 - 4 - то же с левой	
			2.И.П.- ноги на ширине плеч, палка на плечах : 1 -поворот вправо – вдох 2-в и.п. - выдох 3-4 - то же влево	(5-6 раз)
			3.И.п.- стоя, стопы параллельно палка на плечах Попытка согнуть пальцы ног, надавливая ими на пол	(5-6 раз)
			4.И.п.- лежа на животе руки за спину в замок, палка на полу: 1 - прогнуться, поднять ноги, руки 2 - и.п.	(6 раз)
			5. Ходьба по палке в чередовании рядом с палкой	(2 раза)
			6. Упражнение на дыхание	(4 раза)
			2) Основные виды движений: А) сидя на полу, катание палки ногами	30 сек
			Б) Ходьба по массажным стопам	30 сек
			В) отбивание мяча правой и левой рукой	1 мин.
			3) Подвижная игра «Кто больше Соберет ракушек»	2 раза
			3 часть: Спокойная ходьба друг за другом Выход из зала по массажным коврикам	(1,5 - 2 мин)
50.	26 <i>«На мосту»</i>	Учить выработать правильную осанку, укрепляем мышцы нижних конечностей и сводов стопы. Ходить, правильно ставя ноги, правильно держа корпус и голову.	И.п. — сидя на гимнастической скамейке у стены, принять правильную осанку. При этом затылок, лопатки, ягодицы прижаты к стене, голову не опускать, плечи на одном уровне	1 мин
			В ходьбе скрещивание прямых рук перед собой	20 с
			Руки на поясе, ходьба на носках, на пятках	20 с
			Бег	20 с
			Ходьба «Погреемся». Во время ходьбы развести руки в стороны — вдох, обхватить руками плечи — выдох	4—6 раз

			1. И.п. Стоя перед скамейкой Шаги на месте: — не отрывая носки от пола; отрывая всю стопу ставя ногу на скамейку.	(6—8 раз); (6—8 раз);
			Упражнение 2. И.п. Стоя перед скамейкой Шаг правой ногой на скамейку, шаг левой ногой (ноги врозь) на всю стопу. Левой ногой шаг на пол, приставить правую ногу, повторить левой ногой	(6—8 раз).
			Упражнение 3. И.п. Стоя перед скамейкой Шаг правой ногой, подняться на скамейку, назад вниз	(6—8 раз).
			Упражнение 4. И.п. Стоя правым боком. Встать на скамейку правой ногой, приставить левую ногу, левой ногой сойти со скамейки, приставить правую ногу. Повторить левой ногой	(6—8 раз).
			Упражнение 5. И.п. Стоя, скамейка между ног. Встать на скамейку правой ногой, приставить левую, сходить сначала правой, потом - левой ногой. Повторить, начиная с левой ноги	(6—8 раз).
			Упражнение 6. И.п. Стоя перед скамейкой. Правой ногой встать на скамейку. Подняться на ногу, левую вперед. опускаемся на левую. Повторить все с левой ноги.	(6—8 раз).
			Метание мешочка правой и левой рукой	3 раза каждой рукой
			«Волк во рву»	3 раза
			Заключительная часть Медленный бег врассыпную	(30 секунд).
			Ходьба врассыпную Построение врассыпную.	(20 секунд).

			<p>Я предлагаю вам выполнить задание и запомнить слова. Я (Наклон вправо.) Занимаюсь (Наклон влево.) По (Наклон вправо.) Утрам. (Наклон влево.) Мой (Правая рука на груди.) Позвоночник (Правая рука за спиной, на позвоночнике.) гибок, (Пружинящие наклоны вперед, касаясь руками пола.) Прям. (Выпрямиться, спина прямая, руки вдоль туловища.) Когда стою, (Рука перед лицом, согнута в локте, параллельно туловищу.) Сижу, (Полуприсед, спина прямая.) Лежу, (Рука перед лицом, согнута в локте, параллельно полу.) За позвоночником слежу. (Руки за спину, левая сверху через левое плечо, правая снизу, ладонки должны встретиться.) Я позвоночник берегу (Поменять руки.) И от болезней убегу. (Бег на месте.)</p>	Повторить 2 раза.
51.	27 «На мосту»	Продолжать учить выработать правильную осанку, укрепляем мышцы нижних конечностей и сводов стопы. Ходить, правильно ставя ноги, правильно держа корпус и голову.	<p>И.п. — сидя на гимнастической скамейке у стены, принять правильную осанку. При этом затылок, лопатки, ягодицы прижаты к стене, голову не опускать, плечи на одном уровне</p> <p>В ходьбе скрещивание прямых рук перед собой</p> <p>Руки на поясе, ходьба на носках, на пятках</p> <p>Бег</p> <p>Ходьба «Погреемся». Во время ходьбы развести руки в стороны — вдох, обхватить руками плечи — выдох</p> <p>1. И.п. Стоя перед скамейкой Шаги на месте: — не отрывая носки от пола;</p>	<p>1 мин</p> <p>20 с</p> <p>20 с</p> <p>20 с</p> <p>4—6 раз</p> <p>(6—8 раз);</p>

			отрывая всю стопу ставя ногу на скамейку.	(6—8 раз);
			Упражнение 2. И.п. Стоя перед скамейкой Шаг правой ногой на скамейку, шаг левой ногой (ноги врозь) на всю стопу. Левой ногой шаг на пол, приставить правую ногу, повторить левой ногой	(6—8 раз).
			Упражнение 3. И.п. Стоя перед скамейкой Шаг правой ногой, подняться на скамейку, назад вниз	(6—8 раз).
			Упражнение 4. И.п. Стоя правым боком. Встать на скамейку правой ногой, приставить левую ногу, левой ногой сойти со скамейки, приставить правую ногу. Повторить левой ногой	(6—8 раз).
			Упражнение 5. И.п. Стоя, скамейка между ног. Встать на скамейку правой ногой, приставить левую, сходить сначала правой, потом - левой ногой. Повторить, начиная с левой ноги	(6—8 раз).
			Упражнение 6. И.п. Стоя перед скамейкой. Правой ногой встать на скамейку. Подняться на ногу, левую вперед. опускаемся на левую. Повторить все с левой ноги.	(6—8 раз).
			Метание мешочка правой и левой рукой	3 раза каждой рукой
			«Волк во рву»	3 раза
			Заключительная часть Медленный бег врассыпную	(30 секунд).
			Ходьба врассыпную Построение врассыпную.	(20 секунд).
			Я предлагаю вам выполнить задание и запомнить слова. Я (Наклон вправо.)	Повторить 2 раза.

			<p>Занимаюсь (Наклон влево.) По (Наклон вправо.) Утрам. (Наклон влево.) Мой (Правая рука на груди.) Позвоночник (Правая рука за спиной, на позвоночнике.) Гибок, (Пружинящие наклоны вперед, касаясь руками пола.) Прям. (Выпрямиться, спина прямая, руки вдоль туловища.) Когда стою, (Рука перед лицом, согнута в локте, параллельно туловищу.) Сижу, (Полуприсед, спина прямая.) Лежу, (Рука перед лицом, согнута в локте, параллельно полу.) За позвоночником слежу. (Руки за спину, левая сверху через левое плечо, правая снизу, ладонки должны встретиться.) Я позвоночник берегу (Поменять руки.) И от болезней убегу. (Бег на месте.)</p>	
52.	27 «В зоопарке»	Учить детей одновременно совмещать движения рук и ног в базовых шагах и элементов аэробики. Развиваем двигательные навыки, координацию и чувство ритма.	Обычная На носках – руки вверх, на пятках – руки за головой, на наружных сторонах стоп - руки в стороны.	30 сек
			Ходьба змейкой	30 сек
			Ходьба по доске	
			Ходьба на средних четвереньках, под дугами	
			Ходьба обычная с переходом на бег.	30 сек
			Бег с замедлением темпа, с остановкой по сигналу (свисток), змейкой.	30 сек
			Подходим к страусу. Ходьба на месте.	8 шагов
			И.п.: о.с., руки перед собой внизу ладони друг на друге 1- Шаг вперед, поднять руки вверх, пальцы опустить вниз – «клюв», щеки втянуть «худышка»,	Быстрый 6 раз

			2-3 – посмотреть вправо, влево, 4 – вернуться в и.п.	
			Подходим к волку. Ходьба на месте.	8 шагов
			И.п.: о.с., руки внизу: 1 – шаг в право, руки в стороны вверх, пальцы растопырить опустить вниз «когти», зарычать у-у-у, 2- вернуться в и.п., 3-4 тоже в другую сторону	Быстрый 6 раз в каждую сторону
			Подходим к мартышке. Ходьба на месте.	8 шагов
			И.п.: о.с., руки на поясе. 1- поднять правую ногу, взяться за уши, надуть щеки, наклон вправо, « вернуться в и.п., 3-4 тоже в другую сторону	Средний 6 раз в каждую сторону
			Подходим к тигру. Ходьба на месте.	8 шагов
			И.п.: стоя на средних четвереньках. 1 -Два шага вперед 3- встать на колени, поднять руки вверх кисти опустить вниз, зарычать, 4 вернуться в и.п. тоже обратно	Средний 4 .
			Подходим к гусенице. Ходьба на месте.	8 шагов
			И.п.: сидя на полу, руки на коленях. 1-4 продвигаясь вперед на ягодицах, 5 нагнуться вперед, достать руками пальцы ног. 1-4 Таким же способом вернуться назад , 5 - нагнуться вперед, достать руками пальцы ног.	Средний 5 раз
			Подходим к зайцу. Ходьба на месте.	8 шагов
			И.п.: 1-2 ноги вместе руки вперед согнуты в локтях «лапы зайца», 3-4 – ноги на ширине плеч, руки у головы «уши зайца»	6 раз
			Подходим к кенгуру. Ходьба на месте.	8 шагов
			И.п.: 1-4 ноги вместе руки слегка вытянуты вперед согнуты в локтях, кисти опущены «лапы «кенгуру», четыре прыжка вперед, 5-8 вернуться назад спиной.	6 раз
			Подходим к белке. Ходьба на месте.	8 шагов
			И.п.: ноги вместе руки слегка перед собой согнуты в	6 раз

			локтях, пальцы в замок 1-2 прыжки вправо, влево	
			Дети бегают по кругу на сигнал встают на красный цвет, садятся на желтый и ложатся на синий, лежа на спине выполняют упражнение на дыхание	1 мин в среднем темп
			Заключительная часть Подходим к жирафу	8 шагов
			Самомассаж – похлопывание по всему телу	средний
			Подходим к слону	8 шагов
			Самомассаж – сжимаем тело всеми пальцами	средний
			Подходим к котяткам	8 шагов
			Самомассаж – поглаживание тела кончиками пальцев	средний
			Подходим к зебре	8 шагов
			Самомассаж – ребром ладони проводим по частям тела	средний
			И.о.: о.с. руки внизу. Вдох плечи отвести назад, голову поднять вверх, выдох – плечи вперед, голову вниз, подбородок прижать к груди	3 раза, медленно
53.	28 «В зоопарке»	Продолжать учить детей одновременно совмещать движения рук и ног в базовых шагах и элементов аэробики. Развиваем двигательные навыки, координацию и чувство ритма.	Обычная На носках – руки вверх, на пятках – руки за головой, на наружных сторонах стоп - руки в стороны.	30 сек
			Ходьба змейкой	30 сек
			Ходьба по доске	
			Ходьба на средних четвереньках, под дугами	
			Ходьба обычная с переходом на бег.	30 сек
			Бег с замедлением темпа, с остановкой по сигналу (свисток), змейкой.	30 сек
			Подходим к страусу. Ходьба на месте.	8 шагов
			И.п.: о.с., руки перед собой внизу ладони друг на друге 1- Шаг вперед, поднять руки вверх, пальцы опустить вниз – «клюв», щеки втянуть «худышка»,	Быстрый 6 раз

			2-3 – посмотреть вправо, влево, 4 – вернуться в и.п.	
			Подходим к волку. Ходьба на месте.	8 шагов
			И.п.: о.с., руки внизу: 1 – шаг в право, руки в стороны вверх, пальцы растопырить опустить вниз «когти», зарычать у-у-у, 2- вернуться в и.п., 3-4 тоже в другую сторону	Быстрый 6 раз в каждую сторону
			Подходим к мартышке. Ходьба на месте.	8 шагов
			И.п.: о.с., руки на поясе. 1- поднять правую ногу, взяться за уши, надуть щеки, наклон вправо, « вернуться в и.п., 3-4 тоже в другую сторону	Средний 6 раз в каждую сторону
			Подходим к тигру. Ходьба на месте.	8 шагов
			И.п.: стоя на средних четвереньках. 1 -Два шага вперед 3- встать на колени, поднять руки вверх кисти опустить вниз, зарычать, 4 вернуться в и.п. тоже обратно	Средний 4 .
			Подходим к гусенице. Ходьба на месте.	8 шагов
			И.п.: сидя на полу, руки на коленях. 1-4 продвигаясь вперед на ягодицах, 5 нагнуться вперед, достать руками пальцы ног. 1-4 Таким же способом вернуться назад , 5 - нагнуться вперед, достать руками пальцы ног.	Средний 5 раз
			Подходим к зайцу. Ходьба на месте.	8 шагов
			И.п.: 1-2 ноги вместе руки вперед согнуты в локтях «лапы зайца», 3-4 – ноги на ширине плеч, руки у головы «уши зайца»	6 раз
			Подходим к кенгуру. Ходьба на месте.	8 шагов
			И.п.: 1-4 ноги вместе руки слегка вытянуты вперед согнуты в локтях, кисти опущены «лапы «кенгуру», четыре прыжка вперед, 5-8 вернуться назад спиной.	6 раз
			Подходим к белке. Ходьба на месте.	8 шагов
			И.п.: ноги вместе руки слегка перед собой согнуты в	6 раз

			локтях, пальцы в замок 1-2 прыжки вправо, влево	
			Дети бегают по кругу на сигнал встают на красный цвет, садятся на желтый и ложатся на синий, лежа на спине выполняют упражнение на дыхание	1 мин в среднем темп
			Заключительная часть Подходим к жирафу	8 шагов
			Самомассаж – похлопывание по всему телу	средний
			Подходим к слону	8 шагов
			Самомассаж – сжимаем тело всеми пальцами	средний
			Подходим к котяткам	8 шагов
			Самомассаж – поглаживание тела кончиками пальцев	средний
			Подходим к зебре	8 шагов
			Самомассаж – ребром ладони проводим по частям тела	средний
			И.о.: о.с. руки вниз. Вдох плечи отвести назад, голову поднять вверх, выдох – плечи вперед, голову вниз, подбородок прижать к груди	3 раза, медленно
54.	28. <i>«На ортопедических мячах»</i>	Улучшать осанку, гармонично тренировать основные группы мышц, развивать координацию движений	Ходьба по залу в колонне по одному. В процессе ходьбы провести игру «Вежливые слова». дети заканчивают предложение. — Вежливые дети при встрече говорят... (здравствуйте). — Растает даже ледяная глыба от слова теплого... (спасибо). — Всю люди на прощание говорят друг другу., (до свидания). — Когда вас будут бранить за шалости, произнесите... (простите, пожалуйста). — За вкусный обед, приготовленный вам, не забудьте сказать поварам... (спасибо). — Если обиду вы вдруг нанесли, не забудьте извиниться и произнести... (извини).	1 раз

			— Старушке место уступи и вежливые слова произнеси... (присаживайтесь, пожалуйста).	
			Медленный бег по залу с заданием по сигналу	1 мин.
			И.п. — сидя на мяче, руки перед собой, ноги на ширине плеч. Хлопки в ладоши	6—8 раз
			И.п. — сидя на мяче, руки опущены вниз, спина прямая. Поочередное поднятие прямой руки — вдох, вернуться в и.п. — выдох	4—6 раз каждой рукой
			И.п. — сидя на мяче, спина прямая, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Поочередное поднятие согнутой в колене ноги до уровня мяча	4—6 раз
			И.п. — сидя на полу, упор сзади, опора на кисти, мяч за спиной, ноги вместе. Поднятие прямой ноги	4—6 раз
			И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища, стопы на мяче. Катание мяча от себя, к себе	20 с
			И.п. — лежа на спине, зажав мяч между стопами. Поднять мяч, затем опустить в и.п.	4—6 раз
			И.п. — лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони (одна над другой) перед собой, на полу, мяч между стопами. Поднять ноги, согнутые в коленях, удерживая мяч стопами	6—8 раз
			И.п. — лежа животом на мяче, опираясь на пол кистями и стопами. Поднять вверх-вперед правую руку, опустить в и.п. То же другой рукой	4—6 раз
			И.п. — стоя парами лицом друг к другу. Перекатывание мяча	20 с
			И.п. — стоя на коленях перед мячом, кисти рук на мяче. Поднять голову — вдох, наклонить вперед, опустить голову — выдох	3—4 раза
			«Колесо обозрения» Стоя в кругу, держась за руки, дети выполняют боковой галоп.	2 раза

			«Карусель» Детям предлагается левой рукой взяться за кольцо или обруч (в зависимости от количества детей), правую выставить в сторону. Бег по кругу.	2 раза
			Заключительная часть: «В кафе» - самомассаж. Сидя на полу. Поглаживание рук – снять перчатки, помыть руки - поглаживание рук, откусить мороженое – открыть широко рот, облизать верхнюю губу – вкусное мороженое.	30 сек.
55.	29 <i>«На ортопедических мячах»</i>	Продолжать улучшать осанку, гармонично тренировать основные группы мышц, развивать координацию движений	Ходьба по залу в колонне по одному. В процессе ходьбы провести игру «Вежливые слова». дети заканчивают предложение. — Вежливые дети при встрече говорят... (здравствуйте). — Растает даже ледяная глыба от слова теплого... (спасибо). — Всю люди на прощание говорят друг другу., (до свидания). — Когда вас будут бранить за шалости, произнесите... (простите, пожалуйста). — За вкусный обед, приготовленный вам, не забудьте сказать поварам... (спасибо). — Если обиду вы вдруг нанесли, не забудьте извиниться и произнести... (извини). — Старушке место уступи и вежливые слова произнеси... (присаживайтесь, пожалуйста).	1 раз
			Медленный бег по залу с заданием по сигналу	1 мин.
			И.п. — сидя на мяче, руки перед собой, ноги на ширине плеч. Хлопки в ладоши	6—8 раз
			И.п. — сидя на мяче, руки опущены вниз, спина прямая. Поочередное поднятие прямой руки — вдох, вернуться в и.п. — выдох	4—6 раз каждой рукой
			И.п. — сидя на мяче, спина прямая, руки на поясе, ноги на ширине	4—6 раз

			плеч. Поочередное поднятие согнутой в колене ноги до уровня мяча	
			И.п. — сидя на полу, упор сзади, опора на кисти, мяч за спиной, ноги вместе. Поднятие прямой ноги	4—6 раз
			И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища, стопы на мяче. Катание мяча от себя, к себе	20 с
			И.п. — лежа на спине, зажав мяч между стопами. Поднять мяч, затем опустить в и.п.	4—6 раз
			И.п. — лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони (одна над другой) перед собой, на полу, мяч между стопами. Поднять ноги, согнутые в коленях, удерживая мяч стопами	6—8 раз
			И.п. — лежа животом на мяче, опираясь на пол кистями и стопами. Поднять вверх-вперед правую руку, опустить в и.п. То же другой рукой	4—6 раз
			И.п. — стоя парами лицом друг к другу. Перекатывание мяча	20 с
			И.п. — стоя на коленях перед мячом, кисти рук на мяче. Поднять голову — вдох, наклонить вперед, опустить голову — выдох	3—4 раза
			«Колесо обозрения» Стоя в кругу, держась за руки, дети выполняют боковой галоп.	2 раза
			«Карусель» Детям предлагается левой рукой взяться за кольцо или обруч (в зависимости от количества детей), правую выставить в сторону. Бег по кругу.	2 раза
			Заключительная часть: «В кафе» - самомассаж. Сидя на полу. Поглаживание рук – снять перчатки, помыть руки - поглаживание рук, откусить мороженое – открыть широко рот, облизать верхнюю губу – вкусное мороженое.	30 сек.
56.	29 «С палками»	Развивать координацию движений, равновесие, мускулатуру рук и ног;	1 часть: Ходьба: - на носках	(20 сек.) (15 сек.)

		Повышать неспецифическую сопротивляемость организма при выполнении упражнений, сохраняя правильную осанку.	- на пятках - «ёлочкой»	(15-20 сек.)
			Бег: - друг за другом	(40-50 сек.)
			Упражнения с палкой 2. И. п. — основная стойка, палка внизу. 1 — поднять палку на грудь; 2 — палку вверх; 3 — палку на грудь; 4 — исходное положение	(6-7 раз).
			3. И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу. 1 — палку вверх; 2 — наклон к правой ноге; 3 — выпрямиться, палку вверх; 4 — исходное положение. То же к левой ноге	(6 раз).
			4. И. п. — основная стойка, палка на плечах. 1-2 — присесть медленным движением, спину и голову держать прямо; 3-4 — исходное положение	(5-7 раз).
			5. И. п. — лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1 — прогнуться, палку вперед-вверх; 2 — исходное положение	(5-7 раз).
			6. Упражнение на дыхание	20 сек.
			Основные виды движений: Ходьба с мешочком на голове, высоко поднимая колени	30 с
			Ходьба на наружном своде стоп, на пятках, следить за осанкой	20 с
			Тактильный массаж: «Засолка капусты»	3 раза.
		3 часть: Спокойная ходьба друг за другом Выход из зала по массажным коврикам	(1,5 - 2 мин)	
• <i>Апрель</i>				
57.	30 «С палками»	Продолжать развивать координацию движений, равновесие, мускулатуру рук и ног;	1 часть: Ходьба: - на носках - на пятках	(20 сек.) (15 сек.)

		повышать неспецифическую сопротивляемость организма при выполнении упражнений, сохраняя правильную осанку.	- «ёлочкой»	.(15-20 сек.)
			Бег: - друг за другом	(40-50 сек.)
			Упражнения с гимнастической палкой 2. И. п. — основная стойка, палка внизу. 1 — палку вверх; 2 — опустить за голову, на плечи; 3 — палку поднять вверх исходное положение	(6-8 раз).
			3. И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу. 1 — палку вверх; 2 — наклон вперед, руки вперед; 3 — выпрямиться, палку вверх; 4 — вернуться в исходное положение	(5-6 раз).
			4. И. п. — основная стойка, палка внизу. 1-2 — присесть, палку вынести вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение	(6-7 раз).
			5. И. п. — стойка ноги врозь, палка на лопатках. 1 — поворот туловища вправо (влево); 2 — вернуться в исходное положение	(6-8 раз).
			6. И. п. — основная стойка, палка на груди хватом шире плеч, руки согнуты. 1 — прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 — исходное положение. Выполняется на счет 1-8.	2-3 раза.
			7. И. п. — основная стойка, палка внизу. 1 — правую (левую) ногу в сторону на носок, палку вперед- вдох; 2 — вернуться в исходное положение – выдох.	(6-7 раз).
			Игра «Не урони мешок». Дети разделены на две команды. На голове у каждого мешочек. Задача состоит в том, чтобы пройти по коридору, обозначенному с двух сторон палками, шириной 25 см, не потеряв мешочка и сохраняя правильную осанку. Выигрывает команда, быстрее и правильно выполнившая задание	2—3 мин
Лазанье по шведской стенке	3 раза			

			3 часть: Ходьба по залу с переменной направлением. То же с выпадами на каждую ногу. Обычная ходьба с замедлением	2 мин
			И.п. — основная стойка. Принять правильную осанку. Сделать 2—3 шага вперед, сохраняя правильную осанку	1 мин
58.	30 <i>«Телорисование»</i>	Учить создавать правильное представление о каждом элементе техники движения.	Ходьба по «следовой дорожке»,	40 с
			Ходьба «Погреемся». Во время ходьбы развести руки в стороны — вдох, обхватить руками плечи — выдох следить за осанкой	4—6 раз
			Бег широким и мелким шагом (20 секунд).	
			Обычный бег (25 секунд).	
			Упражнение «Рисуем головой» Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговое движение головой. Каждый ребенок работает в своем темпе. Показ и объяснение воспитателя. Указания детям: «Резких движений головой не делать».	Повторить 5 раз
			Упражнение «Рисуем локтями» Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты к плечам. 1—4 — круговые движения локтями вперед. 5—8 — круговые движения локтями назад. Темп умеренный. Показ ребенка. Указание детям: «Спина должна быть прямой».	Повторить 6 раз.
Упражнение «Рисуем туловищем» Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1—4 — круговые движения туловищем в левую сторону.	Повторить 6 раз.			

			<p>5—8 — круговые движения туловищем в правую сторону. Темп медленный, затем умеренный. Указание детям: «Ноги от пола не отрывайте».</p>	
			<p>Упражнение «Рисуем коленом» Исходная позиция: стоя, упор, правая нога согнута в колене, руки за спиной. 1—3 — круговые движения коленом правой ноги. 4 — вернуться в исходную позицию. Исходная позиция: левая нога согнута, руки в замок за спиной. 1—3 — круговые движения коленом левой ноги. 4 — вернуться в исходную позицию. Темп умеренный. Указание детям: «Следите за движением колена». Воспитатель. Ну вот, краска закончилась. А для работы она нам еще нужна.</p>	<p>Повторить по 4 раза каждой ногой.</p>
			<p>Упражнение «Размешиваем краску» Исходная позиция: сидя, упор рук сзади, правая (левая) нога согнута в колене, поднята, носочек оттянут. 1—7 — вращательные движения стопой правой (левой) ноги. 8 — вернуться в исходную позицию. . Темп умеренный. Индивидуальные указания.</p>	<p>Повторить 3 раза</p>
			<p>Упражнение «Загадочные рисунки» Исходная позиция: лежа на спине, ноги вместе, руки за головой. Поднять обе ноги и в воздухе нарисовать кто что захочет. Указание детям: «Заканчиваем рисовать свой рисунок на счет восемь». Поощрения.</p>	<p>Повторить 3 раза.</p>
			<p>Упражнение «Радует своим рисункам» Исходная позиция: стоя, руки на поясе.</p>	<p>Повторить 3 раза.</p>

			Прыжки на двух ногах вперед — назад. По 10 прыжков, чередовать с ходьбой на месте.	
			Прыжки на скакалке	1,5 мин.
			Заключительная часть Ходьба по кругу с различным положением рук (руки к плечам, за спину, в стороны)	(30 секунд).
			Бег обычный с изменением темпа (быстро, с остановкой, медленно)	(30 секунд).
			Ходьба враспынную по залу	(20 секунд).
			Ходьба со сменой ведущего	(20 секунд).
59.	31 <i>«Телорисование»</i>	Продолжать учить создавать правильное представление о каждом элементе техники движения.	Ходьба по «следовой дорожке»,	40 с
			Ходьба «Погреемся». Во время ходьбы развести руки в стороны — вдох, обхватить руками плечи — выдох следить за осанкой	4—6 раз
			Бег широким и мелким шагом (20 секунд).	
			Обычный бег (25 секунд).	
			Упражнение «Рисуем головой» Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговое движение головой. Каждый ребенок работает в своем темпе. Показ и объяснение воспитателя. Указания детям: «Резких движений головой не делать».	Повторить 5 раз
			Упражнение «Рисуем локтями» Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты к плечам. 1—4 — круговые движения локтями вперед. 5—8 — круговые движения локтями назад. Темп умеренный. Показ ребенка. Указание детям: «Спина должна быть прямой».	Повторить 6 раз.
			Упражнение «Рисуем туловищем»	Повторить 6 раз.

			<p>Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1—4 — круговые движения туловищем в левую сторону. 5—8 — круговые движения туловищем в правую сторону. Темп медленный, затем умеренный. Указание детям: «Ноги от пола не отрывайте».</p>	
			<p>Упражнение «Рисуем коленом» Исходная позиция: стоя, упор, правая нога согнута в колене, руки за спиной. 1—3 — круговые движения коленом правой ноги. 4 — вернуться в исходную позицию. Исходная позиция: левая нога согнута, руки в замок за спиной. 1—3 — круговые движения коленом левой ноги. 4 — вернуться в исходную позицию. Темп умеренный. Указание детям: «Следите за движением колена». Воспитатель. Ну вот, краска закончилась. А для работы она нам еще нужна.</p>	<p>Повторить по 4 раза каждой ногой.</p>
			<p>Упражнение «Размещиваем краску» Исходная позиция: сидя, упор рук сзади, правая (левая) нога согнута в колене, поднята, носочек оттянут. 1—7 — вращательные движения стопой правой (левой) ноги. 8 — вернуться в исходную позицию. . Темп умеренный. Индивидуальные указания.</p>	<p>Повторить 3 раза</p>
			<p>Упражнение «Загадочные рисунки» Исходная позиция: лежа на спине, ноги вместе, руки за головой. Поднять обе ноги и в воздухе нарисовать кто что захочет.</p>	<p>Повторить 3 раза.</p>

			Указание детям: «Заканчиваем рисовать свой рисунок на счет восемь». Поощрения.	
			Упражнение «Радуюсь своим рисункам» Исходная позиция: стоя, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вперед — назад. По 10 прыжков, чередовать с ходьбой на месте.	Повторить 3 раза.
			Прыжки на скакалке	1,5 мин.
			Заключительная часть Ходьба по кругу с различным положением рук (руки к плечам, за спину, в стороны)	(30 секунд).
			Бег обычный с изменением темпа (быстро, с остановкой, медленно)	(30 секунд).
			Ходьба враспынную по залу	(20 секунд).
			Ходьба со сменой ведущего	(20 секунд).
60.	31 «Альпинисты»	Учить развивать мышцы плечевого пояса, спины, брюшного пресса.	Стоя у стены принять правильную осанку с открытыми глазами; постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Открыть глаза, проверить правильность осанки, исправить замеченные нарушения.	1 мин
			Ходьба на носках пятках, на наружном своде стоп с переходом на ходьбу.	20 сек.
			Ходьба с высоким подниманием бедра	20 сек.
			Бег с переходом в быструю ходьбу	30 сек.
			Ходьба в полуприседе	20 сек.
			1. И.п. — стойка лицом к боковой поверхности лестницы: лазанье вверх и вниз с поочередным перехватом руками и переступанием ногами.	6 раз
			2. И.п. — стойка лицом к лестнице: лазанье вверх и вниз с поочередным перехватыванием руками и ногами. То же, но с одновременным перехватом руками.	6 раз

			3. И.п. — Поднимаясь вверх с поочередным перехватом руками. Вис на прямых руках.	5 раз
			4. Лестница закреплена в горизонтальном положении, и.п. — вис на прямых руках: раскачивание в висе.	4 по 20 сек
			5. И.п. — вис с опорой ногами: лазанье вперед и назад.	5 раз
			6. Лестница закреплена в горизонтальном положении: лазанье вперед и назад переменным шагом.	5 раз
			Прыжки на скалке	1.5 мин
			Игра: «Льдинка, ветер и мороз»	3 раза
			Игра пальцами ног: «кораблик. Разбойник, маляр. Мельница, окно»	1 мин
61.	32 «Альпинисты»	Продолжать учить развивать мышцы плечевого пояса, спины, брюшного пресса.	Стоя у стены принять правильную осанку с открытыми глазами; постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Открыть глаза, проверить правильность осанки, исправить замеченные нарушения.	1 мин
			Ходьба, руки в замок над головой. На один шаг развести локти – вдох. На другой вернуться в и.п. – выдох..	20 сек.
			Ходьба с выпадами вперед.	20 сек.
			Бег с переходом в быструю ходьбу	30 сек.
			Комплекс общеразвивающих упражнений с мешочком (вес 500 г) 1. И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вдоль туловища, мешочек в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить мешочек из правой руки в левую и опустить вниз. То же — с левой руки.	6 раз.
			2. И.п.: сидя на полу, скрестив ноги, руки на поясе, мешочек на голове.	(по 4 раза в каждую сторону).

			Повернуться вправо, вернуться в и.п. То же самое выполнить влево	
			3. И.п.: стоя на коленях, мешочек на полу. Взять мешочек правой рукой и поднять вверх, левую ногу поднять прямо вверх.. То же сделать левой рукой и правой ногой	(5- раз).
			4. И.п.: лежа на спине, руки в сторону, мешочек в правой руке. Согнуть вперед и положить мешочек на голени у ступней, выпрямить ноги и аккуратно положить их на пол, руки в стороны. Согнуть ноги и взять мешочек левой рукой, выпрямить ноги в стороны.	(5—раз).
			5. Повторить 1 упражнение.	
			6. И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки через мешочек ходьба вокруг него.	3 раза
			Вращение обруча на талии	3 мин
			Игра: «Совушка»	3 раза
			Игра ногами: «сборщик, барабанщик. гусеница, серп».	1 мин.
62.	32 «А я хочу»	Учить формировать правильную осанку, укреплять и закаливать мышцы стоп. Повышать эмоциональный настрой,	Ходьба обычная, чередование мелким и широким шагом, врассыпную	1,5 мин.
			Бег: на носках, змейкой, с высоким подниманием колена, с заданиями для рук.	1,5 мин.
			ОРУ. ОВД. По желанию детей	17 мин
			Игра по желанию детей	3 раза
63.	32 «А я хочу»	Продолжать формировать правильную осанку, укреплять и закаливать мышцы стоп. Повышать эмоциональный настрой,	Ходьба обычная, чередование мелким и широким шагом, врассыпную	1,5 мин.
			Бег: на носках, змейкой, с высоким подниманием колена, с заданиями для рук.	1,5 мин.
			ОРУ.,ОВД. По желанию детей	17 мин

			Игра по желанию детей	3 раза			
64.	33 «Мое желание»	Закрепление знаний в лазанье, метании, отбивании, ходьбе, прыжках и формировании правильной осанки	Ходьба с имитацией животных.	1,5 мин			
			Бег с имитацией животных.	1,5 мин.			
			Стойка у стены Лазанье по шведской стенке Отбивание мяча от пола Вращение обруча на талии Прыжки на скакалке Прыжки с места Поза «Ромбергера»	14 мин.			
			«Охотники и утки»	3 мин.			
			Заключительная часть: «Тряпичные куклы»	1 мин			
			Ходьба с имитацией животных.	1,5 мин			
			Бег с имитацией животных.	1,5 мин.			
65.	33 «Мое желание»	Продолжать закреплять знания в лазанье, метании, отбивании, ходьбе, прыжках и формировании правильной осанки	Стойка у стены Лазанье по шведской стенке Отбивание мяча от пола Вращение обруча на талии Прыжки на скакалке Прыжки с места Поза «Ромбергера»	14 мин.			
			«Охотники и утки»	3 мин.			
			Заключительная часть: «Тряпичные куклы»	1 мин			
			Ходьба обычная, парами, перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках.	1,5 мин			
			• Май				
			66.	34. «Парк развлечений»	Повышать эмоциональный настрой, развивать координацию рук и ног. Продолжать формировать правильную осанку, укреплять и закалывать мышцы стоп.	Бег змейкой - с препятствиями, семенящим шагом, с захлестыванием голени на зад.	1,5 мин.
						Занятие на тренажерах: Сухой бассейн Батут	19

			Степ Бегущий по волнам	
			Игра по желанию детей	3 раза
			Ходьба обычная, парами, перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках.	1,5 мин
67.	34 <i>«Парк развлечений»</i>	Продолжать повышать эмоциональный настрой, развивать координацию рук и ног. Продолжать формировать правильную осанку, укреплять и закаливать мышцы стоп.	Бег змейкой - с препятствиями, семенящим шагом, с захлестыванием голени на зад.	1,5 мин.
			Занятие на тренажерах: Сухой бассейн Батут Степ Бегущий по волнам	19
			Игра по желанию детей	3 раза
			Игра по желанию детей	3 раза
68.	35 <i>«Ровенькая спинка»</i>	Продолжать формировать у детей правильную осанку: укреплять мышцы стоп. Продолжать учить правильно дышать.	Вход в зал по ребристой доске. 1 часть: Ходьба: - на носках - на пятках - на наружной стороне ступни	(20 сек.) (15 сек.) (15 сек.)
			Бег:- друг за другом (темп средний)	(30 - 40 сек.)
			2 часть: Общеразвивающие упражнения: (без предметов) 1. Принять правильную осанку стоя у стены с открытыми глазами; постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами	(1 мин)
			2. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - 2 - руки вверх через стороны, потянуться, вдох: 3 - 4 - И.п., расслабиться - выдох (медленно)	(2-3 раза)
			3. И.п. - то же, руки вдоль туловища. 1 - одновременно развести руки и ноги в стороны; 2 - вернуться в и.п. (темп средний)	(4 - 6 раз)

			4. перекат с пятки на носок, в чередовании с ходьбой	(2 раза)
			5. Упражнение на дыхание	(4раза)
			2) Основные виды движений: А) лазание по лестнице - дуге	(2 раза)
			Б) ходьба по скамейке	(2 раза)
			В) Метание мешочка правой и левой рукой	(3 раза каждой)
			3) Подвижная игра «Ну-ка донеси!»	
			3 часть: Спокойная ходьба друг за другом Выход из зала по ребристой доске.	(1,5 - 2 мин)
69.	35 <i>«Ровенькая спинка»</i>	Продолжать формировать у детей правильную осанку: укреплять мышцы стоп. Продолжать учить правильно дышать.	Вход в зал по ребристой доске. 1 часть: Ходьба: - на носках - на пятках - на наружной стороне ступни	(20 сек.) (15 сек.) (15 сек.)
			Бег:- друг за другом (темп средний)	(30 - 40 сек.)
			2. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - 2 - руки вверх через стороны, потянуться, вдох: 3 - 4 - И.п., расслабиться - выдох (медленно)	(2-3 раза)
			3. И.п. - то же, руки вдоль туловища. 1 - одновременно развести руки и ноги в стороны; 2 - вернуться в и.п. (темп средний)	(4 - 6 раз)
			4. перекат с пятки на носок, в чередовании с ходьбой	(2 раза)
			5. Упражнение на дыхание	(4раза)
			2) Основные виды движений: А) лазание по лестнице - дуге	(2 раза)
			Б) ходьба по скамейке	(2 раза)
			В) Метание мешочка правой и левой рукой	(3 раза каждой)
			3) Подвижная игра «Ну-ка донеси!»	
			3 часть:	(1,5 - 2 мин)

			Спокойная ходьба друг за другом Выход из зала по ребристой доске.	
70.	36 «А я хочу»	Продолжать формировать правильную осанку, укреплять и закалять мышцы стоп. Повышать эмоциональный настрой,	Ходьба обычная, чередование мелким и широким шагом, врасыпную	1,5 мин.
			Бег: на носках, змейкой, с высоким подниманием колена, с заданиями для рук.	1,5 мин.
			ОРУ.,ОВД. По желанию детей	17 мин
			Игра по желанию детей	3 раза
71.	37 Мониторинг выявления уровня сформированности двигательных навыков	Выявить уровень физической подготовленности детей. <i>Развивать мелкую моторику пальцев, самостоятельность, навыки правильного дыхания</i>	Игровые упражнения.	
72.	37 Мониторинг выявления уровня сформированности двигательных навыков		Спортивный праздник	

7. Организационно-педагогические условия

7.1. Учебный план

Наименование услуги	Наименование программы	Время продолжительности занятия	Количество занятий в неделю/в месяц	Количество занятий в год
Профилактика нарушения осанки и плоскостопия у детей	Программа по профилактике нарушения осанки и плоскостопия у детей «Здоровячок»	20/25 мин.	2/8	72

7.2 РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

1 группа (младшие)

<i>Дни недели</i>	<i>Время проведения</i>
Вторник	15.00
Пятница	15.00

2 группа (средние)

<i>Дни недели</i>	<i>Время проведения</i>
Понедельник	15.00
Четверг	15.00

7.3
7.3

7.3

7.3 Календарный учебный график

<i>Направления деятельности</i>	<i>Сентябрь</i>	<i>Октябрь</i>	<i>ноябрь</i>	<i>Декабрь</i>	<i>Январь</i>	<i>Февраль</i>	<i>Март</i>	<i>Апрель</i>	<i>Май</i>
Учимся думать, рассуждать, фантазировать»	2	2	2	2	2	2	2	2	2
«Учимся родному языку»	2	2	2	2	2	2	2	2	2

7.4 Программно-методическое обеспечение

<i>Наименование услуги</i>	<i>Наименование программы</i>	<i>Программно-методическое обеспечение</i>
Профилактика нарушения осанки и плоскостопия у детей	Программа по профилактике нарушения осанки и плоскостопия у детей «Здоровячок»	Программа «Лечебная физкультура для дошкольников» под редакцией О.В. Козыревой , рекомендованной Министерством общего и профессионального образования РФ.

7.5 Материально - техническое обеспечение

Программа реализуется в спортивном зале, расположенном на третьем этаже МАДОУ города Нижневартовска ДС №17 "Ладушки. Зал оснащен специализированным спортивным оборудованием, тренажерами для профилактики плоскостопия, музыкальный центр, скамейки, маты.

8. Педагогическая диагностика

8.1 КРИТЕРИИ И ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ МОНИТОРИНГА

- 3 балла – **высокий уровень навыка**. Правильно выполняются все основные элементы движения;
- 2 балла – **средний уровень**, справляется с большинством элементов техники, допуская незначительные ошибки;
- 1 балл – **низкий уровень**, при выполнении упражнения допускаются значительные ошибки;

Мониторинг составлен на основе методики М.А. Руновой.

Описание методики:

Вид	Методика обследования	Пол	Критерии			Инструментарий
			Высокий – 3 бала	Средний – 2 бала	Низкий – 1 бал	
Ходьба	<p>1. Хорошая осанка. 2. Свободное движение рук от плеча со сгибанием в локтях. 3. Шаг энергичный, ритмичный, стабильный. 4. Выраженный перекал с пятки на носок, небольшой разворот стоп. 5. Активное сгибание и разгибание ног в коленных суставах (амплитуда небольшая) 6. Умение соблюдать различные направления, менять их.</p>		Ходит, сохраняя вертикальное положение туловища, плечи развернуты, живот подтянут, дыхание ритмичное	Ходит, сохраняя правильную осанку по указанию педагога, дыхание не ритмичное, шаг тяжеловатый.	Осанка нарушена, движения не ритмичны, не сохраняет заданного направления движения, темп выполнения медленный, команды инструктора выполняет с трудом (по показу).	Дорожка для ходьбы
			Проходит 10 и более метров	Проходит 5-8 метров	Проходит 4 и менее метров	
			Ходит, сохраняя вертикальное положение туловища, плечи развернуты, живот подтянут, дыхание ритмичное	Ходит, сохраняя правильную осанку по указанию педагога, дыхание не ритмичное, шаг тяжеловатый.	Осанка нарушена, движения не ритмичны, не сохраняет заданного направления движения, темп выполнения медленный, команды инструктора выполняет с трудом (по показу).	
Равновесие (осанка)	<p>1. Встать к стене, 2. прикоснуться затылком, лопатками ягодицами, пятками к стене, 3. закрыть глаза, 4. запомнить положение тела, 5. отойти от стены и открыть глаза, пройти 10 метров сохраняя осанку.</p>		Проходит 10 и более метров	Проходит 5-8 метров	Проходит 4 и менее метров	
Лазанье по шведской стенке	<p>1. Знает одноименный и разноименный способ. 2. Координация движений соответствует выбранному способу. 3. Одновременность</p>		Лазает по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом, не пропуская реек, свободно и уверенно переходит с пролета на пролет,	Лазает по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом не	лазает по гимнастической стенке, удобным для него способом, испытывает страх высоты, движения рук и ног не	гимнастическая стенка. (высота – 3 метра)

	<p>постановки руки и ноги на рейку.</p> <p>4. Ритмичность движений.</p> <p>5. Умеет перелезть с одного пролета на другой по диагонали.</p> <p>6. Уверенно поднимается до самого верха.</p> <p>7. Не попускает реек, отсутствует страх высоты.</p>		<p>движения рук и ног скоординированы, сохраняя правильную осанку.</p>	<p>уверенно, движения рук и ног не согласованы, испытывает небольшой страх высоты.</p>	<p>согласованны</p>	
<p>Отбивание мяча от пола</p>	<p>Ноги на ширине плеч, максимальное количество раз отбивать мяч от пола правой или левой рукой (можно чередовать). Не сходить с места.</p>	М	20 и больше	15	11 и меньше	<p>Мяч – резиновый, диаметром 20 - 30 см</p>
		Д	20 и больше	15	10 и меньше	
			<p>Обивает мяч не сходя с места, амплитуда движений одинаковая, координация движений четкая, туловище прямое</p>	<p>Обивает мяч не сходя с места, амплитуда движений может колебаться, координация движений слегка нарушается, туловище слегка наклонено.</p>	<p>При обивании мяча сходит с места, амплитуда движений разная, координация движений нарушена, туловище наклонено</p>	
<p>Статистическое равновесие</p>	<p>Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги – и пытается сохранять равновесие. Выполняется с открытыми глазами.</p>	М	25	30	35	<p>Полоска шириной 8-10 см.</p>
		Д	30	35	40	
			<p>Стоит ровно не шатается пятка носок вместе</p>	<p>Слегка покачивается</p>	<p>Не может устоять на одном месте, качается</p>	

9.Список литературы

1. Галанов А.С. Игры, которые лечат. - М., 2001г.
2. Глазырина Л.Д. «Физическая культура дошкольникам» М. «ВЛАДОС» 1999г.
3. Гришков В.И. Детские подвижные игры. - Новосибирск, 1992г.
4. Епиченко Е.А. «Физиологические аспекты введения элементов акробатики в физическое воспитание дошкольников», М., 1992г.
5. Козырева О.В. лечебная физкультура для дошкольников – М., 2003г.
6. Козырева О.В. Оздоровительно – развивающие игры для дошкольников. М., 2007г.
7. Кожухова Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. - М., 2002г.
8. Кочеткова Л.В. Оздоровление детей в условиях детского сада – М. 2005г.
9. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. – М. 2000г.
10. Линго Т.И. Игры для детей мира. - Ярославль, 1998г.
11. Мастюкова Е.М. Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития. – М., 2002г.
12. Рунова М.А. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста 3-7 лет. - М., 2000г.
13. Соковец Л.С. Коррекционно – педагогическая работа по физическому воспитанию детей дошкольного возраста с нарушением зрения. 2002г.
14. Харченко Т.Е. утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 5-7 лет. – М. 2008г.
15. Хухлаева Д.В. «Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях» -М., 1984г.
16. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет – М: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 200

