

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад № 26 "Аленушка"
Тутаевского муниципального района

Рассмотрено
на педагогическом совете
протокол № 1
от 04.09 2021 г.

Утверждено
Заведующий
Лобкина Е.Г.Новикова
Приказ № 340 от 06.09 2021 г.



**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
"КРЕПЫШОК"**

Возраст обучающихся - 5-7 лет

Срок реализации - 1 год

Подготовила:
инструктор по физической культуре-
Алексеева Евгения Васильевна

2021 год

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	6
3. Содержание образовательной программы.....	7
4. Материально-техническое обеспечение программы.....	16
5. Мониторинг образовательных результатов.....	17
6. Список информационных источников.....	18
7. Приложения.....	20
7.1. Приложение 1 Игры на формирование правильной осанки.....	20
7.2. Приложение 2 Коррекционные упражнения.....	27
7.3. Приложение 3 Упражнения по релаксации.....	28

1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа физкультурно - спортивной направленности "КРЕПЫШОК" разработана с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 "Об образовании в Российской Федерации"; Приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155 (ред. от 21.01.2019) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384); Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"; Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""; Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О примерных требованиях к программам дополнительного образования обучающихся"; муниципальных правовых актов; Устава и образовательной программы МДОУ № 26 "Алёнушка".

Актуальность

Необходимость в создании программы "КРЕПЫШОК" обусловлена спросом со стороны родителей, стремящихся к разностороннему развитию своих детей и не имеющих возможности получить такого рода услугу в поселке.

Наблюдая за детьми на физкультурных занятиях и в свободной деятельности, мы обратили внимание на то, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, дети часто болеют, что является развитием сколиоза и плоскостопия, нарушению функций организма. Родители не всегда обращают внимание на осанку и стопу, им кажется, что ребенок еще слишком мал, чтобы у него была красивая осанка и правильная стопа, крепкое здоровье. Именно сейчас, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывают нагрузки, начинается их нарушение. Сколиоз и плоскостопие у детей обнаруживается еще до школы. Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепление здоровья у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, была разработана программа " КРЕПЫШОК".

Программа предназначена для воспитанников старшего дошкольного возраста и опирается на коррекционно-оздоровительные мероприятия, как часть целостной системы здоровьесбережения и направлена на реализацию вариативной части комплексной программы по физической культуре (в соответствии с ФГОС ДО). Необходимость работы кружка возникла по ряду причин:

- Недостаточная двигательная активность детей в течение дня, особенно в холодный период года;
- Большая загруженность статическими занятиями;
- Желание родителей видеть ребенка физически совершенным: развитым, здоровым, активным.

Направленность программы: физкультурно-спортивное

Цель программы:

Сохранение, укрепление и развитие здоровья, повышение иммунитета, физическое совершенствование, формирование у воспитанников основ здорового образа жизни.

Задачи

Оздоровительные:

- Укреплять физическое и психическое здоровье детей;
- Совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к различным заболеваниям;
- Формировать правильную осанку и укреплять всех групп мышц, содействовать профилактике плоскостопия (корректирующая гимнастика, массаж).

Образовательные:

- Создать условия для реализации потребности детей в двигательной активности;
- Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость);
- Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.
- Познакомить с элементами спортивных игр.

Воспитательные:

- Воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- Воспитывать чувство уверенности в себе.

Ожидаемый итоговый результат освоения программы.

- Повышение уровня физического и психического здоровья детей.
- Укрепление физического и психического здоровья детей.
- Совершенствование функции организма, повышение его защитных свойств и устойчивость к различным заболеваниям;
- Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, профилактика плоскостопия.

- Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
- Положительный результат темпов прироста физических качеств.

Организация процесса

Комплектование группы детей для занятий проводится с учетом общего функционального состояния детей старшего дошкольного возраста, данных медицинского осмотра, рекомендаций врачей-специалистов. Программа рассчитана на 72 часа. Зачисление на программу физкультурно-спортивной направленности осуществляется при наличии медицинской справки об отсутствии противопоказаний.

Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана с октября по май 2 раза в неделю по 30 минут, во второй половине дня в спортивном зале, в спортивной форме и удобной обуви. Проводит инструктор по физической культуре.

Режим занятий в процессе реализации программы:

Срок обучения	Возраст	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю
1 год	5-7 лет	1-2 (учебных) часа	2 раза

Способ организации детей на занятия в физкультурно-оздоровительной группе зависит от поставленной цели и задач каждого занятия.

Количество детей в группе 10-15 человек;
Форма занятия - групповая, подгрупповая.

Программа реализуется посредством основных методов работы:

- метод круговой тренировки;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- наглядные методы.

Структура занятия

Во время занятий проводятся беседы: о здоровом образе жизни; о правильной осанке, как можно с помощью специальных упражнений исправить ее нарушения; о вреде плоскостопия; о профилактике простудных заболеваний, как с помощью дыхательных упражнений можно от них избавиться; о частях тела и многие другие. Особое внимание уделяется созданию психологического комфорта и благоприятной обстановки на

занятиях с целью укрепления психического здоровья. Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из трех частей.

Вводная часть: проверка осанки и равнения, различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия.

Основная часть: ОРУ - блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы.

ОВД – упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, ползание и игры разной подвижности.

Заключительная часть: коррекционные упражнения, релаксация.

Подвижные игры (Приложение 1); коррекционные упражнения (Приложение 2); релаксация (Приложение 3); массаж и самомассаж.

Для эмоционального комфорта во время организации и проведения занятий используется музыкальное сопровождение

2. Учебно-тематический план

В зависимости от объективных условий, способностей и уровня развития детей возможно варьирование тем занятий, корректировка количества часов, отведённых на изучение отдельных разделов и тем программы.

№ п/п	Наименование темы	Количество учебных часов (год)		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы теоретических знаний о важности формирования правильной осанки и правильного свода стопы. Сведения о правилах техники безопасности на занятии	2	2	
2.	Ходьба , бег		-	8
3.	Комплексы упражнений для формирования и закрепления правильной осанки и профилактики плоскостопия		-	32
4.	Равновесие		-	4
5.	Ползание, подлезание, пролезание, лазанье		-	8
6.	Прыжки, метание, катание, бросание, прокатывание		-	8
7.	Подвижные игры: подвижные игры целенаправленного характера; подвижные игры с элементами спортивных игр		-	8
8.	Коррекционные упражнения			2
ИТОГО		72	-	70

3. Содержание образовательной программы Перспективный план работы на год

Месяц	Цели и задачи	Неделя	Содержание занятия	Организация развивающей среды
Сентябрь	Провести беседу о правильной осанке. Проверить осанку в различных исходных положениях при выполнении упражнений. Совершенствовать навык правильной осанки в положениях лежа при различных движениях рук и ног. Укрепление мышц спины и брюшного пресса.	1	<i>Вводная:</i> Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсяде, обычная. <i>Основная:</i> ОРУ без предметов Основные виды движений: -Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове. Прыжки на обеих ногах через шнуры. Перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах. Подвижная игра: «Длинная скакалка». Коррекционные упражнения: «Кошка» <i>Заключительная:</i> Релаксация: «Сотвори в себе солнце»	Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, мешочки с песком, шнуры, мячи, платочки.
		2	<i>Вводная:</i> Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсяде, обычная. <i>Основная:</i> ОРУ: без предметов Основные виды движений: Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове. Прыжки на обеих ногах через шнуры. Перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах. Подвижная игра: «Мастер мяча» Коррекционные упражнения: «Качалка» <i>Заключительная:</i> Релаксация: «Волшебный цветок добра»	Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, мешочки с песком, шнуры, мячи, платочки
		3	<i>Вводная:</i> Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсяде, обычная. <i>Основная:</i> ОРУ: без предметов Основные виды движений: Ходьба по веревке прямо. Прыжки в длину с места. Ходьба по скамейке через кубики (5-6). Прыжки боком через координационную лесенку, лежащий на полу. Подвижная игра: «Живое кольцо» Коррекционные упражнения: «Рыбка» <i>Заключительная:</i> Релаксация: «Путешествие на облаке»	Гимнастическая стенка, канат, гимнастическая скамейка, кубики, координационная лесенка.
		4	<i>Вводная:</i> Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсяде, обычная. <i>Основная:</i> ОРУ: без предметов Основные виды движений: Ходьба по канату прямо. Прыжки в длину с места. Ходьба по скамейке через кубики (5-6 шт). Прыжки боком по координационной лесенке, лежащий на полу. Подвижная игра: «Летим на Марс» Коррекционные упражнения: «Не расплескай воду» <i>Заключительная:</i> Релаксация: «У моря»	Гимнастическая стенка, канат, гимнастическая скамейка, кубики, координационная лесенка.

Октябрь	<p>Проверка осанки в различных исходных положениях, при выполнении упражнений. Формирование стереотипа правильной осанки и походки. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Обучение массажу стоп. Продолжать обучать детей правильной ходьбе в сочетании с дыханием. Обучение правильному выполнению упражнений гимнастической палкой..</p>	1	<p><i>Вводная:</i> Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, враспынную, с забрасыванием ног назад. Ходьба. Перестроение с палками в колонны. <i>Основная:</i> ОРУ: с гимнастической палкой Основные виды движений: Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. Подвижная игра: «Большие ноги идут по дороге». Коррекционные упражнения: «Жучок на спине» <i>Заключительная:</i> Массаж стоп, мячами массажерами, сидя на скамейке. Релаксация: «Золотая рыбка»</p>	Набивные мячи, обручи, гимнастические палки мячи массажные.
		2	<p><i>Вводная:</i> Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, враспынную, с забрасыванием ног назад. Ходьба. Перестроение с палками в колонны. <i>Основная:</i> ОРУ с гимнастической палкой Основные виды движений: Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо. Прыжки на двух ногах, из обруча в обруч. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. Подвижная игра: «Ласточка». Коррекционные упражнения: «Качалочка» <i>Заключительная:</i> Массаж стоп, мячами массажерами, сидя на скамейке. Релаксация: «Янтарный замок»</p>	Набивные мячи, обручи, гимнастические палки
		3	<p><i>Вводная:</i> Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, враспынную, с забрасыванием ног назад. Ходьба. Перестроение с палками в колонны. <i>Основная:</i> ОРУ с гимнастическими палками Основные виды движений: Ходьба по канату прямо. Прыжки в длину с места. Ползание до ориентира, на четвереньках. Подвижная игра: «Гимнастика для ежика» Коррекционные упражнения: «Ножницы» <i>Заключительная:</i> Массаж стоп, мячами массажерами, сидя на скамейке. Релаксация: «Танец рыбки»</p>	Гимнастические палки, канат, мячи массажные.
		4	<p><i>Вводная:</i> Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, враспынную, с забрасыванием ног назад. Ходьба. Перестроение с палками в колонны. <i>Основная:</i> ОРУ с гимнастическими палками Основные виды движений: Ходьба по канату прямо. Прыжки в длину с места. Ползание до ориентира, на четвереньках. Подвижная игра: «Разбей цепь» Коррекционные упражнения: «Ходим в шляпах» <i>Заключительная:</i> Массаж стоп, мячами массажерами, сидя на скамейке. Релаксация: «Морское царство»</p>	Гимнастические палки, канат, мячи массажные.

Ноябрь	Продолжать обучать детей правильной ходьбе в сочетании с дыханием. Обучение правильному выполнению упражнений гимнастической палкой, мячом. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Укрепление мышечного корсета.	1	<p><i>Вводная:</i> Ходьба друг за другом на носках, на пятках, «змейкой», с выполнением задания по сигналу. Бег друг за другом, сильно сгибая колени назад, бег с покачиванием. Ходьба, построение в звеня.</p> <p><i>Основная:</i> ОРУ с гимнастической палкой</p> <p>Основные виды движений: Ходьба, перешагивая через модули Прыжки вверх. Пролезание в обруч прямо Катание мячей.</p> <p>Подвижная игра: «Регулировщик»</p> <p>Коррекционные упражнения: «Бегемот»</p> <p><i>Заключительная:</i> Релаксация: «Встреча с рыбкой»</p>	Модули, обруч, мячи.
		2	<p><i>Вводная:</i> Ходьба друг за другом на носках, на пятках, «змейкой», с выполнением задания по сигналу. Бег друг за другом, сильно сгибая колени назад, бег с покачиванием. Ходьба, построение в звеня.</p> <p><i>Основная:</i> ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>Основные виды движений: Ходьба, перешагивая через модули. Прыжки вверх. Пролезание в обруч прямо Катание мячей по Большому Подвижному Лабиринту змейкой.</p> <p>Подвижная игра: «Буря на море».</p> <p>Коррекционные упражнения: «Колобок»</p> <p><i>Заключительная:</i> Релаксация: «На лугу»</p>	Гимнастические палки, модули, обруч, мячи, БПЛ.
		3	<p><i>Вводная:</i> Ходьба друг за другом на носках, на пятках, высоко поднимая колени, по сигналу остановиться и покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом на носках, скрестным шагом, с забрасыванием ног назад, касаясь пятками ягодиц. Ходьба, построение в звеня.</p> <p><i>Основная:</i> ОРУ с мячом</p> <p>Основные виды движений: Ходьба по наклонной доске Прыжки из обруча в обруч. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Метание в цель.</p> <p>Подвижная игра: «Перешагни через веревочку»</p> <p>Коррекционные упражнения: «Ежик вытянулся, втянулся»</p> <p><i>Заключительная:</i> Релаксация: «Водопад»</p>	Мячи большие на каждого ребенка, наклонная доска, обручи, гимнастическая скамейка, кегля.
		4	<p><i>Вводная:</i> Ходьба друг за другом на носках, на пятках, высоко поднимая колени, по сигналу остановиться и покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом на носках, скрестным шагом, с забрасыванием ног назад, касаясь пятками ягодиц. Ходьба, построение в звеня.</p> <p><i>Основная:</i> ОРУ с мячом</p> <p>Основные виды движений: Ходьба по наклонной доске Прыжки из обруча в обруч Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке Метание в цель.</p> <p>Подвижная игра: «Попади в ворота мячом»</p> <p>Коррекционные упражнения: «Кошка»</p> <p><i>Заключительная:</i> Релаксация: «Твоя звезда»</p>	Мячи, наклонная доска, обруч, гимнастическая скамейка, кегля

Декабрь	Проверить осанку в различных исходных положениях при выполнении упражнений. Совершенствовать навык правильной осанки в положениях лежа при различных движениях рук и ног. Укрепление мышц спины и брюшного пресса.	1	<p><i>Вводная:</i> Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсяде, обычная.</p> <p><i>Основная:</i> ОРУ без предметов</p> <p>Основные виды движений: Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове. Прыжки на обеих ногах через шнуры. Перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах.</p> <p>Подвижная игра: «Длинная скакалка». Коррекционные упражнения: «Кошка»</p> <p><i>Заключительная:</i> Релаксация: «Сотвори в себе солнце»</p>	Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, мешочки с песком, шнуры, мячи, платочки.
		2	<p><i>Вводная:</i> Построение у гимнастической стенки – проверка осанки. Шаг вперед, присед, встать, принять правильную осанку, шаг назад к стене, проверить осанку. Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки в стороны – сгибать и разгибать кисти. Легкий бег. Перестроение в колонны.</p> <p><i>Основная:</i> ОРУ с обручем</p> <p>Основные виды движений: Ходьба по узкой стороне скамейки с мешочком на голове. Прыжок вверх (достать до платочка). Ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба по балансировочным дискам. Подвижная игра: «Длинная скакалка». Коррекционные упражнения: «Качалка»</p> <p><i>Заключительная:</i> Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок. Массаж стоп, мячами массажерами. Релаксация: «На лугу»</p>	Гимнастическая стенка, обручи, гимнастическая скамейка, мешочки с песком, канат, балансировочные диски, скакалка.
		3	<p><i>Вводная:</i> Ходьба друг за другом на носках, на пятках, «змейкой», с выполнением задания по сигналу. Бег друг за другом, сильно сгибая колени назад, бег с покачиванием. Ходьба, построение в звенья.</p> <p><i>Основная:</i> ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>Основные виды движений: Ходьба, перешагивая через модули Прыжки вверх. Пролезание в обруч прямо Катание мячей друг другу по Большому Подвижному Лабиринту змейкой правой и левой рукой.</p> <p>Подвижная игра: «Регулировщик»</p> <p>Коррекционные упражнения: «Бегемот»</p> <p><i>Заключительная:</i> Релаксация: «Встреча с рыбкой»</p>	Гимнастические палки, модули, обруч, мячи, БПЛ.
		4	<p><i>Вводная:</i> Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, враспынную, с забрасыванием ног назад. Ходьба. Перестроение с палками в колонны.</p> <p><i>Основная:</i> ОРУ с гимнастической палкой</p> <p>Основные виды движений: Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо. Прыжки на двух ногах, из обруча в обруч. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. Подвижная игра: «Ласточка». Коррекционные упражнения: «Качалочка»</p> <p><i>Заключительная:</i> Массаж стоп, мячами массажерами, сидя на скамейке. Релаксация: «Янтарный замок»»</p>	Гимнастическая палка, набивные мячи, обруч

Январь	с	2	<p><i>Вводная:</i> Ходьба друг за другом па носках, на пятках, па внешней и внутренней стороне стопы, приставным шагом назад, в приседе, руки на коленях. Бег друг, за другом, по диагонали и по центру. Ходьба. Построение в звенья с мячом.</p> <p><i>Основная:</i> ОРУ с мячом</p> <p>Основные виды движений</p> <p>-Игра-эстафета- передача мячей в колонне над головой, под ногами. Ноги не сгибать.</p> <p>Подвижная игра: «Коршун и насадка»</p> <p>Коррекционные упражнения: «Качалка»</p> <p><i>Заключительная:</i> И.п. –стоя у гимнастической стенки. 1-8- самовытяжение, 9-10 расслабление.</p> <p>Релаксация: «Сила улыбки»»</p>	Мячи, гимнастическая стенка
		3	<p><i>Вводная:</i> Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с изменением направления по сигналу. Бег друг за другом, вперед спиной. Ходьба. Построение в звенья.</p> <p><i>Основная:</i> ОРУ без предметов</p> <p>Основные виды движений</p> <p>- Ходьба по узкой стороне скамейки.</p> <p>- Прыжок вверх. (достать до платочка).</p> <p>- Ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой.</p> <p>- Ходьба по балансировочным дискам</p> <p>Подвижная игра: «Восточный официант»</p> <p>Коррекционные упражнения: «Рыбка»</p> <p><i>Заключительная:</i> Сидя на скамье катать гимнастическую палку от носка к пятке. Релаксация: «Предсказатель будущего»</p>	Гимнастическая скамейка, платочки, веревка, балансировочные диски, гимнастические палки на каждого ребенка.
		4	<p><i>Вводная:</i> Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с изменением направления по сигналу. Бег друг за другом, вперед спиной. Ходьба. Построение в звенья с палками.</p> <p><i>Основная:</i> ОРУ без предметов</p> <p>Основные виды движений</p> <p>-Ходьба по узкой стороне скамейки.</p> <p>- Прыжок вверх. (достать до платочка).</p> <p>- Ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой.</p> <p>- Ходьба по балансировочным дискам</p> <p>Подвижная игра: «Самый меткий»</p> <p>Коррекционные упражнения: «Не расплескай воду».</p> <p><i>Заключительная:</i> Сидя на скамейке катать гимнастическую палку. Релаксация: «Сотвори в себе солнце»</p>	Гимнастическая скамейка, платочки, веревка, балансировочные диски, гимнастические палки.

Февраль	и к с	1	<p><i>Вводная:</i> Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, на прямых ногах, не сгибая колен. Бег друг за другом, на четвереньках. Ходьба.</p> <p><i>Основная:</i> ОРУ с обручем</p> <p>Основные виды движений: Ходьба по веревке прямо. Прыжки в длину с места. Ходьба по скамейке через кубики (5-6). Прыжки боком через канат, лежащий на полу. Пролезание в обруч боком.</p> <p>Подвижная игра: «Попрыгунчик-лягушонок»</p> <p>Коррекционные упражнения: «Жучок на спине»</p> <p><i>Заключительная:</i> Игровое упражнение: «Волшебный цветок добра»</p>	Обручи на каждого ребенка, веревка, гимнастическая скамейка, кубики, канат
		2	<p><i>Вводная:</i> Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, на прямых ногах, не сгибая колен. Бег друг за другом, на четвереньках. Ходьба.</p> <p><i>Основная:</i> ОРУ с обручем</p> <p>Основные виды движений: Ходьба по веревке прямо. Прыжки в длину с места. Ходьба по скамейке через кубики (5-6). Прыжки боком через канат, лежащий на полу. Пролезание в обруч боком.</p> <p>Подвижная игра: «Ходим боком»</p> <p>Коррекционные упражнения: «Качалочка»</p> <p><i>Заключительная:</i> Релаксация: «Путешествие на облаке»</p>	Обруч, веревка, гимнастическая скамейка, кубики, канат
		3	<p><i>Вводная:</i> Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, на прямых ногах, не сгибая колен. Бег друг за другом, на четвереньках. Ходьба. Построение в звеня.</p> <p><i>Основная:</i> ОРУ без предметов</p> <p>Основные виды движений: Перешагивание через набивные мячи. Ходьба по массажным коврикам. Ходьба по скамейке с мешочком на голове. Ходьба по канату приставными шагами боком. Подвижная игра: «Мыши в кладовой». Коррекционные упражнения: «Ножницы»</p> <p><i>Заключительная:</i> И.п.: стоя у гимнастической стенки. 1-8- самовытяжение, 9-10 расслабление.</p> <p>Релаксация: «У моря»</p>	Набивные мячи, массажные коврики, гимнастическая скамейка, мешочки с песком, канат, гимнастическая стенка
		4	<p><i>Вводная:</i> Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, на прямых ногах, не сгибая колен. Бег друг за другом, на четвереньках. Ходьба.</p> <p><i>Основная:</i> ОРУ без предметов</p> <p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> - Перешагивание через набивные мячи. - Ходьба по массажным коврикам. - Ходьба по скамейке с мешочком на голове. - Ходьба по канату приставными шагами боком. <p>Подвижная игра: «Белочка». Коррекционные упражнения: «Ходим в шляпах»</p> <p><i>Заключительная:</i> И.п.: стоя у гимнастической стенки. 1-8- самовытяжение, 9-10 расслабление.</p> <p>Релаксация: «Золотая рыбка»</p>	Набивные мячи, массажные коврики, гимнастическая скамейка, мешочки с песком, канат, гимнастическая стенка

Март	<p>Совершенствовани е координации движений. Развитие гибкости и подвижности позвоночника. Закрепление выполнения упражнений с мячами и гимнастической палкой. Тренировка навыка удержания правильной осанки при различных двигательных действиях. Укрепление мышц спины и брюшного пресса.</p>	1	<p><i>Вводная:</i> Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вперед, друг за другом с закрытыми глазами. Бег друг за другом па прямых ногах. Ходьба. <i>Основная:</i> ОРУ: без предметов Основные виды движений: Ходьба по скамейке, пятку ставить к носку, руки в стороны, ладонями вверх. Ползание с опорой на ладони и стопы, толкая мяч головой вперед. Ходьба по канату с мешочком на голове: елочкой – руки в стороны; приставным шагом, руки на пояс. Подвижная игра: «Ловкие ноги». Коррекционные упражнения: «Бегемот» <i>Заключительная:</i> И.п.: стоя, вплотную спиной к стенке, голень, бедра, лопатки, плечи, голова касаются стенки. 1- принять положение правильной осанки; 2- шаг вперед; 3- шаг назад, принять правильную осанку. Релаксация: «Янтарный замок»</p>	<p>Гимнастическая скамейка, мяч, канат, мешочки с песком</p>
		2	<p><i>Вводная:</i> Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вперед, друг за другом с закрытыми глазами. Бег друг за другом па прямых ногах. Ходьба. <i>Основная:</i> ОРУ с мячом Основные виды движений: Ходьба по скамейке, пятку ставить к носку, руки в стороны, ладонями вверх. Ползание с опорой на ладони и стопы, толкая мяч головой вперед. Ходьба по канату с мешочком на голове: елочкой – руки в стороны; приставным шагом, руки на пояс. Подвижная игра: «Бегущая скакалка» Коррекционные упражнения: «Колобок» <i>Заключительная:</i> И.п.: стоя вплотную спиной к стенке, голень, бедра, лопатки, плечи, голова касаются стенки. 1- принять положение правильной осанки; 2- шаг вперед; 3- шаг назад, принять правильную осанку. Релаксация: «Танец рыбки»</p>	<p>Мячи на каждого ребенка, гимнастическая скамейка, канат, мешочки с песком, скакалка.</p>
		3	<p><i>Вводная:</i> Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вперед, друг за другом с закрытыми глазами. Бег друг за другом па прямых ногах. Ходьба. <i>Основная:</i> ОРУ с гимнастической палкой Основные виды движений: Перешагивание через набивные мячи, с мешочком на голове. Ходьба по канату: елочка, приставной шаг. Подлезание в обруч – правым и левым боком. Подвижная игра: «Донеси не урони». Коррекционные упражнения: «Ежик вытянулся, свернулся». <i>Заключительная:</i> И.п.: стоя вплотную спиной к стенке, голень, бедра, лопатки, плечи, голова касаются стенки. 1- принять положение правильной осанки; 2- шаг вперед; 3- шаг назад, принять правильную осанку. Релаксация: «Морское царство»</p>	<p>Гимнастическая палка, набивные мячи, канат, обруч</p>
		4	<p><i>Вводная:</i> Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вперед, друг за другом с закрытыми глазами. Бег друг за другом па прямых ногах. Ходьба. <i>Основная:</i> ОРУ с гимнастической палкой Основные виды движений: Перешагивание через набивные мячи, с мешочком на голове. Ходьба по канату: елочка, приставной шаг. Подлезание в обруч – правым и левым боком. Подвижная игра: «Гуси-лебеди» Коррекционные упражнения: «Кошка» <i>Заключительная:</i> Релаксация: «Встреча с рыбкой»</p>	<p>Гимнастическая палка, набивные мячи, мешочки с песком, канат, обруч</p>

Апрель	<p>Развитие динамического равновесия. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса с использованием гантелей, скамейки, обруча. Продолжать формировать навыки стереотипа правильной осанки. Обучать правильному выполнению упражнений с набивными мячами. Тренировка силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины. Отработка навыков удержания тела в нужном положении при различных движениях.</p>	1	<p><i>Вводная:</i> Построение у гимнастической стенки – проверка осанки. Шаг вперед, присед, встать, принять правильную осанку, шаг назад к стене, проверить осанку. Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки в стороны – сгибать и разгибать кисти. Легкий бег. Перестроение в колонны.</p> <p><i>Основная:</i> ОРУ с обручем</p> <p>Основные виды движений: Ходьба по узкой стороне скамейки с мешочком на голове. Прыжок вверх (достать до платочка). Ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба по балансировочным дискам. Подвижная игра: «Длинная скакалка». Коррекционные упражнения: «Качалка»</p> <p><i>Заключительная:</i> Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок. Массаж стоп, мячами массажерами. Релаксация: «На лугу»</p>	<p>Гимнастическая стенка, обручи, гимнастическая скамейка, мешочки с песком, канат, балансировочные диски, скакалка.</p>
		2	<p><i>Вводная:</i> Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, на прямых ногах, не сгибая колен. Бег друг за другом, на четвереньках. Ходьба.</p> <p><i>Основная:</i> ОРУ с обручем</p> <p>Основные виды движений: Ходьба по узкой стороне скамейки с мешочком на голове. Прыжок вверх. (достать до платочка). Ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба по балансировочным дискам. Подвижная игра: «Мастер мяча»</p> <p>Коррекционные упражнения: «Рыбка»</p> <p><i>Заключительная:</i> Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок. Массаж стоп, мячами массажерами. Релаксация: «Водопад»</p>	<p>Обручи, гимнастическая скамейка, мешочки с песком, платочки, балансировочные диски, гимн. стенка, мячи на каждого ребенка.</p>
		3	<p><i>Вводная:</i> Построение у гимнастической стенки – проверка осанки. Шаг вперед, присед, встать, принять правильную осанку, шаг назад к стене, проверить осанку. Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки в стороны – сгибать и разгибать кисти. Легкий бег. Перестроение в колонны.</p> <p><i>Основная:</i> ОРУ с гантелями</p> <p>Основные виды движений: Ходьба по веревке прямо. Прыжки в длину с места. Ползание на четвереньках прямо до ориентира. Метание мешочка вдаль. Подвижная игра: «Живое кольцо».</p> <p>Коррекционные упражнения: «Не расплескай воду»</p> <p><i>Заключительная:</i> Релаксация: «Твоя звезда»</p>	<p>Гимнастическая стенка, гантели, канат, мешочки с песком</p>
		4	<p><i>Вводная:</i> Построение у гимнастической стенки – проверка осанки. Шаг вперед, присед, встать, принять правильную осанку, шаг назад к стене, проверить осанку. Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки в стороны – сгибать и разгибать кисти. Легкий бег. Перестроение в колонны.</p> <p><i>Основная:</i> ОРУ с гантелями</p> <p>Основные виды движений: Ходьба по веревке прямо. Прыжки в длину с места. Ползание на четвереньках прямо до ориентира. Метание мешочка вдаль. Подвижная игра: «Летим на море»</p> <p>Коррекционные упражнения: «Жучок на спине»</p> <p><i>Заключительная:</i> Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок. Массаж стоп, мячами массажерами. Релаксация: «Сила улыбки»</p>	<p>Гимнастическая стенка, гантели, канат, мешочки с песком.</p>

Май	<p>Развитие координации движений, формирование правильной осанки. Закрепление навыка правильного выполнения упражнений. Укрепление мышечного корсета. Развитие динамического равновесия.</p>	<p>2 <i>Вводная:</i> Ходьба друг за другом па носках, на пятках, па внешней и внутренней стороне стопы, приставным шагом назад, в приседе, руки на коленях. Бег друг, за другом, по диагонали и по центру. Ходьба. Построение в колонны с мячом. <i>Основная:</i> ОРУ с мячом Основные виды движений: -Игра-эстафета- передача мячей в колонне над головой, под ногами. Ноги не сгибать. Подвижная игра: «Коршун и наседка» Коррекционные упражнения: «Качалка» <i>Заключительная:</i> И.п. –стоя у гимнастической стенки. 1-8- самовытяжение, 9-10 расслабление. Релаксация: «Сила улыбки»</p>	<p>Мячи, гимнастическая стенка</p>
		<p>3 <i>Вводная:</i> Построение у гимнастической стенки – проверка осанки. Шаг вперед, присед, встать, принять правильную осанку, шаг назад к стене, проверить осанку. Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки в стороны – сгибать и разгибать кисти. Легкий бег. Перестроение в колонны. <i>Основная:</i> ОРУ с обручем Основные виды движений: Ходьба по узкой стороне скамейки с мешочком на голове. Прыжок вверх (достать до платочка). Ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба по балансировочным дискам. Подвижная игра: «Длинная скакалка». Коррекционные упражнения: «Качалка» <i>Заключительная:</i> Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок. Массаж стоп, мячами массажерами. Релаксация: «На лугу»</p>	<p>Гимнастическая стенка, обручи, гимнастическая скамейка, мешочки с песком, канат, балансировочные диски, скакалка.</p>
		<p>4 <i>Вводная:</i> Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вперед, друг за другом с закрытыми глазами. Бег друг за другом па прямых ногах. Ходьба. Построение в колонны. <i>Основная:</i> ОРУ с мячом Основные виды движений: -Ходьба по скамейке, пятку ставить к носку, руки в стороны, ладонями вверх. -Ползание с опорой на ладони и стопы, толкая мяч головой вперед. -Ходьба по канату с мешочком на голове: елочкой – руки в стороны; приставным шагом, руки на пояс. Подвижная игра: «Бегущая скакалка» Коррекционные упражнения: «Колобок» <i>Заключительная:</i> И.п.: стоя вплотную спиной к стенке, голень, бедра, лопатки, плечи, голова касаются стенки. 1- принять положение правильной осанки; 2- шаг вперед; 3- шаг назад, принять правильную осанку. Релаксация: «Танец рыбки»</p>	<p>Мячи, гимнастическая скамейка, канат, мешочки с песком, скакалка</p>

4. Материально-техническое обеспечение программы

Для ходьбы, бега, равновесия:

- обруч большой – 15 шт.
- обруч малый - 15 шт.
- доска с ребристой поверхностью -2 шт.
- дорожка-змейка -1 шт.
- коврик массажный – 8 шт.
- балансировочные диски - 15 шт.
- дидактическое пособие Большой Подвижный Лабиринт

Для прыжков:

- плоский обруч малый – 13 шт.
- мат гимнастический – 3 шт.
- координационная лесенка-2 шт.

Для катания, бросания, ловли:

- кегли -20 шт.
- мешочек с грузом - 20 шт.
- мяч резиновый – 20 шт.
- дуги -5 шт.
- гимнастическая стенка – 3 шт.
- гимнастическая скамейка – 4 шт.

Для общеразвивающих упражнений:

- палка гимнастическая - 20 шт.
- обручи 50см - 15 шт.
- мячи – 20 шт.
- гантели – 15 шт.

Для профилактики плоскостопия:

- дорожка здоровья – 4 шт.
- массажер для ног резиновый – 13 шт.
- деревянные палочки -13 шт.
- платочки -15 шт.
- мячики массажные - 15 шт.

4. Мониторинг образовательных результатов

Проводится два раза в год на учетно-контрольных занятиях. Первое обследование – в конце августа, второе – в начале июня. Участие в обследовании принимают: инструктор по физической культуре, медицинская сестра.

Методы исследования

Для определения динамики эффективности проводимых занятий и уровня физического развития занимающихся необходимо использовать мониторинговые исследования:

- метод педагогического наблюдения;
- медицинский контроль.

Метод педагогического наблюдения

Наблюдая в ходе занятий за детьми, инструктор обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку. В результате применения данного метода выявляется, насколько детям интересны упражнения и игры, а также эффективность тех или иных упражнений и игр. Отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные детьми в период обучения по данной программе.

Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья занимающихся, в том числе правильность формирования осанки и свода стопы помогает определить медицинский контроль.

Диагностирование осанки

Визуальная оценка осанки – ребенок осматривается совместно с медсестрой.

Диагностика свода стопы

Оценка отпечатка стоп – проводится совместно с медсестрой с помощью плантографа. Оценивается наличие отклонения от отпечатка нормальной стопы в сторону уплощения или вальгусной стопы в соответствии с возрастом ребенка. Плантограммы хранятся в медицинской карте и у инструктора по физической культуре.

Выявление нарушений осанки

Для правильной оценки результатов обследования по данной методике необходимо знать возрастнo-половые особенности физиологической осанки и учитывать их. Например, характерные черты нормальной осанки детей дошкольного возраста следующие: голова немного наклонена вперед, плечевой пояс незначительно смещен кпереди, не выступает за уровень грудной клетки (в профиль); линия грудной клетки плавно переходит в линию живота, которая выступает на 1 -2 см; изгибы позвоночника выражены слабо, угол наклона таза невелик. Результаты обследования детей заносятся в тестовую карту для выявления нарушений осанки.

Тестовая карта для выявления нарушений осанки

1	<p>Фамилия имя ребенка</p> <p>Явное повреждение органов движения, вызванное врожденными пороками, травмой, болезнью</p> <p>Голова, шея отклонены от средней линии; лопатки и таз установлены несимметрично.</p> <p>Выраженная деформация грудной клетки – Груд «сапожника», впалая, «куриная».</p> <p>Выраженное увеличение или уменьшение физиологической кривизны позвоночника</p> <p>Сильное отставание лопаток («крыловидные» лопатки).</p> <p>Сильное выступание живота (более 2см от линии грудной клетки)</p> <p>Нарушение осей нижних конечностей (О - образные или Х - образные)</p> <p>Неравенство треугольников талии.</p> <p>Вальгусное положение пяток</p> <p>Явные отклонения в походке: прихрамывающая, «утиная» и др</p> <p style="text-align: center;">Вывод</p>
---	---

С помощью данного теста оценка состояния осанки проводится по следующим градациям:

- отрицательные ответы на все вопросы – нормальная оценка.
- положительные ответы на один или несколько вопросов от номеров 3,5,6,7 включительно – незначительные нарушения осанки. (Дети, обладающие отклонениями, подлежат наблюдению медицинского работника дошкольного учреждения).
- Положительные ответы на вопросы 1,2,4,8,9,10 (один или несколько) – выраженные нарушения осанки. (Дети, отнесенные к данной группе, подлежат обязательному направлению на консультацию к ортопеду).

6. Список информационных источников

1. Анисимова Т. Г., Ульянова С. А. Формирование правильной осанки. Коррекция плоскостопия у дошкольников. Рекомендации, занятия. ФГОС. Учитель, 2020
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. – Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009.
3. Воронова Е.К. Формирование двигательной активности детей 5-7 лет. Занятия, игры-эстафеты/ Е.К. Воронова -Волгоград: Учитель 2015
4. Коновалова Н.Г. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста; физкультура для профилактики заболеваний. Занятия. Досуги/ Н.Г. Коновалова. - Волгоград: Учитель, 2019
5. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. — Издание пятое (инновационное), испр. и доп.— М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019
6. Пензулаева Л.И. – физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011.
7. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. - М. Мозаика-Синтез, 2010
8. Подольская Е.И. – Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
9. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. - М.: ТЦ Сфера, 2005. (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
10. Федорова С.Ю. Ритм - движение - здоровье: Физкультурный комплекс для детей. -М.:АРКТИ, 2018

7. Приложения

Приложение 1

Игры на формирование правильной осанки

«Длинная скакалка»

Цель игры: улучшение функции дыхания, сердечно-сосудистой системы; укрепление связочно-мышечного аппарата стоп; воспитание ловкости, быстроты реакции, координации дыхания.

Необходимый материал: скакалка или длинная веревка.

Ход игры:

Ребенок с ведущим равномерно вращают скакалку. Дети по одному прыгают через скакалку. Игру можно усложнить, изменяя вид прыжков: перепрыгивая одной ногой, а затем в стороны, двумя ногами вместе, делая дополнительное подпрыгивание и т. д.

«Мастер мяча»

Цель игры: укрепление мышц туловища и конечностей; развитие ловкости, меткости, координации движений в крупных и мелких мышечных группах; формирование правильной осанки.

Необходимый материал: мячи, по одному на каждого игрока.

Ход игры:

Ведущий раздает детям мячи, и они по его команде выполняют задания.

Вариант 1

1. Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной и поймать мяч.
2. Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч.
3. Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч.
4. Сесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги и поймать мяч.
5. Бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться концами пальцев до носков ног, выпрямиться и поймать мяч;

Вариант 2

1. Ударить мяч о землю так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем нагнуться, дотронуться концами пальцев до носков ног и, выпрямившись, поймать мяч.
2. Сильно ударить мяч перед собой о землю, повернуться кругом и поймать мяч.
3. Начертить на земле круг (в окружности 12 шагов, в поперечнике 4 шага), обежать его 3 раза, отбивая мяч ладонью одной руки (то правой, то левой).
4. Приподнять правую ногу, слегка вытянув ее вперед, и бросить мяч левой рукой о землю так, чтобы он пролетел под правой ногой. Затем поймать отскочивший мяч справа, не опуская ноги. Сделать то же упражнение, приподняв левую ногу и бросив мяч правой рукой.

Побеждает тот, кто наберет большее число очков.

Примечание. Каждое упражнение играющий вначале повторяет по одному разу. Затем после выполнения всех упражнений или при допущенной ребенком во время игры ошибке в игру вступает партнер и повторяет те же упражнения. Игра постепенно усложняется: увеличивается количество бросков. Упражнения выполняются последовательно, одно за другим. На каждое упражнение допускается по две попытки. За упражнение, правильно выполненное с первой попытки, участник получает два очка, выполненное со второй попытки – одно очко. Побеждает участник, набравший большее число очков.

Игроки, правильно выполнившие задания, получают жетоны.

Выигрывает игрок, набравший больше всего жетонов. Этому игрока назначают «Мастером мяча».

«Живое кольцо»

Цель игры: укрепление мышц туловища и конечностей; развитие ловкости, меткости, координации движений в крупных и мелких мышечных группах; формирование правильной осанки.

Необходимый материал: длинная веревка.

Ход игры:

Ведущий связывает концы веревки и просит игроков встать вокруг и взять веревку.

Ведущий объясняет, что у игроков получилось живое кольцо и теперь игроки должны выполнять задания. Игрок, выполнивший все задания правильно, побеждает.

Задания.

1. Исходное положение – встать лицом в круг, руки с веревкой внизу. По команде инструктора руки с веревкой поднять вверх, правую (левую) ногу отставить на носок назад – вдох; вернуться в исходное положение-выдох. (Повторить 4 раза.)

2. Исходное положение то же. Перебирая руками веревку, передавать ее вправо (влево) по кругу (по 2 раза в каждую сторону).

3. Исходное положение то же, руки сверху с веревкой. На счет 1–2 наклониться вперед, положить веревку на пол – выдох; вернуться в исходное положение – вдох. (Повторить 4–6 раз.)

4. Исходное положение то же. Опустить веревку вниз до уровня бедер. По команде инструктора перешагнуть веревку поочередно правой и левой ногой; встать (руки с веревкой сзади). Так же, по команде перешагнуть правой и левой ногой назад. (Повторить 4–6 раз.)

5. Исходное положение – встать лицом в круг, руки внизу. По команде инструктора присесть, колени в сторону, руки с веревкой вперед вверх (вдох); вернуться в исходное положение – выдох. (Повторить 4–6 раз.)

6. Исходное положение то же. Веревка на полу. Встать на веревку, руки на поясе. 6 прыжков на обеих ногах вправо, 6 – влево и снова 6 прыжков по веревке вправо и влево (2–4 раза).

«Летим на Марс»

Цель: обучение приемам игры в мяч; развитие умения ориентироваться в пространстве; развитие координации движений рук; развитие мышц плечевого пояса.

Материалы: стул, мяч.

Ход игры:

Ведущий предлагает запустить ракету на Луну. Берет мяч и кидает его вверх. Ребенок сидит и повторяет движения взрослого. Так можно сделать 5–6 раз. Затем движения можно повторить стоя. Когда мяч падает, ребенок подходит к нему, берет его и по команде («ракета полетела») кидает снова. Ведущему необходимо подбадривать ребенка, следить за правильной осанкой. Более сложный вариант броска возможен с подскоком и отрыванием обеих ног от пола.

«Большие ноги идут по дороге»

Цель: развитие мышления (умения создать образы легкого и быстрого, медленного и тяжелого движения), сообразительности, внимания (его концентрации, устойчивости).

Ход игры:

Усадив детей так, чтобы они видели друг друга, ведущий предлагает всем показать свои ножки. Дети поднимают ноги. Ведущий говорит, что ножки у них маленькие, но бегают по дорожке быстро, и приговаривает несколько раз: «Маленькие ножки бегут по дорожке». Затем ведущий говорит, что у медведя ноги большие, а идет он медленно: «Большие ноги идут по дороге». Создав образы легкого и быстрого, медленного и тяжелого движения, ведущий предлагает поиграть. Несколько раз повторяется присказка. Дети в соответствии со словами и ритмом мелодии то бегают («маленькие ножки бегут по

дорожке»), то ходят («большие ноги идут по дороге»). Ведущий вместе с детьми показывает то быстрые и легкие, то медленные и тяжелые движения.

«Ласточка»

Цель: тренировка вестибулярного аппарата, координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата, туловища, рук.

Ход игры:

Ведущий показывает, как нужно стоять «ласточкой». Затем ребенок сам стоит на одной ноге, другая отведена назад, руки в стороны, туловище несколько наклонено вперед, голова поднята.

Ведущий держит ребенка за обе руки (в дальнейшем за одну) и контролирует, правильно ли выпрямлены позвоночник и поднятая нога. Поза вначале удерживается не более одной секунды, затем опорная нога меняется.

«Гимнастика для ежика»

Цель игры: укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

Ход игры:

Ведущий показывает детям, как ежик делает гимнастику. В положении лежа на спине ведущий поднимает руки за голову и максимально вытягивается. Затем, поднимая верхнюю половину туловища к коленям, наклоняется вперед, то есть группируется, обхватывая ноги под коленями (ёж свернулся).

Дети показывают, как ежик делает гимнастику, ведущий поправляет детей. Затем по команде ведущего дети выполняют упражнение 5–6 раз. Перед каждым повторением надо полежать и отдохнуть, расслабившись, как тряпичная кукла.

«Разбей цепь»

Цель игры: общеукрепляющее воздействие на весь организм; формирование правильной осанки; воспитание творческого решения задачи, развитие инициативы, быстроты реакции.

Ход игры:

Играющие, взявшись за руки, образуют цепь. Первый (водящий) в цепи тянет за собой цепь, меняя направление в ходьбе, заплетает различные фигуры, обвивая всю цепь вокруг себя, снова расплетает ее, останавливается, бежит и потом старается быстрым поворотом разорвать цепь. Кто не смог удержать цепь, выходит из игры, а цепь снова замыкается. Играют до тех пор, пока не останется 2–3 человека в цепи, потом игру повторяют.

«Регулировщик»

Цель игры: формирование правильной осанки, походки; развитие координации движений, умения ориентироваться в пространстве, на месте; развитие быстроты реакции на сигнал, тормозных реакций; уравнивание нервных процессов.

Необходимый материал: небольшие кольца, тарелочки, палочка-жест.

Ход игры:

Дети подразделяются на две команды: «машины» и «пешеходы». «Машины» идут по параллельным «улицам». У детей, изображающих машины, в руках тарелки в качестве «руля», и двигаются они на полусогнутых ногах. «Пешеходы» ждут на перекрестке. «Регулировщик» водящий поднимает палочку – «машины» движутся, опускает – «пешеходы» идут по своим «поперечным» «улицам».

Игра повторяется 2–3 раза. Если «машины» или «пешеходы» вовремя не останавливаются, то «милиционер» берет с них штраф («фант») или на время сажает на скамейку в зале. После игры оштрафованные должны исполнить какой-нибудь номер.

«Буря на море»

Цель игры: развитие концентрации и устойчивости внимания, умения его переключать, тренировка быстроты реакции на сигнал; развитие координации движений; формирование правильной осанки; развитие зрительной, слуховой, моторной памяти.

Необходимый материал: стулья, на один меньше, чем число участников, или мел, если игра идет на улице.

Ход игры:

Ставятся рядом два ряда стульев. Можно также начертить на земле большой круг и на нем наметить цифрами места играющих. Оставшийся по жребию без места называется «морем». Он и ведет игру. Каждый из играющих принимает название какой-либо рыбы или морского животного. Водящий ходит около играющих, плавно взмахивая руками, приговаривает: «Море волнуется! Море волнуется!» Вдруг он останавливается и называет какую-нибудь рыбу. Игрок, назвавшийся этим именем, следует за ним. Вызываются и все остальные «рыбы» и вереницей следуют за «морем», подражая его движениям и приговаривая: «Море волнуется». Как только водящий скажет: «На море буря!», все кружатся на месте. Если же он скажет: «Море спокойно», все спешат занять свои места. Конечно, «море» всегда обеспечит себе место. Оставшийся без места становится «морем», и игра возобновляется, тогда каждый может взять себе и другое название рыбы. Водящий («море») может крикнуть: «Море спокойно», когда захочет, даже тогда, когда вызваны не все «рыбы». Игра заканчивается, когда все играющие побывали в роли моря

«Перешагни через веревочку»

Цель: развитие координации движений, ловкости, формирование навыка в преодолении препятствия.

Материалы: веревочка, стулья.

Ход игры:

Протягивается и закрепляется веревочка на расстоянии 10–15 см от пола. Ребенок сидит на стуле в 3–5 м от веревочки. По команде ведущего ребенок идет и перешагивает через веревочку, затем поворачивается и снова перешагивает через веревочку, пока не перешагнет по всей длине. Если ребенку трудно, то можно сделать 3–4 перешагивания. Игру лучше выполнять под ритмичную музыку или хлопки ведущего при каждом перешагивании через веревочку. Ведущему нужно контролировать правильность осанки и смыкания губ (рот должен быть закрыт). Начинать можно с одной стороны веревочки, а на другой стороне, на стуле, к которому прикреплена веревочка, можно положить приз.

«Попади в ворота мячом»

Цель: развитие разносторонней координации движений и подвижности нервных процессов, умения держать равновесие.

Материалы: 2 стула или табуретки, рейка (1–2 м), мячик.

Ход игры:

Ведущий строит ворота (на спинки стульев или сиденья табуреток кладет рейку). Перед воротами на расстоянии 1,5–2 м кладет мяч. Ребенок должен взять мяч, катить его в ворота и бежать за ним. Пройдя ворота на четвереньках, ребенок выпрямляется, догоняет мяч и, положив его на прежнее место, садится отдыхать. Более сложный вариант можно проводить на время. Необходимо, чтобы ребенок бежал за мячом прямо, не горбясь.

«Коршун и наседка»

Цель: укрепление мышечного аппарата стопы, развитие координации движений в крупных и мелких мышечных группах, тренировка внимания, быстроты реакции, зрительного и слухового анализаторов.

Материалы: веревка.

Ход игры:

Дети сидят или стоят. На одной стороне площадки веревкой отгорожен «дом», где сидят цыплята (дети) с наседкой (ведущий). Сбоку в стороне находится коршун – ребенок,

которого выбирают при помощи считалки. Наседка покидает свой дом (подлезает под веревку): «Ко-ко-ко!» На ее зов цыплята тоже подлезают под веревку и вместе с ней гуляют по площадке (клюют «зернышки» – наклоняются, приседают). При словах ведущего «Летит коршун» цыплята убегают домой. Из игры выбывают цыплята, пойманные коршуном. Самый последний из них становится коршуном.

«Восточный официант»

Цель: развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

Материалы: поднос или книга, кубик.

Ход игры:

Ведущий предлагает поиграть в «восточного официанта» и показывает, как на Востоке переносят грузы на голове. Ребенок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Теперь нужно положить книгу или поднос с кубиком на голову и пройти вперед. Выигрывает тот, кто дальше пройдет. Ведущий должен следить, чтобы мышцы не были слишком напряжены. После игры следует провести расслабляющие движения: руки вверх (на цыпочках) и вниз, согнуться в поясе, расслабиться – и так несколько раз. Руки должны быть полностью расслабленными.

«Самый меткий»

Цель: развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, формирование навыков при разнообразном метании мяча.

Материалы: мячи, мишени – кольцо, кегли.

Ход игры:

На расстоянии, до которого ребенок может добросить мяч, ставится коробка или подвешивается кольцо. Пусть ребенок сделает несколько попыток попасть в цель. Модифицированный вариант: расставляются кегли, и их надо сбить. За сбитую кеглю или попавший в коробку мяч ведущий выдает фант (жетон). Выигрывает тот, у кого больше фантов.

«Попрыгунчик-лягушонок»

Цель: обучение равновесию, улучшение координации движений, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Ход игры:

Ведущий рассказывает о лягушках и показывает, как они прыгают, квакают. После чего ребенку предлагают попрыгать, как лягушка. Ребенок садится на корточки, опираясь на руки (на четвереньках). Ведущий обхватывает его за пояс и помогает выпрямить назад согнутые ноги (сначала одну, потом другую, затем обе одновременно). На мгновение ребенок опирается только на руки (с помощью ведущего). Упражнение необходимо повторить 3 раза, чтобы ребенок отрывал ступни от земли и поднимал прямые ноги как можно выше.

«Ходим боком»

Цель: развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного «корсета» позвоночника, мышечного аппарата стопы.

Материалы: кубик.

Ход игры:

Ребенок должен выпрямиться, принять правильную «осанку». Нужно положить ребенку на голову кубик и предложить подвигаться вправо приставным шагом. Потом те же движения проделать влево, стараясь не уронить кубик. Выигрывает тот, кто сможет сделать больше шагов.

«Мыши в кладовой»

Цель игры: тренировка быстроты реакции, скорости, ловкости движений, умения ориентироваться в пространстве.

Необходимые материалы: стулья, веревка.

Ход игры:

Дети изображают мышей. Они сидят на стульях по одну сторону площадки (мышы в норках). На противоположной стороне площадки, на высоте 40–50 см натянута веревка, за которой находится «кладовая». Сбоку от детей сидит ведущий, играющий роль кошки. Кошка засыпает, мышы бегут в кладовую, они нагибаются и пролезают под веревку. Затем присаживаются на корточки и грызут сухари: «Хруп, хруп». Кошка внезапно просыпается и бежит за мышами. Мышы выбегают из кладовой и бегут в норки. Кошка ловит мышей. Поймав одного, кошка сажает его отдельно и повторяет игру с остальными. Игра заканчивается, когда все мышы будут пойманы. По окончании игры ведущий предлагает всем потянуться, поднять голову вверх: «Они теперь не мышы, а славные ребятишки, и будут хорошо расти». При этом ведущему необходимо контролировать у детей осанку, смыкание губ.

«Белочка»

Цель игры: укрепление мышц туловища и конечностей, развитие координации движений, ловкости, тренировка в усложненной ходьбе.

Необходимые материалы: гимнастическая стенка, лесенки на детских площадках, любимая яркая игрушка.

Ход игры:

Ведущий рассказывает ребенку о белочках: как они живут, чем питаются. Вот одной белочке подарили игрушку, и она хочет показать ее другим. «Покажи и принеси игрушку, как белочка», – говорит ведущий. Ребенок с помощью взрослого поднимается по гимнастической лесенке. На верхней ступеньке висит любимая яркая игрушка. Взяв игрушку, ребенок должен медленно спуститься вниз. Ведущему необходимо страховать ребенка, помогать, если нужно.

Размещать игрушку нужно вначале на 4–5-й ступеньках, затем поднимать повыше.

«Ловкие ноги»

Цель игры: развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление мышц туловища, связочно-мышечного аппарата стоп.

Необходимый материал: ковер, палки и платки по числу игроков.

Ход игры:

Дети сидят на полу, на ковре, руки за туловищем, кистями опираются о ковер. Между широко расставленными ногами палка. У ее конца справа носовой платок. Нужно взять его пальцами правой ноги и перенести к левой, не задев палки. Правую ногу перевести в исходное положение. Потом взять платок пальцами левой ноги и перенести его вправо от палки. Повторять 2–4 раза, последние 2 раза перенести обе ноги с платком вправо и влево. Выигрывает тот, кто сделал упражнение, не задев платком палки.

Выполняя упражнение, можно приговаривать:

Я платок возьму ногой,
Поднесу его к другой,
И несущу, несущу, не сплю,
Палку я не зацеплю.

«Бегущая скакалка»

Цель игры: развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление мышц туловища, связочно-мышечного аппарата стоп.

Необходимый материал: длинная скакалка или веревка.

Ход игры:

Двое берут длинную скакалку (веревку) за концы и ходят с ней вдоль площадки, то ускоряя, то замедляя темп ходьбы. Остальные дети перепрыгивают через скакалку. Задевший скакалку сменяет держащего ее.

«Заяц, елочки и мороз»

Цель игры: тренировка различных навыков передвижения; формирование правильной осанки; развитие внимания, быстроты реакции; развитие координации движений; укрепление мышечного аппарата стоп и голеней.

Ход игры:

Ведущий выбирает «елочек», «зайчика» и «мороза». Ведущий чертит круги, в них расставляет «елочек».

По команде ведущего начинается игра. «Заяц» бежит к ближайшей «елочке» укрыться под ней от «мороза». «Мороз» стремится «заморозить» – осалить – «зайчика». Но если «зайчик», убегая от «мороза», успеваешь прыгнуть в кружок, где стоит «елочка», он становится «елочкой», а «елочка» – «зайчиком» и бежит от «мороза», вытесняя затем из другого круга следующую «елочку». Осаленный «зайчик» становится «морозом». Если «зайчика» при его перебежках от одной «елочки» к другой, а от последней – «домой» «мороз» не сумеет осалить, то «мороз» продолжает водить. Если же «мороз» сумеет осалить «зайчика», последний становится «морозом». «Мороз» может осалить «зайчика» в двух случаях: 1) когда тот перебегает к «елочке» или 2) если в кругу стоят двое. Например, когда «елочка» замешкалась в ту минуту, как к ней прыгнул «зайчик», и, став сама «зайчиком», не выбежала из круга.

«Донеси, не урони»

Цель игры: укрепление мышечно-связочного аппарата стоп; развитие ловкости.

Необходимые материалы: стулья, простынки.

Ход игры:

В зале игроки сидят на стульях. У каждого игрока под ногами простынка. Нужно захватить пальцами одной ноги эту простынку и, ни разу не уронив ее, дотащить любыми способами (например, скача на одной ноге или передвигаясь на четвереньках) до противоположного конца зала. То же повторить другой ногой. Игру можно проводить парами (соревнуясь). Выигрывает тот, кто это сделает быстрее, не уронив простынки.

«Гуси-лебеди»

Цель игры: тренировка навыков правильного дыхания; укрепление мышц туловища и конечностей, формирование осанки, сводов стоп, развитие координации движения.

Ход игры:

На одной стороне площадки (зала) чертится круг – «дом», в котором живут «гуси». На противоположной стороне стоит «пастух». Сбоку от дома – логово, в котором находится «волк». Остальное место – «луг». Ведущий назначает детей на роль «волка» и «пастуха». Остальные изображают «гусей»: ходят с гордой осанкой, тянут вверх шею, поднимают голову, летают (взмахивают руками через стороны вверх и, опуская, шипят – выдыхают «шшш»). «Пастух» громко говорит: «Гуси, гуси». Гуси останавливаются и хором отвечают: «Га-га-га». Пастух: «Есть хотите?» Гуси: «Да, да, да». Пастух: «Так летите». Гуси: «Нам нельзя. Серый волк под горой, не пускает нас домой». Пастух: «Так летите, как хотите, только крылья берегите». Гуси, расправив крылья (вытянув в стороны руки), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (коснуться рукой). После нескольких пробежек подсчитывают пойманных волком гусей. Вновь назначаются «пастух» и «волк». Игра продолжается.

Коррекционные упражнения

«Кошка». Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника.

Став на четвереньки, сильно сгибать и прогибать спину, подражая движениям кошки, когда она делает «горбик» и потягивается после сна.

«Качалка». Цель: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей.

Лежа на груди, сильно прогнуться в спине и, отведя руки с обручем назад, зацепить его носками поднятых ног. Избегать чрезмерного пригибания в пояснице.

«Рыбка». Цель: формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

Лежа на груди, прогибаться в спине, поднимая вытянутые руки и ноги вверх.

«Не расплескай воду».

Цель: формирование правильной осанки.

И. п. – стоя, ноги вместе. Руками на лопатках (коромыслом). Ребенок представляет, что необходимо зачерпнуть ведрами воду из колодца и донести ее до дома.

Наклон в правую, а затем в левую сторону (импровизация зачерпывания воды). Гордой легкой походкой он передвигается с «коромыслом» по залу.

Условия: палку-коромысло можно держать двумя руками на уровне плеч, шире плеч, одной рукой, но в любом случае она должна быть перпендикулярна по отношению к телу и параллельна полу.

Жюри из состава детей оценивают самую красивую походку.

«Жучок на спине».

И. п. – лежа на спине, руки и ноги в свободном положении. Представим, как с ветки на землю упал жучок, но упал неудачно. Оказался на спинке и пытается перевернуться на животик, чтобы уползти.

Изображение барахтанья лапками в разные стороны. Раскачивание на спинке с боку на бок (боковая качалочка). Попытка рывком перевернуться на бок, а затем встать на локти и колени. Во время барахтанья не помогать головой и плечами, раскачиваться туловищем.

В конце игры ребенка можно спросить: «Какая часть тела поддается раскачиванию легко, а какая остается неподвижной?», «Какой ты жучок?», «Что у тебя есть (лапки, крылышки, панцирь)?» «Каково твоё настроение?».

«Качалочка».

Цели: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей

И.п.: лечь на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижать колени руками. Покачаться на спине вправо, влево. Пауза. Повторить 3 раза.

« Ножницы».

Цели: укрепление мышц нижних конечностей, участвующих в формировании свода стопы.

И.п.: лежа на животе, поднимать поочередно прямые ноги вверх вниз. Чтобы «ножницы» хорошо резали, ноги должны быть прямые. Лечь на спину, отдохнуть. Повторить 3 раза. (второй вариант лежа на спине.)

« Ходим в шляпах».

Цели: формирование навыка правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений.

Положить на голову легкий груз – «шляпу». Следить за осанкой, голова прямо, плечи на одном уровне, параллельны полу, руки спокойно лежат вдоль туловища. Ходить по залу, сохраняя правильную осанку.

«Бегемот»

Цели: тренировать вестибулярный аппарат, укреплять мышцы туловища и конечностей.

- Кто по мостику идет?

- Неуклюжий бегемот!

Он боится оступиться

И в болото провалиться.

Ходьба по прямой, приставляя пятку одной ноги к носку другой, сохраняя равновесие.

«Колобок»

Цели: улучшать функцию вестибулярного аппарата; укреплять мышцы позвоночника, верхних и нижних конечностей.

Что за странный колобок на окошке появился?

Полежал чуток, взял и развалился.

И.п.: лежа на спине, затем сесть, обнимая руками колени. Убрать голову в колени. Прижать колени к плечам и посмотреть на свои стопы.

Вот и все вы колобки!

Раз, два, три, четыре, пять-

Развалились все опять.

Вытянуть ноги и лечь на спину.

«Ежик вытянулся, свернулся»

Цели: улучшать функцию вестибулярного аппарата; укреплять мышцы позвоночника, верхних и нижних конечностей.

И.п.: лежа на ковре, поднять руки за голову и максимально вытянуться. Затем, поднимая верхнюю часть туловища к коленям, наклониться вперед, т.е. сгруппироваться, обхватить ноги под коленями, повторить 2-браз. Между каждым повторением полежать и расслабиться.

Приложение 3

Упражнения по релаксации

«Сотвори в себе солнце»

В природе есть солнце. Оно светит и всех любит и греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несёт любовь. Мы чувствуем, как звездочка увеличилась. Направляем лучик, который несёт мир. Звездочка опять увеличилась. Направляем лучик с добром, звездочка стала ещё больше. Я направляю к звездочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звездочка становится большой, как солнце. Оно несёт тепло всем, всем, всем (руки в стороны).

«Волшебный цветок добра»

Положите цветок Добра и хорошего настроения на обе ладони. Почувствуйте, как он согревает вас: ваши руки, ваше тело, вашу душу. От него исходит удивительный запах и приятная музыка. И вам хочется ее послушать. Мысленно поместите всё добро и хорошее настроение этого цветка внутрь, в свое сердце.

Почувствуйте, как добро входит в вас, доставляет вам радость. У вас появляются новые силы: силы здоровья, счастья и радости. Вы чувствуете, как ваше тело наполняется удовольствием и радостью. Как приятно вашему лицу, как хорошо и радостно становится вашей душе...

Вас обвевает теплый, ласковый ветерок. У вас доброе, согревающее душу настроение.

Я хочу, чтобы вы запомнили, то что сейчас чувствуете, и взяли с собой, уходя из этой комнаты. Теплые чувства и хорошее настроение будут по-прежнему с вами...

Откройте глаза.

Посмотрите по сторонам.

Пошлите друг другу добрые мысли.

Всего вам доброго!

«Путешествие на облаке»

Я хочу пригласить тебя в путешествие на облаке. Прыгни на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как твои ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке.

Теперь начинается путешествие. Твоё облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер овеивает твоё лицо?

Здесь, высоко в небе, всё спокойно и тихо. Пусть твоё облако перенесёт тебя сейчас в такое место, где ты будешь счастлив.

Постарайся мысленно «увидеть» это место как можно более точно. Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное...(Пауза 30 секунд.)

Теперь ты снова на своем облаке, и оно везёт тебя назад, на твоё место в классе. Слезь с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покатило... Теперь понаблюдай, как оно медленно растает в воздухе... Потянись, выпрямись и снова будь бодрый, свежий и внимательный.

«У моря»

Сядьте поудобнее и закройте глаза... Сделайте три глубоких вдоха и выдоха и найдите внутри самих себя точку внутреннего спокойствия – такое место в душе, где тихо и спокойно.

Если ты хорошенько прислушаешься, то можешь услышать, как волны океана мягко накатываются на берег. Быть может, сначала шум океана слышится где-то далеко, однако постепенно звук накатывающейся на берег воды становится все громче и громче... Затем волна откатывается обратно... Потом снова бросается на берег и снова отступает... Ритм прибоя звучит ровно и успокаивающе. Пусть волны смоят и унесут твои заботы и всё, что тебя напрягает. И подобно тому, как волны разглаживают песок на берегу, они могут сделать твой ум спокойным и ясным.

Представь себе, что ты сидишь на берегу моря. Окружающий тебя песок совершенно сухой и мягкий. Оглядишься вокруг, и ты обнаружишь, что на берегу ты совсем один. Солнце клонится к закату и окрашивает небо в золотые, красные, розовые и сиреневые тона. Ты чувствуешь тепло вечернего солнца всей своей кожей и, бросая взгляд на воду, видишь играющие на волнах блики.

Набери всей грудью побольше воздуха и ощути солоноватый запах моря. Морской воздух свежий и немного влажный. Ты слышишь, как кричат чайки, позволяя ветру уносить себя высоко в небо. Временами они парят почти неподвижно, замирая во встречном потоке воздуха. Ты чувствуешь себя сейчас совершенно спокойно и безмятежно и пользуешься спокойствием и тишиной моря, чтобы задать себе важный вопрос. Найди для своего вопроса простые и ясные слова. И пока ты будешь тихо произносить свой вопрос, смотри на морскую даль и будь готов к тому, что море даст тебе какой-нибудь ответ.

Возможно, ты услышишь этот ответ сквозь шум прибоя... Возможно, море покажет тебе какую-нибудь картину, какой-то образ... Возможно, ты ощутишь в себе какое-то чувство, которое поможет тебе найти правильный ответ... Может быть, и так, что море просто подскажет тебе новые слова, чтобы ты смог четко и ясно сформулировать свой вопрос. (Пауза 30 секунд.)

В любом случае теперь ты знаком с этим тихим и спокойным местом в глубине твоей души. И ты можешь возвращаться сюда в любое время, когда захочешь обдумать

что-то важное. Сейчас ты можешь попрощаться с этим местом и медленно вернуться сюда, в эту комнату. Потянись, выпрямись, открой глаза и снова будь здесь, свежий и полный бодрости.

«Золотая рыбка»

А какая она, золотая рыбка? Хоть бы одним глазком посмотреть на нее. Я иду к синему морю и зову: «Эй, золотая рыбка, приплыви ко мне, покажись!»

Ещё раз: «Эй, золотая рыбка... приплыви... покажись!»

Да вот же она, на гребешке волны. Маленькая, причудливой формы, её чешуя блестит на солнце, она без страха смотрит на меня. Голова её увенчана золотой короной с белыми жемчужинками по краям. Плавники фиолетового цвета с золотыми крапинками похожи на крылышки бабочки. Широкий оранжевый хвостик с золотыми полосками плавно скользит по поверхности воды. Золотая сказочная рыбка, будто грациозно сидит на стульчике и завораживает меня своим присутствием. Волна абсолютного спокойствия наполняет мои руки, ноги, спину и голову.

Я делаю глубокий вдох и медленный выдох. (Эту фразу повторить 3 раза.)

Дышится легко, ровно, глубоко. (Пауза.)

Рыбка медленно открывает свой маленький ротик и безмолвно манит меня к себе.

Я становлюсь легким, словно лебединый пушок, и медленно иду по гребешкам волн. Прохладная вода нежно ласкает мои ноги...

Дышится легко, ровно, глубоко...

Я подхожу к золотой рыбке и протягиваю к ней руки. Она прыгает в мои раскрытые ладони и ласково смотрит на меня. Удивительно, но она улыбается мне, а глаза её светятся от счастья. Я поднимаю рыбку над головой и кружусь вместе с ней в ритме медленного вальса.

Я делаю глубокий вдох и медленный выдох. (Эту фразу повторить 3 раза.)

Дышится легко, ровно, глубоко.

Рыбка просит меня отпустить её в море. Я раскрываю ладони, и она грациозно прыгает под гребешок волны и уплывает. Дышится легко, ровно, глубоко.

«Янтарный замок»

Сегодня я вижу янтарный замок. С этой мыслью я спешу к синему морю. Уже издалека вижу золотую рыбку. Она, выпрыгивая из воды, светится на солнышке. Золотая рыбка предлагает мне опуститься на морское дно. Именно этого я больше всего хочу сегодня. Я делаю глубокий вдох – медленно выдыхаю. Вдох – выдох, вдох – выдох.

Несколько мгновений – я уже в морском царстве, и не где-нибудь, а на морском дне.

Мне интересно все, что окружает меня. Под нами белый-белый песок. Он, скорее всего, похож на мел, которым пишут в школе на доске. Рыбка объясняет мне, что песок становится белым в честь самых почтенных гостей, и понимаю, что она имеет в виду меня, и расплываюсь в улыбке. Улыбка не только на моих губах, но и все внутри меня улыбается. Моё тело расслабляется, а я переполняюсь необыкновенным чувством тепла и любви. Дышится легко, ровно, глубоко...

Нас окружают невиданные розовые и сиреневые растения: стебли и листья их настолько гибкие, что шевелятся от малейшего движения воды. Коралловые белые и бирюзовые рифы расположены слева от нас. Это своеобразные морские горы, такой причудливой конфигурации, что трудно оторвать от них глаз. Мы проплываем над ними, разглядываем их сверху.

Впереди нас ярко освещённое пространство. Это и есть янтарный замок. Он светится как тысячи маленьких солнышек. А смотреть на него одно удовольствие. Это свечение обращено ко мне. Таинственные лучи нежно проникают в меня и заполняют светом. И я становлюсь маленьким солнышком. Дышится легко, ровно, глубоко... (Пауза.)

Я возвращаюсь из замка и дарю тепло маленького солнышка окружающим меня людям, цветам...

«Танец рыбки»

Я снова иду к синему морю и зову: «Эй, золотая рыбка, приплыви, покажись!» Сегодня она с радостью приплывёт ко мне и подплывёт совсем близко. Золотая рыбка резвится в нежной морской воде: то выпрыгивает из воды, то быстро отплывает из воды. Несколько мгновений она крутится в воздухе, как опытная гимнастка, а потом опять погружается в родную стихию. Этот ритуальный танец – знак гостеприимства.

Я вновь поддаюсь ее волшебному очарованию и готов исполнить все, что она пожелает.

Я напрягаю ноги, живот, спину, руки, лицо. Сильно-сильно...

А сейчас я расслабляю ноги, спину, руки, лицо...

Дышится легко, ровно, глубоко...

Золотая рыбка предлагает мне поплавать вместе с ней и ощутить всю прелесть ласковой морской водицы. О таком сюрпризе я даже не мог мечтать. Желание моё настолько велико, что я без труда становлюсь золотой рыбкой. Я – зеркальное ее отображение. Глядя на рыбку, я вижу в ней себя. У меня на голове такая же золотая корона с маленькими белыми жемчужинками, по краям, фиолетовые плавники с золотыми крапинками. Я могу помахать ими, как крылышками. Я прекрасно чувствую каждый свой плавник. Мой широкий хвостик оранжевого цвета с золотыми полосочками помогает мне легко плыть рядом с золотой рыбкой, меняя направление движения. Дышится легко, ровно, глубоко

«Морское царство»

Я подхожу к синему морю, а золотая рыбка уже ждёт меня у берега, радостно кружась. Я становлюсь зеркальным её отображением, и мы мгновенно отплываем от берега. Если посмотреть вокруг, то нет ничего, кроме голубого неба, ласкового солнышка и прохладной морской воды.

Проказница-рыбка выпрыгивает из воды, а я повторяю за ней все её движения. Это напоминает своеобразное синхронное плавание. Я напрягаю ступни, икры, бёдра, живот, спину, руки, шею. Устремляюсь на ней в глубь моря. Мы погружаемся в морское царство. Расслабляются моё лицо, руки, спина, живот, ноги.

Нас приветливо встречают обитатели моря. Рядом со мной величественно плывёт благородный дельфин. Он охраняет меня, и мне ничего не угрожает. Волна абсолютного спокойствия заполняет меня с головы до ног. (Пауза.)

Над нами плывет рыба-пила. Острым «носом» она рассекает водные пласты и помогает нам продвигаться вперед. За ними следует целая стая морских рыб. Вот они уже рядом и готовы общаться. Я чувствую, насколько они рады встрече.

Я благодарю золотую рыбку за гостеприимство и прошу проводить меня до берега. Рыбка сожалеет о том, что не успела показать мне свой янтарный замок, но я успокаиваю ее тем, что наша встреча не последняя. Морские рыбки окружают нас плотным кольцом, прощаясь со мной. Я чувствую необыкновенный прилив свежих сил... Дышится легко, ровно, глубоко.

«Встреча с рыбкой»

Сегодня у меня прекрасное настроение. Не посетить ли мне вновь золотую рыбку. Сказано – сделано. Вот оно, синее море. Какой покой и тишина! Как будто бы море не хочет шевелиться, а дремлет в лучах солнечного света. Поверхность его искрится под лучами солнца. Это напоминает мне крошечные бриллиантики, рассыпанные по тёмно-синему ковру. Я чувствую себя на вершине блаженства. Как приятно просто смотреть в синь моря и не переставать удивляться естественной его красоте!

Я делаю глубокий вдох, медленный выдох. (Эту фразу повторить 2 раза. Пауза.)

Я опускаю глаза и вижу золотую рыбку. Она почувствовала, что я здесь, и приплыла.

Моя сказочная рыбка при каждой нашей встрече удивляет меня все больше и больше. И вот я уже плыву рядом с ней и хочу научиться «танцевать» так же, как она. Мою молчаливую золотую рыбку не надо ни о чем просить и ничего ей не надо объяснять. Она понимает меня сразу и начинает ритмично и виртуозно выпрыгивать из воды, светясь в воздухе, подобно маленькому солнышку. Моя волшебная рыбка то стремительно уплывает от меня, то неожиданно появляется рядом.

Я настраиваюсь на ритм и темп её движений и чувствую свежий и пока мне не понятный прилив магических сил. Вмиг я сжимаюсь как пружинка, тело моё напрягается, и, пронизывая водяную занавеску, я выпрыгиваю из морской воды. Несколько мгновений я ощущаю себя солнышком и вновь, прогнувшись, погружаюсь в морскую прохладу. Всё тело расслаблено. Я чувствую себя самым счастливым на всём белом свете и переполняюсь любовью к моей дорогой рыбке...

Глубокий вдох-выдох. (Эту фразу повторить 2 раза.) Дышится легко, ровно, глубоко.

«На лугу»

Представьте себе прекрасный солнечный летний день. Ты находишься посреди чудесного луга. Трава на лугу мягкая и зелёная. Ты садишься в траву. Дотронься до неё руками и почувствуй её приятную прохладу. Теперь посмотри вверх, на ясное голубое небо. Ты видишь плывущие по небу большие пушистые облака. Попробуй найти облако, похожее на какого-нибудь зверя. Легкий ветерок гонит облака дальше и одновременно освежает твое лицо.

Теперь ты лежишься и растягиваешься на траве. Вдохни один раз глубоко-глубоко. Пусть твоё тело станет таким же мягким и расслабленным, как у тряпичной куклы. (Сделайте сами один явно очень глубокий вдох-выдох, чтобы дети могли последовать вашему примеру.)

Ты лежишь в траве совершенно безмятежно. Недалеко от тебя играют маленькие дети. До тебя доносится их смех. Ой! Вдруг какой-то маленький мальчик упал рядом с тобой. Он ударился коленкой о камень и заплакал. Ты вскакиваешь и подбегаешь к нему. Тебе хорошо, оттого что ты можешь помочь другому...

Помоги этому мальчику встать. Осмотри его небольшую ранку. Скажи ему, что кровь сейчас перестанет течь. Положи свою руку ему на плечо... Смотри, мальчик перестаёт плакать, он уже почти совсем успокоился. Тебе хорошо, оттого что малышу стало лучше... Что еще ты сделаешь для того, чтобы вернуть ему хорошее самочувствие? (Пауза 30 секунд.)

Скажи самому себе: «Я уже большой и могу помогать другим. Я помогу другим, а когда надо будет, другие помогут мне».

Теперь ты можешь попрощаться с малышом и вернуться с летнего луга назад в класс. Немного потянись, выпрямись, подвигай пальчиками рук и ног. Энергично выдохни и открой глаза.

«Водопад»

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Глубоко вдохните и выдохните...

Представь себе, что ты стоишь возле водопада. Но это не обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представь себя под этим водопадом и почувствуй, как этот прекрасный белый свет струится по твоей голове... Ты чувствуешь, как расслабляются твой лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи.

Белый свет течёт по твоим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными.

Белый свет стекает с твоей спины, и ты замечаешь, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течёт по твоей груди, по животу. Ты чувствуешь, как они расслабляются, и ты сам собой, без всякого усилия, можешь глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет тебе ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течёт также по твоим рукам, по ладоням, по пальцам. Ты замечаешь, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течёт и по ногам, спускается к твоим ступням. Ты чувствуешь, что и они расслабляются и становятся мягкими.

Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё твоё тело. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом ты всё глубже расслабляешься и наполняешься свежими силами... (Пауза 30 секунд.)

Теперь поблагодари этот водопад света за то, что он тебя так чудесно расслабил... Немного потянись, выпрямись и открой глаза.

«Твоя звезда»

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох...

Теперь представь себе, что над твоей головой висит чудесная золотая звезда. Это – твоя звезда, она принадлежит тебе и заботится о том, чтобы ты был счастлив. Представь себе, что ты с ног до головы озарён светом этой звезды, светом любви и радости... Представь себе ещё, что этот свет насквозь пронизывает всё твоё тело... Теперь последовательно приложи свою руку сначала к сердцу, потом – к горлу и ко лбу. Почувствуй, как золотой свет особенно ясно сияет в этих местах. Представь себе, что ты, как и твоя звезда, тоже испускаешь во все стороны лучи ясного теплого света и что этот свет идет ко всем ребятам в этой комнате... Подумай обо всех, кто находится в этой комнате, и пошли всем немного своего света...

Теперь пошли немного своего света людям, которых нет в этой комнате: твоим домашним, друзьям, а также близким и знакомым, живущим в других городах...

Теперь прислушайся к самому себе. Ощущаешь ли ты какие-нибудь сильные чувства, которые мы все сейчас посылаем друг другу? (Пауза 10 секунд.)

Сохрани в памяти эти чувства и обращай к ним в тех случаях, когда ты устал, или у тебя грустное настроение, или тебе просто нужны свежие силы...

А сейчас попрощайся со своей звездой и мысленно возвращайся назад. Когда я досчитаю до трех, ты сможешь открыть глаза и снова оказаться в этой комнате. Раз... Два... Три...

«Сила улыбки»

Вдохни глубоко-глубоко и задержи дыхание. Откинь голову назад, сделай сильный выдох, выдувая воздух как можно выше, чтобы он долетел до потолка... Повтори это ещё раз.

Глубоко вдохни... Задержи воздух... Запрокинь голову... Сильно выдохни, выдувая воздух до потолка...

Теперь снова вдохни. И когда будешь сейчас выдыхать, постарайся улыбнуться. Почувствуй, как во время улыбки растягиваются твои губы и как напрягаются мышцы щёк...

Сделай это ещё раз и попробуй улыбнуться пошире. Представь себе, что видишь перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплывается в широкой дружеской улыбке. (Повторяйте этот шаг до тех пор, пока Вы не увидите улыбку на лицах всех детей.)

Когда ты сейчас снова улыбнёшься, почувствуй, как улыбка переходит в твои руки, доходит до ладоней. Возможно, ты заметишь в ладонях легкое покалывание. Дыши и улыбайся... И ощущай, как твои руки и ладони наполняются улыбающейся силой солнышка.

Когда ты улыбнёшься снова, почувствуй, как твоя улыбка спускается всё ниже и доходит до ног, до самых кончиков ступней. Ощути тепло солнца под подошвами ног. Возможно, ты заметишь, как твои ноги и ступни начнут слегка подпрыгивать от этой улыбающейся солнечной силы.

Ощути улыбку во всём своём теле. Улыбаясь, ты хорошо чувствуешь себя с ног до головы, ощущаешь радость всеми клеточками своего тела.

Теперь снова глубоко вдохни и задержи на мгновение дыхание. Представь, что в твоей груди находится большой золотой шар. Это настоящее солнце внутри тебя, внутри твоего сердца. Когда ты будешь сейчас выдыхать, пусть это солнце улыбается. Снова набери побольше воздуха, задержи дыхание и почувствуй, как солнце внутри тебя широко и дружелюбно улыбается. И когда ты еще пару раз так же глубоко вдохнешь и позволишь солнцу улыбнуться, ты сможешь заметить, как спокойно, безмятежно и радостно стало у тебя на душе. И ты сможешь потом вызывать в себе это приятное чувство, вспоминая картину улыбающегося солнца.

Теперь немного потянись и выпрямись. Открой глаза и снова окажись с нами в этой комнате.

«Предсказатель будущего»

Представь себе, что ты находишься в чужом городе и идёшь по какой-то маленькой улочке. Справа и слева от тебя стоят красивые старинные дома. В одном из этих домов живёт предсказатель будущего. Это особенный предсказатель. Многим из тех, кто к нему обращался, он предсказал хорошее будущее, и у них появились дополнительные силы и решимость сделать свою жизнь прекрасной. Ты открываешь тяжелую дубовую дверь, и за ней тебя встречает дружелюбного вида седой старичок. Он приглашает тебя следовать за ним. В его кабинете тебе бросаются в глаза стеллажи со старинными книгами. На столе лежит колода карт и чудесный светящийся хрустальный шар. На диване спит пятнистый черно-белый кот. Волшебник предлагает тебе сесть в удобное кресло. Он внимательно на тебя смотрит. Затем он говорит: «Закрой глаза, и я расскажу тебе что-нибудь хорошее о твоей будущей жизни...» И после этих слов ты засыпаешь. Ты уже не знаешь, слышишь ли ты голос старого доброго волшебника, или смотришь свой собственный сон. Перед тобой возникают образы твоей будущей жизни. Возможно, ты видишь, как и кем ты работаешь, видишь людей, которые работают вместе с тобой... Возможно, ты видишь свой будущий дом и людей, вместе с которыми живёшь... Потрать некоторое время на то, чтобы подробно рассмотреть отдельные образы своего сна. Время от времени до тебя доносится дружеский голос предсказателя. Ты можешь разобрать отдельные фразы: «Ты толковый... Мы тебя любим... Ты можешь это сделать...» Эти слова помогают тебе смотреть твой чудесный сон. (Пауза 1 минута.)

Теперь ты чувствуешь, что настало время прощаться с предсказателем. Ты открываешь глаза и благодаришь его за то, что увидел здесь. Возможно, ты хочешь ему что-то сказать на прощание, возможно, он сам что-то говорит тебе. Волшебник провожает тебя до двери. Ты снова идешь по маленькой улочке и возвращаешься сюда к нам. Немного потянись, выпрямись и окрой глаза.