

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Иркутская область

Эхирит-Булагатский район

МОУ Харатская СОШ

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
начальных классов



Л.Д. Шипнягова

Протокол № 1 от «28» 08. 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



А.С. Витязева

Приказ № 17 от «31» 08. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ
Харатская СОШ



С.М. Коваленков
Приказ № 18 от «31» 08. 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

(Вариант 7.2.)

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

с. Харат, 2023 год

Пояснительная записка

Примерная рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) обучающихся с ОВЗ и примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР (вариант 7.2). Программа отражает содержание обучения по предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР. Сущность специфических для варианта 7.2 образовательных потребностей в приложении к изучению предмета раскрывается в соответствующих разделах пояснительной записки, учитывается в распределении учебного содержания по годам обучения и в календарно-тематическом планировании.

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для обучающихся 1-4 класса с ЗПР осваивающих АООП НОО (вариант 7.2) разработана на основе следующих **нормативно-правовых** и **инструктивно-методических** документов:

1. Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального образования».
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 г № 345 № «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 08.05.2019 г № 233 « О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 28.12.2018 г № 345.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация **цели** учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

Общая характеристика учебного предмета.

Особенностью физической культуры как учебного предмета является её деятельный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т. п.

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Коррекционная работа по физической культуре.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

- укрепление и сохранение здоровья учащихся;
- активизация защитных сил организма ребёнка.
- повышение физиологической активности органов и систем организма.
- укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.
- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата

- коррекция и компенсация нарушений психомоторики;
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

В коррекционной работе большое значение придается развитию познавательной деятельности, а для этого необходимо развивать психические процессы: восприятие, мышление, память, речь, необходимо направлять психическую деятельность ребенка, способность быть внимательным, организовывать и направлять внимание при выполнении любого задания, так как внимание влияет на всю деятельность ребенка.

Основные направления коррекционной работы:

- коррекция и развитие познавательной деятельности обучающихся;
- воспитание самостоятельности, терпеливости, настойчивости, любознательности;
- формирование умений планировать свою деятельность, осуществлять контроль и самоконтроль;
- формирование умения анализировать, обобщать, группировать, систематизировать

Место учебного предмета в учебном плане.

Учебный предмет "Физическая культура" входит в образовательную область "Физическая культура".

В учебном плане на изучение физической культуры в 1 классе отводится 3 часа в неделю, 99 часов в год.

Планируемые результаты

На первой ступени школьного обучения обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностными результатами обучающихся являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметными результатами обучающихся являются:

Раздел «Знания о физической культуре»

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Содержание учебного предмета

Знания по физической культуре

Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

Физические упражнения. Основы спортивной техники изучаемых упражнений. Значение физической культуры для формирования первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме

Организация и проведение дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Опорный прыжок: имитационные упражнения.

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки).

Лёгкая атлетика.

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале спортивных игр:

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения).

Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «малыш», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Наименование разделов и тем уроков	кол-во часов	дата	
			план	факт
1	Основы знаний. Техника безопасности. Ходьба: обычная, сочетание различных видов ходьбы.	2		
2	Строевые упражнения. Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий.	2		
3	Метание мяча.	1		
4	Метание мяча.	1		
5	Равномерный медленная ходьба до 4 мин. Метание мяча.	2		

6	Ходьба обычная. Игра «Лодочка!»	2		
7	Метание мяча на заданное расстояние.	2		
8	Метание мяча на дальность. Бросок мяча от груди.	2		
9	О.Р.У. на месте, О.Р.У с мячами, О.Р.У с гимнастической палкой.	2		
10	О.Р.У. на месте, О.Р.У с мячами, О.Р.У с гимнастической палкой	2		
11	Лазанье по наклонной скамье, гимнастической стенке.	2		
12	Перелазанье через гимнастическое бревно, скамейку.	2		
13	Перелазанье через гимнастическое бревно, скамейку.	2		
14	Упражнения на бревне, гимнастической скамейке.	2		
15	Ходьба по рейке на гимнастической скамейке.	2		
16	Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках, по гимнастической скамейке.	2		
17	Сочетание танцевальных шагов с ходьбой.	2		
18	Сочетание танцевальных шагов с ходьбой.	2		
19	Размыкание и смыкание приставными шагами	2		
20	Размыкание и смыкание приставными шагами.	2		
21	Подвижные игры	2		
22	Основы знаний. Броски в цель .	2		
23	Броски в цель (мишень, обруч). Игра " Два мороза".	2		
24	Броски мяча в цель. Игра " Два мороза".	2		
25	Броски мяча в цель. Игра "Два мороза".	2		
26	Броски мяча в цель. Игра "Два мороза".	2		
27	Ведение мяча на месте. Игра "Кто дальше бросит".	2		
28	Ведение мяча в движении шагом. Игра "Точный расчет".	2		
29	Ведение мяча в движении. Игра "Метко в цель".	2		
30	Ведение мяча в движении. Игра "Метко в цель".	1		

30	Совершенствование ведения мяча. Игра " К своим флажкам", "Лисы и куры".	2		
31	Игры "Зайцы в огороде", "Лисы и куры".	2		
32	Ведение мяча в движении. Игра" метко в цель".	2		
33	Ведение мяча на месте. Игра "Кто дальше бросит".	2		
34	Ведение мяча в движении шагом. Игры"Точный расчет", "Кто дальше бросит".	2		
35	Передача мяча. Игры "К своим флажкам", "Пятнашки".	2		
36	Передача мяча. Игры "К своим флажкам", "Пятнашки".	2		
37	Броски в вертикальную цель. Игры " Два мороза", " Прыгающие воробушки".	2		
38	Броски в цель. Игры "Лисы и куры»	2		
39	Броски в цель (мишень, обруч). Игра "Прыгающие воробушки"	2		
40	Игры с ведением мяча. Игры "Два мороза", "Прыгающие воробушки".	2		
41	Игры "Прыгающие воробушки". "Лисы и куры".	2		
42	Основы знаний. Беседа	2		
43	Ходьба обычная. Игра с маленьким мячом «В цель»	2		
44	Корректирующие упражнения, гимнастика	7		
45	Подвижные игры	8		
46	Итого	99		

Картотека корректирующих упражнений (рекомендуемые)

1. «Качалочка»

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

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте мы тоже попробуем так покачаться!

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

2. «Морская звезда»

Цели: формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

И.п.: лежа на животе, поднять руки и ноги в стороны.

Вы — морская звезда! Покачайтесь на волнах.

3. «Стойкий оловянный солдатик»

Цели: развитие умения сохранять равновесие, формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.

Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно оловянному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик?

И.п.: встать на колени, руки плотно прижать к туловищу. Наклониться назад, как можно ниже, держать спину прямо, а затем выпрямиться. Повторить 3 раза. Сесть на пятки, отдохнуть.

4. «Самолет»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса.

И.п.: сидя, ноги вместе, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны — «полетели самолеты». Удерживать позу 5—10 с, затем отдохнуть. Повторить 3 раза.

5. «Цапля»

Цели: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление опорно-двигательного аппарата.

И.п.: стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоять так немножко. Затем на левой ноге. Повторить 3—4 раза.

Когда цапля ночью спит,

На одной ноге стоит.

Не хотите ли узнать:

Трудно ль цапле так стоять?

А для этого нам дружно

Сделать позу эту нужно.

(2-й вариант: ногу, согнутую в колене, поднять вперед, вверх, под углом.)

Очень трудно так стоять,

Ножку на пол не спускать,

И не падать, не качаться,

За соседа не держаться

6. «Потягивание»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, связочно-мышечного аппарата ног и рук.

И.п.: лежа на спине, потянуть левую ногу пяточкой вперед, а левую руку вытянуть назад за голову вдоль туловища. То же самое другой ногой и рукой. Затем двумя ногами и руками вместе.

7. «Ах, ладошки, вы, ладошки!»

Цели: формирование правильной осанки, координация движений верхних конечностей.

И.п.: встать прямо и, заведя руки за спину, соединить ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположить кисти рук так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти нужно приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад.

Удерживать позу и произносить:

«Ах, ладошки, вы, ладошки!»

За спиною спрячем вас!

Это нужно для осанки, это точно!

Без прикрас!»

Медленно опустить руки вниз, встряхнуть кистями рук и выполнить спокойный выдох.

8. «Карусель»

Цели: улучшение функции вестибулярного, укрепление опорно-двигательного аппаратов.

И.п.: сесть на пол, поднять прямые ноги вверх. Опираясь руками об пол, поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель.

9. «Покачай малышку»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса.

И.п.: сидя, поднять к груди стопу ноги, обнять ее руками. Укачивать «малышку», касаясь лбом колена и стопы ноги.

10. «Танец медвежат»

Цели: укрепление мышц нижних конечностей и мышечного корсета позвоночника.

Представьте себе, что вы маленькие медвежата, и решили потанцевать.

И.п. — о.с: положить руки на пояс, выполнять полуприседания. Темп средний.

11. «Птица»

Цели: развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, укрепление мышечного корсета позвоночника.

И.п.: лежа на животе, поднять руки вверх, в стороны, прогнуться. Махать руками, как птица крыльями. Мы полетели. Лечь на живот, опустить руки. Пауза, отдых. Затем продолжить «полет». Повторить 2—3 раза.

12. «Паровозик»

Цели: формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и нижних конечностей.

И.п.: сидя, ноги слегка согнуты в коленях, а руки в локтях прижаты слегка к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руки выполняют круговые движения, имитируя вращательные движения колес. Остановиться через 2—3 мин, пауза, затем продолжить движение. (2-й вариант: движение назад.)

13. «Лягушки» («Лягушата»)

Цели: формирование правильной осанки, укрепление мышц нижних конечностей и мышц, участвующих в формировании свода стопы.

Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянувши ножки.

Ква-ква-ква!

Скачут, вытянувши ножки!

И.п.: встать на четвереньки, присесть, пальцами рук касаться пола. Колени развести, руки между коленями. Подпрыгнуть вверх и вернуться в и.п. (Второй вариант: с продвижением вперед).

Средь деревьев, на болотце,

Есть свой дом у лягушат.

Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянувши ножки.

Ква-ква-ква, ква-ква-ква,

Скачут, не жалея ножки.

14. «Маленький мостик»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, связочно-мышечного аппарата ног и рук.

Шли ежата по лесу. Перед ними ручей.

Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей.

И.п.: лечь на спину, не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнять туловище.

Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживать спину. Держите, держите спину, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3 раза.

15. «Ножницы»

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

Давайте представим, что наши ножки — ножницы.

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: и.п. — лежа на спине.)

16. «Плавание на байдарках»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, связочно-мышечного аппарата ног и рук.

И.п.: сидя на полу, ноги чуть согнуть в коленях, руки вытянуть вперед. Лечь на спину и попробовать медленно сесть без помощи рук и снова лечь. Поплыли! Повторить 5 раз.

17. «Гусеница»

Цели: формирование правильной осанки, развитие координации движений в крупных мышечных группах рук и ног.

И.п.: встать на четвереньки, подтянуть колени к рукам, не отрывая ног от пола. А затем переставить обе руки одновременно вперед, как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все — гусеницы. Поползли!

18. «Великаны и гномики»

Цели: укрепление мышц верхних и нижних конечностей, формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

Ходьба по залу. «Великаны» — идти на носочках, руки вверх. «Гномики» — идти в полуприседе, руки на пояс. Спина прямая!

19. «Все спортом занимаются»

Цели: формирование координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника.

Скачет лягушонок: Руки согнуть в локтях, наклоны в стороны,

Ква-ква-ква! Сжимать и разжимать пальцы в кулаках.

Плавают утенки: Имитировать плавание.

Кря-кря-кря! Сжимать и разжимать прямые пальцы рук.

Все вокруг стараются, Одна рука вверх, другая вниз.

Спортом занимаются. Менять положение рук.

Маленький бельчонок: *Прыжки вверх.*

Скок-скок-скок! *Прыжки на месте, вперед назад.*

С веточки на веточку: *Одна рука вверх, другая вниз.*

Прыг-скок, прыг-скок! *Менять положение рук.*

Все вокруг стараются,

Спортом занимаются.

20. «Еж с ежатами»

Цели: формирование навыка правильной осанки, укрепление мышц туловища, верхних и нижних конечностей.

Под огромною сосной *Бег на носках.*

На полянке, на лесной, *Произносить звуки [фррфррфрр].*

Куча листьев где лежит, *Бег в полуприседе на носочках,*

Еж с ежатами бежит. *руки в упоре на бедрах, спина круглая*

Мы вокруг все оглядим,

На пенечках посидим, *Присесть, вытягивая шею вверх.*

А потом все дружно сядем *Присесть с упором на кисти рук,*

И иголки все покажем *голову опустить, спина круглая*

Показали, показали *«показываем иголки».*

И домой все побежали. *Бег на носках.*

21. «Самолетик — самолет»

Цели: укрепление мышц туловища, мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, формирование навыка правильной осанки.

Самолетик — самолет *Развести руки в стороны, ладонями вверх.*

Отправляется в полет. *Выполнять поворот вправо*

Жу, жу, жу, и произносить звук [ж].

Постою и отдохну. Встать прямо, опустить руки, пауза.

Я налево полечу, Поднять голову — вдох; выполнить поворот влево

Жу, жу, жу, выдох на звук [ж].

Постою и отдохну. Встать прямо и опустить руки — пауза.

22. «Мышка и мишка»

Цели: укрепление мышц верхних и нижних конечностей, формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

У мишки дом огромный. Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки — вдох.

У мышки — очень маленький. Присесть, обхватить руками колени опустить голову -выдох с произнесением звука (и)

Мышка ходит

В гости к Мишке,

Он же к ней не попадет.

23. «Кошечка»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника.

И.п.: встать на четвереньки с опорой на колени и кисти рук. «Кошечка сердится» — спина круглая, голову опустить как можно ниже. «Кошечка добрая, ласковая» — прогнуть спину, голову приподнять.

24. «Ель, елка, елочка»

Цели: воспитание и формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей, тренировка внимания.

В лесу стоят высокие ели. Встаньте ровно, как эти стройные ели, подтянитесь, выпрямитесь. (Голова, туловище, ноги - прямо, раздвинуть руки, «ветки», слегка в стороны, ладонями вперед.) Пойдемте дальше в лес, посмотрим, есть ли у высокой ели сестрички? Вот и сестрички ели — елки. Они пониже, но такие - же стройные. (Принять правильную осанку, но в полуприседе.) Пойдемте, поищем еще сестричек-елочек. Вот они — совсем маленькие. Но и удаленные: красивые и тоже стройные. (Сесть на корточки, голова и спина выпрямлены, руки ладонями слегка разведены в стороны.)

25. «Ласточка»

Цели: формирование координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.

И.п. — о.с: встать прямо, правую (левую) ногу поднять назад вверх, руки в стороны, туловище немного наклонить вперед, голову приподнять. Удерживать 1—2 с, затем вернуться в и.п. Повторить то же с левой ногой.

26. «Походи боком»

Цели: воспитание и формирование навыка правильной осанки, развитие координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышечного аппарата стоп.

И.п. — о.с: принять правильную осанку, мешочек с песком на голове. Ходьба боком приставным шагом (вправо, влево).

27. «Уголок»

Цели: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей.

И.п.: лежа на спине, вытянуть сомкнутые ноги. Приподнять ноги и голову одновременно и удерживать 1—2 с, спина прижата к коврику.

(Второй вариант: спина отрывается от пола и приподнимается вместе с головой.)

28. «Кач-кач»

Цели: укрепление связочно-мышечного аппарата стопы; увеличение амплитуды движений в голеностопных и суставах стоп, пальцев ног.

И.п.: лежа или сидя на полу, ноги на ширине плеч (вытянуть). Сгибать и разгибать ступни — вправо, влево, вверх, вниз. Движения сопровождать словами «кач-кач».

29. «По-турецки мы сидели...»

Цели: формирование координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.

По-турецки мы сидели, Пили чай и сушки ели. Пили, пили, ели, ели, Еле-еле досидели.

И.п.: сидя, ноги «калачиком», кисти рук упираются под подбородок. Покачивать головой и туловищем из стороны в сторону.

30. «Сидячий футбол»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.

И.п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях и прижаты к животу. Движением ног вперед отбросить мяч сидящему напротив ребенку. Он ловит его руками, а затем ногами резко отбрасывает мяч своему партнеру. (Варианты: ловить отбрасываемый мяч ногами, прокатывать его то одной, то другой ногой, сбивать мячом кегли, которые стоят на равном расстоянии между играющими.) После игры ведущий предлагает детям лечь на спину, поднять руки и потянуться. Затем повернуться на живот и снова потянуться (поднять голову и посмотреть вперед).

31. «Черепашки»

Цели: формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах верхних и нижних конечностей.

И.п.: встать на четвереньки с опорой на колени и кисти рук. Передвигаться вперед, одновременно переставляя правую руку, левую ногу, затем левую руку, правую ногу. Спина ровная, голову приподнять.

32. «Гуси»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.

И.п. — о.с: стоя, затем присев на корточки, ходить «гусиным шагом», руки положить на колени. Спину держать ровно.

33. «Гусятки»

Цели: устранение и компенсация деформации осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.

Гуси тянут шею.

И.п. — о.с: ноги на ширине плеч, руки за спиной, тянуть шею — мышцы напряжены.

Гуси, гуси!

Наклон вперед, кивание головой.

Га-га-га.

Пить хотите?

Мышцы шеи расслаблены, спину прогнуть

Да-да-да!

Гуси, гуси, вот вода!

Руки за спиной вверх, наклониться вперед, голову держать прямо.

34. «Ежик вытянулся, свернулся»

Цели: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц 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 (ежик свернулся). Повторить 2—6 раз. Между каждым повторением полежать и расслабиться.

35. «Птичка»

Цели: формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах верхних и нижних конечностей.

И.п.: сидя на ковре, скрестив ноги и согнув руки в локтях, касаясь при этом пальцами плеч («крылышек»). Спина прямая. Локти, притягивая как можно ближе к телу, отвести назад.

Поднимать руки вверх, выполнять махи руками. Затем встать и попрыгать мягко на носочках — «птичка ищет зернышки».

36. «Достань палочку»

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

И.п.: лежа на ковре, ноги согнуты в коленях. Поднять ноги и прижать их к груди. Затем достать до гимнастической палки прямыми ногами. Палка на высоте 30—35 см.

37. «Позвони в колокольчик»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах верхних и нижних конечностей.

Бег по прямой до колокольчика: подбежать к подвешенному колокольчику и, подпрыгнув, достать рукой до него, чтобы он зазвенел.

38. «Лев в цирке»

Цели: формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах верхних и нижних конечностей.

В вертикальный обруч ребенок прокатывает мяч и пролезает сам, спину прогибать, голову приподнять вперед.

39. «Качели»

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

И.п.: сидя на корточках. Пружина в коленях и щиколотках, покачиваться на счет ведущего.

40. «Самолет»

Цели: укрепление мышц туловища, мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, формирование навыка правильной осанки.

И.п. — о.с: развести руки в стороны и поднять их на уровне плеч. Выполнять повороты в стороны, ноги поставить на ширине плеч. (Второй вариант: пятки вместе, носки врозь, руки на пояс, присесть, развести руки в стороны. Вернуться в и.п.)

41. «Слушай внимательно»

Цели: укрепление мышц туловища, верхних и нижних конечностей, мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, формирование навыка правильной осанки.

Ходьба по залу с выполнением движений по сигналу ведущего. На слове «пень» — встать на одно колено, опустив голову и руки, затем встать и продолжить ходьбу. На слове «елка» — остановиться и отставить опущенные руки от туловища, приняв правильную осанку. На слове «сноп» — остановиться и поднять руки вверх, соединив над головой. Контролировать правильность осанки.

42. «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.

43. «Калачи»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц брюшного пресса, нижних и верхних конечностей, развитие координации движений.

Качи-качи-качи-кач.

Сделай-ка, дружок, калач.

И.п.: сидя на полу, руки в упоре сзади, ноги вместе, носки оттянуты.

1 — подтянуть ноги к себе, обхватить их руками;

2 — и.п. Выполнять 5—6 раз.

44. «Малыши выросли»

Цели: укрепление мышц верхних и нижних конечностей, формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

Мы маленькими были, А выросли большими.

И.п. — о.с: ноги вместе, руки опущены. 1 — присесть, обхватить руками колени, голову спрятать (выдох); 2 — подняться на носки, потянуться, руки поднять вверх (вдох).

Выполнять 5—6 раз.

45. «Лиса»

Цели: тренировка вестибулярного аппарата, укрепление мышц туловища и конечностей.

Лиса — рыжая плутовка,

Прогибает спину ловко.

И.п.: стоя на четвереньках.

1 — прогнуться в спине, голову поднять (вдох);

2 — выгнуть спину дугой, прижимая подбородок к груди (выдох). Выполнять 5—6 раз.

46. «Скакалка»

Цели: укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней.

Очень важная игрушка

Прыгалка-скакалка —

Подготовка в мастера,

Верная закалка!

Прыжки без скакалки: на обеих ногах на месте, на обеих ногах вокруг себя, «веселые ножки», выбрасывая прямые ноги вперед.

47. «Велосипед»

Цели: улучшение кровообращения в ногах, укрепление мышц брюшного пресса и нижних конечностей, развитие координации движений.

Ехали медведи на велосипеде,

А за ними кот задом наперед,

А за ним комарики на воздушном шарике,

А за ними раки на хромой собаке.

И.п.: лежа на полу, руки вдоль туловища.

Делать круговые движения ногами, руки упираются об пол.

48. «Бегемот»

Цели: тренировка вестибулярного аппарата, укрепление мышц туловища и конечностей.

Кто по мостику идет?

Неуклюжий бегемот!

Он боится оступиться

И в болото провалиться.

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

49. «Деревья и птицы»

Цели: формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах верхних и нижних конечностей.

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

Руки подняли и помахали — Подняться на носочки. Выполнять махи руками вверх, стороны.

Это деревья в лесу.

Локти согнули, кисти Встряхивать кистями рук.

встряхнули Руки согнуты в локтях.

Ветер сбивает росу.

Плавно руками помажем Поднять руки в стороны, махать руками

Это к нам птицы летят,

Как они сядут — покажем: Присесть. Руки назад, кисти

Крылья сложили назад. соединить тыльной стороной

50. «Кошка и котята» — 1

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника и конечностей.

Как у нашей кошки *И.п.: стоя на четвереньках*,
подросли ребята, *прогибать и выгибать спинку*
подросли ребята,
пушистые котята *Стоя на коленях, сжимать и разжимать кулачки*
спинки выгибают,
хвостиком играют.
А у них на лапках острые
царапки,
Очень любят умываться, *Имитировать движения.*
Лапкой ушки почесать
И животик полизать.
Улеглись все на бочок
И свернулись в клубок,
А потом прогнули спинки *Прогнуть спину. И залезли все в корзинку.*
Бег по площадке в среднем темпе.

51. «Кошка и котята» — 2

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса, верхних и нижних конечностей, развитие координации движений.

Кошка с котятками *Ходьба в произвольном направлении*
Вместе играла. *Ползание по залу на четвереньках с опорой на колени и*
Кошка котятков
Всему обучала: *кисти рук*
Весело прыгать, *Прыжки на обеих ногах (на носках)*
Хвостом помахать. *И.п.: стоя на четвереньках.*
Вот как котята *Выполнять повороты тазобедренной частью туловища*
Умеют играть! *вправо-влево (имитация движения)*

52. «Ветер»

Цели: развитие координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника.

Ветер дует нам в лицо, *И.п. — о.с: наклоны туловища то в одну, то в другую сторону*
Закачалось деревце.
Ветер тише, тише, тише, *Присесть, руками обхватить колени*
Деревце все выше, выше. *Выпрямиться, встать на носки, руки вверх.*

53. «Снежок»

Цели: укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки.

Я с веревочкой играю, *Сидя на скамейке (стуле),*
В кучку ножками сгребаю. *Ногами собрать «снежок» из веревочки.*
Еще раз, еще разок — *Выложить круг.*
Получается снежок!

54. «Идем к маме»

Цели: укрепление мышц туловища, верхних и нижних конечностей, мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, развитие координации движений.

Дети выполняют движения под речевое сопровождение.
Чтобы к мамочке прийти,
Долго надо нам идти.
По дорожке мы пойдем, *Преодолевая полосу препятствий, следить за осанкой.*
Через мостик перейдем,
Проползем мы под забором
И зайдем в широкий двор...
Там и мамочку найдем.

55. «В лес»

Цели: укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки.

Надо в лес скорей пойти. *И.п. — о.с: спина прямая.*

Ходьба по площадке спортивным шагом.

Через речку, через мост, *Ходьба с высоким подниманием колен*

Через палку у дорожки *Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед*

Зашагают наши ножки. *Ходьба по площадке спортивным шагом*

56. «Бабочка»

Цели: укрепление мышц туловища, верхних и нижних конечностей, мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, развитие координации движений.

Вот летит наш мотылек, *Бег по площадке.*

Он красивый, как цветок.

Крылышками машет, машет. *Выполнять махи руками.*

Мотылек летел, летел,

На цветочек тихо сел. *Присесть, обхватить руками колени*

Он сидит, не шевелится,

Чтоб не съела крошку птица! *Встать, выпрямить спину, руки в стороны*

57. «Горка»

Цели: развитие координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки.

Шагают наши ножки *Обычная ходьба; ходьба с высоким подниманием колен*

Все выше по дорожке. *Переход на ребристую доску с наклоном*

Вот до верха мы дошли,

Обезьянку мы нашли. *Дотянуться до игрушки.*

Озорница обезьянка

Вот висит тут на лианке. *Спуск с ребристой доски.*

Обычная ходьба.

58. «Прогулка в лес»

Цели: развитие координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки.

Мишка косолапый вразвалочку идет *Ходьба «вразвалочку», ставя ноги на внешнюю часть стопы*

Зайнышка трусливый скачет и поет *Стопы, руки согнуты чуть-чуть в локтях*

Серый волк сердитый *Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед*

Важно выступает,

А лисичка рыжая мимо пробегает *Ходьба гимнастическим шагом, руки за спиной*

59. «Идем за грибами»

Цели: развитие координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей.

По тропе мы идем, *Обычная ходьба по прямой.*

Весело шагаем. *Ходьба с высоким подниманием колен*

Топ-топ, топ-топ. *Ходьба боком приставным шагом, руки в стороны*

Через мост перейдем, *Спина прямая, голову держать ровно*

Там грибочки найдем.

Оп-оп, оп-оп. *Наклоны вперед, вниз, не сгибая колени*

60. «Палка-скакалка»

Цели: развитие координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки.

На земле валялась палка, *И.п. — о.с: спина ровная, гимнастическая палка лежит параллельно стопам ног.*

Вот ее мне стало жалко.

Взял я палку, и она *Наклониться, не сгибая колени, взять палку в руки*
Превратилась в скакуна! *Верхний конец гимнастической палки держать руками,*
остальную часть расположить между ног. Выполнять прыжки, чередуя правую и левую
ногу, следить за осанкой.

61. «Ванечкины сапожки»

Цели: мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки.

Вот обул на ножки *И.п.* — *о.с:* *наклоны вперед, вниз*

Ванечка сапожки

Новые, красивые, *Ходьба по залу, следить за осанкой.*

Синие, как сливы.

Будет дождик сильно лить *Стоя на месте, выставлять вперед пятку правой, а за*
тем левой ноги.

Ног теперь не промочить!

62. «Помощники»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц верхних конечностей.

Мамочка за мной пришла, *И.п.* — *о.с:* *руки в стороны,*

Что-то « сумке принесла. *Спину держать ровно.*

Поднимаю, что за груз! *Напряжение мышц рук и спины.*

Чуть не плачет карапуз! *Расслабление мышц рук и спины.*

63. «Посуда»

Цели: развитие координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей.

Вот большой стеклянный чайник *И.п.* — *о.с:* *выпятить живот, руки на пояс.*

Очень важный, как начальник.

Вот фарфоровые чашки, *Присесть, держа руки на поясе, пятки вместе носки врозь*

Очень хрупкие, бедняжки.

Вот фарфоровые блюда, *Потянуться, подняв руки вверх*

Только стукни — разобьются,

Вот чайные ложки — *И.п.* — *о.с:* *стоя на одной ноге*

Голова на тонкой ножке.

Вот пластмассовый поднос, *И.п.:* *лежа на ковре, потянуться*

Он посуду нам принес.

64. «Солдатики — куклы»

Цели: устранение и компенсация деформации осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц конечностей.

Солдатики из дерева, *И.п.* — *о.с:* *стоять, вытянувшись, прижав руки к туловищу,*
напрягая мышцы рук, спины, живота.

Как столбики стоят, *И.п.* — *о.с:* *болтать руками, поворачиваясь вправо-влево.*

А куколки на ниточке,

Как тряпочки висят. *Наклониться вперед, расслабив руки и верхнюю часть туловища.*

65. «Деревца»

Цели: формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах верхних и нижних конечностей

На дорогах лужи. *Ходьба спортивным шагом.*

Ну а мы не тужим.

Осторожно обойдем, *Ходьба на носках.*

По мосточку перейдем. *Ходьба приставным шагом, боком.*

Наденем на ножки *Наклоны туловища вперед.*

Высокие сапожки.

Да как... прыгнем! *Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед.*

66. «Пружинки»

Цели: укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки.

Покачаемся на ножках. *Ритмичное приседание, сгибание и выпрямление ног «пружинки».*

Покачаемся немножко.

Вот так, вот так!

Вот как детки хороши, *Ходьба на месте.*

Скачут, скачут малыши. *Прыжки на обеих ногах.*

67. «Кто быстрее?»

Цели: укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки.

Вместе будем мы играть, *Ходьба на месте.*

Будем прыгать и скакать. *Прыжки на обеих ногах.*

Кто сильнее?

Кто ловчее? *Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед.*

Кто доскачет всех быстрее?

68. «Кузнечик»

Цели: устранение и компенсация деформации осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц конечностей.

На лужайке красота, *Ходьба по залу обычным шагом.*

На лужайке суета: *Ходьба спортивным шагом, спина прямая.*

Бабочки порхают *Бег по залу на носках, дети*

И жуки летают *Выполняют махи руками.*

А кузнечик скачет: *Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед.*

Скок-скок на цветок.

Прыг-прыг, задержался *Присесть на корточки, руки назад, в стороны.*
на миг.

Вот опять поскакал и устал. *Прыжки на обеих ногах.*

69. «Осень»

Цели: тренировка умения координировать движения, укрепление связочно-мышечного аппарата.

Осень, осень, листопад, *Ходьба по залу обычным шагом.*

Листья желтые летят. *Легкий бег по залу, руки в стороны, вверх.*

Покружились, покружились *Покружиться.*

И на землю опустились. *Присесть, руки вниз, в стороны.*

70. «Не урони»

Цели: развитие координации движений, укрепление мышц туловища и конечностей.

И.п.: стоя на четвереньках, с опорой на колени и кисти рук, на спине лежит мешочек с песком. Спину прогнуть, голову приподнять. Ползать по площадке, не уронив мешочка с песком.

71. «Воробей и рак»

Цели: тренировка координации движений, развитие мышц туловища и конечностей.

И.п. — о.с: прыжки на обеих ногах с продвижением вперед и на месте (воробей); ползание назад в положении лежа с опорой на руки, ноги согнуты (рак).

72. «Малые качели»

Цели: тренировка координации движений, развитие мышц голеностопного сустава и мышц, формирующих стопу.

И.п. — о.с: стоя на носках. Опуститься на пятки, снова подняться (8—10 раз).

73. «Часики»

Цели: тренировка координации движений, развитие мышц голеностопного сустава и мышц, формирующих стопу.

И.п. — о.с: поднять левую (потом правую) ногу. Поворот стопы наружу, затем поворот стопы внутрь (4—6 раз).

74. Игра-упражнение «Жучок на спине»

Цель: формирование правильной осанки.

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 всем туловищем.

В конце игры детей можно спросить: Какая часть тела поддается раскачиванию легко, а какая остается неподвижной? Какой ты жук? Что у вас есть (лапки, крылышки, панцирь)? Каково ваше настроение?

75. Игра-упражнение «Не расплескай воду»

Цель: формирование правильной осанки.

И.п. — о.с: ноги вместе. Руками на лопатках держится палка (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.

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.

Можно оценить самую красивую походку.

76. Игра-упражнение «Малютка»

Цель: формирование правильной осанки.

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги плотно прижаты друг к другу. Ребенку предлагается представить себя малышом грудничкового возраста, изобразить его настроение и движения.

Подъем ног, согнутых в коленях, подтягивание стоп к лицу, произвольные движения руками и ногами в воздухе, гуление, поднятие головы (не отрывая плеч от пола), повороты ее в стороны, проявление эмоций радости, импровизация плача со звуками [уа-уа], имитация движения губ, сосущих соску.

77. Комплекс упражнений «Буратино»

Цель: формирование правильной осанки у вертикальной плоскости.

Представьте, что вы Буратино, висящий на стене. Карабас Барабас повесил его за пояс на гвоздик. Но разве Буратино согласится спокойно висеть на стене? Надоело Буратино висеть и решил он немного размяться.

И.п. — о.с: у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами, пятками.

Поднять руки через стороны вверх, вернуться в и.п. (5—6 раз).

Поднять ногу, согнутую в колене, затем вытянуть ее вперед, вернуться в и.п.; то же другой ногой (5—6 раз).

Приподняться на носки, словно пытаюсь сняться с гвоздика, руки в стороны — вернуться в и.п. (5—6 раз).

Вытянуть правую руку в сторону, не отрывая от стены, поднять левую ногу, не отрывая от стены, сохраняя равновесие; то же в другую сторону (5—6 раз).

Поднять правую ногу, согнутую в колене, и, захватив руками голень, подтянуть колено к груди, вернуться в и.п.; то же другой ногой (5—6 раз).

Поднять правую ногу, согнутую в колене, подтянуть к ней нос (плечи плотно прижаты к стене), двигаются только шея и голова, вернуться в и.п.; то же левой ногой (5—6 раз).

Мелкими шажками, не отрывая пяток от стены, поставить ноги на ширину плеч, руки на пояс. Касаясь стены затылком, спиной, ягодицами и плечами, наклониться в правую сторону, вернуться в и.п.; то же в левую сторону (3—4 раза).

78. Комплекс упражнений «Веселый гномик»

Цель: коррекция сутулости.

В сказочном царстве жил маленький гномик. Ему очень хотелось подрасти и стать высоким и стройным. Отправился он к старому доброму Волшебнику за советом. И что же тот посоветовал?

И.п. — о.с. Поднимаясь на носки, прогнуться спиной назад, руки поднять вверх ладонями вперед, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 5—6 раз.

И.п. — о.с. Поднимаясь на носки, вытянуть назад соединенные в «замке» руки, прогнуться спиной назад; фиксировать положение спины, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 4—5 раз с интервалом в 40—50 с.

И.п. — о.с: ноги врозь на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, руки развести в стороны ладонями книзу, прогнуться в пояснице, фиксировать положение спины, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 4—5 раз с интервалом в 1—2 мин.

И.п.: стойка на коленях, руки внизу. Наклониться назад, прогибаясь в спине, руки поднять вверх, в стороны, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 5—6 раз с интервалом в 30—40 с. И.п.: стойка на коленях, руки на поясе. Сделать глубокий наклон назад, прогибаясь в пояснице, руки раздвинуты в стороны ладонями кверху; фиксировать положение спины, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 4—5 раз с интервалом в 1—2 мин.

И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Прогнуться, руки назад, кисти соединены, приподнять голову, плечи отвести назад, вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз в медленном темпе с интервалом в 1—2 мин.

И.п.: сидя на гимнастической скамейке (стуле), руки на поясе. Медленно поднимая голову вперед-назад, прогнуться спиной назад, руки вытянуть вверх ладонями вперед; фиксировать положение спины, вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз в медленном темпе с интервалом в 2—3 мин.

79. Комплекс упражнений «Кукла принца Тутти»

Цель: профилактика и коррекция сколиоза.

Ты — живая кукла, которую подарили принцу Тутти, но никто не должен об этом догадаться. Движения — синхронные, четкие, мимика лица кукольная (но что ты чувствуешь при этом?).

И.п. — о.с. Поднять левую руку вперед, правую отвести назад, вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз в медленном темпе, с интервалом в 30—40 с.

И.п. — о.с: ноги на ширине плеч, левая рука вверху, правая за спиной. Пружинистые наклоны в правую сторону, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 5—6 раз с интервалом в 30—40 с; то же в другую сторону.

И.п.: сидя на стуле, руки опущены на колени. Поднять левую руку вверх, правую вытянуть назад, вниз, наклониться вправо, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 4—5 раз с интервалом в 1 мин; то же в другую сторону.

И.п.: в упоре на коленях, руки опущены. Правую ногу вытянуть назад, зафиксировать принятое положение, затем вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз с интервалом в 1—2 мин; то же в другую сторону.

И.п.: лежа на животе, руки согнуты под подбородком. Прогибаясь назад, левую руку вытянуть вперед, правую отвести назад, вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз с интервалом в 1—2 минуты; то же в другую сторону.

80. Комплекс упражнений для правильной осанки

«Ровная спина»

Цель: профилактика сколиоза.

Ходьба с движением рук, на носках.

И.п. — о.с. Медленное поднятие рук вверх — вдох, опускание — выдох.

И.п. — о.с: руки на поясе. Сгибать ногу в колене, подтягивать к животу, вернуться в и.п. Затем то же другой ногой. Повторить 3—4 раза каждой ногой.

И.п. — о.с: руки перед грудью. Разведение рук в стороны (вдох), вернуться в и.п. (выдох). Повторить 3—4 раза.

И.п.: лежа на спине. Руки вдоль тела, движения ногами «Велосипед» 1—2 мин.

И.п.: лежа на животе. Подтянуться, оттягивая носки ног и вытягивая руки вверх до предела (вдох); расслабиться (выдох). Повторить 3—4 раза.

И.п.: лежа на спине. Руки вдоль туловища, ноги плотно прижаты друг к другу. Выгибание всем корпусом вправо, словно лук, руки и ноги тянутся влево (вдох), вернуться в и.п. (выдох). То же в другую сторону. Повторить 3—4 раза.

И.п.: стоя лицом к гимнастической стенке, взяться руками за рейку на уровне плеч. Глубокое приседание и вернуться в и.п. Повторить 3—4 раза.

И.п. — о.с: руки на поясе, на голове мешочек с песком. Полуприседания с вытягиванием рук в стороны. Повторить 4—5 раз.

И.п. — о.с: руки в стороны, на голове мешочек с песком. Ходьба на носках.

Стоя в кругу, взяться за руки («Воротики»). Поднятие рук вверх с одновременным подъемом на носки (вдох), возвращение в и.п. (выдох). Повторить 4—5 раз.

Стоя в кругу, взяться за руки. Одновременное приседание с прямой спиной. Повторить 3—4 раза.

82. Комплекс для правильной осанки

«Красивая спина»

Цель: формирование правильной осанки.

И.п. — о.с: руки к плечам (кисти от плеч не отрывать). Круговые вращения согнутыми руками вперед, затем назад. Повторить 5—6 раз в каждую сторону.

И.п. — о.с: руки перед грудью. С напряжением, рывками руки разводятся в стороны, поднимаются вверх, опускаются. Повторить 3 раза.

И.п. — о.с: руки опущены. Ребенок медленно поднимает руки вперед и вверх, сцепив их в «замке» над головой, поднимается на носки и прогибает спинку. Вернуться в и.п. Повторить 3—5 раз.

И.п. — о.с: руки в стороны. Поднимает согнутую в колене ногу с одновременным подъемом рук вверх, носок тянуть, спина прямая. Повторить 5—6 раз каждой ногой.

И.п. — о.с. Спина прямая, руки над головой в «замке». Ходить с напряженно вытянутой спиной на носках. Повторять 1—2 мин.

И.п. — о.с. Спокойно, очень медленно, плавно на вдохе поднять руки вверх, потянуться. На выдохе плавно опустить руки через стороны. Повторить 4—5 раз.

И.п.: сидя на пятках. Руки на коленях. Встать на колени. С напряжением, рывком поднять обе прямые руки вверх, опустить, живот подтянут. Повторить 5—6 раз по два рывка

И.п.: сидя на пятках. Встать на колени. Руки поднимать медленно, с напряжением вверх, потягиваясь, отклоняя туловище назад. Повторить 4 раза.

И.п.: сидя на коленях, руки внизу. Через стороны медленно на вдохе поднять руки вверх, на выдохе опустить. Повторить 6 раз.