

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города  
Ростова –на- Дону «Детский сад № 107»

344091 г. Ростов-на-Дону ул. Каширская, 10/2 т. (факс) 242-84-95

**Принято:**  
На Педагогическом совете  
От «31» августа 2023г.  
Протокол №1

**Утверждаю**  
Заведующий МБДОУ № 107  
Ишханян Наталья Александровна Подписано цифровой подписью:  
Ишханян Наталья Александровна  
Дата: 2023.09.01 15:51:39 +0300 **Н.А. Ишханян**

Приказ от 01.09.2023 г. № 198

## **План работы физкультурного кружка «Маленькие спортсмены»**

**Руководитель кружка  
Инструктор по физической культуре: Фетисова Н.Ю.**

*Н. М. Амосов: «Здоровье и счастье наших детей во многом  
зависит от постановки физической культуры в детском саду и семье...»  
Здоровье детей – будущее страны!*

## **Пояснительная записка**

Непременным и главным условием детей является состояние физического здоровья, так как оно, прежде всего, определяет познавательную активность. Нормализация физического состояния - один из важнейших аспектов социализации ребенка, в том числе с ОВЗ.

Но поражение ЦНС в преобладающем большинстве случаев сочетается с соматическими заболеваниями, аномальным развитием двигательной сферы. Часто встречаются врожденный вывих бедра, нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной систем, зрения, слуха, а также множественные сочетанные дефекты.

Малая подвижность отражается на функционировании многих систем организма, вызывая цепь негативных реакций организма: ослабляется сопротивляемость к простудным и инфекционным заболеваниям, создаются предпосылки для формирования слабого малотренированного сердца. Гипокинезия часто приводит к избыточному весу, а зачастую к ожирению, что еще больше снижает двигательную активность.

Среди вторичных нарушений отмечаются деформации стопы, нарушения осанки, телосложения, физического развития, парезы, кривошея.

Физическое развитие детей, в том числе и с ОВЗ зависит от целой совокупности факторов, как социальных, так и биологических, в том числе и генетических. Так, по данным А.А. Дмитриева, дети с проблемами в развитии имеют нарушения физического развития: отставание в длине и массе тела; ожирение; нарушение осанки; деформацию стопы; нарушения в развитии грудной клетки; низкие показатели жизненной емкости легких; деформацию черепа; лицевого скелета; дисплазию (отклонения органов от нормальной формы и размера); недостатки в развитии основных движений: неточность движений в пространстве и времени; неумение выполнять различные ритмические движения; грубые ошибки в дифференцировании мышечных усилий; низкий уровень равновесия; ограниченные амплитуды движений в беге, прыжках, метаниях; отсутствие легкости и плавности в движениях; излишнюю напряженность и скованность движений; нарушения в развитии основных физических качеств: отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища и конечностей (на 15-30%), быстроты движений (10-15%), выносливости (20-40%), скоростно-силовых качеств (15-30%), подвижности в суставах (10-20%).

Характерной особенностью ослабленного ребенка является быстрая утомляемость от монотонной работы, эмоционально не насыщенная, захватывающая, несложная по

содержанию и меньшая по объему двигательная деятельность (например, игровая), угнетение работоспособности ребенка.

Установлено, что основным нарушением в двигательной сфере детей, освобожденных педиатром от занятий физической культурой, является расстройство координации движений, что тормозит развитие координационных способностей, необходимых в учебной, трудовой, бытовой, спортивной деятельности. Что же такое координация движений и координационные способности, в чем причина столь явного отставания этого качества у детей с данной категории?

По определению Д.Д. Донского, под координацией движений понимается согласованное сочетание движений звеньев тела в пространстве и во времени, одновременное и последовательное, соответствующее двигательной задаче, внешним условиям и состоянию человека. И простые, и сложные движения требуют координации: в одном случае нужно точно воспроизвести какое-либо движение или позу, в другом - зрительно отмерить расстояние и попасть в нужную цель, в третьем - соразмерить усилие, в четвертом - точно воспроизвести заданный ритм движения. Проявление координации многолико и всегда выражается в качестве выполнения упражнения, т.е. насколько точно оно соответствует поставленной задаче. Но техника физических упражнений имеет не одну, а несколько характеристик: временную (время движения, темп), пространственную (исходное положение, поза, перемещение тела и его звеньев в пространстве по направлению, форме, амплитуде, расстоянию), пространственно-временную (скорость, ускорение), динамическую (мышечные усилия), ритмическую (соразмерность усилий во времени и пространстве). И управлять всеми характеристиками одновременно ребенок не способен, так как результатом дефекта явилось рассогласование между различными функциями организма, дискоординация между регулирующими и исполнительными системами и органами. Активное участие в двигательной координации принимают сенсорные системы: слух, зрение, вестибулярный аппарат и др. От их функционального состояния зависит степень овладения двигательными координациями. Например, зрительно-двигательная координация осуществляется за счет быстрого и точного анализа внешних зрительных сигналов и их сопоставления с внутренними, проприоцептивными (мышечными).

Когда говорят о координационных способностях человека, имеют в виду совокупность множества освоенных двигательных координации, обеспечивающих продуктивную двигательную деятельность, т.е. умение целесообразно строить движение, управлять им и в случае необходимости быстро его перестраивать. Природной основой координационных способностей являются биологические и психологические особенности организма: свойства нервной системы (сила, подвижность, уравновешенность нервных процессов), индивидуальные варианты строения коры головного мозга, степень зрелости ее отдельных областей, уровень развития и сохранность сенсорных систем (зрения, слуха и др.), продуктивность психических процессов (ощущений, восприятия, памяти, мышления), темперамент, характер, способность регулировать эмоциональное состояние.

Таким образом, развитие координации движений и координационных способностей определяется теми биологическими и психическими функциями, которые имеют дефектную основу, и, чем тяжелее нарушение, тем грубее ошибки в координации (С.Д. Забрамная). Известно, что поражение низших отделов ЦНС влечет за собой нарушение элементарных движений, поражение высших отделов, что затрудняет выполнение сложных движений, требующих произвольной регуляции.

В процессе физкультурно-оздоровительной работы с детьми данной категории, в том числе с ОВЗ, основное внимание педагога должно быть сосредоточено на раскрытии своеобразия ребенка, на всестороннем комплексном изучении особенностей его развития. Для этого необходимо знать общетеоретические закономерности аномально развивающегося ребенка, чтобы руководствоваться ими в педагогической работе.

Ребенок с ОВЗ проходит все те же стадии онтогенетического развития, что и здоровый, но только у первых этот процесс протекает медленнее и с другим конечным результатом. Биологический возраст ребенка с нарушением в развитии, как правило, отстает от паспортного возраста. Процесс индивидуального развития всех физиологических и психологических функций проходит неравномерно и неодновременное: периоды стабилизации сменяются ускорениями развития. Этот процесс является закономерным для всех детей, отличие состоит в том, что у ребенка с отклонениями в состоянии здоровья периоды ускорения (сенситивные периоды) наступают позднее, в среднем на 2-3 года. Динамика психических и физических способностей сугубо индивидуальна, как индивидуальны и сенситивные периоды, их важно не пропустить и максимально использовать для развития и личностного роста.

Задачи, решаемые на кружковых занятиях:

1. Коррекция основных движений;
2. Коррекция и развитие координационных способностей;
3. Коррекция и развитие физической подготовленности;
4. Коррекция и профилактика вторичных нарушений;
5. Развитие и коррекция сенсорных нарушений;
6. Коррекция психических нарушений.

Однако это деление, носит больше теоретический характер, в практической работе строгих разграничений нет. Одно упражнение одновременно может решить несколько задач. При этом необходимо руководствоваться следующими дидактическими правилами:

1. Создавать максимальный запас простых движений с их постепенным усложнением.
2. Стимулировать словесную регуляцию и наглядно-образное мышление при выполнении физических упражнений.
3. Ориентироваться на сохранные функции, зону ближайшего развития и потенциальные возможности ребенка.
4. Максимально активизировать познавательную деятельность детей.
5. При всём разнообразии методов отдавать предпочтение игровому.

Сила игры - в ее эмоциональности и увлекательности. Интересную и доступную для ребенка игру всегда сопровождают радость и удовольствие. Уже одно представление о предстоящей игре способно вызвать у детей положительные эмоции, приятное волнение. Дети во время игры охотно и с интересом выполняют то, что вне игры кажется неинтересным и трудным. Поэтому в игре легче преодолеваются психические и эмоциональные проблемы, комплексы неуверенности, формируются такие жизненно важные качества личности, как ответственность, инициатива, настойчивость в преодолении трудностей, наблюдательность, умение владеть собой, подчиняться правилам игры. Все это нужно человеку в его будущей жизни.

Целенаправленная эмоциональная игровая нагрузка, оказывая особое стимулирующее воздействие на организм ребенка дошкольного возраста, больше, чем другие средства, соответствует удовлетворению его естественной потребности в

движении. Подвижная игра не только противодействует гипокинезии, но и способствует восстановлению утраченного здоровья, укреплению всех функций организма, закаливанию (особенно на свежем воздухе) и тем самым профилактике соматических заболеваний.

Игру справедливо называют лучшим укрепляющим лекарством, она оказывает положительное влияние на нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную, мышечную, сенсорные и др. системы организма. Особая ценность подвижных игр заключается в возможности одновременного воздействия на моторную и психическую сферы занимающихся. Быстрая смена игровых ситуаций предъявляет повышенные требования к подвижности нервных процессов, скорости реакции и нестандартности действий, когда привычные заученные движения могут оказаться неэффективными. Игры способствуют варьированию движений в меняющейся обстановке. Они вынуждают мыслить наиболее экономно, мгновенно реагировать на действия соперника и партнера, укрощать эмоции. Игра развивает так называемую внутреннюю речь и логику. Игравшему ребенку приходится выбирать и совершать из множества возможных операций одну, которая, по его мнению, целесообразна и может принести успех. Эффективность игрового поведения обуславливается целостным комплексом ориентировочной, интеллектуальной и двигательной деятельности.

Подвижные игры хороши тем, что в них, как правило, используются знакомые и естественные движения: бег, ходьба, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения с предметами. Ими можно заниматься без специальной подготовки, так как в них нет сложной техники и тактики, а правила можно менять соответственно интеллектуальным и физическим возможностям ребенка. Желание ребенка играть - главный стимул, побуждающий его к игровой деятельности.

Таким образом, подвижные игры являются наиболее эффективным средством развития координации движений детей с задержкой психического развития.

Дети, освобожденные от физических нагрузок и занятий также нуждаются в коррекционной работе. Физкультурный кружок «Маленькие спортсмены» организует работу с воспитанниками, имеющими хронические заболевания, и не позволяющие посещать занятия по физической культуре, в том числе детьми с ОВЗ.

**Цель работы кружка - физического развитие и воспитание, охрана и совершенствование здоровья детей дошкольного возраста:**

- Формировать у детей интерес к физической культуре и совместным физическим занятиям со сверстниками.

- Укреплять здоровье детей.

- Формировать правильную осанку у каждого ребенка.

- Формировать у детей потребность в разных видах двигательной деятельности.

- Развивать у детей движения, двигательные качества, физическую и умственную работоспособность.

- Тренировать у детей сердечно – сосудистую и дыхательную системы, закалывать организм.

- Создавать условия в группе для эффективной профилактики простудных и инфекционных заболеваний.

- Осуществлять систему коррекционно-восстановительных мероприятий, направленных на развитие психических процессов и личностных качеств воспитанников, предупреждать возникновение вторичных отклонений в психофизическом развитии ребенка.

- Учить детей выполнять движения и действия по подражанию действиям взрослого.
- Учить детей выполнять действия по образцу и речевой инструкции.

Вся работа кружка распределена по месяцам. Занятия проводятся один раз в неделю по принципу постепенного усложнения материала. Они носят коррекционно-развивающую направленность и имеют игровой характер.

# Перспективный план работы кружка «Маленькие спортсмены»

## Сентябрь – ноябрь

### Задачи:

- учить детей внимательно смотреть на взрослого, поворачиваться к нему лицом, когда он говорит;
- учить детей выполнять движения и действия по подражанию взрослому;
- учить детей тихо входить в спортивный зал и строиться в шеренгу по опорному знаку – стенке, веревке, ленте, палке;
- воспитывать у детей интерес к участию в подвижных играх;
- формировать положительный эмоциональный настрой на совместную с взрослым работу, развивать ощущения собственных движений;
- формировать представление о схеме тела, лица;
- учить ребенка произвольному ротовому выдоху.

## Декабрь – февраль

### Задачи:

- продолжать учить детей выполнять движения и действия по подражанию, показу и речевой инструкции взрослого;
- формировать у детей интерес к участию в подвижных играх;
- обучать правилам некоторых подвижных игр;
- учить детей бросать мяч в цель двумя руками;
- продолжать активизировать ощущения собственных движений;
- развивать моторику в сочетании со стихотворным текстом;
- формировать длительный целенаправленный ротовой выдох.

## Март - май

### Задачи:

- продолжать учить детей выполнять упражнения показу, по подражанию и отдельные задания по речевой инструкции (руки вверх – вперед – в стороны – за голову – на плечи);
- формировать у детей желание участвовать в коллективных подвижных играх, самостоятельно принимать участие в них, проявлять инициативу при выборе игры;
- формировать у детей умение удерживаться на гимнастической стене и лазить вверх и вниз по ней;
- учить детей бегать змейкой, прыгать лягушкой;
- учить детей выполнять скрестные движения руками;
- учить ребенка контролировать ощущения собственного тела;
- развивать моторику рук;
- учить воспроизводить заданное движение с опорой на показ.

## **Сентября**

### 1. «Что такое правильная осанка» (обучающее)

#### *Структура занятия*

1. Дать представление о правильной осанке.
2. Игра «Угадай, где правильно»

### 2. «Льдинки, ветер и мороз»

#### *Структура занятия*

1. Дать представление о том, что такое плоскостопие
2. ОРУ
3. ОВД
4. Игра «Попади в цель»

### 3. «Береги свое здоровье»

#### *Структура занятия*

1. Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы.
2. Комплекс гимнастики «Утята»
3. П/И «Волк и зайчата»
4. Упражнение регулирующей мышечный тонус «Дерево»

### 4. «Путешествие в страну Спорта и Здоровья»

#### *Структура занятия*

1. Разминка «веселые шаги»
2. ОРУ (с гимнастической палкой)
3. П/И «Теремок»
4. Релаксация «Ветер»

## **Октябрь**

### 1. «Почему мы двигаемся?» (познавательное)

Дать понятие об опорно-двигательной системе.

#### *Структура занятия*

1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.
2. Комплекс с гимнастической палкой.

### 2. «Веселые матрешки»

#### *Структура занятия*

1. Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп.
2. Комплекс «матрешки»
3. Упражнение «Подтяни живот»
4. П/И «Поймай мяч ногой»

### 3. «По ниточке»

#### *Структура занятия*

1. Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки
2. П/И «Пальчики в лесу»
3. Познакомить с образной композицией с элементами танца «По ниточке»

### 4. «Ловкие зверята»



### *Структура занятия*

1. Комплекс корригирующей гимнастики.
2. Самомассаж
3. П/И «Обезьянки»

### **Ноябрь**

#### 1. «Зарядка для хвоста»

##### *Структура занятия*

1. Комплекс корригирующей гимнастики.
2. Познакомить с ритмическим танцем «Зарядка для хвоста»
3. Упражнение для глаз
4. Релаксация «Море»

#### 2. «Вот так ножки»

##### *Структура занятия*

1. Разминка в виде самомассажа (плечевых суставов, спины, коленных суставов, ступней)
2. Комплекс статистических упражнений
3. Расслабление в позе полного отдыха, лежа на спине.

#### 3. «Ребята и зверята»

##### *Структура занятия*

1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.
2. Прыжки на батуте
3. Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики.
4. Релаксация под звучание музыки.

#### 4. «Пойдем в поход»

##### *Структура занятия*

1. Упражнение «Встань правильно»
2. Игровое упражнение с мячом
3. П/И «Птицы и дождь»
4. Игра «Ровным кругом»

### **Декабрь**

#### 1. «Веселые танцоры»

##### *Структура занятия*

1. П/И «Найди себе место»
2. Упражнение «Бег по кругу»
3. Ритмический танец «Зимушка-зима»
4. Релаксация «Снег»

#### 2. Сюжетное занятие «На птичьем дворе»

##### *Структура занятия*

1. Разминка «Сорока»
2. Комплекс корригирующих упражнений
3. Упражнение «Буратино»

#### 3. Закрепление правильной осанки

##### *Структура занятия*

1. П/И «Найди себе место»
2. Упражнение «Бег по кругу»
3. Упражнение «Собери камушки»
4. Игра «Лиса в курятнике»

#### 4. «Учимся правильно дышать, чтобы помочь позвоночнику»

##### *Структура занятия*

1. Упражнение «Встань правильно»
2. Комплекс упражнений на дыхание.
3. Упражнение на тренажорах

### **Январь**

#### 1. «Мальвина и Буратино»

##### *Структура занятия*

1. Ритмический танец «Кукла»
2. Комплекс корригирующей гимнастики»
3. Упражнения для мышц ног.
4. Упражнение «Буратино»

#### 2. «Незнайка в стране здоровья»

##### *Структура занятия*

1. Разновидности ходьбы и бега.
2. Упражнения «Ровная спина»
3. Упражнения «Здоровые ножки»

### **Февраль**

#### 1. Закрепление правильной осанки

##### *Структура занятия*

1. Упражнение «Бег по кругу»
2. ОРУ (и. п. лежа, сидя, стоя) у гимнастической стенке.
3. Упражнение в висе.
4. Игра «Кто быстрее»

#### 2. «Мы куклы»

##### *Структура занятия*

1. Ходьба с различным выполнением заданий.
2. Комплекс пластической гимнастики.
3. П/И «Ходим в шляпах»(мешочки с песком на голове)

#### 3. «Мы танцоры»

##### *Структура занятия*

1. Ритмический танец «Утята»
2. Упражнения в низких и. п.
3. Упражнение с кольцебросом
4. П/И «Попляши, покружись, самым ловким окажись»

#### 4. «Путешествие в страну Шароманию»

### *Структура занятия*

1. Упражнение «Надуем шары»
2. упражнения на фитбол-мячах
3. П/И «Закати мяч в ворота ножкой»
4. Релаксация «Шарик»

### **Март**

#### 1. «Поможем Буратино»

##### *Структура занятия*

1. П/И «Найди себе место»
2. Самомассаж спины и стоп.
3. Упражнение «Поможем Буратино стать красивым»

#### 2. «Давай веселиться»

##### *Структура занятия*

1. Ходьба с различным выполнением заданий.
2. Упражнение «Пройди через болото»
3. П/И «Хочу - не хочу»

#### 3. «Отгадай загадки»

##### *Структура занятия*

1. Комплекс упражнений «Загадки»
2. Упражнения на фитбол-мячах
3. П/И «Море волнуется»

#### 4. «Детский старти-нейджер»

##### *Структура занятия*

1. Комплекс упражнений «Веселая маршировка»
2. Упражнение «Собери небоскреб» (кубики стопами)
3. «Сиамские близнецы» (упражнения в парах)
4. Самомассаж «Рисунок на спине»

### **Апрель**

#### 1. «Будь здоров»

##### *Структура занятия*

1. Упражнения Разминка «Дышите - не дышите»
2. Игра «Прокати мяч»
3. Упражнения со скакалками.

#### 2. Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка»

##### *Структура занятия*

1. Упражнение «Прыгалка»
2. Комплекс пластической гимнастики
3. Упражнения на тренажёрах
4. П/И «Не урони»

#### 3.«Веселый зоосад»

##### *Структура занятия*

1. Самомассаж стоп.
2. «Дорожка здоровья»

3. Упражнения с массажными мячами.
4. Упражнение «Рисуем ногами»
5. Релаксация «Спокойный сон»

#### 4. «Веселый колобок»

##### *Структура занятия*

1. ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений.
2. Упражнение «Скатаем колобок»
3. П/И «Колобок и звери»
4. Самомассаж массажными мячами.

#### **Май**

#### 1. «Цирк зажигает огни»

##### *Структура занятия*

1. Ходьба с выполнением упражнений для стоп.
2. Упражнение «Силачи» (с мячом)
3. П/И «Карусель»
4. Упражнения на дыхание и расслабление.

#### 2. Закрепление правильной осанки и коррекция плоскостопия

##### *Структура занятия*

1. Упражнение «Бег по кругу»
2. П/И «Пятнашки»
3. Упражнения с обручами

#### 3. «Я здоровье берегу - быть здоровым я хочу»

##### *Структура занятия*

1. Задания и конкурсы.
2. Заключительная беседа «Зачем мы занимаемся физкультурой? »

## ***Список детей для занятий в кружке «Маленькие спортсмены».***

***Инструктор по физической культуре: Фетисова Н. Ю.***

***Всего детей: 12, из них мальчиков – 10 и девочек – 2***

***В том числе по разновозрастным группам:***

***В том числе по группам с нарушением интеллекта:***

***Группа № 3 -***

***Группа № 4 - Ляпин Николай***

***Группа № 5 -***

***С задержкой психического развития:***

***Группа № 1 - Усов Артем***

***Группа № 2 - Ивановский Даниил***

***ГКП (ЗПР) - Кузьмин Илья; Мацелик Яков; Нарыжная Таисия;  
Мажарцев Николай; Рябинин Егор; Шаповалова Мирослава***

***ГКП (УО) - Герасименко Борис; Дмитриев Артем; Нарыжный Владислав***

## Упражнения для рук и плечевого пояса.

И.П.: ребенок стоит прямо, ноги слегка расставлены, руки внизу.

Вытянуть руки вперед, ладони вверх - "Покажи ладони", "Спрячь ладони за спину", "Похлопай в ладони", "Опусти руки вниз".

И.П.; Ребенок стоит прямо, ноги вместе, руки внизу.

Поднять руки в стороны ладонями вверх, пальцы прямо, опустить руки ладонями к телу.

И.П.: ребенок стоит прямо, ноги слегка расставлены, руки в стороны, ладонями вверх.

Согнуть руки в локтях, касаясь пальцами затылка, локти отвести назад. Выпрямить руки в стороны.

## Упражнения для мышц туловища и ног.

И.П.: ребенок стоит прямо, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Поднять одну согнутую в колене ногу, опустить ее, повторять движение другой ногой.

И.П.: ребенок стоит прямо, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

"Стать маленьким, стать большим".

Присесть на корточки, встать на носки, подтянуться, руки вверх.

И.П.: ребенок стоит прямо, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Присесть и, сильно наклонившись вперед, обхватить руками голени, голову опустить; вернуться в исходное положение.

## КОМПЛЕКС РЕСПИРАТОРНОЙ ГИМНАСТИКИ

1.И. п. - сидя на стуле. Спокойное диафрагмальное дыхание.

2.И. п. - то же. Вдох - руки сгибаются в локтевых суставах, кисти - к плечам. Круговые движения в плечевых суставах на удлинённом выдохе (до конца выдоха или на счет 1,2 - вдох, 3, 4, 5, 6 — выдох). Пауза.

3.И. п. - сидя, руки на поясе. Отвести правую руку в сторону с поворотом туловища - вдох, вернуться в и. п. - выдох. То же в другую сторону.

4.И. п. - то же. Сгибание и разгибание стоп. Дыхание произвольное.

5.И. п. - сидя, ноги вместе. Развести руки в стороны на уровне плеч - вдох, согнуть правую ногу и подтянуть ее к груди руками - выдох. Это же движение левой ногой.

6.И. п. - сидя. Кисти рук охватывают нижнебоковые отделы грудной клетки (пальцы направлены вперед). Нижнее грудное дыхание.

7.И. п. - сидя на стуле, ноги вместе, согнутые в локтях руки держатся за верхнюю часть спинки стула. Выпрямить ноги вперед и вверх (насколько возможно) - вдох, опустить ноги вниз, на пол - выдох. Темп движений медленный.

8.И. п. - сидя, поза боксера. «Бокс», темп быстрый, движения рук резкие, энергичные; дыхание произвольное.

9.И. п. - сидя, откинувшись на спинку стула. Спокойное верхнее грудное дыхание.

10.И. п. - сидя на краю стула, ноги вытянуты, расставлены шире плеч, руки на поясе.

Отвести левую руку в сторону и вверх

- вдох, наклониться вниз, достать рукой пол у правого (противоположного) носка — выдох. Вернуться в и. п. Повторить аналогичные движения другой рукой.

11.И. п. — сидя на стуле, руки на поясе. Отвести левую руку в сторону - вдох. Поднять правую выпрямленную в колене ногу вверх, наклонив вперед туловище, достать левой рукой ступню правой ноги — выдох. Вернуться в и. п. Повторить аналогичные движения другой рукой и ногой.

- 12.И. п. - сидя на стуле или стоя. Спокойное нижнее грудное дыхание.
- 13.И. п. - стоя, ноги вместе, опущенными руками держать перед собой гимнастическую палку. Поднять палку вверх, отставить правую ногу назад, на носок - вдох, вернуть в и. п. - выдох. Повторить аналогичное движение другой ногой.
- 14.И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки, согнутые в локтевых суставах, держат палку за головой. Поворот туловища влево, поднять палку вверх - выдох, вернуться в и. п. - вдох. Повторить аналогичное движение с поворотом туловища вправо.
- 15.И. п. - стоя, ноги вместе, опущенными руками держать перед собой гимнастическую палку. Поднять палку вверх, прогнуться - вдох, наклон вперед (ноги не сгибать), положить палку на пол - выдох. Вернуться в и. п.
- 16.Ходьба на месте. Дыхание на счет два шага (1,2) - вдох, три шага (3, 4, 5) - выдох.
- 17.И. п. - стоя, ноги вместе, опущенными руками держать перед собой гимнастическую палку. Отвести палку в сторону - вдох, вернуться в и. п. - выдох. Повторить аналогичные движения в другую сторону.
- 18.И. п. - стоя, ноги вместе, палка в опущенных руках за спиной. Наклон туловища вперед, руки с палкой поднимаются вверх до отказа - выдох. Вернуться в и. п. - вдох.
- 19.И. п. - стоя, ноги вместе, руки держат палку сзади на плечах. Повороты туловища вокруг вертикальной оси вправо и влево. Дыхание произвольное.
- 20.И. п. - стоя, ноги вместе. Подняться на носки, руки вверх - вдох; полное приседание, руки отвести назад - глубокий выдох.
- 21.Ходьба на месте с постепенным замедлением темпа и остановкой.
- 22.И. п. - сидя на стуле. Спокойное диафрагмальное дыхание.
- 23.И. п. - сидя, откинувшись на спинку стула, руки свободно опущены. Поднять руки в стороны - вдох, расслабленно опустить — выдох.
- 24.И. п. - сидя. «Ходьба сидя». На счет 1, 2 - вдох, 3, 4, 5 - выдох.
- 25.И. п. - сидя, руки на поясе. Сгибание и разгибание стоп. Дыхание произвольное.
- 26.И. п. - сидя, руки лежат на коленях. Поднять руки вверх, выпрямить - вдох; последовательно расслабленно сгибая их в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, возвратиться в и. п. - выдох.
- 27.И. п. - сидя, руки лежат на коленях. Поднять плечи - вдох, расслабленно опустить - выдох.
- 28.И. п. - сидя (стоя). Полное дыхание.
- Примечание.** Упражнения для мелких и средних суставов повторяются 6-12 раз, для крупных суставов и туловища – 6-8 раз.

### Упражнения с мячом в руках

1. И.п. (исходное положение) - о.с. (основная стойка), мяч перед грудью. Подняться на носки, мяч над головой, темп медленный.
2. И.п. - ноги на ширине плеч, мяч над головой. Наклоны в сторону.
3. И.п. - о.с, мяч перед грудью. Наклоны вправо, руки вверху над головой, правую ногу на носок.
4. И.п. - то же. Наклоны влево, мяч вправо, ноги в полуприседе. Темп средний.
5. И.п. - то же. Полуприсед, мяч вверху на выпрямленных руках, выглянуть из-за мяча.
6. И.п. - ноги на ширине плеч, мяч внизу. Наклоны вперед, мяч впереди на выпрямленных руках, спину прогнуть.
7. И.п. - держать мяч за ручки на выпрямленных руках. Ритмичные удары коленом по мячу.

8. И.п. - ноги на ширине плеч, мяч под мышкой. Наклон в сторону мяча, противоположная рука вверху над головой, пятки прижаты к полу (растягивание боковых мышц).

9. И.п. - полуприсед, мяч обхватить двумя руками сверху и прижать к коленям. Округлить спину, голову положить на мяч (растягивание мышц спины).

### **Упражнения, сидя на мяче**

1. И.п. - сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки к плечам. Покачиваясь на мяче, руки вверх, к плечам, в стороны, к плечам. Темп средний.

2. И.п. - то же. Покачиваясь на мяче, поворот головы вправо, правая рука в сторону. Темп медленный.

3. И.п. - сидя на мяче, руки на поясе. Движения тазом вперед-назад, из стороны в сторону, круговые вращения.

4. И.п. - то же. Поочередное вынесение ног на пятку.

5. И.п. - то же. Поочередное вынесение ног на пятку с одновременным разведением прямых рук в стороны.

6. И.п. - сидя на мяче. Вынесение ног на пятку, руками имитируя движения марша.

7. И.п. — сидя на мяче, руки вниз. Прыжком ноги и руки в стороны.

8. И.п. - сидя на мяче, одна рука на затылке, другая на бедре. Повороты в сторону поднятой руки, подбородок вверх.

9. И.п. - сидя на мяче, руки на поясе. Наклон влево, правую ногу вытянуть на носок, правую руку поднять (над головой).

10. И.п. - сидя на мяче, правая нога вытянута вперед, руки в стороны. Круговые вращения носком ноги, удерживая равновесие. Подбородок приподнять.

### **Упражнения, лежа на мяче**

Упражнения в положении лежа на спине, выполняются тогда, когда ребенок уверенно выполняет и.п. лежа на спине с опорой на стопу.

1. И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, опора на стопу. Откинуть голову назад, руки развести в стороны, мышцы спины расслабить.

2. И.п. - лежа на спине, руки за головой. Поднять, опустить плечи, подбородок вверх (упражнение для мышц живота).

3. И.п. — лежа на спине. Поднять, опустить плечи с поворотом в сторону (упражнение для косых мышц живота).

4. И.п. - лежа на спине, ягодицы опустить чуть вниз, уменьшить угол между голенью и коленом, руки на поясе. Прогнуться в положение «мостик», втянуть ягодицы (упражнение для мышц спины).

5. И.п. - лежа на спине. Вытянуть ноги, откатить мяч назад, потянуться за прямыми руками вверх (упражнение для растягивания мышц спины).

6. И.п. - лежа на спине. Прогнуться в положение «мостик» и одновременно вытянуть одну ногу вперед-вверх.

7. И.п. - стоя на коленях, лечь животом на мяч, голову и руки опустить вниз. Упражнение на расслабление мышц спины.

8. И.п. - лежа на животе, руки и ноги в упоре на полу. Оторвать правую руку от пола, потянуться вперед за рукой (упражнение на удержание равновесия и коррекцию осанки).

9. И.п. - лежа на животе. Оторвать одну ногу от пола, потянуть ее назад па-



раллельно полу.

10. И.п. - лежа на животе. Оторвать правую руку и левую нету от пола, растянуться (упражнение на координацию движения и коррекцию осанки).

11. И.п. - лежа на животе. Поднять плечи вверх, руки развести в стороны, прогнуться в пояснице («самолетик») (упражнение для укрепления мышц спины).

12. И.п. — лежа на животе, ноги в упоре, руки за головой. Поднимать и опускать плечи, взгляд перед собой (упражнение для укрепления мышц спины).

13. И.п. - лежа на мяче, руки и ноги в упоре. Сделать четыре-шесть шагов руками вперед, ноги прямые (следить за тем, чтобы живот не провисал вниз).

14. И.п. - лежа на мяче лицом вниз, мяч на уровне подвздошных костей. Ноги на весу, сгибание и разгибание рук в упоре.

15. И п.. - лежа на мяче, упор на коленях, подбородок и руки - на мяче. Покачиваться на мяче вперед-назад, не отрывая колени от пола, расслабиться.

Количество и дозировка предлагаемых упражнений определяются возрастом и физической подготовкой детей.

### **Конспект занятия «Цирк зажигает огни»**

Задачи. Коррекция и профилактика нарушений осанки. Развитие гибкости, выносливости, силы мышц живота и позвоночного столба. Снятие скованности и эмоционального напряжения, создание устойчивого положительного настроения.

Оборудование. Гимнастические и массажные мячи, обручи, зонт с разноцветными лентами.

Ход занятия **Ведущий.**

Сюда, сюда скорее -

Здесь будет цирк у нас.

Начнется представление

Веселое сейчас.

Здесь будут акробаты,

Жонглеры, прыгуны.

И все, и все ребята

Увидеть их должны.

Слушайте, слушайте!

Цирк приехал к нам.

Хлопайте, хлопайте

Дорогим гостям.

Звучит марш. Дети строятся в колонну по одному.

Вступительная часть. Разминка «Парад участников представления»

Ходьба спортивным шагом; на носках, руки вытянуты вверх; как «лошадки» - руки вытянуты уздечкой, ходьба с высоким подниманием колен; перестроение из одной колонны в две через середину зала; «силачи» - ходьба на месте с поворотом вокруг себя, руки-рычаги.

ОРУ (стоя в двух колоннах)

### **«Обезьянки»**

Потягивание. И.П. - ноги на ширине плеч, руки в стороны, согнуты в локтях, пальцы разведены. 1 - подняться на носки, руки вверх; 2 - вернуться в и.п.

Наклоны в сторону. И.п. - то же. / - наклоны вправо, руки вверх; 2 - и.п.; 3 ~ наклоны влево, руки вверх; 4 - и.п.

Наклоны к ногам. И.П. - ноги шире плеч, руки на поясе. 1-3 - наклон к правой ноге, руки перед собой, потирают ладошки; 4 - и.п. То же к другой ноге.

## «Рыбки»

Приседание (рыбки выныривают из-за камушка). И.п. - о.с, руки внизу. 1 - присесть, соединить ладони перед грудью; 2-3 - подняться, руки вверх, в сторону, вниз; 4 — и.п.

Перестроение. Перебежать мелким шагом на носках на противоположную сторону; поменяться с партнером местами, держа одну руку над головой, вторую за спиной (плавник).

## «Собачки».

Бег врассыпную (по команде взрослого остановиться). Показать руками уши, покрутить хвостиком. Повторить бег три-четыре раза (после бега перейти на ходьбу и подойти к своим мячам).

Основная часть: **Ведущий.**

Сейчас мы познакомим вас с известным силачом, Он с гирей трехпудровой. Играет, как с мячом.

1. Берут мяч как гирию, проходят круг друг за другом, отжимая гирию правой и левой рукой.

2. Сидя на мяче, упражнение для мышц рук: 1 - руки по диагонали, пальцы сжать в кулак; 2 — руки по диагонали, согнуть в локтях, напрячь; 3 - руки скрестить перед грудью, напрячь; 4 - руки вниз, расслабление.

3. Сидя на мяче, встать, вытянуться, одну руку согнуть в локте, пальцы сжать в кулак, второй рукой держать мяч за ручку.

**Ведущий.** Реклама ярко светит, Огни кругом горят. Ученые мартышки Детей развеселят.

1. Сидя на мяче, «закручивание» туловища. И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - правая нога в сторону на носок, поворот влево, хлопок руками; 2 - и.п.; 3-4 - то же в другую сторону.

2. Сидя на мяче, наклоны к ногам. И.п. - то же. 1—3 — правую ногу на пятку, наклон к ноге, потереть ладошки; 4 — и.п.; 5 - то же в другую сторону.

3. Покачиваясь на мяче, прыжки ноги врозь - вместе. И.п. - сидя на мяче, ноги вместе. Руки согнуты в локтях, пальцы развести и поднять. 1 - прыжком ноги в стороны, руки вверх; 2 - и.п.

**Ведущий.** А сейчас на смену веселым мартышкам выходят ловкие жонглеры (упражнение выполняется с массажным или резиновым мячом маленького диаметра).

1. Сжать и разжать мяч вытянутой вперед рукой, то же другой.

2. Прокатить мяч по руке (от плеча до кисти), шее (сзади), ноге (от бедра, до носка), животу.

3. Подбросить и поймать мяч, сидя на гимнастическом мяче и покачиваясь на нем.

**Ведущий.** Собачек озорных, Собачек цирковых. Позову-ка их сюда. Посмотрите их, друзья.

1. Ползание на четвереньках вокруг мяча, прогнув спину.

2. Сидя на мяче, показать уши, покрутить хвостиком (перемещение мяча вправо-влево).

3. Мои дрессированные собачки умеют прыгать из обруча в обруч (на полу выкладывают две цепочки обручей).

4. Мои собачки умеют считать. Сколько у собачек ушек? Сколько носиков? Сколько лапок?

**Ведущий.**

Продолжаем представление

Детям всем на удивление.

На арене выступают  
Хорошо подкованные  
Кони дрессированные.

Дети выполняют несколько движений, изображая наездников: натянуть вожжи, погонять лошадку, размахивать кнутом над головой; встать с мяча, вытянуться, сесть, покачиваясь на мячах.

Прыжки по залу врассыпную на мячах. По сигналу попрыгать вокруг себя. Вернуться на свои места.

**Ведущий.**

Наполняю я водой  
Арену цирковую,  
Плескаться будут здесь

### **Рыбки озорные.**

1. Упражнение на дыхание. И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 - подняться на носки, вдох (ладони перед грудью, поднять вверх); 3-4 - опуститься, выдох (руки через стороны вниз).

2. И.п. - лежа на мяче, лицом вниз, ноги в упоре. 1—4 — движение руками — имитация плавания стилем «кроль», прогнуть спину.

3. И.п. - то же, ладони на уровне груди, голова опущена. 1-2 - поднять плечи, прогнуть спину, посмотреть вверх, руки поднять, соединив ладони; 3-4 - вернуться в и.п., руки через стороны вниз.

4. Движение ногами в стиле «кроль». И.п. — лежа на животе, упор руками перед грудью.

5. Расслабление для груди. И.п. - лежа на животе, упор на коленях, голова и руки свободно лежат на мяче.

6. Расслабление для спины. И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, упор стопой, руки в стороны, голова и руки расслаблены.

7. Упражнение для мышц живота. И.п. - лежа на мяче спиной, ладони на уровне груди, ноги в упоре на стопы. 1 -поднять плечи, голову и руки вверх; 2 — и.п.

**Ведущий** (надевает костюм клоунессы):

Здравствуйте, ребята,  
Я так люблю веселый цирк,  
А еще люблю сюрпризы,  
Шутки и смех.  
И у меня для вас тоже  
Приготовлен сюрприз.  
Раз, два, три -  
Отвернись и не смотри!

Дети отворачиваются, клоунесса открывает большой зонт с разноцветными лентами и приглашает всех покататься на веселой карусели.

Дети передвигаются прыжками на мячах.

**Ведущий.** Я хочу объявить следующий номер.

Перед вами акробат,  
Посмотрите, дети,  
Не боится он у нас  
Ничего на свете.

Детям предлагается поупражняться в тренажерном уголке: прыжки на батуте, лазанье по канату и веревочной лестнице, упражнения на гимнастических кольцах и перекладине.

**Ведущий.**

Сейчас мы чудесами  
Всех просто удивим,  
Вам фокусы покажет  
Известный всем факир.

Взрослый (факир) надевает цветной плащ. Под медленную мелодию дети выполняют упражнения на расслабление и релаксацию (поза - расслабить поясницу и шею - регулирует кровообращение и снимает усталость и напряжение; в положении лежа на спине с закрытыми глазами последовательно расслаблять все группы мышц).

Пока дети отдыхают и восстанавливают дыхание, «факир» показывает какой-нибудь фокус.

## ***Упражнения при нарушениях осанки***

### **Упражнение 1**

И.п. - сидя на мяче, ноги врозь, руки опущены, придерживать мяч ладонями. Легкие покачивания на мяче вверх-вниз, не отрывая ног от пола.

Педагог стоит сзади и страхует. Ребенок садится на мяч, ноги - на всей стопе, выпрямленные руки опущены. Затем кладет ладонь на мяч, пальцы выпрямляет, лопатки развернуты, голова поднята, живот подтянут. Слегка пружинив ногами и оттолкнувшись ягодицами, немного подпрыгнуть и вернуться в и.п.

Обычно ребенок сразу улавливает движение и начинает торопиться, что может привести к падению с мяча и вызвать чувство страха. Во избежание этого объясните детям, что спешить не нужно.

Это одно из основных упражнений в положении сидя на мяче. Если вы научите ребенка правильно его выполнять, то в дальнейшем обучение пойдет быстро и дети не будут бояться.

Это упражнение развивает чувство равновесия. Эластичная, динамическая, ритмичная, мягкая нагрузка оказывает благотворное влияние на вестибулярный аппарат и суставы позвоночника.

Упражнение укрепляет ягодичные мышцы, бедра, мышцы и связки тазового дна.

### **Упражнение 2**

И.п. - сидя на мяче. Движения тазом вперед-назад, вправо-влево, не подпрыгивая. Руки опустить, слегка придерживать мяч ладонями. Темп медленный.

В начальной стадии обучения движение разделить на составные части: 1 - вперед, 2 - назад, 3 - вправо, 4 - влево.

Это сложное с точки зрения координации движение, поэтому не торопите детей, если у них не все получается сразу. Выполняйте движение медленно, спокойно. Не спешите соединять все четыре движения сразу.

Обратите внимание! Работает только таз, плечи, корпус должны быть неподвижны, голова поднята. Пружинить ногами.

Это упражнение способствует правильному формированию поясничного лордоза; укрепляет мышцы живота, поясничного отдела позвоночника, мышцы и связки малого таза; выполняя его, ребенок массирует ягодицы, бедра.

### **Упражнение 3**

И.п.— сидя на мяче, руки к плечам, затем в стороны, слегка подпрыгивая на мяче.

Упражнение выполняется медленно и плавно. Следить за точностью выполнения движений: руки в стороны и, не поворачивая головы, только глазами смотреть на руки.

Упражнение направлено на развитие силы мышц рук и спины, координации, точности движения, а также на укрепление вестибулярного аппарата.

### **Упражнение 4**

И.П., - сидя на мяче, ноги вместе. Поднять правую руку, левую опустить, одновременно выполняя легкие подпрыгивания на мяче.

Ступни вместе, носки слегка развести, руки внизу, придерживать мяч ладонями; слегка подпрыгивая на нем, через стороны поднять правую руку, потянуться вверх, выпрямленную левую опустить; затем опустить правую и поднять левую руку, потянуться.

Следите за тем, чтобы дети выполняли движения ритмично и не торопились. Сделайте акцент на том, чтобы в конце упражнения ребенок потянулся рукой еще немного вверх. Для этого встаньте сзади и заставьте его дотянуться пальчиками до вашей поднятой ладони. Эта работа способствует растяжке мышц спины и позвоночника, развитию координации и вестибулярного аппарата.

### **Упражнение 5**

И.П.- сидя на мяче, руки внизу.

Держать корпус прямо, голову не опускать. Слегка подпрыгивая на мяче, выставить правую ногу на пятку, носок тянуть на себя, вернуть ее в и.п., то же левой ногой. Выполняется упражнение ритмично, не спеша. Следите за тем, чтобы ребенок не сутулился и «не выпячивал» живот. Как выполняется движение? Сначала ногу надо приподнять от пола, разогнуть колено, выпрямив ногу до конца, носок потянуть на себя и опустить пятку на пол. Важно при этом не переваливаться с одной ягодицы на другую, а распределить тяжесть тела на обе ягодицы, корпусом не раскачиваться.

Упражнение вырабатывает координацию, укрепляет ягодицы, промежность, мышцы бедра.

### **Упражнение 6**

И.п. - сидя на мяче, руки за голову. 1 - поднять правую ногу, носок оттянуть; 2 — вернуться в и.п.; 3 — поднять левую ногу, носок оттянуть; 4 — и. п.

Ступни на полу, колени и бедра вместе.

Это сложное упражнение. Дети пытаются его выполнить, но сразу оно у них не получается. Поэтому сначала даем его упрощенный вариант - руки опустить, придерживать ладонями мяч и ногу выпрямить, не поднимая ее от пола и не подпрыгивая на мяче. И только после этого приступаем к выполнению упражнения. Следим, чтобы дети не торопились, не подпрыгивали высоко на мячах, ноги выпрямляли мягко, постепенно стараясь поднять их выше.

Другой вариант - поднимаем ногу, носок - на себя.

Упражнение развивает чувство равновесия, вестибулярный аппарат, способствует растяжению мышц задней поверхности бедра (с оттянутым носком), икроножных мышц (носок на себя).

Все упражнения в положении сидя на мяче развивают чувство правильной осанки, равновесие, улучшают работу вестибулярного аппарата, способствуют укреплению мышц спины, живота, мышц ног, ягодиц.

### **Упражнение 7**

И.п. - стоя на коленях, мяч перед собой, выпрямленные руки на мяче. Лечь грудью на мяч, руки на пол. Перекат на живот и возврат в и.п. (голову опустить). Перекат выполняется при «скругленной» спине, корпус «как бы обволакивает» мяч. Осторожно разгибая ноги, поставить их возле мяча.

### **Упражнение 8**

И.П. - лечь животом на мяч, ноги и руки на полу. «Переступая» руками, шагаем вперед, перекаат корпусом в положение «ноги на мяче».

Это упражнение трудное для выполнения, потому что у детей слабые мышцы живота, дети прогибаются в пояснице и неправильно выполняют упражнение, слишком нагружая поясничный отдел позвоночника. В положении «ноги на мяче» держать их

вместе, напрягая ягодицы и бедра, а не расслабляться.

Упражнение укрепляет мышцы спины, брюшного пресса, рук, разгибатели шеи, большие грудные мышцы и четырехглавые мышцы бедер.

### **Примерный комплекс упражнений на гимнастическом мяче**

1. И.П. - сидя на мяче, ноги вместе, руки внизу, касаются мяча. 1-4 - четыре легких подскока на мяче; 5 - правую руку вверх; 6- опустить ее; 7 - левую руку вверх; 8 - опустить ее; 9-1 б - повторить.

2. И.П. — сидя на мяче, руки к плечам. 1 - руки в стороны, легкий подскок на мяче; 2 - и.п.; 3-1 б - повторить.

3.И.П. - руки вниз, ноги врозь. 1-2 - согнуть правую ногу, левую вытянуть в сторону, правую руку положить на мяч, согнуть в локте, левую - вверх, наклониться корпусом вправо; 3-4 - наклониться корпусом влево; 5-1б - повторить.

4. И.П. - сед на мяче, руки справа поставить на мяч. 1-4 - шагать ногами влево, перекатываться по мячу корпусом, лечь правым боком на мяч, ноги выпрямить; 5-8 - сгибая ноги, перекатываясь по мячу, вернуться в и.п.; 9-1б - повторить.

5. И.П. — сидя на мяче, руки сзади поставить на мяч. 1-4 - четыре шага вперед, перекатываться в положение, лежа на спине, смотреть на ноги, руками придерживать мяч; 5-8 - четыре шага ногами, перейти в сед на мяч; 9-1 б - повторить.

6. И.П. - стоя на коленях, мяч перед собой. 1-4 - отталкиваясь носками, перейти в положение, лежа на животе, руки на полу; 5-8 - вернуться в и.п.; 9-1б - повторить.

### ***КОМПЛЕКСЫ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СТОПЫ И ГОЛЕНИ И ФОРМИРОВАНИЕ СВОДОВ СТОП*** **комплекс «Веселый зоосад»**

1. «Танцующий верблюд»

И.п. - стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной. Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носки от пола не отрывать).

2. «Забавный медвежонок»

И.п. - стоя на наружных краях стоп, руки на поясе. Ходьба на месте на наружных краях стоп. То же с продвижением вперед-назад, вправо-влево. То же, кружась на месте вправо и влево.

3. «Смеющийся сурок»

И.п. - стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз.

1-2 – полу-присед на носках, улыбнуться; 3-4 - и.п.

4. «Тигренок потягивается»

И.п. - сидя на пятках, руки в упоре впереди.

1-2 - выпрямить ноги, упор, стоя, согнувшись; 3-4 - и.п.

5. «Обезьянки-непоседы»

И.п. - сидя по-турецки (согнув ноги коленями в стороны, стопы крест-накрест, наружные края стоп одинаково ровно опираются об пол), руки -произвольно.

Примерным комплекс упражнений

1-2 - встать; 3-4 - стойка: ноги скрещены, опираются на наружные края стоп; 5-6 - сесть; 7-8 - вернуться в и.п., сохраняя при этом правильную осанку.

6. «Резвые зайчата»

И.п. - стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1-1б - подскоки на носках (пятки вместе).

## **Физкультминутка**

### **для снятия утомления с плечевого пояса и рук**

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх, 2 - поменять положения рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.
2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 – свести локти вперед, голову наклонить вперед, 3-4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.
3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.
4. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо, 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
5. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1-3 - круговые движения тазом в одну сторону, 4-6 - то же в другую сторону, 7-8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Темп средний.
6. И.п. - стойка ноги врозь. 1-2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх, 3-4 и.п., 5-8 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

## **Физкультминутка**

### **1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения**

И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п., 5 - плавно наклонить голову назад, 6 - и.п., 7 - голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

### **2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти**

И.п. - сидя, руки подняты вверх. 1 - сжать кисти в кулаках, 2 - разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

### **3. Упражнения для снятия утомления с мышц туловища**

И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо, 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворота плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

### **4. Упражнение для мобилизации внимания**

И.п. - стоя, руки вдоль туловища. 1 - правую руку на пояс, 2 – левую руку на пояс, 3 - правую руку на плечо, левую руку на плечо. 5 – правую руку вверх, 6 - левую руку вверх. 7-8 - хлопки руками над головой, 9 - опустить левую руку на плечо, 10 - правую руку на плечо, 11 - левую руку на пояс, 12 - правую руку на пояс, 13-14 - хлопки руками по бедрам. Повторить 4-6 раз. Темп - 1 раз медленный, 2-3 раза - средний, 4-5 - быстрый, 6 -медленный.

### **Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения**

1. Исходное положение (и.п.) - сидя на стуле, 1-2 - плавно наклонить голову назад, 3-4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 -поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево, 2 - и.п., 3-4 - то же правой рукой.

Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

### **Несколько вариантов простых игр, с которыми, смогут справиться дети.**

#### **1.«Спрячься»**

Для игры потребуется длинный воздушный шарик или мягкая игрушка. Дети сидят. Водящий проходит с шариком, ведя его над головами детей, стараясь кого-нибудь шариком коснуться. Дети прячутся (в зависимости от своей подвижности). Прятаться можно по-разному, например, втянуть голову в плечи, наклонить голову вправо или влево, вперед или назад, или закрыть голову руками (рукой). Если у детей работают предплечья и кисти, они сидят, положив руки на колени ладонями вверх. На этот раз водящий старается задеть шариком или игрушкой их ладони, а они прячут ладони (разворачивая кисть ладонями к ногам). Так же (поворачиваясь или закрывая рукой) можно прятать ушки, носики и т.п.

**2.«Ловушка в кругу»** (Если работают руки). Для игры потребуется веревочка, связанная в круг. Дети сидят в кругу, держась за эту веревочку. Водящий ходит внутри круга и старается коснуться рук кого-нибудь из игроков, но ловить он может только тех детей, которые держатся за веревочку. Поэтому, как только ребенок видит опасность, он просто отпускает веревочку, а когда водящий уходит, снова берется за нее. Если веревочку отпустят все дети, то они проиграют (вот именно поэтому им все время необходимо за эту веревочку браться). Игра хорошо помогает развивать работу как кисти, так и всей руки.

**3.Игры с бросками** (если работают руки). Для этих игр можно использовать мячики на веревочках или игрушки на веревочках. Дети бросают мяч (например, стараясь сбить кегли), а затем сами подтягивают его к себе обратно.

4.Такого же типа игра **«Рыбная ловля»**. Дети сидят в креслах. У ребенка в руках удочка – палочка с веревочкой, на конце которой магнит. На полу разбросаны игрушки, которые могут притягиваться магнитом. Задача ребенка поймать своим магнитом игрушку на



полу. Если ребенку самому тяжело двигаться, то ведущий может ему помогать (при повторном применении игры очень важно стараться увеличивать степень участия ребенка, пусть даже минимальными шагами). Даже если ребенок приложит только минимум усилий для достижения результата, сама ловля его обязательно порадует. Не так часто удается удачно сходить на рыбалку.

5. «**Совушка**». Дети лежат на спине (исходное положение условно, в такую игру можно играть и сидя и лежа, как угодно, главное, чтобы ребенок имел возможность замереть в удобной для него позе). Воспитатель объявляет о том, что наступает Ночь. Дети должны закрыть глаза и не шевелиться. Вылетает сова (воспитатель) которая ищет тех, кто шевелится. Летает некоторое время, ухает, а затем улетает, наступает День. Дети могут «проснуться» и шевелиться.

6. «**Светофор**». Если есть возможность к каждому ребенку поставить помощника, который будет его катать на кресле, то можно провести эту игру так. Каждому ребенку на колени кладутся кружочки с определенным цветом: красным, желтым или зеленым. Ведущий держит в руках такие же кружочки. Он и «включает» светофор – поднимает над головой кружочек одного из цветов. Если поднимается красный, то начинают ездить дети с красными кружочками на коленях, остальные стоят и ждут своей очереди, как только «загорается» другой цвет, катающиеся дети останавливаются, а кататься начинают другие.

Дети могут сами командовать своим «водителем», куда ехать. Например: вперед, назад, направо, налево, стоп.

Если катать детей некому, то дети могут просто поднимать свой кружочек над головой и начинать шевелиться (как угодно), остальные дети с кружочками других цветов замирают и ждут своего цвета.

Это всего лишь несколько игр, которые можно попробовать провести с такими детьми, но можно найти или придумать еще.

Исходя из этого, мною были разработаны диагностические тесты в виде игровых упражнений:

1. «Попади в цель». Ребенку предлагалось мешочек с песком забросить в корзину, стоящую на полу на расстоянии 1,5 метров от него. Показатель - зрительно отмерить расстояние и попасть в нужную цель.
2. «Поймай мяч». Воспитатель бросает ребенку в руки мяч с расстояния 2 метров, ребенок его должен поймать. Показатель - скоординировать свои действия и поймать мяч.
3. «Прокати мяч в ворота». Ребенку предлагается с расстояния 1,5 метров прокатить мяч в воротца, построенных из двух брусков шириной 40 сантиметров. Показатель - точность попадания.
4. «Земля, воздух, вода». Дети идут в колонну друг за другом. По сигналу «земля» - нужно идти в присяды, по сигналу «воздух» - идти на носках, руки вверх, по сигналу «вода» - идти руки в стороны.
5. «Переправа». Ребенку предлагается с помощью 2-х досточек перебраться через «болото» протяженностью в 10 метров. Показатель - скоординировать движения, чтобы пройти и не наступить на пол.

### ***Игра: КОШКА И МЫШКА.***

Цель: Развитие мелкой моторики и координации движений у детей.

Мягко кошка, посмотри,

Разжимает коготки (пальцы обеих рук сжать в кулак и положить на стол ладонями вниз; затем медленно разжать кулаки, разводя пальцы в стороны, показывая, как кошка выпускает коготки; при выполнении движений кисти рук отрываются от стола, затем кулак или ладонь снова кладутся на стол).

И легонько их сжимает -

Мышку так она пугает.

Кошка ходит тихо-тихо,

(ладони обеих рук лежат на столе; локти разведены в разные стороны; кошка (правая рука) крадется: все пальцы правой руки медленно шагают по столу вперед. Мышка (левая рука) убегает: пальцы другой руки быстро движутся назад).

Половиц не слышно скрипа,

Только мышка не зевает,

Вмиг от кошки удирает.

### ***Игра: КАПИТАН***

Цель: Развитие мелкой моторики и координации движений у детей.

*Концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыв. Проговаривая стишок, показывать, как лодка качается на волнах, а затем плавными движениями рук - сами волны. Потом по тексту стиха показать чайку, скрестив руки, соединив ладони тыльной стороной и помахав пальцами, сжатыми вместе. Выпрямленными ладонями с пальцами, прижатыми друг к другу изобразить рыбок. Плавными движениями ладоней показать, как рыбы плывут в воде.*

*Я плыву на лодке белой*

*По волнам с жемчужной пеной.*

*Я - отважный капитан,*

*Мне не страшен ураган.*

*Чайки белые кружатся, Тоже ветра не боятся. Лишь пугает птичий крик Стайку золотистых рыб.*

*И, объездив чудо - страны, Посмотрев на океаны, Путешественник-герой, К маме я вернусь домой.*

### ***Игра: БАРАШКИ***

Цель : Развитие мелкой моторики и координации движений у детей.

*Ладони обеих рук опущены вниз. Локти разведены в разные стороны. Указательные пальцы и мизинцы обеих рук согнуты колечком и выдаются вперед, изображая рога барашков. Остальные пальцы прижаты к ладоням. Бодаться рогами, слегка ударяя согнутыми указательным пальцем и мизинцем одной руки об указательный палец и мизинец другой руки.*

*Захотели утром рано Прободаться два барана. Выставив рога свои, Бой затеяли они.*

*Долго так они бодались, Друг за друга все цеплялись. Но к обеду, вдруг устав,*

*Разошлись, рога подняв.*

### ***Игра: «Пальчики в лесу»***

Цель : Развитие мелкой моторики и координации движений у детей.

*Раз, два, три, четыре, пять (Загибаем по очереди все пять пальчиков, сначала сами, затем вместе с ребенком).*

*Вышли пальчики гулять. (Несколько раз сжимаем и разжимаем ладонь)*

*Этот пальчик гриб нашел, (Загибаем мизинец).*

*Этот пальчик чистить стал, (Загибаем безымянный палец).*

*Этот резал, (Загибаем средний палец).*

*Этот ел, (Загибаем указательный палец).*

*Ну, а этот лишь глядел! (Загибаем большой палец)*

### ***Игра: Кисель***

Цель : Развитие мелкой моторики и координации движений у детей.

*Бабушка кисель варила*

*На горушечке,*

Правая рука " помешивает кисель". Кончики пальцев правой и левой руки соединяются, руки расходятся углом.

Для Андрюшечки. Ладонь правой руки ложится на грудь.

*Летел, летел сокол*

*Через бабушкин порог.*

*Вот он крыльями забил,*

*Бабушкин кисель разлил.*

*Вот и нету киселька*

*В черепушечке*

Округленные ладони, опускаясь, образуют горшо— репушечку.

*У старушечки*

*На горушечке.*

Руки вновь по горку.

*Бабка плачет: "Ай-ай-ай!"* Руки "утирают (пропуск)

*Не плачь, бабка, нерыдай\*

Указательный палец (пропуск) вой руки "грозит"

*Чтоб ты стала весела*

*Мы наварим киселя .Во-о-от столько!*

Правая рука снова помешивает кисель "

Руки расход

### ***Игра: Банька***

Цель : Развитие мелкой моторики и координации движений у детей.

Кончики пальцев левой и правой рук взрослого смыкаются, ладони расходятся под углом - "выстроена банька".

Ребенок проводит указательным пальцем между пальцами взрослого, прося:

*"Пусти в баньку!"*

*"Не протопил еще "*, - отвечает взрослый .

Другой палец малыша пытается попасть в щель между другими пальцами взрослого:

*"Пусти в баньку! "*

Так поочередно каждый пальчик малыша "просится в баньку" - взрослый может ответить:

*"Водичка холод на" или "Веничка нет".* Наконец взрослый зовет: *"Ну, иди! "*

Малыш просовывает палец между ладонями взрослого и старается тотчас же выдернуть его, до *того*, как взрослый, зажав палец ладонями, начнет его тереть, приговаривая (пропуск).

### ***Игра: Колечко"***

Цель : Развитие мелкой моторики и координации движений у детей.

Кончик большого пальца правой руки поочередно касается кончиков указательного, среднего,

безымянного пальцев и мизинца;

Медвежонок в гости шел. К рыжей белке он зашел, И на озеро, к бобру, И к ежу зашел в нору, Даже к комаришке Заходил наш мишка!

Попробовать то же упражнение выполнять пальцами левой руки;

чтобы усложнить задание, можно попытаться сделать те же движения одновременно пальцами

правой и левой руки;

### ***Игра: "Пчелка"***

Цель : Развитие мелкой моторики и координации движений у детей.

Выпрямить указательный палец правой руки и вращать им;

то же левой рукой;

то же двумя руками;

Я пчела, лечу, лечу, Меда сладкого хочу! Я лечу, я жужжу, Я на клевере лежу!

### ***Игра: "Ножки"***

Цель : Развитие мелкой моторики и координации движений у детей.

указательный и средний пальцы "бегают" по столу;

те же движения производить пальцами левой руки;

те же движения одновременно производить одновременно пальцами обеих рук ("соревнование")

Ножки, ножки, Топ-топ-топ! Ножки, ножки, Шлеп, шлеп, шлеп! Раз шажок, два шажок, Догони меня дружок!

Шел бобер, нес топор, Шел бобер через бор. Шел бобер через болото, Шел бобер искать работу!

### ***Игра: "Ведерко"***

Цель : Развитие мелкой моторики и координации движений у детей.

Согнуть пальцы левой руки в кулак, оставив сверху отверстие;

Приходил Егорка, Приносил ведерко. Расплескалась вода, Лей скорей еще сюда!

3 этап — динамика развития мелкой моторики

### ***Игра: ДОМИК***

Цель : Развитие мелкой моторики и координации движений у детей.

*Проговаривая этот стишок, сопровождайте его движениями рук. Пусть ребенок подражает Вашим действиям.*

Под грибом - шалашик-домик,  
(соедините ладони шалашиком)

Там живет веселый гномик.

Мы тихонько постучим,  
(постучать кулаком одной руки о ладонь другой руки)

В колокольчик позвоним.

(ладони обеих рук обращены вниз, пальцы скрещены;  
средний палец правой руки опущен вниз и слегка качается).

Двери нам откроет гномик,

Станет звать в шалашик-домик.

В домике дощатый пол,

(ладони опустить вниз, ребром прижать друг к другу)

А на нем - дубовый стол.

(левая рука сжата в кулак,

сверху на кулак опускается ладонь правой руки)

Рядом - стул с высокой спинкой.

(направить левую ладонь вертикально вверх,  
к ее нижней части приставить кулачок правой руки  
большим пальцем к себе)

На столе - тарелка с вилкой.

(ладонь левой руки лежит на столе и направлена вверх,  
изображая тарелку, правая рука изображает вилку:  
ладонь направлена вниз, четыре пальца выпрямлены  
и слегка разведены в стороны, а большой прижат к ладони)

И блины горой стоят -

Угощение для ребят.

### ***Игра: ГРОЗА***

Цель : Развитие мелкой моторики и координации движений у детей.

Капли первые упали,

(слегка постучать двумя пальцами каждой руки по столу)

Пауков перепугали.

(внутренняя сторона ладони опущена вниз;

пальцы слегка согнуть и, перебирая ими,  
показать, как разбегаются пауки)

Дождик застучал сильней,

(постучать по столу всеми пальцами обеих рук)

Птички скрылись среди ветвей.

(скрестив руки, ладони соединить тыльной стороной;  
махать пальцами, сжатыми вместе).

Дождь полил как из ведра,

(сильнее постучать по столу всеми пальцами обеих рук)

Разбежалась детвора.

(указательный и средний пальцы обеих рук бегают по столу,  
изображая человечков; остальные пальцы прижаты к ладони).

В небе молния сверкает,

(нарисуйте пальцем в воздухе молнию)

Гром все небо разрывает.

(барабанить кулаками, а затем похлопать в ладоши)

А потом из тучи солнце

(поднять обе руки вверх с разомкнутыми пальцами)

Вновь посмотрит нам в оконце!

### ***Игра: МОЯ СЕМЬЯ***

Цель : Развитие мелкой моторики и координации движений у детей.

*Поднять руку ладонью к себе и в соответствии с текстом стиха в определенной последовательности пригибать пальцы, начиная с безымянного, затем мизинец, указательный палец, средний и большой.*

Знаю я, что у меня

Дома дружная семья:

Это - мама,

Это - я,

Это - бабушка моя,

Это - папа,

Это - дед.

И у нас разлада нет.

## Игры с мячом

### *« Лови и бросай – упасть не давай »*

**Цель:** Обучение бросанию и ловле мяча, подскокам на двух ногах с продолжением вперед.

Ход игры:

Дети стоят в кругу; воспитатель- в центре с большим мячом. Он бросает мяч то одному, то другому ребенку. Дети ловят его и снова бросают воспитателю, который приговаривает: « Лови и бросай – упасть не давай »

Затем воспитатель говорит: « Прыгайте ко мне, как мячики!» Дети прыгают на носочках, приближаясь к воспитателю. Он быстро поднимает мяч: «Убегайте быстрее! Мяч скачет за вами .» Дети убегают. Воспитатель возобновляет игру сначала.

### *« Солнышко и дождик »*

**Цель:** учить детей ходить и бегать враспынную, не наталкиваясь, друг на друга, приучать их действовать по сигналу воспитателя.

Ход игры:

Дети сидят на стульчиках или скамейках. Воспитатель говорит: «Солнышко! Идите гулять « Дети ходят и бегают по всей площадке. После слов « Дождик ». Скорее домой! Они бегут на свои места. Когда воспитатель снова произносит: « Солнышко! Можно идти гулять», игра повторяется.

### *« Волк и овцы »*

**Цель:** упражнять детей в прыжках с разбега, развитие ловкости, быстроты движений, воспитание решительности, смелости, развития умения быстро действовать по сигналу.

Ход игры:

Посредине комнаты делают ров- две длинные рейки кладут на кирпичи высотой 10- 15 см. S м/ д рейками 40-50 см . Здесь гуляет волк. Воспитатель в роли пастуха, « Пастух дает сигнал: » Овцы, в поле!» Овцы бегут в поле, перепрыгивая через ров.

Через несколько секунд по сигналу « пастуха »: « Овцы, домой »!- « они возвращаются бегом и еще раз перепрыгивают ч/ з ров. « Волк, не вылезая из рва, старается кого-нибудь поймать. Пойманного сажает в ров. Игра повторяется, смена « волка».

Оборудование: рейки, кирпичи, маска волка.

### *« Кто скорей добежит до флажка ».*

**Цель:** Упражнять детей в беге; знакомство с элементом соревнования.

Ход игры:

Дети стоят в ширине на краю площадки или у стены комнаты. Не далеко от них проведена условная черта; на противоположной стороне укреплены на подставках три флажка разных цветов. Воспитатель вызывает 3-х человек к условной черте и предлагает им подготовиться к бегу: одну ногу поставить вперед , руки согнуть в локтях и по сигналу: «Бегом» – бежав к флажкам. Ребенок, подбежавший к флажку, выжимает его из подставки и поднимает вверх. Находящиеся в шеренги наблюдают, какой флаг был, поднят первым, флажки ставятся на место и возвращаются в шеренгу.

### *« Зайка серый умывается »*

**Цель:** упражнять детей в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, развитие воображения.

Ход игры:

Из играющих выбирается зайка. Остальные становятся в круг. Зайка - в середине круга. Дети, стоящие в кругу, говорят вместе с воспитателем:  
Зайка серый умывается. Видно, в гости собирается,  
Вымыл носик, вымыл хвостик, вымыл ухо, вытер сухо!  
Зайка проделывает все движения, соответствующие тексту, - моет носик, хвостик, ухо и все вытирает. Затем он скачет на двух ногах (идет в гости) к кому-нибудь из стоящих в кругу.  
Тот становится на место зайки, и игра повторяется. Игра оканчивается, когда сменится 5-6 зайчиков. Игра с обручами.

### **« Пожарные »**

**Цель:** упражнять детей в ладони, беги, умение действовать по сигналу:

Ход игры:

Дети сидят на скамейках - дежурят в помещении пожарной охраны. По сигналу: « Тревоги » - быстро встают строятся 4- коми, берутся за руки, изображая машины, и бегут - едут на пожар. По сигналу: « Приехали! » - дети останавливаются и перестраиваются полукругом, а по сигналу: « Работу начинай » - как бы качают насосом воду. Топорами балки рушим! «- воспитатель, произнося эти слова, показывает двумя руками нужно делать. Дети повторяют это упражнение. « Из брандспойтов пламя тушим! » - поворот, темным облаком густым вслед за нами вьется дым ».  
« А огонь все выше, выше ... все влезают на гимнастическую стенку ». « Все пожарные назад! » - слезают « Едут тихо, не спешат » – бег переход в шаг.

### **Игры с обручами.**

#### **« Карусель с обручами »**

**Цель:** упражнять детей в беге, прыжках по кругу, в умении согласовывать свои движения с движениями других детей.

Ход игры:

Дети становятся в круг с обручами. Каждый держится за свой обруч и за обруч соседа. Получается замкнутый большой круг. По сигналу: « Поехали »- все начинают двигаться вправо шагом; по сигналу: « Бегом! »- все бегут; по сигналу: « Прыжки » все начинают подпрыгивать, приставляя ногу к ноге, т. е. боковым галопом. На слова: « Тише, тише не спешите, карусель остановите! »- переходят на спокойную ходьбу и останавливаются. Услышав сигнал: « Карусель заводится! » все бегут к обручам, берут их и игра повторяется.

#### **« День и ночь »**

**Цель:** развивать умение выполнять действия по сигналу, упражнять в беге по разным направлениям.

Ход игры:

Участники игры делятся на две команды: « День и ночь ». Их дома находятся на противоположных сторонах площадки, за чертой. Посередине проводится еще одна черта. На расстоянии одного шага от нее по ту сторону выстраиваются команды спиной друг к другу.  
Воспитатель говорит: « Приготовитесь! », а затем дает сигнал той же команде, которая должна ловить. Если он сказал « День », то дети из команды « Ночь » бегут в свой дом, а

дети из команды «День» поворачиваются и ловят их, но только до границы дома убегающих. Игра повтор. 4-6 раз.

### **«Лошадки»**

**Цель:** упражнять детей в ходьбе с соблюдением равновесия, прыжках с преодолением препятствий, развития быстроты, ловкости, координации движений.

Ход игры:

Дети строятся парами один впереди, другой сзади, изображая лошадку и кучера. Лошадку запрягают вожжами. Сначала едут медленно, шагом, затем проезжают через мост (проходят по гимнастической скамейке) по сигналу «Рысью – бегут друг за другом, по сигналу, «Через барьер»- бегут и перепрыгивают через кирпичики. По сигналу: кучера, лошадей отпустите! – кучера снимают вожжи, а лошади убегают. Кучера садятся в кружок отдохнуть. По сигналу:» Лошади далеко, ловите лошадей!»- кучера встают и ловят свою лошадку, надевая на нее, вожжи. Игра продолжается.

### **«Догоните меня»**

**Цель:** учить детей действовать по сигналу быстро, приучать их ориентироваться в пространстве, развивать ловкость.

Ход игры:

Дети сидят на стульях или на скамейках по одной стороне площадки или комнаты. Воспитатель предлагает им догнать его и бежит в противоположную сторону. Дети бегут за воспитателем, стараясь поймать его. Когда они подбегают к нему, воспитатель останавливается и говорит: «Убегайте, убегайте, догоню!» Дети бегом возвращаются на свои места. При повторении игры воспитатель может менять направления.

### **Прыжки**

#### **«С кочки на кочку»**

**Цель:** учить детей подпрыгивать на двух ногах, совершенствовать навыки перепрыгивания.

Ход игры:

На площадке воспитатель чертит небольшие кружки диаметром 30-35см. S м/д кружками ~25-30см. Это кочки на болоте, по которым нужно перебраться на другую сторону. Ребенок прыгает на двух ногах из одного кружка в другой, продвигаясь вперед. Перебравшись, ребенок возвращается обратно шагом.

#### **«Через ручеек»**

Ход игры:

На площадке чертятся две линии на расстоянии 15-20 см-это ручеек, (в помещении – 2 шнура) Дети подходят к ручейку и перепрыгивают через него, оттолкнувшись двумя ногами.

#### **«Солнечные зайчики»**

**Цель:** развитие координации движений, умения ориентироваться в пространстве, тренировка зрения и слуха.

Ход игры:

Воспитательница при помощи зеркала пускает солнечные зайчики на стену и приговаривает: Солнечные зайчики, Играют на стене, помани их пальчиком, прибегут к тебе.

Сделав паузу, дает сигнал: «Ловите зайчиков!» Дети бегут к стене и пытаются, поймав ускользящего у них из-под рук «зайчика»

### **Игра с обручем.**

#### **«Попади в обруч»**

**Цель:** развитие точности движений, внимания, выдержки.



### Ход игры:

Дети строятся в две шеренги. В середине комнаты устанавливаются стойки, к которым на высоте полутора метров привязывают обручи. Дети (по одному) становятся около условной черты, приготовившись к бросанию положенных на пол, предметов. По команде: «Бросай!»- первые берут по 3 предмета (мячи, шишки) и бросают их в обручи, затем бегут собирать предметы и приносят их на места, к черте подходят следующие, и игра продолжается. В конце игры можно покатать обручи.

### *«Мой веселый, звонкий мяч»*

**Цель:** упражнять детей в беге, подпрыгиваниях, развития умения действовать по сигналу.

### Ход игры:

Дети стоят лицом к воспитателю, в руках у него большой красивый мяч. Рассматривание мяча. (Какой он?) Воспитатель предлагает посмотреть, как прыгает мячик. Отбивая его рукой об пол, воспитатель приговаривает: Мой веселый, звонкий мяч, Ты, куда помчался вскачь? Красный, желтый, голубой – Не угнаться за тобой! Воспитатель предлагает детям попрыгать вместе с мячом, а затем бросает мяч в сторону: «Мячик вас догонит – убегайте от него!» Игра повтор 3-4 раза. Воспитатель продлевает ряд упражнений с мячом, (Поднять мяч, покатать, бег с мячом, подбрасывать и ловить мяч) Заканчивая ходьбой.

### *«Найди свой домик»*

**Цель:** упражнять детей в ходьбе, беге между предметами, умение ориентироваться в пространстве.

### Ход игры:

Играющие сидят на 3-4 низких гимнастических скамейках. У детей большие красивые игрушки: на первой скамейке сидит кукла, на второй - собака, на третьей – кошка, на четвертой – зайчик. На слова воспитателя: «пойдем гулять!»- все встают и идут за ним. Во время прогулки дети выполняют различные движения, показанные воспитателем, - ходят, бегают, прыгают. На слова: «Дождик (или снег) пошел! – все убегают в свои домики. При повторении игру можно усложнить; воспитатель меняет места игрушек.

### *«Лиса в курятнике»*

**Цель:** упражнять в беге, ориентировании в пространстве, развивать внимание, выдержку.

### Ход игры:

На одной стороне площадки очерчивается «курятник». В курятнике на «насесте» (на скамейках) сидят «куры». На противоположной стороне площадки находится «нора «лисы». Остальное место-«двор». Один из играющих – лиса, остальные- куры. Они спрыгивают с насеста, ходят и бегают по двору, клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу воспитателя «Лиса» куры убегают в курятник и взбираются на насест, а лиса старается утащить курицу, не успевшую взобраться на насест. Лиса отводит пойманную курицу в свою нору. Куры спрыгивают с насеста, и игра возобновляется.

### *«Наседка и цыплята»*

**Цель:** развивать умение выполнять движения по сигналу (по слову). Упражнять детей в беге по разным направлениям и в подрезании.

### Ход игры:

Дети изображают «цыплят», а воспитатель «наседку», на одной стороне площадки огорожено веревкой место «дом», где помещаются цыплята с наседкой, (веревка натягивается между деревьями). Сбоку, в стороне, помещается «большая птица». Наседка подлетает под веревку и отправляется на поиски корма. Через некоторое время она зовет цыплят: «ко-ко-ко-ко». По этому сигналу все цыплята подлетают под веревку, бегут к

наседке и вместе с ней гуляют по площадке. Когда воспитатель говорит: «большая птица», все цыплята бегут домой. Игру можно повторить 3-4 раза.

### **«Зайка беленький сидит»**

**Цель:** приучать детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с текстом, учить их подпрыгивать, хлопать в ладоши, убегать, услышав последние слова текста.

Ход игры:

Воспитатель говорит, что все они зайки и предлагает им выбежать на полянку. Дети приседают на корточки (инсценировка стихотворений). Зайка беленький сидит. И ушами шевелит, Вот так, вот так Он ушами шевелит, (дети шевелят кистями рук, подняв их к голове) Зайке холодно сидеть, Надо лапочки погреть, Хлоп –хлоп –хлоп -хлоп, Надо лапочки погреть, (Хлопают в ладоши) Зайке холодно стоять, Надо зайке поскакать, Надо зайке поскакать, Скок –скок –скок -скок, Надо зайке поскакать. Кто-кто зайку испугал, Зайка прыг... и ускакал, (Дети убегают на свои места.)

### **«Поезд»**

**Цель:** учить детей ходить и бегать друг за другом небольшими группками, сначала держась друг за друга, затем, не держась; приучать их начинать движение и останавливаться по сигналу воспитателя.

Ход игры:

Дети становятся друг за другом, воспитатель впереди них. Дети-«вагончики»;взрослый-«паровоз» Паровоз дает гудок- и поезд начинает двигаться сначала медленно, а затем быстрее. Движение сопровождается звуками, которые произносят играющие. Время от времени паровоз замедляет ход и останавливается, воспитатель говорит при этом: « Вот и остановка » Затем паровоз вновь дает гудок - и поезд движется дальше.

### **«Воробушки и автомобили»**

**Цель:** упражнять детей в спрыгивании с высоты, в подскоках на двух ногах с продвижением вперед, умению действовать по сигналу.

Оборудование: Гимнастические скамейки, обручи (руль)

Ход игры:

Дети становятся на гимнастическую скамейку и приседают на полусогнутых ногах, изображая птичек на крыше. Несколько детей с обручами - « автомобили » По сигналу воспитателя: « Воробушки, на дорогу!»- дети спрыгивают со скамейки и скачут на двух ногах, помахивая крылышками: По сигналу: «Автомобили» едут!»- выбегают друг за другом дети с обручами. « Воробьи быстро убегают и становятся на скамейку. Игра возобновляется; дети меняются ролями. В конце игры можно всем поехать на «автомобилях»

## **Игры и упражнения для динамической перемены.**

### **«Буратино»**

Предлагается воображаемым мелом по вертикали «нарисовать» простой рисунок, например цветок. Потом «нарисовать» тот же рисунок кончиком носа, подбородком, ухом, плечом и т.д. Воображаемые линии «показывать» медленно, без рывков, удерживая равновесие.

### **«Хочу - не хочу»**

Все части тела двигаются по отдельности в направлении вперед-назад. «Хочу взять (игрушку)» - это движение любой частью тела вперед к предмету, «не хочу» - движение назад.

### **«Пластилин»**

Дети разбиваются на пары: один - «скульптор», второй - «пластилин». Сначала всем дается общее задание, например «вылепить» кошку. «Лепить» нужно, осторожно

дотрагиваясь до разных частей тела, «перемещая» их в пространстве. Когда «кошка» будет «вылеплена», «вылепить» любую «скульптуру» по своему желанию.

### **«Поводырь»**

Один ребенок («слепой») кладет руку на плечо другого («поводырь») и закрывает глаза. «Поводырь» в медленном темпе совершает различные движения, в том числе перемещается в пространстве. «Слепой» должен с закрытыми глазами следовать за ним. Затем можно поменяться ролями.

### **«Гипноз»**

Дети парами встают друг против друга и смотрят в глаза. Один из них «гипнотизер». Когда он начинает двигаться, второй, как будто «под гипнозом», следует за ним, сохраняя расстояние между ними. Дети выполняют движения медленно и в различных направлениях: вперед, назад, в сторону, вниз и т.д., затем меняются ролями.

### **«Зеркало»**

Это упражнение аналогично предыдущему, но с более точным воспроизведением движений. Один ребенок из пары - «зеркало», другой - смотрит в него и совершает различные движения или игровые действия с воображаемыми предметами (причесывается, чистит зубы и т. д.). «Зеркало» повторяет их точно, но сохраняя зеркальность отражения.

### **«Марионетка»**

Дети парами встают друг против друга. Один ребенок - «кукла-марионетка», к разным частям тела которой прикреплены воображаемые веревочки. Чтобы «марионетка» начала двигаться, другому ребенку нужно чуть коснуться какой-либо части тела и потянуть за воображаемую веревочку. «Марионетка» может совершать различные движения.

### **«Водная охота»**

В игре участвуют 10-12 детей, которые делятся на две группы: первая - «караси» (двигаются очень быстро); вторая - «щуки» (двигаются медленно). По хлопку «щуки» начинают охотиться за «карасями». Пойманный «карась» выбывает из игры. По следующему хлопку дети, которые были «щуками», становятся «карасями», и наоборот. Каждый новый хлопок означает смену ролей. Промежутки между хлопками могут быть длинными и короткими - дети должны уметь переключаться с медленного движения на быстрое.

### **«Спасатели»**

В игре участвуют 10-20 детей. Одного ребенка выбирают Волком. По правилам игры он может поймать ребенка, если тот один; если дети в парах, он бессилен. Однако в пары дети объединяются тогда, когда Волк рядом; как только он отбегает - дети должны разойтись.

### **В игре возможны два варианта:**

1). дети видят Волка («опасность рядом») и объединяются в пару; 2). появляются «спасатели» - дети, которые приходят на помощь (образуют пару) тому, кому грозит опасность.

### **«Магнит»**

Пол (земля) превращается в «магнит», который притягивает тем сильнее, чем ближе к нему ноги.

### **«Болото»**

Пол (земля) превращается в «болото». Дети совершают движение из вертикального положения в положение, сидя («болото засасывает»).

### **«Пружина»**

На полу (земле) многочисленные воображаемые пружины. Дети совершают пружинящие движения, стараясь удержать равновесие.

### **«Горная река»**

Пол (земля) превращается в «горную реку» с множеством камней. Задание - перейти через реку по камушкам (осторожно, быстро, медленно и т. д.).

### ***Дыхательные упражнения***

#### **«Маятник»**

Покачивание головой вперед-назад.

#### **«Китайский болванчик»**

Покачивание головой вправо-влево.

#### **«Оглянись»**

Повороты туловищем вправо—влево.

На каждый поворот или покачивание делать энергичный и порывистый вдох.

Упражнения выполнять по 10 секунд.

### ***Комплекс упражнений, способствующие снятию общего утомления (можно использовать на занятиях)***

1. Вот помощники мои.

Их как хочешь поверни.

Раз, два, три, четыре, пять,

Не сидится им опять.

Постучали, повертели,

И работать захотели.

Выше руки!

Шире плечи!

Раз, два, три!

Дыши ровней!

От зарядки станешь крепче,

Станешь крепче и сильней.

Можешь пальцы посчитать:

Раз, два, три, четыре, пять.

Десять пальцев, пара рук —

Разве мало это, друг!

Десять пальцев, пара рук —

Вот твое богатство, друг!

2. Прыгают лягушки. И кричат друг дружке:

«Квак - квак! Прыгай так! Квак -квак! И вот так!

И вот так! Чвак-чвак! Чвак-чвак!».

По болоту ходят так

Журавлиные ноги длинные.

3. Мы в строю шагаем браво,

Все науки познаем.

Налево, и направо,

И, конечно же, кругом.

Это правая рука, это левая рука.

Ох, наука нелегка.

Это правая нога, это левая нога.

Ох, наука нелегка.

4. А теперь мы все, ребятаки,  
Будем быстрые лошадки.

На арене выступаем,  
Бег галопом исполняем.

5. Сядем тихо, будто мышки,  
Все девчонки и мальчишки.

Присмирела детвора,  
Им работать всем пора.

6. Зайчик беленький сидит  
И ушами шевелит.

Вот так, вот так,  
Он ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть,  
Надо лапочки погреть.

Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп,  
Надо лапочки погреть (*хлопают в ладоши*).

7. Первоклассников отряд  
Заниматься спортом рад.

Раз, два, три, четыре,  
Руки выше, руки шире.

Сели, встали, сели, встали,  
И нисколько не устали.

8. Мы работаем отлично.

Отдохнуть не прочь сейчас,  
И зарядка к нам привычно

На урок приходит в класс.  
Выше руки, вместе пятки,

Улыбнитесь веселей.

Мы попрыгаем, как зайки,  
Сразу станем всех бодрей.

Потянулись и вздохнули.

Отдохнули? Отдохнули! (*все хором*)

9. На моей руке пять пальцев,

Пять хватальцев, пять держальцев:

Чтоб строгать и чтоб пилить,

Чтобы брать и чтоб дарить.

Чтобы их же сосчитать,

Раз, два, три, четыре, пять!

10. Один, два, три, четыре, пять!

Все умеем мы считать,

Отдыхать умеем тоже —

Один, два — выше голова.

Три, четыре — руки шире.

Пять, шесть — тихо сесть.

11. Раз — подняться, подтянуться.

Два — согнуться, разогнуться,

Три — в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

Выше, выше, выше, выше,

А теперь все тише, тише.

Переходим на ходьбу,

Прекращаем мы игру.

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Скок, скок, скок, скок,

Надо зайке поскакать.

Нет, не ветер, чудо ветер,

И не лес шумит вокруг.

Это просто переменка

Для уставших наших рук.

Каждый пальчик поплясал

И с себя усталость снял.

Руки за спину положим,

Голову поднимем выше

И легко-легко подышим...

На четыре — руки шире.  
Пять — руками помахать.  
Шесть — за парту тихо сесть.

12. Ветер дует нам в лицо,  
Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише.  
Деревце все выше, выше.

13. Медвежата в чаще жили,  
Головой своей крутили.

Вот так, вот так,  
Головой своей крутили.

Вперевалочку ходили  
И из речки воду пили.

Вот так, вот так,  
И из речки воду пили.

14. Лебеди летят, крыльями шумят  
Качают головой.

Прямо и гордо умеют держаться.  
Очень бесшумно на воду садятся.

15. Гуси серые летели,  
На лужайку тихо сели.

Походили, поклевали,  
Потом быстро побежали.

Чтоб совсем, совсем прогнуться,  
Надо очень подтянуться.

Руки вверх, руки вниз,  
Не спеши, не торопись.

Руки в боки, ноги вместе.  
На пенек решили сесть мы.

Нет пенька, ну ничего,  
Мы придумаем его.

16. Раз, два, шли утят

Три, четыре — шли домой.

Вслед за ними мчался пятый,

Впереди бежал шестой.

А седьмой совсем отстал,

Испугался, запищал.

— Где вы, где вы? — Не пищи

Мы тут рядом — поищи.

17. Жук проснулся, встрепенулся,  
Потянулся, и опять встрепенулся.

Брюшко, нос, глаза, усы

Вымыл капелькой росы.

По дорожке пробежал,

Расправил крылья и пропал.

18. А наши-то ребятки

На нашей физзарядке

Все делают как нужно,

Шагают очень дружно.

Умеют все ребятки

Медвежата мед искали,  
Дружно дерево качали.  
Вот так, вот так,  
Дружно дерево качали.

С носочков встать на пятки,  
Вздохнуть и потянуться,  
Присесть и разогнуться.  
На носочки поднимайся,  
Приседай и выпрямляйся.  
Ноги вместе, ноги врозь,  
Ноги прямо, ноги вкось.  
На болоте две подружки,  
Две зеленые лягушки  
Утром рано умывались,  
Полотенцем растирались.  
Ножками топали,

Ручками хлопали.  
Вправо, влево наклонялись  
И обратно возвращались.  
Вот здоровья в чем секрет.  
Вам, друзья, — физкультпривет!

<p><b>Тетрадь</b> перспективный план работы инструктора по физической культуре Фетисовой Н.Ю.</p>	
<p><b>Тетрадь</b> перспективный план работы инструктора по физической культуре Фетисовой Н.Ю.</p>	