**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.** | **Целевой раздел** |  |
|  | 1.1. Пояснительная записка…………………………………………… | 3 |
|  | 1.2. Цель и задачи реализации программы……………………………… | 4 |
|  | 1.3. Принципы и подходы ……………………………………………… | 4 |
|  | 1.4. Целевые ориентиры………………………………………………… | 5 |
|  | 1.5. Ожидаемые результаты ……………………………………………… | 5 |
| **2.** | **Содержательный раздел** |  |
|  | 2.1. Продолжительность реализации программы ………………………. | 6 |
|  | 2.2. Формы и режим проведения занятий ………………………………. | 6 |
|  | 2.3. Учебно – тематический план ………………………………………. | 8 |
|  | 2.4. Календарный план работы ………………………………………… | 9 |
|  |  |  |
| **3.** | **Организационный раздел** |  |
|  | 3.1. Кадровое обеспечение образовательного процесса ………………... | 28 |
|  | 3.2. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса и организация предметной развивающей среды …………… | 29 |
|  | 3.3. Соблюдение гигиенических норм и правил безопасности………… | 29 |
|  | 3.4. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов, контрольно-измерительные материалы ..................................................... | 31 |
|  | 3.5. Методическое обеспечение программы…………………………….  3.6. Приложение …………………………………………………………. | 32  35 |

1. **Целевой раздел**
   1. **Пояснительная записка. Актуальность программы**

В настоящее время остро встает вопрос сохранения и укрепления здоровья дошкольников, их физического развития, воспитания основ здорового образа жизни. Дошкольный возраст — это важный период, когда закладывается фундамент физического развития человека, развиваются двигательные навыки, формируются взгляды и привычки, закаляется организм.

Вместе с тем результаты статистических данных свидетельствуют о том, что уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше и меньше. По данным, опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья, 30-40% дошкольников имеют избыточный вес вследствие низкой двигательной активности и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми.

Под двигательной активностью понимается вид деятельности, направленный на улучшение или сохранении физической формы и здоровья в целом. Необходимость повышения двигательной активности детей дошкольного возраста обусловлена тем, что это способствует формированию здоровой, активной личности, способной к решению учебных и практических задач, обеспечивает успешную ее адаптацию и социализацию в современном обществе.

В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников. Одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физкультурой, к здоровью и здоровому образу жизни, гармонического физического развития, укрепление опорно – двигательного аппарата, правильное формирование опорно-двигательного аппарата и профилактика возможных нарушений. В связи с этим значение организации физкультурно – оздоровительной работы в условиях дошкольного учреждения, где имеется возможность обеспечить своевременность и регулярность проведения физкультурных мероприятий очень большое.

Профессор И.А. Аршанский, более тридцати лет назад дал формулу важнейшего закона развития: ведущей системой в организме ребенка является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются в зависимости от нее. Нагружая скелетно – мышечную систему, мы не только делаем ребенка сильным и ловким, но тем самым развиваем и укрепляем его сердце, легкие, все внутренние органы.

Основываясь на рекомендации следующих методических пособий (Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007. – 160 с.; Вареник Е.Н. – Физкультурное-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.; Подольская Е.И. – Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009. – 80 с.) и учитывая актуальность проблемы разработана Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Дюймовочка» г. Переславль – Залесский «Спортик», направленность физкультурно-оздоровительная. Возраст детей: 5 - 7 лет. Срок реализации: 5 месяцев

Физкультурно – спортивная направленность программы заключается в привлечении детей к регулярным занятиям физической культурой, что позволит укрепить здоровье, снизить уровень заболеваемости, повысить уровень физического развития и заложит основы здорового образа жизни.

Программа предполагает возможности обучения детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в составе общей группы с нозологиями:

* Задержка психического развития
* Нарушения речи
* Фонетико-фонематическое нарушение речи

«Дополнительное образование даёт ребёнку с ограниченными возможностями здоровья возможность выбора своего индивидуального образовательного пути, увеличивает пространство, в котором может развиваться личность ребёнка, обеспечивает ему «ситуацию успеха». Знания и умения, полученные в системе дополнительного образования, могут в дальнейшей жизни таких детей быть не только досугом, но и способствовать профессиональному самоопределению. В современном обществе учреждения дополнительного образования становятся всё более открытой социально-педагогической системой, стремящейся к диалогу, общению, широкому социальному и педагогическому взаимодействию с семьей.

Дополнительное образование дает возможность детям с особыми потребностями попробовать свои силы, развивать свои способности и возможности, занимаясь совместно со здоровыми детьми разными видами деятельности: художественно - эстетической, естественнонаучной, технической и др. Дополнительное образование не ограничено рамками классно - урочной системы и обязательными стандартами. Оно располагает большим потенциалом в организации социально-значимой деятельности и досуга детей и подростков, в том числе и детей с особыми образовательными потребностями. Кроме того, дополнительное образование позволяет не только «особым» детям почувствовать себя полноценными членами общества, но и учит обычных детей сочувствовать, думать о другом человеке, помогать ему, видеть в нем равноценного и равноправного партнера».

* 1. **Цель и задачи реализации программы**

**Цель:**

Повышение уровня физического развития и двигательной активности, формирование положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом у детей старшего дошкольного возраста.

**Основные задачи программы:**

Оздоровительные задачи:

* сохранять и укреплять здоровье детей;
* содействовать правильному и своевременному формированию физиологических изгибов позвоночника и свода стопы;
* укреплять связочно-суставной аппарат, мышцы спины и брюшного пресса;
* обучать правильной постановке стоп при ходьбе.

Развивающие задачи программы:

* развивать физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость);
* развивать двигательные способности детей (функции равновесия, координации движений);
* формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями.

Воспитательные задачи:

* воспитывать и закреплять навык правильной осанки и правильной походки;
* корректировать проявление эмоциональных трудностей детей (тревожность, страх, низкая самооценка, агрессивность);
* воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
* воспитывать дружеские взаимоотношения через игру и общение.
  1. **Принципы и подходы**

Программа предназначена для дополнительного образования дошкольников и не предусматривает жесткий объём содержания образования.

Занятия проводятся в игровой форме, в основе которой лежит партнерская позиция взрослого, личностно-ориентированное отношение к ребенку и непринужденная форма организации физкультурно-оздоровительной деятельности. Игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка в двигательной активности. Музыкальное сопровождение занятий поднимает настроение, побуждает детей к самовыражению творчества в движениях, повышают его самооценку. Использование здоровьесберегающих технологий благоприятно действует на психофизическое здоровье ребенка.

В процессе реализации Программы используются следующие принципы:

1. Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Принцип активности и сознательности – поиск новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
3. Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь умений и навыков.
4. Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои умения и навыки по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
5. Принцип повторений умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
   1. **Целевые ориентиры**

Целевые ориентиры представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обусловливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

* 1. **Ожидаемые результаты**

***Знания:***

Ребенок знает параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь). Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!». Должен знать, почему необходимо следить за осанкой и правильной постановкой стопы.

***Навыки и умения*:**

Проверять осанку у стены, у зеркала; соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений; ходить на носках, на наружных сводах стопы; ходить в различных И.П.; бегать в медленном темпе; выполнять упражнении с гантелями, с обручами, палками, мячами и т.д., а также без предметов; ходить с предметом на голове; выполнять упражнения для мышц брюшного пресса и спины, отжиматься от скамейки, выполнять упражнения для развития гибкости; выполнять перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; расслаблять мышцы в положении лежа, и др. Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии.

***Личностные качества*:**

Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие, настойчивость, двигательная память, воображение.

Если ребенок занимается регулярно, то соответственно совершенствует все эти качества, навыки и умения.

**II. Cодержательный раздел**

**2.1. Продолжительность реализации программы**

Программа дополнительного образования «Спортик», направленность физкультурно-спортивная, рассчитана на обучение детей старшего дошкольного возраста 5 – 7 лет в течение 5 месяцев (с января по май)

**2.2. Формы и режим проведения занятий:**

Занятия проводятся в спортивном зале. Количество воспитанников в группе от 10 до 20 человек.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст детей | Продолжительность одного занятия | Периодичность в неделю | Кол-во академических часов в неделю | Кол-во академических часов за 5 месяцев |
| 5-7 лет | 25 - 30 мин. | 2 раза | 2 час | 36 часов |

Набор воспитанников с ОВЗ в группу производится по их желанию и желанию родителей без предварительного конкурсного отбора, с учетом рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссии. Максимальное количество воспитанников с ОВЗ в группе –3 человека.

Для воспитанников с ОВЗ: продолжительность занятия составляет 30 мин. В середине каждого занятия проводится динамическая пауза. Основной формой организации деятельности воспитанников на занятии является групповая, с индивидуальным подходом к каждому ребенку.

В процессе обучения программы используются разнообразные методы обучения и воспитания:

Метод – система действий педагога в процессе обучения движениям в зависимости от содержания учебного процесса, условий обучения.

**Наглядный метод:**

Цель: создает зрительное слуховое, мышечное представление о движении.

(показ физических упражнений, имитация, подражание, зрительные ориентиры, музыка, песни, непосредственная помощь инструктора).

**Словесный метод:**

Цель: обращен к сознанию детей, помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения.

(объяснение, пояснение, указание, напоминание, подача команд, сигналов, вопросы к детям, оценка, образно сюжетный рассказ, беседа, словесная инструкция).

**Практический метод:**

Цель: закрепляет на практике знания, умения и навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении.

(повторение упражнений с изменениями и без изменений, проведение упражнений в соревновательной форме).

**Игровой метод:**

Цель: способствует дальнейшему росту физических возможностей детей, усвоению более сложных двигательных действий, овладение их техникой.

(проведение упражнений в игровой форме, использование подвижных игр, организация двигательной деятельности детей в соответствии с игровым сюжетом).

**Структура занятий:**

Структура занятия может быть гибкой и изменяться от целей, задач

***Вводная часть:*** различные виды ходьбы, бега – 6мин.

***Основная часть:*** ОРУ - блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы – 1 мин.

***ОВД*** – упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, ползание - 6мин., игры разной подвижности – 5мин.

***Заключительная часть:*** игры малой подвижности, релаксация – 2-5 мин.

**Средства ФК:**

* подвижные игры;
* основные виды движений;
* ОРУ упражнения;
* релаксация;

**2.3. Учебно - тематический план работы**

Программа является открытой и предусматривает вариативность, тематические изменения и дополнения учебного плана по мере необходимости.

Примерный учебно-тематический план работы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 этап (январь, февраль, март, апрель) | | | |
| Обучение физкультурным упражнениям с бегом, прыжками, лазаньем, на развитие быстроты реакции, ловкости находчивости, внимания, согласованности движений.  Закрепление навыков в подвижных играх | Всего часов | Теория | Практика |
| 31час  Январь- 7 занятий  Февраль – 8 занятий  Март – 8 занятий  Апрель – 8 занятий | 6 часов | 25 часов |
| 2 этап (май) | | | |
| Совершенствовать у детей согласованность и ритмичность движений, развивать глазомер, умение ориентироваться в пространстве, координацию движений.  Закрепление навыков в подвижных играх | Всего часов | Теория | Практика |
| 5 |  | 5 |
| Всего: | 36 часов | 6 часов | 30 часов |

* 1. **Календарный план работы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Цель и задачи** | **Содержание занятия** | | **Организация развивающей среды** | |
| **Январь** | | | | |
| Провести беседу о соблюдении правил техники безопасности. правильной осанке. Проверить осанку в различных исходных положениях при выполнении упражнений. Совершенствовать навык правильной осанки в положениях лежа при различных движениях рук и ног. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Формирование правильной походки. | | **Занятие № 1**  Вводная:  Вводное занятие. Спорт и здоровье. Соблюдение правил безопасности при выполнении физических упражнений, в спортивном зале. Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, полуприсядь, обычная.  Основная:  -ОРУ: без предметов  -ОВД:  1.ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове.  2.прыжки на обеих ногах через шнуры.  3.перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах.  -Подвижная игра: «Длинная скакалка»  - упражнения: «Кошка»  Заключительная:  -Релаксация: «Сотвори в себе солнце» | | Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка,  мешочки с песком,  шнуры,  мячи,  платочки. |
| Совершенствовать навык правильной осанки в положениях лежа при различных движениях рук и ног. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Формирование правильной походки | | **Занятие № 2**  Вводная:  Жизнь без вредных привычек. Здоровое питание, физические нагрузки. Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на наружном своде стопы, обычная.  Основная:  -ОРУ: без предметов  -ОВД:  1.ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове.  2. прыжки на обеих ногах через шнуры.  3.перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах.  -Подвижная игра: «Школа мяча»  -Коррекционные упражнения: «Качалка»  Заключительная:  -Релаксация: «Волшебный цветок добра» | | Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка,  мешочки с песком, шнуры,  мячи,  платочки |
| **Занятие № 3**  Вводная:  Инструкция по соблюдению техники безопасности. Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, в полуприсяди, обычная.  Основная:  -ОРУ: без предметов  -ОВД:  1.ходьба по канату боком, прямо.  2.прыжки в длину с места.  3.ходьба по скамейке через кубики (5-6).  4.прыжки боком через канат, лежащий на полу  -Подвижная игра: «Чудо парашют»  - упражнение: «Рыбка»  Заключительная:  -Релаксация: «Путешествие на облаке» | | Гимнастическая стенка,  канат, гимнастическая скамейка,  кубики, канат |
| Провести беседу о соблюдении правил техники безопасности. Проверка осанки в различных исходных положениях, при выполнении упражнений. Формирование стереотипа правильной осанки и походки. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Обучение массажу стоп. Продолжать обучать детей правильной ходьбе в сочетании с дыханием. Обучение правильному выполнению упражнений с гимнастической палкой.  Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Обучение массажу стоп. Продолжать обучать детей правильной ходьбе в сочетании с дыханием. Обучение правильному выполнению упражнений с гимнастической палкой. | | **Занятие № 4**  Вводная:  Инструкция по соблюдению техники безопасности. Ходьба друг за другом на носках, на внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, врассыпную, с захлестыванием голени. Ходьба. Перестроение с палками в колонны.  Основная:  ОРУ с гимнастической палкой  ОВД:  1. ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо.  2. прыжки на двух ногах, из обруча в обруч.  3. лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.  -Подвижная игра: «Большие ноги идут по дороге»  - упражнение: «Жучок на спине»  Заключительная:  Массаж стоп массажными мячами, сидя на скамейке.  -Релаксация: «Золотая рыбка» | | Гимнастическая палка,  набивные мячи, обручи |
| **Занятие № 5**  Вводная:  Ходьба друг за другом на носках, на внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, врассыпную, с забрасыванием ног назад. Ходьба. Перестроение с палками в колонны.  Основная:  -ОРУ с гимнастической палкой  -ОВД:  1. ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо.  2. прыжки на двух нога х, из обруча в обруч.  3. лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.  -Подвижная игра: «Ласточка»  - упражнение: «Качалочка»  Заключительная:  Массаж стоп массажными мячами, сидя на скамейке.  Релаксация: «Янтарный замок» | | Гимнастическая палка,  набивные мячи, обручи |
| **Занятие № 6**  Вводная:  Ходьба друг за другом на носках, на внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, врассыпную, с забрасыванием ног назад. Ходьба. Перестроение с гантелями в колонны.  Основная:  -ОРУ с гимнастическими гантелями  -ОВД:  1. ходьба по канату прямо.  2. прыжки в длину с места.  3. ползание до ориентира, на четвереньках.  -Подвижная игра: «Гимнастика для ежика»  -Коррекционные упражнения: «Ножницы»  Заключительная:  Массаж стоп массажными мячами, сидя на скамейке.  -Релаксация: «Танец рыбки» | | Гимнастические  гантели,  канат |
| Провести беседу о соблюдении правил техники безопасности. Продолжать обучать детей правильной ходьбе в сочетании с дыханием. Обучение правильному выполнению упражнений с мячом. Укрепление мышц спины и брюшного пресса.  Укрепление мышечного корсета. | | **Занятие № 7**  Вводная:  Ходьба друг за другом на носках, на внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, врассыпную, с забрасыванием ног назад. Ходьба. Перестроение с гантелями в колонны.  Основная:  -ОРУ с гимнастическими гантелями  -ОВД:  1. ходьба по канату боком и «елочкой».  2. прыжки в длину с места.  3. ползание до ориентира, на четвереньках.  -Подвижная игра: «Разбей цепь»  -Коррекционные упражнения: «Ходим в шляпах»  Заключительная:  Массаж стоп массажными мячами, сидя на скамейке.  - Релаксация: «Морское царство» | | Гимнастические  гантели,  канат |
|  |
| **Февраль** | | | | |
| Продолжать обучать детей правильной ходьбе в сочетании с дыханием. Обучение правильному выполнению упражнений с мячом. Укрепление мышц спины и брюшного пресса.  Укрепление мышечного корсета.  Продолжать обучать детей правильной ходьбе в сочетании с дыханием. Обучение правильному выполнению упражнений с мячом. Укрепление мышц спины и брюшного пресса.  Укрепление мышечного корсета. | | **Занятие № 8**  Вводная:  Ходьба друг за другом на носках, высоко поднимая колени, по сигналу остановиться и покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом на носках, скрестным шагом. Ходьба, построение в звенья.  Основная:  -ОРУ с мячом большого диаметра  -ОВД:  1.Ходьба по наклонной доске  2.Прыжки из обруча в обруч  3.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке  4.Метание в цель.  -Подвижная игра: «Перешагни через веревочку»  - упражнения: «Ежик свернулся, развернулся»  Заключительная:  -Релаксация: «Водопад» | | Мячи,  наклонная доска,  обруч, гимнастическая скамейка,  кегля |
| **Занятие № 9**  Вводная:  Ходьба друг за другом обычная, высоко поднимая колени, со сменой направления по сигналу.  Бег друг за другом на носках, по диагонали, шаг – галоп правым и левым боком. Построение в звенья.  Основная:  -ОРУ с мячом малого диаметра  -ОВД:  1. Перебрасывание мяча в парах снизу;  2. Метание мяча в горизонтальную цель;  3.Ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамейке  -Подвижная игра: «гонка мячей в колоннах»  - упражнения: «Кошка»  Заключительная:  -Релаксация: «Водопад» | |  |
| Провести беседу о соблюдении правил техники безопасности. Проверить осанку в различных исходных положениях при выполнении упражнений. Совершенствовать навык правильной осанки в положениях лежа при различных движениях рук и ног.  Укрепление мышц спины и брюшного пресса.  Формирование стереотипа правильной походки.  Совершенствовать навык правильной осанки в положениях лежа при различных движениях рук и ног.  Совершенствовать навык выполнения ОРУ и ОВД | | **Занятие № 10**  Вводная:  Ходьба друг за другом на носках, высоко поднимая колени, по сигналу остановиться и покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом на носках, скрестным шагом. Ходьба, построение в звенья.  Основная:  -ОРУ: с мячом большого диаметра  -ОВД:  1.Ходьба по наклонной доске  2.Прыжки из обруча в обруч  3.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке  4.Метание в цель.  -Подвижная игра: «Попади в ворота мячом»  - упражнения: «Кошка»  Заключительная:  -Релаксация: игра малой подвижности «Твоя звезда» | | Мячи,  наклонная доска,  обруч, гимнастическая скамейка,  кегля |
| **Занятие № 11**  Вводная:  Инструкция по соблюдению техники безопасности. Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, в полу приседе, обычная.  Основная:  -ОРУ с султанчиками под музыку (ритмика)  -ОВД:  1.ходьба по гимнастической скамейке прямо и боком, с мешочком на голове.  2.прыжки на обеих ногах через шнуры.  3. перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя в парах.  - Подвижная игра: «Длинная скакалка»  - упражнения: «Кошка»  Заключительная:  -Релаксация: «Сотвори в себе солнце» | | Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка,  мешочки с песком,  шнуры,  мячи,  султанчики. |
| **Занятие № 12**  Вводная:  Построение у гимнастической стенки – проверка осанки. Шаг вперед, присед, встать, принять правильную осанку, шаг назад к стене, проверить осанку. Ходьба на носках, руки вверх, руки в стороны – сгибать и разгибать кисти. Легкий бег. Перестроение в колонны.  Основная:  -ОРУ с султанчиками под музыку (ритмика)  -ОВД:  1. ходьба по узкой стороне скамейки со страховкой.  2.прыжок вверх (достать до платочка).  3.ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой.  4. ходьба по мягкому бревну.  -Подвижная игра: «Длинная скакалка»  - упражнения: «Качалка»  Заключительная:  Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок. Массаж стоп.  Релаксация: игра малой подвижности «Ветерок» | | Гимнастическая стенка,  султанчики, гимнастическая скамейка,  мешочки с песком, канат,  мягкое бревно, скакалка. |
| **Занятие № 13**  Вводная:  Построение у гимнастической стенки – проверка осанки. Шаг вперед, присед, встать, принять правильную осанку, шаг назад к стене, проверить осанку. Ходьба на носках, руки вверх, руки в стороны – сгибать и разгибать кисти. Легкий бег. Перестроение в колонны.  Основная:  -ОРУ с султанчиками под музыку (ритмика)  -ОВД:  1.Ходьба, перешагивая через модули  2. Прыжки вверх.  3.Пролезание в обруч прямо  4.Катание мячей.  -Подвижная игра: «Регулировщик»  - упражнения: «Бегемот»  Заключительная:  -Релаксация: «Встреча с рыбкой» | | Султанчики,  модули,  обруч,  мячи |
| **Занятие № 14**  Вводная:  Ходьба друг за другом на носках, на внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному с хлопками над головой, по сигналу остановиться, поворот на 360. Бег друг за другом, врассыпную. Ходьба. Перестроение в колонны с султанчиками.  Основная:  -ОРУ с султанчиками под музыку (ритмика)  -ОВД:  1. ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо.  2. прыжки на двух ногах через гимнастические палки.  3. лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.  -Подвижная игра: «Ласточка»  - упражнение: «Качалочка»  Заключительная:  Массаж стоп, сидя на скамейке.  -Релаксация: «Янтарный замок» | | Гимнастическая палка,  набивные мячи, обруч |
| Провести беседу о соблюдении правил техники безопасности. Развитие координации движений, формирование правильной осанки. Обучение правильному выполнению упражнений с мячами. Укрепление мышечного корсета. | | **Занятие № 15**  Вводная:  Инструкция по соблюдению техники безопасности. Ходьба друг за другом на носках, на внешней стороне стопы, приставным шагом правым и левым боком, в приседе, руки на коленях. Бег друг, за другом, по диагонали и по центру. Ходьба. Построение в звенья с мячом.  Основная:  -ОРУ: с мячом  -ОВД: Игра-эстафета - передача мячей в колонне над головой, под ногами. Ноги не сгибать.  -Подвижная игра: «Коршун и наседка»  - упражнения: «Крокодильчики»  Заключительная:  Игра м.п. «Карлики и великаны»  -Релаксация: «Сила улыбки» | | Мячи |
| **Март** | | | | |
| Развитие координации движений. Обучение правильному выполнению упражнений с мячами. Укрепление мышечного корсета. | | **Занятие № 16**  Вводная:  Ходьба друг за другом на носках, на внешней стороне стопы, приставным шагом правым и левым боком, в приседе, руки на коленях. Бег друг, за другом, по диагонали и по центру. Ходьба. Построение в звенья с мячом.  Основная:  -ОРУ: с мячом  -ОВД: Игра-эстафета с обручами и мячами.  -Подвижная игра: «Коршун и наседка»  - упражнения: «Крокодильчики»  Заключительная:  Сидя на скамье катать гимнастическую палку от носка к пятке.  -Релаксация: «Предсказатель будущего» | | Гимнастическая скамейка,  обручи,  мячи, гимнастические палки |
| Развитие координации движений. Обучение правильному выполнению упражнений с мячами. Укрепление мышечного корсета. | | **Занятие № 17**  Вводная:  Ходьба друг за другом на носках, на внешней стороне стопы, с изменением направления по сигналу. Бег друг за другом, вперед спиной. Ходьба. Построение в звенья с обручами.  Основная:  -ОРУ с обручами в парах  -ОВД:  1. ходьба по узкой стороне скамейки.  2. прыжок вверх (достать до платочка).  3. прокатывание обручей в парах друг другу.  4. Пролезание в обруч боком.  -Подвижная игра: «Самый меткий»  - упражнение: «Не расплескай воду»  Заключительная:  Ходьба по обручу носками и пятками.  -Релаксация: «Сотвори в себе солнце» | | Гимнастическая скамейка, платочки,  обручи, гимнастическая палка |
| Провести беседу о соблюдении правил техники безопасности. Развитие координации движений, формирование правильной осанки. Обучение правильному выполнению упражнений с мячами. Укрепление мышечного корсета.  Развитие координации движений, формирование правильной осанки. Обучение правильному выполнению упражнений с мячами. Укрепление мышечного корсета | | **Занятие № 18**  Вводная:  Инструкция по соблюдению техники безопасности. Ходьба друг за другом на носках, на внешней стороне стопы, приставным шагом правым и левым боком, в приседе, руки на коленях. Бег друг, за другом, по диагонали и по центру. Ходьба. Построение в звенья с мячом.  Основная:  -ОРУ: с мячом  -ОВД: Игра-эстафета - передача мячей в колонне над головой, под ногами. Ноги не сгибать.  -Подвижная игра: «Коршун и наседка»  - упражнения: «Крокодильчики»  Заключительная:  Игра м.п. «Карлики и великаны»  -Релаксация: «Сила улыбки» | | Мячи |
| **Занятие № 19**  Вводная:  Ходьба друг за другом на носках, на внешней стороне стопы, приставным шагом правым и левым боком, в приседе, руки на коленях. Бег друг, за другом, по диагонали и по центру. Ходьба. Построение в звенья с мячом.  Основная:  -ОРУ: с мячом  -ОВД: Игра-эстафета с обручами и мячами.  -Подвижная игра: «Коршун и наседка»  - упражнения: «Крокодильчики»  Заключительная:  Сидя на скамье катать гимнастическую палку от носка к пятке.  -Релаксация: «Предсказатель будущего» | | Гимнастическая скамейка,  обручи,  мячи, гимнастические палки |
| Совершенствовать навык выполнения ОРУ и ОВД | | **Занятие № 20**  Вводная:  Ходьба друг за другом на носках, на внешней стороне стопы, с изменением направления по сигналу. Бег друг за другом, вперед спиной. Ходьба. Построение в звенья с обручами.  Основная:  -ОРУ с обручами в парах  -ОВД:  1. ходьба по узкой стороне скамейки.  2. прыжок вверх (достать до платочка).  3. прокатывание обручей в парах друг другу.  4. Пролезание в обруч боком.  -Подвижная игра: «Самый меткий»  - упражнение: «Не расплескай воду»  Заключительная:  Ходьба по обручу носками и пятками.  -Релаксация: «Сотвори в себе солнце» | | Гимнастическая скамейка, платочки,  обручи, гимнастическая палка |
| Провести беседу о соблюдении правил техники безопасности. правильной осанке. Проверить осанку в различных исходных положениях при выполнении упражнений. Совершенствовать навык правильной осанки в положениях лежа при различных движениях рук и ног. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Формирование правильной походки. | | **Занятие № 21**  Вводная:  Вводное занятие. Спорт и здоровье. Соблюдение правил безопасности при выполнении физических упражнений, в спортивном зале. Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, полуприсядь, обычная.  Основная:  -ОРУ: без предметов  -ОВД:  1.ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове.  2.прыжки на обеих ногах через шнуры.  3.перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах.  -Подвижная игра: «Длинная скакалка»  - упражнения: «Кошка»  Заключительная:  -Релаксация: «Сотвори в себе солнце» | | Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка,  мешочки с песком,  шнуры,  мячи,  платочки. |
| Совершенствовать навык выполнения ОРУ и ОВД | | **Занятие № 22**  Вводная:  Жизнь без вредных привычек. Здоровое питание, физические нагрузки. Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на наружном своде стопы, обычная.  Основная:  -ОРУ: без предметов  -ОВД:  1.ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове.  2. прыжки на обеих ногах через шнуры.  3.перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах.  -Подвижная игра: «Школа мяча»  -Коррекционные упражнения: «Качалка»  Заключительная:  -Релаксация: «Волшебный цветок добра» | | Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка,  мешочки с песком, шнуры,  мячи,  платочки |
| Совершенствовать навык выполнения ОРУ и ОВД | | **Занятие № 23**  Вводная:  Инструкция по соблюдению техники безопасности. Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, в полуприсяди, обычная.  Основная:  -ОРУ: без предметов  -ОВД:  1.ходьба по канату боком, прямо.  2.прыжки в длину с места.  3.ходьба по скамейке через кубики (5-6).  4.прыжки боком через канат, лежащий на полу  -Подвижная игра: «Чудо парашют»  - упражнение: «Рыбка»  Заключительная:  -Релаксация: «Путешествие на облаке» | | Гимнастическая стенка,  канат, гимнастическая скамейка,  кубики, канат |
| **Апрель** | | | | |
| Провести беседу о соблюдении правил техники безопасности. Проверка осанки в различных исходных положениях, при выполнении упражнений. Формирование стереотипа правильной осанки и походки. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Обучение массажу стоп. Продолжать обучать детей правильной ходьбе в сочетании с дыханием. Обучение правильному выполнению упражнений с гимнастической палкой. | | **Занятие № 24**  Вводная:  Инструкция по соблюдению техники безопасности. Ходьба друг за другом на носках, на внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, врассыпную, с захлестыванием голени. Ходьба. Перестроение с палками в колонны.  Основная:  ОРУ с гимнастической палкой  ОВД:  1. ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо.  2. прыжки на двух ногах, из обруча в обруч.  3. лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.  -Подвижная игра: «Большие ноги идут по дороге»  - упражнение: «Жучок на спине»  Заключительная:  Массаж стоп массажными мячами, сидя на скамейке.  -Релаксация: «Золотая рыбка» | | Гимнастическая палка,  набивные мячи, обручи |
| Продолжать обучать детей правильной ходьбе в сочетании с дыханием. Обучение правильному выполнению упражнений с гимнастической палкой.  Укрепление мышечного корсета. | | **Занятие № 25**  Вводная:  Ходьба друг за другом на носках, на внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, врассыпную, с забрасыванием ног назад. Ходьба. Перестроение с палками в колонны.  Основная:  -ОРУ с гимнастической палкой  -ОВД:  1. ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо.  2. прыжки на двух нога х, из обруча в обруч.  3. лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.  -Подвижная игра: «Ласточка»  - упражнение: «Качалочка»  Заключительная:  Массаж стоп массажными мячами, сидя на скамейке.  Релаксация: «Янтарный замок» | | Гимнастическая палка,  набивные мячи, обручи, атрибуты для игр |
| Продолжать обучать детей правильной ходьбе в сочетании с дыханием. Обучение правильному выполнению упражнений с гантелями. | | **Занятие № 26**  Вводная:  Ходьба друг за другом на носках, на внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, врассыпную, с забрасыванием ног назад. Ходьба. Перестроение с гантелями в колонны.  Основная:  -ОРУ с гимнастическими гантелями  -ОВД:  1. ходьба по канату прямо.  2. прыжки в длину с места.  3. ползание до ориентира, на четвереньках.  -Подвижная игра: «Гимнастика для ежика»  -Коррекционные упражнения: «Ножницы»  Заключительная:  Массаж стоп массажными мячами, сидя на скамейке.  -Релаксация: «Танец рыбки» | | Гимнастические  гантели,  канат, массажные мячи по количеству детей |
| Провести беседу о соблюдении правил техники безопасности. Продолжать обучать детей правильной ходьбе в сочетании с дыханием. Обучение правильному выполнению упражнений с гантелями. Укрепление мышц спины и брюшного пресса.  Укрепление мышечного корсета. | | **Занятие № 27**  Вводная:  Ходьба друг за другом на носках, на внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, врассыпную, с забрасыванием ног назад. Ходьба. Перестроение с гантелями в колонны.  Основная:  -ОРУ с гимнастическими гантелями  -ОВД:  1. ходьба по канату боком и «елочкой».  2. прыжки в длину с места.  3. ползание до ориентира, на четвереньках.  -Подвижная игра: «Разбей цепь»  -Коррекционные упражнения: «Ходим в шляпах»  Заключительная:  Массаж стоп массажными мячами, сидя на скамейке.  - Релаксация: «Морское царство» | | Гимнастические  гантели,  канат, атрибуты для игр |
| Совершенствовать навык выполнения ОРУ и ОВД | | **Занятие № 28**  Вводная:  Инструкция по соблюдению техники безопасности. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, «змейкой», с выполнением задания по сигналу. Бег друг за другом, с высоким подниманием бедра, подскоки с ноги на ногу. Ходьба, построение в звенья.  Основная:  -ОРУ с малыми мячами  -ОВД:  1.Ходьба, перешагивая через модули  2. Прыжки вверх.  3.Пролезание в обруч прямо  4.Катание мячей.  -Подвижная игра: «Регулировщик»  - упражнения: «Бегемот»  Заключительная:  -Релаксация: «Встреча с рыбкой» | | Мягкие модули,  обручи,  мячи разного диаметра, атрибуты для игр |
| Совершенствовать навык правильной осанки при различных движениях рук и ног.  Укрепление мышц спины и брюшного пресса.  Формирование стереотипа правильной походки. | | **Занятие № 29**  Вводная:  Ходьба друг за другом на носках, на пятках, «змейкой», с выполнением задания по сигналу. Бег друг за другом, с высоким подниманием бедра, подскоки с ноги на ногу. Ходьба, построение в звенья.  Основная:  -ОРУ с мячами малого диаметра  -ОВД:  1.Ходьба, перешагивая через модули  2. Прыжки – многоскоки.  3. Пролезание в обруч прямо  4. Катание мячей.  -Подвижная игра: «Буря на море»  - упражнения: «Колобок»  Заключительная:  -Релаксация: игра малой подвижности «На лугу» | | Мягкие модули,  обручи,  мячи разного диаметра, атрибуты для игр |
| Совершенствовать навык правильной осанки при различных движениях рук и ног.  Укрепление мышц спины и брюшного пресса.  Формирование стереотипа правильной походки. | | **Занятие № 30**  Вводная:  Ходьба друг за другом на носках, высоко поднимая колени, по сигналу остановиться и покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом на носках, скрестным шагом. Ходьба, построение в звенья.  Основная:  -ОРУ с мячом большого диаметра  -ОВД:  1.Ходьба по наклонной доске  2.Прыжки из обруча в обруч  3.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке  4.Метание в цель.  -Подвижная игра: «Перешагни через веревочку»  - упражнения: «Ежик вытянулся, втянулся»  Заключительная:  -Релаксация: «Водопад» | | Мячи,  наклонная доска,  обруч, гимнастическая скамейка,  кегля, атрибуты для игр |
| Провести беседу о соблюдении правил техники безопасности. Проверить осанку в различных исходных положениях при выполнении упражнений. Совершенствовать навык правильной осанки при различных движениях рук и ног.  Укрепление мышц спины и брюшного пресса.  Формирование стереотипа правильной походки. | | **Занятие № 31**  Вводная:  Ходьба друг за другом на носках, высоко поднимая колени, по сигналу остановиться и покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом на носках, скрестным шагом. Ходьба, построение в звенья.  Основная:  -ОРУ: с мячом большого диаметра  -ОВД:  1.Ходьба по наклонной доске  2.Прыжки из обруча в обруч  3.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке  4.Метание в цель.  -Подвижная игра: «Попади в ворота мячом»  - упражнения: «Кошка»  Заключительная:  -Релаксация: игра малой подвижности «Твоя звезда» | | Мячи,  наклонная доска,  обруч, гимнастическая скамейка,  кегля, атрибуты для игр |
| **Май** | | | | |
| Развитие координации движений, формирование правильной осанки. Обучение правильному выполнению упражнений с султанчиками под музыку | | **Занятие № 32**  Вводная:  Инструкция по соблюдению техники безопасности. Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, в полу приседе, обычная.  Основная:  -ОРУ с султанчиками под музыку (ритмика)  -ОВД:  1.ходьба по гимнастической скамейке прямо и боком, с мешочком на голове.  2.прыжки на обеих ногах через шнуры.  3. перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя в парах.  - Подвижная игра: «Длинная скакалка»  - упражнения: «Кошка»  Заключительная:  -Релаксация: «Сотвори в себе солнце» | | Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка,  мешочки с песком,  шнуры,  мячи,  султанчики. |
| Развитие координации движений, формирование правильной осанки. Обучение правильному выполнению упражнений с султанчиками под музыку | | **Занятие № 33**  Вводная:  Построение у гимнастической стенки – проверка осанки. Шаг вперед, присед, встать, принять правильную осанку, шаг назад к стене, проверить осанку. Ходьба на носках, руки вверх, руки в стороны – сгибать и разгибать кисти. Легкий бег. Перестроение в колонны.  Основная:  -ОРУ с султанчиками под музыку (ритмика)  -ОВД:  1. ходьба по узкой стороне скамейки со страховкой.  2.прыжок вверх (достать до платочка).  3.ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой.  4. ходьба по мягкому бревну.  -Подвижная игра: «Длинная скакалка»  - упражнения: «Качалка»  Заключительная:  Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок. Массаж стоп.  Релаксация: игра малой подвижности «Ветерок» | | Гимнастическая стенка,  султанчики, гимнастическая скамейка,  мешочки с песком, канат,  мягкое бревно, скакалка. |
| Развитие координации движений, формирование правильной осанки. Обучение правильному выполнению упражнений с султанчиками под музыку | | **Занятие № 34**  Вводная:  Построение у гимнастической стенки – проверка осанки. Шаг вперед, присед, встать, принять правильную осанку, шаг назад к стене, проверить осанку. Ходьба на носках, руки вверх, руки в стороны – сгибать и разгибать кисти. Легкий бег. Перестроение в колонны.  Основная:  -ОРУ с султанчиками под музыку (ритмика)  -ОВД:  1.Ходьба, перешагивая через модули  2. Прыжки вверх.  3.Пролезание в обруч прямо  4.Катание мячей.  -Подвижная игра: «Регулировщик»  - упражнения: «Бегемот»  Заключительная:  -Релаксация: «Встреча с рыбкой» | | Султанчики,  модули,  обруч,  мячи, атрибуты для игр |
| Развитие координации движений, формирование правильной осанки. Обучение правильному выполнению упражнений с султанчиками под музыку | | **Занятие № 35**  Вводная:  Ходьба друг за другом на носках, на внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному с хлопками над головой, по сигналу остановиться, поворот на 360. Бег друг за другом, врассыпную. Ходьба. Перестроение в колонны с султанчиками.  Основная:  -ОРУ с султанчиками под музыку (ритмика)  -ОВД:  1. ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо.  2. прыжки на двух ногах через гимнастические палки.  3. лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.  -Подвижная игра: «Ласточка»  - упражнение: «Качалочка»  Заключительная:  Массаж стоп, сидя на скамейке.  -Релаксация: «Янтарный замок» | | Гимнастическая палка,  набивные мячи, обруч |
| Провести беседу о соблюдении правил техники безопасности. Развитие координации движений, формирование правильной осанки. Обучение правильному выполнению упражнений с мячами. Укрепление мышечного корсета. | | **Занятие №36**  Вводная:  Инструкция по соблюдению техники безопасности. Ходьба друг за другом на носках, на внешней стороне стопы, приставным шагом правым и левым боком, в приседе, руки на коленях. Бег друг, за другом, по диагонали и по центру. Ходьба. Построение в звенья с мячом.  Основная:  -ОРУ: с мячом  -ОВД: Игра-эстафета - передача мячей в колонне над головой, под ногами. Ноги не сгибать.  -Подвижная игра: «Коршун и наседка»  - упражнения: «Крокодильчики»  Заключительная:  Игра м.п. «Карлики и великаны»  -Релаксация: «Сила улыбки» | | Мячи |

**3.Организационный раздел**

**3.1. Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Педагог, имеющий высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по специальности «Воспитание в дошкольных учреждениях» или «Физическое воспитание».

**3.2. Материально-техническое обеспечение и организация предметно-развивающей среды**

Занятия проходят в специально оборудованном спортивном зале, в котором имеется оборудование:

**Для ходьбы, бега, равновесия:**

- обруч большой – 21 шт.

-доска с ребристой поверхностью -2 шт.

- дорожка-змейка -1 шт.

- массажеры пластмассовые – 6 шт.

- мяч-фитбол – 5 шт.

- пробковая дорожка – 1 шт.

- наклонная доска – 1 шт.

**Для прыжков:**

-обруч малый – 10 шт.

-мат гимнастический – 10 шт.

**Для катания, бросания, ловли:**

-кегли -20 шт.

-мешочек с грузом – 21 шт.

-мяч резиновый – 21 шт.

-дуги - 8 шт.

-гимнастическая стенка – 2 шт.

-гимнастическая скамейка – 6 шт.

**Для общеразвивающих упражнений**:

-палка гимнастическая - 21шт.

-погремушки - 21 шт.

-кубики – 42 шт.

-гантели большие – 22 шт.

- султанчики – 21 шт.

**Для профилактики плоскостопия:**

-дорожка здоровья – 4 шт.

- массажер для ног резиновый – 21 шт.

- деревянные палочки -10 шт.

- платочки - 10 шт.

**Вспомогательное оборудование**

- Музыкальный центр

**3.3. Соблюдение гигиенических норм и правил безопасности**

**Требования к условиям организации занятий, материалам и оборудованию:**

1. Все оборудование должно устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности и устойчивости, исключающей возможность падения;
2. Инвентарь необходимо располагать на высоте, не превышающей уровня их груди.
3. помещение должно быть чистым, светлым, хорошо проветриваемым
4. Освещенность должна соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам.
5. Запрещается перенос детьми тяжестей весом более 2-2,5кг.
6. Оборудование, которым пользуются дети, должно по своим размерам соответствовать их возрастным показателям.
7. В пользование детям даются только исправные и безопасные предметы.
8. Запрещается использование в работе оборудования и инвентаря, предназначенных для взрослых; нецелесообразно, педагогически неоправданно и опасно применение предметов, выпускаемых промышленностью для игровой деятельности детей.
9. Все оборудование и инструменты должны быть аккуратно, удобно и рационально размещены, содержаться в чистом, исправном состоянии.
10. Все колющие, режущие предметы должны храниться в недоступном для детей месте.

**Требования к методике руководства физкультурной деятельностью в детском саду**

1. Правильный показ движений
2. Дети не должны самовольно использовать снаряды и тренажеры.
3. Следить за организованным входом и выходом детей из зала.
4. Дети всегда должны находиться в поле зрения педагога.
5. Следить за достаточным интервалом и дистанцией между детьми.
6. Контроль над сохранением правильной позы и осанки детей во время занятия.
7. Не допускать переутомления детей.
8. Знакомить детей с правилами поведения на занятии и систематически контролировать их выполнение.

**Инструкция по соблюдению техники безопасности.**

Непосредственно перед началом первого занятия руководитель кружка знакомит детей с инструкцией по технике безопасности на занятиях. В дальнейшем на каждом занятии проходит частичное напоминание инструкции по технике безопасности.

1. Перед началом занятия проверьте свою обувь, завязаны ли на ней шнурки.  
2. Не мешайте руководителю кружка проводить занятие, а также другим детям выполнять упражнения.  
3. Запрещается жевать жевательную резинку на занятии по физкультуре.  
4. Слушайте внимательно команды.  
5. Выполняйте только те упражнения, которые разрешил выполнять руководитель кружка.  
6. Запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь.  
7. После выполнения своего задания не мешайте другим детям.  
8. Нельзя передвигать спортивные снаряды без разрешения.  
9. Избегайте столкновений с другими детьми, не толкай и не ставь подножки.  
10. В соревнованиях по бегу, бегите только по своей дорожке.  
11. Чтобы избежать столкновений, не останавливайтесь резко во время бега.  
12. При выполнении упражнений один за другим соблюдайте безопасную дистанцию.  
13. Не выполняйте упражнений без страховки взрослого.  
14. При обнаружении поломок спортивного оборудования или инвентаря сообщите об этом руководителю кружка.  
15. В случае плохого самочувствия, получения травмы на занятии незамедлительно сообщите об этом руководителю кружка.  
16. После занятия переоденьтесь, тщательно вымойте руки с мылом.

**3.4. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов  
 Контрольно измерительные материалы**

**Оценка эффективности реализации программы**

**Методы исследования.**

Для определения динамики эффективности проводимых занятий и уровня физического развития, занимающихся необходимо использовать мониторинговые исследования метод педагогического наблюдения. Итоги в соответствии с Общероссийской системой мониторинга физического развития детей (Утверждено Постановлением Правительства РФ 29.12.2001 г. N 916).

**Метод педагогического наблюдения**

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

**Прогнозируемые результаты и способы их проверки.**

К показателям эффективности относятся:

* сохранение и укрепление здоровья детей;
* развитие гибкости и подвижности позвоночника, правильное формирование сводов стопы;
* укрепление связочно-суставного аппарата и мышечного корсета у детей;
* овладение навыком правильной походки;
* развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, силы, гибкости, ловкости, координационных способностей;
* умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать полученные знания и сформированные умения в изменяющихся условиях.

Для определения результативности используется следующая диагностика, представленная в виде таблицы контрольных упражнений. (*Общероссийская система мониторинга физического развития детей, подростков и молодежи. Утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001 г. № 916)*

**МАЛЬЧИКИ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тесты | Возраст (годы, месяцы) | Уровень физической подготовленности / баллы | | | | |
| Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| 100% и выше | 85—99% | 70—84% | 51—69% | 50% и ниже |
| 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на 30 м (с) | 5,0-5,5 | 6,9 и ниже | 7,0-7,5 | 7,6-8,1 | 8,2- 8,9 | 9,0 и выше |
| 5,6-5,11 | 6,7 и ниже | 6,8-7,3 | 7,4-7,9 | 8,0-8,7 | 8,8 и выше |
| 6,0-6,5 | 6,4 и ниже | 6,5-6,9 | 7,0-7,5 | 7,6-8,3 | 8,4 и выше |
| 6,6-6,11 | 6,1 и ниже | 6,2-6,7 | 6,8-7,3 | 7,4-8,0 | 8.1 и выше |
| Подъем туловища в сед (количество раз за 30 с) | 5,0-5,5 | 13 и выше | 12 | 10-11 | 7-9 | 6 и ниже |
| 5,6-5,11 | 14 и выше | 12-13 | 10-11 | 7-9 | 6 и ниже |
| 6,0-6,5 | 15 и выше | 13-14 | 10-11 | 7-9 | 7 и ниже |
| 6,6-6,11 | 15 и выше | 14 | 12-13 | 9-11 | 8 и ниже |
| Прыжок в длину с места (см) | 5,0-5,5 | 105 и выше | 94-104 | 83-93 | 69-82 | 68 и ниже |
| 5,6-5,11 | 115 и выше | 102-114 | 89-101 | 73-88 | 72 и ниже |
| 6,0-6,5 | 122 и выше | 109-121 | 96-108 | 80-95 | 79 и ниже |
| 6,6-6,11 | 128 и выше | 115-127 | 102-114 | 86-101 | 85 и ниже |

**ДЕВОЧКИ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тесты | Возраст (годы, месяцы) | Уровень физической подготовленности / баллы | | | | |
| Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| 100% и выше | 85—99% | 70—84% | 51—69% | 50% и ниже |
| 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на 30 м (с) | 5,0-5,5 | 6,9 и ниже | 7,0-7,5 | 7,6-8,1 | 8,2- 8,9 | 9,0 и выше |
| 5,6-5,11 | 6,7 и ниже | 6,8-7,3 | 7,4-7,9 | 8,0-8,7 | 8,8 и выше |
| 6,0-6,5 | 6,4 и ниже | 6,5-6,9 | 7,0-7,5 | 7,6-8,3 | 8,4 и выше |
| 6,6-6,11 | 6,1 и ниже | 6,2-6,7 | 6,8-7,3 | 7,4-8,0 | 8.1 и выше |
| Подъем туловища в сед (количество раз за 30 с) | 5,0-5,5 | 13 и выше | 12 | 10-11 | 7-9 | 6 и ниже |
| 5,6-5,11 | 14 и выше | 12-13 | 10-11 | 7-9 | 6 и ниже |
| 6,0-6,5 | 15 и выше | 13-14 | 10-11 | 7-9 | 7 и ниже |
| 6,6-6,11 | 15 и выше | 14 | 12-13 | 9-11 | 8 и ниже |
| Прыжок в длину с места (см) | 5,0-5,5 | 105 и выше | 94-104 | 83-93 | 69-82 | 68 и ниже |
| 5,6-5,11 | 115 и выше | 102-114 | 89-101 | 73-88 | 72 и ниже |
| 6,0-6,5 | 122 и выше | 109-121 | 96-108 | 80-95 | 79 и ниже |
| 6,6-6,11 | 128 и выше | 115-127 | 102-114 | 86-101 | 85 и ниже |

**СВОДНАЯ ТАБЛИЦА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ФИ ребёнка | возраст | | Бег на 30 метров / баллы | | Подъем туловища / баллы | | Прыжок в длину с места / баллы | | Уровень физической подготовленности | |
| но | ко | но | ко | но | ко | но | ко | но | ко |
| Иванов К. | 5лет | 5лет | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | Ниже среднего | средний |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**3.5. Нормативно-методические документы по организации деятельности кружка «Спортик»:**

Федеральный уровень

1.Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».

3. Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства».

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 6 июля 2018 г. N 1375, об утверждении Плана основных мероприятий до 2020 года, проводимых в рамках Десятилетия детства.

5. План основных мероприятий до 2020 года, проводимых в рамках Десятилетия детства, утвержденный распоряжением Правительства РФ от 6 июля 2018 г. № 1375-р.

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки РФ от 14 августа 2020 г. N 831 "Об утверждении Требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и формату представления информации".

8. Приказ Mинздравсоцразвития России от 26 августа 2010 г. N 761н "Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».

9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

10. Стратегия инновационного развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 8 декабря 2011 г. № 2227-р.

11. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

12. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

13. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов на 2015-2020 годы (утверждена Президентом Российской Федерации 3 апреля 2012 г. № Пр-827) и комплекс мер по ее реализации (утвержден Правительством Российской Федерации 27 мая 2015 г. № 3274пП8).

14. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденной Постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 года № 1642.

16. Национальный проект «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).

17. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 года № 10).

18. План мероприятий по реализации федерального проекта "Учитель будущего", приложением № 1 протокола заседания проектного комитета по национальному проекту "Образование" от 07 декабря 2018 г. № 3.

19. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении Санитарных правил 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

20. [Методические рекомендации  Минпросвещения РФ](http://iro.yar.ru/fileadmin/iro/rmc-dop/2020/260320-MinprosveshchenijaRF-Metodrekom.pdf) по реализации образовательных программ начального общего,  основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения  и дистанционных образовательных технологий

21. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"

22. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 N 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей" (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2019 N 56722)

23. Письмо МИНОБРНАУКИ РФ от 11 декабря 2006 г. N 06-1844 О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей

24. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Региональный уровень

·       [Постановление Правительства Ярославской области от 06.04.2018 №235-п](http://iro.yar.ru/fileadmin/iro/RMCentr/Post-ie_PYaO_2018-04-069_235_g.pdf)О создании регионального модельного центра дополнительного образования детей

·      [Постановление правительства № 527-п 17.07.2018](http://iro.yar.ru/fileadmin/iro/RMCentr/Koncepcija-i-Postanovlenie-o-PFDO-527-p.pdf) О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей (Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области).

·     [Приказ департамента образования ЯО от 27.12.2019 №47-нп](http://iro.yar.ru/fileadmin/iro/rmc-dop/2020/prikaz-271219-47-np.pdf)Правила персонифицированного финансирования ДОД.

·    Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

**Используемая литература:**

1. Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007. – 160 с.;
2. Вареник Е.Н. – Физкультурное-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.;
3. Подольская Е.И. – Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009. – 80 с.
4. Моргунова О.Н. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ»;
5. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. «Формирование правильной осанки и коррекции плоскостопия у дошкольников»;
6. Потапчук А.А. Как сформировать правильную осанку у ребенка. СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
7. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников /авт. сост. Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко. - Воронеж, 2007.
8. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно – оздоровительной работы с дошкольниками. – Волгоград: Панорама; Москва: Глобус, 2007 г. – 112 с.
9. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. –М.: Мозаика-Синтез, 2014.-256 с.
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении Санитарных правил 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Приложение**

**Игры на формирование правильной осанки**

Нарушение осанки – частый спутник многих хронических заболеваний, проявляющихся в общей функциональной слабости, гипотоническом (пониженном напряжении тканей) состоянии мышц и связочного аппарата. Дефекты осанки отрицательно влияют на деятельность сердца, желудка, печени, почек.

**Длинная скакалка**

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

Необходимый материал: скакалка или длинная веревка.

Х о д и г р ы

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

**Школа мяча**

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

Необходимый материал: мячи, по одному на каждого игрока.

Х о д и г р ы

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

Вариант 1

1. Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной и поймать мяч.

2. Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч.

3. Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч.

4. Сесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги и поймать мяч.

5. Бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться концами пальцев до носков ног, выпрямиться и поймать мяч;

Вариант 2

1. Ударить мяч о землю так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем нагнуться, дотронуться концами пальцев до носков ног и, выпрямившись, поймать мяч.

2. Сильно ударить мяч перед собой о землю, повернуться кругом и поймать мяч.

3. Начертить на земле круг (в окружности 12 шагов, в поперечнике 4 шага), обежать его 3 раза, отбивая мяч ладонью одной руки (то правой, то левой).

4. Приподнять правую ногу, слегка вытянув ее вперед, и бросить мяч левой рукой о землю так, чтобы он пролетел под правой ногой. Затем поймать отскочивший мяч справа, не опуская ноги. Сделать то же упражнение, приподняв левую ногу и бросив мяч правой рукой.

Побеждает тот, кто наберет большее число очков.

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

Во время выполнения заданий ведущий следит, чтобы дети делали их правильно. После того как дети ознакомятся с заданиями, ведущий диктует их вновь. Игроки, правильно выполнившие задания, получают жетоны.

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

**Чудо парашют**

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

Необходимый материал: Чудо парашют.

Х о д и г р ы

Ведущий просит игроков встать вокруг и взять Чудо парашют.

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

Задания.

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

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

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

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

6. Исходное положение то же. Чудо парашют на полу, руки на поясе. 6 прыжков на обеих ногах вправо, 6 – влево и снова 6 прыжков вправо и влево (2–4 раза).

Инструктор и играющие отмечают детей, сделавших это упражнение четко, красиво, с большим вниманием.

**Летим на Марс**

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

Материалы: стул, мяч.

Х о д и г р ы

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

**Большие ноги идут по дороге**

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

Х о д и г р ы

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

**Ласточка**

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

Х о д и г р ы

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

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

**Гимнастика для ежика**

Цель игры: укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

Х о д и г р ы

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

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

**Разбей цепь**

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

Х о д и г р ы

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

**Регулировщик**

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

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

Х о д и г р ы

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

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

**Буря на море**

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

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

Х о д и г р ы

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

**Перешагни через веревочку**

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

Материалы: веревочка, стулья.

Х о д и г р ы

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

**Попади в ворота мячом**

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

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

Х о д и г р ы

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

**Коршун и наседка**

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

Материалы: веревка.

Х о д и г р ы

Дети сидят или стоят. На одной стороне площадки веревкой отгорожен «дом», где сидят цыплята (дети) с наседкой (ведущий). Сбоку в стороне находится коршун – ребенок, которого выбирают при помощи считалки. Наседка покидает свой дом (подлезает под веревку): «Ко-ко-ко!» На ее зов цыплята тоже подлезают под веревку и вместе с ней гуляют по площадке (клюют «зернышки» – наклоняются, приседают). При словах ведущего «Летит коршун» цыплята убегают домой. Из игры выбывают цыплята, пойманные коршуном. Самый последний из них становится коршуном.

**Восточный официант**

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

Материалы: поднос или книга, кубик.

Х о д и г р ы

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

**Самый меткий**

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

Материалы: мячи, мишени – кольцо или коробка, кегли.

Х о д и г р ы

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

**Попрыгунчик-лягушонок**

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

Х о д и г р ы

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

**Ходим боком**

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

Материалы: кубик.

Х о д и г р ы

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

**Мыши в кладовой**

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

Необходимые материалы: стулья, веревка.

Х о д и г р ы

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

**Белочка**

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

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

Х о д и г р ы

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

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

**Ловкие ноги**

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

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

Х о д и г р ы

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

Выполняя упражнение, можно приговаривать:

Я платок возьму ногой,

Поднесу его к другой,

И несу, несу, не сплю,

Палку я не зацеплю.

**Бегущая скакалка**

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

Необходимый материал: длинная скакалка или веревка.

Х о д и г р ы

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

Заяц, елочки и мороз

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

Х о д и г р ы

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

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

**Донеси, не урони**

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

Необходимые материалы: стулья, простынки.

Х о д и г р ы

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

**Гуси-лебеди**

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

Х о д и г р ы

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

**Упражнения для укрепления мышечного корсета**

**«Кошка».**

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника.

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

**«Качалка».**

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

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

**«Рыбка».**

Цель: формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

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

**«Не расплескай воду».**

Цель: формирование правильной осанки.

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

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

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

Жюри из состава детей оценивают самую красивую походку.

**«Жучок на спине».**

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

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

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

**«Качалочка».**

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

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

**«Ножницы».**

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

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

**«Ходим в шляпах».**

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

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

**«Бегемот»**

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

- Кто по мостику идет?

- Неуклюжий бегемот!

Он боится оступиться

И в болото провалиться.

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

**«Колобок»**

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

Что за странный колобок на окошке появился?

Полежал чуток, взял и развалился.

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

Вот и все вы колобки!

Раз, два, три, четыре, пять-

Развалились все опять.

Вытянуть ноги и лечь на спину.

**«Ежик вытянулся, свернулся»**

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

И.п.: лежа на ковре, поднять руки за голову и максимально вытянуться. Затем, поднимая верхнюю часть туловища к коленям, наклониться вперед, т.е. сгруппироваться, обхватить ноги под коленями, повторить 2-6раз. Между каждым повторением полежать и расслабиться.

**Упражнения по релаксации**

**«Сотвори в себе солнце»**

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

**Волшебный цветок добра**

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

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

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

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

Откройте глаза.

Посмотрите по сторонам.

Пошлите друг другу добрые мысли.

Всего вам доброго!

**Путешествие на облаке**

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

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

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

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

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

**«У моря»**

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

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

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

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

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

В любом случае теперь ты знаком с этим тихим и спокойным местом в глубине твоей души. И ты можешь возвращаться сюда в любое время, когда захочешь обдумать что-то важное. Сейчас ты можешь попрощаться с этим местом и медленно вернуться сюда, в эту комнату. Потянись, выпрямись, открой глаза и снова будь здесь, свежий и полный бодрости.

**Золотая рыбка**

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

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

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

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

Дышится легко, ровно, глубоко. (Пауза.)

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

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

Дышится легко, ровно, глубоко…

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

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

Дышится легко, ровно, глубоко.

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

**Янтарный замок**

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

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

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

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

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

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

**Танец рыбки**

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

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

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

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

Дышится легко, ровно, глубоко…

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

**Морское царство**

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

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

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

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

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

**Встреча с рыбкой**

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

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

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

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

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

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

**На лугу**

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

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

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

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

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

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

**Водопад**

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Глубоко вдохните и выдохните…

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

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

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

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

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

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

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

**Твоя звезда**

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

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

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

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

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

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