**Веселые комплексы ЛФК**

**Комплекс «Утята»**

1. «Утята шагают к реке».

И.п. – сидя, ноги согнуты, руки в упоре сзади.

Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

1. «Утка ходит вразвалочку-вспотыкалочку».

И.п. то же.

1-2 – поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стопы.

3-4 – и.п.

1. «Утята встретили на тропинке гусеницу».

И.п. то же.

Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев.

1. «Утка крякает»

И.п. то же.

1-2 – отрывая пятки от пола, развести их в стороны («клюв открылся»), произнести «кря-кря».

3-4 – и.п.

1. 2Утята учатся плавать»

И.п. – сидя, руки в упоре сзади, ноги прямые, носки натянуты.

1 – медленно согнуть правую стопу ( на себя ).

2 – разогнуть правую стопу, одновременно согнуть левую и т.д.

1. «Уточки играют с палочкой».
2. И.п. – сидя, согнутые ноги врозь, стопы параллельно, руки в упоре сзади, палка на полу, под серединой стоп.

Катать палку вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно.

1. И.п. то же.

1-2 – сгибая пальцы ног, обхватить ими палку.

3-6 – держать.

7-8 – и.п.

1. И.п. то же.

1-2 – поднять пятки, опираясь пальцами ног о пол.

3-4 – и.п.

1. И.п. – сидя по-турецки, палка вертикально на полу между стопами, хватом двумя руками придерживать ее за верхний конец.

Движениями стоп вперед-назад вращать палку вокруг вертикальной оси.

1. И.п. то же.

Старясь обхватить палку стопами, поочередно перемещать их по палке вверх и вниз.

1. И.п. – стоя, руки на поясе, ноги вместе на палке, лежащей на полу.

Ходьба по палке приставным шагом вправо и влево, палка под серединой стоп.

То же, но пятки на палке, а носки на полу.

То же, но носки на палке, а пятки на полу.

***Комплекс «Матрешки»*** (на основе элементов русских народных танцев)

1. «Мы – веселые матрешки, на ногах у нас сапожки»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1 – правую ногу выставить вперед и поставить на пятку.

2-3 – покачать носком вправо-влево.

4 – приставляя правую, вернуться в и.п.

5-8 – то же с левой ноги.

1. «Красные сапожки, резвые ножки».

И.п. – то же.

1 – правую ногу выставить вперед – в сторону на пятку.

2 – правую ногу – на носок.

3 – правую ногу – на пятку.

4 – с притопом приставляя правую ногу, вернуться в и.п.

5-8 – то же с левой ноги.

1. «Танец каблучков»

1-2 – поочередно шаг правой, затем левой ногой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх.

3-4 – поочередно шаг правой, затем левой ногой назад на носок, полуприсед, руки на пояс.

1. «Елочка».

И.п. то же.

1 – слегка приподняв носки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол.

2 – слегка приподняв пятки, скользящим движением перевести их право и опустить на пол.

3-8 – таким образом продолжать передвигаться вправо.

1-8 – то же влево.

1. «Присядка».

И.п. то же.

1 – присед на носках, колени в стороны, руки вперед – в стороны ладонями вверх.

2 – и.п.

3 – правую ногу отставить в сторону на пятку.

4 – приставляя правую ногу, вернуться в и.п.

5-8 – то же с другой ноги.

1. «Шаг с припаданием».

И.п. – стоя на правой ноге ( левая нога в сторону, на полу), руки на поясе.

1 – шаг левой ногой в сторону, с носка перекатом на всю стопу – в полуприсед.

2 – встать на правый носок скрестно, за левой.

3-4 – то же, что на счет 1-2.

То же в другую сторону.

***Комплекс «Веселый зоосад».***

1. «Танцующий верблюд».

И.п. – стоя, ноги врозь, стопы, параллельно, руки за спиной.

Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки ( носки от пола не отрывать).

1. «Забавный медвежонок».

И.п. – стоя на наружных краях стоп, руки на поясе.

Ходьба на месте на наружных краях стоп.

То же с продвижением вперед-назад, вправо-влево.

То же, кружась на месте вправо и влево.

1. «Смеющийся сурок».

И.п. – стоя, ноги вместе, руки пред грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз.

1-2 – полуприсяд на носках, улыбнуться.

3-4 – и.п.

1. «Тигренок потягивается».

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

1-2 – выпрямить ноги – упор стоя, согнувшись.

3-4 – и.п.

1. «Обезьянки – непоседы».

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

1-2 –встать.

3-4 – стойка: ноги скрещены, опираются на наружные края стоп.

5-6 – сесть.

7-8 – вернуться в и.п., сохраняя при этом правильную осанку.

1. «Резвые зайчата».

И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-16 – поскоки на носках (пятки вместе).

***Комплекс «Веселый мяч»***

1. И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади, мяч под стопами.

Катать мяч вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно.

1. И.п. то же.

Катать мяч вправо-влево двумя стопами вместе и поочередно.

1. И.п. то же.

Круговыми движениями обеих стоп - вместе и поочередно – вращать мяч вправо и влево.

1. И.п. – лежа на спине, руки вдоль тела, мяч между лодыжками.

1-2 – ногами поднять мяч и удерживать его стопами.

3-4 – и.п.

1. И.п. то же.

1-2 – ногами поднять мяч и удерживать его стопами.

3-6 – движениями стоп поворачивать мяч вправо-влево.

7-8 – и.п.

1. И.п. – сидя, ноги врозь, мяч лежит на полу у носка правой ноги с внутренней стороны.

Движением носка одной стопы перекатить мяч к другой стопе и наоборот.

1. И.п. – сидя, мяч в руках.

Игра «Мой веселый звонкий мяч».

Инструктор говорит слова, дети двумя руками отбивают мяч об пол.

Мой

Веселый

Звонкий

Мяч,

Ты куда

Помчался

Вскачь?

Желтый,

Красный,

Голубой,

Не угнаться

За тобой!

С.Маршак

После этих слов дети быстро поднимают мяч вверх над головой.

Повторить 3 раза.

***Примечание.*** Рекомендуется использовать резиновые мячи диаметром 18-20 см.

***Комплекс «Загадки»***

Перед выполнением каждого упражнения ведущий загадывает детям загадки, а они должны «нарисовать» то, что загадано, движениями правой, затем левой стопы. Загадки, а также последовательность упражнений желательно варьировать через каждые одно-два занятия, чтобы стимулировать у детей мыслительные процессы.

1. «Месяц».

За домом у дорожки висит пол-лепешки.

И.п. – сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади.

Несколько раз «нарисовать» полукруг правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

1. «Солнце».

В дверь, в окно стучать не будет, а взойдет и всех разбудит.

И.п. – то же.

Несколько раз «нарисовать» круг и отходящие от него «лучи» правой, левой и двумя стопами одновременно.

1. «Туча».

По небу ходила, солнышко закрыла. Только солнце спряталось, и она расплакалась.

И.п. то же.

Несколько раз «нарисовать» очертание тучи правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

1. «Молния».

Летит огненная стрела, никто ее не поймает: ни царь, ни царица, ни красная девица.

И.п. то же.

Несколько раз зигзагообразными движениями «нарисовать « молнию правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

1. «Дождь».

Шумит он в поле и в саду, а в дом не попадает. И никуда я не иду, пока он идет.

И.п. – сидя, согнутые ноги врозь, стопы параллельно, руки в упоре сзади.

Постукивать о пол носком одной ноги, другой и носками обеих ног одновременно («дождь барабанит по стеклам»), оставляя пятки плотно прижатыми к полу.

То же, только постукивать пятками, а носик плотно прижаты к полу.

1. «Радуга».

Крашеное коромысло над рекой повисло.

И.п. – сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади.

Несколько раз «нарисовать» радугу правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

**Занятия ЛФК для формирования навыка правильной походки у детей.**

**Занятие 1.**

**Задачи**

1. Укреплять мышечный корсет
2. Продолжать осваивать технику правильной ходьбы.
3. Обучать элементам правильной ходьбы.
4. Ознакомить с элементами расслабления.

Оборудование: мячи резиновые диаметром 20 см (по количеству детей), куб деревянный 20\*20\*20см.

**Подготовительная часть**

***Упражнение 1***

И.п. – сидя на пятках.

Дети выполняют брюшное дыхание.

Дозировка: 3-4 вдоха и выдоха.

Методические рекомендации. Вдох через нос, надувая живот. Выдох через рот, втягивая живот.

Упражение 2

И.п. – сидя на пятках, подогнув носки.

Массаж биологически активных точек: ладоней, щек, ушей.

Хлопки в ладоши.

*Дозировка:* 20-30 секунд.

*Методические рекомендации.* Ладони растирать круговыми движениями, затем выполнить хлопки в ладоши. Щеки растирать круговыми движениями. Уши растирать круговыми движениями большим и указательным пальцами.

***Упражнение 3***

И.п. – сидя на пятках, руки на пояс.

1 – голову наклонить вперед-вниз.

2 – и.п.

3 – голову наклонить назад.

4 – и.п.

5 – голову наклонить вправо.

6 – и.п.

7 – голову наклонить влево.

8 – и.п.

*Дозировка:* 3-4 раза.

*Методические рекомендации.* Наклоны выполнять по максимальной амплитуде только головой, спину держать ровной. Плечи опущены вниз. Локти разведены в стороны.

Упражнение 4

И.п. – сидя на пятках, руки вниз.

1-2 – опуститься на правое бедро, лечь на правый бок, руки вверх.

3-4 – левую ногу выпрямить.

5-6 – левую ногу согнуть.

7-8 – выпрямиться, принять позу «сидя на пятках».

9-10 – опуститься на левое бедро и лечь на левый бок, руки вверх.

11-12 – выпрямить правую ногу.

13-14 – согнуть правую ногу.

15-16 – выпрямиться, принять позу « сидя на пятках».

*Дозировка:* 6-8 раз.

*Методические рекомендации.* В положении лежа на боку руками потянуться вверх. Лежа на правом бедре, подняться вверх, не закрывая руками лицо. Потянуться левой рукой как можно дальше, чтобы почувствовать растяжение боковых мышц. Затем вытянуть и колено, и носок левой ноги. Далее левую ногу снова согнуть и спокойно вернуться в позу «сидя на пятках».

То же повторить в другую сторону.

***Упражнение 5***

И.п. – сидя на полу, руки вверх, носки вытянуты.

1-4 – наклон вперед вниз, носки на себя, руками коснуться носков.

5-8 – вернуться в и.п.

*Дозировка:* 4-6 раз.

*Методические рекомендации.* В и.п. обратить внимание на прямое положение спины. Руки прямые, точно вверх. Выполняя наклон вперед, носки максимально потянуть на себя. Голову наклонить вниз. Руками коснуться носков, колени держать прямыми.

***Упражнение 6***

И.п. – сидя на пятках, руки вниз.

1-4 – опираясь руками о пол, разводя их в стороны, наклон назад.

5-8 – вернуться в и.п.

*Дозировка:* 1-2 раза.

*Методические рекомендации.* Выполняя наклон назад, руками опираясь о пол, разводя их в стороны. Прогнуться, голову наклонить назад. По возможности постараться лечь спиной на пол, руки в этом положении разведены точно в стороны. Затем медленно вернуться в и.п.

***Упражнение 7 (на формирование правильной осанки)***

И.п. – о.с.

1 – плечи вверх.

2 – плечи назад.

3 – плечи вниз.

4 – расслабиться, сохраняя правильную осанку, - выдох.

*Дозировка:* 1-2 раза.

*Методические рекомендации.* При выполнении упражнения обратить внимание на положение таза (таз наклонить вперед). Эффективность упражнения возрастает при выполнении дыхания:

1 – плечи вверх-вдох.

2 – плечи назад-выдох.

3 – плечи вниз-вдох.

***Упражнение 8***

Ходьба: простая, в быстром темпе, в медленном темпе.

*Дозировка:* 20-30 секунд.

*Методические рекомендации.* Простая ходьба выполняется слегка развернутыми стопами (носки наружу), перекатом с пятки на носок. При ходьбе работают руки: шаг правой ногой, движение вперед левой рукой и наоборот.

Ходьба в быстром темпе выполняется укороченным шагом, руки согнуты в локтях. Движение рук такое же, как при выполнении простой ходьбы. Ходьба в медленном темпе выполняется так же, как и простая ходьба, только длина шага немного больше. Ходьба выполняется плавно, без остановок.

**Основная часть**

***Упражнение 9***

Бег «Змейкой».

*Дозировка:* 16 шагов.

*Методические рекомендации.* Бег выполняется на носках, легко, стремительно. Затем перейти на ходьбу.

***Упражнение 10***

Дети выполняют ходьбу с работой рук:

1 – шаг правой, руки в стороны;

2 – шаг левой, руки вверх;

3 – шаг правой, руки в стороны;

4 – шаг левой, руки вниз.

*Методические рекомендации.* Шаги с работой рук выполнять с вытянутым носком (гимнастическая ходьба). Руки прямые. Можно фиксировать положение рук в стороны, вверх, в стороны, сних.

***Упражнение 11***

И.п. – о.с.

Дети выполняют хлопки в ладоши, считая при этом вслух ( до пяти) и деля после каждой серии хлопков остановку.

*Дозировка:* 6-8 раз.

*Методические рекомендации.* Добиться четкого выполнения хлопков всеми детьми. Хлопки выполняются в среднем темпе, при этом дети считают вслух. Затем короткая остановка и т.д.

***Упражнение 12***

И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч внизу.

1 – бросок мяса вперед-вверх.

2 – руки, округлив в локтях, вперед, пальцы в «замок».

3 – мяч, падая вниз, должен попасть в «кольцо» рук.

4 – поймать мяч двумя руками после отскока от пола.

*Дозировка:* 6-8 раз.

*Методические рекомендации.* Поднимая руки вперед, обязательно немного согнуть их в локтях, пальцы в «замок», чтобы получился хороший круг («кольцо») и мяч свободно пролетал через «кольцо». Поймать мяч на ладони. Если ребенок выполнил бросок не точно перед собой, он должен передвинуться в направлении мяча так, чтобы подставить «кольцо» под падающий мяч.

***Упражнение 13***

И.п. – стойка, мяч на ладонях перед собой.

1-3 – ведение мяча правой рукой.

4 – поймать мяч двумя руками.

5-7 – ведение мяча левой рукой.

8 – поймать мяч двумя руками.

9-15 – ведение мяча двумя руками.

16 – и.п.

*Дозировка:* 4-6 раз.

*Методические рекомендации.* Ведение мяча выполняется ладонью руки энергично, чтобы мяч отскакивал от пола до уровня солнечного сплетения. Мяч ловить ладонями, пальцами не сжимать – мяч свободно лежит на ладонях. Стараться выполнять упражнение не сходя с места.

***Упражнение 14***

И.п. – о.с., мяч внизу.

1 – полуприсед.

2 – выпрямиться, бросок мяча вперед вверх.

3 – поворот на 360\* направо.

4 – поймать мяч двумя руками.

5 – бросок мяча вверх.

6-7 – 4-5 хлопков в ладоши.

8 – поймать мяч двумя руками после отскока от пола.

9-16 – повторить счет 1-8, выполняя поворот на 360\* налево.

*Дозировка:* 4-6 раз.

*Методические рекомендации.* Бросок мяча выполнять точно вперед-вверх, перед собой. Поворот на 360\*выполнять на носках переступанием. Ловля мяча точно на ладони. Дети должны выполнить ка можно больше хлопков, но не менее трех.

При выполнении полуприседа таз держать вертикально (ягодицы напряжены); при повороте обратить внимание на правильную осанку (плечи опущены, голова прямо).

***Упражнение 15***

И.п. – стойка, мяч внизу.

1 – бросок мяча вперед вверх.

2 – руки, округлив в локтях, вперед, пальцы в «замок».

3 – мяч, падая вниз, должен попасть в «кольцо» рук.

4 – поймать мяч двумя руками после отскока от пола.

*Дозировка:* 6-8 раз.

*Методические рекомендации.* Поднимая руки вперед, обязательно немного согнуть их в локтях, пальцы в «замок», чтобы получился хороший круг («кольцо») и мяч свободно пролетал через «кольцо». Поймать мяч на ладони. Если ребенок выполнил бросок не точно перед собой, он должен передвинуться в направлении мяча так, чтобы подставить «кольцо» под падающий мяч.

***Упражнение 16 – подвижная игра «Запятнай мячом»***

Инструктор чертит большой круг, дети делятся на две равные команды. Одна команда встает в круг, другая остается за кругом. Те, кто остается за кругом, стараются попасть мячом в детей, находящихся в кругу. Если игроку из круга удается поймать мяч, он старается попасть им в любого ребенка за кругом. Если попадает, у него в запасе есть очко, если промахнется, выходит из круга. Когда мяч «запятнает» всех детей или закончится отведенное время, команды меняются местами.

*Дозировка:* 2-3 смены водящего.

Правила игры. Мяч можно ловить только в воздухе., а не после отскока от пола. «Осаленные» выходят из круга. Ребенок, поймавший мяч м попавший в игрока за крегом, остается в круге.

***Упражнение 17***

Дети выполняют прыжки с куба.

И.п. – стойка на кубе.

1 – полуприсед, руки отвести назад.

2 – толчок двумя ногами, прыжок, взмах руками вперед.

3 – приземлиться, полуприсед, руки вперед.

4 – выпрямиться, руки вниз.

Методические рекомендации. Размеры куба 20\*20\*20 см. Обратить внимание на правильное выполнение каждой фазы прыжка. Приземление мягкое на носки с последующим перекатом на всю стопу. Обязательно зафиксировать полуприсед после приземления. Дети выполняют прыжок поочередно, чтобы педагог мог контролировать точное выполнение упражнения каждым ребенком.

**Заключительная часть.**

***Упражнение 18***

И.п. – о.с., руки вверх.

1-4 – дети раскачивают туловище вправо и влево.

5-8 – круговое движение туловища вправо, назад, влево, вперед, руки вниз.

9-12 – повторить сет 1-4.

13-16 – то же, что на счет 5-8, но влево.

*Дозировка:* 4-6 раз.

*Методические рекомендации.* Упражнение выполняется плавно, без рывков. Плечи опущены. Голову не опускать, смотреть прямо.

***Упражнение 19***

И.п. – лежа на животе, голова опущена, руки в «замке» за головой.

1 – поднять плечи вверх, голову – назад, прогнуться.

2 – и.п.

*Дозировка:* 6-8 раз.

*Методические рекомендации.* В положении лежа, пятки и носки вместе. Плечи поднять как можно выше, ноги при этом не разводить, напрячь ягодицы. Локти в стороны. Голову наклонить назад.

***Упражнение 20***

И.п. – о.с.

1-3 – наклон вперед, брюшное дыхание.

4 – и.п.

*Дозировка:* 3-4 раза.

*Методические рекомендации.* Наклониться как можно ниже, голову опустить вперед вниз. Обязательно в наклоне выполнять брюшное дыхание.

***Упражнение 21***

И.п. – стойка руки вниз.

1-2 – правую руку через сторону вверх.

3-4 – левую руку через сторону вверх.

5-6 – расслабить руки.

7 – наклонить голову вперед-вниз.

8 – глубокий полуприсед.

9-16 – то же, что на счет 1-8, но с левой руки.

*Дозировка:* 3-4 раза.

*Методические рекомендации.* Руки поднимаются вверх плавно. Когда обе руки находятся в положении вверх, поднять голову и посмотреть на кончики пальцев. Затем расслабить мышцы рук – они свободно, под тяжестью собственного веса «падают» вниз. Далее расслабить мышцы шеи – голова свободно опускается вперед-вниз. Глубокий полуприсел выполнить на полной стопе, не отрывая пяток от пола, руки свободно опущены вперед, спина слегка округлена.

**Занятие 2**

**Задачи**

1. Укреплять мышечный корсет.
2. Продолжить освоение техники владения мячом.
3. Обучать элементам правильной ходьбы.
4. Развивать координацию движений.
5. Формировать правильную осанку.

***Оборудование:*** куб деревянный 20\*20\*20 см – 3 шт., мячи резиновые диаметром 20см (по количеству детей), кольца баскетбольные – 2 шт.

**Подготовительная часть**

***Упражнение 1***

1. Самомассаж рук.
2. Хлопки.

Пальцы рук плотно прижаты друг к другу, кисть руки принимает форму раковины. Произвести 8-10 хлопков.

1. Кисть одной руки сжать в кулак, вращательными движениями массировать ладонь другой руки.
2. Массаж концевых фаланг пальцев рук.

Концевую фалангу пальца одной руки зажать между большим и указательным пальцами другой руки, проводить вращательные движения с нажимом.

1. Сгибание и разгибание каждого пальца руки.
2. Сгибание и разгибание в лучезапястном суставе.

***Упражнение 2***

И.п. – сидя на пятках, руки вниз.

Дети выполняют произвольно глубокий вдох через нос, надувая живот, и сильный выдох через рот, подтягивая живот.

***Упражнение 3***

И.п. – сидя на пятках, подогнув пальцы.

Массаж биологически активных точек: щек, ушей, пальцев рук, ладоней.

***Упражнение 4***

И.п. – сидя на пятках, руки вниз.

1. Руки скрестить на груди и крепко себя обнять.

2. Руки отвести назад в замок за спину.

*Дозировка:* 4 раза.

***Упражнение 5***

И.п. – то же, что в упражнении 4.

1 – наклон туловища вправо, правую руку – на ладонь с опорой на пол, левую – через сторону вверх.

2 – и.п.

3 – то же, что на счет 1, но влево.

4 – и.п.

*Дозировка:* 6-8 раз.

*Методические рекомендации.* Руку в упоре на полу во время наклона не сгибать. Туловище наклонять точно в сторону. Другая рука точно через сторону поднимается вверх. Наклоны выполнять по возможно максимальной амплитуде. Плечи вверх не поднимать, смотреть прямо.

***Упражнение 6***

И.п. – сидя, руки в стороны.

1-2 – согнуть ноги, колени подтянуть к груди, руками обхватить колени, голову наклонить вперед.

3-4 – и.п.

*Дозировка:* 6-8 раз.

*Методические рекомендации.* В и.п. ноги прямые, носки вытянуты, руки точно в стороны, спина прямая. В положении согнув ноги стопы касаются пола, туловище наклонить вперед, лбом обязательно коснуться коленей, спину округлить. Зафиксировать это положение, затем спокойно вернуться в и.п.

***Упражнение 7***

И.п. – сидя на пятках, согнутые в локтях руки за головой.

1-3 – руки в стороны, держать.

4 – и.п.

*Дозировка:* 4-6 раз.

***Упражнение 8***

И.п. – сидя, ноги врозь, руки за головой, носки вытянуты.

1-2 – наклон вперед, голову вниз, носки на себя.

3-4 – и.п.

***Дозировка:*** 6-8 раз.

***Упражнение 9***

И.п. – сидя, ноги прямые, носки вытянуты, руки в «замке» за головой, локти разведены в стороны.

1-2 – выполняя наклон, ноги в коленях не сгибать, голову вниз, локти вперед.

3-4 – и.п.

***Упражнение 10 – ходьба***

1. Обычная ходьба по кругу.
2. Ходьба в быстром темпе, маленькими шагами (с переходом на бег с изменением направления «змейкой»).
3. Обычная ходьба и упражнение на дыхание.
4. Обычная ходьба, затем встать на куб, полуприсед, руки назад, толчком двумя ногами соскок, полуприсед, руки вперед, выпрямиться, ходьба до следующего куба.
5. Ходьба на месте, высоко поднимая бедро и работая руками.

*Методические рекомендации.*

1. Обычная ходьба выполняется с постановки ноги на пятку с последующим перекатом на всю стопу. При движении вперед правой ноги вперед идет левая рука.
2. Ходьба в быстром темпе выполняется мелкими частыми шагами, руки согнуты в локтях. Обратить внимание на то, чтобы точно выполнять ходьбу, а не бег. Затем перейти на легкий бег с изменением направления «змейкой».
3. После бега выполнить обычную ходьбу.
4. Перейти с обычной ходьбы на медленную плавную ходьбу. Ходьба выполняется без остановок.
5. Выполнить обычную ходьбу, затем шаг на куб, приставив другую ногу. Далее небольшой полуприсед, руки назад. Толчком двумя ногами – соскок. Руками взмах вперед. Приземлиться, полуприсед, руки вперед. Выпрямиться и продолжить ходьбу до следующего куба.
6. Бедро поднимается под углом 90\*, параллельно полу, руки работают энергично вдоль туловища. Рука поднимается вперед до горизонтали, параллельно полу. На опорной ноге не приседать.

**Основная часть – упражнения с мячом**

***Упражнение 11***

И.п. – сидя, упор сзади, мяч справа от носков, носки вытянуты.

1 – поднять прямые ноги и перенести над мячом.

2 – опустить ноги на пол с другой стороны мяча.

То же – в другую сторону.

*Дозировка:* 6-8 раз.

*Методические рекомендации.* Сидя в упоре, ладони пальцами назад. Руки прямые, плечи вниз, спина прямая, носки вытянуты. Поднять прямые ноги под углом 45\*, руки не сгибать, спина прямая. Ноги (носки) перенести над мячом и опустить на пол с другой стороны мяча.

***Упражнение 12***

И.п. – сидя, упор сзади, ноги врозь, мяч зажат между стопами.

1 – поднять ноги под углом 30\*, мяч зажат между стопами.

2 – и.п.

*Дозировка:* 6-8 раз.

*Методические рекомендации.* В и.п руки прямые, плечи вниз, смотреть прямо, носки вытянуты, мяч зажат между стопами. Поднять прямые ноги, постараться, чтобы мяч не выпал. Руки не сгибать, спина прямая. Опустить ноги на пол спокойно, стопы не расслаблять, чтобы мяч не выкатился.

***Упражнение 13***

И.п. – лежа на животе, мяч за головой.

1-2 – плечи вверх.

3-4 – и.п.

*Дозировка:* 6-8 раз.

*Методические рекомендации.* В и.п. мяч за головой, локти в стороны. Лбом касаться пола. Ноги прямые, носки и пятки вместе. Поднять плечи вверх, смотреть прямо, локти в стороны. Ноги не сгибать и не разводить Напрячь ягодицы.

***Упражнение 14***

И.п. – сидя, ноги врозь, мяч на полу между ног.

1 – перекат мяча вперед.

2 – руки ладонями положить сверху на мяч, наклон вперед, голову вниз.

3 – выпрямиться, перекат мяча к себе.

4 – и.п.

*Дозировка:* 6-8 раз.

*Методические рекомендации.* В и.п. руки ладонями сверху на мяче, мяч между ног. Ноги прямые, носки вытянуты. Слегка перекатить мяч вперед. Прямые руки ладонями опустить на мяч, наклон туловища вперед вниз. Голову наклонить вперед. Перекат мяча к себе, выпрямиться.

***Упражнение 15***

И.п. – стойка ноги врозь, стопы параллельны друг другу, руки вниз, мяч на полу сзади ног.

1-2 – глубокий присед до касания мяча ягодицами, руки вперед.

3-4 – и.п.

*Дозировка:* 6-8 раз.

*Методические рекомендации.* Присед выполнять на полной стопе, пятки от пола не отрывать. Спина прямая, руки точно вперед, колени в стороны не разводить. Упражнение выполняется спокойно, без рывков.

***Упражнение 16***

И.п. – стойка руки на пояс, мяч на полу спереди, около носокв.

1-7 – 7пряжков на правой ноге вокруг мяча.

8 – и.п.

9-15 – 7 прыжков на левой ноге вокруг мяча.

16 – и.п

*Дозировка:* по 3-4 раза на одной и другой ноге.

*Методические рекомендации.* Прыжки выполняются легко, непринужденно. Во время прыжков плечи не поднимать. Голову не опускать. Спина прямая.

После серии прыжков дети выполняют ходьбу на месте.

***Упражнение 17***

И.п. – стойка, мяч вниз.

1 – бросок мяча вверх.

2 – руки вперед, округлив в локтях, кисти в «замок».

3 – мяч вниз в «кольцо» из рук.

4 – поймать мяч двумя руками после отскока от пола.

*Дозировка:* 6-8 раз.

***Упражнение 18 – эстафета***

Дети делятся на две команды. Игроки каждой из команд выстраиваются друг за другом.

Дети выполняют ходьбу вперед, отбивают при этом мяч двумя руками и ловят его. Так они передвигаются до противоположного конца зала, где на гимнастической стенке закреплены два баскетбольных кольца. Дети выполняют полуприсед, мяч в руках, затем бросок мяча вверх в кольцо. Педагог обязательно показывает правильное выполнение задания.

Поймав мяч после отскока от пола, игроки бегом возвращаются и встают в конец колонны. Задание выполняется всеми детьми по очереди.

Провести эстафету несколько раз.

Правила эстафеты. Бросок выполняется до тех пор, пока мяч не попадет в кольцо. Побеждает команда, в которой все дети выполнили задание без ошибок.

**Заключительная часть**

***Упражнение 19 – «Кошечка»***

И.п. – сидя на пятках, наклон вперед, руки вверх на полу.

1-2 – лечь в упор лежа, сгибая руки, приподнимая таз, касаясь грудью пола.

3-4 – выпрямить руки, плечи вверх, голову назад, прогнуться.

5-6 – опустить туловище в упор лежа.

7-8 – вернуться в и.п.

*Дозировка:* 6-8 раз.

*Методические рекомендации.* Упражнение выполняется медленно, без рывков. Их и.п. перейти в упор лежа, обязательно касаясь грудью пола, таз приподнят. Вторая часть соответствует «позе змеи». Затем вернуться в упор лежа и, приподнимая таз, сесть в и.п.

***Упражнение 20***

И.п. – стойка руки вниз.

1-2 – правую руку через сторону вверх.

3-4 – левую руку через сторону вверх.

5-6 – расслабление рук.

7 – наклонить голову вперед-вниз.

8 – глубокий полуприсед.

9-16 – то же, что на счет 1-8.

*Дозировка:* 3-4 раза.

*Методические рекомендации.* Руки поднимать вверх плавно. Когда обе руки находятся в положении «вверх», поднять голову и посмотреть на кончики пальцев. Затем расслабить мышцы рук – руки свободно, под тяжестью своего веса «падают» вниз. Расслабить мышцы шеи – голова свободно опускается вперед вниз. Глубокий полуприсед выполнять на полной стопе, не отрывая пяток, руки свободно опущены вперед, спина слегка округлена.

**Занятие 3**

**Задачи**

1. Укреплять мышцы стопы, проводить профилактику плоскостопия.
2. Развивать координацию движений.
3. Формировать навык правильной походки.

**Оборудование:** куб 30х30х30 см – 2шт., тренажёр «Пешеход».

**Подготовительная часть**

***Упражнение 1***

И.п. – лёжа на спине, руки вверх, ноги врозь, согнуты в коленях, стопы параллельно друг другу.

Дети выполняют глубокое дыхание.

*Дозировка:* 5-6 вдохов и выдохов.

*Методические рекомендации.* Дыхание выполнять произвольно, не под счёт и не под музыку. Выполняя глубокий вдох, необходимо надуть живот.

***Упражнение 2 – самомассаж биологически активных точек***

И.п. – сидя на пятках, подогнув пальцы стоп.

1. Массаж ладони одной руки другой рукой круговыми движениями.
2. Массаж тыльной стороны одной руки большим пальцем, затем другой.
3. Массаж ладони одной руки большим пальцем – от мизинца к запястью, затем другой.
4. Массаж щёк круговыми движениями.
5. Растирание лба.
6. Растирание ушей, оттягивание уха вверх, в сторону, вниз.
7. Растирание волосистой части головы.

*Методические рекомендации.* Кисть вверх тыльной стороной (2). Большой палец одной руки ставится на косточку около мизинца, указательный палец ставится на ладонь. Скользя большим пальцем от мизинца по тыльной стороне к запястью, растереть биологически активные точки (2). Рука повёрнут ладонью вверх. Большой палец одной руки ставится к основанию указательного пальца другой руки, а указательный палец касается тыльной стороны ладони. Скользя указательным пальцем по ладони мимо большого пальца, растираем биологически активные точки (3). Оттягивание уха вверх, в сторону, вниз (6).

***Упражнение 3***

И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях (по-турецки).

1. наклон головы перёд.
2. и.п.
3. наклон головы назад
4. и.п.
5. наклон головы вправо.
6. и.п.
7. наклон головы влево.
8. и.п.

*Дозировка:* 4 раза.

*Методические рекомендации.* Наклоны головы выполнять по максимальной амплитуде, чтобы почувствовать растяжение мышц. Выполняя наклоны в стороны, ухом тянуться к плечу, смотреть прямо, голову вперёд не наклонять.

***Упражнение 4 – самомассаж стоп***

На этом занятии происходит обучение массажу стоп.

И.п. – сидя на полу.

1. Массаж пальцев стопы в поперечном направлении.
2. Растирание кулачком левой руки нижней поверхности стопы правой ноги, затем правой рукой растирание стопы левой ноги.
3. Массаж точек на боковой наружной поверхности мизинца.
4. Продольное растирание пальцев ноги обеими руками.

*Методические рекомендации.* Сидя на полу, правую ногу вытянуть, левую, согнув в колене, положить на бедро правой ноги подошвой вверх. Обхватить пальцы ладонями обеих рук: сначала внутреннюю часть стопы разогнуть, а наружную часть стопы согнуть, затем произвести сгибание внутренней части стопы и разгибание наружной.

***Упражнение 5***

И.п. – упор стоя на коленях.

1-2- опустить бёдра на пол, прогнуться, голову назад.

3-4- и.п.

5-6- сидя на пятках, руки вверх, касаясь ладонями пола, голову опустить.

7-8- и.п.

*Дозировка:* 4 раза.

*Методические рекомендации*. Опуская бёдра на пол, руки не сгибать. Ноги не разъединять, пятки и носки вместе. Прогнуться, голову назад. Выполняя позицию сидя на пятках, руки от пола не отрывать, голову вперёд-вниз.

***Упражнение 6***

И.п – сидя на пятках, руки в стороны.

1-2- наклон вправо, левая рука вверх, правая вниз, согнуть за спину.

3-4- и.п.

5-6- то же, что и на счёт 1-2, но влево, сменить положение рук.

7-8- и. п.

*Дозировка:* 4-6 раз.

*Методические рекомендации.* Наклон выполнять точно в сторону, смотреть прямо. Одна рука поднимается точно вверх, другую руку опустить вниз и согнуть за спину. В положении наклона плечи вперёд не наклонять, руки точно над головой.

***Упражнение 7***

И.п. – лёжа на животе, согнуть голени ног, руками взяться за носки стоп, пятки прижать к ягодицам, голову опустить.

1-2- поднять плечи, разгибая ноги, не опуская носки стоп, напрячь ягодицы, голову назад.

3-4- и.п.

*Методические рекомендации.* Проверить выполнение и.п. каждым ребёнком. Выполнять медленно, без рывков. Обратить внимание на работу ягодичной мышцы.

***Упражнение 8***

И.п. – сидя, скрестив ноги, («поза полулотоса»), руки за спину, скрестив пальцы.

1-2-3 – наклон вперёд-вниз, голову опустить, руки назад-вверх.

4- и.п.

*Дозировка:* 2-4 раза.

*Методические рекомендации.* Колени развести в стороны. Наклон выполнит как можно ниже, голову вниз. Пальцы рук не расцеплять. Руки поднять как можно выше, желательно в положении точно вверх. Перпендикулярно полу.

***Упражнение 9***

И.п. – то же, что в упражнении 7.

1-2- правую руку (ладонью вниз) взять за предплечье левой рукой и отвести влево, к левому плечу.

3-4 – и.п.

5-6- то же, что на счёт 1-2, но другую руку.

7-8- и.п.

9-10 – то же, что на счёт 1-2, но руку повернуть ладонями вверх.

11-12 – и.п.

13-14 – то же, что на счёт 9-10. Но левую руку.

15-16 – и.п.

*Дозировка:* 2-4 раза.

*Методические рекомендации.* Стоять ровно, туловище в стороны е наклонять, упражнение выполнять плавно.

**Основная часть**

***Упражнение 10***

И.п. – стойка ноги врозь, руки за спиной в «замок.

1-2 – наклон вперёд-вниз, голову вниз, руки назад-вверх.

3-4 – и.п.

*Дозировка:* 4-6 раз.

*Методические рекомендации.* Во время наклона ноги не сгибать, туловище как можно ближе приблизить к ногам. Движение рук идёт в следующей последовательности: назад – верх – вперёд. То есть в положении наклона желательно руки отвести из положения вверх как можно дальше вперёд.

***Упражнение 11 - ходьба.***

1. Обычная ходьба.
2. На носках, руки в стороны.
3. На пятках, руки за голову.
4. На внешней стороне стопы, подогнув пальцы.
5. В полуприседе, руки согнуты в локтях.
6. В быстром темпе.
7. В медленном темпе.

*Дозировка:* 4-6 раз.

*Методические рекомендации.*

1. Обычная ходьба, шаг выполняется постановкой ноги на пятку с последующим перекатом на всю стопу.
2. Ходьба на высоких полупальцах, пятки поднять как можно выше, спина прямая, руки точно в стороны.
3. Ходьба на пятках, носки на себя, шаги небольшие, ногу ставить мягко, руки в «замок» за голову, локти точно в стороны.
4. Выполняя ходьбу на внешней стороне стопы, подогнув пальцы, корпус держать прямо, шаги небольшие.
5. Ходьба в полуприсяде, выполняется с прямой спиной, руки, согнутые в локтях, работают вдоль туловища.
6. Ходьба в быстром темпе, выполняется мелкими частыми шагами без перехода на бег.
7. Ходьба в медленном темпе, выполняется плавно, покойно.

***Упражнение 12***

Ходьба на месте с высоким подниманием бедра.

*Дозировка:* 20-30 секунд.

*Методические рекомендации.* Бедро поднимается параллельно полу, руки работают вперёд – назад вдоль туловища. Вперёд поднимать руку до положения параллельно полу.

***Упражнение 13***

И.П. – о.с.

1-8-8 шагов на месте с левой ноги, с высоким подниманием бедра.

9-13-4 шага в круг с левой ноги.

14-16-4 шага из круга с левой ноги.

*Дозировка:* 4 раза.

*Методические рекомендации.* Ходьба на месте выполнять с высоким подниманием бедра. 4 шага в круг выполняются с левой ноги и с работой рук; 4 шага из круга выполняются спиной вперёд. Можно выполнять это задание, считая вслух.

***Упражнение 14***

И.п.- стойка руки на поясе.

1-8-4 приставных шага вправо с правой ноги.

9-16-4 приставных шага влево с левой ноги.

*Дозировка:* по 2 раза в каждую сторону.

*Методические рекомендации.* Дети стоят лицом в круг. Все вместе выполняют 4 приставных шага вправо с правой ноги, затем 4 приставных шага влево с левой ноги. Можно выполнять это упражнение, считая вслух.

***Упражнение 15***

И.п.- о.с.

1-3-3 небольших прыжка на двух ногах.

4- сильный толчок, прыжок на двух ногах, руки вверх.

*Дозировка:* серию прыжков выполнить 4 раза.

*Методические рекомендации.* На первые 3 счёта выполняются три небольших прыжка на двух ногах. Затем выполнит сильный толчок, высокий прыжок, руками потянуться вверх. Выполнить мягкое приземление на две ноги, касаясь пола сначала пальцами стоп с последующим перекатом на всю стопу.

***Упражнение 16***

И.п. – стоя на кубе.

1-2- полуприсед, руки отвести назад.

3- толчком двумя ногами соскок с куба, взмах руками вперёд-вверх.

4- приземлиться, полуприсед, руки вперёд.

*Дозировка:* 4 раза.

*Методические рекомендации.* Разделить детей на две группы. Дети встают в затылок друг другу. Перед первым ребёнком ставится куб. Педагог показывает правильное выполнение задания, затем упражнение выполняют дети. Каждый ребёнок выполняет по 4 соскока. Обратить внимание на мягкое приземление.

***Упражнение 17 – игра «Салки»***

Дети выбирают водящего – он догоняет детей, которые бегают по всему залу. Чтобы водящий не осалил бегающего ребёнка, тот должен выполнить глубокий присед на двух ногах, не отрывая пяток от пола. При этом руки согнуть в локтях, пальцы сжать в кулак, поднять вверх только большой палец руки. Если ребёнок не успел принять это положение, то водящий салит его и он становится водящим.

*Методические рекомендации.* Глубокий присед выполняется на полной стопе. Ноги врозь, стопы параллельны. Перед началом игры необходимо показать детям правильное выполнение глубокого приседа и предложить выполнить его. Затем проводится игра. После игры выполнить ходьбу по кругу.

**Заключительная часть**

***Упражнение 18***

И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища.

1-2- поднять вперёд-вверх правую ногу на 90 градусов и левую руку.

3-4- и.п.

5-6 – поднять вперёд-вверх левую ногу на 90 градусов и правую руку.

7-8- и.п.

*Дозировка:* по 3-4 раза каждой ногой и рукой.

*Методические рекомендации.* Упражнение выполняется медленно, спокойно. Нога прямая, носок вытянут. Рука тоже прямая. Обратить внимание на правильное выполнение движения разноимённых руки и ноги, на позицию рук и ног (стопы параллельны, ладони повёрнуты в сторону туловища).

***Упражнение 19***

И.п. – о.с.

1-3- наклон вперёд, брюшное дыхание;

4 – и.п.

*Дозировка:* 3-4 раза.

*Методические рекомендации.* Наклониться как можно ниже голову опустить вперёд вниз.

Обязательно в наклоне выполнять брюшное дыхание.

**Занятие 4**

**Задачи**

1. Развивать координацию движений.
2. Развивать навык правильной походки.
3. Укреплять мышцы стопы, проводить профилактику плоскостопия.

**Оборудование:** цветные ленточки – 12пар (каждая пара одного цвета).

**Подготовительная часть**

***Упражнение 1***

И.п. – лежа на спине, руки вверх, ноги врозь, согнуты в коленях, стопы параллельны друг другу.

Дети выполняют глубокое дыхание.

Дозировка: 5-6 вдохов и выдохов.

Методические рекомендации – см.занятие 3, упражнение 1.

***Упражнение 2 – самомассаж биологически активных точек***

И.п. – сидя на пятках, подогнув пальцы стоп.

1. Массаж ладони круговыми движениями.

2. Ладонь одной руки массировать большим пальцем другой руки к запястью.

3. Массаж щеки круговыми движениями.

4. Растирание лба.

5. Растирание ушей, оттягивание уха вверх, в сторону, вниз.

6. Растирание волосистой части головы.

Методические рекомендации – см. занятие 3, упражнение 2.

***Упражнение 3*** – см.занятие 3, упражнение 3.

***Упражнение 4***

И.п. – лежа на животе, руки вперед.

1 – ладонь правой руки переставить назад (в сторону туловища) так, чтобы пальцы правой руки были на уровне запястья левой руки, приподнять плечи.

2 – то же, что на счет 1, переставляя левую ногу, поднять плечи.

3 – то же, что на счет 1.

4 – то же, что на счет 2, только левую руку поставить параллельно правой, прогнуться, голову назад.

5-8 – переставляя руки в том же порядке вперед, вернуться в и.п.

*Дозировка:* 3-4 раза.

*Методические рекомендации.* В этом упражнении мы как будто «шагаем руками», приближая их к туловищу, и принимаем «позу змеи». Руки не сгибать. На счет 4 максимально прогнуться, голову назад. Упражнение выполнять медленно.

***Упражнение 5***

И.п. – сидя на пятках, руки в стороны.

1-2 – наклон вправо, левая рука вверх, правая вниз за спину.

3-4 – и.п.

5-6 – наклон влево, правая рука вверх, левая вниз за спину.

7-8 – и.п.

*Дозировка: 4*-6 раз.

*Методические рекомендации.* Наклон выполнять точно в сторону, смотреть прямо. Одну руку поднять точно вверх, другую руку опустить вниз и согнуть за спину. В положении наклона плечи вперед не наклонять, рука точно над головой.

***Упражнение 6***

И.п. – лежа на правом боку, упор на правое предплечье, левая ладонь на полу около туловища.

1-2 – поднять левую ногу в сторону – вверх на 45\*.

3-4 – и.п.

5-8 – то же, что на счет 1-4.

Затем выполнить это упражнение, лежа на левом боку.

*Дозировка:* по 4 раза каждой ногой.

*Методические рекомендации.* В и.п. туловище и ноги составляют прямую линию, таз не отставлять назад. Медленно поднять прямую ногу, колено и носок вытянуты, зафиксировать положение ноги и затем медленно опустить в и.п. Поднимая ногу, напрячь ягодицы. Голову не опускать, смотреть прямо.

***Упражнение 7***

И.п. – сидя, скрестив ноги («поза полулотоса»), руки за спиной, пальцы скрещены.

1-2-3- наклон вперед-вниз, голову опустить, руки назад-вверх.

4 – и.п.

*Дозировка:* 2-4 раза.

*Методические рекомендации.* Колени в стороны. Наклон выполнить как можно ниже, голову вниз. Пальцы рук не расцеплять. Руки поднять как можно выше, желательно точно вверх, перпендикулярно полу.

***Упражнение 8***

И.п. – то же, что в упражнении 7.

1-2 – правую руку ладонью вниз взять за предплечье левой рукой и отвести влево к левому плечу.

3-4 – и.п.

5-6 – то же, что на счет 1-2, но другую руку.

7-8 – и.п.

9-10 – то же, что на счет 1-2, правую руку повернуть ладонью вверх.

11-12 – и.п.

13-14 – то же, что на счет 9-10, но повернуть левую руку ладонью вверх.

15-16 – и.п.

*Методические рекомендации* – см.занятие 3, упражнение 8.

***Упражнение 9***

И.п. – стойка ноги врозь, руки за спиной в «замке».

1-2 – наклон вперед-вниз, голову вниз, руки назад-вверх.

3-4 – и.п.

*Дозировка:* 4-6 раз.

*Методические рекомендации –* см.занятие 3, упражнение 9.

Одну ленточку повязать на запястье правой руки, а другую – на щиколотку левой ноги.

Это облегчит выполнение движений одновременно разноименной рукой и ногой как в положениях стоя, лежа, так и в ходьбе. Кроме того, инструктор быстрее сможет проконтролировать правильное выполнение упражнения.

Все метки должны быть приготовлены заранее, до начала занятия.

**Основная часть**

***Упражнение 10***

И.п. – о.с.

1 – поднять пятку правой ноги, левую руку вперед.

2 – пятку опустить, руку опустить.

3-4 – сменить положение ноги на левую, руки – на правую.

Дети выполняют ходьбу на месте, не отрывая носков.

*Дозировка:* 16 шагов.

*Методические рекомендации.* Объяснить и показать детям правильное выполнение упражнения. Затем в медленном темпе несколько раз повторить шаги на месте. Руку поднимать прямую, точно параллельно полу. Обратить внимание на работу разноименных рук и ног.

***Упражнение 11 – ходьба***

1. Обычная ходьба.
2. На носках, руки в стороны.
3. На пятках, руки за голову.
4. На внешней стороне стопы, подогнув пальцы.
5. В полуприседе, руки согнуты в локтях.
6. В быстром темпе.
7. В медленном темпе.

*Методические рекомендации* – см.занятие 3, упражнение 10.

***Упражнение 12***

И.п. – сойка правая рука на поясе, левая внизу.

1 – шаг правой ногой в сторону, левая рука через сторону вверх.

2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз.

3 – то же, что на счет 1.

4 – то же, что на счет 2.

5 - то же, что на счет 1.

6 – то же, что на счет 2.

7 – правую руку вниз.

8 – левую руку на пояс.

9-16 – то же, что на счет 1-8, но в другую сторону.

*Дозировка:* по 2 раза в каждую сторону.

*Методические рекомендации.* Выполнить приставные шаги вправо, начиная шаг с правой ноги, и одновременно поднять вверх левую руку. Упражнение выполняется в среднем темпе. Затем выполнить приставные шаги влево, поднимая через сторону правую руку.

***Упражнение 13***

И.п. – стойка руки вниз.

1 – правую ногу вперед на носок, левую руку вперед.

2 – и.п.

3 – левую ногу вперед на носок, правую руку вперед.

4 – и.п.

*Дозировка:* 4-6 раз.

*Методические рекомендации.* Прямую ногу вперед на носок, колено не сгибать, рука вперед прямая, ладонь вниз, пальцы руки выпрямлены, напряжены. Упражнение выполняется в медленном темпе.

***Упражнение 14***

И.п. – стойка руки вниз.

1 – правую ногу вперед на носок, левую руку вперед.

2 – и.п.

3 – левую ногу вперед на носок, правую руку вперед.

4 – и.п.

*Дозировка:* 4-6 раз.

*Методические рекомендации*. Прямую ногу вперед на носок, колено не сгибать, рука вперед прямая, ладонь вниз, пальцы руки выпрямлены, напряжены. Упражнение выполняется в медленном темпе.

1 –шаг правой ногой в сторону, левая рука через сторону вверх.

2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз.

3 – то же, что на счет 1.

4 - то же, что на счет 2.

5 – то же, что на счет 1.

6 – то же, что на счет 2.

7 – правую руку вниз.

8 – левую руку на пояс.

9-16 – то же, что на счет 1-8, но в другую сторону.

*Дозировка:* по 2 раза в каждую сторону.

*Методические рекомендации*. Выполнить приставные шаги вправо, начиная шаг с правой ноги, и одновременно поднять вверх левую руку. Упражнение выполняется в среднем темпе. Затем выполнить приставные шаги влево, поднимая через сторону правую руку.

***Упражнение 13***

И.п. – стойка руки вниз.

1 – правую ногу вперед на носок, левую руку вперед.

2 – и.п.

3 – левую ногу вперед на носок, правую руку вперед.

4 – и.п.

*Дозировка:* 4-6 раз.

Методические рекомендации. Прямую ногу вперед на носок, колено не сгибать, рука вперед прямая, ладонь вниз, пальцы руки выпрямлены, напряжены. Упражнение выполняется в медленном темпе.

***Упражнение 14***

И.п. – стойка руки вниз.

1 –правую ногу вперед на носок, левую руку вперед.

2 – и.п.

3 – левую ногу вперед на носок, правую руку вперед.

4 – и.п.

*Дозировка:* 4-6 раз.

*Методические рекомендации*. Прямую ногу вперед на носок, колено не сгибать, рука вперед прямая, ладонь вниз, пальцы руки выпрямлены, напряжены. Упражнение выполняется в медленном темпе.

***Упражнение 15***

И.п. – лежа на животе, руки вдоль туловища.

1-2 – поднять назад правую ноги и левую руку.

3-4 – и.п.

5-6 – поднять назад левую ногу и правую руку.

7-8 – и.п.

*Дозировка:* 6-8 раз.

*Методические рекомендации*. Поднять назад прямую ногу, колено не сгибать. Одновременно поднять назад одноименную руку ладонью к туловищу. Упражнение выполнять в медленном темпе.

***Упражнение 16***

И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз.

1 – глубокий присед, руки вперед.

2 – и.п.

*Дозировка:* 4-6 раз.

*Методические рекомендации.* Глубокий присед выполняется на полной стопе, пятки от пола не отрывать. Спина прямая, руки точно вперед.

***Упражнение 17 – игра «Вороны и воробьи»***

Разделить детей на две команды – «Воробьи» и «Вороны». Обе команды встают в середине зала лицом друг к другу.

Педагог говорит: «Во-ро-ны!» После этого «вороны» убегают, а «воробьи» ловят их. Если преподаватель скажет: «Во-ро-бьи!» - убегают «воробьи», а «вороны» ловят их. Побеждает команда, поймавшая большее количество игроков противоположной команды.

*Дозировка:* 4-5 раз.

После игры дети выполняют ходьбу по кругу.

**Заключительная часть**

Упражнение 18

И.п. – упор стоя на коленях.

1-16 – ходьба с продвижением вперед.

17-32 – ходьба с продвижением спиной вперед.

*Методические рекомендации.* Дети передвигаются в среднем темпе, выполняя движение вперед разноименной ногой и рукой. То же при продвижении спиной вперед. Голову не опускать, держать прямо.

***Упражнение 19***

И.п. – сидя, скрестив ноги впереди («поза полулотаса»), руки за спиной, пальцы сцеплены.

1-2-3 – наклон вперед, руки назад-вверх.

4 – и.п.

*Дозировка:* 2-3 раза.

*Методические рекомендации.* Руки точно вверх. Педагог проверяет выполнение этого упражнения каждым ребенком, помогает детям поднять руки.

**Занятие 5**

**Задачи**

1. Укреплять мышечный корсет.
2. Развивать навык правильной походки.
3. Развивать координацию движений.

**Оборудование:** мешочки с песком весом 200-250 г. (по количеству детей), цветные ленточки (12шт.).

**Подготовительная часть**

***Упражнение 1***

И.п. – сидя на пятках, руки вниз.

Дети выполняют глубокое дыхание.

*Дозировка:* 5-6 вдохов и выдохов.

*Методические рекомендации.* Дыхание выполнять произвольно, не под счет и не под музыку. Во время вдоха надувать живот, во время выхода живот втянуть.

***Упражнение 2 – самомассаж биологически активных точек***

И.п. – сидя на пятках, подогнув пальцы стоп.

1. Растирание ладоней.

2. Растирание каждого пальца руки.

3. Растирание щек, лба.

4. Растирание ушей, волосистой части головы.

*Методические рекомендации* – см.занятие3, упражнение 2.

***Упражнение 3*** – см. занятие 4, упражнение 3.

***Упражнение 4***

И.п. – лежа на спине, руки вверху.

1-3 – подтянуть к груди правую ногу, согнутую в колене, колено обхватить двумя руками, поднять голову, лбом коснуться колена.

4 – и.п.

5-7 – то же, что на счет 1-3, но сгибая левую ногу.

8 – и.п.

*Дозировка:* 2-3 раза с каждой ноги.

*Методические рекомендации.* Одну ногу согнуть и подтянуть к груди, другую ногу оставить на полу. Руками обхватить согнутую ногу и прижать к груди. Поднимая плечи и голову, лбом коснуться колена согнутой ноги. Носки вытянуты.

***Упражнение 5***

И.п. – лежа на животе, руки согнуты, ладони на полу около груди.

1-2 – выпрямить руки, поднять плечи, прогнуться, голову назад.

3-4 – и.п.

*Дозировка:* 3-4 раза.

*Методические рекомендации.* Выполнить «Позу змеи». Ноги не разводить, напрячь ягодицы.

***Упражнение 6***

И.п. – сидя на пятках, руки в стороны.

1-2 – наклон вправо, левая рука вверх, правая вниз за спину.

7-8 – и.п.

*Дозировка:* 4-6 раз.

*Методические рекомендации.* Наклон выполнять точно в сторону, смотреть прямо. Одну руку поднимать точно вверх, другую руку опустить вниз и согнуть за спину. В положении наклона плечи вперед не наклонять, рука точно за головой.

***Упражнение 7***

И.п. – сидя на пятках, ладони на пол впереди коленей.

1-2 – поднять таз, выпрямить ноги, опираясь на пальцы ног.

3-4 – и.п.

*Методические рекомендации.* В и.п. обязательно сидеть на пятках, вытянув носки. Подняться на колени. Опираться на прямые руки и пальцы ног.

Медленно вернуться в и.п.

**Основная часть**

Перед началом основной части делаем маркировку – см. занятие 4, основная часть.

***Упражнение 8***

И.п. – стойка руки вниз.

1 – поднять пятку правой ноги, носок от пола не отрывать, левую руку вперед, правую назад.

2 – сменить положение ног и рук.

Выполнить ходьбу на месте, не отрывая пяток.

*Дозировка:* 16 шагов.

*Методические рекомендации* – см.занятие 4, упражнение 10.

***Упражнение 9 – ходьба с мешочком на голове***

1. Обычная ходьба.
2. На носках, руки в стороны.
3. На пятках, руки за голову.
4. На внешней стороне стопы, подогнув пальцы.
5. В полуприседе, руки согнуты в локтях.
6. В быстром темпе.
7. В медленном темпе.

*Методические рекомендации.* – см. занятие 3, упражнение 10.

***Упражнение 10***

И.п. – стойка руки вверх.

1 – шаг правой ногой в сторону, руки в стороны.

2 – приставить левую ногу к правой, руки вверх.

3-8 – то же, что на счет 1-2.

9-16 – то же, что на счет 1-8, но влево.

*Дозировка:* по 2 раза в каждую сторону.

*Методические рекомендации.* Выполнить приставные шаги в сторону с работой рук. Шаг в сторону выполнять с вытянутого носка, руки прямые.

***Упражнение 11***

И.п. – стойка руки вниз.

1 – правую ногу вперед на носок, левую руку впередю

2 – и.п.

3 – левую ногу вперед на носок, правую руку вперед.

4 – и.п.

*Дозировка:* 4-6 раз.

*Методические рекомендации* – см. занятие 4, упражнение 13.

***Упражнение 12***

И.п. – стойка руки вниз.

1 – правую ногу в сторону на носок, левую руку в сторону.

2 – и.п.

3 – левую ногу в сторону на носок, правую руку в сторону.

4 – и.п.

*Дозировка:* по 4 раза с каждой ноги.

*Методические рекомендации.* Нога прямая в сторону на носок, разноименная рука точно в сторону, смотреть прямо.

***Упражнение 13***

И.п. – стойка руки вниз.

1 – правую ногу вперед на носок, левую руку вперед.

2 – и.п.

3 – левую ногу вперед на носок, правую руку вперед.

4 – и.п.

*Дозировка:* 4-6 раз.

*Методические рекомендации* – см. занятие 4, упражнение 14.

***Упражнение 14***

И.п. – лежа на животе, руки вдоль туловища.

1-2 – поднять назад правую ногу и левую руку.

3-4 – и.п.

5-6 – поднять назад левую ногу и правую руку.

7-8 – и.п.

*Дозировка:* 6-8 раз.

*Методические рекомендации*. Поднять назад прямую ногу, колено не сгибать. Одновременно поднять назад разноименную руку ладонью к туловищу. Упражнение выполняется в медленном темпе.

***Упражнение 15***

И.п. – стойка руки на пояс, полуприсед.

1 – шаг правой ногой вперед, левая сзади на полной стопе, полуприсед.

2 – шаг правой ногой назад, левая на месте, полуприсед.

3 – то же, что на счет 1.

4 – приставить правую ногу к левой.

*Методические рекомендации*. Сделав шаг правой ногой вперед, принять положение выпада на правой ноге, левая сзади на полной стопе, согнута в колене. Левая нога на месте, правую ногу не отрывать от пола и, не выпрямляясь из положения полуприседа, сделать правой ногой шаг назад.

***Упражнение 16***

И.п. – стойка руки на поясе.

1 – шаг правой ногой вперед, не отрывая левую ногу от пола.

2 – шаг правой ногой назад, не отрывая левую ногу от пола.

3 – то же, что на счет 1.

4 – приставить правую ногу в и.п.

5-8 – то же, что на счет 1-4, но с левой ноги.

*Дозировка:* 3-4 раза с каждой ноги.

*Методические рекомендации.* Сделать шаг вперед, ставя ногу на пятку с последующим перекатом на всю стопу. Опорную ногу от пола не отрывать. Перенос центр тяжести на опорную ногу, выполнить шаг назад, касаясь пола пальцами, с последующим перекатом на всю стопу.

Центр тяжести распределить на обе ноги. Затем, перенося центр тяжести на опорную ногу, сделать шаг вперед, ставя ногу на пятку с последующим перекатом на всю стопу. Центр тяжести распределить на обе ноги. Снова перенести центр тяжести на опорную ногу и возвратиться в и.п.

Выполнить упражнение в такой же последовательности с другой ноги.

***Упражнение 17***

И.п. то же, что в упражнении №16.

1 – прыжок, правую ногу вперед, левую назад.

2 – прыжок, сменить положение ног.

*Дозировка:* 8 прыжков (2серии).

*Методические рекомендации.* Смена положения ног происходит в воздухе. Приземляться точно на две ноги. Приземление мягкое, на носки, с последующим перекатом на всю стопу. В фазе полета вытянуть носки и колени. После серии прыжков выполнить ходьбу на месте и затем повторить прыжки.

***Упражнение 18 – игра «Вороны и воробьи»***

*Методические рекомендации* – см.занятие 4, упражнение 17.

**Заключительная часть**

***Упражнение 19***

И.п. – лежа на животе, руки согнуты под подбородком.

1-2 – напрячь ягодицы.

3-4 – расслабиться.

*Дозировка:* 3-4 раза.

*Методические рекомендации.* Ноги не разводить, пятки и носки вместе. Пальцы не подгибать, носки вытянуты.

***Упражнение 20***

И.п. – то же, что в упражнении №19, руки вверх.

1-2 – одновременно поднять руки и ноги вверх.

3-4 – и.п.

*Дозировка:* 4-6 раз.

*Методические рекомендации.* Руки и ноги прямые, смотреть на кончики пальцев рук. Ноги не разводить. Колени и носки вытянуть. Напрячь ягодицы. Медленно расслабляя мышцы, вернуться в и.п.

***Упражнение 21***

И.п. – лежа на спине, руки в стороны.

1-2 –согнуть колени и, обхватив руками, подтянуть к груди, голову в колени.

3-4 – и.п.

*Дозировка:* 3-4 раза.

*Методические рекомендации.* Колени вместе, носки вытянуты. Сгибая ноги, колени подтянуть как можно выше. Лбом коснуться коленей. Зафиксировать это положение и медленно вернуться в и.п. Лежа в и.п., выполнить вдох, подтягивая ноги к груди, - выдох.

**Занятие 6**

**Задачи**

1. Обучать выполнению упражнений с флажками.
2. Развивать координацию движений.
3. Продолжать развивать навык правильной походки.

**Оборудование:** 24 флажка (каждая пара одного цвета), обручи (на один меньше, чем детей).

**Подготовительная часть**

***Упражнение 1***

И.п. – сидя на пятках, руки вниз.

Дети выполняют глубокое дыхание.

*Дозировка:* 5-6 вдохов и выдохов.

*Методические рекомендации.* См занятие 5, упражнение 1.

***Упражнение 2 – самомассаж биологически активных точек***

И.п. – сидя на пятках, подогнув носки.

1. Растирание ладоней.
2. Хлопки в ладони, сложенные «лодочкой».
3. Растирание щёк.
4. Растирание лба.
5. Растирание ушей.
6. Оттягивание уха вверх, в сторону, вниз.
7. Растирание волосистой части головы.

*Методические рекомендации –* см. занятие 3. Упражнение2.

***Упражнение 3 – самомассаж стоп***

*Методические рекомендации* – см. занятие 3. Упражнение 3.

***Упражнение 4***

И.п. – сидя на пятках, руки вниз.

1- наклон головы вперёд.

2- и.п.

3- наклон головы назад.

4- и.п.

5- наклон головы вправо.

6- и.п.

7 – наклон головы влево.

8. - и.п.

*Дозировка:* 2-4 раза в каждом направлении.

*Методические рекомендации.* В и.п. спина прямая, плечи вниз, таз вперёд. Носки вытянуть, голову держать прямо. Наклоны выполнять спокойно, без рывков, плавно переходя из одного положения в другое, амплитуда выполнения наклонов максимальная.

***Упражнение 5***

И.п. – сидя на пятках, руки вдоль туловища.

1-2 – ладонь в предплечье правой руки опустить на пол, наклон вправо, левую руку через сторону вверх.

3-6- зафиксировать положение выполняя вдох и выдох.

7-8- и.п.

9-16 - то же, что на счёт 1-8- но в другую сторону.

*Дозировка:* 2 раза.

*Методические рекомендации.* Рука опускается на пол рядом с ногой, предплечье параллельно ногам. Ладонью правой руки коснуться пола возле правого колена. Затем, опуская ладонь и предплечье, выполнить наклон вправо, точно в сторону. Левая рука через сторону вверх. Зафиксировать положение наклона, выполнить вдох и выдох. Затем медленно вернуться в и.п. Повторить упражнение в другую сторону.

***Упражнение 6***

И.п. – упор стоя на коленях.

1-2- прогнуться, голову назад.

3-4 – округлить спину, голову вниз.

*Дозировка:* 4-6 раз.

*Методические рекомендации.* Руки прямые. Упражнение выполнять по максимальной амплитуде.

***Упражнение 7***

И.п. – тоже, что в упражнении 6.

1-2- опустить бёдра на пол, поза змеи.

3-4- и.п.

5-6- сесть на пятки, руки в стороны – вверх, касаясь ладонями пола.

7-8 – и.п.

*Дозировка:* 4 раза.

*Методические рекомендации.* Упражнение выполнять медленно, плавно переходя из одного положения в другое. В «позе змеи» руки не сгибать, плечи назад, голову назад, бёдра опустить на пол, вернуться в и.п. Затем, оставляя руки на полу, сесть на пятки, голову вперёд. В этом положении руки немного развести в стороны.

***Упражнение 8***

И.п. – лёжа на животе, голени назад, руками взяться за носки стоп, пятки прижать к ягодицам, голову опустить, касаясь лбом пола.

1-2- разгибая голень, плечи вверх, голову назад, бёдра вверх.

3-4- и.п.

*Дозировка:* 4 -6 раз.

*Методические рекомендации.* Упражнение выполнять спокойно и без рывков. Если упражнение хорошо освоено, то можно удерживать позу несколько секунд, затем вернуться в и.п.

***Упражнение 9***

И.п. – сидя, скрестив ноги («поза полулотоса»), руки за спиной, пальцы слеплены.

1-3- медленный наклон вперёд, голову внизруки вверх.

4- и.п.

*Дозировка:* 4 раза.

*Методические рекомендации.* Упражнение выполнять плавно и без рывков. Вперёд наклоняться как можно ниже, голову вниз. Руки точно вверх. Инструктор должен обратить внимание на правильное выполнение упражнения. Можно помочь ребёнку поднять руки точно вверх, чтобы он почувствовал это положение, затем предложить выполнить упражнение самостоятельно.

**Основная часть**

***Упражнение 10- ходьба***

1. Обычная, с мешочком на голове.
2. На носках с мешочком на голове.
3. На пятках с мешочком на голове.
4. В полуприседе, с мешочком на голове, руки согнуты (лицом вперёд и спиной вперёд).

*Методические рекомендации.* Положить мешочки с песком на голову выполнить ходьбу обычную, на высоких полупальцах, ноги прямые, руки работают вдоль туловища.

Ходьбу на пятках выполнять небольшими шагами, туловище вперёд не наклонять, в полуприседе – с прямой спиной, руки согнуты в локтях.

Зтем в этом же положении выполнить ходьбу спиной вперёд. Делая шаг назад, ногу опустить на пол сразу всей стопой. Без переката с носка.

***Упражнение 11***

И.п. – упор стоя на коленях.

Передвижение с изменением направлений вперёд, назад.

*Методические рекомендации.* При этом передвижении выполняются движения вперёд разноимённых рук и ног, так же, как и при ходьбе. То же назад.

***Упражнения с флажками***

***Упражнение 12***

И.п. – стойка ноги врозь, правая рука с флажком вперёд, левая – вниз.

1 – левая рука вперёд, правая вниз.

2 – и.п.

3 – то же, что на счёт 1.

4 – и.п.

*Дозировка:* 6- 8 раз.

*Методические рекомендации.* Прямую руку поднимать точно параллельно полу, не выше и не ниже. Опуская руку, немного отвести её назад. Движения выполняются ритмично.

***Упражнение 13***

И.п. – о.с., руки с флажками вниз.

1 – приподнять пятку правой ноги вверх, левую руку с флажком вперёд.

2 – сменить положение ног и рук.

*Дозировка:* 8-16 счетов.

*Методические рекомендации.* Ходьбу на месте выполнять энергично. Обратить внимание на правильную работу разноимённых ног и рук. Приподнять только пятку, носки от пола не отрывать.

***Упражнение 14***

И.п. – то же.

Ходьба на месте с высоким подниманием бедра.

*Дозировка:* 8-16 счетов.

*Методические рекомендации.* Выполняя ходьбу, ногу поднимать вперёд до положения «бедро параллельно полу». Вперёд поднимать разноимённые руку и ногу. Ходьба выполняется ритмично.

***Упражнение 15***

И.п. – то же.

1 – шаг правой ногой вв сторону, руки в стороны.

2 – приставить левую ногу к правой, руки вниз.

3-4 – то же, что на счёт 1-2.

5-8 – то же, что на счёт 1-4, но влево.

*Дозировка:* по 2 раза в каждую сторону*.*

*Методические рекомендации.* Шаг в сторону выполнять с вытянутого носка, нога прямая. Руки с флажками поднять точно в стороны: флажки являются как бы продолжением рук. Упражнение выполнять как вправо, так и влево.

***Упражнение 16***

И.п. – стойка ноги врозь, руки с флажками в стороны.

1 – шаг правой ногой вправо. Руки вверх.

2 – приставить левую ногу к правой, руки в стороны.

3-4 –то же, что на счёт 1-2.

5-8 – то же, что на счёт 1-4, но влево.

*Дозировка:* по 2 раза в каждую сторону*.*

*Методические рекомендации.* Обратить внимание на точное положение рук в стороны и вверх. Шаги выполнять прямой ногой с вытянутого носка.

***Упражнение 17***

И.п. – о.с., руки с флажками вниз.

1- правую ногу в сторону на носок, левую руку в сторону.

2- и.п.

3- левую ногу в сторону на носок, правую руку в сторону.

4- и.п.

*Дозировка:* 8 раз*.*

*Методические рекомендации. Нога* в сторону на носок, колено не сгибать. Одновременно разноимённую руку в сторону, флажок является как бы продолжением руки. Рука прямая точно в сторону, параллельно полу.

***Упражнение 18***

И.п. – стойка ноги врозь, руки с флажками вверх.

1 - поднять вперёд правую ногу, согнутую в колене, коснуться флажком в левой руке колена.

2 – и.п.

3 – то же, что на счёт 1, но с левой ноги.

4 – и.п.

*Дозировка:* 8 раз*.*

*Методические рекомендации.* Ногу поднять вперёд так, чтобы бедро было параллельно полу. Одновременно опустить вниз разноимённую руку и коснуться флажком колене поднятой ноги.

***Упражнение 19***

И.п. – лёжа на спине, руки с флажками вдоль туловища.

1-2 –поднять вперёд- вверх правую ногу и левую руку.

3-4 – и.п.

5-6- поднять вперёд-вверх левую ногу и правую руку.

7-8- и.п.

*Дозировка: 6-* 8 раз*.*

*Методические рекомендации.* Ногу вперёд-вверх прямую, носок вытянут. Одновременно поднять и разноимённую руку. Движения выполнять одновременно и рукой, и ногой.

***Упражнение 20 – игра «Кто быстрее займёт домик»***

Разложить на полу по всему залу маленькие обручи – на 1 меньше, чем детей. По команде педагога дети начинают бегать, прыгать, веселится под музыку по всему залу. Как только музыка перестаёт звучать, дети бегут к обручам и стараются «занять домик» - встать в обруч. Кто из детей останется без «домика», выбывает из игры.

*Дозировка: 3 - 5* раз*.*

*Методические рекомендации.* Игра направлена на развитие внимания, ловкости, быстроты. После игры обязательно выполнить ходьбу.

**Заключительная часть**

***Упражнение 21 – ходьба крадучись***

И.п. – полуприсед, руки согнуты в локтях.

1 – шаг правой ногой вперёд, опуская её на пятку с последующим перекатом на всю стопу, левая рука вперёд.

2 – то же, что на счёт 1, но с левой ноги.

*Дозировка*: 8-16 шагов.

*Методические рекомендации.* Ногу ставить вперёд аккуратно, перекат с пятки на всю стопу выполнять мягко. Предложить детям выполнить это задание без музыки, чтобы они хорошо слышали свои шаги.

***Упражнение 22***

Обычная ходьба, затем ходьба с закрытыми глазами.

*Дозировка:* 5 шагов с закрытыми глазами.

***Упражнение 23***

И.п. – сидя, скрестив ноги («поза полулотоса»).

1 – наклон вперёд, руки вперёд, выпрямиться.

2 – руки за спину в «замок».

*Методические рекомендации.* Упражнение выполнять медленно, плавно.

**Занятие 7**

**Задачи**

1. Развивать ловкость и координацию движений.
2. Формировать навык правильной походки.
3. Укреплять мышечный корсет.

**Оборудование:** флажки (по 2шт. на каждого ребенка), резиновый мяч.

**Подготовительная часть**

***Упражнение 1***

Ходьба: обычная, спортивная (в быстром темпе), в медленном темпе.

*Дозировка:* 20-30 секунд.

*Методические рекомендации.* Простая ходьба выполняется слегка развернутыми стопами (носки наружу), перекатом с пятки на носок. При ходьбе работают руки: шаг правой ногой, движение вперед левой рукой и наоборот.

Ходьба в быстром темпе выполняется укороченным шагом, руки согнуты в локтях. Движение рук такое же, как при выполнении обычной ходьбы. Ходьба в медленном темпе выполняется так же, как и обычная ходьба, только длина шага намного больше. Ходьба выполняется плавно, без остановок.

***Упражнение 2 – ходьба крадучись***

И.п. - полуприсед, руки согнуты в локтях.

1 – шаг правой ногой вперед, опуская ее на пятку с последующим перекатом на всю стопу, левая рука вперед.

2 – то же, что на счет 1, но с левой ноги.

*Дозировка:* 8-16 шагов.

*Методические рекомендации.* Ногу выставлять вперед аккуратно, перекат с пятки на всю стопу выполнять мягко. Предложить детям выполнить это задание без музыки, чтобы они хорошо слышали свои шаги.

***Упражнение 3***

И.п. – сидя на пятках, руки внизу.

1. Руки скрестить на груди и крепко себя обнять.

2. Руки отвести назад в «замок» за спину.

Дозировка: 4 раза.

***Упражнение 4***

И.п. то же.

1 – наклон головы вперед.

2 – и.п.

3 – наклон головы назад.

4 – и.п.

5 – наклон головы справо.

6 – и.п.

7 – наклон головы влево.

8 – и.п.

*Дозировка:* 4 раза.

*Методические рекомендации.* Наклоны головы выполнять на максимальной амплитуде, чтобы почувствовать растяжение мышц. Выполняя наклоны в стороны, ухом тянуться к плечу, смотреть прямо, голову вперед не наклонять.

***Упражнение 5***

И.п. – сидя на пятках, руки в стороны.

1-2 – наклон вправо, левая рука вверх, правая вниз за спину.

3-4 – и.п.

5-6 – наклон влево, правая рука вверх, левая вниз за спину.

7-8 – и.п.

*Дозировка:* 4-6 раз.

*Методические рекомендации.* Наклон выполнять точно в сторону, смотреть прямо. Одну руку поднять точно вверх, другую руку опустить вниз и согнуть за спину. В положении наклона плечи вперед не наклонять, рука точно над головой.

***Упражнение 6***

И.п. – сидя на пятках, руки вниз.

1-2 – опуститься на правое бедро, лечь на правый бок, руки вверх.

3-4 – левую ногу выпрямить.

5-6 – левую ногу согнуть.

7-8 - выпрямиться, принять позу «сидя на пятках».

9-10 – опуститься на левое бедро и лечь на левый бок, руки вверх.

11-12 – выпрямить правую ногу.

13-14 – согнуть правую ногу.

15-16 – выпрямиться, принять позу «сидя на пятках».

*Дозировка:* 6-8 раз.

*Методические рекомендации.* В положении лежа на боку руками потянуться вверх. Лежа на правом бедре, подняться вверх, не закрывая руками лицо. Потянуться левой рукой как можно дальше, чтобы почувствовать растяжение боковых мышц. Затем вытянуть и колено, и носок левой ноги. Далее левую ногу снова согнуть и спокойно вернуться в позу «сидя на пятках».

То же повторить в другую сторону.

***Упражнение 7***

И.п. – ноги врозь, стопы параллельны друг другу.

Дети выполняют глубокое дыхание.

*Дозировка:* 5-6 вдохов и выдохов.

*Методические рекомендации.* Дыхание выполнять произвольно, не под счет и не под музыку. Выполняя глубокий вдох, необходимо надуть живот.

***Упражнение 8***

И.п. – лежа на спине, согнув ноги под тупым углом, стопы параллельно друг другу на расстоянии 30 см, руки вверху.

Дети выполняют глубокое дыхание.

*Дозировка:* 5-6 вдохов и выдохов.

*Методические рекомендации* – см. занятие 3, упражнение1.

***Упражнение 9***

И.п. – упор сидя, носки вытянуты.

1-2 – носки на себя, вдох.

3-4 – и.п., выдох.

*Дозировка:* 6-8 раз.

*Методические рекомендации.* В и.п. – сидя плечи опустить, спина прямая, руки в локтях не сгибать, ладонь развернута назад, колени прямые, пятки и носки вместе, носки вытянуты. Смотреть прямо. Делая вдох, максимально тянуть носки на себя, выполняя выдох, носки максимально вытянуть.

***Упражнение 10***

И.п. – упор сидя, носки вытянуты.

Выполнить стопами круги вправо, затем влево.

*Дозировка:* по 4 круга в каждую сторону.

*Методические рекомендации.* Обратить внимание на и.п. (см. упражнение2). При движении стопами вправо из и.п. носки на себя, вправо и вытягивая носки вниз. Выполняя круг стопой, колени не сгибать. То же повторить влево.

***Упражнение 11***

И.п. – упор стоя на коленях.

1-16 –передвижение лицом вперед.

17-32 – передвижение спиной вперед.

*Дозировка*: 2-3 раза в каждую сторону.

*Методические рекомендации.* На полу можно наклеить две полосы яркого скотча (расстояние 10-12 см) длиной 3-4 м. Дети передвигаются, ставя руки и ноги точно на линии. Обратить внимание на правильное выполнение ползания. Движение вперед выполняется, как и при ходьбе, разноименной ногой и рукой. Голову не опускать, смотреть прямо, спина прямая. То же самое при ползании спиной вперед.

**Основная часть. Упражнения с флажками**

Упражнение 12

И.п. – о.с., флажки вниз.

1-4 – 4 шага вперед с левой ноги, флажки вперед.

5-8 – 4 шага вперед с левой ноги, флажки вверх.

9-12 – 4 шага вперед с левой ноги, флажки в стороны.

13-16 – 4 шага вперед с левой ноги, флажки вниз.

*Дозировка:* 2 раза.

*Методические рекомендации.* Обратить внимание на четкую смену положения рук. Ходьба выполняется ритмично. Во всех положениях руки прямые, локти не сгибать, флажки являются как бы продолжением рук.

***Упражнение 13***

И.п. – о.с., флажки вниз.

1-2 – правую ногу вперед на носок, левую руку с флажками вперед.

3-4 – и.п.

5-6 – левую ногу вперед на носок, правую руку с флажками вперед.

7-8 – и.п.

*Дозировка:* по 4 раза с каждой ноги.

*Методические рекомендации.* В положении «нога вперед на носок» колено не сгибать, пятку развернуть вперед, нога опирается на пальцы. Руку точно вперед, флажок является ка бы продолжением руки. Зафиксировать это положение, затем вернуться в и.п. Упражнение направлено на развитие координации движений (одновременное движение разноименной рукой и ногой).

***Упражнение 14***

И.п. – то же, что в упражнении 13.

1 – правую ногу в сторону на носок, левую руку с флажком в сторону.

2 – и.п.

3 – левую ногу в сторону на носок, правую руку с флажком в сторону.

4 – и.п.

*Дозировка:* 8 раз.

*Методические рекомендации.* В положении «нога в сторону на носок» колено прямое, нога опирается на пальцы, пятку вниз или слегка развернуть вперед. Разноименную руку – точно в сторону. Рука прямая, флажок является как бы продолжением руки. Смотреть на флажок.

***Упражнение 15***

И.п. – о.с., флажки вниз.

1 – шаг правой ногой вправо, руки с флажками в стороны.

2 – приставить левую ногу к правой, руки с флажками вниз.

3 – то же, что на счет 1.

4 – то же, что на счет 2.

5-8 – то же, что на счет 1-4, но с левой ноги.

*Дозировка:* по 2 раза в каждую сторону.

*Методические рекомендации.* Шаг в сторону выполнять с вытянутого носка, нога прямая. Руки в стороны. Флажки в стороны – они являются как бы продолжением рук. Смотреть прямо, плечи вниз.

***Упражнение 16***

И.п. – стойка ноги врозь, руки с флажками вверх.

1 – поднять вперед правую ногу, согнутую в колене, левую руку вниз, коснуться флажком колена.

2 – и.п.

3-4 – то же, что на счет 1-2.

5-8 – то же, что на счет 1-4, но с левой ноги.

*Дозировка:* по два раза с каждой ноги (на 16 счетов).

*Методические рекомендации.* Сгибая и поднимая ногу вперед, вытянуть носок. Опорную ногу не сгибать, сохраняя равновесие. Вернуться в и.п. и повторить движение этой же ногой. Затем то же самое движение выполнить два раза подряд другой ногой. Следить за работой разноименных рук и ног.

***Упражнение 17***

И.п. – о.с., флажки вниз.

1 – прыжок ноги врозь, руки с флажками в стороны.

2 – прыжок ноги вместе, руки с флажками вниз.

*Дозировка:* 2 серии по 8 прыжков.

*Методические рекомендации.* Прыжки выполнять легко, приземляться мягко на носки с последующим перекатом на всю стопу. В фазе полета ноги прямые, носки вытянуты.

***Упражнение 18 – игра «Бег сороконожки»***

Построить детей в колонну по росту. Стоящий впереди наклоняется вперед, просовывает левую руку между ног. Тот, кто стоит сзади, берется правой рукой за левую руку стоящего впереди. Остальные выполняют то же самое. Таким образом получается цепочка. Педагог может стать направляющим. Затем «сороконожка» начинает ходьбу вперед, постепенно убыстряя темп, дети переходят на бег, стараясь не разорвать цепочку. После бега дети опять выполняют ходьбу.

*Дозировка:* повторить несколько раз.

*Методические рекомендации.* Начать движение с левой ноги. Шаги небольшие. Дети должны постараться не расцеплять руки, чтобы не было разрыва «сороконожки».

***Упражнение 19 – игра «Съедобное – несъедобное»***

Дети встают в круг. В центре круга стоит педагог с мячом в руках.

Педагог бросает мяч по очереди каждому ребенку, при этом называя съедобные и несъедобные предметы. Звучит название съедобного предмета – ребенок ловит мяч двумя руками и затем бросает его педагогу; название несъедобного предмета – ребенок убирает руки, мяч не ловит, затем подбирает мяч и передает педагогу.

*Методические рекомендации.* Игра направлена на развитие внимания, координации движений ловкости.

**Заключительная часть**

***Упражнение 20 – ходьба***

И.п. – полуприсед, руки согнуты в локтях.

1 – шаг правой ногой вперед, нога ставится на пятку с перекатом на всю стопу, не отрывая левую ногу от пола, левую руку вперед, правую отвести назад.

2 – шаг правой ногой назад, ногу поставить на всю стопу, левую не отрывать от пола, правая рука вперед, левая назад.

3-4 – шаг правой ногой вперед, ногу поставить на пятку, перекат через наружную часть стопы на всю стопу и перенос центра тяжести на правую ногу, левую руку вперед, правую назад.

5-8 – то же, что на счет 1-4, но с левой ноги.

*Дозировка:* по 2 раза с каждой ноги.

*Методические рекомендации.* Упражнение выполнять медленно, плавно. Обратить внимание на постановку ноги на всю стопу и движение разноименной руки. Ходьба выполняется в полуприседе. Вперед не наклоняться. Спина прямая, смотреть прямо.

***Упражнение 21***

И.п. – лежа на спине, руки в стороны, глаза закрыты, расслабиться.

Дети слушают приятную легкую музыку, отдыхают.

*Дозировка:* 32 счета.

*Методические рекомендации.* Упражнение направлено на расслабление, дыхание ровное, спокойное. Дети успокаиваются и восстанавливаются.

На этом занятие заканчивается.