

Содержание:

1.Целевой раздел	
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.1.1 Цель рабочей программы.....	6
1.1.2Задачи рабочей программы.....	6
1.1.3Принципы и подходы в организации образовательного процесса.....	8
1.1.4 Особенности развития детей старшего дошкольного возраста (5 – 7 лет).....	9
1.2 Целевые ориентиры.....	11
2. Содержательный раздел.....	12
3.Организационный раздел.....	58
4. Приложение.....	60

1. Целевой раздел.

1.1 Пояснительная записка.

Данная рабочая программа составлена в соответствии с нормативно - правовыми документами:

1. Закон РФ от 29.12.2012 года № 273 «Об образовании»
2. Приказ Минобрнауки России № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по образовательным программам дошкольного образования»
3. Письмо Мин. Образования РФ от 14.03.2000 №65123-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организационных формах обучения».
4. Образовательная программа ГБДОУ
5. ФГОС от 17.10.2013 №1155.

Н. М. Амосов:

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

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Профилактическая гимнастика– это применение средств физической культуры с целью профилактики и лечения различных заболеваний. Профилактическая гимнастика полезна всем детям без исключения. Она необходима для правильного развития и роста. Регулярные занятия оздоровительной гимнастикой дают свой положительный результат. Они укрепляют иммунитет, улучшают обмен веществ и восстанавливают нарушенные функции организма.

Кроме того, вследствие регулярных занятий профилактической гимнастикой у ребенка формируется правильная осанка, суставы становятся более подвижными, повышается выносливость и сила, развиваются волевые качества, организм укрепляется и закаливается.

Регулярные занятия лечебной физкультурой укрепляют иммунитет, что снижает риск возникновения многих заболеваний, делают ребенка более уверенным в себе, менее подверженным стрессу, развивают интеллект, предотвращают возможное появление травм.

Несмотря на все преимущества, профилактическая гимнастика, как и все методы лечения, имеет некоторые противопоказания: общее недомогание, повышенная температура, кровотечение, повышенное или пониженное артериальное давление, рецидив хронического заболевания и острая форма любого заболевания.

Традиционная система организации двигательной активности детей в дошкольных учреждениях направлена, прежде всего, на развитие общей моторики ребёнка и, лишь опосредованно, на профилактику возникновения нарушений осанки и появления плоскостопия. Целенаправленная же коррекционная работа на укрепление мышечных групп, которые противодействуют появлению сутулости, плоскостопия и других нарушений развития опорно-двигательного аппарата у современных дошкольников требует специального регулярно-систематического воздействия на определённые группы мышц.

Данное узкоспециализированное коррекционно-развивающее направление невозможно реализовать в рамках 15-30 минутных общих физкультурных занятий. Поэтому встаёт необходимость в создании дополнительных форм организации двигательной активности ребёнка, целью которых будет дополнительное акцентированное воздействие методов и средств физической культуры, здоровьесберегающих технологий на формирование правильной осанки, профилактику возникновения её нарушений.

На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

- наследственность;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка);
- образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья).

Развитием движений артикуляционного аппарата занимается логопед, а вот развитие дыхательного и частично, голосового отделов речевого аппарата должно осуществляться на занятиях по профилактической гимнастике. Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепление здоровья у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, мы разработали программу физкультурно – оздоровительной работы по профилактике нарушения осанки и плоскостопия.

Занятия проводятся с детьми старшего дошкольного возраста два раза в неделю по 20 минут. Количество детей: 15 человек.

Используемые методы на занятиях:

- оздоровительные;
- лечебные;
- практические (игровые);
- моделирования;
- коррекции;
- преобразования;
- коррегирующие;
- аутогенные.

Используемые оздоровительные технологии:

- босохождение (в том числе и по ребристым опорам), самомассаж стоп;
- стрейтчинг;
- дыхательная гимнастика;
- логоритмика, вербальное сопровождение;
- дыхательная гимнастика

Форма реализации программы: регламентированная образовательная деятельность в рамках программы «» в соответствии с ФГОС.

Условия реализации программы – естественная для ребенка среда жизнедеятельности в режиме детского сада.

1.1.1 Цель программы:

Цель программы: укрепление мышц, связок и суставов, что приводит к коррекции и профилактике нарушения осанки, плоскостопия, искривления позвоночника и других дефектов опорно-двигательного аппарата.

1.1.2 Задачи программы:

- развитие физических качеств, двигательных умений и навыков;
- развитие и формирование правильной осанки и правильного развития сводов стопы;
- формирование мышечного корсета;
- выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;
- развитие координационных способностей;
- нормализация эмоционального тонуса;
- приобретение необходимых знаний в области лечебной физической культуры и их применение в повседневной жизни;
- воспитание потребности самостоятельно заниматься упражнениями лечебной гимнастики с целью укрепления здоровья и физического совершенствования.
- содействие в профилактике плоскостопия;
- формирование потребности в активном и здоровом образе жизни;
- укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы;
- улучшение вестибулярного аппарата;
- эмоциональная разрядка.

Взаимодействие с родителями

Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:

1. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.
2. Результаты диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития доводятся до сведения каждого родителя. Отмечаются сильные и слабые стороны развития, намечаются пути оказания помощи в укреплении здоровья, физического развития и дальнейшего его совершенствования. К разговору с родителями привлекаются медицинские работники детского сада.
3. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания и т.д.).
4. Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДООУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма.

В педагогическом взаимодействии с родителями используются разнообразные формы работы по укреплению и сохранению здоровья детей и повышению их физических качеств:

- информация для родителей на стендах, папках-передвижках, консультации;
- устные журналы с участием различных специалистов;
- инструктивно-методические занятия по профилактике нарушений осанки, деформации стопы;
- семинары-практикумы;
- деловые игры и тренинги;
- «открытые дни» для родителей с просмотром разнообразных занятий в физкультурном зале, закаливающих лечебных процедур;
- физкультурные досуги и праздники с участием родителей;
- демонстрация видеofilьмов о работе, проводимой в ДООУ по коррекции осанки и нарушению плоскостопия, укреплению организма детей.

1.1.3 Принципы и подходы в организации образовательного процесса

В коррекционной и профилактической работе опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста руководствуемся следующими принципами:

Принцип индивидуализации предполагает учет возраста, уровня тренированности, общего состояния ребенка.

Принцип доступности зависит от уровня физической подготовленности ребенка.

Принцип систематичности и последовательности заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса физического воспитания, в четкой последовательности самих упражнений с обязательным чередованием нагрузки и отдыха.

Принцип научности лежит в основе всех оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни, укреплению опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста.

Принцип оздоровительной направленности обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

Принцип наглядности - показ физических упражнений подтверждает объяснение и помогает ребенку правильно их выполнять.

Подходы в организации образовательного процесса:

1. Комплексный

Здоровье – основа физического развития ребенка. Полноценное физическое развитие ребенка взаимосвязано с его общим психическим развитием. Сформированное сознание, развитый интеллект, понимание значимости здоровья – основа культурной личности. Обращенность современного общества к культуре, человеку, его здоровью и духовному миру становится доминантой цивилизованного общества.

Наиболее всеобъемлющей и общепринятой во всем мире является формулировка, разработанная Всемирной организацией здравоохранения: “Здоровье – это состояние полного физического, психического, социального благополучия. В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, развиваются его адаптивные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка, приобретаются физические качества.

2. Индивидуально-дифференцированный

Одним из основных условий совершенствования физического развития детей, по моему мнению, является изучение их индивидуальных особенностей в разных видах двигательной активности и осуществление на этой основе принципа индивидуально-дифференцированного подхода. Все это проводится, для того чтобы, разработать индивидуальный коррекционный маршрут по сохранению и укреплению здоровья каждого дошкольника.

3. Гендерный

Гендерная педагогика – наука о воспитании и обучении мальчиков и девочек, развитии их гендерного самосознания и ценностных ориентаций, гендерного поведения, реализуемого в общении и деятельности посредством активного усвоения и воспроизведения социального опыта и культуры.

Гендерный подход нацелен на помощь детям в том, чтобы справиться с проблемами социализации, важной составной частью которой является самоидентификация личности как мальчика или девочки. Гендерное воспитание призвано содействовать социализации и самоидентификации детей с учетом их пола и возраста.

1.1.4 Особенности развития детей старшего дошкольного возраста (5 – 6 лет)

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить своё поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчинённость позиций в различных видах деятельности взрослых. Наблюдается организация игрового пространства. Действия детей в играх становятся разнообразными.

Продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; систематизируются представления детей. Однако дети могут испытывать трудности при анализе пространственного положения объектов, если сталкиваются с несоответствием формы и их пространственного положения.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление.

Кроме того, продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно – логического мышления. Дети группируют объекты по признакам, которые могут изменяться, однако начинают формироваться операции логического сложения и умножения классов.

Дети способны рассуждать и давать адекватные причинные объяснения, если анализируемые отношения не выходят за пределы их наглядного опыта.

Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно разворачивающиеся истории.

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию. Совершенствуется речь, в том числе её звуковая сторона. Развиваются фонематический слух, интонационная выразительность речи. Совершенствуется грамматический строй речи, развивается связная речь. Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств; развиваются умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

Развитие опорно – двигательной системы (скелет, суставно – связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к пяти – шести годам ещё не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причём у разных костей фазы развития не одинаковы. Позвоночный столб ребёнка чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы, наблюдается незавершенность строения стопы.

Дети способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям. В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение.

У детей 5 – 6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной систем достаточно высоки. Врачи и физиологи называют этот период «возрастом двигательной расточительности».

1.2 Целевые ориентиры

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 обуславливает

необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров. Целевые ориентиры дошкольного образования следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

Целевые ориентиры на этапе завершения освоения программы:

- Активная позиция ребёнка и родителей в отношении укрепления собственного здоровья;
- Ребёнок способен принимать и удерживать правильную осанку;
- Укрепляется свод стопы;
- Увеличиваются показатели силы мышц спины, брюшного пресса, грудных, плечевого пояса; повышается эластичность связок, наблюдаются подвижность плечевых суставов;
- Повышаются функциональные возможности дыхательной и кардио-респираторной систем организма;
- Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
-

2. Содержательный раздел

Методика составления комплексов, как и любое двигательное занятие, состоит из трех частей, обеспечивающих правильную «физиологическую кривую нагрузки» с постепенным подъёмом, «кульминацией» напряжения функциональных систем организма и восстановлением до исходного состояния:

- в *подготовительную часть* включают несложные движения, развивающие общую моторику, элементарные основные виды движения в ходьбе, ползаниях, беге низкой интенсивности, а также коррегирующие упражнения, соответствующие нарушению осанки, темп выполнения которых - медленный, умеренный и средний, дозировка 6-8 повторений; самомассаж стоп.
- в *основную часть* входят специальные упражнения из положения, лежа на спине, на боку и на животе. В этих положениях легче следить за выпрямленным телом, мышцы не испытывают длительной статической нагрузки, как при держании тела в положении стоя и сидя. Для профилактики плоскостопия используют упражнения с мелкими предметами (карандашами, игрушками от киндер-сюрприза, детали мелкого конструктора и др.). Дозировка упражнений зависит от самочувствия, в среднем - 8-16 раз. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны. Во время физической нагрузки важно научить ребенка правильно дышать через нос, совершенно свободно, без напряжения.

- *игровая часть* решает задачу снятия мышечного напряжения, способствует эмоциональному раскрепощению, повышает чувство удовольствия от двигательной свободы; необходима детям дошкольного возраста. В отличие от классических занятий - более кратковременна.

- *заключительная часть* строится из упражнений на расслабление (релаксацию), выполняемых в и.п. лежа на спине, дыхательных упражнений и специальных - на ощущение правильной осанки или подвижной игре малой активности.

Тематическое планирование

Сентябрь 1 неделя ОРУ с массажным мячиком

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Основная стойка, мяч в согнутых руках перед грудью	Прокатывание мяча по кругу вправо – влево, вверх – вниз	8-10
2	Ноги на ширине плеч, мяч в левой руке	1-согнуть левую руку, мяч прижать ухом на плече; 2-отвести левую руку в сторону; 3-правой рукой взять мяч; 4-и.п., мяч в правой руке	4-5
3	Ноги на ширине плеч, мяч в правой руке	1-поворот вправо; 2-наклон вниз, передать мяч за правой ногой в левую руку; 3-выпрямиться, руки в стороны; 4-вернуться в и.п., мяч в левой руке. То же в другую сторону	4-5
4	Ноги вместе, мяч зажат между грудью и подбородком, руки опущены	1-приседание, руки в стороны; 2-и.п.	4-5
5	Сед ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке	1-поднять прямую левую ногу, передать мяч в правую руку; 2-и.п., мяч в левой руке; 3- поднять прямую правую ногу, передать мяч в левую	5-6

		руку; 4-и.п.	
6	Сед ноги согнуты в коленях, ступня ноги стоит на мяче	Прокатывание мяча ступнёй правой (левой) ноги вперёд – назад	8-10
7	Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны, мяч в правой руке	1-сгруппироваться, передать мяч в левую руку под согнутыми ногами; 2-и.п., мяч в левой руке; 3- сгруппироваться, передать мяч в правую руку под согнутыми ногами; 4-и.п., мяч в правой руке;	4-5
8	Лежа на животе, руки вытянуты, лежат на полу над головой, мяч в правой руке.	1-руки в стороны – назад, передать мяч в левую руку за спиной; 2-и.п., мяч в левой руке	5-6
9	Стойка, сомкнув ноги, руки в стороны, мяч в правой руке	1-прыжок ноги врозь, руки вверх, передать мяч в левую руку; 2-прыжком вернуться в и.п., мяч в левой руке	6-7
10	Стойка, сомкнув ноги, мяч в согнутых руках перед грудью	Упражнение на дыхание «Горячая картошка»	2-3

Сентябрь 2 неделя ОРУ с массажным мячиком

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Основная стойка, мяч в согнутых руках перед грудью	Прокатывание мяча по кругу вправо – влево, вверх – вниз	8-10
2	Ноги на ширине плеч, мяч в левой руке	1-согнуть левую руку, мяч прижать ухом на плече; 2-отвести левую руку в сторону; 3-правой рукой взять мяч; 4-и.п., мяч в правой руке	4-5
3	Ноги на ширине плеч, мяч в правой руке	1-поворот вправо; 2-наклон вниз, передать мяч за	4-5

		правой ногой в левую руку; 3-выпрямиться, руки в стороны; 4-вернуться в и.п., мяч в левой руке. То же в другую сторону	
4	Ноги вместе, мяч зажат между грудью и подбородком.	1-приседание, руки в стороны; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, руки внизу, мяч в правой руке	1-поднять руки через стороны вверх, передать мяч в левую руку; 2-и.п., мяч в правой руке; 3- поднять прямую правую ногу, передать мяч в левую руку; 4-и.п.	5-6
6	Сед ноги согнуты в коленях, ступня ноги стоит на мяче	Прокатывание мяча ступнёй правой (левой) ноги вперёд – назад	8-10
7	Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны, мяч в правой руке	1-сгруппироваться, передать мяч в левую руку под согнутыми ногами; 2-и.п., мяч в левой руке; 3- сгруппироваться, передать мяч в правую руку под согнутыми ногами; 4-и.п., мяч в правой руке;	4-5
8	Лежа на животе, руки вытянуты, лежат на полу над головой, мяч в правой руке, голова опущена	1-руки в стороны – назад, передать мяч в левую руку за спиной; 2-и.п., мяч в левой руке	5-6
9	Стойка, сомкнув ноги, руки в стороны, мяч в правой руке	1-прыжок ноги врозь, руки вверх, передать мяч в левую руку; 2-прыжком вернуться в и.п., мяч в левой руке	6-7
10	Стойка, сомкнув ноги, мяч в согнутых руках перед грудью	Упражнение на дыхание «Пушинка»	2-3

Сентябрь 3 неделя ОРУ с массажным мячиком

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторени
---	--------------------	------------	--------------------

			й
1	Основная стойка, мяч в согнутых руках перед грудью	Прокатывание мяча по кругу вправо – влево, вверх – вниз	8-10
2	Ноги на ширине плеч, мяч в левой руке	1-согнуть левую руку, мяч прижать ухом на плече; 2-отвести левую руку в сторону; 3-правой рукой взять мяч; 4-и.п., мяч в правой руке	4-5
3	Ноги на ширине плеч, мяч в правой руке	1-поворот вправо; 2-наклон вниз, передать мяч за правой ногой в левую руку; 3-выпрямиться, руки в стороны; 4-вернуться в и.п., мяч в левой руке. То же в другую сторону	4-5
4	Ноги вместе, мяч зажат между грудью и подбородком, руки опущены	1-приседание, руки в стороны; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, руки внизу, мяч в правой руке	1-поднять руки через стороны вверх, передать мяч в левую руку; 2-и.п., мяч в правой руке; 3- поднять прямую правую ногу, передать мяч в левую руку; 4-и.п.	5-6
6	Сед ноги согнуты в коленях, ступня ноги стоит на мяче	Прокатывание мяча ступнёй правой (левой) ноги вперёд – назад	8-10
7	Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны, мяч в правой руке	1-сгруппироваться, передать мяч в левую руку под согнутыми ногами; 2-и.п., мяч в левой руке; 3- сгруппироваться, передать мяч в правую руку под согнутыми ногами; 4-и.п., мяч в правой руке;	4-5
8	Лежа на животе, руки вытянуты, лежат на полу над головой, мяч в	1-оторвать прямые руки и ноги от пола, удерживать на весу 2-и.п.	4-5

	руках, голова опущена, ноги вместе		
9	Стойка, сомкнув ноги, руки в стороны, мяч в правой руке	1-прыжок ноги врозь, руки вверх, передать мяч в левую руку; 2-прыжком вернуться в и.п., мяч в левой руке	6-7
10	Стойка, сомкнув ноги, мяч в согнутых руках перед грудью	Упражнение на дыхание «Паровозик», на выдохе произнести «чух-чух-чух»	2-3

Сентябрь 4 неделя ОРУ с массажным мячиком

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Основная стойка, мяч в согнутых руках перед грудью	Прокатывание мяча по кругу вправо – влево, вверх – вниз	8-10
2	Ноги на ширине плеч, мяч в левой руке	1-согнуть левую руку, мяч прижать ухом на плече; 2-отвести левую руку в сторону; 3-правой рукой взять мяч; 4-и.п., мяч в правой руке	4-5
3	Ноги на ширине плеч, мяч в правой руке	1-поворот вправо; 2-наклон вниз, передать мяч за правой ногой в левую руку; 3-выпрямиться, руки в стороны; 4-вернуться в и.п., мяч в левой руке. То же в другую сторону	4-5
4	Ноги вместе, мяч зажат между грудью и подбородком, руки опущены	1-приседание, руки в стороны; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, руки внизу, мяч в правой руке	1-поднять руки через стороны вверх, передать мяч в левую руку; 2-и.п., мяч в правой руке; 3- поднять прямую правую ногу, передать мяч в левую руку;	5-6

		4-и.п.	
6	Сед ноги согнуты в коленях, ступня ноги стоит на мяче	Прокатывание мяча ступнёй правой (левой) ноги вперёд – назад	8-10
7	Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны, мяч в правой руке	1-сгруппироваться, передать мяч в левую руку под согнутыми ногами; 2-и.п., мяч в левой руке; 3- сгруппироваться, передать мяч в правую руку под согнутыми ногами; 4-и.п., мяч в правой руке;	4-5
8	Лежа на животе, руки вытянуты, лежат на полу над головой, мяч в руках, голова опущена, ноги вместе	1-оторвать прямые руки и ноги от пола, удерживать на весу; 2-и.п.	4-5
9	Сидя на корточках, мяч в согнутых руках у груди	1-выпрыгивание вверх, мяч вверх; 2-и.п.	6-7
10	Стойка, сомкнув ноги, мяч в согнутых руках перед грудью	Упражнение на дыхание «Ёжик», на выдохе произнести «п-ф-ф-ф»	2-3

Октябрь 1 неделя ОРУ с обручем

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках, перед собой	1-поднять вытянутые руки с обручем вверх, энергично потянуться, выпрямляя спину; 2-и.п.	8-10
2	Стоя, ноги на ширине плеч, обруч в вытянутых руках внизу	1-руки вперед, правая нога на носок в сторону; 2-и.п.; 3- руки вперед, левая нога на носок в сторону; 4-и.п.	4-5
3	Стоя, ноги вместе, обруч в вытянутых руках внизу за спиной	1-наклон вперёд, руки вверх до упора; 2-и.п.;	4-5
4	Стоя, ноги узкой	1-приседание, руки вперёд;	4-5

	дорожкой, обруч в согнутых руках перед грудью	2-и.п.	
5	Стоя на коленях, обруч в согнутых руках перед грудью	1-сед вправо, обруч влево; 2-и.п.; 3-сед влево, обруч вправо; 4-и.п.	5-6
6	Сед ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой	1-обруч вверх; 2-наклон вперед, обруч вперед до упора; 3-выпрямиться, обруч вверх; 4-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, ногивытянуты, обруч в согнутых руках перед грудью	1-сгруппироваться, обручем прижать согнутые ноги к груди; 2-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, обруч в вытянутых руках над головой лежит на полу	1-поднять прямые руки с обручем и ноги от пола, удерживать на весу; 2-и.п.	4-5
9	Обруч лежит на полу	Прыжки влево-вправо, из обруча в обруч	6-7
10	Стойка, сомкнув ноги, обруч перед собой	Упражнение на дыхание «Часики», на выдохе произнести «тик-так»	5-6

Октябрь 2 неделя ОРУ с обручем

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторени й
1	Стоя, ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках, перед собой	1-поднять вытянутые руки с обручем вверх, энергично потянуться, выпрямляя спину; 2-и.п.	8-10
2	Стоя, ноги на ширине плеч, обруч в вытянутых руках внизу	1-руки вперед, правая нога на носок в сторону; 2-и.п.; 3-руки вперед, левая нога на носок в сторону; 4-и.п.	4-5
3	Стоя, ноги на ширине	1-обруч вверх;	4-5

	плеч, обруч в вытянутых руках внизу	2-наклон вправо; 3- обруч вверх; 4-и.п.;	
4	Стоя, ноги узкой дорожкой, обруч в согнутых руках перед грудью	1-приседание, руки вперёд; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, обруч в согнутых руках перед грудью	1-сед вправо, обруч влево; 2-и.п.;	5-6
6	Сед ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой	1-обруч вверх; 2-наклон вперед, обруч вперед до упора; 3-выпрямиться, обруч вверх; 4-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, ноги вытянуты, обруч в согнутых руках перед грудью	1-сгруппироваться, обручем прижать согнутые ноги к груди; 2-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, обруч в вытянутых руках над головой лежит на полу	1-поднять прямые руки с обручем и ноги от пола, удерживать на весу; 2-и.п.	4-5
9	Обруч лежит на полу	Прыжки влево-вправо, из обруча в обруч	6-7
10	Стойка, сомкнув ноги, обруч перед собой	Упражнение на дыхание «Петушок», на выдохе произнести похлопать руками по бёдрам, произнося «ку-ка-ре-ку»	5-6

Октябрь 3 неделя ОРУ с обручем

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках, перед собой	1-поднять вытянутые руки с обручем вверх, энергично потянуться, выпрямляя спину; 2-и.п.	8-10
2	Стоя, ноги на ширине	1-руки вперед, правая нога на	4-5

	плеч, обруч в вытянутых руках внизу	носок в сторону; 2-и.п.; 3- руки вперед, левая нога на носок в сторону; 4-и.п.	
3	Стоя, ноги на ширине плеч, обруч в вытянутых руках внизу	1-обруч вверх; 2-наклон вправо; 3- обруч вверх; 4-и.п.;	4-5
4	Стоя, пятки вместе, носки врозь, обруч внизу	1-приседание, колени в стороны,руки вперед; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, обруч в согнутых руках перед грудью	1-сед вправо, обруч влево; 2-и.п.; 3-сед влево, обруч вправо; 4-и.п.	5-6
6	Сед ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой	1-обруч вверх; 2-наклон вперед, обруч вперед до упора; 3-выпрямиться, обруч вверх; 4-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, ноги вытянуты, обруч в согнутых руках перед грудью	1-сгруппироваться, обручем прижать согнутые ноги к груди; 2-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, обруч в вытянутых руках над головой лежит на полу	1-поднять прямые руки с обручем и ноги от пола, удерживать на весу; 2-и.п.	4-5
9	Стоя в обруче, руки на поясе	Прыжки на двух ногах на счет «1-7», на счет «8» прыжок из обруча	6-7
10	Стойка, сомкнув ноги, обруч перед собой	Упражнение на дыхание «Гуси», на выдохе произнести «га-га-га»	5-6

Октябрь 4 неделя ОРУ с обручем

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторени
---	--------------------	------------	--------------------

			й
1	Стоя, ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках, перед собой	1-поднять вытянутые руки с обручем вверх, энергично потянуться, выпрямляя спину; 2-и.п.	8-10
2	Стоя, ноги на ширине плеч, обруч в вытянутых руках внизу	1-руки вперед, правая нога на носок в сторону; 2-и.п.; 3- руки вперед, левая нога на носок в сторону; 4-и.п.	4-5
3	Стоя, ноги на ширине плеч, обруч в вытянутых руках внизу	1-обруч вверх; 2-наклон вправо; 3- обруч вверх; 4-и.п.;	4-5
4	Стоя, пятки вместе, носки врозь, обруч внизу	1-приседание, колени в стороны, руки вперед; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, обруч в согнутых руках перед грудью	1-правая нога вправо на носок, обруч вверх; 2-и.п.; 3-левая нога влево, обруч вверх; 4-и.п.	5-6
6	Сед ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой	1-обруч вверх; 2-наклон вперед, обруч вперед до упора; 3-выпрямиться, обруч вверх; 4-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, ноги вытянуты, обруч в согнутых руках перед грудью	1-сгруппироваться, обручем прижать согнутые ноги к груди; 2-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, обруч в вытянутых руках над головой лежит на полу	1-поднять прямые руки с обручем и ноги от пола, удерживать на весу; 2-и.п.	4-5
9	Стоя в обруче, руки на поясе	Прыжки на двух ногах на счет «1-7», на счет «8» прыжок из обруча	2-3
10	Стойка, сомкнув ноги, обруч перед собой	Упражнение на дыхание «Зевота», на выдохе произнести «о-о-хо-хо-о-о»	5-6

Ноябрь 1 неделя ОРУ с массажным кольцом

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке за спиной	1-руки через стороны вверх, переложить кольцо в левую руку, подняться на носки; 2-и.п.	5-7
2	Стоя, ноги на ширине плеч, кольцо в согнутых руках перед грудью	Перемещение кольца по кругу вправо-влево, надавливание	4-5
3	Стоя, ноги вместе, кольцо в вытянутых руках внизу за спиной	1-кольцо вверх, руки прямые; 2-и.п.	4-5
4	Стоя, кольцо внизу	1-приседани, руки вперед-вверх; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, кольцо в согнутых руках перед грудью	1-правая нога назад прямая, кольцо вверх; 2-и.п.; 3-левая нога назад, кольцо вверх; 4-и.п.	5-6
6	Сед ноги вместе, кольцо в согнутых руках перед собой	1-кольцо вверх; 2-наклон вперед, обхватить кольцом носки ног; 3-выпрямиться, кольцо вверх; 4-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, ноги вытянуты, руки в стороны, кольцо в правой руке	1-передача кольца под коленом правой ноги; 2-и.п.; 3- передача кольца под коленом левой ноги; 4-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, кольцо в вытянутых руках над головой лежит на полу	1-поднять прямые руки с кольцом и ноги от пола, удерживать на весу; 2-и.п.	4-5
9	Стоя сбоку от кольца,	Прыжки на двух ногах через	4-5

	руки на поясе	кольцо вправо-влево	
10	Стойка, сомкнув ноги, кольцо перед собой	Упражнение на дыхание «Смешинка», на выдохе произнести «ха-ха-ха» и «хи-хи-хи»	4-5

Ноябрь 2 неделя ОРУ с массажным кольцом

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке за спиной	1-руки через стороны вверх, переложить кольцо в левую руку, подняться на носки; 2-и.п.	5-7
2	Стоя, ноги на ширине плеч, кольцо в согнутых руках перед грудью	Перемещение кольца по кругу вправо-влево, надавливание	4-5
3	Стоя, ноги вместе, кольцо в вытянутых руках внизу	1-наклон вперед, кольцо вперед, руки прямые, голова выше, ноги не сгибать; 2-и.п.	4-5
4	Стоя, кольцо внизу	1-приседани, руки вперед-вверх; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, кольцо в согнутых руках перед грудью	1-правая нога назад прямая, кольцо вверх; 2-и.п.; 3-левая нога назад, кольцо вверх; 4-и.п.	5-6
6	Сед ноги вместе, кольцо в согнутых руках перед собой	1-кольцо вверх; 2-наклон вперед, обхватить кольцом носки ног; 3-выпрямиться, кольцо вверх; 4-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, ноги вытянуты, руки в стороны, кольцо в	1-передача кольца под коленом правой ноги; 2-и.п.;	4-5

	правой руке	3- передача кольца под коленом левой ноги; 4-и.п.	
8	Лежа на животе, кольцо в вытянутых руках над головой лежит на полу	1-поднять прямые руки с кольцом и ноги от пола, удерживать на весу; 2-и.п.	4-5
9	Стоя сбоку от кольца, руки на поясе	Прыжки на двух ногах через кольцо вправо-влево	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, кольцо перед собой	Упражнение на дыхание «Ворона», на выдохе произнести «ка-а-а-р»	4-5

Ноябрь 3 неделя ОРУ с массажным кольцом

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке за спиной	1-руки через стороны вверх, переложить кольцо в левую руку, подняться на носки; 2-и.п.	5-7
2	Стоя, ноги на ширине плеч, кольцо в согнутых руках перед грудью	Перемещение кольца по кругу вправо-влево, надавливание	4-5
3	Стоя, ноги вместе, кольцо в вытянутых руках внизу	1-наклон вперед, кольцо вперед, руки прямые, голова выше, ноги не сгибать; 2-и.п.	4-5
4	Стоя, кольцо внизу	1-приседани, руки вперед-вверх; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, кольцо в согнутых руках перед грудью	1-правая нога назад прямая, кольцо вверх; 2-и.п.; 3-левая нога назад, кольцо вверх; 4-и.п.	5-6

6	Сед ноги вместе, кольцо в согнутых руках перед собой	1-кольцо вверх; 2-наклон вперед, обхватить кольцом носки ног; 3-выпрямиться, кольцо вверх; 4-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, ноги вытянуты, руки в стороны, кольцо в правой руке	1-передача кольца под коленом правой ноги; 2-и.п.; 3- передача кольца под коленом левой ноги; 4-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, кольцо в вытянутой правой руке над головой лежит на полу	1-поднять плечи, передать кольцо за спиной в левую руку; 2-и.п.; 3- поднять плечи, передать кольцо за спиной в правую руку; 4-и.п.	4-5
9	Стоя сбоку от кольца, руки на поясе	Прыжки на двух ногах через кольцо вправо-влево	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, кольцо перед собой	Упражнение на дыхание «Чистый носик». Вдох через правую ноздрю, выдох - через левую, и наоборот.	4-5

Ноябрь 4 неделя ОРУ с массажным кольцом

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке за спиной	1-руки через стороны вверх, переложить кольцо в левую руку, подняться на носки; 2-и.п.	5-7
2	Стоя, ноги на ширине плеч, кольцо в согнутых руках перед грудью	Перемещение кольца по кругу вправо-влево, надавливание	4-5
3	Стоя, ноги вместе, кольцо в вытянутых руках внизу	1-наклон вперед, кольцо вперед, руки прямые, голова выше, ноги не сгибать; 2-и.п.	4-5

4	Стоя, кольцо внизу	1-приседани, руки вперед-вверх; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, кольцо в согнутых руках перед грудью	1-правая нога назад прямая, кольцо вверх; 2-и.п.; 3-левая нога назад, кольцо вверх; 4-и.п.	5-6
6	Сед ноги вместе, кольцо в согнутых руках перед собой	1-4 продвигаемся вперед; 5-8 назад	4-5
7	Лежа на спине, ноги вытянуты, руки в стороны, кольцо в правой руке	1-передача кольца под коленом правой ноги; 2-и.п.; 3- передача кольца под коленом левой ноги; 4-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, кольцо в вытянутой правой руке над головой лежит на полу	1-поднять плечи, передать кольцо за спиной в левую руку; 2-и.п.; 3- поднять плечи, передать кольцо за спиной в правую руку; 4-и.п.	4-5
9	Стоя сбоку от кольца, руки на поясе	Прыжки на двух ногах через кольцо вправо-влево	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, кольцо перед собой	Упражнение на дыхание «Пчелки» на выдохе произносим звук «ж-ж-ж»	4-5

Декабрь 1 неделя ОРУ с массажными мешочками

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, мешочек на голове	1-руки в стороны; 2-руки вверх, подняться на носки; 3-руки в стороны;	5-7

		4-и.п.	
2	Стоя, ноги на ширине плеч, мешочек в согнутых руках перед грудью	Перемещение мешочка по кругу вправо-влево, надавливание. Передача мешочка из руки в руку	4-5
3	Стоя, ноги вместе, мешочек в согнутых руках перед грудью	1-наклон вперед, захват ступнями ног мешочка; 2-и.п., руки на поясе; 3- наклон вперед, взять мешочек в руки; 4-и.п.	4-5
4	Стоя, мешочек на голове, руки на поясе	1-полуприседания, колени в стороны; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, мешочек на голове	1-правая нога в сторону, на носок, руки в стороны; 2-и.п.; 3-левая нога в сторону, руки в стороны; 4-и.п.	5-6
6	Сед ноги вместе, мешочек в согнутых руках перед собой	1-наклон вперед, положить мешочек на носки ног; 2-и.п.; руки на поясе; 3-наклон вперед, взять мешочек в руки; 4-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, ноги вытянуты, мешочек зажат ступнями ног, руки в стороны	1-сгруппироваться, подтянуть колени к груди; 2-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, мешочек в согнутых руках под грудью	1-выгнуть спину, выпрямляя руки, ноги прижаты к полу; 2-и.п.	4-5
9	Стоя ноги вместе, мешочек в правой руке, руки в стороны	1-прыжок, ноги врозь, передать мешочек в левую руку; 2-и.п., мешочек в левой руке; 3-прыжок, ноги врозь, передать мешочек в правую руку; 4-и.п.	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, мешочек перед собой	Упражнение на дыхание «Снежинка» на выдохе «сдуваем снежинку с ладоней»	4-5

Декабрь 2 неделя ОРУ с массажными мешочками

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, мешочек на голове	1-руки в стороны; 2-руки вверх, подняться на носки; 3-руки в стороны; 4-и.п.	5-7
2	Стоя на мешочке, руки на поясе	Движение вправо-влево на мешочке по кругу	4-5
3	Стоя, ноги вместе, мешочек в согнутых руках перед грудью	1-наклон вперед, захват ступнями ног мешочка; 2-и.п., руки на поясе; 3- наклон вперед, взять мешочек в руки; 4-и.п.	4-5
4	Стоя, мешочек на голове, руки на поясе	1-полуприседания, колени в стороны; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, мешочек на голове	1-правая нога в сторону, на носок, руки в стороны; 2-и.п.; 3-левая нога в сторону, руки в стороны; 4-и.п.	5-6
6	Сед ноги вместе, мешочек в согнутых руках перед собой	1-наклон вперед, положить мешочек на носки ног; 2-и.п.; руки на поясе; 3-наклон вперед, взять мешочек в руки; 4-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, ноги вытянуты, мешочек зажат ступнями ног, руки в стороны	1-сгруппироваться, подтянуть колени к груди; 2-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, мешочек в согнутых	1-выгнуть спину, выпрямляя руки, ноги прижаты к полу;	4-5

	руках под грудью	2-и.п.	
9	Стоя ноги вместе, мешочек в правой руке, руки в стороны	1-прыжок, ноги врозь, передать мешочек в левую руку; 2-и.п., мешочек в левой руке; 3-прыжок, ноги врозь, передать мешочек в правую руку; 4-и.п.	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, мешочек перед собой	Упражнение на дыхание «Поднимаем груз» на вдохе поднять сжатые кулаки до уровня груди, на выдохе - опустить	4-5

Декабрь 3 неделя ОРУ с массажными мешочками

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, мешочек на голове	1-руки в стороны; 2-руки вверх, подняться на носки; 3-руки в стороны; 4-и.п.	5-7
2	Стоя на мешочке, руки на поясе	Движение вправо-влево на мешочке по кругу	4-5
3	Стоя, ноги вместе, мешочек в согнутых руках перед грудью	1-наклон вперед, захват ступнями ног мешочка; 2-и.п., руки на поясе; 3- наклон вперед, взять мешочек в руки; 4-и.п.	4-5
4	Стоя, мешочек на голове, руки на поясе	1-полуприседания, колени в стороны; 2-и.п.	4-5

5	Стоя на коленях, мешочек на голове	1-правая нога в сторону, на носок, руки в стороны; 2-и.п.; 3-левая нога в сторону, руки в стороны; 4-и.п.	5-6
6	Сед ноги вместе, мешочек в согнутых руках перед собой	1-наклон вперед, положить мешочек на носки ног; 2-и.п.; руки на поясе; 3-наклон вперед, взять мешочек в руки; 4-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, ноги вытянуты, мешочек зажат ступнями ног, руки в стороны	1-сгруппироваться, подтянуть колени к груди; 2-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, мешочек в согнутых руках под грудью	1-выгнуть спину, выпрямляя руки, ноги прижаты к полу; 2-и.п.	4-5
9	Стоя сбоку от мешочка, ноги вместе	Перепрыгивание через мешочек вправо-влево	4-5
10	Стойка ноги врозь, мешочек перед собой	Упражнение на дыхание «Рубка дров» на вдохе поднять кури вверх, на выдохе – резко опустить, сказать «Ух!»	4-5

Декабрь 4 неделя ОРУ с массажными мешочками

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, мешочек на голове	1-руки в стороны; 2-руки вверх, подняться на носки; 3-руки в стороны; 4-и.п.	5-7
2	Стоя, ноги на ширине плеч, мешочек в согнутых руках перед грудью	Перемещение мешочка по кругу вправо-влево, надавливание. Передача мешочка из руки в руку	4-5
3	Стоя, ноги вместе, мешочек в согнутых	1-наклон вперед, захват ступнями ног мешочка;	4-5

	руках перед грудью	2-и.п., руки на поясе; 3- наклон вперед, взять мешочек в руки; 4-и.п.	
4	Стоя, мешочек на голове, руки на поясе	1-полуприседания, колени в стороны; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, мешочек на голове	1-правая нога в сторону, на носок, руки в стороны; 2-и.п.; 3-левая нога в сторону, руки в стороны; 4-и.п.	5-6
6	Сед ноги вместе, мешочек в согнутых руках перед собой	1-наклон вперед, положить мешочек на носки ног; 2-и.п.; руки на поясе; 3-наклон вперед, взять мешочек в руки; 4-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, ноги вытянуты, мешочек зажат ступнями ног, руки в стороны	1-сгруппироваться, подтянуть колени к груди; 2-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, мешочек в согнутых руках под грудью	1-выгнуть спину, выпрямляя руки, ноги прижаты к полу; 2-и.п.	4-5
9	Стоя ноги вместе, мешочек в правой руке, руки в стороны	1-прыжок, ноги врозь, передать мешочек в левую руку; 2-и.п., мешочек в левой руке; 3-прыжок, ноги врозь, передать мешочек в правую руку; 4-и.п.	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, мешочек перед собой	Упражнение на дыхание «Горячая картошка» на выдохе дуем на мешочек	4-5

Январь 1 неделя ОРУ с гантелями

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во
---	--------------------	------------	----------

			повторени й
1	Стоя, ноги на ширине плеч, гантели внизу	1-руки в стороны; 2-руки к плечам; 3-руки в стороны; 4-и.п.	5-7
2	Стоя ноги врозь, руки у плеч	1-руки вверх, на носки; 2-и.п.	4-5
3	Стоя, ноги вместе, гантели в вытянутых руках внизу	1-наклон вперед, прямые руки вверх-назад; 2-и.п.	4-5
4	Стоя, гантели внизу	1приседание, руки в стороны; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, гантели внизу	1-правая нога в правую сторону, на носок, руки в стороны; 2-и.п.; 3-левая нога в левую сторону, руки в стороны; 4-и.п.	5-6
6	Сед, соединив ступни ног, гантели внизу	1-потянуться вперед, гантели вперед 2-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, ноги вытянуты, руки в стороны	1-соединить гантели под коленом правой ноги; 2-и.п.; 3- соединить гантели под коленом левой ноги; 4-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, руки с гантелями в стороны	1-поднять руки и ноги от пола; 2-и.п.	4-5
9	Стоя ноги вместе, гантели внизу	1-прыжок, ноги врозь, руки в стороны; 2-и.п.	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, гантели перед собой	Упражнение на дыхание «Будильник» на выдохе говорим «тик-так»	4-5

Январь 2 неделя ОРУ с гантелями

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, гантели внизу	1-руки в стороны; 2-руки к плечам; 3-руки в стороны; 4-и.п.	5-7
2	Стоя ноги врозь, руки у пояса	1-поворот вправо; 2-и.п.; 3-поворот влево; 4-и.п.	4-5
3	Стоя, ноги вместе, гантели в вытянутых руках внизу	1-наклон вперед, прямые руки вверх-назад; 2-и.п.	4-5
4	Стоя, гантели внизу	1приседание, руки в стороны; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, гантели внизу	1-правая нога в правую сторону, на носок, руки в стороны; 2-и.п.; 3-левая нога в левую сторону, руки в стороны; 4-и.п.	5-6
6	Сед, соединив ступни ног, гантели внизу	1-потянуться вперед, гантели вперед 2-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, ноги вытянуты, руки в стороны	1-соединить гантели под коленом правой ноги; 2-и.п.; 3- соединить гантели под коленом левой ноги; 4-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, руки с гантелями в стороны	1-поднять руки и ноги от пола; 2-и.п.	4-5
9	Стоя ноги вместе, гантели внизу	1-прыжок, ноги врозь, руки в стороны; 2-и.п.	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, гантели перед собой	Упражнение на дыхание «Трубач» на выдохе говорим «ту-ту-ту»	4-5

Январь 3 неделя ОРУ с гантелями

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, гантели внизу	1-руки в стороны; 2-руки к плечам; 3-руки в стороны; 4-и.п.	5-7
2	Стоя ноги врозь, руки у пояса	1-поворот вправо; 2-и.п.; 3-поворот влево; 4-и.п.	4-5
3	Стоя, ноги вместе, гантели в вытянутых руках внизу	1-наклон вперед, прямые руки вверх-назад; 2-и.п.	4-5
4	Стоя, гантели внизу	1приседание, руки в стороны; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, гантели внизу	1-правая нога в правую сторону, на носок, руки в стороны; 2-и.п.; 3-левая нога в левую сторону, руки в стороны; 4-и.п.	5-6
6	Сед, соединив ступни ног, гантели внизу	1-потянуться вперед, гантели вперед 2-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, ноги вытянуты, руки прижаты к груди	Перекат на живот и обратно	4-5
8	Лежа на животе, руки с гантелями в стороны	1-поднять руки и ноги от пола; 2-и.п.	4-5
9	Стоя ноги вместе, гантели внизу	1-прыжок, ноги врозь, руки в стороны; 2-и.п.	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, гантели перед собой	Упражнение на дыхание «Веселый мячик» на выдохе говорим «у-ф-ф-ф»	4-5

Январь 4 неделя ОРУ с гантелями

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги вместе, гантели внизу	1-руки в стороны, правая нога на носок вправо; 2-и.п.; 3-руки в стороны, левая нога на носок влево; 4-и.п.	5-7
2	Стоя ноги врозь, руки у пояса	1-поворот вправо; 2-и.п.; 3-поворот влево; 4-и.п.	4-5
3	Стоя, ноги вместе, гантели в вытянутых руках внизу	1-наклон вперед, прямые руки вверх-назад; 2-и.п.	4-5
4	Стоя, гантели внизу	1приседание, руки в стороны; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, гантели внизу	1-правая нога в правую сторону, на носок, руки в стороны; 2-и.п.; 3-левая нога в левую сторону, руки в стороны; 4-и.п.	5-6
6	Сед, соединив ступни ног, гантели внизу	1-потянуться вперед, гантели вперед 2-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, ноги вытянуты, руки прижаты к груди	Перекат на живот и обратно	4-5
8	Лежа на животе, руки с гантелями в стороны	1-поднять руки и ноги от пола; 2-и.п.	4-5
9	Стоя ноги вместе, гантели внизу	1-прыжок, ноги врозь, руки в стороны; 2-и.п.	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, гантели перед собой	Упражнение на дыхание «Насос» на выдохе говорим «с-	4-5

		с-с»	
--	--	------	--

**Февраль 1 неделя ОРУ с резиновым мячом
средних размеров**

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу	1-руки вперед; 2- правая нога на носок вправо, руки вверх; 3-руки вперед, ноги вместе; 4-и.п.	5-7
2	Стоя ноги врозь, мяч у груди в согнутых руках	1-поворот вправо, мяч вперед; 2-и.п.; 3-поворот влево, мяч вперед; 4-и.п.	4-5
3	Стоя, ноги вместе, мяч в вытянутых руках внизу за спиной	1-наклон вперед, прямые руки вверх-назад, подбородок выше; 2-и.п.	4-5
4	Стоя, мяч внизу	1приседание, мяч вперед; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, мяч внизу	1-правая нога назад на носок, руки вверх; 2-и.п.; 3-левая нога назад на носок, руки вверх; 4-и.п.	5-6
6	Сед ноги врозь	1-прокатить мяч по полу вперед, не сгибая колени; 2-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, мяч зажат между коленями, ноги согнуты	1-сгруппироваться, колени подтянуть к подбородку, голову вперед; 2-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, грудью на мяче, руки в стороны	1-поднять руки и голову, прогнуться, ноги прижаты к полу; 2-и.п.	4-5
9	Стоя ноги вместе, мяч в	1-прыжок боком вправо, мяч	4-5

	вытянутых руках в правой стороне	влево; 2-и.п.; 3-прыжок влево, мяч вправо; 4-и.п.	
10	Стойка, сомкнув ноги, мяч перед собой	Упражнение на дыхание «Лыжник», движение руками вперед-назад, вдох-выдох	4-5

Февраль 2 неделя ОРУ с резиновым мячом средних размеров

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу	1-руки вперед; 2- правая нога на носок вправо, руки вверх; 3-руки вперед, ноги вместе; 4-и.п.	5-7
2	Стоя ноги врозь, мяч в вытянутых руках вверху	1-наклон вправо; 2-и.п.; 3-наклон влево; 4-и.п.	4-5
3	Стоя, ноги вместе, мяч в вытянутых руках внизу за спиной	1-наклон вперед, прямые руки вверх-назад, подбородок выше; 2-и.п.	4-5
4	Стоя, мяч внизу	1приседание, мяч вперед; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, мяч внизу	1-правая нога назад на носок, руки вверх; 2-и.п.; 3-левая нога назад на носок, руки вверх; 4-и.п.	5-6
6	Сед ноги врозь	1-прокатить мяч по полу вперед, не сгибая колени; 2-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, мяч зажат между коленями, ноги согнуты	1-сгруппироваться, колени подтянуть к подбородку, голову вперед;	4-5

		2-и.п.	
8	Лежа на животе, грудью на мяче, руки в стороны	1-поднять руки и голову, прогнуться, ноги прижаты к полу; 2-и.п.	4-5
9	Стоя ноги вместе, мяч в вытянутых руках в правой стороне	1-прыжок боком вправо, мяч влево; 2-и.п.; 3-прыжок влево, мяч вправо; 4-и.п.	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, мяч перед собой	Упражнение на дыхание «Пловец», движение руками перед грудью-плавание	4-5

Февраль 3 неделя ОРУ с резиновым мячом средних размеров

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу	1-руки вперед; 2- правая нога на носок вправо, руки вверх; 3-руки вперед, ноги вместе; 4-и.п.	5-7
2	Стоя ноги врозь, мяч в вытянутых руках вверх	1-наклон вправо; 2-и.п.; 3-наклон влево; 4-и.п.	4-5
3	Стоя, ноги вместе, мяч в вытянутых руках внизу за спиной	1-наклон вперед, прямые руки вверх-назад, подбородок выше; 2-и.п.	4-5
4	Стоя, мяч внизу	1приседание, мяч вперед; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, мяч внизу	1-правая нога назад на носок, руки вверх; 2-и.п.; 3-левая нога назад на носок, руки вверх; 4-и.п.	5-6
6	Сед ступни ног на мяче, ноги согнуты в коленях	1-прокатить мяч по полу вперед, выпрямляя колени;	4-5

		2-и.п.	
7	Лежа на спине, мяч зажат между коленями, ноги согнуты	1-сгруппироваться, колени подтянуть к подбородку, голову вперед; 2-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, грудью на мяче, руки в стороны	1-поднять руки и голову, прогнуться, ноги прижаты к полу; 2-и.п.	4-5
9	Стоя ноги вместе, мяч в вытянутых руках в правой стороне	1-прыжок боком вправо, мяч влево; 2-и.п.; 3-прыжок влево, мяч вправо; 4-и.п.	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, мяч перед собой	Упражнение на дыхание «Хлопушка» Вдох-руки развести в стороны, выдох - хлопок перед собой	4-5

**Февраль 4 неделя ОРУ с резиновым мячом
средних размеров**

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу	1-руки вперед; 2- правая нога на носок вправо, руки вверх; 3-руки вперед, ноги вместе; 4-и.п.	5-7
2	Стоя ноги врозь, мяч в вытянутых руках вверх	1-наклон вправо; 2-и.п.; 3-наклон влево; 4-и.п.	4-5
3	Стоя, ноги вместе, мяч в вытянутых руках внизу за спиной	1-наклон вперед, прямые руки вверх-назад, подбородок выше; 2-и.п.	4-5
4	Стоя, мяч внизу	1 приседание, мяч вперед; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, мяч внизу	1-правая нога назад на носок, руки вверх; 2-и.п.;	5-6

		3-левая нога назад на носок, руки вверх; 4-и.п.	
6	Сед ступни ног на мяче, ноги согнуты в коленях	1-прокатить мяч по полу вперед, выпрямляя колени; 2-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, мяч зажат между коленями, ноги согнуты	1-сгруппироваться, колени подтянуть к подбородку, голову вперед; 2-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, грудью на мяче, руки в стороны	1-поднять руки и голову, прогнуться, ноги прижаты к полу; 2-и.п.	4-5
9	Стоя ноги вместе, мяч в вытянутых руках перед грудью	Прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, мяч перед собой	Упражнение на дыхание «Травушка колышется»- движение руками вправо-влево внизу	4-5

Март 1 неделя ОРУ с роликом

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторени й
1	Стоя, ноги на ширине плеч, ролик внизу в правой руке	1-руки в стороны; 2-руки вверх, передать ролик в правую руку; 3- руки в стороны; 4-и.п.	5-7
2	Стоя ноги врозь, ролик в согнутых руках перед грудью	1-наклон вперед, прокатывание ролика вниз вдоль по туловищу; 2-и.п.;	4-5
3	Стоя, ноги вместе, ролик в вытянутых руках внизу за спиной	1-наклон вперед, прокатывание ролика по спине вверх; 2-и.п.	4-5
4	Стоя, ролик внизу	1приседание, ролик вперед; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, ролик внизу	1-прокатить ролик вперед, вытянуть спинку;	5-6

		2-и.п.	
6	Сед ступни ног на ролике, ноги согнуты в коленях	1-прокатить ролик по полу вперед, выпрямляя колени; 2-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, ролик в вытянутой правой руке	1-согнуть правую ногу, передать ролик в левую руку; 2-и.п., ролик в левой руке; 3- согнуть левую ногу, передать ролик в правую руку; 4-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, ролик в вытянутых руках над головой	1-прокатить ролик к груди, выпрямить руки; 2-и.п.	4-5
9	Стоя ноги вместе, ролик на полу	Прыжки на двух ногах через ролик	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, ролик перед собой	Упражнение на дыхание «Хлопушка» на выдохе хлопок по коленям	4-5

Март 2 неделя ОРУ с роликом

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги вместе, ролик внизу	1-руки вверх, правая нога на носок в сторону; 2-и.п.; 3-руки вверх, левая нога на носок в сторону; 4-и.п.	5-7
2	Стоя ноги врозь, ролик в согнутых руках перед грудью	1-наклон вперед, прокатывание ролика вниз вдоль по туловищу; 2-и.п.;	4-5
3	Стоя, ноги вместе, ролик в вытянутых руках внизу за спиной	1-наклон вперед, прокатывание ролика по спине вверх; 2-и.п.	4-5
4	Стоя, ролик внизу	1 приседание, ролик вперед; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, ролик внизу	1-прокатить ролик вперед, вытянуть спинку; 2-и.п.	5-6
6	Сед ступни ног на ролике, ноги согнуты в	1-прокатить ролик по полу вперед, выпрямляя колени;	4-5

	коленях	2-и.п.	
7	Лежа на спине, ролик в вытянутой правой руке	1-согнуть правую ногу, передать ролик в левую руку; 2-и.п., ролик в левой руке; 3- согнуть левую ногу, передать ролик в правую руку; 4-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, ролик в вытянутых руках над головой	1-прокатить ролик к груди, выпрямить руки; 2-и.п.	4-5
9	Стоя ноги вместе, ролик на полу	Прыжки на двух ногах через ролик	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, ролик перед собой	Упражнение на дыхание «Лягушка» на выдохе говорим «Ква-ква-ква»	4-5

Март 3 неделя ОРУ с роликом

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги вместе, ролик внизу	1-руки вверх, правая нога на носок в сторону; 2-и.п.; 3-руки вверх, левая нога на носок в сторону; 4-и.п.	5-7
2	Стоя ноги врозь, ролик в согнутых руках перед грудью	1-наклон вперед, прокатывание ролика вниз вдоль по туловищу; 2-и.п.;	4-5
3	Стоя, ноги на ширине плеч, ролик в согнутых руках за головой	1-поворот вправо; 2-и.п.; 3-поворот влево; 4-и.п.	4-5
4	Стоя, ролик внизу	1приседание, ролик вперед; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, ролик внизу	1-прокатить ролик вперед, вытянуть спинку; 2-и.п.	5-6
6	Сед ступни ног на ролике, ноги согнуты в коленях	1-прокатить ролик по полу вперед, выпрямляя колени; 2-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, ролик в	1-согнуть правую ногу,	4-5

	вытянутой правой руке	передать ролик в левую руку; 2-и.п., ролик в левой руке; 3- согнуть левую ногу, передать ролик в правую руку; 4-и.п.	
8	Лежа на животе, ролик в вытянутых руках над головой	1-прокатить ролик к груди, выпрямить руки; 2-и.п.	4-5
9	Стоя ноги вместе, ролик на полу	Прыжки на двух ногах через ролик	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, ролик перед собой	Упражнение на дыхание «Зевота» на выдохе говорим «Охо-хо-хо»	4-5

Март 4 неделя ОРУ с роликом

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги вместе, руки в стороны, ролик в правой руке	1-передать ролик в левую руку за спиной; 2-и.п., ролик в левой руке; 3- передать ролик в правую руку за спиной; 4-и.п.	5-7
2	Стоя ноги врозь, ролик в согнутых руках перед грудью	1-наклон вперед, прокатывание ролика вниз вдоль по туловищу; 2-и.п.;	4-5
3	Стоя, ноги на ширине плеч, ролик в согнутых руках за головой	1-поворот вправо; 2-и.п.;	4-5
4	Стоя, ролик внизу	1приседание, ролик вперед; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, ролик внизу	1-прокатить ролик вперед, вытянуть спинку; 2-и.п.	5-6
6	Сед ступни ног на ролике, ноги согнуты в коленях	1-прокатить ролик по полу вперед, выпрямляя колени; 2-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, ролик в вытянутой правой руке	1-согнуть правую ногу, передать ролик в левую руку; 2-и.п., ролик в левой руке;	4-5

		3- согнуть левую ногу, передать ролик в правую руку; 4-и.п.	
8	Лежа на животе, ролик в вытянутых руках над головой	1-прокатить ролик к груди, выпрямить руки; 2-и.п.	4-5
9	Стоя ноги вместе, ролик на полу	Прыжки на двух ногах через ролик	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, ролик перед собой	Упражнение на дыхание «Веселый мячик» на выдохе говорим «Ух-х-х»	4-5

Апрель 1 неделя ОРУ с диском здоровья

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги вместе, диск с согнутых руках перед грудью	1-диск вверх, правая нога на носок назад; 2-и.п.; 3- диск вверх, левая нога на носок назад; 4-и.п.	5-7
2	Стоя на диске, руки согнуты в локтях	Энергичные вращения туловищем вправо-влево	20 сек.
3	Стоя, ноги на ширине плеч, диск внизу	1-поворот вправо, диск вперед; 2-и.п.; 3-поворот влево, диск вперед; 4-и.п.	4-5
4	Стоя, диск внизу	1приседание, диск вперед; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, диск в согнутых руках за головой	1-поворот вправо; 2-и.п.; 3-поворот влево; 4-и.п.	5-6
6	Сидя ступни ног на диске, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади	Вращение ступнями ног по кругу вправо-влево	4-5
7	Лежа на спине, диск в вытянутых руках над головой	1-сгруппироваться, обхватить диском колени; 2-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, на диске	Вращение вправо-влево отталкиваясь руками, ноги	4-5

		согнуты в коленях	
9	Стоя ноги вместе, диск на полу	Прыжки на двух ногах через диск вправо-влево	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, диск перед собой	Упражнение на дыхание «Заблудился в лесу» на выдохе говорим «Ау-у-у»	4-5

Апрель 2 неделя ОРУ с диском здоровья

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя на диске	1-правая нога на носок в сторону; 2-и.п.; 3- левая нога на носок в сторону; 4-и.п.	5-7
2	Стоя на диске, руки согнуты в локтях	Энергичные вращения туловищем вправо-влево	20 сек.
3	Стоя, ноги на ширине плеч, диск внизу	1-поворот вправо, диск вперед; 2-и.п.; 3-поворот влево, диск вперед; 4-и.п.	4-5
4	Стоя, диск внизу	1приседание, диск вперед; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, диск в согнутых руках за головой	1-поворот вправо; 2-и.п.; 3-поворот влево; 4-и.п.	5-6
6	Сидя ступни ног на диске, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади	Вращение ступнями ног по кругу вправо-влево	4-5
7	Лежа на спине, диск в вытянутых руках над головой	1-сгруппироваться, обхватить диском колени; 2-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, на диске	Вращение вправо-влево отталкиваясь руками, ноги согнуты в коленях	4-5
9	Стоя ноги вместе, диск на полу	Прыжки на двух ногах через диск вправо-влево	4-5

10	Стойка, сомкнув ноги, диск перед собой	Упражнение на дыхание «Комарики в лесу» на выдохе говорим «З-з-з»	4-5
----	--	---	-----

Апрель 3 неделя ОРУ с диском здоровья

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя на диске	1-правая нога на носок в сторону; 2-и.п.; 3- левая нога на носок в сторону; 4-и.п.	5-7
2	Стоя на диске, руки согнуты в локтях	Энергичные вращения туловищем вправо-влево	20 сек.
3	Стоя, ноги на ширине плеч, диск внизу	1-поворот вправо, диск вперед; 2-и.п.; 3-поворот влево, диск вперед; 4-и.п.	4-5
4	Стоя, диск внизу	1приседание, диск вперед; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, диск в согнутых руках за головой	1-поворот вправо; 2-и.п.; 3-поворот влево; 4-и.п.	5-6
6	Сидя на диске, руки в упоре на локти	Выполнение упражнения «Ножницы»	10сек.
7	Лежа на спине, диск в вытянутых руках над головой	1-сгруппироваться, обхватить диском колени; 2-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, на диске	Вращение вправо-влево отталкиваясь руками, ноги согнуты в коленях	4-5
9	Стоя ноги вместе, диск на полу	Прыжки на двух ногах вокруг диска	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, диск перед собой	Упражнение на дыхание «Привидения » на выдохе говорим «У-у-у»	4-5

Апрель неделя ОРУ с диском здоровья

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя на диске	1-правая нога на носок в сторону; 2-и.п.; 3- левая нога на носок в сторону; 4-и.п.	5-7
2	Стоя на диске, руки согнуты в локтях	Энергичные вращения туловищем вправо-влево	20 сек.
3	Стоя, ноги на ширине плеч, диск внизу	1-поворот вправо, диск вперед; 2-и.п.; 3-поворот влево, диск вперед; 4-и.п.	4-5
4	Стоя на диске	1приседание, руки в стороны; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, диск в согнутых руках за головой	1-поворот вправо; 2-и.п.; 3-поворот влево; 4-и.п.	5-6
6	Сидя на диске, руки в упоре на локти	Выполнение упражнения «Ножницы»	10сек.
7	Лежа на спине, диск в вытянутых руках над головой	1-сгруппироваться, обхватить диском колени; 2-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, на диске	Вращение вправо-влево отталкиваясь руками, ноги согнуты в коленях	4-5
9	Стоя ноги вместе, диск на полу	Прыжки на двух ногах вокруг диска	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, диск перед собой	Упражнение на дыхание «Машина» на выдохе говорим «Би-би-би»	4-5

Май 1 неделя ОРУ с верёвочкой

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
---	--------------------	------------	---------------------

			й
1	Стоя на верёвочке, руки на поясе	Движение вправо-влево по верёвочке мелким приставным шагом	5-7
2	Стояноги врозь	Энергичные вращения верёвочки по кругу правой и левой рукой, в одну и другую сторону	4-5
3	Стоя, ноги на ширине плеч, верёвочка внизу	1-верёвочка вперед; 2-верёвочка вверх, правая нога назад на носок; 3- верёвочка вперед; 4-и.п.	4-5
4	Стоя, ноги узкой дорожкой	1приседание, руки вперед; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, веревочка в согнутых руках за плечами, локти в стороны	1-поворот вправо; 2-и.п.; 3-поворот влево; 4-и.п.	5-6
6	Сидя, ноги вместе, верёвочка у груди	1-веревочка вверх; 2-верёвочка вперед, обхват ступней ног верёвочкой; 3- веревочка вверх; 4-и.п.	4-6
7	Лежа на спине, верёвочка в вытянутых руках над головой	1-сгруппироваться, обхватить верёвочкой колени; 2-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, верёвочка в вытянутых руках над головой	1-поднять прямые руки и ноги от пола; 2-и.п.	4-5
9	Стоя боком к верёвочке, ноги вместе, верёвочка на полу	Прыжки на двух ногах боком через верёвочку	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, веревочка перед собой	Упражнение на дыхание «Коровка» на выдохе говорим «Му-му-му»	4-5

Май 2 неделя ОРУ с верёвочкой

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во
---	--------------------	------------	----------

			повторени й
1	Стоя на верёвочке, руки на поясе	Движение вправо-влево по верёвочке мелким приставным шагом	5-7
2	Стоя ноги врозь, верёвочка за плечами, локти в стороны	1-наклон вперед, голова выше вверх; 2- и.п.	4-5
3	Стоя, ноги на ширине плеч, верёвочка внизу	1-верёвочка вперед; 2-верёвочка вверх, правая нога назад на носок; 3- верёвочка вперед; 4-и.п.	4-5
4	Стоя, ноги узкой дорожкой	1приседание, руки вперед; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, веревочка в согнутых руках за плечами, локти в стороны	1-поворот вправо; 2-и.п.; 3-поворот влево; 4-и.п.	5-6
6	Сидя, ноги вместе, верёвочка у груди	1-веревочка вверх; 2-верёвочка вперед, обхват ступней ног верёвочкой; 3- веревочка вверх; 4-и.п.	4-6
7	Лежа на спине, верёвочка в вытянутых руках над головой	1-сгруппироваться, обхватить верёвочкой колени; 2-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, верёвочка в вытянутых руках над головой	1-поднять прямые руки и ноги от пола; 2-и.п.	4-5
9	Стоя боком к верёвочке, ноги вместе, верёвочка на полу	Прыжки на двух ногах боком через верёвочку	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, веревочка перед собой	Упражнение на дыхание «Косарь» на выдохе говорим «Жух-х-х»	4-5

Май 3 неделя ОРУ с верёвочкой

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во
---	--------------------	------------	----------

			повторени й
1	Стоя на верёвочке, руки на поясе	Движение вправо-влево по верёвочке мелким приставным шагом	5-7
2	Стоя ноги врозь, верёвочка за спиной, внизу	1-наклон вперед, голова выше вверх, веревочка вверх; 2- и.п.	4-5
3	Стоя, ноги на ширине плеч, верёвочка внизу	1-верёвочка вперед; 2-верёвочка вверх, правая нога назад на носок; 3- верёвочка вперед; 4-и.п.	4-5
4	Стоя, ноги узкой дорожкой	1приседание, руки вперед; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, веревочка в согнутых руках за плечами, локти в стороны	1-поворот вправо; 2-и.п.; 3-поворот влево; 4-и.п.	5-6
6	Сидя, ноги вместе, верёвочка у груди	1-веревочка вверх; 2-верёвочка вперед, обхват ступней ног верёвочкой; 3- веревочка вверх; 4-и.п.	4-6
7	Лежа на спине, верёвочка в вытянутых руках над головой	1-сгруппироваться, обхватить верёвочкой колени; 2-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, верёвочка в вытянутых руках над головой	1-поднять прямые руки и ноги от пола; 2-и.п.	4-5
9	Стоя боком к верёвочке, ноги вместе, верёвочка на полу	Прыжки на двух ногах боком через верёвочку	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, веревочка перед собой	Упражнение на дыхание «Сердитый ёжик» на выдохе говорим «Фыр-р-р»	4-5

Май 4 неделя ОРУ с верёвочкой

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя на верёвочке, руки на поясе	Движение вправо-влево по верёвочке мелким приставным шагом	5-7
2	Стоя ноги врозь, верёвочка за спиной, внизу	1-наклон вперед, голова выше вверх, веревочка вверх; 2- и.п.	4-5
3	Стоя, ноги на ширине плеч, верёвочка внизу	1-верёвочка вперед; 2-верёвочка вверх, правая нога назад на носок; 3- верёвочка вперед; 4-и.п.	4-5
4	Стоя, ноги узкой дорожкой	1приседание, руки вперед; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, веревочка в согнутых руках за плечами, локти в стороны	1-поворот вправо; 2-и.п.; 3-поворот влево; 4-и.п.	5-6
6	Сидя, ноги вместе, верёвочка у груди	1-веревочка вверх; 2-верёвочка вперед, обхват ступней ног верёвочкой; 3- веревочка вверх; 4-и.п.	4-6
7	Лежа на спине, верёвочка в вытянутых руках над головой	1-сгруппироваться, обхватить верёвочкой колени; 2-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, верёвочка в вытянутых руках за спиной	1-поднять прямые руки вверх, оторвать голову от пола; 2-и.п.	4-5
9	Стоя на верёвочке, ноги вместе	Прыжки на двух ногах по верёвочке	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, веревочка перед собой	Упражнение на дыхание «Лягушонок» на выдохе говорим «Квак»	4-5

1. Организационный раздел

Оборудование и инвентарь:

1. Гимнастические палки, массажные кольца.
2. Мячи среднего и малого размера, в т.ч. и мячи-массажёры.
3. Обручи малого и среднего диаметра (50 и 70 см).
4. Фитболмячи.

5. Роллеры.
6. Массажные дорожки
7. Ограничители поверхности опоры (скамьи, кубы, «кочки»)
4. Стимуляторы удержания правильного положения головы (мешочки, колечки и т.п.).
8. Стимуляторы укрепления мышц подошвенной поверхности стопы (мелкие предметы для захвата пальцами ног - платочки, мягкие малые шары, карандаши, косточки и др.)
11. Инвентарь и оборудование для укрепления мышечного корсета, гимнастические маты.

Список литературы:

- 1.Справочник по детской лечебной физкультуре под редакцией М.И.Фонарёвой. – М: Медицина, 1983.
- 2.Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учеб.для студентов пед. Институтов по спец. – М.: Просвещение, 1985.
- 3.Маханёва М.Д. Воспитание здорового ребёнка: пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений. – М.: АРКТИ, 2000.
- 4.Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателей дет. Сада. –М.:Просвещение. 1986.
- 5.Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей: Методическое пособие. – М.: Тер-ра-Спорт, 2000.
- 6.Красикова И.С. Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. –СПб.: КОРОНА принт, 2001.
- 7.Шарманова СБ.; Федоров А.И. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей // Дошкольное воспитание № 8, 2003. С.59.
8. Мартынова О.В. Профилактика плоскостопия // Ребенок в детском саду № 1 2006, с.61.
9. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века / автор-составитель Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина. М., 2000.

Приложение.

С учетом специфики занятий в комплексы включены специальные упражнения, в соответствии с тремя этапами последовательного усиления нагрузки на позвоночник, мышцы околопозвоночного каркаса, стопу.

При нарушении осанки		При плоскостопии
<p>Упражнения из положения стоя</p> <ul style="list-style-type: none"> • Принятие правильной осанки • Проверка правильной осанки у стены • Корректирующая ходьба • Самовытяжение • Ходьба с предметом на голове • Ходьба по канату 	1 этап	<p>Упражнения без предметов</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сгибание и разгибание стоп • Круговые движения стопами • Попеременные удары носками и пятками в пол • Сгибание и разгибание пальцев • Перекатывание с носка на пятку • Пружинящие движения с сопротивлением • Ходьба и бег по ровной наклонной плоскости на носках
<p>Упражнения из положения сидя на полу, стуле, скамейке</p> <ul style="list-style-type: none"> • Принятие правильной осанки • Упражнения с мешочком на голове • Самовытяжение • С потягиванием • Упражнения на фитболе 	2 этап	<p>Упражнения с предметами</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег по массажной дорожке • Захватывание предметов, удержание их и бросание • Упражнения с мячами разных размеров • Упражнение с гимнастической палкой • Упражнения с массажерами для стоп • Собираение ткани пальцами ног
<p>Упражнения из положения лежа на животе и на спине</p> <ul style="list-style-type: none"> • Принятие правильной осанки • Самовытяжение • Упражнения для мышц спины • Упражнения с мячом • Упражнение с гимнастической палкой • Упражнения для мышц брюшного пресса 	3 этап	<p>Упражнения на снарядах и приспособлениях</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по ребристой доске • Лазание по гимнастической лесенке • Ходьба по наклонной доске • Ходьба по специальным дорожкам

Комплекс специальных упражнений при плоскостопии (по В.П.Илларионову):

Упражнения сидя

- 1 - разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола;
- 2 - захватывание стопами мяча и приподнимание его;
- 3 - максимальное сгибание и разгибание стоп;
- 4 - захватывание и приподнимание пальцами ног различных предметов (камешков, карандашей и др.);
- 5 - скольжение стопами вперед и назад с помощью пальцев;
- 6 - сдавливание стопами резинового мяча;
- 7 - собирание пальцами ног матерчатого коврика в складки;
- 8 - прокатывание палки стопами.

Упражнения стоя

- 9 - повороты туловища без смещения;
- 10 - перекаат с пятки на носок и обратно;
- 11 - полуприседания и приседания на носках, руки в стороны, вверх, вперед;
- 12 - лазания по гимнастической стенке;
- 13 - ходьба по гимнастической палке;
- 14 - ходьба по бруску с наклонными плоскостями;
- 15 - ходьба по ребристой доске;
- 16 - ходьба на носках вверх и вниз по наклонной плоскости;
- 17 - ходьба по поролоновому матрасу;
- 18 - ходьба на месте по массажному коврику.

Упражнения игрового стретчинга: Е.В.Сулим занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг. Москва 2010г. стр. 35-59.

Упражнения, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы. О.Н.Моргунова Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Воронеж 2005г. стр. 41-43

Комплексы упражнений – нейройога. С. Кузнеченкова Нейройога. Воспитание и развитие ребёнка с пользой для здоровья. Санкт-Петербург 2010г. стр.113-187.

Комплекс стихотворных физкультминуток. Н.Ф.Дик Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников. Ростов – на – Дону 2005г. стр.207-209.

Весёлые физкультминутки. В.И.Ковалько Азбука физкультминуток для дошкольников. Москва 2005г. стр.7-173

Коррекционные упражнения:

«**Кошка**». Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника.

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

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

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

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

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

«Не расплескай воду».

Цель: формирование правильной осанки.

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

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

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

Жюри из состава детей оценивают самую красивую походку.

«Жучок на спине».

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

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

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

«Качалочка».

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

« Ножницы».

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

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

« Ходим в шляпах».

Цель: 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»

Цель: 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»

Цель: 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»

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

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

Игры на формирование правильной осанки и предупреждение развития плоскостопия

- **Длинная скакалка**

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

Необходимый материал: скакалка или длинная веревка.

Ход игры.

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

- **Мастер мяча**

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

Необходимый материал: мячи, по одному на каждого игрока.

Ход игры.

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

Вариант 1

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

Вариант 2

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

Побеждает тот, кто наберет большее число очков.

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. Этому игрока назначают «Мастером мяча».

- **Живое кольцо**

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

Необходимый материал: длинная веревка.

Ход игры.

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

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

Задания.

1. Исходное положение – встать лицом в круг, руки с веревкой внизу. По команде инструктора руки с веревкой поднять вверх, правую (левую) ногу отставить на носок назад – вдох; вернуться в исходное положение-выдох. (Повторить 4 раза.)
2. Исходное положение то же. Перебирая руками веревку, передавать ее вправо (влево) по кругу (по 2 раза в каждую сторону).
3. Исходное положение то же, руки 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 то же. Опустить веревку вниз до уровня бедер. По команде инструктора перешагнуть веревку поочередно правой и левой ногой; встать (руки с веревкой сзади). Так же, по команде перешагнуть правой и левой ногой назад. (Повторить 4–6 раз.)
5. Исходное положение – встать лицом в круг, руки внизу. По команде инструктора присесть, колени в сторону, руки с веревкой вперед вверх (вдох); вернуться в исходное положение – выдох. (Повторить 4–6 раз.)
6. Исходное положение то же. Веревка на полу. Встать на веревку, руки на поясе. 6 прыжков на обеих ногах вправо, 6 – влево и снова 6 прыжков по веревке вправо и влево (2–4 раза).

- **Большие ноги идут по дороге**

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

Ход игры.

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

- **Ласточка**

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

Ход игры.

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

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

- **Гимнастика для ежика**

Цель игры: укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

Ход игры.

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

Дети показывают, как ежик делает гимнастику, ведущий поправляет детей. Затем по команде ведущего дети выполняют упражнение 5–6 раз.

Перед каждым повторением надо полежать и отдохнуть, расслабившись, как тряпичная кукла.

- **Разбей цепь**

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

Ход игры.

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

• Регулировщик

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

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

Ход игры.

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

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

• Буря на море

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

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

Ход игры.

Ставятся рядом два ряда стульев. Можно также начертить на земле большой круг и на нем наметить цифрами места играющих. Оставшийся по жребью без места называется «морем». Он и ведет игру.

Каждый из играющих принимает название какой-либо рыбы или морского животного. Водящий ходит около играющих, плавно взмахивая руками, приговаривает: «Море волнуется! Море волнуется!» Вдруг он

останавливается и называет какую-нибудь рыбу. Игрок, назвавшийся этим именем, следует за ним. Вызываются и все остальные «рыбы» и вереницей следуют за «морем», подражая его движениям и приговаривая: «Море волнуется». Как только водящий скажет: «На море буря!», все кружатся на месте. Если же он скажет: «Море спокойно», все спешат занять свои места. Конечно, «море» всегда обеспечит себе место. Оставшийся без места становится «морем», и игра возобновляется, тогда каждый может взять себе и другое название рыбы. Водящий («море») может крикнуть: «Море спокойно», когда захочет, даже тогда, когда вызваны не все «рыбы». Игра заканчивается, когда все играющие побывали в роли моря.

- **Перешагни через веревочку**

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

Материалы: веревочка, стулья.

Ход игры.

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

- **Коршун и наседка**

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

Материалы: веревка.

Ход игры.

Дети сидят или стоят. На одной стороне площадки веревкой отгорожен «дом», где сидят цыплята (дети) с наседкой (ведущий). Сбоку в стороне находится коршун – ребенок, которого выбирают при помощи считалки. Наседка покидает свой дом (подлезает под веревку): «Ко-ко-ко!» На ее зов цыплята тоже подлезают под веревку и вместе с ней гуляют по площадке (клюют «зернышки» – наклоняются, приседают).

При словах ведущего «Летит коршун» цыплята убегают домой. Из игры выбывают цыплята, пойманные коршуном. Самый последний из них становится коршуном.

- **Восточный официант**

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

Материалы: поднос или книга, кубик.

Ход игры.

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

- **Самый меткий**

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

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

Ход игры.

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

- **Попрыгунчик-лягушонок**

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

Ход игры.

Ведущий рассказывает о лягушках и показывает, как они прыгают, квакают. После чего ребенку предлагают попрыгать, как лягушка. Ребенок садится на корточки, опираясь на руки (на четвереньках). Ведущий обхватывает его за пояс и помогает выпрямить назад согнутые ноги (сначала одну, потом другую, затем обе одновременно). На мгновение ребенок опирается только на руки (с помощью ведущего).

- **Ходим боком**

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

Материалы: кубик.

Ход игры.

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

- **Мыши в кладовой**

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

Необходимые материалы: стулья, веревка.

Ход игры.

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

- **Белочка**

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

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

Ход игры.

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

Ведущему необходимо страховать ребенка, помогать, если нужно. Размещать игрушку нужно вначале на 4–5-й ступеньках, затем поднимать повыше.

- **Ловкие ноги**

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

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

Ход игры.

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

Выполняя упражнение, можно приговаривать:

Я платок возьму ногой,
Поднесу его к другой,
И несусь, несусь, не сплыву,
Палку я не зацеплю.

- **Бегущая скакалка**

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

Необходимый материал: длинная скакалка или веревка.

Ход игры.

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

- **Заяц, елочки и мороз**

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

Ход игры.

Ведущий выбирает «елочки», «зайчика» и «мороза», 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.

Ход игры.

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

- **Гуси-лебеди**

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

Ход игры.

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

АУТОТРЕНИНГИ-РЕЛАКСАЦИИ

Релаксация (от лат. *relaxatio* – ослабление) – 1) соединение ума и тела (мышц); 2) (физиол.) – расслабление или резкое снижение тонуса скелетной мускулатуры.

Аутотренинг (от греч. autos – сам, свой, само ... и англ. training – тренинг) – система упражнений с целью выработки максимальной работоспособности. Умение не только расслабляться, но и собраться.

Сотвори в себе солнце

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

Волшебный цветок добра

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

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

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

Откройте глаза.

Посмотрите по сторонам.

Пошлите друг другу добрые мысли.

Всего вам доброго!

Путешествие на облаке

Я хочу пригласить тебя в путешествие на облаке. Прыгни на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй,

как твои ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке.

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

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

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

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

У моря

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

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

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

Набери всей грудью побольше воздуха и ощути солоноватый запах моря. Морской воздух свежий и немного влажный. Ты слышишь, как кричат чайки, позволяя ветру уносить себя высоко в небо. Временами они парят почти неподвижно, замирая во встречном потоке воздуха.

Ты чувствуешь себя сейчас совершенно спокойно и безмятежно и пользуешься спокойствием и тишиной моря, чтобы задать себе важный вопрос. Найди для своего вопроса простые и ясные слова. И пока ты будешь тихо произносить свой вопрос, смотри на морскую даль и будь готов к тому, что море даст тебе какой-нибудь ответ.

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

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

Золотая рыбка

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

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

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

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

Дышится легко, ровно, глубоко. (Пауза.)

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

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

Дышится легко, ровно, глубоко...

Я подхожу к золотой рыбке и протягиваю к ней руки. Она прыгает в мои раскрытые ладони и ласково смотрит на меня. Удивительно, но она улыбается мне, а глаза 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 издали 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. Тайнственные 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. Сказно – сделано. Вот оно, синее море. Какой покой и тишина! Как будто бы море не хочет шевелиться, а дремлет в лучах солнечного света. Поверхность его искрится под лучами солнца. Это напоминает мне крошечные бриллиантики, рассыпанные по тёмно-синему ковру. Я чувствую себя на вершине блаженства. Как приятно просто смотреть в синь моря и не переставать удивляться естественной его красоте!

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

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

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

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

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

На лугу

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

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

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

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

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

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

Водопад

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

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

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

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

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

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

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

Твоя звезда

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

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

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

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

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

Сила улыбки

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

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

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

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

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

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

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

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

безмятежно и радостно стало у тебя на душе. И ты сможешь потом вызывать в себе это приятное чувство, вспоминая картину улыбающегося солнца.

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

Предсказатель будущего

Представь себе, что ты находишься в чужом городе и идёшь по какой-то маленькой улочке. Справа и слева от тебя стоят красивые старинные дома. В одном из этих домов живёт предсказатель будущего. Это особенный предсказатель.

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

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