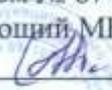


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД «БЕРЕЗКА»

Рекомендована к утверждению  
педагогическим советом  
МБДОУ д/с «Березка»  
Протокол № 1 от 28.08.2024г.

Утверждена:  
приказом № 87 от 28.08.2024г.  
заведующий МБДОУ д/с «Березка»  
 (Н.Е.Давыдова)



*Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-оздоровительной направленности  
«Спортивный калейдоскоп»  
для детей 3-4 года  
срок реализации -1 год.*

**Составитель:**  
воспитатель по физической культуре  
МБДОУ д/с «Березка» В.В.Трушина

р.п. Дмитриевка  
2024 год

## Информационная карта программы

<b>1. Учреждение</b>	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Березка»
<b>2. Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Спортивный калейдоскоп»
<b>3. Сведения об авторах:</b>	
<b>3.1. Ф.И.О., должность стаж</b>	Трушина Вера Владимировна, воспитатель по физической культуре 31год
<b>4. Сведения о программе:</b>	
<b>4.1 Нормативная база</b>	<p>Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»</p> <p>Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996 р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»</p> <p>Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16)</p> <p>Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей</p> <p>Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»</p> <p>Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ» (с изменениями на 21 февраля 2022 года)</p> <p>Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.09.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам</p> <p>Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03. 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»</p> <p>Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11. 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об</p>

	утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
4.2. Область применения	дополнительное образование
4.3. Направленность	физкультурно-спортивная
4.4 Уровень освоения программы	ознакомительный
4.5 Вид программы	Общеразвивающая программа
4.6 Форма обучения	очная
4.7 Возраст дошкольников по программе	от 3 до 4 лет
4.8.Продолжительность обучения	Программа «Спортивный калейдоскоп» рассчитана на 1 год обучения (72 занятия в год)

### **Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной образовательной программы»**

#### **1. Пояснительная записка**

Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать, по крайней мере, одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом.

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.

**1.1. Направленность программы:** физкультурно-спортивная;

**1.2. Уровень освоения программы:** ознакомительный

**1.3. Актуальность программы**

Содержание программы ориентировано на изучение и поиск более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Основная направленность программы «Спортивный калейдоскоп» - сохранение и укрепление здоровья детей.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка. Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью — всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

#### **1.4. Новизна программы**

Новизна данной физкультурно-образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Программа направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

#### **1.5. Педагогическая целесообразность**

Занимаясь по программе «Спортивный калейдоскоп», дети дошкольного возраста имеют возможность не только овладеть различными умениями и навыками в области физической культуры, но и развивают необходимые психофизические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость. Ещё один положительный момент – это то, что занятия по программе благотворно влияют на детский организм, помогают улучшить настроение, развивают внимание, сосредоточенность, организованность. Помогают развивать воображение, фантазию, умение управлять своими поступками, чувствами.

#### **1.6. Отличительные особенности**

Программа направлена на формирование у дошкольника интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

#### **1.7. Адресат программы**

Программа «Спортивный калейдоскоп» охватывает возрастной диапазон от 3 до 4 лет.

#### **1.8. Условия набора в учебную группу**

В группу обучения принимаются по желанию все дети данного возраста, не зависимо от уровня физических способностей и подготовленности.

**1.9. Объем и срок освоения программы:**

Срок реализации программы «Спортивный калейдоскоп» – 1 год.

**1.10. Форма обучения:** очная

**1.11. Режим занятий:**

Продолжительность занятия – 20-30мин. Занятия проводятся 2 раза в неделю в спортивном зале.

**Формы занятий:**

- традиционные
- занятия круговой тренировки
- занятия – путешествия
- музыкально–ритмическая гимнастика,
- мини–походы,
- сюжетно–ролевые занятия
- игровые
- обучающие
- познавательные

**2. Цель программы:** повышение физической подготовленности детей, уровня здоровья при одновременном развитии их умственных способностей.

**Задачи:**

1. Сохранение и укрепление здоровья детей;
2. Формирование привычки к здоровому образу жизни;
3. Формирование двигательных навыков и умений;
4. Развитие психофизических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость);
5. Развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений);
6. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний.

**3. Содержание программы**

**Учебный план**

Неделя	Тема	Количество часов
<b>Сентябрь</b>		
Диагностика физической подготовленности:		
1.	Занятие №1 Бег (Р)	2
	Занятие №2 (З)	
2.	Занятие №1 Прыжки (Р)	2
	Занятие №2 (З)	

3.	Занятие №1 Метание (Р)	2
	Занятие №2 (З)	
4.	Занятие №1 Гибкость (Р)	2
	Занятие №2 (З)	
<b>Октябрь</b>		
1.	Занятие №1 Ходьба по веревке прямо (Р)	2
	Занятие №2 (З)	
2.	Занятие №1 Тропа «Здоровья» (Р)	2
	Занятие №2 (З)	
3.	Занятие №1 Ползание на четвереньках прямо до ориентира (Р)	2
	Занятие №2 (З)	
4.	Занятие №1 Метание мешочка вдаль (Р)	2
	Занятие №2 (З)	
<b>Ноябрь</b>		
1.	Занятие №1 Ходьба, перешагивая через модули (Р)	2
	Занятие №2 (З)	
2.	Занятие №1 Прыжки вверх, ударить в бубен (Р)	2
	Занятие №2 (З)	
3.	Занятие №1 Пролезание в обруч прямо (Р)	2
	Занятие №2 (З)	
4.	Занятие №1 Катание мячей (Р)	2
	Занятие №2(З)	
<b>Декабрь</b>		
1.	Занятие №1 Ходьба по наклонной доске (Р)	2
	Занятие №2 (З)	
2.	Занятие №1 Прыжки из обруча в обруч (Р)	2
	Занятие №2 (З)	
3.	Занятие №1 Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (Р)	2
	Занятие №2 (З)	
4.	Занятие №1 Метание в цель (Р)	2
	Занятие №2 (З)	
<b>Январь</b>		
2.	Занятие №1 Бросок и ловля мяча двумя руками (Р)	2
	Занятие №2 (З)	
3.	Занятие №1 Занятие на тренажёрах (Р)	2
	Занятие №2 (З)	
4.	Занятие №1 Прокатывание мяча в парах (Р)	2
	Занятие №2 (З)	
<b>Февраль</b>		
1.	Занятие №1 Ходьба по массажным коврикам (Р)	2
	Занятие №2 (З)	

2.	Занятие №1 Прыжки на мяче-хопе (Р)	2
	Занятие №2 (З)	
3.	Занятие №1 Лазание по гимнастической лестнице (Р)	2
	Занятие №2 (З)	
4.	Занятие №1 Бег между ориентирами (Р)	2
	Занятие №2 (З)	
<b>Март</b>		
1.	Занятие №1 Ходьба по гимнастической скамейке (Р)	2
	Занятие №2 (З)	
2.	Занятие №1 Прыжки через несколько гимнастических палок (Р)	2
	Занятие №2 (З)	
3.	Занятие №1 Пролезание под скамейкой прямо (Р)	2
	Занятие №2 (З)	
4.	Занятие №1 Кегельбан (Р)	2
	Занятие №2 (З)	
<b>Апрель</b>		
1.	Занятие №1 Ходьба по канату (Р)	2
	Занятие №2 (З)	
2.	Занятие №1 Прыжки через кубики (Р)	2
	Занятие №2 (З)	
3.	Занятие №1 Лазание по гимнастической лестнице (Р)	2
	Занятие №2 (З)	
4.	Занятие №1 Бросание и ловля большого мяча. (Р)	2
	Занятие №2 (З)	
<b>Май</b>		
Диагностика физической подготовленности:		
1.	Занятие №1 Бег (Р)	2
	Занятие №2 (З)	
2.	Занятие №1 Прыжки (Р)	2
	Занятие №2 (З)	
3.	Занятие №1 Метание (Р)	2
	Занятие №2 (З)	
4.	Занятие №1 Гибкость (Р)	2
	Занятие №2 (З)	

**(Р) - разучивание**

**(З) - закрепление**

#### **4. Планируемые результаты**

В процессе обучения дети:

- Проявляют устойчивый интерес к здоровому образу жизни.
- Развивают физические качества, посредством спортивно-оздоровительной работы.

- Повышают уровень физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств).
- Понимают важность: правильно двигаться, выполнять разные гимнастические упражнения для укрепления своего здоровья.
- Знают названия гимнастических упражнений, закаливающих и культурно-гигиенических процедур, спортивного инвентаря.
- Пользуются правилами безопасности в процессе выполнения движений.

После прохождения программы обучения дошкольники должны

знать:	уметь:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- роль занятий физической культурой в жизнедеятельности детей;</li> <li>- значение физических упражнений для укрепления здоровья детей;</li> <li>- названия гимнастических упражнений;</li> <li>- как правильно ходить, бегать врассыпную, в колонне; перешагнуть, перепрыгнуть через предмет, лазать по гимнастической лестнице, скамейке; катить, бросать, ловить мяч;</li> <li>- название спортивного инвентаря.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять упражнения на развитие двигательных качеств;</li> <li>- развивать физические качества: быстроту, силу, скоростно-силовые, ловкость, координацию движений и др.</li> <li>- бегать со скоростью по одному и врассыпную, прыгать, лазать, перешагивать предметы, бросать и ловить мяч, попадать в цель, быстро реагировать на сигнал.</li> </ul>

## Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1 Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36

Количество учебных дней – 72

Начало занятий обучения – с 1 сентября, окончание занятий – 31 мая.

Продолжительность каникул – с 1 июня по 31 августа.

### 2.2 Условия реализации программы

#### *Перечень материально-технического обеспечения*

№ п/п	Наименование
1.	Музыкальный центр
2.	Ноутбук
Спортивное оборудование	

1.	Мячи (малые, большие, фитболы)
2.	Гимнастические палки
3.	Обручи
4.	Мешочки с песком
5.	Гимнастические скамейки
6.	Гимнастическая лестница
7.	Кегли
8.	Мат
9.	Массажные дорожки
10.	Гантели
11.	Скакалки
12.	Баскетбольные кольца
13	Тренажёры

### ***Информационное обеспечение***

Подключение к сети Интернет.

### ***Кадровое обеспечение***

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование в области «физическое воспитание», без предъявления требований к стажу работы.

### ***Санитарно-гигиенические требования***

Занятия должны проводиться в спортивном зале, соответствующем требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам. Спортзал должен хорошо освещаться и периодически проветриваться.

## **2.3 Формы аттестации**

Исходя из поставленных цели и задач, прогнозируемых результатов обучения, разработаны следующие **формы отслеживания результативности** данной образовательной программы:

- педагогические наблюдения;
- использование методов специальной диагностики, тестирования;
- беседы с детьми и их родителями;
- открытые занятия;
- мероприятия с участием родителей.

### ***Формы контроля и подведения итогов реализации программы.***

Оценка качества реализации программы включает в себя вводный и итоговый контроль учащихся.

*Вводный контроль:* определение уровня развития физических качеств и физической подготовленности детей в начале учебного года.

*Итоговый контроль:* осуществляется в конце учебного года. Он направлен на определение результатов работы и степени усвоения теоретических и практических умений и навыков.

Результаты достижений освоения программного материала подразделяются на высокий, средний и низкий уровень развития.

### ***Технологии, формы и методы обучения.***

В образовательном процессе используются технологии: информационно-коммуникативного обучения, проблемного обучения, разновозрастного обучения, развивающего обучения, дифференцированного обучения, игровые технологии, обучение в сотрудничестве, здоровьесберегающие технологии.

Формы занятий, методы и приемы обучения и воспитания используются с учетом возрастных особенностей.

Программа предполагает использование различных форм занятий: традиционные, музыкально-ритмическая гимнастика, мини-походы, занятия круговой тренировки, сюжетно-ролевые, игровые и др.

## **2.4 Список литературы**

1. Бучинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М.: Физкультура и спорт, 2000
2. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: Владос, 2001
3. Нищева Н.В. Карточка подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. СПб.: Детство ПРЕСС, 2008
4. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогических вузов и колледжей. М.: Мозаика-Синтез, 2004
5. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. Игры и тренинги. – М. Издательство ГНОМ и Д, 2004
6. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие. М.: Статут, 2000

ПРИЛОЖЕНИЕ:

### **1. Перспективный план занятий**

<b>Месяц</b>	<b>Неделя</b>	<b>ОРУ</b>	<b>Основные виды движений</b>	<b>Весёлый тренинг</b>	<b>Подвижные игры</b>
<b>Сентябрь</b>	1	без предметов	Диагностика физической подготовленности: Бег		«Солнышко и дождик»
	2	с колечком	Прыжки		«Пузырь»
	3	с платочком	Метание		«Мы –

					осенние листочки»
	4	с большим мячом	Гибкость		«Воробушки в гнёздышке»
<b>Октябрь</b>	1	без предметов	Ходьба по веревке прямо	Качалочка	«Найди игрушку»
	2	с кубиком	Тропа «Здоровья»	Качалочка	«Кот и воробушки»
	3	с малым мячом	Ползание на четвереньках прямо до ориентира	Цапля	«Затейники»
	4	сидя на полу	Метание мешочка вдаль	Цапля	«Море волнуется»
<b>Ноябрь</b>	1	без предметов	Ходьба, перешагивая через модули	Морская звезда	«Медведь»
	2	с обручем	Прыжки вверх, ударить в бубен	Морская звезда	«Воздушный шар»
	3	с кеглей	Пролезание в обруч прямо	Оловянный солдатик	«Лохматый пёс»
	4	лёжа на полу	Катание мячей	Оловянный солдатик	«Еж с ежатами»
<b>Декабрь</b>	1	без предметов	Ходьба по наклонной доске	Самолет	«Догони меня!»
	2	с платочком	Прыжки из обруча в обруч	Самолет	«Самолеты»
	3	с большим мячом	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	Потягивание	«Холодно-жарко»
	4	С колечком	Метание в цель	Потягивание	«Едет-едет паровоз»
<b>Январь</b>	2	без предметов	Бросок и ловля мяча двумя руками	Ах, ладошки	«Догони мяч»
	3	с палкой	Занятие на тренажёрах	Карусель	«Снежинки и ветер»
	4	с ленточкой	Прокатывание мяча в парах	Карусель	«Кот и мыши»
<b>Февраль</b>	1	без предметов	Ходьба по массажным коврикам	Покачай малышку	«Веселые зайчата»
	2	с кубиком	Прыжки на мяче-хопе	Покачай малышку	«Ловишки с ленточкой»
	3	с малым мячом	Лазание по гимнастической лестнице	Танец медвежат	«Зимние забавы»

	4	с платочком	Бег между ориентирами	Танец медвежат	«Скажи и покажи»
<b>Март</b>	1	без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке	Маленький мостик	«Кот и мыши»
	2	с обручем	Прыжки через несколько гимнастических палок	Маленький мостик	«Воробушки и автомобиль»
	3	с мячом	Пролезание под скамейкой прямо	Паровозик	«Птенчики и птицы»
	4	с кеглями	Кегельбан	Паровозик	«Все спортом занимаются»
<b>Апрель</b>	1	без предметов	Ходьба по канату	Колобок	«Карусель»
	2	на скамейке	Прыжки через кубики	Колобок	«Жуки»
	3	С ленточкой	Лазание по гимнастической лестнице	Ножницы	«Тишина у пруда»
	4	лёжа на полу	Бросание и ловля большого мяча.	Ножницы	«Круг-кружочек»
<b>Май</b>	1	без предметов	Диагностика физической подготовленности: Бег	Велосипед	«У медведя во бору»
	2	сидя на полу	Прыжки	Велосипед	«Море волнуется»
	3	с мячом	Метание	Гусеница	«Угадай, чей голосок»
	4	с кубиком	Гибкость	Гусеница	«Огуречик. Огуречик»

## 2. Занимательная разминка

### ***Виды ходьбы:***

На носках; на пятках; одна нога на пятке, другая на носке; скрестным шагом; в полуприседе; спиной вперед; пятки вместе, носки врозь; носки вместе, пятки врозь; приставным шагом, боком; с упражнениями для рук; обычная.

### ***Виды бега:***

Легкий на носочках; сильно сгибая ноги назад; галопом правым и левым боком; бег со сменой движения.

### ***Виды прыжков:***

Прыжки на двух ногах. Подскоки (прыжки с ноги на ногу).

### ***Виды ходьбы на четвереньках:***

«Раки» - и.п. сидя, ноги вместе, руки по бокам на полу, переносить туловище к ногам и т.д.

«Обезьянки» - высокие четвереньки.

«Муравьишки» - средние четвереньки на ладонях и коленях.

### **3. Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики.**

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека, сопротивляемость организма к простудным и другим заболеваниям. У детей 4-5 лет дыхательные мышцы еще слабы, поэтому им нужны специальные дыхательные упражнения. Точечный массаж и упражнения для дыхания – это первые элементы самопомощи своему организму. Такие упражнения учат детей сознательно заботиться о своем здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний.

#### ***1 комплекс (сентябрь, октябрь, ноябрь)***

- Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.
- Нажимать указательным пальцем точку под носом.
- Указательным и большим пальцем «лепить» уши.
- Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом закрыта левая).
- Вдох через нос и медленный выдох через рот.

#### ***2 комплекс (декабрь, январь, февраль)***

- Соединить ладони и потереть до нагрева одну ладонь о другую поперек. Это упражнение оказывает положительное влияние на внутренние органы.
- Слегка подергать кончик носа
- Указательным пальцем массировать ноздри.
- Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы не отклеились»
- Сделать вдох, на выдохе произносить звук «м-м-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.
- Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони»

#### ***3 комплекс (март, апрель, май)***

- «Моем» кисти рук
  - Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
  - «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
  - Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
  - Несколько раз зевнуть и потянуться.
- Дозировка выполнения – 5-10 раз.

### **4. Веселый тренинг**

#### ***Перечень игровых упражнений***

1. «КАЧАЛОЧКА» Перекаты в группировке лежа на спине. Повтор 3 раза. Для мышц рук, ног, туловища, развития силы и гибкости.
2. «ЦАПЛЯ» Стойка на одной ноге, поочередно. Для мышц ног, развития координации.
3. «МОРСКАЯ ЗВЕЗДА» Лежа на животе – руки иноки в стороны, прогнуться. Для укрепления мышц ног, рук, спины.
4. «СТОЙКИЙ ОЛОВЯННЫЙ СОЛДАТИК» Стойка на коленях, руки вдоль туловища. Наклониться назад, спину держать прямо, выпрямится. Повтор 3-4 раза. Для укрепления мышц спины живота, бедер.
5. «САМОЛЕТ» Сед ноги вместе на полу. Поднять ноги вверх, руки в стороны. Удерживать позу 5-8 сек. Повтор 3 раза. Для укрепления мышц живота, ног, рук.
6. «ПОТЯГИВАНИЕ» Лежа на спине. Потянуть левую ногу пяткой вперед, а левую руку над головой, потом сменить, затем – двумя ногами и руками вместе. Растяжка мышц.
7. «АХ, ЛАДОШКИ, ВЫ, ЛАДОШКИ» Встать прямо, соединить ладони за спиной, вывернув их, расположить пальцами вверх. Удерживать позу. Медленно опустить руки, встряхнуть кистями. Упражнение для осанки.
8. «КАРУСЕЛЬ» Сед углом на полу. Повороты вокруг себя, помогая руками. Для мышц ног, рук, живота.
9. «ПОКАЧАЙ МАЛЫШКУ» Сидя, поднять к груди стопу, обняв ее руками. Покачать «малышку», касаясь лбом колена и голени. Сменить ноги. Развивает гибкость суставов ног, создает чувство радости.
10. «ТАНЕЦ МЕДВЕЖАТ» Стоя, полуприседания с покачиванием в стороны, руки на поясе. Укрепляет мышцы ног.
11. «МАЛЕНЬКИЙ МОСТИК» Лежа на спине, упор сзади на локтях, удерживать позу, спина прямая. Повтор 3 раза. Для мышц рук, живота, ног, развития силы и гибкости.
12. «ПАРОВОЗИК» сед на полу, ползание на ягодицах, вперед и назад. Для укрепления мышц ног, ягодиц.
13. «КОЛОБОК» Группировки в положении сидя и лежа на спине. Для мышц плечевого пояса, живота, спины, гибкости.
14. «НОЖНИЦЫ» Лежа на спине, поднять ноги и выполнять скрестные движения. Повторить 3 раза. Для мышц живота, ног.
15. «ПТИЦА» Лежа на животе, руки вверх - в стороны, прогнуться. Махать руками – отдых. Повтор 2-3 раза. Для мышц плечевого пояса, живота, спины, ног, для развития гибкости.
16. «ПЛАВАНИЕ НА БАЙДАРКЕ» Сед согнув ноги на полу, руки вперед. Лечь на спину и подняться без помощи ног. Повтор 5 раз. Для мышц спины, живота, ног.
17. «ВЕЛОСИПЕД» Лежа на спине, сгибать и разгибать ноги. Улучшает кровообращение в ногах, улучшает работу кишечника.
18. «ГУСЕНИЦА» Стойка на четвереньках, подтянуть колени к рукам, не отрывая их от пола, переставить руки вперед как можно дальше. Повторить. Для укрепления мышц рук, ног, туловища.