

Министерство образования и науки Самарской области
Отраденское управление образование и науки Самарской области
Государственное бюджетное образовательное учреждение гимназия
«Образовательный центр «Гармония» г.о. Отрадный

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2020 г.
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ гимназии
«ОЦ «Гармония» г.о. Отрадный
В.И. Ваничкина
2020 г.



Модульная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Возраст обучающихся: 6-18 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчики:
Бредихина Любовь Владимировна, тренер-преподаватель
Лалин Анатолий Александрович, тренер-преподаватель

Отрадный 2020 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В последнее время наблюдается тенденция к ухудшению состояния здоровья детей, в частности детей младшего школьного возраста. Кроме того, многие из них имеют слабое физическое развитие. Все это отрицательно сказывается на общем самочувствии ребенка, на работоспособности его организма. Такие дети болеют чаще, чем другие, т.к. у них снижена сопротивляемость организма к неблагоприятным условиям внешней среды (пониженной температуре воздуха и воды, к инфекционным заболеваниям).

Известно, что физкультура и спорт помогают укрепить здоровье ребенка, улучшить его физическое развитие. Кроме того, двигательная активность – это биологическая потребность ребенка. Но она не должна протекать стихийно, необходимо последовательное формирование движений. Полноценное развитие движений происходит только в том случае, когда ребенок выполняет их по собственной инициативе. Инициатива же появляется у детей в игровой деятельности.

Подвижная игра – сложная эмоциональная деятельность детей, основанная на движении и наличии правил, направленная на решение двигательной задачи.

Она развивает мышление, воображение, чувство ритма, учит соблюдать правила, особенно действовать в изменяющейся игровой ситуации, подчиняться требованиям, быть искренним, хорошим товарищем, сопереживать и помогать друг другу, активизирует дыхание, обменные процессы, кровообращение, память, фантазию, формирует быстроту, силу, выносливость, чувство справедливости, дисциплинированность. Помогает овладеть пространственной терминологией, познавать окружающий мир, освоиться в коллективе, пополняет словарный запас детей.

Преодоление гиподинамии в современных условиях - системная организация деятельности педагогов дополнительного образования.

Программа направлена на обучение, развитие личности и воспитание учащихся средствами подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам, специальных оздоровительных игр.

Программа «Подвижные игры» рассчитана на четыре года обучения. Предусматривает освоение теоретического материала, закрепление его на практических занятиях. Игры разделены на группы по определенным признакам, что облегчает подбор игрового материала.

В целях наиболее эффективного выявления и использования ресурсов игр, в программу включены подвижные игры, которые позволяют:

- укреплять здоровье;
- развивать двигательные качества – быстроту, ловкость, силу, выносливость, физические качества;
- формировать культуру движений;
- обогащать двигательный опыт;
- повышать функциональные качества личности;
- соблюдать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества.

Программа «Подвижные игры» модифицированная, она составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов под редакцией В.И. Ляха и А.А. Зданевич, утвержденной Министерством образования Российской Федерации.

Уникальность программы заключается в том, что в ней:

- сочетаются занятия в спортзале с занятиями на свежем воздухе;
- обучение по смежным видам спорта: а) лыжный спорт, б) гимнастика, в) легкая атлетика, г) спортивные игры.

Цель: Создание условий для самостоятельного применения учащимися приобретенных навыков владения техникой двигательных действий в играх и жизни.

Задачи:

обучающие:

- совершенствовать и обогащать двигательный опыт учащихся без больших длительных напряжений;
- познакомить с основными приемами техники и простейших тактических действий в спортивных играх, эстафетах;
- формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни;

развивающие:

- развивать самостоятельность;
- развивать интерес к спортивным играм.
- развивать взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

воспитательные:

- формировать навыки общественного поведения, заинтересованность в совместных действиях
- укреплять волевые качества, смелость, решительность, инициативу, выдержку, осторожность, терпение.

Сроки реализации: данная программа адресована детям от 7 до 11 лет. Набор учащихся осуществляется по принципу добровольности, при наличии справки из медицинского учреждения об отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям физкультурой и спортом. Учащиеся, отнесенные врачом к специальной медицинской группе, ограничиваются в движениях в соответствии с медицинскими показаниями.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часа, продолжительность одного занятия для детей - 40 мин (1 академический час). Программа рассчитана на 1 год обучения по 4 модулям: 1-й модуль – 30 часов; 2-й модуль – 32 часа, 3-й модуль – 30 часов, 4-й модуль – 34 часов. Наполняемость в группах составляет по 15 человек. При комплектовании групп учитывается возраст детей. На

занятиях соблюдается оптимальный двигательный режим, что способствует сохранению и укреплению здоровья. При обучении используется принцип совместно-разделенной деятельности.

Требования к уровню подготовки учащихся.

- сформировано начальное представление о культуре движения;
- учащийся сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.

Планируемые результаты:

В ходе реализации программы обучающиеся должны

знать:

- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

уметь:

активно играть, самостоятельно и с удовольствием;

- в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды;
- находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение;
- проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

владеть:

- навыками составления и правильного выполнения комплексов физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- способами организации и проведения подвижных игр;
- способами взаимодействия со сверстниками в процессе занятий.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 – ГО МОДУЛЯ

Таблица 1

№ п/п	Тема занятия	Общее количество часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ: Беседы с учащимися о правилах поведения на занятиях, правилах выполнения упражнений во избежание травматизма.	1	2	3
2	Беседы с учащимися по теме «Здоровый образ жизни»	2	-	2
3	Игры с бегом и ходьбой: закрепление совершенствование навыков бега, чередование ходьбы и бега. Подвижные игры «Пустое место», «Космонавты», «Два мороза»	-	4	4
4	Игры с прыжками: закрепление и совершенствование прыжков через скакалку, в высоту, длину. Подвижные игры: «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробьишки», «Удочка», «Волк во рву»	1	4	5
5	Профилактика нарушений осанки: комплекс упражнений (Приложение1)	-	2	2
6	Дыхательно – звуковая гимнастика «Новый год» (Приложение 2)	1	3	4
7	Комплекс общеразвивающих	-	2	2

	упражнений с мячами (Приложение 3)			
8	Комплекс общеразвивающих упражнений с элементами аэробики (Приложение 4)	-	2	2
9	Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками (Приложение 5)	1	3	4
10	Игры на свежем воздухе: «Двенадцать палочек», «Салки с пленом», «Салки маршем», «Перестрелка»	-	3	3
Итого:		6	24	30

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 - ГО МОДУЛЯ

Таблица 2

№	Тема занятия	Общее количество часов		
		теория	практика	всего
1	Инструктаж по ТБ: Теория. Проведение инструктажа по ТБ при занятиях на лыжах, о поведении на улице, на стадионе, в лесу, при занятиях с мячами, на гимнастических снарядах, ответственно относиться к разминке, внешнему виду, спортивной форме, самочувствию, не нарушать дисциплину.	2	-	2
2	Игры с бегом и ходьбой: - закрепление и совершенствование навыков бега, чередование ходьбы и бега; -развитие скоростных способностей; -развитие способностей к ориентированию в пространстве; -постепенное развитие	1	3	4

	выносливости организма: «Караси и щука», «У медведя во бору», «Успей занять место», «Вызов номеров», «Салки», «Гуси-лебеди», «День и ночь», «Лес, озеро, болото», «Найди клад», «Что изменилось», «Запретное движение», «Ходьба по линии», «Салки маршем», «Дотронься до руки», «Мышеловка», «Белые медведи».			
3	Игры с прыжками: -закрепление и совершенствование прыжков через скакалку, в высоту, длину; -развитие скоростно-силовых способностей: «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробьишки», «Удочка», «Волк во рву», «Лиса и куры», «Чемпионы скакалки», «Эстафеты с перепрыгиванием предметов», «Прыгающие пингвины», «Конники и спортсмены», «Прыгуны и ползуны», «Чья команда дальше прыгнет?»	-	3	3
4	Игры с метаниями на дальность и в цель: -закрепление и совершенствование метания малого, большого мяча на дальность, в цель: «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Точный расчет», «Попади в цель», «Охотники и утки», «В кругу и за кругом», «Лови –не лови », «Передал - садись»	1	2	2
5	Игры подготовительные к спортивным играм: - передвижение в играх-эстафетах приставным шагом с изменением направления, игры из исходных положений: сидя, лежа на спине, на животе, игры с ускорениями, с выполнениями определенных действий на сигнал: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Салочки», «Пятнашки»,	-	3	3

	«Мяч на полу», «Мяч соседу», «Эстафеты», «Передача мяча в колоннах»			
6	Игры с лазанием и перелезанием: - совершенствовать лазание по гимнастической лестнице, канату разным способом, подлезание под барьерами разной высоты, подлезание под обручами: с элементами туризма «Маятник», «Кто дальше?», эстафеты с лазанием по канату (малому), гимнастической лестнице, подлезанием в обручи, под барьеры, сочетание в эстафетах лазания и подлезания	1	3	4
7	Игры с ведением и передачей мяча: - освоение умений в ловле, передачах и ведение мяча шагом, бегом.: «Попади в цель», «Передал-садись!», «Мяч среднему», «Гонка мячей в колонне», «Гонка мячей в шеренге», «Вызови по имени», «Мяч через веревочку», «Перестрелка» (1-2 мяча)	-	2	2
8	Игры на свежем воздухе: -адаптация организма к внешней среде, занятия на свежем воздухе: «Двенадцать палочек», «Салки с пленом», «Салки маршем», «Перестрелка», «В кругу и за кругом», эстафеты с мячом, эстафеты с бегом на дистанции 10 м, 20 м, 30 м., эстафета «Кто быстрее?», эстафеты с гимнастической палкой, с обручем, с флажками, со скакалкой, с волейбольным, баскетбольными мячами, «Третий лишний».	1	3	4
9	Игры на лыжах: -закреплять умения и навыки спусков и подъемов - применять переходы с попеременно двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и одновременно двухшажный ход: «Тревога», спуск с препятствиями, спуск парами,	-	4	4

	«Быстрый лыжник», «Подними кеглю», подъем в гору, «Кто быстрее?», эстафеты с применением изученных ходов 20 м., 30 м., 60 м.			
10	Игры-соревнования: Соревнования проводятся осенью- «Веселые старты», зимой- «Лыжные гонки», весной – «Перестрелка» (2 мяча).	-	2	2
11	Дни здоровья: -привитие интереса и желания заниматься физической культурой -формировать навыки и умения как средство укрепления здоровья -развивать наблюдательность, фантазию, личное творчество Тематика Дней здоровья: «Экскурсия в осенний лес», «Сбор урожая», «Праздник сибирского снега», «Новый год в Простоквашино», «Дуют ветры в феврале», «Спасение Весны», «Где растут елки», «Прилет птиц», «Здравствуй, лето!»	-	2	2
Итого		5	27	32

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3-ГО МОДУЛЯ

Таблица 3

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Закрепление и совершенствование навыков бега: «пустое место», «белые медведи» и т.д	1	2	3
2.	Беседы с обучающимися по теме «ЗОЖ»	2	-	2
3.	Развитие скоростно-силовых способностей, способности к ориентированию в пространстве: «космонавты», «два мороза» и др.	-	3	3
4.	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках: «удочка», «лиса и куры», «прыжки по полосам» и др.	-	2	2

5.	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и меткость: «точный расчет», «метко в цель» и др.	1	2	2
6.	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.	-	2	2
7.	Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. Броски в цель (кольцо, щит, обруч). Ведение мяча (правой и левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).	-	2	2
8.	Ловля и передача мяча на месте и в движении, в квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Броски в цель.	-	2	2
9.	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски по воротам с 3-4 метров и броски в цель (в ходьбе и медленном беге).	-	2	2
10.	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча: «мяч ловцу», «снайперы», «охотники и утки» и др.	1	2	2
11.	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей: «перестрелка», «мини-баскетбол», варианты игры в футбол.	-	1	1
12.	Игры на лыжах: -закреплять умения и навыки спусков и подъемов; - применять переходы с попеременно двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и одновременно двухшажный ход, спуск с препятствиями, спуск парами.	-	2	2
13.	Самостоятельные занятия: упражнения в бросках, ловли и передачи мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, ходьбе, беге.	-	2	2
14	Дни здоровья: -привитие интереса и желания заниматься физической культурой; -формировать навыки и умения как средство укрепления здоровья; -развивать наблюдательность, фантазию. Тематика Дней здоровья:	-	1	1

	«Золотая осень», «Праздник первого снега», «Мальчишки, вперед!», «Ура, лето!»			
Итого:		5	25	30

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 4-ГО МОДУЛЯ

Таблица 4

№	Тема занятия	Общее количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ: Беседы с учащимися о правилах поведения на занятиях, правилах выполнения упражнений во избежание травматизма.	1	-	1
2	Игры, подготовительные к баскетболу: - изучение основных правил игры, основ техники и закрепление их в подвижных играх: «Круговая охота», ловля парами, «Борьба за мяч», «Капитаны», «Салки спиной к щиту», «Рывок за мячом», «Не давай водящему»	-	2	2
3	Игры, подготовительные к волейболу: - изучение основных правил волейбола, переход на площадке -закрепление умений и навыков подачи и приемов мяча: «Мяч в воздухе» (варианты в парах, тройках, в круге с водящим в середине, во встречных колоннах), «Мяч капитану», эстафета у стены, «Два мяча через сетку», эстафеты с включением перемещений, характерных для игры в волейбол.	-	3	3
4	Игры на лыжах: -применение одновременных и попеременных ходов, спусков и подъемов: «Общий старт» (отдельно строятся девочки и мальчики), «Переноска палок», «Быстрая команда», «Кто меньше», «Правильно применяй ход», встречная эстафета с переноской палок, командная гонка (дистанция 1 км)	1	4	5

5	Игры-соревнования: Организация и проведение соревнований, «Веселые старты», «Перестрелка» (3 мяча), «Лыжные гонки», «Пионербол», «Лапта».	-	4	4
6	Игры на свежем воздухе: Обеспечивают максимальную активность. Обеспечивают мотивацию к занятиям: «Лапта» (по правилам соревнований), «В кругу и за кругом», эстафеты с прыжками бегом, метаниями мяча, с передачами мяча.	1	5	6
7	Игры, подготовительные к пионерболу: - учить правилам игры: эстафеты с набивным мячом (1 кг), с передачей его в шеренгах, колоннах, «Прокати и догони». Работа у сетки, «У кого упал мяч меньше» (передача под сеткой, над сеткой, с продвижением к сетке и от сетки, вдоль сетки), «Мяч ловцу»	1	4	5
8	Дни здоровья: Проводятся один раз в четверть. «Праздник Урожая», «Сильные, смелые, умелые», «Весна пришла», «Собираемся в поход», «Праздник у индейцев», «Тайны зеленого леса».	-	4	4
9	Техника безопасности на занятиях: Техника безопасности при проведении спортивных игр (волейбол, баскетбол, пионербол), на соревнованиях, на лыжах, на стадионе, в лесу	1	4	5
Итого		5	29	34

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа направлена на обучение, развитие личности и воспитание учащихся средствами подвижных игр, спортивных игр по упрощенным правилам и специальных оздоровительных игр. Она рассчитана на возраст детей 7-11 лет и предусматривает освоение теоретического материала, закрепление его на практических занятиях.

Программа «Подвижные игры» рассчитана на четыре года обучения. Занятия проходят два раза в неделю по 40 минут. На занятиях соблюдается оптимальный двигательный режим, что способствует сохранению и

укреплению здоровья. При обучении используется принцип совместно-разделенной деятельности.

Игры разделены на группы по определенным признакам, что облегчает подбор игрового материала.

К первой группе отнесены игры, где участники вступают в активное единоборство – этот вид наиболее сложный по характеру выражения двигательных действий («Охотники и утки», «Караси и щука» и др.)

Ко второй группе отнесены игры – вступление участников в соприкосновение с командой соперника («Пионербол», «Лапта», «Перестрелка» и др.)

Третья группа игр – игровые эстафеты, где действия каждого участника имеют одинаковую направленность, связаны с перемещением на площадке и выполнением определенных заданий. Программой рекомендовано проведение эстафетных игр не только на площадке, но и на лыжне.

Распределение игрового материала зависит от времени года. Занятия проходят на открытой площадке осенью и весной, зимой – на лыжах.

Занятия проводятся фронтальным и групповым методом. Учащиеся, отнесенные врачом к специальной медицинской группе, ограничиваются в движениях в соответствии с медицинскими показаниями.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Таблица 5

№	Тема	Форма занятия	Оснащение
1	Техника безопасности на занятиях	Беседа	Журнал по ТБ
2	Игры, подготовительные к баскетболу	Подвижные игры, мини-баскетбол	Мячи баскетбольные - 15 шт, мячи набивные – 15 шт, кегли – 10 шт, мячи волейбольные – 7 шт.
3	Игры, подготовительные	Беседа, тренировка	Мячи баск. – 15 шт, мячи вол. – 15 шт, мячи

	к волейболу		набивные – 15 шт.
4	Игры на свежем воздухе	Беседа, игры, тематические экскурсии	Скакалки – 15 шт, мячи резиновые – 15 шт, барьеры – 3 шт, флажки – 10 шт, обручи – 10 шт, ракетки – 4 шт, биты – 3 шт.
5	Дни здоровья	Соревнования, экскурсии	Канаты – 1 шт, палатки – 2 шт, лыжи – 15 шт, обручи – 10 шт, скакалки – 10 шт.
6	Игры с бегом и ходьбой	Игра, игра-эстафета	Эстафетные палочки - 4 шт флажки – 10 шт, кегли – 15 шт, мячи резиновые – 15 шт, мячи баскетбольные – 15 шт, мячи набивные – 15 шт.
7	Игры с прыжками	Игра, игра-эстафета, соревнование	Набивные мячи – 15 шт, скакалки – 15 шт, песочная яма, барьеры – 3 шт.
8	Игры с метанием	Игра, игра-эстафета, соревнование	Мячи (резиновые – 15 шт, набивные – 15 шт, волейбольные – 15 шт, баскетбольные – 15 шт), волейбольная сетка – 1 шт, скакалки – 15 шт, обручи – 15 шт.
9	Игры с ведением и передачей мяча	Игра, игра-эстафета	Мячи (баскетбольные - 15 шт, набивные – 15 шт, волейбольные – 15 шт), кегли -10 шт.
10	Игры на лыжах	Игра, соревнования, экскурсии	Лыжи – 15 шт, лыжные ботинки – 15 шт, лыжные палки – 15 шт, флажки – 10 шт, кегли – 10 шт, эстафетные палочки – 6 шт.

Профилактика нарушений осанки: комплекс упражнений

Таблица 1

Построение в шеренгу. Встать в положение "основная стойка": голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут, ноги выпрямлены.	Показать правильное положение в основной стойке. Исправить осанку детей, пройдя спереди и сзади вдоль шеренги.
Упражнения в ходьбе по кругу	
Обычный шаг с сохранением правильной осанки (25-30 шагов).	Стоя вне круга, проверить и исправить осанку каждого проходящего мимо ребенка.
"Журавлик". Ходьба с высоким подниманием бедра (руки на поясе) 20-25 шагов.	Следить за правильным положением тела: спину держать прямо, локти отводить назад, носок согнутой ноги оттягивать.
"Вырастаем большими". Ходьба на носках (руки вверх, "в замке") 20-25 шагов.	Следить за тем, чтобы колени и лопатки были выпрямлены, шаги мелкими. Выше подниматься на носках, тянуться вверх.
"Мишка косолапый". Ходьба на наружном крае стопы. Говорить на каждый шаг (руки на поясе): "Мишка косолапый по лесу идет, шишки собирает, песенки поет. Шишка отскочила прямо Мишке в лоб. Мишка рассердился и ногою - топ!".	Следить за тем, чтобы дети держали спину прямо, не наклоняли голову. Ноги ставить точно на наружный край стопы, слегка приводя носки внутрь, пальцы должны быть подвижны. Локти отводить назад. При выполнении упражнения рекомендуется, чтобы дети хором произносили стихи.
Ходьба с ускорением и переходом в бег. Ходьба с последующим замедлением.	Следить за тем, чтобы дети бежали легко на носках, поднимая выше колени. Руки согнуты в локтях. При ходьбе следить за правильностью осанки детей.
Дыхательное упражнение. Отводя плечи назад, вдох - на 2 шага, выдох - на 4 шага.	Вдох глубокий через нос. Выдох - через губы, сложенные трубочкой.
Упражнения в положении "стоя"	
"Воробышек". Круги назад 6-8 раз согнутыми в локтях руками.	Отводя локти назад, сближать лопатки.
"Лягушонок". Из И. П. - ноги на	В положении "кисти к плечам" локти

ширине плеч, руки перед грудью. Привести кисти к плечам (ладони вперед, пальцы врозь) и, говоря хором "квак", вернуться в И. П. (4-6 раз).	должны быть прижаты к бокам.
"Большие круги". Круги назад выпрямленными в стороны ру-ками (кисти сжаты в кулаки) - 6-8 раз.	Следить за тем, чтобы дети не опускали руки ниже уровня плеч.
"Мельница". Поочередное приведение рук за затылок и спину (6-8 раз).	Плечи развернуты, локти отведены назад, голова прямо.
"Резинка". Разгибая в локтях согнутые перед грудью руки - вдох. Вернуться в И. П., произнося звук "ш-ш-ш"- выдох.	При отведении рук в стороны сближать лопатки, не опускать руки ниже уровня плеч.
"Вместе ножки - покажи ладошки". Поднимаясь на носки, отвести плечи назад и повернуть ладони вперед. Вернуться в И. П., расслабляя мышцы рук (4-6 раз).	Держать спину ровно и не выпячивать живот.
"Потягивание". Подняться на носки, левая рука вверх, правая назад. Удерживаться 1-2-3 сек. Вернуться в И. П., расслабив руки (4-8 раз).	Плечи развернуты, колени выпрямлены, живот подтянут.
Упражнения в положении "лежа на спине"	
"Здравствуйте-прощайте". Сжать кулаки и согнуть стопы на себя. Разжать кулаки, оттянуть носки до отказа. (6-8 раз).	При оттягивании носков рекомендуется слегка разводить пятки.
"Волна". Согнуть ноги и подтянуть колени к животу. Выпрямить. Пауза 3-5 сек. и отпустить ноги (4-6 раз).	Следить за тем, чтобы локти были прижаты к коврику. Носки во время упражнения должны быть оттянуты.
"Пляска". И. П. - лежа, руки под затылком, ноги приподняты. Развести ноги врозь и вернуться в И. П. (6-8 раз).	Следить за тем, чтобы локти были прижаты к коврику.
Упражнения в положении "лежа на животе"	
"Воробышек". Круги назад локтями рук, приведенными к плечам (5-8) раз.	Голова приподнята.
"Рыбка". Поднять голову и отвести плечи назад. Приподнять руки и ноги: пауза напряжения 4-6 сек. Опустить руки и ноги: пауза расслабления 6-8 сек. (3-4 раза).	Следить за тем, чтобы дети не прогибались в пояснице.

<p>"Лягушонок". Руки из-под подбородка привести к плечам ладонями вперед. Поднять голову и развести ноги. Медленно вернуться в И. П. (6-8 раз).</p>	
<p>Построение, ходьба обычным шагом (1-2-3 круга).</p>	<p>Проверка правильности осанки в положении "стоя" и в движении.</p>