

Управление образования, молодежной политики и спорта
администрации Пильнинского муниципального района

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского творчества»**

ПРИНЯТА

на заседании методического
совета МБУДО ЦДТ

Протокол от г. №

УТВЕРЖДЕНА

приказом МБУДО ЦДТ

от № от г.

Директор _____ Л.С. Михайлина

(подпись и печать)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
социально-педагогической направленности
«Растишка»**

Возраст детей: от 5 лет

Срок реализации: 1 года

Автор-составитель:
Горячкина Анна
Анатольевна, педагог
дополнительного
образования

р. п. Пильна,

2022 г.

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Учебный план.....	7
Содержание учебного плана.....	8
Формы аттестации.....	10
Оценочные материалы.....	11
Методические материалы.....	14
Условия реализации программы.....	16
Список литературы.....	17
Приложение	20

Если педагоги призваны помочь ребенку выйти за пределы своих природных возможностей, то они должны снабдить его соответствующим инструментом, специально созданным для этого.

Дж. Брунер

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **социально-педагогической направленности** «Растешка» направлена на всестороннее развитие дошкольника: его интеллектуальных качеств (гибкости и оригинальности мышления, воображения, внимания, памяти), социальных навыков (умение работать в группе, общаться со сверстниками, грамотно владеть речью), физических качеств, а также на знакомство дошкольника с нормами поведения в обществе и правилами здорового образа жизни. Программа является модифицированной, составленной и переработанной с учетом опыта педагогической деятельности в данном направлении. Данная программа соответствует «Концепции развития дополнительного образования детей».

Задача дополнительного образования состоит не в максимальном ускорении развития ребенка, не в формировании сроков и темпа перевода его на «рельсы» взросления, а, прежде всего, в создании каждому учащемуся условий для наиболее полного раскрытия его возрастных возможностей и способностей. Учитывая, что в настоящее время наблюдается активный интерес к развитию его мотивационной сферы, интеллектуальных способностей, качеств личности, необходимо создание оптимальных условий для организации становления личности ребенка с самого раннего возраста.

Развитие творческих способностей детей является важнейшей проблемой нынешней педагогики и ставит перед системой образования главную задачу - воспитание у растущего поколения креативного восприятия окружающей среды, а также активности и самостоятельности мышления,

которые способствуют достижению положительных перемен в обществе и государстве. Жизнь в современном информационном обществе сопровождается быстрым устареванием и обновлением знания, быстрым увеличением его объемов, что требует от сегодняшних учащихся, завтрашних взрослых членов общества такие качества как: пытливость, смекалку, воображение и фантазию, инициативу, изобретательность, предприимчивость, способность быстро и правильно принимать решения, креативность, т. е. те качества, которые наиболее ярко отражаются в детском творчестве. На данный момент времени создание творческой личности является одной из важнейших задач педагогической теории и практики, что обуславливает **актуальность** данной **программы**.

Отличительной особенностью данной программы является ее комплексность, она включает в себя несколько направлений деятельности: развитие речи, познавательную деятельность, развитие логического мышления, внимания, памяти, развитие личностной и эмоционально волевой сферы. Исходя из того, что каждый год жизни ребенка в дошкольном детстве является решающим для становления определенных новообразований (в том числе и психических процессов), реализация данной программы обеспечивает развитие познавательных процессов посредством игровой деятельности - ведущей деятельности в этот период жизни ребенка.

Адресатом программы является дошкольник в возрасте от 5 до 7 лет. Необходимость данной программы определяется удовлетворением потребности со стороны родителей (законных представителей) и интереса у детей, определяющих готовность к дальнейшему применению полученных знаний, умений и навыков на практике в начальном общем образовании.

В объединение принимаются все желающие. Количество учащихся в группах в соответствии с СанПиН. Уровень освоения программы – стартовый.

Цель – создание условий для всестороннего развития личности ребенка, его познавательных способностей, ценностных представлений об окружающем мире, кругозора, интеллекта, личностных качеств, физических навыков.

Задачи:

Обучающие задачи:

- знакомство с правилами здорового образа жизни;
- знакомство с нормами поведения в обществе и при межличностном общении;
- знакомство с техникой безопасности на занятиях и правилами самостоятельных занятий;
- формирование устойчивого интереса к подвижным играм, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;

Развивающие задачи:

- развитие памяти, внимания, воображения;
- развитие логического и образного мышления;
- расширение словарного запаса и развитие речи;
- развитие двигательных навыков;

Воспитывающие задачи:

- воспитание положительных морально-волевых качеств;
- развитие социальной активности обучающихся: воспитание чувства самостоятельности, ответственности;
- воспитание коммуникабельности, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, сохраняя индивидуальность ребенка;
- формирование привычек здорового образа жизни.

Срок реализации программы – 1 год.

Форма обучения – групповая. Разработка программы шла с учетом возрастных особенностей дошкольников, их физического и психического развития. Программа сочетает в себе учебные, практические и игровые занятия.

Режим занятий – два раза в неделю по 1 часу. Объем программы – 72 часа.

В результате освоения данной программы учащиеся достигнут следующих **результатов**:

- познакомятся с нормами поведения в обществе и при межличностном общении;
- познакомятся с техникой безопасности на занятиях и правилами самостоятельных занятий;
- улучшат показатели памяти, внимания, воображения, логического и образного мышления, двигательных навыков, словарного запаса и развитие речи;
- научатся действовать в группе, быть самостоятельными и ответственными;
- научатся коммуникабельности, взаимопомощи и взаимовыручке;
- сформируют привычки здорового образа жизни.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1		Собеседование
2	Хорошие манеры	2	2		Собеседование
3	Здоровый образ жизни	5	3	2	Опрос, наблюдение
3.1	Режим дня	1	1		
3.2	Правильное питание	2	1	1	
3.3	Двигательная активность	2	1	1	
4	Комплексное развитие двигательных умений и навыков	33	4	29	Веселые старты, наблюдение
4.1	Развитие координационных способностей	4	1	3	
4.2	Освоение элементарных элементов в ловле, бросках, передаче мяча	6	1	5	
4.3	Комплекс упражнений №1	12	1	11	
4.4	Комплекс упражнений №2	12	1	11	

5	Игры на разностороннее развитие личности	30	7	23	Собеседование, наблюдение
5.1	Ловкость	5	1	4	
5.2	Пространственное мышление	4	1	3	
5.3	Выносливость	4	1	3	
5.4	Мышление и речь	5	1	4	
5.5	Взаимовыручка	4	1	3	
5.6	Внимание	4	1	3	
5.7	Воображение и эмоциональная память	4	1	3	
6	Итоговое занятие	1		1	Веселые старты
	Итого:	72	17	55	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие;

Теория: Знакомство. Цель и задачи обучения. Правила поведения и техника безопасности. Игра на знакомство.

2. Хорошие манеры;

Теория: Беседа «Что такое вежливость», беседа-игра «Вежливые слова»

3. Здоровый образ жизни;

Теория: Понятие здорового образа жизни. Введение понятия «режим дня», беседа-игра «Всё успеть». Нормы и правила здорового питания, беседа «Почему важно много двигаться».

Практика: Инсценировка «Мой распорядок дня», игра «Съедобное – не съедобное». Освоение базовых упражнений. Формирование навыка правильной осанки.

4. Комплексное развитие двигательных умений и навыков;

Теория: Знакомство с разными видами ходьбы: обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, змейкой, с высоким подниманием бедра, ходьба по гимнастической скамейке. Знакомство с общеразвивающими упражнениями с гимнастической палкой, обручем, мячом. Знакомство с сочетаниями движений ногами с одноименными и разноименными движениями руками. Комплексы общеразвивающих упражнений разной координационной сложности. Знакомство с упражнениями для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы. Ловля, передача, бросок мяча.

Практика: Освоение навыка ходьбы обычной, на носках, на пятках, в полуприсяде, змейкой, с высоким подниманием бедра, ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба с различными положениями рук, под счет педагога, с изменением длины шагов, с перешагиванием через мячи, скамейку, другие препятствия. Ходьба по гимнастической скамейке, упор – стоя на коленях, сидя. Освоение общеразвивающих упражнений с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручами. Подвижные игры. Освоение сочетаний движений ногами с одноименными и разноименными движениями руками. Комплексы общеразвивающих упражнений разной сложности. Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы. Ловля, передача, броски индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача в движении, броски в цель (обруч, корзина).

5. Игры на разностороннее развитие личности;

Теория: Знакомство с играми на развитие ловкости, пространственного мышления, выносливости, внимания, взаимовыручки, мышления и речи, воображения и эмоциональной памяти.

Практика: Игры «День и ночь», «Удочка», «Бездомный заяц», «Третий лишний», «Защита укрепления», «Кошки-мышки», «Иголка и нитка», «У медведя во бору», «Съедобное – не съедобное», «Чай-чай, выручай» и т.д.

6. Итоговое занятие.

Практика: Участие в веселых стартах.

Формы аттестации

- Собеседование;
- Опрос;
- Наблюдение;
- Веселые старты.

В завершении курса программы формой итоговой аттестации служат веселые старты.

На протяжении всего воспитательно-образовательного процесса предполагается проводить следующие виды контроля знаний:

- Опрос в форме «вопрос-ответ», с ориентацией на сопоставление, сравнение, выявления общего и особенного. Такой вид контроля развивает мышление учащегося, умение общаться, выявляет устойчивость его внимания. Опрос проводится доброжелательно и тактично, что позволяет снимать индивидуальные зажимы у учащихся, обеспечивает их эмоциональное благополучие.

- Собеседование с элементами викторины или конкурса, позволяющее повысить интерес учащихся и обеспечить дух соревнования.
- Наблюдение, позволяющее оценить успехи учащихся непосредственно в процессе занятий, не отвлекая их от основной деятельности.
- Веселые старты, которые позволяют учащимся в игровой форме продемонстрировать полученные знания, качества и навыки (изобретательность, ловкость, командное общение и т.д.).

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются текущий (на каждом занятии) и итоговый (аттестация) контроль.

Оценочные материалы

№	Раздел программы	Форма контроля	Критерий оценки	Система оценки
1	Вводное занятие	Собеседование из 10 вопросов	1 балл – 1 правильный ответ;	1-4 балла – программа не освоена; 5-7 баллов
2	Хорошие манеры	Собеседование из 10 вопросов	2 балла – 2 правильных ответа;	
3	Здоровый образ жизни	Устный опрос из 10 вопросов, наблюдение	3 балла – 3 правильных ответа;	
			4 балла – 4 правильных ответа;	
			5 баллов – 5 правильных ответов;	
			6 баллов – 6 правильных ответов;	
			7 баллов – 7 правильных ответов;	
			8 баллов – 8 правильных	

			<p>ответов; 9 баллов – 9 правильных ответов; 10 баллов – 10 правильных ответов.</p>	<p>– программа освоена в <i>необходимой степени</i>; 8-10 баллов – программа освоена <i>полностью</i>.</p>
4	Комплексное развитие двигательных умений и навыков	Веселые старты, наблюдение	<p>8-10 баллов – обучающийся самостоятельно и качественно выполняет поставленные задачи, без недочетов или с одним несущественным недочетом. Соблюдаются правила Т.Б. 6-7 баллов – допущены незначительные недостатки, имеются отклонения в процессе выполнения заданий, соблюдаются правила Т.Б., работа выполнена самостоятельно. 4-5 баллов – имеются недостатки в выполнении поставленных задач. Самостоятельность низкая. Не полностью соблюдались правила Т.Б. 1-3 балла – работа не выполнена или выполнена некачественно, самостоятельность отсутствует, не соблюдаются правила Т.Б.</p>	
5	Игры на разностороннее развитие личности	Собеседование из 10 вопросов, наблюдение	<p>1 балл – 1 правильный ответ; 2 балла – 2 правильных ответа; 3 балла – 3 правильных ответа; 4 балла – 4 правильных ответа; 5 баллов – 5 правильных ответов;</p>	

			6 баллов – 6 правильных ответов; 7 баллов – 7 правильных ответов; 8 баллов – 8 правильных ответов; 9 баллов – 9 правильных ответов; 10 баллов – 10 правильных ответов.	
6	Итоговое занятие	Веселые старты	8-10 баллов – обучающийся самостоятельно и качественно выполняет поставленные задачи, без недочетов или с одним несущественным недочетом. Соблюдаются правила Т.Б. 6-7 баллов – допущены незначительные недостатки, имеются отклонения в процессе выполнения заданий, соблюдаются правила Т.Б., работа выполнена самостоятельно. 4-5 баллов – имеются недостатки в выполнении поставленных задач. Самостоятельность низкая. Не полностью соблюдаются правила Т.Б. 1-3 балла – работа не выполнена или выполнена некачественно, самостоятельность отсутствует, не соблюдаются правила Т.Б.	

Методические материалы

№ п/п	Тема раздела	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно- воспитательного процесса	Дидактический и методический материал	Техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие	Групповая	Словесные	Инструкция по технике безопасности, план занятий на учебный год	Мяч, скакалка, обруч	Собеседование
2	Хорошие манеры	Групповая	Словесные, наглядные	Наглядные пособия	Мяч, скакалка, обруч	Собеседование
3	Здоровый образ жизни	Групповая	Словесные, наглядные, практические	Наглядные пособия, раздаточный материал	Мяч, скакалка, обруч	Опрос, наблюдение
4	Комплексное	Групповая	Словесные,	Наглядные	Мяч, скакалка,	Веселые

	развитие двигательных умений и навыков		наглядные, практические	пособия, раздаточный материал	обруч, коврики, корзина, гимнастическая палка, гимнастическая скамейка	старты, наблюдение
5	Игры на разностороннее развитие личности	Групповая	Словесные, наглядные, практические	Наглядные пособия, раздаточный материал	Мяч, скакалка, обруч, коврики, корзина, гимнастическая скамейка, кегли	Собеседование, наблюдение

Условия реализации программы

(материально-техническое обеспечение)

1. учебное помещение;
2. зеркала;
3. напольное покрытие;
4. гимнастические коврики;
5. мячи;
6. гимнастические палки;
7. обручи;
8. корзины;
9. гимнастические скамейки;
10. скакалки;
11. набор кеглей;
12. общеобразовательная программа «Растишка»;
13. методическая литература
14. наглядный материал
15. инструкции по технике безопасности;
16. раздаточный материал.

Список литературы

Для учащихся:

1. . Большухина Е.А., Зеленова Г.А. Рецепт здоровья. - Н.Н.: ОФД.
2. Хотянова Г.Б. Физическая культура в семье. – М.:1969 г.
3. Шишкина В.А. Движение + движения. - М.: «Просвещение», 1992г.
4. Бойко Е. А., «Лучшие подвижные и логические игры для детей от 5 до 10 лет», 2013г.
5. «Хочу всё знать» Энциклопедия для маленьких.
6. Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продлённого дня. Пособие для учителей, 3-е издание, М.: Просвещение, 1985.

Для педагога:

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).
2. Конвенция ООН о правах ребенка 1989 г.
3. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2018 – 2025 годы (утверждена распоряжением Правительства от 26 декабря 2017 года № 1642);
4. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
5. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
6. Федеральный Закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
7. Стратегия Развития воспитания в РФ на период до 2025 года. Распоряжение правительства Российской Федерации №996-р от 29 мая 2015 года.

8. Приказ Минпросвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам» (от 9 ноября 2018 г. №196).
9. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О методических рекомендациях по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
10. Методическое письмо «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» № 06-1844 от 11.12.2006 г.;
11. Письмо Министерства образования Нижегородской области «О направлении методических рекомендаций «Методические рекомендации по разработке ОП ОО ДО» (от 30 мая 2014г. № 316-01-100-1674/14)
12. Методическое письмо о структуре дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы (к экспертизе в НМЭС ГБОУ ДПО НИРО) / ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования», г. Нижний Новгород.
13. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».
14. СанПиН 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима

работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Главный государственный санитарный врач Российской Федерации, Постановление от 4 июля 2014 года № 41).

15. Устав МБУДО «Центр детского творчества».

- 1.
2. Адашкевич Э.Н. Спортивные игры и упражнения. – М.: «Просвещение», 1992г.
3. Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М.: «Просвещение», 1990г.
4. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. – М.: «Просвещение», 1986г.
5. Змановский Ю.Ф. Воспитание здорового ребёнка. – Ж-л «Дошкольное воспитание», 1988г.
6. Лебедева И.А., Хорева Н.А. Игротека. – Н.Н.:2014г.
7. Луури Ю.Ф. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. - М.: «Просвещение», 1991г.
8. Лях В.И. Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. – М.: «Просвещение», 2006г.
9. Никитин Б. А., Никитин Л. А. Резервы здоровья наших детей. – М.: «Медицина», 1990 г.
10. Сергеева И.С., Гайнуллова Ф.С. Теория игры и игровые технологии в учебно-воспитательном процессе. – М.:2014 г.

Интернет ресурсы:

1. <https://infourok.ru/konkursi-dlya-estafeti-veselie-starti-3906429.html>
2. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2017/11/25/zdorovyy-obraz-zhizni-dlya-detey>
3. https://razvitie-vospitanie.ru/otveti/pravila_etiketa_dlya_detey_v_kartinkax_i_stixax.html

Приложение

Комплекс упражнений № 1.

1. Исходное положение - лёжа на спине - руки вдоль туловища.

-Поднять руки вверх, потянуться - вдох, руки опустить в исходное положение - выдох.

-Исходное положение - руки за головой. Поднять прямые ноги вверх (носки вытянуть) развести в стороны, соединить, опустить в исходное положение - короткими махами - «кроль» на 4-8 счётов (6-8 раз).

-Исходное положение - руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки. Выполнять быстрые круги руками назад по небольшой амплитуде 3-4 серии по 10-15 раз. - «Мельница».

-Исходное положение - руки за головой. Движения, как при езде на велосипеде (1-2 мин.)

-Исходное положение - ноги прямые, руки опущены вдоль туловища. Одновременно руки и ноги поднять вверх - вдох, вернуться в исходное положение - выдох (10-15 раз).

-Исходное положение ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях. Опора на локти, стопы и затылок. Поднять туловище, таз вверх - вдох. Вернуться в исходное положение - выдох (6-8 раз).

2. Исходное положение - лёжа на животе - кисти рук под подбородком.

-Поднять голову и грудь, руки вверх, - потянуться - вдох. Вернуться в исходное положение - выдох (5 раз).

-Голову и грудь поднять, кисти рук согнуть к плечам, лопатки соединить, одновременно (поочерёдно) ногу поднять назад вверх. Вернуться в исходное положение (10-12 раз).

-Голову и грудь поднять. Руки согнуть в локтях. «Брасс» руками (10-12 раз).

-«Уточка». Голову и грудь поднять, пальцы сжать в кулаки, руки, согнутые в локтях, прижать к туловищу. Удерживаться (постепенно увеличивая время до 3 мин.). Дыхание произвольное.

-«Самолёт». Голову и грудь поднять. Одновременно прямые руки и ноги поднять вверх (широкое положение). Дыхание произвольное. Удерживаться (постепенно увеличивая время) 5 раз, по 20 сек.

-Исходное положение - лёжа на животе, руки вдоль тела 1-2 - поднять

грудь, потянувшись руками к стопам, 3-4 раза исходное положение «лодочка».

-Исходное положение - стоя на коленях «кошечка потягивается».

-Исходное положение - сидя, согнув ноги, обхватив их руками. Перекаты на спину «колобок».

-Игры: «Два мороза», «Отгадай, чей голосок», «удочка», «платочек» и т.д.

Комплекс упражнений № 2

1. Исходное положение - лёжа на спине - с предметом (гимнастическая палка, мяч, обруч).

-Поднять палку вверх, потянуться - вдох. Палку опустить - выдох (5-6 р.)

-Поднять палку вверх, одновременно ногу (поочерёдно) поднять вперёд вверх (носок вытянут) - вдох, вернуть в исходное положение - выдох.

-Исходное положение - палка под головой. Прямые ноги поднять вперёд-вверх (таз не отрывать от пола), развести в стороны, соединить, опустить вниз короткими махами - «кроль» на 4-8 счетов (8-10 р.)

-Круги палкой перед собой (движением назад).

-Исходное положение - палка под головой, движение ногами как при езде на велосипеде (1-2м.)

-Исходное положение - ноги согнуты в коленях. Диафрагмальное дыхание - дыхание животом (4-5 р.)

-Исходное положение - палка внизу, хватом сверху. Одновременно: поднять палку вверх, прямые ноги вверх - в стороны (широкое положение ног) вдох. Вернуться в исходное положение - выдох.

-Исходное положение - руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки. Круги руками назад по небольшой амплитуде 3-4 серии по 10-12 раз.

-Исходное положение - ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях. Поднимание таза вверх - вдох. Вернуться в исходное положение - выдох (8-12р.)

2. Исходное положение - лёжа на животе - с предметом (гимнастическая палка, мяч, обруч).

-Исходное положение - поднять голову и грудь, палку вверх, потянуться, посмотреть на палку - вдох. Вернуться в исходное положение - выдох (5-6р.)

-Исходное положение - палка на лопатках. Поднять голову и грудь, одновременно одну ногу назад - вдох. Вернуться в исходное положение - выдох (6-8р.)

-Поднять голову и грудь, палку вверх, потянуться, посмотреть на палку - вдох. Опустить палку на лопатки - выдох. Поднять палку вверх - вдох.

-Вернуться в исходное положение - выдох (5-6р.)

-Опора на ладони. Встать на четвереньки, потянуться тазом к лопаткам, возвратиться в исходное положение. Не прогибаясь к пояснице (6-8 р.)

-«Уточка». Поднять голову и грудь. Пальцы сжаты в кулаки, руки согнуты

в локтях, прижать к туловищу. Дыхание произвольное. Удерживаться (постепенно увеличивая время) до 3 мин.

-Исходное положение - палка под согнутыми локтями на лопатках. Опора на ладони на ширине плеч. Поднять голову и грудь, лопатки соединить, прогнуться - вдох, задержаться - вернуться в исходное положение - выдох (6-8р.)

-«Самолёт». Поднять голову и грудь, палку вверх, прямые ноги назад вверх в стороны. Удерживаться (постепенно увеличивая время) 5 раз по 20сек.

-Исходное положение - сидя. Дыхание животом, подбородок опущен.

-Подвижные игры. («Игры с мячом», «День и ночь», «Удочка», «Бездомный заяц», «Третий лишний», «Защита укрепления», Кошки-мышки», «Иголка и нитка»).

