

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Родничок» Убинского муниципального округа Новосибирской области
(Новосибирская область, с. Круглоозёрное, ул. Центральная 74, тел. 26 – 708)
E-mail: ds_rdn_ub@edu54.ru



Утверждаю:

Заведующий МКДОУ д/с «Родничок»

С.А. Стецко

Приказ от 28.08.2026 год № 63

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

КРУЖКА «ЗДОРОВЯЧЕК»

ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ДО 4 ЛЕТ

Составитель:

воспитатель,

педагог-психолог,

инструктор по физической культуре

Децик Наталья Валерьевна

высшей квалификационной категории

с. Круглоозёрное 2026 г

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Цели программы
3. Задачи программы
4. Содержание программы
5. Организация физкультурно-оздоровительного процесса
6. Структура занятий
7. Методы и формы организации занятий
8. Организационно-методические рекомендации
9. Оценка эффективности реализации программы
10. Ожидаемые результаты
11. Методы исследования
12. Учебно-тематический план
13. Перспективный календарно-тематический план
14. Список используемой литературы
15. Приложения

Пояснительная записка

Актуальность программы обусловлена тем, что в раннем и младшем дошкольном возрасте (от 1 до 4 лет) активно формируются все системы организма, в том числе опорно-двигательный аппарат. В этот период свод стопы и осанка ещё не сформированы окончательно, имеют неустойчивый характер и легко поддаются изменениям как в лучшую, так и в худшую сторону в зависимости от физического воспитания. Своевременное и целенаправленное воздействие на развитие костно-мышечной системы позволяет предупредить формирование плоскостопия, нарушений осанки и других отклонений.

Особую значимость профилактическая работа приобретает в раннем возрасте, когда дети только начинают осваивать ходьбу и другие двигательные навыки. Именно в этот период закладываются стереотипы движений, которые в дальнейшем могут стать причиной нарушений или, напротив, основой для правильного физического развития. Родители не всегда обладают достаточными знаниями в области профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у детей раннего возраста. Кроме того, в процессе образовательной деятельности недостаточно времени уделяется специальным упражнениям по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей младшего возраста.

Несвоевременное выявление и отсутствие коррекции начальных проявлений плоскостопия и нарушений осанки в раннем возрасте могут привести к формированию стойких дефектов, которые в дальнейшем будут сложнее поддаваться коррекции. Специально подобранные физические упражнения являются основным и наиболее действенным средством профилактики данных нарушений.

Занятия в кружке «Здоровячек» направлены на формирование правильной осанки и укрепление свода стопы у детей раннего и младшего дошкольного возраста. Программа составлена с учётом требований Закона РФ «Об образовании» № 273-ФЗ от 29.12.12, санитарных норм и правил (СанПиН 2.4.1.3049-13) и Устава МКДОУ.

В основу программы легли следующие разработки:

- «Истоки: Базисная программа развития ребенка-дошкольника» под ред. Л.А. Парамоновой;
- «Программа воспитания и обучения в детском саду» под ред. М.А. Васильевой;
- «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста» Л.И. Пензулаевой;

- «Физическое воспитание детей раннего возраста» М.Г. Борисенко.

Цели программы

Основными целями программы являются: содействие правильному физическому развитию детей раннего и младшего дошкольного возраста, укрепление их здоровья, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, формирование мотивации к здоровому образу жизни и стремления к соблюдению правильных двигательных навыков.

Задачи программы

1. Формирование и закрепление навыков правильной осанки;
2. Укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы;
3. Укрепление опорно-двигательного аппарата торса, рук и ног;
4. Формирование мышечного корсета;
5. Выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;
6. Воспитание потребности самостоятельно заниматься упражнениями и развитие желания физического самосовершенствования.

Содержание программы

Организация физкультурно-оздоровительного процесса

Занятия в кружке «Здоровячек» проводятся с детьми от 1 до 4 лет. Данная программа рассчитана на один учебный год. Занятия проводятся один раз в неделю, что составляет 4 занятия в месяц и 36 занятий в год (с сентября по май). В начале сентября и в конце мая проводится диагностика и тестирование.

Общая продолжительность занятия составляет 15–20 минут в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями СанПиН (для детей от 1 до 3 лет – 15 минут, от 3 до 4 лет – 20 минут).

Количество воспитанников в группе – не более 12 человек. Увеличение количества детей не рекомендовано, так как программа требует постоянного внимания и индивидуального подхода к каждому ребёнку.

Набор в кружок проводится на основании медицинских заключений и желания родителей (законных представителей). Занятия проводятся во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях.

Основным содержанием программы являются общеразвивающие и специально подобранные физические упражнения, игровые задания и подвижные игры, направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. В программе предусмотрено отслеживание результатов воздействия упражнений на организм дошкольника посредством мониторинга физического развития и физической подготовленности.

Теоретический материал программы даётся темами в процессе занятия, во время выполнения двигательных действий или после занятия (группой или индивидуально). Такие беседы знакомят детей с необходимостью формировать правильную осанку, вести здоровый образ жизни.

Структура занятий

Вводная часть:

- Проверка осанки (в доступной для детей форме);
- Различные виды ходьбы и бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия;
- Разогревающие упражнения;
- Самомассаж с использованием массажных дорожек (босиком).

Основная часть:

- ОРУ – блок физических упражнений, направленных на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса и силы мышц торса, укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы;
- Упражнения на равновесие, прыжки, ползание – с акцентом на формирование осанки и профилактику плоскостопия;
- Подвижные игры различной подвижности, помогающие формированию правильной осанки и способствующие профилактике плоскостопия.

Заключительная часть:

- Дыхательные упражнения;
- Релаксация.

Методы и формы организации занятий:

- словесное объяснение (с учётом возраста – кратко, образно);
- показ выполнения;
- игровая форма (ведущая для раннего возраста);
- целесообразное использование оборудования;
- использование музыкального сопровождения;
- использование повторной наглядной и словесной инструкции.

Используются следующие средства:

1. Теоретические сведения (в доступной игровой форме);
2. Бег, ходьба, передвижения;
3. Упражнения общего воздействия: ходьба и бег с включением элементов, направленных на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;
4. Упражнения с предметами и без, направленные на укрепление мышц и связок, формирующих свод стопы;
5. Упражнения для формирования правильной осанки с предметами и без: в положении стоя, сидя, лёжа на спине и животе, в положении стоя на четвереньках;
6. Общеразвивающие упражнения специальной направленности с использованием гимнастических скамеек, каната, фитболов;
7. Подвижные игры для формирования правильной осанки и укрепления стопы;
8. Упражнения на расслабление;
9. Дыхательные упражнения;
10. Самомассаж с использованием массажных дорожек, ковриков, мячиков-ежиков.

Инвентарь и оборудование:

1. Гимнастические скамейки;
2. Стульчики;
3. Мячи (разные);

4. Гимнастические палки;
5. Обручи;
6. Мешочки с песком;
7. Кегли;
8. Дуги;
9. Мячики-ежики;
10. Массажные дорожки и коврики;
11. Гимнастические маты;
12. Зеркало;
13. Нестандартное оборудование: платочки, пластиковые «скорлупки» от киндер-сюрпризов.

Организационно-методические рекомендации

Начиная занятия, инструктор должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребёнка, уровне его физического развития, о состоянии его двигательных навыков и умений. В раннем возрасте особенно важен учёт психофизических особенностей детей: быстрая утомляемость, неустойчивость внимания, преобладание игровой мотивации.

Физическая нагрузка на занятиях кружка дозируется и зависит от:

- подбора физических упражнений (от простого к сложному);
- продолжительности физических упражнений;
- числа повторений;
- выбора исходных положений;
- темпа движений;
- амплитуды движений;
- степени усилия;
- сложности;
- эмоционального фактора.

Дозировка и нагрузка упражнений даётся в соответствии с уровнем подготовленности детей и их возраста. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей.

Оценка эффективности реализации программы

Ожидаемые результаты

Требования к уровню подготовки, занимающихся к концу года:

Знания:

Ребёнок должен знать простые правила правильной осанки и постановки стопы в доступной для его возраста форме.

Навыки и умения:

- ходить на носках, на наружных сводах стопы;
- ходить в различных исходных положениях;
- бегать в медленном темпе;
- выполнять упражнения с предметами (мячи, палки) и без;
- выполнять упражнения для мышц спины и брюшного пресса;
- выполнять простые упражнения для развития гибкости;
- дышать носом, выполнять простые дыхательные упражнения;
- расслаблять мышцы в положении лёжа;
- соблюдать порядок и дисциплину на занятии.

Личностные качества:

Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие, двигательная память, воображение.

Методы исследования

Для определения динамики эффективности проводимых занятий и уровня физического развития занимающихся используются:

- метод педагогического наблюдения;
- медицинский контроль.

Метод педагогического наблюдения: инструктор обращает внимание на поведение детей, проявление интереса, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку.

Медицинский контроль:

- Визуальная оценка осанки (совместно с медсестрой);
- Диагностика свода стопы с помощью плантографа (средняя группа).

Данные медицинского контроля заносятся в общую таблицу мониторинга (см. Приложение 1).

Учебно-тематический план

№	Раздел учебной программы	Содержание программы	Кол-во часов
1	Основы знаний и умений, теоретические знания о важности формирования правильной осанки и правильного свода стопы	Параметры правильной осанки (в доступной форме). Правильная постановка стопы. Дыхание при выполнении упражнений.	2
2	Подвижные игры	«Тише едешь – дальше будешь», «Мяч в кругу», «Ножной мяч», «Пятнашки елочкой», «Совушка», «Не урони мешочек» и др.	В процессе занятий
3	Обучение правильному дыханию, дыхательные упражнения	Дыхание при выполнении упражнений. Упражнения: «Обнимая себя», «Насос», «Наклон назад, обнимая себя» и др.	В процессе занятий
4	Комплексы упражнений для формирования и закрепления правильной осанки	Упражнения в ходьбе, беге, стоя и сидя, в положении на четвереньках, лёжа, с предметами и без. Ходьба с предметом на голове. Перекаты.	12
5	Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия	Упражнения для стопы в ходьбе, беге, прыжках, на месте, сидя на стульчиках, с использованием предметов и без.	12
6	Аутогенная тренировка, релаксация	Упражнения в и.п. лёжа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата»	2
7	Самомассаж стоп	Ходьба по массажным коврикам, катание стопой мячей-ежиков, палок и других предметов	4
8	Проведение контрольных мероприятий	Мониторинг	4

| 9 | Задания на дом | По усмотрению инструктора | — |

|| Итого: || 36 |

Перспективный календарно-тематический план работы кружка «Здоровячек»

| Месяц | Цели и задачи | № занятия | Содержание занятия | Оборудование и инвентарь |

Сентябрь

Исследование физического развития и здоровья детей | 1, 2 | Проведение диагностики и тестирование | Таблицы диагностики, плантограф, участие медсестры |

|| Значение правильной осанки для укрепления здоровья. Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки. | 3 | Правильная осанка (в доступной форме). Упражнения при передвижениях. Ходьба с мешочком на голове. Игры на профилактику плоскостопия. Релаксация. | Маты, мешочки с песком, мячики-ежики, зеркало |

|| Формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» | 4 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения сидя на стульчиках. Упражнения на четвереньках и лёжа. Игры на формирование правильной осанки. | Массажные дорожки, стульчики, палки |

Октябрь

Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия | 5 | Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию. Упражнения с использованием массажных ковриков. Игры на формирование правильной осанки. | Канат, обручи, массажные коврики |

|| Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия | 6 | Проверка осанки. Упражнения с предметами. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация. | Гантельки (0,25-0,5 кг), массажные дорожки |

|| Укрепление «мышечного корсета» | 7 | Упражнения с мячами. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация. | Мячи, массажные дорожки |

|| Укрепление мышц рук, спины, живота | 8 | Упражнения с использованием скамейки. Полоса препятствий. Релаксация. | Скамейки, дуги, кубы, маты |

Ноябрь

Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия | 9 |
Упражнения с гимнастическими палками для укрепления мышц стопы и «мышечного корсета». Игры. Релаксация. | Массажные дорожки, палки |

|| Укрепление мышц, образующих свод стопы | 10 | Упражнения с мешочками. Упражнения с использованием шведской стенки. Релаксация. | Мешочки с песком, шведская стенка |

|| Развитие силы | 11 | Упражнения с утяжелёнными мячами (0,5 кг). Броски мяча. Игры. Релаксация. | Утяжелённые мячи, массажные дорожки |

|| Укрепление мышц рук, спины, живота | 12 | Упражнения с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы. Игры. Релаксация. | Мячики-ежики, скамейки |

Декабрь

Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия | 13 |
Упражнения с акцентом на правильное дыхание. Упражнения с фитболами. Игры. Релаксация. | Фитболы, массажные коврики |

|| Развитие выносливости | 14 | Упражнения для стопы на матах. Обучение группировке и перекатам. Различные виды бега и прыжков. | Гимнастические маты |

|| Укрепление «мышечного корсета» | 15 | Упражнения с плоскими кольцами. Полоса препятствий. Релаксация. | Кегли, плоские кольца, канат |

|| Укрепление мышц, образующих свод стопы | 16 | Упражнения со скакалками. Упражнения сидя на стульчиках для стопы. Игры. | Скакалки, стульчики, нестандартное оборудование |

Январь

Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия | 17 |
Упражнения с палками. Упражнения на растяжку. Игры. | Массажные дорожки, палки |

|| Укрепление мышц рук, спины, живота | 18 | Упражнения с использованием массажных ковриков. Игры. | Массажные коврики, обручи |

|| Развитие силы | 19 | Упражнения с гантельками. Игры. Релаксация. | Гантельки, массажные дорожки |

|| Укрепление «мышечного корсета» | 20 | Упражнения с мячами.
Упражнения на растяжку. Игры. | Мячи, массажные дорожки |

Февраль

Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия | 21 |
Упражнения с использованием скамейки. Полоса препятствий. | Скамейки,
дуги, кубы, маты |

|| Укрепление мышц, образующих свод стопы | 22 | Упражнения с палками
для укрепления мышц стопы и «мышечного корсета». | Массажные дорожки,
палки |

|| Развитие силы | 23 | Упражнения с мешочками. Упражнения с
использованием шведской стенки. | Мешочки с песком, шведская стенка |

|| Укрепление «мышечного корсета» | 24 | Упражнения с утяжелёнными
мячами. Броски мяча. Дыхательные упражнения. | Утяжелённые мячи,
массажные дорожки |

Март

Укрепление мышц рук, спины, живота | 25 | Упражнения с мячиками-
ежиками. Упражнения для стопы. Игры. Релаксация. | Мячики-ежики,
скамейки |

|| Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия | 26 |
Упражнения с акцентом на правильное дыхание. Упражнения с фитболами. |
Фитболы, массажные коврики |

|| Развитие выносливости | 27 | Упражнения для стопы на матах. Обучение
перекатам. Бег и прыжки. | Гимнастические маты |

|| Укрепление «мышечного корсета» | 28 | Упражнения с плоскими кольцами.
Полоса препятствий. | Кегли, плоские кольца, канат |

Апрель

Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия | 29 |
Упражнения со скакалками. Упражнения сидя на стульчиках. Игры. |
Скакалки, стульчики, платочки |

|| Укрепление мышц рук, спины, живота | 30 | Упражнения с мячиками-
ежиками. Упражнения для стопы. Игры. | Мячики-ежики, скамейки |

|| Укрепление «мышечного корсета» | 31 | Упражнения с фитболами.
Дыхательные упражнения. Игры. | Фитболы, массажные дорожки |

|| Укрепление мышц, образующих свод стопы | 32 | Упражнения для стопы на
матах. Перекаты. Бег и прыжки. | Гимнастические маты |

Май

Развитие силы | 33 | Упражнения с плоскими кольцами. Полоса препятствий.
| Кегли, плоские кольца, канат |

|| Развитие выносливости | 34 | Упражнения со скакалками. Упражнения для
стопы. | Скакалки, стульчики, платочки |

|| Исследование физического развития и здоровья детей | 35, 36 | Проведение
диагностики и тестирование | Таблицы диагностики, плантограф, участие
медсестры |

Список используемой литературы

1. Авторский коллектив под руководством Парамоновой Л.А. «Истоки: Примерная образовательная программа дошкольного образования» — 5-е изд. — М.: ТЦ Сфера, 2014.
2. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Растим здорового ребенка. Новые стандарты» – М.: УЦ «Перспектива», 2011.
3. Ключева М.Н. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно–двигательного аппарата в условиях детского сада» - СПб: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2007.
4. Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» - М.: ТЦ Сфера, 2008.
5. Галанов А. С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» СПб.: Речь, 2007.
6. Потапчук А.А. «Как сформировать правильную осанку у ребенка» СПб: Речь; М.: Сфера, 2009.
7. Каштанова Г.В. «Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного возраста» -2-е изд. – М.: АРКТИ, 2007.
8. Картушина М.Ю. «Оздоровительные и познавательные занятия для детей» М.: ТЦ Сфера, 2004.
9. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. «Здоровячек. Система оздоровления дошкольников» – Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007.
10. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» – М.: ТЦ Сфера, 2012.

11. Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет» - М.: Новая школа, 1994.
12. Шарманова С.Б., Федоров А.И. «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста» - Челябинск: УралГАФК, 1999.
13. Лосева В.С. «Плоскостопие у детей: профилактика и лечение» – М.: ТЦ Сфера, 2007.
14. Подольская Е.И. «Формы оздоровления детей 4-7 лет», М.: Учитель, 2008.
15. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников». М: Просвещение, 2006.
16. Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников». М: «Скрипторий 2003», 2009.
17. Борисенко М.Г. «Физическое воспитание детей раннего возраста» – М.: Академия, 2010.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Таблица мониторинга

уровня физического развития занимающихся в кружке «Здоровячек»

| № | ФИО ребёнка | Дата рождения | Группа | Группа здоровья | Результаты
медосмотра по осанке | Диагностика свода стопы |

| сентябрь | май | сентябрь | май |

Инструктор по физической культуре _____ /Н.В. Децик/

Приложение 2

Описание игр, используемых на занятиях

Ель, елка, елочка.

Инструктор предлагает детям пойти в лес. «В лесу стоят высокие ели. Встаньте ровно, как эти стройные ели, подтянитесь, выпрямитесь». Дети принимают позу правильной осанки, раздвигают руки- «ветви» в стороны.

«Пойдём дальше, вот и сестрички ели – ёлки, они пониже, но такие же стройные». Инструктор предлагает принять правильную осанку в полуприседе. «А вот и маленькие ёлочки – присядьте, разведите колени в стороны, спина прямая».

Филины и вороны.

Дети принимают исходное положение сидя на пятках, спина ровная, глаза закрыты. «Филины спят». По команде «Ночь» дети встают со звуками «Уф...уф...» и «летают». По команде «День» принимают исходное положение. Инструктор поощряет детей, выполнивших задание правильно.

Послушный мяч

Лёжа на спине, зажать мяч между стоп, руки вверх. Повернуться на живот, не выронив мяч. Повторить 4–6 раз.

Вот какой хороший мяч

Между ног его запрячь.

Повернись и оглянись

Мячик на пол не катись.

Ходим в «шляпах»

Детям кладут на голову мешочек с песком. Проверив осанку, инструктор даёт команду к ходьбе. Дети ходят по залу, сохраняя правильную осанку. Выигрывает тот, у кого «шляпа» ни разу не упала.

Елочка

По сигналу дети бегут по залу. Водящий пытается их осалить. Спасти можно, плотно прижавшись к стене пятками, ягодицами, лопатками, затылком. Руки в стороны и вниз, пальцы расставлены – это «Елочка».

Ласточка

Инструктор показывает, как стоять «ласточкой». Ребёнок стоит на одной ноге, другая отведена назад, руки в стороны, туловище наклонено вперёд, голова поднята. Инструктор контролирует правильность осанки. Поза удерживается 3–5 секунд.

Колобок

Играющие делятся на команды. Воспитатель читает: «Наш весёлый колобок покатился на лужок. Кто быстрее его вернёт, приз команде принесёт». Первые игроки поднимают мяч над головой, наклоняются назад и передают следующему. При передаче ноги не сгибать, спина прямая.

Каток

Дети ложатся на дорожку и перекатываются через правое плечо. При перекатывании руки наверху, ноги не сгибать и не разводить. По команде «Стоп» дети должны соединить и выпрямить ноги.

Восточный официант

Ребёнок выпрямляется, принимает правильную осанку, кладёт книгу или мешочек на голову и идёт вперёд. Выигрывает тот, кто дальше пройдёт.

приложение 3

Зарядка для стоп

Упражнения выполняются сидя на стульчиках:

- «Нарисуй круг», «Нарисуй квадрат», «Нарисуй овал» – рисование правой, левой и обеими стопами одновременно (упрощённый вариант для детей 2–4 лет – более простые формы);
- «Собери платочки» – собрать пальцами ног платочки, лежащие на полу, руками не помогать;
- «Зарядка для пальчиков» – сжимать и разжимать пальцы ног;
- «Вращение стопы» – круговые движения стопой.

Приложение 3

Упражнения для профилактики плоскостопия и укрепления мышечно-связочного аппарата стопы (для детей 1–4 лет, упрощённые варианты)

| Название | И.П. | Выполнение |

«Веселые ножки»

Сидя на стульчике, тянуть носки на себя и от себя;

«Собери шарики»

Сидя на стульчике, собрать пальцами ног мелкие предметы;

«Нарисуй круг»

Сидя на стульчике, рисовать стопой круг на полу;

«Пятки и носки»

Стоя, поочерёдно поднимать пятки и носки;

«Гусеница»

Сидя на стульчике, передвигать стопы вперёд, не отрывая пяток от пола;

«Катание мячика»

Сидя, катать мячик-ежик стопой;

«Ходьба по дорожке»

Стоя, Ходьба по массажной дорожке босиком.

Приложение 4

Упражнения для профилактики нарушений осанки и укрепления мышц торса
(для детей 1–4 лет, упрощённые варианты)

«Самолёт»

Стоя, руки в стороны, Наклон вправо и влево, спина прямая;

«Кошка»

Стоя на четвереньках; Прогнуть и выгнуть спину;

«Лодочка»

Лёжа на животе, приподнять руки и ноги одновременно;

«Жучок»

Лёжа на спине, поднимать руки и ноги вверх;

«Ножницы»

Лёжа на спине, скрестные движения ногами (для детей 3–4 лет);

«Обними себя»

Стоя, Обхватить правой рукой левое плечо и наоборот.