

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №29 "Мамонтенок" г. Пятигорска**

Принято:
На заседании педагогического совета
МБДОУ детского сада №29 "Мамонтенок"
Протокол №6 от 29 августа 2022г.

Согласно утверждаю:
Заведующий МБДОУ
детским садом №29 "Мамонтенок"
С.А.С. Махтина
Приказ №103 от 29 августа 2022 г.



**Программа дополнительного образования
кружка «Крепыши»**

(Программа составлена по методике Галановой А.С. «Игры, которые лечат»)
срок реализации 2022-2023 учебный год

Руководитель кружка:
к.п.н. Гзирьян Р.В.

г. Пятигорск, 2022г.

г. Пятигорск, 2022г.

Содержание

Целевой раздел.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы.....	3
1.3. Возрастные особенности развития движений детей дошкольного возраста.....	4
2. Содержательный раздел.....	7
2.1. Комплексы упражнений для детей дошкольного возраста.....	7
2.2. Основное содержание программы	8
2.3. Календарное тематическое планирование.....	13
3. Организационный раздел	
3.1 Организация физкультурно-оздоровительной деятельности.....	32
Список используемых источников.....	33

I.Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная образовательная программа "Лечебная физкультура" разработана для детей дошкольного возраста. В ее содержание входит большое количество физических упражнений, нацеленных на содействие правильному физическому развитию детей, имеющих отклонения в здоровье, а именно: нарушение осанки, плоскостопие. Учебный материал программы предполагает не только исправление дефектов в физическом развитии дошкольников, но и укрепление здоровья детей. В основное содержание программы входят:

Вырастить здоровых, физически развитых детей.

С каждым годом медицинские работники выявляют все больше детей с плоскостопием и нарушением развития опорно-двигательного аппарата. Причин, способствующих этому, много. Одной из них является сокращение двигательной активности детей из-за того, что основное внимание, как правило, уделяется «интеллектуальным» занятиям, следствием чего является снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении.

Правильная осанка является одним из важных показателей здоровья. Именно она создает условия для нормального функционирования таких основных систем, как дыхательная, сердечно-сосудистая и другие. В частности, правильная осанка создает условия для нормального дыхания через нос, что способствует меньшему охлаждению верхних дыхательных путей и предупреждает респираторные заболевания.

В связи с этим становится актуальной проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности, дающие стойкий результат и не имеющие негативных побочных эффектов. С этой целью была создана программа дополнительного образования «Крепыши», которая направлена на развитие различных функций и систем организма ребенка дошкольного возраста, профилактику нарушений осанки и плоскостопия, а так же формированию потребности в систематических занятиях физической культурой оздоровительной направленности.

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования на основании методики Галановой А.С. «Игры, которые лечат», Стрельникова А.М. «Моя гимнастика», Епифановой В.А. «Лечебная физкультура»
Данная программа рассчитана на 64 занятия: 2 занятия в неделю.

1.2. Цели и задачи программы

Содействовать гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья, профилактике нарушений осанки и плоскостопия детей дошкольного возраста.

Оздоровительные задачи:

- коррекция плоскостопия;
- выявление уровня заболеваний плоскостопием у детей дошкольного возраста;
- использование специальных физических упражнений и массажа для профилактики и коррекции плоскостопия.
- закрепление опорно-двигательного аппарата специальными упражнениями;
- формирование правильной осанки и гигиенических навыков.

Образовательные задачи:

- формирование двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями для профилактики и коррекции плоскостопия;
- осознанное овладение движениями, развитие самоконтроля и самоанализа при выполнении физических упражнений.

Воспитательные задачи:

- выработка привычки к соблюдению режима дня, потребности в физических упражнениях и играх;
- воспитание физических качеств;
- приучать к самостоятельному созданию условий для выполнения физических упражнений;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

1.3 Особенности развития движений детей

3- 4-го года жизни

Каждый ребенок уникален и развивается по-своему, выбирая свой, собственный путь и темп развития.

На четвёртом году жизни ребенок вырастает в среднем на 7—8 см, прибавка в весе составляет 2—2,5 кг. Дети активно овладевают разнообразными движениями, учатся управлять своим телом: при беге и ходьбе; при наклонах и подъёмах; они учатся новым движениям: прыгать с высоты; подниматься и спускаться по лестнице; скакать на одной ноге. Растущие двигательные возможности позволяют детям более активно знакомиться с окружающим миром, познавать свойства и качества предметов, осваивать новые способы действий. Но при этом малыши еще не способны постоянно контролировать свои движения. Поэтому необходимо проявлять повышенное внимание к действиям детей, оберегать их от неосторожных движений, приучать к безопасному поведению в среде сверстников.

Организм младших дошкольников недостаточно окреп. Дети легко подвергаются инфекциям. Особенно часто страдают их верхние дыхательные пути, так как объем легких ребенка, пока небольшой, и малыш вынужден делать частые вдохи и выдохи. Эти особенности детей надо постоянно иметь в виду: следить за чистотой воздуха в помещении, за правильным дыханием детей (*через нос, а не рот*) на прогулке, во время ходьбы и подвижных игр.

В младшем возрасте интенсивно развиваются структуры и функции головного мозга ребенка, что расширяет его возможности в познании окружающего мира. Для детей этого возраста характерно наглядно-действенное и наглядно-образное мышление. Особенность его заключается в том, что возникающие в жизни ребенка проблемные ситуации разрешаются путем реального действия с предметами. Дети *«мыслят руками»*: не столько размышляют, сколько непосредственно действуют. Чем более разнообразно использует ребенок способы чувственного познания, тем полнее его восприятие, тоньше ощущения, ярче эмоции, а значит, тем отчетливее становятся его представления о мире и успешнее деятельность.

Младший дошкольный возраст характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. Повышается активность ребенка, усиливается ее целенаправленность; более разнообразными и координированными становятся движения.

Психофизиологические особенности детей младшего дошкольного возраста диктуют свою специфику физического развития. В этот период важно приучать ребенка к физической активности, но, ни в коем случае не перегружать организм малыша, так как дети 3-4 лет очень быстро утомляются.

В трехлетнем возрасте дети лучше ориентируются в пространстве, сохраняют стойкое положение тела, заданный темп движения, у них лучше развита координация движений при ходьбе, беге, лазанье, прыжках. Ребенок пытается придерживаться определенного направления в действиях с мячом, палкой.

Особенности физического развития детей младшего дошкольного возраста объясняют, почему детям дошкольникам так сложно устоять на месте. Такие действия препятствуют утомлению.

Особенности развития движений детей

4-5 -го года жизни

Ребенок 4-5-го г. жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физ-

культурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но еще не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в неpossильности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью. Внимание ребенка среднего дошкольного возраста приобретает все более устойчивый характер; совершенствуются зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развиваются преднамеренное запоминание и припоминание. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Ведущие элементы техники разных способов бега, прыжков, метания, действий с мячом и пр. не могут быть освоены ребенком и применены продуктивно, если у него недостаточно развиты ловкость, координация и точность движений, быстрота, сила, выносливость, гибкость, а также способность сохранять устойчивое положение тела в самых различных условиях. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

Особенности развития движений детей

6- 7-го года жизни

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий.

Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идет на лыжах, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребенок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью воспитателя), разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Все это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведет к овладению детьми техникой сложных по координации движений.

Дети все чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребенка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому воспитатель должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки.

Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например ног, головы, кисти и пальцев рук и др. У детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений.

Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (последнее особенно свойственно мальчикам). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость.

Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим – играть с мячом и т.д. нередко детям больше нравятся те упражнения, которые лучше получаются. Поддерживая индивидуальные интересы детей, воспитатель должен следить, чтобы программное содержание, предусматривающее всестороннюю двигательную подготовку детей, осваивалось всеми.

В совместной двигательной деятельности, особенно в подвижных играх, соревновательного характера, дети делают попытки оценивать свои и чужие поступки и найти линию поведения, отвечающую интересам коллектива.

Занятия строятся на следующих дидактических принципах:

1. Принцип сознательности и активности.

Эффективность занятий возможна лишь при активном отношении ребенка к занятиям. Так как по настоящему активным ребенок может быть только в деятельности, которая направлена на удовлетворение осознаваемых им самим потребностей, то объяснение педагогом перспективы формирования правильной осанки и стопы под влиянием физических упражнений повышает интерес детей к занятиям.

2. Принцип наглядности.

У дошкольников мышление конкретное, двигательный опыт мал. Поэтому при обучении физическим упражнениям нужно привлекать по возможности все анализаторы и применять разнообразные наглядные приемы: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительных, звуковых ориентиров и др.

3. Принцип систематичности.

Предполагает учет постепенности, последовательности, регулярности занятий. Занятия физическими упражнениями начинаются с простых и легких, известных детям упражнений. По мере роста функциональных возможностей назначаются более сложные упражнения.

4. Принцип индивидуального подхода и доступности.

Предусматривает учет возрастных и индивидуальных (возможностей) особенностей, тренированности детей.

II Содержательный раздел

Основное содержание программы составляют специальные упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия, упражнения для укрепления дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма ребенка. Общеразвивающие упражнения позволяют подготовить организм к предстоящей деятельности. Упражнения в расслаблении служат основой закаливания и оздоровления детского организма, способствуют снятию напряжения и закреплению различных мышечных групп.

Подвижные игры предусматривают закрепление пройденного материала в игровой форме, повышают интерес к занятиям.

Занятия проводятся группами по 10-15 человек и строятся по следующей схеме:

1 часть. Вначале даются различные виды ходьбы, бега и ползания для профилактики осанки и плоскостопия.

2 часть. Блок общеразвивающих и специальных упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, формирование правильной осанки и нормального свода стопы. Подвижная игра и элементы спортивных игр позволяют закрепить двигательные умения и навыки, поднять эмоциональный тонус занимающихся.

3 часть. Занятие заканчивается упражнениями на расслабление организма, ходьбой и беседой о достижениях, желаниях детей.

Упражнения общей направленности.

Включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание и расслабление мышц, упражнения на дыхание и массаж. Комплексы упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы, выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решают задачи общей физической подготовки занимающихся, оказывают профилактическое воздействие на опорно-двигательный аппарат ребёнка.

Строевые упражнения являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения на площадке. Они способствуют формированию правильной осанки, формируют навыки коллективных действий.

Общеразвивающие упражнения вызывают улучшение кровообращения и дыхания, способствуют развитию быстроты и выносливости, развивают двигательные способности, формируют правильную осанку. ОРУ используются для всех мышечных групп, регулируя общую нагрузку занятия.

Они могут выполняться без предметов и с предметами (гимнастической палкой, мячами, мешочками, обручем, скакалкой), а так же с использованием простейших тренажеров (гантелей, резиновых колец, диска «Здоровье»).

Упражнения на растягивание и расслабление мышц способствуют формированию свободного движения, что улучшает качество двигательного навыка. Применяются при снижении физической нагрузки, содействуют хорошему кровообращению в мышцах и их питанию, улучшают самочувствие.

Упражнения на дыхание — специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры. Эти упражнения в разной степени связаны с общеразвивающими упражнениями.

Массаж включает приемы самомассажа со вспомогательными средствами — роликовые массажеры, массажные дорожки, массажные мячи, которые используются в сочетании с физическими упражнениями. Массажер для ног — средство эффективного массирования. Оказывает достаточно мощное тонизирующее общеразвивающее действие.

Упражнения специальной направленности.

Включают упражнения для формирования и закрепления правильной осанки, профилактики плоскостопия. Это специальные упражнения для укрепления мышц стопы, голени, бедра, таза, спины, брюшного пресса, грудной клетки. Они выполняются как с предметами (гимнастической палкой, мячами разных размеров и назначений, мешочками, обручем, скакалкой), так и без предметов из исходного положения лежа на спине, животе, сидя прямыми и согнутыми ногами, стоя на четвереньках.

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН

Цель: Создание благоприятных физиологических условий для увеличения подвижности позвоночника, правильного взаиморасположения всех частей тела и направленной коррекции имеющегося дефекта осанки.

Задачи.

1. Воспитывать дисциплинированное и сознательное отношение детей к фиксации правильного положения тела.
2. Укреплять мышечный корсет и совершенствовать координацию движений как необходимое условие для восстановления правильного положения тела.
3. Воспитывать и закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки.
4. Совершенствовать двигательные навыки ребенка.

Этапы ЛФК	Продолжительность	Задачи
Диагностический период	сентябрь	<ol style="list-style-type: none">1. Диагностика состояния здоровья детей2. Отбор детей для занятий лечебной физкультурой
Подготовительный период	Октябрь – ноябрь.	<ol style="list-style-type: none">1. Воспитание сознательного отношения к занятиям.2. Обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку.3. Обучение специальным корригирующим упражнениям.4. Обучение правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы.5. Обучение массажу рук и стоп мячами – масса-

		жерами.
Основной период.	Декабрь – февраль.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование навыка правильной осанки и выработка стереотипа правильной походки. 2. Развитие гибкости и подвижности позвоночника. 3. Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет, с применением гимнастического инвентаря (гимнастические палки, скамейки, обручи, мячи, мячи – массажеры)
Заключительный период.	Март – май.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса и ног с применением набивных мячей, наклонной доски. 2. Развитие общей и силовой выносливости. 3. Закрепление достигнутых навыков стереотипа правильной осанки и походки.

Общеразвивающие упражнения.

<u>месяц</u>	<u>инвентарь</u>
октябрь	Без предметов.
ноябрь	С гимнастической палкой.
декабрь	С гимнастической палкой, мячом.
январь	С мячом, без предметов.
февраль	С обручем, без предметов
март	Без предметов, с гимнастической палкой, с мячом.
апрель	С обручем, без предметов, с гантелями.
май	С мячом, без предметов

Развернутое перспективное планирование занятий ЛФК

в спортивном зале

ОКТАБРЬ.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ.

Задачи: Провести беседу о правильной осанке. Проверить осанку в различных исходных положениях при выполнении упражнений. Совершенствовать навык правильной осанки в положениях лежа при различных движениях рук и ног. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Формирование стереотипа правильной походки.

I неделя ООД 1.

Вводная часть: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная.

Общеразвивающие упражнения:

Без предметов:

- И. п. – о. с. 1 – поднять руки вперед-вверх, выпрямляя спину и поднимаясь на носки; 2 – опустить руки в стороны и вниз (пять-шесть раз).
- И. п. – ноги врозь. 1 – сгибая руки к плечам, повернуть туловище вправо; 2 – и. п. (десять раз).
- И. п. – руки на поясе. 1 – отвести вытянутую правую ногу в сторону; 2 – и. п.; 3 – отвести вытянутую левую ногу в сторону; 4 – и. п. (десять раз).
- И. п. – ноги врозь. 1 – наклонить туловище вперед, прогибая спину и отводя вытянутые руки в стороны; 2 – и. п. При наклоне держать голову прямо (шесть раз).
- И. п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вверх. 1 – согнуть правую ногу, притягивая бедро к животу; 2 – и. п.; 3–4 – то же другой ногой (восемь раз).
- И. п. – лежа на животе, руки под подбородком. 1 – вытянуть левую руку вперед, а правую назад, вдоль туловища, опустить голову и поднять корпус; 2 – и. п.; 3–4 – проделать то же, меняя положение рук (восемь раз).
- И. п. – руки на поясе. Прыжки на двух ногах, в чередовании с ходьбой (два раза по 10 прыжков).

Основные виды движений:

1. ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове.
2. прыжки на обеих ногах через шнуры.
3. перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах.

Подвижная игра: «Возьми платочек»

Коррекционные упражнения: « Качалочка»

Заключительная часть: Релаксация: «Наедине с дождем»

II неделя ООД 2.

Вводная часть: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная.

Общеразвивающие упражнения: Без предметов.

- И. п. – о. с. Вращать глазами по кругу 2–3 секунды (три-четыре раза).
- И. п. – о. с. «Ладонка». Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для другой руки (восемь раз).
- И. п. – о. с. 1 – поставить руки на пояс, отведя плечи назад и вниз, подняться на носки – глубокий вдох; 2 – опустить голову вниз, расслабить плечевой пояс и руки, выдох – и. п. (десять раз).
- И. п. – ноги на ширине плеч. 1 – повернуть туловище влево; 2 – наклонить туловище к правой ноге, отводя руки в стороны; 3 – и. п. То же в другую сторону. Ноги прямые (десять раз).
- И. п. – руки на поясе. 1 – поднять вытянутую правую ногу назад-вверх; 2 – и. п.; 3–4 – то же другой ногой. Туловище держать прямо (десять раз).

- И. п. – о. с. 1 – отвести прямые руки в стороны, сводя лопатки (вдох); 2 – и. п. (выдох) (восемьдесят раз).

- И. п. – лежа на спине, руки согнуты, ладони под головой. 1 – поднять вытянутые ноги вверх до прямого угла; 2 – развести их широко в стороны; 3 – и. п. (восемь раз).

- И. п. – лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком, лицо обращено вперед. 1 – опустить голову лицом вниз, потянуться, максимально вытягивая шею, туловище, ноги; 2 – продолжая тянуться вперед, поднять голову вверх, руки отвести к плечам, ладонями вперед, сводя лопатки, прогнуть спину с небольшим подниманием груди от пола («лягушонок»); 3 – и. п. (шесть раз).

- И. п. – о. с. Прыжки ноги врозь – ноги вместе в чередовании с ходьбой (два раза по десять прыжков).

Основные виды движений:

1. ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове.
2. прыжки на обеих ногах через шнуры.
3. перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах.

Подвижная игра: «Возьми платочек»

Коррекционные упражнения: « Колобок»

Заключительная часть: Релаксация: «Наедине с дождем».

III неделя ООД 3.

Вводная часть: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на поясе: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная.

Общеразвивающие упражнения: Без предметов.

1. И. п. – о. с. «Колечко». Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу) (шесть раз).

2. И. п. – о. с. 1 – поднять руки вперед-вверх, сцепив их в замок над головой; 2 – подняться на носки, прогнуть спину; 3 – и. п. (десять раз).

3. И. п. – о. с. 1 – согнуть правую ногу, обняв ее в колене, подтянуть к животу; 2 – и. п. То же другой ногой (8 раз).

4. И. п. – стоя на коленях, руки внизу. 1 – поднять руки вверх; 2 – два пружинистых движения руками назад; 3 – и. п. (десять раз).

5. И. п. – сидя по-турецки, руки на затылке. 1 – наклониться вправо; 2 – и. п.; 3 – наклониться влево; 4 – и. п. (десять раз).

6. И. п. – лежа на спине, руки за головой. 1–2 – поднять прямые ноги вперед-вверх, коснуться их вытянутыми руками; 3–4 – и. п. (шесть раз).

7. И. п. – лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком, лицо обращено вперед. 1 – опустить голову лицом вниз, подтянуться, максимально вытягивая шею, туловище и ноги; 2 – продолжая тянуться вперед, поднимать голову вверх, руки отвести к плечам, ладонями вперед, сводя лопатки, прогнуть спину с небольшим подниманием груди от пола; 3 – и. п. (два раза по десять).

8. И. п. – руки на поясе. Прыжки «крест-накрест» в чередовании с ходьбой (два раза по десять прыжков).

Основные виды движений:

1. ходьба по веревке прямо.
2. прыжки в длину с места.
3. ходьба по скамейке через кубики (5-6).
4. прыжки боком через канат, лежащий на полу.

Подвижная игра: «Мыши в кладовой».

Коррекционные упражнения: «Кач-кач»

Заключительная часть: Релаксация: «Олени»

IV неделя ООД 4.

Вводная часть: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная.

Общеразвивающие упражнения: Без предметов.

- И. п. – о. с. 1 – поднять глаза вверх; 2 – опустить глаза вниз (четыре раза).

- И. п. – основная стойка. Медленное поднимание рук вверх – вход, опускание – выдох.

- И. п. – о. с. 1 – поднять левую руку вверх, правую в сторону, подняться на носки; 2 – и. п. Прodelать то же, меняя положение рук (десять раз).

- И. п. – ноги врозь. 1 – вытянуть руки вперед, сжимая пальцы в кулак; 2 – согнуть руки, отводя локти и плечи назад; прогибая спину и разжимая пальцы (восемь раз).

- И. п. – ноги врозь, руки подняты вверх, пальцы сцеплены в замок. 1 – наклонить туловище вправо; 2 – наклонить туловище назад; 3 – наклонить туловище влево; 4 – наклонить туловище вперед; 5 – и. п. (десять раз).

- И. п. – о. с. 1 – согнуть левую ногу, поднимая колено вверх (выдох); 2 – и. п. (вдох). То же правой ногой (десять раз).

- И. п. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ладони повернуты к полу. 1 – сесть, опираясь руками о пол; 2 – выпрямить спину, прямые руки назад, сводя лопатки; 3 – и. п. (шесть раз).

- И. п. – лежа на животе, руки согнуты, ладони упираются в пол, голова опущена. 1 – выпрямить руки, выпрямляя туловище, прогибая спину, голову отвести назад; 2 – и. п. Дыхание свободное (шесть раз).

- И. п. – руки на поясе. Прыжки «нога вперед-назад» в чередовании с ходьбой (десять раз).

Основные виды движений:

1. ходьба по веревке прямо.
2. прыжки в длину с места.
3. ходьба по скамейке через кубики (5-6).
4. прыжки боком через канат, лежащий на п

Подвижная игра: «Мыши в кладовой»

Коррекционные упражнения: «По турецки мы сидели»

Заключительная часть: Релаксация: «Путешествие на облаке».

НОЯБРЬ.

Задачи: Проверка осанки в различных исходных положениях, при выполнении упражнений.

Формирование стереотипа правильной осанки и походки. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Обучение массажу стоп. Продолжать обучать детей правильной ходьбе в сочетании с дыханием. Обучение правильному выполнению упражнений с гимнастической палкой.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, в рассыпную, с забрасыванием ног назад. Ходьба. Перестроение с палками в колонны.

Общеразвивающее упражнение (с гимнастической палкой).

1. И. п. – палка впереди в прямых руках, хватом сверху. 1 – повернуть палку вертикально, 2 – и. п., 3 – повернуть палку другим концом вверх, 4 – и. п. (8 раз).

2. И. п. – палка на лопатках. 1 – поднять палку вверх, посмотреть на нее, 2 – и. п. (8 раз).

3. И. п. – ноги на ширине плеч, палка сзади в опущенных руках. 1 – наклоняясь вперед, палку поднять назад-вверх, 2 – и. п. Голову не опускать (8 раз).

4. И. п. – стоя на коленях, руки перед грудью. 1 – поворот корпуса влево, положить палку на пол слева, 2 – выпрямиться, 3 – повернуться, взять палку, – и. п. То же в другую сторону (десять раз).
5. И. п. – лежа на спине, руки вверх, палка на полу сбоку. 1 – поворот на живот через палку, стараться ее не сдвинуть, 2 – поворот на спину через палку (восемь раз).
6. И. п. – ноги врозь, палка на полу между ног, руки опущены. Прыжки через палку, ноги скрестно-врозь в чередовании с ходьбой (два раза по десять).
7. Упражнение на дыхание «Воздушный шар» (3 раза).

Основные виды движений:

1. ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо.
2. прыжки на двух ногах, из обруча в обруч.
3. лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.

Подвижная игра: Живое кольцо.

Коррекционное упражнение: ножницы.

Заключительная часть. Массаж стоп, мячами массажерами, сидя на скамейке.

II Неделя ООД 2.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, враспынную, с забрасыванием ног назад. Ходьба. Перестроение с палками в колонны.

Общеразвивающее упражнение (с гимнастической палкой).

1. И. п. – о. с. Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убыстряя темп. Затем расслабить руки и встряхнуть.
2. И. п. – палка в правой руке вертикально хватом сверху. 1–3 – круг правой рукой над головой влево, 4 – и. п. То же другой рукой в другую сторону (8 раз).
3. И. п. – ноги на ширине ступни, палка сзади в опущенных руках, 1–3 – резким движением отвести палку назад до отказа, 4 – и. п. (8 раз).
4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки с палкой внизу. 1 – поворот вправо, руки с палкой впереди, 2 – и. п., 3 – поворот влево, руки с палкой впереди, 4 – и. п. (8 раз).
5. И. п. – стоя на коленях, ноги врозь, палка внизу. 1 – поворот корпуса влево, одновременно руки вверх, 2 – и. п., 3 – поворот корпуса вправо, одновременно руки вверх, 4 – и. п. (десять раз).
6. И. п. – о. с., палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1–3 – медленно присесть, разводя колени, 4 – быстро встать (8 раз).
7. И. п. – лежа на животе, палка сзади в опущенных руках. 1–3 – резким движением отвести палку вверх до отказа, 4 – и. п. (восемь раз).
8. И. п. – о. с., руки с палкой за спиной. 8–10 подпрыгиваний на месте в чередовании с ходьбой (четыре раза).
9. Упражнение на дыхание «Послушаем свое дыхание» (два раза).

Основные виды движений:

1. ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо.
2. прыжки на двух ногах, из обруча в обруч.
3. лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.

Подвижная игра: Живое кольцо.

Коррекционное упражнение: «Жучок на спине»

Заключительная часть. Массаж стоп, мячами массажерами, сидя на скамейке.

III. Неделя ООД 3.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо,

влево. Бег друг за другом, врассыпную, с забрасыванием ног назад. Ходьба. Перестроение с палками в колонны.

Общеразвивающее упражнение (с гимнастической палкой).

1. И. п. – о. с. 1–2 – палку вверх за голову на лопатки, 3–4 – и. п. (8 раз).

2. И. п. – ноги на ширине плеч, палка впереди. 1 – наклон вперед, левым концом палки коснуться правой ноги, 2 – и. п., 3 – наклон вперед, правым концом палки коснуться левой ноги, 4 – и. п. (десять раз).

3. И. п. – о. с., палка сзади в опущенных руках. 1 – отвести назад согнутую ногу, дотянуться ступней до палки, 2 – и. п., 3 – то же другой ногой, голову не опускать, 4 – и. п. (десять раз).

4. И. п. – сидя, палка перед грудью. 1–2 – наклон вперед, коснуться палкой ступней ног, 3–4 – и. п. Ноги прямые (восемь раз).

5. И. п. – лежа на спине, палку вверх, хват шире плеч. 1–4 – палку вперед-вниз, положить палку на бедра, 5–8 – и. п. (восемь раз).

6. И. п. – лежа на животе, палка в прямых вытянутых руках. 1–2 – палку поднять вверх, посмотреть на нее, 3–4 – и. п. Ноги от пола не отрывать (восемь раз).

7. И. п. – руки на поясе, палка на полу. Прыжки вдоль палки вправо-влево в чередовании с ходьбой (два раза по десять).

8. Упражнение на дыхание «Насос» (два-три раза).

Основные виды движений:

1. ходьба по веревке прямо.

2. прыжки в длину с места.

3. ползание до ориентира, на четвереньках.

Подвижная игра: «бегущая скакалка»

Коррекционное упражнение: «кошечка»

Заключительная часть. Массаж стоп, мячами массажерами, сидя на скамейке.

IV. Неделя ООД 4.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, врассыпную, с забрасыванием ног назад. Ходьба. Перестроение с палками в колонны.

Общеразвивающее упражнение (с гимнастической палкой).

1. И. п. – палка впереди в прямых руках хватом сверху по шире. 1 – повернуть палку вертикально, концом вверх, 2 – и. п., 3 – повернуть палку другим концом вверх, 4 – и. п. (8 раз).

2. И. п. – руки перед грудью, палка горизонтально. 1 – палку вперед, 2 – и. п. (8 раз).

3. И. п. – палка на лопатках, сзади на сгибах рук. 1–2 – наклон вперед, одновременно поднимая руки вверх, 3–4 – и. п. (8 раз).

4. И. п. – ноги на ширине плеч, палка сзади в опущенных руках. 1 – наклоняясь вперед, палку поднять назад-вверх, олову не опускать, 2 – и. п. (десять раз).

5. И. п. – палка вертикально одним концом на полу, правая рука на верхнем конце палки. 1–4 – присев пониже, обойти палку в правую сторону, 5–8 – присев пониже, обойти палку в левую сторону, 9 – и. п. (десять раз).

6. И. п. – лежа на спине, палка на бедрах. 1 – палка к груди, 2 – палка вверх, 3 – палка к груди, 4 – и. п. (десять раз).

7. И. п. – лежа на спине, руки вверх, палка горизонтально. 1 – поднять согнутую ногу, одновременно палку опустить на колено, 2 – и. п. То же другой ногой (десять раз).

8. И. п. – о. с., палка на полу. Прыжки через палку вперед-назад в чередовании с ходьбой (два раза по десять).

9.. Упражнение на дыхание «На турнике». И. п. – о. с. Гимнастическую палку поднять вверх, подняться на носки – вдох, 2 – палку опустить назад на лопатки – длительный выдох с произнесением звука «ф-ф-ф».

Основные виды движений:

1. ходьба по веревке прямо.
2. прыжки в длину с места.
3. ползание до ориентира, на четвереньках.

Подвижная игра: « бегущая скакалка»

Коррекционное упражнение: « кошечка»

Заключительная часть. Массаж стоп, мячами массажерами, сидя на скамейке.

ДЕКАБРЬ.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ.

Задачи: продолжать обучать детей правильной ходьбе в сочетании с дыханием. Обучение правильному выполнению упражнений с гимнастической палкой, мячом. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Укрепление мышечного корсета.

I Неделя ООД 1.

Вводная часть. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, «змейкой», с выполнением задания по сигналу. Бег друг за другом, сильно сгибая колени назад, бег с покачиванием. Ходьба, построение в звеня.

Общеразвивающие упражнения «с гимнастической палкой».

1. И. п. – о. с. «Качание головой» (8 раз).
2. И. п. – палка внизу. 1 – руки вперед, палка хватом сверху на ширине плеч, 2 – руки скрестно (левая сверху), 3 – хват сверху, 4 – руки скрестно (правая сверху), 5 – руки вперед, палка хватом сверху, 6 – и. п. (8 раз),
3. И. п. – палка внизу, хват сверху за концы. 1 – поднять палку вверх, прогнуться, руки прямые, 2 – и. п. (8 раз).
4. И. п. – палка внизу, хват сверху за концы. 1 – поворот вправо, руки вверх, 2 – и. п., 3 – поворот влево, руки вверх, 4 – и. п. (8 раз).
5. И. п. – ноги шире плеч, палка впереди. 1 – наклон вперед, левым концом палки коснуться правой ноги, 2 – и. п., 3–4 – то же к другой ноге.
6. И. п. – стоя на коленях, руки с палкой на коленях. 1 – руки с палкой перед грудью, 2 – поворот корпуса, положить палку на пол слева, 3 – руки с палкой перед грудью, 4 – повернуться, взять палку, 5 – и. п. То же в другую сторону (8 раз).
7. И. п. – лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1–2 – прогнуться, палку вперед, 3–4 – и. п. (восемь раз).
8. И. п. – стоя боком у конца палки, лежащей на полу. Прыжки боком через палку, продвигаясь вперед и назад в чередовании с ходьбой (два раза по четыре).

Основные виды движений:

1. Ходьба, перешагивая через модули
2. Прыжки вверх.
3. Пролезание в обруч прямо
4. Катание мячей.

Подвижная игра. « Гимнастика для ежика».

Коррекционное упражнение « ракеты».

Заключительная часть. Релаксация – «Волшебный сон».

II Неделя ООД 2.

Водная часть. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, «змейкой», с выполнением задания по сигналу. Бег друг за другом, сильно сгибая колени назад, бег с покачиванием. Ходьба, построение в звеня.

Общеразвивающие упражнения с (гимнастической палкой).

1. И. п. – о. с., палка внизу. 1 – поднять палку вверх, посмотреть на нее, 2 – и. п. (8 раз).
2. И. п. – ноги на ширине ступни, палка низу. 1–2 – наклон вперед, одновременно поднимать руки вперед, смотреть на палку, 3–4 – и. п. (8 раз).
3. И. п. – о. с., руки внизу. 1 – поднять руки с палкой вверх, палка горизонтально, 2 – поднять согнутую ногу, одновременно опустить палку на колено, 3 – опустить ногу вниз, 4 – и. п. (четыре раза одной ногой, четыре раза другой).
4. И. п. – стоя на коленях, палка сзади в прямых руках. 1 – прогнуться назад, коснуться палкой пяток ног, 2 – и. п. (8 раз).
5. И. п. – сидя, ноги согнуть перед палкой, лежащей на полу, руки в упоре сзади. 1 – перенести ноги через палку, выпрямляя их, 2 – и. п. Ногами палку не задевать (8 раз).
6. И. п. – лежа на спине, палку вверх, хват шире плеч. 1–4 – палку вперед-вниз, положить палку на бедра, 5–8 – и. п. (восемь раз).
7. И. п. – присед в упоре боком к палке, лежащей на полу. Отталкиваясь прыжком, перенести ноги через палку, после чего выпрямиться (восемь раз).
8. Упражнение на дыхание «Дышим тихо, спокойно» (два раза).

Основные виды движений.

1. Ходьба, перешагивая через модули
2. Прыжки вверх.
3. Пролезание в обруч прямо
4. Катание мячей.

Подвижная игра. « Гимнастика для ежика».

Коррекционное упражнение « ракеты».

Заключительная часть. Релаксация – «Волшебный сон».

III. НЕДЕЛЯ ООД 3

Вводная часть.

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, высоко поднимая колени, по сигналу остановиться и покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом на носках, скрестным шагом, с забрасыванием ног назад, касаясь пятками ягодиц. Ходьба, построение в звеня.

Общеразвивающие упражнения с (мячом).

1. И. п.: стоя, мяч в руках. 1- 2- руки вверх, потянуться на носки – вдох; 3-4 – вернуться в и. п. – выдох.(7 раз)
2. И. п.: стоя, ноги врозь, мячверху. 1-2-наклон вправо; 3-4- наклон влево.(7 раз)
3. И. п.: стоя мяч перед грудью в согнутых руках, 1- сгибая колени, выбить мяч из рук; 2 – поймать мяч; 3-4 то же другой ногой.(7 раз)
4. И. п.: лежа на спине, мяч обхватить стопами. 1- согнуть ноги в коленях; 2- выпрямить вперед; 3- согнуть; 4 – вернуться в и. п.(7 раз)
5. И. п.: то же, руки с мячом вперед. 1- правую ногу вверх, носком коснуться мяча; 2- вернуться в и. п.; 3-4- то же левой ногой.(7 раз)
6. И. п. : ноги согнуты в коленном суставе, руки разведены в стороны и прижаты к полу, мяч между колен. 1- опустить колени вправо; 2- вернуться в и. п.; 3-4 – то же в левую сторону.(7 раз)
7. И. п. : ноги согнуты в коленном суставе на ширине стопы, мяч в прямых руках вверх. 1- сесть, положить мяч между колен; вернуться в и. п. без мяча; 3- сесть, взять мяч; 4 вернуться в и. п..(7раз)

8. И. п.: лежа, руки вверх с мячом. 1-6- потянуться, носки на себя; 7-8 – расслабление.(2 раза)

Основные виды движений:

1. Ходьба по наклонной доске
2. Прыжки из обруча в обруч
3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке
4. Метание в цель.

Подвижная игра: « качели карусели».

Коррекционное упражнение: « не расплескай воду».

Заключительная часть – ходьба по искусственной тропе здоровья.

IV Неделя ООД 4.

Водная часть:

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, высоко поднимая колени, по сигналу остановиться и покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом на носках, скрестным шагом, с забрасыванием ног назад, касаясь пятками ягодич. Ходьба, построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения (с мячом).

1. И.п.: стоя, мяч в руках. 1- 2- руки вверх, потянуться на носки – вдох; 3-4 – вернуться в и.п. – выдох.(7 раз)
2. И. п.: стоя, ноги врозь, мяч сверху. 1-2-наклон вправо; 3-4- наклон влево.(7 раз)
3. И. п.: стоя мяч перед грудью в согнутых руках, 1- сгибая колено, выбить мяч из рук; 2 – поймать мяч; 3-4 то же другой ногой.(7 раз)
4. И. п.: лежа на спине, мяч обхватить стопами. 1- согнуть ноги в коленях; 2- выпрямить вперед; 3- согнуть; 4 – вернуться в и .п.(7 раз)
5. И. п.: то же, руки с мячом вперед. 1- правую ногу вверх, носком коснуться мяча; 2- вернуться в и. п.; 3-4- то же левой ногой.(7 раз)
6. И.п. : ноги согнуты в коленном суставе, руки разведены в стороны и прижаты к полу, мяч между колен. 1- опустить колени вправо; 2- вернуться в и.п.; 3-4 – то же в левую сторону.(7 раз)
7. И. п. : ноги согнуты в коленном суставе на ширине стопы, мяч в прямых руках вверх. 1- сесть, положить мяч между колен; вернуться в и. п. без мяча; 3- сесть, взять мяч; 4 вернуться в и. п..(7раз)
8. И. п.: лежа, руки вверх с мячом. 1-6- потянуться, носки на себя; 7-8 – расслабление.(2 раза)

Основные виды движений:

1. Ходьба по наклонной доске
2. Прыжки из обруча в обруч
3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке
4. Метание в цель.

Подвижная игра: « качели карусели».

Коррекционное упражнение: « жучок на спине».

Заключительная часть – ходьба по искусственной тропе здоровья.

ЯНВАРЬ.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ.

ЗАДАЧИ:развитие координации движений, формирование правильной осанки. Обучение правильному выполнению упражнений с мячами. Укрепление мышечного корсета.

II Неделя ООД 1.

Водная часть. Ходьба друг за другом па носках, на пятках, па внешней и внутренней стороне стопы, приставным шагом назад, в приседе, руки на коленях. Бег друг, за другом, по диагонали и по центру. Ходьба. Построение в **звенья** с мячом.

Общеразвивающие упражнения (с мячом).

1. И. п.: стоя, мяч в руках. 1- 2- руки вверх, потянуться на носки – вдох; 3-4 – вернуться в и. п. – выдох.(7 раз)

2. И. п.: стоя, ноги врозь, мяч сверху. 1-2-наклон вправо; 3-4- наклон влево.(7 раз)
3. И. п.: стоя мяч перед грудью в согнутых руках, 1- сгибая колено, выбить мяч из рук; 2 – поймать мяч; 3-4 то же другой ногой.(7 раз)
4. И. п.: лежа на спине, мяч обхватить стопами. 1- согнуть ноги в коленях; 2- выпрямить вперед; 3- согнуть; 4 – вернуться в и. п.(7 раз)
5. И. п.: то же, руки с мячом вперед. 1- правую ногу вверх, носком коснуться мяча; 2- вернуться в и. п.; 3-4- то же левой ногой.(7 раз)
6. И. п. : ноги согнуты в коленном суставе, руки разведены в стороны и прижаты к полу, мяч между колен. 1- опустить колени вправо; 2- вернуться в и. п.; 3-4 – то же в левую сторону.(7 раз)
7. И. п. : ноги согнуты в коленном суставе на ширине стопы, мяч в прямых руках вверх. 1- сесть, положить мяч между колен; вернуться в и. п. без мяча; 3- сесть, взять мяч; 4 вернуться в и. п..(7раз)
8. И. п: лежа, руки вверх с мячом. 1-6- потянуться, носки на себя; 7-8 – расслабление.(2 раза)

Основные виды движений: Игра-эстафета- передача мячей в колонне над головой, под ногами. Ноги не сгибать.

Подвижная игра. «Самый меткий».

Коррекционное упражнение – « ножницы».

Заключительная часть – И.п. –стоя у гимнастической стенки. 1-8- самовытяжение, 9-10 расслабление.

III. Неделя ООД 2.

Вводная часть. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с изменением направления по сигналу. Бег друг за другом, вперед спиной. Ходьба. Построение в звеня.

Общеразвивающие упражнения: Без предметов.

- И. п. – о. с. «Колечко». Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу) (шесть раз).
- И. п. – о. с. 1 – поднять руки вперед-вверх, сцепив их в замок над головой; 2 – подняться на носки, прогнуть спину; 3 – и. п. (десять раз).
- И. п. – о. с. 1 – согнуть правую ногу, обняв ее в колене, подтянуть к животу; 2 – и. п. То же другой ногой (десять раз).
- И. п. – стоя на коленях, руки внизу. 1 – поднять руки вверх; 2 – два пружинистых движения руками назад; 3 – и. п. (десять раз).
- И. п. – сидя по-турецки, руки на затылке. 1 – наклониться вправо; 2 – и. п.; 3 – наклониться влево; 4 – и. п. (десять раз).
- И. п. – лежа на спине, руки за головой. 1–2 – поднять прямые ноги вперед-вверх, коснуться их вытянутыми руками; 3–4 – и. п. (шесть раз).
- И. п. – лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком, лицо обращено вперед. 1 – опустить голову лицом вниз, подтянуться, максимально вытягивая шею, туловище и ноги; 2 – продолжая тянуться вперед, поднимать голову вверх, руки отвести к плечам, ладонями вперед, сводя лопатки, прогнуть спину с небольшим подниманием груди от пола; 3 – и. п. (два раза по десять).
- И. п. – руки на поясе. Прыжки «крест-накрест» в чередовании с ходьбой (два раза по десять прыжков).

Основные виды движений.

1. ходьба по узкой стороне скамейки.
2. прыжок вверх. (достать до платочка).
3. ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой.
4. ходьба по набивным мячам.

Подвижная игра: « Перешагни через веревочку».

Коррекционное упражнение – « крокодол».

Заключительная часть. Сидя на скамье катать гимнастическую палку от носка к пятке.

IV.Неделя ООД 3.

Водная часть. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с изменением направления по сигналу. Бег друг за другом, вперед спиной. Ходьба. Построение в звенья с палками.

Общеразвивающие упражнения: Без предметов.

- И. п. – о. с. 1 – поднять глаза вверх; 2 – опустить глаза вниз (четыре раза).
- И. п. – основная стойка. Медленное поднимание рук вверх – вход, опускание – выдох.
- И. п. – о. с. 1 – поднять левую руку вверх, правую в сторону, подняться на носки; 2 – и. п. Прodelать то же, меняя положение рук (десять раз).
- И. п. – ноги врозь. 1 – вытянуть руки вперед, сжимая пальцы в кулак; 2 – согнуть руки, отводя локти и плечи назад; прогибая спину и разжимая пальцы (восемь раз).
- И. п. – ноги врозь, руки подняты вверх, пальцы сцеплены в замок. 1 – наклонить туловище вправо; 2 – наклонить туловище назад; 3 – наклонить туловище влево; 4 – наклонить туловище вперед; 5 – и. п. (десять раз).
- И. п. – о. с. 1 – согнуть левую ногу, поднимая колено вверх (выдох); 2 – и. п. (вдох). То же правой ногой (десять раз).
- И. п. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ладони повернуты к полу. 1 – сесть, опираясь руками о пол; 2 – выпрямить спину, прямые руки назад, сводя лопатки; 3 – и. п. (шесть раз).
- И. п. – лежа на животе, руки согнуты, ладони упираются в пол, голова опущена. 1 – выпрямить руки, выпрямляя туловище, прогибая спину, голову отвести назад; 2 – и. п. Дыхание свободное (шесть раз).
- И. п. – руки на поясе. Прыжки «нога вперед-назад» в чередовании с ходьбой (десять раз).

Основные виды движений:

1. ходьба по узкой стороне скамейки.
2. прыжок вверх. (достать до платочка).
3. ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой.
4. ходьба по набивным мячам.

Подвижная игра. «Перешагни через веревочку».

Коррекционное упражнение – «экскаватор».

Заключительная часть. Сидя на скамье катать гимнастическую палку.

ФЕВРАЛЬ.

Содержание работы.

I Неделя ООД 1.

Задачи: воспитание сознательного и активного отношения к важности правильного положения тела. укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц стопы при помощи «дорожки здоровья». Разучивание комплекса упражнений с обручем.

Вводная часть: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, на прямых ногах, не сгибая колен. Бег друг за другом, на четвереньках. Ходьба. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения (с обручем).

1. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках, перед собой. Поднимание обруча. Поднять вытянутые руки с обручем вверх, энергично потянуться, выпрямляя спину; опустить руки вниз. (7 раз).
2. И.п.: то же. Пригибание спины. Поднять обруч вверх над головой, прогибая спину и отставляя одну ногу назад на носок; опустить обруч вниз. (7 раз)
3. И. п.: то же. Опускание обруча за спину. Подняв обруч вертикально вверх, сгибать руки, опуская его вниз за спину и сводя лопатки. (7 раз)

- 4.И.п.: то же. Отвести руки с обручем назад. Держа обруч за спиной, отводить руки назад, прогибая спину и сводя лопатки. Избегать чрезмерного, пригибания в пояснице.(7 раз)
5. И. п.: Обруч за спиной, ноги шире плеч. Наклоны в стороны. Держа обруч за спиной, выпрямив туловище, наклоняться влево и вправо.(7 раз)
6. И. п.: то же. Повороты в стороны. Держа обруч за спиной, поворачиваться влево и вправо.(7 раз)
- 7.И. п.: ноги на ширине плеч, обруч перед собой. Повороты с потягиванием. Поднимая обруч, тянуться кверху и поворачивать туловище влево и вправо.(7 раз)
8. прыжки из обруча в обруч боком.(7 раз)

Основные виды движений:

1. ходьба по веревке прямо.
2. прыжки в длину с места.
3. ходьба по скамейке через кубики (5-6).
4. прыжки боком через канат, лежащий на полу.
5. пролезание в обруч боком.

Подвижная игра «Заяц, елочки и мороз».

Коррекционное упражнение – « лодочка».

Заключительная часть – игровое упражнение « снежинки».

II Неделя ООД 2.

Вводная часть: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, на прямых ногах, не сгибая колен. Бег друг за другом, на четвереньках. Ходьба. Построение в звеня.

Общеразвивающие упражнения (с обручем).

1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках, перед собой. Поднимание обруча. Поднять вытянутые руки с обручем вверх, энергично потянуться, выпрямляя спину; опустить руки вниз.(7 раз).
2. И. п.: то же . Пригибание спины. Поднять обруч вверх над головой, прогибая спину и отставляя одну ногу назад на носок; опустить обруч вниз.(7 раз)
- 3.И. п.: .то же. Опускание обруча за спину. Подняв обруч вертикально вверх, сгибать руки, опуская его вниз за спину и сводя лопатки. (7 раз)
- 4.И.п.: то же. Отвести руки с обручем назад. Держа обруч за спиной, отводить руки назад, прогибая спину и сводя лопатки. Избегать чрезмерного, пригибания в пояснице.(7 раз)
5. И. п.: Обруч за спиной, ноги шире плеч. Наклоны в стороны. Держа обруч за спиной, выпрямив туловище, наклоняться влево и вправо.(7 раз)
6. И. п.: то же. Повороты в стороны. Держа обруч за спиной, поворачиваться влево и вправо.(7 раз)
- 7.И. п.: ноги на ширине плеч, обруч перед собой. Повороты с потягиванием. Поднимая обруч, тянуться кверху и поворачивать туловище влево и вправо.(7 раз)
8. прыжки из обруча в обруч боком.(7 раз)

Основные виды движений.

1. ходьба по веревке прямо.
2. прыжки в длину с места.
3. ходьба по скамейке через кубики (5-6).
4. прыжки боком через канат, лежащий на полу.
5. пролезание в обруч боком.

Подвижная игра: « Попыргунчик – лягушонок».

Коррекционное упражнение :« карусель».

Заключительная часть – игровое упражнение « снежинки».

III. Неделя ООД 3.

Вводная часть.

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, на прямых ногах, не сгибая колен. Бег друг за другом, на четвереньках. Ходьба. Построение в звеня.

Общеразвивающие упражнения (без предметов).

1. И. п. – о. с. «Колечко». Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу) (шесть раз).
2. И. п. – о. с. 1 – поднять руки вперед-вверх, сцепив их в замок над головой; 2 – подняться на носки, прогнуть спину; 3 – и. п. (десять раз).
3. И. п. – о. с. 1 – согнуть правую ногу, обняв ее в колене, подтянуть к животу; 2 – и. п. То же другой ногой (8 раз).
4. И. п. – стоя на коленях, руки внизу. 1 – поднять руки вверх; 2 – два пружинистых движения руками назад; 3 – и. п. (десять раз).
5. И. п. – сидя по-турецки, руки на затылке. 1 – наклониться вправо; 2 – и. п.; 3 – наклониться влево; 4 – и. п. (десять раз).
6. И. п. – лежа на спине, руки за головой. 1–2 – поднять прямые ноги вперед-вверх, коснуться их вытянутыми руками; 3–4 – и. п. (шесть раз).
7. И. п. – лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком, лицо обращено вперед. 1 – опустить голову лицом вниз, подтянуться, максимально вытягивая шею, туловище и ноги; 2 – продолжая тянуться вперед, поднимать голову вверх, руки отвести к плечам, ладонями вперед, сводя лопатки, прогнуть спину с небольшим подниманием груди от пола; 3 – и. п. (два раза по десять).
8. И. п. – руки на поясе. Прыжки «крест-накрест» в чередовании с ходьбой (два раза по десять прыжков).

Основные виды движений:

1. перешагивание через набивные мячи.
2. ходьба по массажным коврикам.
3. по скамейке с мешочком на голове.
4. по канату приставными шагами боком.

Подвижная игра: « Регулировщик».

Коррекционное упражнение: « Ловкий чертенок».

Заключительная часть. И.п.: стоя у гимнастической стенки. 1-8- самовытяжение, 9-10 расслабление.

IV.Неделя ООД 4.

Вводная часть. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, на прямых ногах, не сгибая колен. Бег друг за другом, на четвереньках. Ходьба. Построение в звеня.

Общеразвивающие упражнения (без предметов).

1. И. п. – о. с. 1 – поднять глаза вверх; 2 – опустить глаза вниз (четыре раза).
2. И. п. – основная стойка. Медленное поднятие рук вверх – вдох, опускание – выдох.
3. И. п. – о. с. 1 – поднять левую руку вверх, правую в сторону, подняться на носки; 2 – и. п. Прodelать то же, меняя положение рук (десять раз).
4. И. п. – ноги врозь. 1 – вытянуть руки вперед, сжимая пальцы в кулак; 2 – согнуть руки, отводя локти и плечи назад; прогибая спину и разжимая пальцы (восемь раз).
5. И. п. – ноги врозь, руки подняты вверх, пальцы сцеплены в замок. 1 – наклонить туловище вправо; 2 – наклонить туловище назад; 3 – наклонить туловище влево; 4 – наклонить туловище вперед; 5 – и. п. (десять раз).
6. И. п. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ладони повернуты к полу. 1 – сесть, опираясь руками о пол; 2 – выпрямить спину, прямые руки назад, сводя лопатки; 3 – и. п. (шесть раз).

7. И. п. – лежа на животе, руки согнуты, ладони упираются в пол, голова опущена. 1 – выпрямить руки, выпрямляя туловище, прогибая спину, голову отвести назад; 2 – и. п. Дыхание свободное (шесть раз).

8. И. п. – руки на поясе. Прыжки «нога вперед-назад» в чередовании с ходьбой (десять раз).

Основные виды движений:

1. перешагивание через набивные мячи.
2. ходьба по массажным коврикам.
3. по скамейке с мешочком на голове.
4. по канату приставными шагами боком.

Подвижная игра: «летим на марс».

Коррекционное упражнение: «ножницы».

Заключительная часть. И.п.: стоя у гимнастической стенки. 1-8- самовытяжение, 9-10 расслабление.

МАРТ.

Содержание работы.

I Неделя ООД 1.

Задачи: совершенствование координации движений. Развитие гибкости и подвижности позвоночника. Закрепление выполнения упражнений с мячами и гимнастической палкой. Тренировка навыка удержания правильной осанки при различных двигательных действиях. Укрепление мышц спины и брюшного пресса.

Вводная часть. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вперед, друг за другом с закрытыми глазами. Бег друг за другом на прямых ногах. Ходьба. Построение в звеня.

Общеразвивающие упражнения (без предметов).

Основные виды движений.

1. ходьба по скамейке, пятку ставить к носку, руки в стороны, ладонями вверх.
2. ползание с опорой на ладони и стопы, толкая мяч головой вперед.
3. ходьба по канату с мешочком на голове: елочкой – руки в стороны; приставным шагом, руки на пояс.

Подвижная игра. Донеси , не урони.

Коррекционное упражнение. Кошечка.

Заключительная часть. И.п .: стоя вплотную спиной к стенке, голень, бедра, лопатки, плечи, голова касаются стенки. 1- принять положение правильной осанки; 2- шаг вперед; 3- шаг назад, принять правильную осанку.

II Неделя ООД 2.

Вводная часть. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вперед, друг за другом с закрытыми глазами. Бег друг за другом на прямых ногах. Ходьба. Построение в звеня.

Общеразвивающие упражнения (с мячом).

1. И. п.: стоя, мяч в руках. 1- 2- руки вверх, потянуться на носки – вдох; 3-4 – вернуться в и. п. – выдох.(7 раз)
2. И. п.: стоя, ноги врозь, мяч вверху. 1-2-наклон вправо; 3-4- наклон влево.(7 раз)
3. И. п.: стоя мяч перед грудью в согнутых руках, 1- сгибая колена, выбить мяч из рук; 2 – поймать мяч; 3-4 то же другой ногой.(7 раз)
4. И. п.: лежа на спине, мяч обхватить стопами. 1- согнуть ноги в коленях; 2- выпрямить вперед; 3- согнуть; 4 – вернуться в и .п.(7 раз)
5. И. п.: то же, руки с мячом вперед. 1- правую ногу вверх, носком коснуться мяча; 2- вернуться в и. п.; 3-4- то же левой ногой.(7 раз)

6. И. п. : ноги согнуты в коленном суставе, руки разведены в стороны и прижаты к полу, мяч между колен. 1- опустить колени вправо; 2- вернуться в и. п.; 3-4 – то же в левую сторону.(7 раз)
7. И. п. : ноги согнуты в коленном суставе на ширине стопы, мяч в прямых руках вверх. 1- сесть, положить мяч между колен; вернуться в и. п. без мяча; 3- сесть, взять мяч; 4 вернуться в и. п..(7раз)
8. И. п: лежа, руки вверх с мячом. 1-6- потянуться, носки на себя; 7-8 – расслабление.(2 раза)

Основные виды движений.

1. ходьба по скамейке, пятку ставить к носку, руки в стороны, ладонями вверх.
- 2.ползание с опорой на ладони и стопы, толкая мяч головой вперед.
3. ходьба по канату с мешочком на голове: елочкой – руки в стороны; приставным шагом, руки на пояс.

Подвижная игра. Донеси , не урони.

Коррекционное упражнение. Качалочка.

Заключительная часть. И.п .:стоя вплотную спиной к стенке, голень, бедра, лопатки, плечи, голова касаются стенки. 1- принять положение правильной осанки; 2- шаг вперед; 3- шаг назад, принять правильную осанку.

III. Неделя ООД 3.

Вводная часть. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вперед, друг за другом с закрытыми глазами. Бег друг за другом па прямых ногах. Ходьба. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения (с гимнастической палкой).

1. И. п. – о. с. Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убыстряя темп. Затем расслабить руки и встряхнуть.
2. И. п. – ноги на ширине ступни, палка сзади в опущенных руках, 1–3 – резким движением отвести палку назад до отказа, 4 – и. п. (8 раз).
3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки с палкой внизу. 1 – поворот вправо, руки с палкой впереди, 2 – и. п., 3 – поворот влево, руки с палкой впереди, 4 – и. п. (8 раз).
4. И. п. – стоя на коленях, ноги врозь, палка внизу. 1 – поворот корпуса влево, одновременно руки вверх, 2 – и. п., 3 – поворот корпуса вправо, одновременно руки вверх, 4 – и. п. (8 раз).
5. И. п. – о. с., палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1–3 – медленно присесть, разводя колени, 4 – быстро встать (8 раз).
6. И. п. – лежа на животе, палка сзади в опущенных руках. 1–3 – резким движением отвести палку вверх до отказа, 4 – и. п. (восемь раз).
7. И. п. – о. с., руки с палкой за спиной. 8–10 подпрыгиваний на месте в чередовании с ходьбой (четыре раза).
8. Упражнение на дыхание «Послушаем свое дыхание» (два раза).

Основные виды движений.

1. перешагивание через набивные мячи, с мешочком на голове.
- 2.ходьба по канату:елочка, приставной шаг.
3. подлезание в обруч – правым и левым боком.

Подвижная игра. Мастер мяча.

Коррекционное упражнение. По-турецки мы сидели.

Заключительная часть. И.п .:стоя вплотную спиной к стенке, голень, бедра, лопатки, плечи, голова касаются стенки. 1- принять положение правильной осанки; 2- шаг вперед; 3- шаг назад, принять правильную осанку.

IV.Неделя ООД 4.

Вводная часть. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вперед, друг за другом с закрытыми глазами. Бег друг за другом па прямых ногах. Ходьба. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения (с гимнастической палкой).

1. И. п. – о. с. 1–2 – палку вверх за голову на лопатки, 3–4 – и. п. (8 раз).
2. И. п. – ноги на ширине плеч, палка впереди. 1 – наклон вперед, левым концом палки коснуться правой ноги, 2 – и. п., 3 – наклон вперед, правым концом палки коснуться левой ноги, 4 – и. п. (8 раз).
3. И. п. – о. с., палка сзади в опущенных руках. 1 – отвести назад согнутую ногу, дотянуться ступней до палки, 2 – и. п., 3 – то же другой ногой, голову не опускать, 4 – и. п. (8 раз).
4. И. п. – сидя, палка перед грудью. 1–2 – наклон вперед, коснуться палкой ступней ног, 3–4 – и. п. Ноги прямые (восемь раз).
5. И. п. – лежа на спине, палку вверх, хват шире плеч. 1–4 – палку вперед-вниз, положить палку на бедра, 5–8 – и. п. (восемь раз).
6. И. п. – лежа на животе, палка в прямых вытянутых руках. 1–2 – палку поднять вверх, посмотреть на нее, 3–4 – и. п. Ноги от пола не отрывать (восемь раз).
7. И. п. – руки на поясе, палка на полу. Прыжки вдоль палки вправо-влево в чередовании с ходьбой (два раза по десять).
8. Упражнение на дыхание «Насос» (два-три раза).

Основные виды движений.

1. перешагивание через набивные мячи, с мешочком на голове.
2. ходьба по канату: елочка, приставной шаг.
3. подлезание в обруч – правым и левым боком.

Подвижная игра. Мастер мяча

Коррекционное упражнение. Кошечка.

Заключительная часть. И. п. : стоя вплотную спиной к стенке, голень, бедра, лопатки, плечи, голова касаются стенки. 1- принять положение правильной осанки; 2- шаг вперед; 3- шаг назад, принять правильную осанку.

АПРЕЛЬ.

Содержание работы.

I Неделя ООД 1.

Задачи: развитие динамического равновесия. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса с использованием гантелей, скамейки, обруча.

Вводная часть. Построение у гимнастической стенки – проверка осанки. Шаг вперед, присед, встать, принять правильную осанку, шаг назад к стене, проверить осанку. Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки в стороны – сгибать и разгибать кисти. Легкий бег. Перестроение в колонны.

Общеразвивающие упражнения (с обручем).

1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках, перед собой. Поднимание обруча. Поднять вытянутые руки с обручем вверх, энергично потянуться, выпрямляя спину; опустить руки вниз. (7 раз).
2. И. п.: то же . Пригибание спины. Поднять обруч вверх над головой, прогибая спину и отставляя одну ногу назад на носок; опустить обруч вниз. (7 раз)
3. И. п.: .то же. Опускание обруча за спину. Подняв обруч вертикально вверх, сгибать руки, опуская его вниз за спину и сводя лопатки. (7 раз)
4. И. п.: то же. Отвести руки с обручем назад. Держа обруч за спиной, отводить руки назад, прогибая спину и сводя лопатки. Избегать чрезмерного, пригибания в пояснице. (7 раз)
5. И. п.: Обруч за спиной, ноги шире плеч. Наклоны в стороны. Держа обруч за спиной, выпрямив туловище, наклоняться влево и вправо. (7 раз)
6. И. п.: то же. Повороты в стороны. Держа обруч за спиной, поворачиваться влево и вправо. (7 раз)

7.И. п.: ноги на ширине плеч, обруч перед собой. Повороты с потягиванием. Поднимая обруч, тянуться кверху и поворачивать туловище влево и вправо.(7 раз)

8. прыжки из обруча в обруч боком.(7 раз)

Основные виды движений.

1. ходьба по узкой стороне скамейки с мешочком на голове.

2.прыжок вверх. (достать до платочка).

3.ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой.

4. ходьба по набивным мячам.

Подвижная игра. « длинная скакалка».

Коррекционное упражнение.« циркуль»- у шведской стенки.

Заключительная часть: Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок. Массаж стоп, мячами массажерами.

II Неделя ООД 2.

Вводная часть: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, на прямых ногах, не сгибая колен. Бег друг за другом, на четвереньках. Ходьба. Построение в звеня.

Общеразвивающие упражнения (с обручем).

1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках, перед собой. Поднимание обруча. Поднять вытянутые руки с обручем вверх, энергично потянуться, выпрямляя спину; опустить руки вниз.(7 раз).

2. И. п.: то же . Пригибание спины. Поднять обруч вверх над головой, прогибая спину и отставляя одну ногу назад на носок; опустить обруч вниз.(7 раз)

3.И. п.: то же. Опускание обруча за спину. Подняв обруч вертикально вверх, сгибать руки, опуская его вниз за спину и сводя лопатки. (7 раз)

4.И.п.: то же. Отвести руки с обручем назад. Держа обруч за спиной, отводить руки назад, прогибая спину и сводя лопатки. Избегать чрезмерного, пригибания в пояснице.(7 раз)

5. И. п.: Обруч за спиной, ноги шире плеч. Наклоны в стороны. Держа обруч за спиной, выпрямив туловище, наклоняться влево и вправо.(7 раз)

6. И. п.: то же. Повороты в стороны. Держа обруч за спиной, поворачиваться влево и вправо.(7 раз)

7.И. п.: ноги на ширине плеч, обруч перед собой. Повороты с потягиванием. Поднимая обруч, тянуться кверху и поворачивать туловище влево и вправо.(7 раз)

8. прыжки из обруча в обруч боком.(7 раз)

Основные виды движений.

1. ходьба по узкой стороне скамейки с мешочком на голове.

2.прыжок вверх. (достать до платочка).

3.ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой.

4. ходьба по набивным мячам.

Подвижная игра: « Разбей цепь».

Коррекционное упражнение.« циркуль»- у шведской стенки.

Заключительная часть: Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок. Массаж стоп, мячами массажерами.

III. Неделя ООД 3.

Вводная часть. Построение у гимнастической стенки – проверка осанки. Шаг вперед, присед, встать, принять правильную осанку, шаг назад к стене, проверить осанку.Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки в стороны – сгибать и разгибать кисти. Легкий бег. Перестроение в колонны.

Общеразвивающие упражнения (С гантелями, упражнения выполнять 7-8 раз).

1. И. п.: о. с., руки с гантелями вниз. 1- руки в стороны, 2- руки вверх, встать на носки; 3- руки в стороны; 4- в и. п.
2. И. п.: то же. 1-2- руки вверх, правую ногу назад на носок – вдох; 3-4 вернуться в и. п.- выдох.
3. И. п.: стоя в наклоне, руки опущены. 1-2- развести руки в стороны; 3-4 – вернуться в и. п.
4. И. п.: то же. 1-2 присед на носках, руки вперед; 3-4- вернуться в и. п.
5. И. п.: Лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны. 1-2- правую ногу и левую руку вверх; вернуться в и.п. то же другой рукой и ногой.
6. И. п.: лежа на спине, руки вперед, ноги согнуты в коленях с опорой на стопы. 1-2- руки в стороны вдох, 3-4- И.п.- выдох.
7. И. п.: то же , ноги вместе, руки вниз. 1- согнуть ноги; 2- выпрямить вверх; 3-4 медленно опустить в и.п.

Основные виды движений.

1. Ходьба по веревке прямо.
2. Прыжки в длину с места
3. Ползание на четвереньках прямо до ориентира
4. Метание мешочка вдаль.

Подвижная игра. « буря на море».

Коррекционное упражнение.« регулировщик».

Заключительная часть. Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок. Массаж стоп, мячами массажерами.

IV.Неделя ООД 4.

Вводная часть. Построение у гимнастической стенки – проверка осанки. Шаг вперед, присед, встать, принять правильную осанку, шаг назад к стене, проверить осанку.Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки в стороны – сгибать и разгибать кисти. Легкий бег. Перестроение в колонны.

Общеразвивающие упражнения (С гантелями).

(С гантелями, упражнения выполнять 7-8 раз).

1. И. п.: о. с., руки с гантелями вниз. 1- руки в стороны, 2- руки вверх, встать на носки; 3- руки в стороны; 4- в и. п.
2. И. п.: то же. 1-2- руки вверх, правую ногу назад на носок – вдох; 3-4 вернуться в и. п.- выдох.
3. И. п.: стоя в наклоне, руки опущены. 1-2- развести руки в стороны; 3-4 – вернуться в и. п.
4. И. п.: то же. 1-2 присед на носках, руки вперед; 3-4- вернуться в и. п.
5. И. п.: Лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны. 1-2- правую ногу и левую руку вверх; вернуться в и.п. то же другой рукой и ногой.
6. И. п.: лежа на спине, руки вперед, ноги согнуты в коленях с опорой на стопы. 1-2- руки в стороны вдох, 3-4- И.п.- выдох.
7. И. п.: то же , ноги вместе, руки вниз. 1- согнуть ноги; 2- выпрямить вверх; 3-4 медленно опустить в и.п.
8. И.п.: лежа на животе, руки в стороны – « ласточка». 1-4- поднять руки и ноги, держать; 5-6- вернуться в и. п., расслабиться.

Основные виды движений.

1. Ходьба по веревке прямо
2. Прыжки в длину с места
3. Ползание на четвереньках прямо до ориентира
4. Метание мешочка вдаль.

Подвижная игра. « попади в ворота мячом».

Коррекционное упражнение.« регулировщик».

Заключительная часть. Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок. Массаж стоп, мячами массажерами.

МАЙ.

Содержание работы.

Задачи: продолжать формировать навыки стереотипа правильной осанки. Обучать правильному выполнению упражнений с набивными мячами. Тренировка силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины. Отработка навыков удержания тела в нужном положении при различных движениях.

Неделя ООД 1.

Вводная часть: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, имитация ходьбы на лыжах (звук «м-м-м»), по диагонали. Бег друг за другом с поворотом по сигналу. Ходьба. Построение в зеня.

Общеразвивающие движения (с мячом).

1. И. п.: стоя, мяч в руках. 1- 2- руки вверх, потянуться на носки – вдох; 3-4 – вернуться в и. п. – выдох.(7 раз)
2. И. п.: стоя, ноги врозь, мяч вверху. 1-2-наклон вправо; 3-4- наклон влево.(7 раз)
3. И. п.: стоя мяч перед грудью в согнутых руках, 1- сгибая колено, выбить мяч из рук; 2 – поймать мяч; 3-4 то же другой ногой.(7 раз)
4. И. п.: лежа на спине, мяч обхватить стопами. 1- согнуть ноги в коленях; 2- выпрямить вперед; 3- согнуть; 4 – вернуться в и. п.(7 раз)
5. И. п.: то же, руки с мячом вперед. 1- правую ногу вверх, носком коснуться мяча; 2- вернуться в и. п.; 3-4- то же левой ногой.(7 раз)
6. И. п. : ноги согнуты в коленном суставе, руки разведены в стороны и прижаты к полу, мяч между колен. 1- опустить колени вправо; 2- вернуться в и. п.; 3-4 – то же в левую сторону.(7 раз)
7. И. п. : ноги согнуты в коленном суставе на ширине стопы, мяч в прямых руках вверх. 1- сесть, положить мяч между колен; вернуться в и. п. без мяча; 3- сесть, взять мяч; 4 вернуться в и. п..(7раз)
8. И. п: лежа, руки вверх с мячом. 1-6- потянуться, носки на себя; 7-8 – расслабление.(2 раза)

Основные виды движений:

С набивным мячом в паре: и.п.: стоя спиной друг к другу, ноги врозь. 1- передать мяч сверху, принять снизу; 2- передать мяч с поворотом вправо, принять с поворотом влево.

И.п.: сидя ноги врозь, мяч за голову, локти в стороны. Броски мяча из-за головы, партнер прокатывает мяч обратно.

Подвижная игра: « Восточный официант».

Коррекционное упражнение: « кошечка».

Заключительная часть. Сидя по кругу, массаж спины мячами массажерами.

II Неделя ООД 2.

Вводная часть: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, имитация ходьбы на лыжах (звук «м-м-м»), по диагонали. Бег друг за другом с поворотом по сигналу. Ходьба. Построение в зеня.

Общеразвивающие движения (с мячом).

1. И. п.: стоя, мяч в руках. 1- 2- руки вверх, потянуться на носки – вдох; 3-4 – вернуться в и. п. – выдох.(7 раз)
2. И. п.: стоя, ноги врозь, мяч вверху. 1-2-наклон вправо; 3-4- наклон влево.(7 раз)
3. И. п.: стоя мяч перед грудью в согнутых руках, 1- сгибая колено, выбить мяч из рук; 2 – поймать мяч; 3-4 то же другой ногой.(7 раз)
4. И. п.: лежа на спине, мяч обхватить стопами. 1- согнуть ноги в коленях; 2- выпрямить вперед; 3- согнуть; 4 – вернуться в и. п.(7 раз)
5. И. п.: то же, руки с мячом вперед. 1- правую ногу вверх, носком коснуться мяча; 2- вернуться в и. п.; 3-4- то же левой ногой.(7 раз)

6. И. п. : ноги согнуты в коленном суставе, руки разведены в стороны и прижаты к полу, мяч между колен. 1- опустить колени вправо; 2- вернуться в и. п.; 3-4 – то же в левую сторону.(7 раз)

7. И. п. : ноги согнуты в коленном суставе на ширине стопы, мяч в прямых руках вверх. 1- сесть, положить мяч между колен; вернуться в и. п. без мяча; 3- сесть, взять мяч; 4 вернуться в и. п..(7раз)

8. И. п: лежа, руки вверх с мячом. 1-6- потянуться, носки на себя; 7-8 – расслабление.(2 раза)

Основные виды движений:

С набивным мячом в паре: и.п.: стоя спиной друг к другу, ноги врозь. 1- передать мяч сверху, принять снизу; 2- передать мяч с поворотом вправо, принять с поворотом влево.

И.п.: сидя ноги врозь, мяч за голову, локти в стороны. Броски мяча из-за головы, партнер прокатывает мяч обратно.

Подвижная игра: « Попрыгунчик - лягушонок».

Коррекционное упражнение: «кошечка».

Заключительная часть. Сидя по кругу, массаж спины мячами массажерами.

III. Неделя ООД 3.

Вводная часть: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, имитация ходьбы на лыжах (звук «м-м-м»), по диагонали. Бег друг за другом с поворотом по сигналу. Ходьба. Построение в звеня.

Общеразвивающие движения (без предметов).

Основные виды движений:

1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо.

2. прыжки на обеих ногах из обруча в обруч.

3. лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.

Подвижная игра: « Ловкие ноги».

Коррекционное упражнение: « рыбка».

Заключительная часть. Сидя по кругу, массаж спины мячами массажерами.

IV. Неделя ООД 4.

Вводная часть: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, имитация ходьбы на лыжах (звук «м-м-м»), по диагонали. Бег друг за другом с поворотом по сигналу. Ходьба. Построение в звеня.

Общеразвивающие движения (без предметов).

1. И. п. – о. с.: ноги на ширине ступни. 1- поднять правое плечо вверх; 2-и. п.; 3- поднять левое плечо вверх; 4-и.п.; 5- поднять оба плеча вверх; 6- и.п.; 7- поднять оба плеча вверх; 8- и.п.; (5-6 раз)

2.И. п. – о.с: ноги на ширине плеч. 1,2 – пальцы рук сомкнуть в «замке», подтянуть вверх, подняться на носки; 3,4 вернуться в и.п. повторить 5-6 раз.

3. И.п. о. с.: ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1- отвести назад правую прямую ногу, хлопок над головой в ладоши; 2- и.п.; 3 – отвести назад левую ногу, хлопок в ладоши над головой; 4- и.п. повторить 4-6 раз.

4. И.п. – о.с.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- наклониться вперед, двумя руками потянуться вперед; 2- выпрямиться, двумя руками вверх; 3- наклониться вниз, руками дотронуться до носков ног; 4- выпрямиться в и.п. повторить 4-6 раз.

5. И.п. – о.с.: ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1- согнуть правую ногу; 2- выпрямить правую ногу, руки в стороны на уровне плеч; 3- согнуть правую ногу, руки на поясе; 4- опустить правую ногу; 5-8 тоже другой ногой. Повторить каждой ногой по 4 раза.

6. И.п. – о.с.: руки на поясе. 1-10- прыжки, ноги врозь, ноги вместе; 11-20 ходьба на месте; 21-30- прыжки одна нога впереди, другая сзади; 31-40- ходьба на месте.

7. И.п.- о.с.: 1- отвести правую ногу в сторону, руки развести в стороны, голову повернуть вправо (вдох); 2-и.п. (выдох); 3,4, другой ногой. Повторить 5-6 раз.

Основные виды движений:

1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо.
2. прыжки на обеих ногах из обруча в обруч.
3. лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.

Подвижная игра: «белочка».

Коррекционное упражнение: «рыбка».

Заключительная часть. Сидя по кругу, массаж спины мячами массажерами.

2.1 Комплексы упражнений для детей дошкольного возраста.

Упражнения для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия.

1. Исходное положение- стоя, руки на пояс. 1-правая на носок, 2-на пятку,3-на носок, 4-и.п. 5-6-то же с другой ноги.
2. Исходное положение - стоя, руки на пояс. 1-подняться на носки перекатом, 2-перекатом на пятки.
3. Исходное положение - стоя руки на пояс. 1- правое колено вперед, круговые движения стопой вправо и влево, то же с другой ноги.
4. Исходное положение - стоя на краю коврика. Зафиксировав пятки на месте, пальцами ног собирать коврик одновременно или поочередно.
5. Ходьба перекатом с пятки на носок.
6. Ходьба на носках, на пятках.
7. Ходьба на наружных сводах стопы.
8. Подскоки толчком двумя без максимальных усилий.
9. Подскоки поочередно без максимальных усилий.
10. Прыжки приставными шагами правым и левым боком без максимальных усилий.
11. Ходьба по гимнастической палке.
12. Исходное положение - сидя в упоре сзади. 1-согнуть стопу, 2-разогнуть, одновременно.
13. Исходное положение - сидя в упоре сзади. 1- согнуть стопы одновременно, 2- разогнуть одновременно.
14. Исходное положение - сидя в упоре сзади. 1- одновременно развести пальцы ног «веером», 2-сжать в «кулачок».
15. Исходное положение - сидя в упоре сзади. 1- правая нога пальцы «веером», 2- левая в «кулачек», 3-4- наоборот.
16. Исходное положение - сидя (стоя). Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка, правая и левая поочередно.
17. Исходное положение - стоя на наружных сводах стоп. 1- подняться на носки, 2- вернуться в исходное положение. 18. И.П.стоя на наружных сводах стоп. 1- полуприсед, 2- вернуться в исходное положение.
19. Исходное положение - основная стойка, руки на пояс. 1- пальцы ног вверх, 2- вернуться в исходное положение.
20. Исходное положение - стоя носками вовнутрь, пятками наружу. 1- подняться на носки, 2- вернуться в исходное положение.
21. Исходное положение - ноги врозь, руки в стороны. 1- присесть на всей ступне, 2- вернуться в исходное положение.
22. Исходное положение - правая(левая) перед носком другой (след в след). 1- подняться на носки, 2- вернуться в исходное положение.

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.

1. Исходное положение - основная стойка. 1-руки вверх потянуться, подняться на носки – вдох, 2- вернуться в исходное положение – выдох (вдох через нос, выдох через рот).

2. Исходное положение - ноги врозь, руки в стороны максимально отведены назад, ладони вперед, пальцы разведены. 1- руки резко скрестить на груди, кисти на лопатки, выдох (резкий); 2- медленно вернуться в исходное положение, вдох.

3. Исходное положение - стоя на носках прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки в стороны-вверх. 1- опуститься на стопы, наклон вперед, округлить спину, руки махом через стороны скрестить перед грудью, больно хлестнуть кистями по лопаткам (громкий выдох). 2-3- плавно руки развести в стороны и снова скрестить перед грудью, 2-3 раза хлестнуть кистями по лопаткам, продолжать выдох. 4- вернуться в исходное положение, диафрагмальным выдохом выпячивая круглый живот.

4. Исходное положение - стоя на носках прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки вверх-назад, пальцы в замок (держа топор). 1- опуститься на стопы, быстрый наклон вперед, округлив спину, хлыст руками вперед-вниз-назад (выдох); 2- плавно вернуться, диафрагмальным вдохом выпячивая живот.

5. Исходное положение - стоя на носках, наклонившись вперед, руки вперед-вверх, кисти в кулак. На каждый счет гребок баттерфляем, опускаясь на стопы, руки вниз-назад к бедрам, увеличить наклон (выдох); руки вперед через стороны вверх-вперед в исходное положение (диафрагмальный вдох).

6. Исходное положение - упор лежа. 1- упор присев, выдох; 2- вернуться в исходное положение, диафрагмальный вдох (все сделать за 1 сек.).

7. Ходьба на руках (в парах) с диафрагмальным дыханием.

Комплекс упражнений в положении сидя.

1. сидя в упоре сзади. 1-нога вверх, тянуть носок, 2- вернуться в исходное положение, 3-4- то же с другой ноги (ноги не сгибать, можно регулировать высоту положения ноги вверх).

2. сидя в упоре сзади. 1- прямые ноги вверх, 2- вернуться в исходное положение.

3. сидя в упоре сзади. 1- согнуть ноги, 2- выпрямить вперед-вверх, 3- согнуть ноги, 4- вернуться в исходное положение.

4. сидя в упоре сзади. 1-3- наклоны туловища максимально вперед, 4- вернуться в исходное положение

5. сидя в упоре сзади. 1- ноги вверх, 2- ноги в стороны, 3- ноги соединить, 4- вернуться в исходное положение.

6. сесть согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки на пояс. 1-2- наклоны туловища вправо, 3-4- влево.

7. сесть согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки на пояс. 1-2- повороты туловища вправо, 3-4- влево.

8. сесть согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки на пояс. 1-3- пружинящие наклоны туловища вперед, руки вперед, 4- исходное положение.

9. сесть согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки за голову. 1- локти вперед, округлить спину, выдох; 2- вернуться в исходное положение (локти максимально в стороны, прогнуться), вдох.

Комплекс упражнений в положении стоя.

1. стойка ноги врозь, руки вверх в замок, ладонями наружу. Рывки руками над головой.

2. стойка ноги врозь, руки за голову. 1- округлить спину, локти максимально вперед, 2- вернуть в исходное положение, локти максимально в стороны, прогнуться.

3. стойка ноги врозь, руки к плечам. 1-4- круговые движения руками вперед, 5-8- назад.

4. основная стойка. 1- правая рука вверх назад, левая вниз назад, захват кистями рук за спиной, прогнуться, зафиксировать положение, 2- исходное положение, 3-4- поменять положение рук.

5. стойка ноги врозь, руки на пояс. 1- локти вперед, округлить спину, голова вперед-вниз, выдох; 2- локти назад, прогнуться, голова вверх, вдох.

6. стойка ноги врозь, руки за голову. Наклоны и повороты туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.

7. стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклонить туловище вперед, прогибая спину - выдох, и.п. - вдох. При наклоне голову поднимать, локти отводить назад ноги прямые, темп медленный. 3-8 раз.

8. стойка ноги врозь, руки за головой. Наклонить туловище влево - выдох, и.п. - вдох. То же в другую сторону.

9. широкая стойка ноги врозь, ступни параллельно. Повернуть туловище влево с наклоном к левой ноге, отводя руки в стороны. То же в другую сторону. Ноги прямые, темп медленный, повторить 2-5 раз.

10. широкая стойка ноги врозь, руки вверх «в замок». Круговые движения туловищем в одну и в другую сторону, темп медленный, повторить 2-3 раза в каждую сторону.

Комплекс упражнений в положении лежа.

Упражнения для укрепления мышц спины:

1. лежа на животе, подбородок на кистях рук. Поднять голову и плечи, руки на пояс (живот от пола не отрывать, Лопатки соединить), держать 3-4 секунды .

2. То же, но руки к плечам, за голову.

3. То же, но руки назад, в стороны.

4. То же, но руки вверх.

5. Поднять голову и плечи. Движение руками к плечам, в стороны, к плечам.

6. Поднять голову и плечи. Руки в стороны - сжимание и разжимание пальцев.

7. Поднять плечи и голову. Руки вверх - два хлопка, и.п.

8. То же, но руки в стороны - небольшие круговые движения в плечевых суставах.

9. Движения руками как при плавании способом брасс на груди.

10. Движение руками в стороны, к плечам, вверх. и.п.

11. Движения руками, имитация «бокса».

12. И.П. – то же. Движение руками вверх, за голову, вверх, и.п. Держать 4 счета в каждом положении.

13. И.П. - лежа на животе, руки вверх. Передача теннисного мяча, эстафетной палочки из рук в руки до конца шеренги. Все занимающиеся держат руки вверх до окончания передачи.

14. То же, но передача предмета слева направо.

15. И.П. - лежа на животе, руки под подбородком. Поочередное поднимание ноги вверх.

16. То же, но движения ногами как при плавании кролем на груди.

17. И.П. - то же. Поднимание обеих ног вверх.

18. И.П. - тоже. Поднять правую, присоединить левую, опустить правую, затем левую.

19. Поднять ноги, развести в стороны, соединить и опустить.

20. На гимнастической скамейке, лежа продольно на животе, движения ногами, как при плавании способом брасс на груди.

21. И.П. - то же, но движения руками и ногами.

22. И.п. - лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком. Поднять левую руку вперед, а правую назад вдоль туловища, опустить голову и потянуться, проделать то же, меняя положение рук. Темп медленный.

23. «Лягушонок». И.П. - то же. Поднять голову вверх, руки к плечам ладонями вперед, сводя лопатки, прогнуться спину с небольшим подниманием груди от пола. Прогибая спину, отводить голову назад, избегать сильного прогиба в пояснице, темп медленный.

24. И.п. - лежа на животе, упор ладонями у плеч, голова опущена. Попеременное поднимание ног назад-вверх с прогибом спины и отклонением головы назад. Прогибаясь, не отрывать грудь от пола, темп средний

Упражнения для укрепления мышц живота:

1.И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередное поднимание ног на 45°.

2.Согнуть обе ноги в коленях, разогнуть под углом 90° и опустить.

3.«Велосипед».

4.Движение ногами, как при плавании кроль на спине.

5.Одновременное поднимание и опускание прямых ног

6. Согнуть обе ноги в коленях, выпрямить их под углом 45°, развести их в стороны и, опуская, соединить.

7.Движения ногами, как при плавании способом брасс на спине.

8.Поднимание и опускание прямых ног с разной скоростью.

9. Круговые движения ногами.

10. Поднимание и опускание ног в коленях с зажатым между коленями волейбольным или набивным мячом.

11.Руки вперед, ноги согнуть в коленях, головой коснуться колен.

12. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременное сгибание ног в коленных суставах. Спина прямая, прижата к полу, темп медленный.

13. И.П. - лежа на спине, руки за головой. Делать попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз - «ножницы». Затылок и плечи плотно прижаты к полу, темп средний, 4-10 раз каждой ногой

14. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимание прямых ног вверх. Носки вытянуты, темп медленный.

15. И.П. - лежа на спине, руки согнуты, ладони над головой. Поднимание прямых ног вверх, разведение их в стороны и опускание вниз в И.п. Локти плотно прижаты к полу, а ноги прямые, темп медленный, повторить

16. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони повернуты к полу.

17. Сесть, опираясь руками в пол, выпрямить спину, отвести прямые руки назад и вернуться в И.П. Ноги в се время прямые, сидя, отводить голову назад, темп средний.

Упражнения для формирования и закрепления правильной осанки.

1. Стоя, принять правильную осанку, касаясь стены (без плинтуса) или гимнастической стенки. При этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пятки должны касаться стены.

2. Принять правильную осанку (1упр.). Отойти от стены на один шаг, сохраняя правильную осанку.

3. Принять правильную осанку у стены. Сделать 2 шага вперед, присесть, встать, вновь принять правильную осанку.

4. Принять правильную осанку у стены. Сделать один шаг вперед - два шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища. Принять правильную осанку.

5. Стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, приподняться на носки, удержаться в таком положении 3-4 сек. Вернуться в И.П.

6. То же упражнение, но без гимнастической стенки.

7. Принять правильную осанку, присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать и принять И.П.

8. Сидя на гимнастической скамейке у стены, принять правильную осанку (затылок, лопатки и ягодицы прижать к стене)

9. И.П.- как упр.8. расслабить мышцы шеи, наклонить голову, расслабить плечи, мышцы спины, вернуться в и.п.

10. И.П. – лежа на спине. Голова, туловище и ноги должны составлять прямую линию, руки прижаты к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области тоже положение, которое было принято в положение лежа.

11. И.П.- лежа на полу. Прижать поясничную область к полу. Встать, принять правильную осанку.

12. Принять правильную осанку в положение стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки.

13. Стоя, правильная осанка, мешочек с песком на голове. Присесть, стараясь не уронить мешочек. Встать в И.П.

14. Ходьба с мешочком на голове с сохранением правильной осанки.

15. Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через препятствие (гимнастическую скамейку, скакалка), сохраняя и.п.

16. Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением различных упражнений (ходьба в полуприсядя, с высоким подниманием колен, и т.д.).

Упражнения с гимнастической палкой.

1. И.П.- основная стойка, палка хватом сверху внизу. 1-палка вверх, подняться на носки, потянуться,

2- И.П. 2. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху внизу. 1- палка верх, 2- на плечи назад, 3- вверх, 4- И.П

3. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху на плечи. 1-2- повороты туловища вправо, 3-4- то же влево.

4. И.П.- то же. 1-2- наклоны туловища вправо, 3-4- влево.

5. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху на лопатки. 1-3- прогнувшись наклоны туловища вперед, 4- И.П

6. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху вперед. Повороты гимнастической палки вправо и влево.
7. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху вниз. 1- палка вперед, 2- палка вверх, 3- палка вперед, 4- И.П.
8. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом руками сзади (локтевыми изгибами). Повороты туловища вправо и влево поочередно.
9. И.П.- стойка ноги врозь, палка сзади-внизу хватом снизу. Рывки руками вверх за спиной, сохраняя правильную осанку, не наклоняясь вперед.
10. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху. 1-3- пружинящие наклоны вперед, палка вперед, 4- И.П.
11. И.П.- стойка ноги врозь, палка вверх, хватом сверху. 1-2- наклоны туловища вправо, 3-4- влево.
12. И.П.- то же. Круговые движения туловищем вправо, влево.
13. И.П.- сидя, палка хватом сверху на ногах. 1- мах руками с палкой вверх, 2- И.П.
14. И.П.- сидя с палкой в руках. Пружинящие наклоны туловища вперед, ноги прямые.
15. То же ноги врозь.
16. И.П.- сидя, палка на плечи. Повороты туловища вправо и влево.
17. То же, наклоны туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.
18. И.П.- сидя согнув ноги, упором в стопы, палка на плечи. Повороты туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.
19. То же, наклоны туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.
20. То же, пружинящие наклоны туловища вперед.
22. И. П. - лежа на животе, гимнастическая палка в согнутых руках. Поднять голову и туловище, палку на грудь, вверх, И.П.
23. И.п. - то же. Поднять голову и туловище, палку вверх, за голову, вверх, И.П.
24. То же, палку вверх, на лопатки, вверх, И.П.
25. И.П. - лежа друг против друга палка на груди. Броски и ловля палки хватом рук сверху и снизу.
26. И.П.- лежа на спине, палка хватом сверху вверх. 1- ноги вперед, палка вперед, 2- И.П.
27. И.П.- лежа на спине, палка хватом сверху на бедрах. 1- ноги и палка вперед одновременно, 2- И.П.
28. И.П.- лежа на спине, палка хватом сверху вверх. 1- палка вперед, правая нога вперед, 2- И.П., 3-4- с другой ноги.
29. И.И.- то же. 1- максимально потянуться, вдох, 2- расслабиться, выдох.
30. И.П.- стойка ноги врозь, палка на лопатки, хватом сверху. Приседания на месте, не отрывая пяток от пола и сохраняя правильную осанку.

Упражнения стоя на четвереньках и упражнения в равновесии.

1. И.П.- опора на кисти рук и колени. 1-опустить голову, округлить спину, 2- поднять голову, прогнуться.
2. И.П.- то же. 1- правая рука вперед, левая нога назад, 2- И.П., 3-4- то же другой рукой и ногой.
3. И.П.- сидя на пятках с опорой на кисти рук. 1- касаясь грудью пола выйти в положение «упор лежа прогнувшись», 2- обратно.
4. Перекаты в группировке из упора присев.
5. Перекат в стойку на лопатках из упора присев.
6. Мост из положения лежа на спине (или полумост с опорой на плечи).
7. Передвижение вперед и назад стоя на четвереньках с опорой на стопы и кисти рук.
- 8.И.п. - о.с., руки в стороны - движение прямой ногой вперед, в сторону, на- зад. То же, но руки за голову, к плечам.
9. И.п. - о.с. Поднять колено вверх, руки в стороны. То же, но руки вперед, вверх. 3.И.п. - о.с., руки на пояс. Поднимание на носки.
10. И.п. – о.с., руки в стороны. Подняться на носки, повернуть голову налево, направо,
11. Из упора присев встать (выпрямиться), согнуть правую ногу, руки в стороны. То же левой .
- 12.И. п. - упор присев. Встать, подняться на носки, руки в стороны.
13. То же, но подняться на носок одной ноги, другую ногу согнуть в колене с различными положениями рук
14. Ходьба с остановками на одной ноге (по сигналу). То же, но с мешочком на голове.

15. И.п. - стойка ноги врозь правой. Подняться на носки с различными движениями рук.
16. Ходьба по начерченной линии.
17. И.п. – о.с., руки в стороны. Стоя на одной ноге, захватить ступню обеими руками.
18. Бег, по сигналу присед .
19. Из о.с. прыжки с поворотом налево (направо) на 90°, 180°, 360°. Удержаться после приземления в и.п.
20. И.п. - о.с., руки в стороны. Равновесие на правой (левой) ноге - («ласточка»).
21. Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки - равновесие на правой (левой) ноге.
22. И.п. - то же. Приседания на одной ноге.
23. Равновесие на правой (левой) ноге и повороты на носке.
24. Равновесие на левой ноге, прыжком равновесие на правой ноге.
25. Стоя на одной ноге, наклон в сторону с подниманием свободной ноги в противоположную сторону («горизонтальное равновесие»).

III Организационный раздел

3.1 Организация физкультурно-оздоровительной деятельности

Режим и формы занятий.

Программа рассчитана на 2 занятия в неделю с каждой возрастной подгруппой (воспитанники младшей). Длительность каждого занятия - 1 час академического времени (один академический час для детей младшей группы 15 мин.) во 2 половину дня, время не занятое образовательной деятельностью, прогулкой, дневным сном) в соответствии с требованиями СанПиНа 1.2.3685-21

«Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности (или) безвредности для человека среды факторов среды обитания»

Сетка занятий ЛФК в режиме дня ДОУ:

	младшая	средняя	старшая	подготовительная
Вторник	16.00-16.15	16.25-16.45	16.55-17.20	17.30-18.00
четверг	16.00-16.15	16.25-16.45	16.55-17.20	17.30-18.00

Занятия проводятся в игровой форме. Каждое занятие объединено общим сюжетом. В сюжет занятия вводятся задания, направленные на обучение правильной постановке стоп при ходьбе; повышение тонуса коротких мышц стоп; укрепление связочно - суставного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп; улучшение кровообращения стоп и координации движений, развитие коммуникативных качеств и свойств личности. Занятия проводятся по общей схеме:

I. Вводная часть решает задачу подготовки организма к физической работе.

II. Основная часть включает в себя упражнения, обеспечивающие развитие общей и силовой выносливости мышц спины, брюшного пресса и грудной клетки для создания «мышечного корсета», корригирующие упражнения в сочетании с дыхательными. В конце основной части проводится подвижная игра, правила которой предусматривают сохранение правильной осанки.

III. Заключительная часть обеспечивает постепенное направленное снижение физической активности, создание благоприятных условий для успешного протекания восстановительных процессов в организме ребенка и плавный переход к другим видам деятельности.

IV. Список используемой литературы.

1. Дубровский В.И., «Лечебная физическая культура», М.: Владос, 2004 год;
2. Кириллов А.И., «Сколиоз: эффективное лечение и профилактика» М.; АСТ; СПб.: Сова; Владимир:ВКТ,2008 год;
3. Красикова И.С. «Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки», 3-е изд.-СПб.:КОРОНА-Век,2007 год;
4. Ловейко И.Д., «Формирование осанки у дошкольников» (пособие для педагогов и дошкольных врачей). М.: Просвещение, 1970 год;
Мачинский В.И., «Гимнастика, исправляющая осанку»; М., 1984 год;
5. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А., «Лечебная гимнастика при нарушении осанки у детей», М.: «Эксмо», 2003 год;
6. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7лет). М., 2010
12. Страковская В.Л., «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1года до 14 лет», М.: Новая школа, 1994 год;
- 14.Халемский Г.А., «Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки», министерство образования Российской Федерации, управление социального образования, Москва, ЭНАС, 2001 год;
15. Халемский Г.А., «Коррекция нарушений осанки у дошкольников», методические рекомендации, Санкт-Петербург, «Детство-пресс», 2001 год;