**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

 **СОШ № 3 имени Героя Советского Союза**

**Борисова В.А.**

Программа дополнительной образовательной деятельности
по направлению «Физическая культура»
Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата
инструктора по физической культуре
Чудиновой Юлии Николаевны

г. Лобня

**Содержание:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.1. | Пояснительная записка  |
| 1.2. | Цель рабочей программы |
| 1.3. | Задачи рабочей программы |
| 1.4. | Общие принципы |
| 1.5. | Организация проведения занятий ЛФК |
| 1.6. | Перспективный план кружка «Фитбол гимнастика» обучения детей 4-7 лет  |
| 1.7. |  Развернутое перспективное планирование  |
| 1.8.  | Список используемой литературы  |

* 1. **Пояснительная записка**

Дополнительная платная образовательная услуга – лечебная физкультура, - организована в ДОУ для детей, в целях профилактики, предупреждения и исправления дефектов опорно-двигательного аппарата.

В группу лечебной физкультуры зачисляются дети, имеющие проблемы развития опорно-двигательного аппарата, часто болеющие дети на основании заявления родителей, состав группы формируется в октябре, плановые занятия проходят с октября по май.

Длительность занятия ЛФК зависитот возраста детей.Время проведения одного занятия с детьми 3 - 4 лет – 20 - 25 минут, с детьми 5 - 6 лет – 30 - 35 минут. Комплекс оздоровительно-корригирующих упражнений выполняется 2 недели: основная часть комплекса не изменяется, варьируется только подготовительная и заключительная части. Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении на ковриках, дети одеты легко, без обуви (в носках).

Каждое занятие включает в себя комплекс корригирующей гимнастики, игры на развитие дыхания, игровые упражнения под музыку для развития чувства ритма, координации движений, обязательны упражнения на расслабление и растягивание мышц, разгрузку позвоночника.

Одним из важных условий организации занятий ЛФК является подбор физических упражнений в зависимости от общего состояния организма и от заболевания.

 На занятиях с ослабленными детьми должны использоваться программы по профилактической физической культуре. Это решение я вижу в организации фитбол – гимнастики в ДОУ.

 Мячи большого размера - фитболы - появились сравнительно недавно, хотя с древнейших времен в культуре любого народа мяч использовался в качестве развлечения. Фитбол в переводе с английского означает "мяч для опоры", который используется в оздоровительных целях.

 Программы по фитбол- гимнастике и фитбол- аэробике уникальны по своему воздействию на организм занимающихся и вызывают большой интерес у детей и взрослых.

 Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов.

 Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлексы.

 Упражнения верхом на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, неврастения, астено-невротический синдром и др. Механическая вибрация мяча оказывает воздействие на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие ткани (Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук, 2003). Практически это единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

 Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол-аэробики как предмет, снаряд или опора. Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных частных задач и подбора средств могут иметь различную направленность:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;

- для укрепления мышц брюшного пресса;

- для укрепления мышц спины и таза;

- для укрепления мышц ног и свода стопы;

- для увеличения гибкости и подвижности в суставах;

- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;

- для формирования осанки;

- для развития ловкости и координации движений;

- для развития танцевальности и музыкальности;

- для расслабления и релаксации как средств профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).

**Ожидаемые результаты:** Фитбол - гимнастика улучшает нарушенные болезнью функции, ускоряет восстановительные процессы. Физические упражнения оказывают разнообразное действие в зависимости от их подбора методики выполнения и степени нагрузки.

**К концу года дети должны:**

* **Критерии освоения программы в средней группе.**

Высокий уровень.

Проявляет интерес к новым упражнениям. Может контролировать действия других. Сохраняется длительное устойчивое равновесие. Следит за осанкой.

Средний уровень.

Самостоятельно правильно выполняет упражнения с фитболом по предварительному показу инструктора. Активно осваивает новые упражнения. Соблюдает правила игры. Равновесие на фитболе сохранятся.

Недостаточно контролирует осанку при выполнении упражнений.

Низкий уровень.

Допускает ошибки при выполнении упражнений на фитболе. Плохо сохраняет равновесие на фитболе. Выполняет упражнения по показу инструктора. Не контролирует осанку. Нарушает правила в подвижных играх на фитболе.

* **Критерии освоения программы в старшей группе.**

Высокий уровень.

Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Владеет самооценкой и контролирует других детей.

Средний уровень.

Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнений. Недостаточно владеет самооценкой и контролем за другими детьми.

Низкий уровень.

Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

* **Критерии освоения программы в подготовительной группе.**

Высокий уровень.

Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно. Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности. Самостоятельно организовывает игры.

Средний уровень.

 Равновесие сохраняет. Упражнения выполняет, проявляет интерес к новым упражнениям. Наблюдаются элементы творчества.

Низкий уровень.

Допускает ошибки в основных элементах упражнений. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

Уровень освоения Программы демонстрируется на открытых занятиях для родителей, в конце учебного года на открытых занятиях для педагогов, в форме выступления на спортивных и музыкальных праздниках и досугах.

Занятия ЛФК оказывают лечебный эффект только при правильном, регулярном, длительном применении физических упражнений. В этих целях разработаны методика проведения занятий, показания и противопоказания к их применению, учет эффективности, гигиенические требования к местам занятий.

Программа занятий ЛФК рассчитана на 1 год.

**1.2. Цель -** Обеспечение оптимального двигательного режима и физического развития ребенка. Профилактика и коррекция заболеваний опорно-двигательного аппарата и органов дыхания.

**1.3. Задачи ЛФК:**

**Оздоровительные**:

* Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
* Развитие двигательных качеств;
* Обучение основным двигательным действиям;
* Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
* Улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
* Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
* Улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;
* Развитие мелкой моторики и речи;
* Адаптация организма к физической нагрузке.

 **Воспитательные**:

* Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
* Воспитание интереса и потребности в физических упражнениях и играх.

**Образовательные:**

* Развитие двигательной сферы ребенка и его психофизических качеств: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, сила.
	1. **Общие принципы:**
* принцип сознательности и активности плюс мотивация;
* принцип наглядности;
* принцип доступности
* принцип систематичности, система строится с учетом тренированности и длится месяцами;
* принцип регулярности;
* принцип цикличности;
* принцип новизны и разнообразия: 10-15 % упражнений обновляет;
* принцип постепенности увеличения нагрузки по мере тренированности;

**1.5. Организация проведения занятий ЛФК**

Курс занятий лечебной физической культуры составляет 8 месяцев с октября по май.

Занятия с фитболами начинаются со средней группы*.*  Для начала нужно познакомить детей с фитболом, дать представление о форме, физических свойствах мяча с помощью игровых упражнений. Использование фитболов начинать с помощью сказки. Например: фитбол это «колобок». Дети слушают сказку и выполняют движения. Применение фитбола проводится в физкультурно-оздоровительном процессе в течение недели в двух мероприятиях. Основные формы работы – занятия, совместная деятельность, развлечения. В основе игр с фитболами лежат общеразвивающие упражнения. Каждое упражнение необходимо повторять сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз.

Продолжительность одного занятия в средней группе не должна превышать 20 мин, в старшей 25 мин, в подготовительной группе 30 мин. Количество занятий два в неделю.

Физкультурные занятия с фитболом проводятся по подгруппам с учетом групп здоровья, роста, не более 10 человек в одной подгруппе.

Они проводятся по традиционным частям: подготовительная, основная и заключительная.

***1*) *Подготовительная часть*** *включает:*

Ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и т.д. В исходном положении сидя на мяче можно делать дыхательную гимнастику. А затем выполняют упражнения на мяче в исходном положении - сидя на мяче. Например:

1) Пружинистые качания - они обеспечивают:

 выравнивание спины в нейтрально-оптимальное положение;

мягкую слабую компрессию суставов;

 обеспечивает питание с улучшением подвижности суставов и пластичности тканевых структур;

 возбуждает согласованную активизацию мышц позвоночника;

тренирует правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.

2) Динамические упражнения под музыку с предметами и без для тренировки функциональных возможностей наиболее важных систем организма, дыхательной, СС и т.д. так же проводятся в и.п. - сидя на мяче.

***2)*** ***В основной части***занятия используются и.п. - лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, лежа боком на мяче, а также лежа на полу мяч под ногами, прыжки на мяче с продвижением вперед, перекаты на животе на мяче и т.д.

Упражнения, выполняемые в данных и.п. - позволяют:

развивать и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц, укрепить координацию движений;

повысить неспецифические защитные силы организма.

***3) Заключительная часть***: проводится пальчиковая гимнастика (2-3 раза) - сидя на мяче, или речь с движением, подвижная игра 2-3 раза, затем дыхательные упражнения на релаксацию в сопровождения медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей, упражнения на дыхание, релаксация на мяче и т.д.

***Программные задачи*** для каждого занятия практически едины для каждого номера занятия в любом блоке.

**1-е занятие:**

Познакомить с первыми четырьмя упражнениями комплекса.

Познакомить с техникой выполнения упражнений на фитболе, используя метод круговой тренировки.

**2-е занятие:**

Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комп­лекса.

Разучить первые четыре упражнения на фитболе.

**3-е занятие:**

Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений.

Закрепить навык выполнения упражнений на фитболе.

**4-е занятие:**

Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений.

Совершенствовать навык выполнения упражнений на фитболе. Внедрение фитбол - гимнастики в образовательный процесс ДОУ вписывается довольно легко. В результате данной работы повышается уровень физического развития и здоровья.

**Определение подвижности позвоночника вперёд**

Ребёнок становится на гимнастическую скамью (поверхность скамьи соответствует нулевой отметке), наклоняется вниз не сгибая колени. По линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрируется тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотянулся до нулевой отметки, то результат записывается со знаком минус.



***Тест для определения силовой выносливости мышц***

**Силовая выносливость мышц спины**

Ребёнка укладывают на кушетку так, чтобы верхняя часть туловища до подвздошных костей находилась на весу, руки на поясе, инструктор удерживает ноги, прижатые к кушетке. Во время выполнения теста туловище удерживать параллельно полу. Время удержания до выраженного утомления мышц в статическом напряжении фиксируется секундомером.



**Силовая выносливость мышц брюшного пресса**

Ребёнок ложится на спину, ставит ноги на стопы, руки вдоль туловища или за голову, локти фиксированы. По команде ребёнок выпрямляет ноги в коленях под углом 45° над опорой. Время удержания до выраженного утомления, когда ноги начинают дрожать и колебаться, фиксируется секундомером.



* 1. **Перспективный план деятельности с детьми 6-7 лет:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы ЛФК | Продолжительность | Задачи |
| Диагностический период | Сентябрь | 1. Диагностика состояния здоровья детей
2. Отбор детей для занятий лечебной физкультурой «Фитбол - гимнастика»
 |
| Подготовительный период | Октябрь – ноябрь. | 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 занятий на фитболе. |
| Основной период. | Декабрь – февраль. | 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 – фитболы) |
| Заключительный период. | Март – май. | 1. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса и ног с применением набивных мячей, наклонной доски.2. Развитие общей и силовой выносливости.3. Тестирование каждого ребенка.4. Закрепление достигнутых навыков стереотипа правильной осанки и походки. |

1.7. **Развернутое перспективное планирование занятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата  | Тема  | Цели и задачи | Основные виды движений |
| 01.10 -16.10 | 1.Обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку. 2. Обучение специальным корригирующим упражнениям | Дать представления о форме и физических свойствах фитбола, обучить (вспомнить) правильной посадке на фитболе. Укрепление мышц плечевого пояса.Самоконтроль за осанкой. | **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. **Упражнения**:- «Колобок» прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров;- «Подними фитбол» и.п.: стоя, сидя. - «Веселый мяч» передача фитбола друг другу, броски фитбола; - «Стульчик» сидя на фитболе, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу); - игры с фитболом:- Сидя на фитболе руки прижаты ко лбу. Пытаться наклонить голову вперед, оказывая сопротивление руками, в течении 5 сек., затем расслабиться.- Сидя на фитболе руки сцепить на затылке. Пытаться отклонить голову назад, преодолевая сопротивление рук, в течение 5 сек., затем расслабиться.**Игра**: «Догони мяч», «Попади мячом в цель».Коррекционные упражнения: **Заключительная часть:****Стоя на четвереньках** без мяча:- «Улитка здоровается» (сидя на пятках, руки вытянуты вперед- Потянулись -Поздоровались-руки в стороны стоя на коленях) |
| 17.10-31.10 | 1. Обучение правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы. | Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.  Увеличение подвижности грудной клетки.Самоконтроль за осанкой.Повышение функциональных возможностей плечевых суставов | **Вводная часть:** Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. 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 **Упражнения**:- «Покачаемся» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень; - «Разминка для боксера» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх -вперед - вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. - «Качели» и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени; И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз. Хват за мяч левой сверху, правой снизу 1-2 – фитбол вверх,3-4 – и.п.5-8 – тоже, но хват правой – сверху, а левой – снизу.И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз.1 – наклон вниз, фитбол вперёд,2-7 – маховые движения фитбо-лом вверх-вниз,8 – и.п.**Подвижные игры** «Быстрая черепаха»**Заключительная часть:****Стоя на четвереньках без мяча:**- «Улитка здоровается» (сидя на пятках, руки вытянуты вперед- Потянулись -Поздоровались-руки в стороны стоя на коленях) |
| 01.11-15.11 | 1.Обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку. 2. Обучение специальным корригирующим упражнениям | Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации. Увеличение подвижности грудной клетки.Развитие равновесия, координационных способностей.Воспитание внимания.Ориентировка в пространстве.. | **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. «Самолет». «Обезьяны»**Упражнения:**- «Веселые ножки» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе; - «Веселые ножки» поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; - «Веселые ручки» то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. - «Наклоны» наклоняться вперед, ноги врозь; - «Достань носок» наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук.И.п.- сидя на мяче, руки опущены.***вариант1:***1 – руки в стороны,2 – руки вверх, ладоши вместе,3 – руки в стороны,4 – и.п.***Вариант2:***И.п.- сидя на мяче, руки опущены.1 – руки в стороны,2 –руки вверх, ладоши вместе,3 – руки вперёд,4 – и.п.**Подвижные игры. -**Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной, поймать мяч.**Заключительная часть:****Релаксация:** - «жучок на спине, животе»- Принять правильную осанку |
| 18.11-30.11 | 1.Обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку. 2. Обучение специальным корригирующим упражнениям | Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболеУкрепление мышц ног, плечевого пояса и рук.Воспитание настойчивости в преодолении трудностей. | **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. **Упражнения:**- «Наклоны» *и.п.* сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны; наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; - «Пошагаем» и.п.сидя на фитболе. В медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в *и.п.;* - «Переход» *и.п:* лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии; - «Выше ноги» *и.п:* лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать.И.п. – сидя, фитбол вперёд.1 – зажать мяч между стопами,2 – лечь на спину,3 – поднять ноги, взять мяч руками,4 – и.п. **Подвижные игры**. - «Восточный официант» **Заключительная часть:****Стоя на четвереньках без мяча**:- «Улитка здоровается» (сидя на пятках, руки вытянуты вперед- Потянулись -Поздоровались-руки в стороны стоя на коленях) |
| 02.12-13.12 | 1.Обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку. 2. Обучение специальным корригирующим упражнениям | Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук.Развитие вестибулярного аппарата.Увеличение подвижности в коленных суставах.Ориентировка в пространстве. |  **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. **Упражнения:**- «Махи ногами» *и.п:* лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями; - «Кит» *и.п:* то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; - «Вверх ногу» *и.п:* лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - «Лесенка» *и.п:* лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. И.п.-лёжа на спине на фитболе, руки в крылышки.1 – согнуть правую ногу в колене,2 – и.п.,3 – согнуть левую ногу в колене,4 – и.п.И.п.-лёжа на спине на фитболе, руки к плечам.1 – приподнять левую ногу,2 – и.п.,3-4 – тоже с правой.**Игра:** «Самый меткий». Мешочками попасть в цель.**Заключительная часть:****Стоя на четвереньках без мяча**:- «Улитка здоровается» (сидя на пятках, руки вытянуты вперед- Потянулись -Поздоровались-руки в стороны стоя на коленях) |
| 16.12-31.12 | 1.Обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку. 2. Обучение специальным корригирующим упражнениям | Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата.Ориентировка в пространстве. | **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.**Упражнения:**-Поочередные махи согнутой ногой; выполнить два предыдущих упражнения из *и.п.* руки за голову. - «Покачаемся» *и.п:* сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; - «Наклоны» *и.п:* сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево вправо.И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу.1 – поднять правую ногу,2 – и.п,3 – поднять левую ногу,4 – и.п.- «Ласковая кошечка»И.п. – на четвереньках мяч под грудью.1-2 – прогнуться в грудном и поясничном отделах, голову поднять,3-4 – и.п. **Подвижные игры: «Гусеница»****Заключительная часть:**Релаксация.  |
| 13.01-31.01.2020 | 1.Обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку. 2. Обучение специальным корригирующим упражнениям | Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук.Развитие вестибулярного аппарата и гибкости.  | **Вводная часть:** Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. **Упражнения**: И.п. - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии - «Крылышки» и.п.лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед - «Махи ногами» - *и.п:* лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали. *и.п:* то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; *и.п:* лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; *и.п:* лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.И.п.- лёжа животом на мяче, руки за спиной.1-2 – разогнуться в грудном отделе позвоночника,3-4 – и.п.И.п. – прямые ноги на фитболе в области голени, руки в упоре на полу.1-2 – согнуть колени, подтягивая фитбол к груди,3-4 – и.п.**Подвижные игры:** «Быстрая черепаха»**Заключительная часть:**- сидя на коврике. Глубокий вдох, на выдохе произносить звуковое упр. (ветер дует –УУУУУУУУ, тихо, громко. тихо)- «Ворона» поднять руки через стороны вверх- вдох. Медленно опустить руки- выдох. На вдохе звук К-А-Р-Р- «Гуси». Вдох- наклон вперед, руки у плечам, выдох- Г-А-А-Г-А.-встать. потрясти руками, ногами. Принять правильную осанку. |
| 03.02-14.02 | 1.Обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку. 2. Обучение специальным корригирующим упражнениям | Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.  Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук.Увеличение подвижности в локтевых суставах.Развитие вестибулярного аппарата.Увеличение подвижности грудной клетки. | **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. **Упражнения:** - «Растяжка» *и.п:* стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания; - «Каток» *и.п:* стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад; И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу.1-4 – движение руками «брасс»И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу.1 – ноги поднять от пола,2 – пройти руками вперёд, голени в упоре на фитболе,3 – вернуться в положение лёжа животом на мяче, ноги приподняты от пола,4 – и.п.И.п. - лёжа животом на мяче, руки в «крылышки» локти вниз.1-2 – локти отвести назад,3-4 – и.п.**Подвижные игры:** «Охотник и утки»**Заключительная часть:**«Улитка здоровается» |
| 17.02-29.02 | 1.Совершенствование навыка правильной осанки и выработка стереотипа правильной походки.2. Развитие гибкости и подвижности позвоночника. | Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.  Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук.Развитие вестибулярного аппарата. Увеличение подвижности в плечевых суставах и грудной клетки. | **Вводная часть:** Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. **Упражнения**:- «Наклоны» и.п: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; - и.п: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево вправо. Повторение изученного. И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу.1 – поднять голову и руки вперёд,2 – руки в стороны,3 – руки к плечам,4 – и.п.И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу.вариант: 11 – ноги поднять от пола,2 – пройти руками вперёд, голени в упоре на фитболе,3 – вернуться в положение лёжа животом на мяче, ноги приподняты от пола,**Подвижные игры:** «Охотник и утки»**Заключительная часть:** «Улитка здоровается» |
| 02.03-13.03 | 1.Совершенствование навыка правильной осанки и выработка стереотипа правильной походки.2. Развитие гибкости и подвижности позвоночника. | Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесииУкрепление мышц ног.Увеличение подвижности в коленных суставах | **Вводная часть.** Ходьбадруг 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. **Упражнения:**- «Махи» и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; -и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; -Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову. И.п.- лёжа на спине на полу, прямые ноги на фитболе в упоре на пятки.1-2- сгибая ноги в коленях, мяч прикатить стопами к ягодицам,3-4 и.п.И.п. – лёжа на спине на полу, правая нога в упоре стопой на фитболе под углом 90 °, левая фиксирована стопой на колене.1- откатить фитбол от себя,2 – и.п.,3– поменяв местами ноги откатить фитбол левой ногой,4 – и.п.**Подвижная игра:** пролезание в обруч боком.**Заключительная часть:**- стоя, правая рука вверх. Левая в сторону, подняться на носки, расслабиться. Поменять положение.  |
| 16.03-27.03 | 1. Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет, с применением гимнастического инвентаря (гимнастические палки, скамейки, обручи, мячи, мячи – массажеры) | Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом. Укрепление мышц ног и брюшного пресса. |  **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. **Упражнения**:- «Прокати» и.п.: в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди; «Поворот» и.п.: лежа на животе на фитболе. Перевернуться на спину; «Прокатись» и.п.: стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу. - «Наклоны» сидя на мяче: наклоняться вперед, ноги врозь; - «Мостик» лежа на фитболе спиной, руки и ноги в упоре на полу.И.п. – лёжа на спине на полу, фитбол между ногами, согнутыми в коленях.1-3 – сжимать фитбол ногами,**Подвижная игра:** **- «**Восточный официант» **Заключительная часть:**- бросить мяч в кольцо. |
| 30.03-10.04 | 1.Укрепление мышц верхнего плечевого пояса и ног с применением набивных мячей, наклонной доски.2. Развитие общей и силовой выносливости.3.Обучение специальным корригирующим упражнениям | Совершенствовать технику исполнения упражнений в разных исходных положенияхУкрепление мышц ног, шеи и брюшного пресса.Развитие равновесия. |  **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, полуприсядь, обычная, «Самолет».**Упражнения**:- «Наклонись» и.п. сидя на фитболе ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать. фитбол слева. То же самое в другую сторону.- «Повороты» и.п. лежа на животе на фитболе. В упоре на полу. Повороты в стороны: точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол.-«Подкати» и.п. лежа на спине на полу, ноги на фитболе. поднимая таз от пола, сгибая ноги. подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в и.пИ.п.- лёжа на спине на полу, прямые ноги на фитболе в упоре на пятки.1-2 – поднять таз,3-4 – и.п.И.п. – лёжа на спине на полу, стопы на мяче, ноги согнуты под углом 90 °1-2 – поднять таз,3-4 – и.п.**Подвижная игра:** **- «**Восточный официант» **Заключительная часть:**- бросить мяч в кольцо. |
| 13.04-24.04 | 1. Развитие общей и силовой выносливости.2.Обучение специальным корригирующим упражнениям | Повторить базовые положения при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях). Ориентировка в пространстве. | **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.**Упражнения:** Сидя на фитболе, выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; - ходьбу, высоко поднимая колени. сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например,  а) повороты головы вправо—влево; б) поочередное поднимание рук вперед-вверх — в сторону; в) поднимание и опускание плеч; г) скольжение руками по поверхности фитбола;  д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой. «Руки в стороны» и.п: стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны - «Езда на машине, поезде, самолете»; - «Изображение повадок различных животных» «Гусеница»И.п.- лёжа на спине на полу, одна нога на стопе, вторая голенью лежит на фитболе, руки вдоль туловища.1-4 – «гусеничка» ногой по полу вперёд.5-8 – «гусеничка» назад.**Игры с фитболом**: «Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней». **Релаксация.** |
| 27.04-08.05 | 1. Развитие общей и силовой выносливости.2.Обучение специальным корригирующим упражнениям | Научить сохранению правильной осанки при выполнении базовых упражнений; тренировка равновесия и координации. Учить детей, сидя на мяче самостоятельно правильной постановки Стоп, спины.Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой.Воспитание внимания.  | **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. «Самолет». «Обезьяны» **Упражнения:**Самостоятельное покачивание на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит «стержень». - «*Бег в рассыпную*» по сигналу все разбегаются врассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу; - «*Приседания* «*и.п.: —* упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 — присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 — вернуться в *и.п.;* *«Горка» и.п.:* лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. - *«Покачивание»* Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально; *- «Шагаем по фитболу»* *и.п.:* лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально. Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад; - «*Переходы»* переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в *и.п.;* *- «Подними фитбол» и.п.:* лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же — в положении сидя; - *и.п.:* лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги — на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем; - «*Передача*» *и.п.:* лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол — в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот; *«Перекат»* *и.п.:* стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.«Барабанщик»И.п.- сидя на мяче, стопы вместе, руки на коленях.1-3 – постукивать пальцами правой ноги по полу.4 – и.п.,5-8 – тоже с левой ноги**Игры с фитболом**: «Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней». **Релаксация.** |
| 11.05-29.05 | 1. Развитие общей и силовой выносливости.2.Обучение специальным корригирующим упражнениям | Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.  Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой.Воспитание настойчивости в преодолении трудностей | **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, крестным шагом, с забрасыванием ног назад, касаясь пятками ягодиц.  **Упражнения:**- «Покачаемся» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень; - «Разминка для боксера» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. - «Качели» и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени; И.п. – сидя на фитболе, стопы на мяче d=18-20см.1-10 – катать мяч стопами вперёд-назад«Сборщик»И.п.- сидя на мяче, руки на коленях, на полу перед ногами платочек.Поочерёдно каждой ногой при помощи пальцев поднять платочек с пола и взять его в руки.**Игры с фитболом**: «Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней». **Релаксация.** |

Литература.

1. Красикова И.С. Осанка. Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. / И.С.Красикова/- Санкт- Петербург, 2001.
2. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников. / О.В.Козырева/- Москва, 2006.
3. Козырева О.В. Комплексная физическая реабилитация дошкольников с нарушением осанки. / О.В.Козырева / Дошкольное воспитание - 1998. - № 12 с: 49.
4. Клюева М.Н. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада», С-Птб.» Детство – Пресс», 2007;
5. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников» (при нарушениях опорно-двигательного аппарата), М., Просвещение, 2006;
6. Козырева О.В. «Оздоровительно – развивающие игры для дошкольников», М., Просвещение, 2007;
7. Дубровский В.И. «Лечебная физическая культура (кинезотерапия) ,2001;
8. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой
9. Программа коррекционно-развивающей работы в логопедической группе детского сада для детей с общим недоразвитием речи (с 4-х до 7 лет) Нищева Н.В. 2006
10. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В., Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах», учебно-методическое пособие, издательство РГПУ имени А.И. Герцена, СПб. 2008г.
11. Кузьмина С.В., Сайкина Е.Г., Програмно - методическое обеспечение занятий фитбол-аэробикой с детьми, учебно-методическое пособие, издательство РГПУ имени А.И. Герцена, СПб. 2011г.
12. Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина, Теоретико-методические основы занятий фитбол-аэробикой, учебное пособие, издательство РГПУ имени А.И. Герцена, Спб. 2011г.
13. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г., Фитнес-Данс, Лечебно-профилактический танец, учебное пособие, издательство «Детство-Пресс», Спб. 2007г.
14. Пензулаева Л.И., Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет, «ВЛАДОС», М. 2001г.
15. Пензулаева Л.И., Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет, «ВЛАДОС», М. 2001г.
16. Нищева Н.В., Картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики, издательство «Детство-Пресс», Спб. 2010г.
17. Власенко Н.Э., Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста, издательство «Детство-Пресс», 2015г.
18. Стрельникова А.Н., Дыхательная гимнастика, ТЦ «Сфера», М. 2000г.