**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СОШ № 3 имени Героя Советского Союза**

**Борисова В.А.**

**Рабочая программа по лечебной физической культуре**

**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 обучения |
| 1.7. | Развернутое перспективное планирование |
| 1.8. | Список используемой литературы |

* 1. **Пояснительная записка**

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 рекомендации от врача-педиатра, состав группы формируется в начале учебного года.

Длительность занятия ЛФК зависит от 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.

На занятиях используется различное спортивное оборудование -стенка для гимнастики; баскетбольное кольцо с сеткой; гимнастические палки; надувные и набивные мячи разного размера; фитболы.

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

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.

**Ожидаемые результаты**: ЛФК 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:

* иметь представление о правильном дыхании и уметь правильно дышать;
* уметь правильно ставить ногу во время ходьбы;
* укрепить на возрастном уровне мышцы, формирующие свод стопы;
* получить общее укрепление организма;
* повысить уровень физической работоспособности;
* уметь владеть техникой выполнения основных корригирующих упражнений;

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**: закрепление навыка правильной осанки, предупреждение нарушения осанки, посредством формирования мышечного корсета, совершенствование деятельности сердечно - сосудистой системы - укрепление дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, формирование навыков рационального сочетания дыхания с движением, укрепление мышц стопы.
* **Воспитательные**: воспитывать умение действовать по сигналу инструктора, способствовать развитию уверенности в своих движениях, создавать условия для проявления положительных эмоций.

**1.4. Общие принципы:**

1. принцип сознательности и активности плюс мотивация;
2. принцип наглядности;
3. принцип доступности;
4. принцип систематичности, система строится с учетом тренированности и длится месяцами;
5. принцип регулярности;
6. принцип цикличности;
7. принцип новизны и разнообразия: 10-15 % упражнений обновляет;
8. принцип постепенности увеличения нагрузки по мере тренированности;

**1.5. Организация проведения занятий ЛФК**

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

Структура занятий:

* **Вводная часть**: Вводную часть включена разминка для стопы, проверка осанки и равнения, различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия – 4мин. Темп выполнения - медленный, умеренный и средний в зависимости от стадии изучения упражнения.
* **Основная часть**: блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы – 5мин(входят упражнения из положения сидя (для связок и мышц стопы), лежа на спине, на боку и на животе – для исключения статической нагрузки на стопы и усиления концентрации внимания на нужных группах мышц, облегчения расслабления мышц. Все упражнения обязательно исполняются в обе стороны.)
* **ОВД** (основные виды движения**)**– упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, ползание - 6мин.игры разной подвижности – 3мин.
* **Заключительная часть:** коррекционные упражнения, релаксация – 2-3 мин

ЛФК проводятся в старших и подготовительных группах- 2 раза в неделю, по 6 -10 человек.

Продолжительность занятий 30-35 минут.

**1.6. Перспективный план обучения детей 6-7 лет:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы ЛФК | Продолжительность | Задачи |
| Диагностический период | Сентябрь | 1. Диагностика состояния здоровья детей 2. Отбор детей для занятий лечебной физкультурой |
| 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**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Тема | Цели и задачи | Основные виды движений |
| 02.09-13.09 | 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. | **1.Вводная часть.**  **Изобразить**  - «Полет озорного воробья»- частые взмахи руками  - «Орел» - большие, плавные  - «Идем как старенькая бабушка» - спина согнута, рука на пояснице  - «Прыгать как веселый клоун»  - «Крадемся осторожно, на носках, как кошка за мышкой»  - «Полет бабы Яги на метле»  **2. Основная часть занятий:**  Фитбол сказка. Мнемотаблица «Цыпленок»  **Сидя на фитболе:**  - Проверка осанки, постановку стоп  - Поднять голову вверх и.п, повороты головы влево вправо  **Сидя на фитболе**:  - «Крылышки» Руки согнуты в локтях, вытянуть вперед, и.п. назад отвести и.п.(*развивает грудные мышцы, формирует навык правильной осанки*)  Лежа на спине в руках фитбол:  - «Гусеница» мяч за голову, держать в руках. Ползание вперед, поворот, не выпуская мяча на живот «бревнышко» и.п. (*развивает подвижность позвоночника во всех отделах, действует на прямые, косые, боковые мышцы живота)*  **Стоя на коленях:**  - Руки на фитбол откатывая мяч «Добрая» - Сердитая» кошка (*формирует физиологические изгибы, укрепляет мышцы брюшного пресса)*  **Сидя на фитболе:**  - «Петух» махи одновременно руками (*упражнение увеличивает подвижность в плечевых суставах и формирует навык правильной осанки. вибрировать на мяче*)  **Лежа на фитболе животом**, обхватив его согнутыми ногами, руки на полу  - Толчком перекат мяча вперед с упором на руки, затем и.п.  **Лежа на фитболе животом**:  Прокатиться до голени и прогнуться и.п.  **Сидя на фитболе:**  - Самомассаж  **Подвижная игра:** «Быстрая черепаха*»*  **Заключительная часть:**  **Сто**я:  - взять фитбол в руки. Поднять вверх. Ходьба на месте высоко поднимая колени. Поворачиваться вокруг себя, руки с фитболом на верху  - Фитбол на полу. Положить Одно колено на фитбол, руки вверх- Вдох, вниз- Выдох. поменять колено |
| 16.09-30.09 | 1. Обучение правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы.  2. Обучение массажу рук и стоп мячами. | Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и  координации.  Увеличение подвижности грудной клетки.  Развитие равновесия, координационных способностей.  Воспитание внимания.  Ориентировка в пространстве. | **1.Вводная часть.**  - «Вертушка»  - «Плыть стоя»  **2. Основная часть занятий:**  Фитбол сказка. Мнемотаблица «Маленький лягушонок»  **Лежа на фитболе** животом обхватив согнутыми ногами, руки на полу  - Толчком перекат мяча вперед с упором на руки, затем и.п.  **Лежа на спине** на полу без мяча:  - «РАК» Фитбол в согнутых руках перед грудью. Скольжение спиной по полу вперед и назад  *(скольжение укреп. мышцы спины, живота растягивает и расслабляет грудные мышцы)*  **Лежа на спине** на полу ноги на мяче:  - «ГОРКА»- Прокатить стопами мяч к ягодицам и приподнять таз затем и.п (*укрепляет мышцы брюшного пресса, тазового дна, нижних конечностей)*  **Сидя на фитболе**:  - «Лисичка» Одна рука лежит по колене, др. максимально отводим назад, показывая Хвостик (*увеличивает подвижность туловища и укрепляет мышцы плеч. пояса*)  **Сидя на фитболе:**  - «Пружинка»  Ходьба вокруг мяча или мяч в поднятых руках  **Стоя**:  - Ладонями нажимаем на фитбол -камушек  **Сидя на фитболе**:  - «Ящерица» ноги на ширине плеч. сложить ладони вместе, руки вверх покачивание в разные стороны (*выполнять медленно с фиксацией туловища. Укрепление боковые мышцы спины)*  **Стоя фитбол** в руках перед собой:  - «Лошадка*» (укрепляет мышцы передней поверхности бедер, увеличивает подвижность в таз/бедренных коленных суставах)*  **Стоя фитбол** в руках перед собой:  - «Аист» на вдохе поднять мяч вверх сохраняя равновесие, выдох опустить (*тренирует равновесие, развивает координацию движений, формирует осанку, укрепляет мышцы нижних конечностей)*  **Лежа на животе мяч** в вытянутых руках  - «Лодочка» *(покачиваться вперед назад (укрепляет разгибатели спины. не запрокидывать голову и не прогибать сильно позвоночник!)*  - «Звезда» отдых  **Подвижная игра:** «Охотник и утки прыгают от мяча»  **Заключительная часть:**  - Релакс упражнение с фитболом |
| 01.10-17.10 | 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. | **1.Вводная часть.**  Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами.  - «Плыть стоя»  - «Вертушка»  **2. Основная часть занятий:**  «Фитбол-Сказка о невоспитанном мышонке»  **Сидя на фитболе** пружинить:  - ходьба с отмашкой  **Стоя фитбол** держать в руках:  - «Зайка» Прыжки с мячом, удерживая мяч перед грудью  **Сидя на фитболе**:  - «Лисичка» Одна рука лежит на колене, другую max отводим, показывая xвостик (*увеличивает подвижность туловища и укрепляет мышцы плечевого пояса*)  **Сидя на фитболе**:  - «Незнайка» смотреть во все стороны и кивок вперед(здороваться)  - Ходьба вокруг фитбола  **Сидя на фитболе** пружинить:  - «Ворона» махи одновременно руками (*упражнение увеличивает подвижность в плечевых суставах и формирует навык правильной осанки. вибрировать на мяче*)  **Сидя на ковре** обнимая фитбол:  - «Орех» обнять мяч ногами и руками выполнить покачивание туловища из стороны в сторону, голова на мяче (*увеличение подвижность в таз/бедренных суставах, укрепляет мышцы таза)*  **Лежа на животе** мяч в вытянутых руках  - «Лодочка» *покачиваться вперед-назад (укрепляет разгибатели спины не запрокидывать голову и не прогибать сильно позвоночник!)*  **Стоя мяч** в руках перед собой:  - Ходить на наружном своде держа мяч как улей  **Сидя на** фитболе:  - «Крылышки» Руки согнуты в локтях, вытянуть вперед, и.п. назад отвести и.п (*развивает грудные мышцы, формирует навык правильной осанки*)  **Сидя на фитболе**:  - «Пружинка»  **Подвижная игра:** «Гусеница»  **Заключительная часть:**  **Стоя**:  - взять фитбол в руки. Поднять вверх. Ходьба на месте высоко поднимая колени. Поворачиваться вокруг себя, руки с фитболом на верху  - Фитбол на полу. Положить Одно колено на фитбол, руки вверх- Вдох, вниз- Выдох. поменять колено |
| 18.10-31.10 | 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. | **1.Вводная часть.**  **Ходьба;**  - Размять кисти  - На носках, руки с фитболом НАД головой  - На пятках, руки с фитболом, опустить ПЕРЕД собой  - взять фитбол, движение на вытянутые руки, «от себя» «к себе»  - фитбол «Лошадка», удары коленями при ходьбе (спина прямая)  - подбрасываем фитбол перед собой  - фитбол на спину «Гномы»  - катим мяч перед собой, держим дистанцию по *скамейке, змейкой*  **Оставили фитбол.**  - Бег по кругу - «обезьяны», «черепашки».  Возвращаемся к своим мячам.  **Сесть на фитбол**:  - «Вертушка» повороты корпуса в стороны  - «Шагаем прямыми руками», отмашка ими  - Руки на коленях. Выпад вперед ногой, НА ПЯТКУ – РАЗ, ДВА- И.П.  - Прямые руки ПЕРЕД собой в «Замок». РАЗ- НАКЛОНИТЬСЯ ВПЕРЕД, ДВА- кулаки прижать к груди. Выпрямиться и.п.  **2. Основная часть занятий:**  **Лежа животом на фитболе:**  - «Крокодил отжимается»  - «Крылышки»- руки вдоль тела, поднять корпус -крылышки-вперед руки-крылышки-вдоль - назад руки-и.п.  **Лежа на ковре**:  - фитбол под колени. «Мостик для ежика»  - «Пошагали ножками»  - «Барабан»  **Подвижная игра:** «Пингвины на льдине»  **Заключительная часть:**  **Стоя на четвереньках** без мяча:  - «Улитка здоровается» (сидя на пятках, руки вытянуты вперед-Потянулись-Поздоровались - руки в стороны стоя на коленях)  - «Кошка злая, добрая, пьет молоко»  - «Кошка – танцует»  **Отдых «Звезда»** |
| 01.11-15.11 | 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 ног, плечевого пояса и рук.  Воспитание настойчивости в преодолении трудностей. | **1.Вводная часть.**  **Ходьба по залу:**  - «за уши», движение на вытянутые руки, «от себя» к «себе»  - «Лошадка» - удары коленями по фитболу при ходьбе (спина прямая)  - подбрасываем и ловим фитбол перед собой  - «Гномы» фитбол на спину  - катим мяч 2- мя руками перед собой змейкой, по полу, скамейке. Держим дистанцию  ***ОСТАВИЛИ мячи на ковриках***  - Бег по кругу- «Самолет» –расправил крылья самолет, приготовился в полет. Задрожал. Загудел над землею полетел)  - «обезьянья тропа», «черепашки».  **Возвращаемся к своим мячам**.  - Сесть на фитбол, прыгать на месте с закрытыми глазами, плечи поднимать, опускать (надо плечи нам размять. Раз.2.3.4.5.)  - «Вертушка руками»  **2. Основная часть занятий:**  **Лежа животом на фитболе**:  - «Крылышки на фитболе»  - «Планка- крокодил» -прокат, отжиматься от пола,  - «Путаница», руки на полу, поднять Правую руку, Левую ногу чередовать  **Лежа на спине на ковре**:  - фитбол за голову. Поднятыми ногами дотронуться до фитбола  - «Бревнышки» Фитбол РАЗ - за голову, ноги прямые. ДВА- перевернуться на Живот- мяч держим в руках, руки вытянуты. Вернуться на спину. Повторить повороты в др. сторону.  **Лежа на животе:**  - Переворот с «Бревнышка» на живот с мячом в руках в «Лодочку» -вытянутые руки с мячом спереди.  Перевернуться на спину и сесть: фитбол в руках  - «идти Мишкой» на ягодицах с фитболом в руках  Отдых: животом или спиной на фитболе  **Подвижная игра:** «Бурый мишка»  **Заключительная часть:**  **Стоя:**  - Чеканить мяч поочередно рукой  - Нажимать – пружинить ладонями на мяче.  - Встать (руки в стороны) положить стопу на фитбол. прокатить мяч до пятки ВДОХ-ВЫДОХ и.п |
| 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 фитболе.  Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук.  Развитие вестибулярного аппарата.  Увеличение подвижности в коленных суставах.  Ориентировка в пространстве. | **1.Вводная часть.**  - Бег по кругу- «Самолет» –расправил крылья самолет, приготовился в полет. Задрожал. Загудел над землею полетел)  - «Обезьянья тропа»  **Сидя – пружиня на фитболе:**  - «Незнайка» (надо плечи нам размять. Раз.2.3.4.5.)  - «Любопытная Варвара»- поднять и опустить плечи, смотрит влево, смотрит вправо, смотрит вверх смотрит вниз, чуть присела на карниз и с него свалилась вниз- руки в пол!  - Пружиня, хлопки вверх, и за спиной  - Руки вверх, наклон вперед - достать до мысков. Хорошо потянуться.  - «Лисичка» одна рука на колене, другая показывает хвостик max повернуться у нему назад  - «Ящерица» сложить ладони вместе, руки вверх покачивание в разные стороны  - «Слон» удар пяткой по мячу  - Прыгать по залу на фитболе  - «Вертушка- руками» сидя руки болтаются свободно  **2. Основная часть занятий:**  **Лежа на животе на фитболе:**  - «Крылышки на фитболе» ноги упор в ковер  - «Планка-раскачка»-с рук на носки. повтор  - Руки в замок сзади. Поднять корпус вытянуться в стрелу, держать 10 счетов.  (Упражнение на разворот грудной клетки, снимает статическую нагрузку)  - Руки вперед- корпус на мяче, Руки через стороны и назад – корпус поднять.и.п.  **Отдых** на мяче животом  **Лежа на спине на ковре**:  Ноги прямые на фитболе. подкатываем фитбол к себе.  - «Шагать» прямыми ногами по фитболу  - Стопами катать фитбол  - «Мостик для ежика»  - «барабан» стопами  **Завести фитбол за спину:**  - опираться на мяч спиной. колени согнуты. Руки выпрямлены перед собой над грудью, сцеплены в замок. Поворачивать корпус в левую и правую стороны.  - Лежа спиной. руки вниз. руки вверх и в стороны *(на Фитболе мы лежим дружно вверх потянемся, и в стороны растянемся)*  **Подвижная игра:** «Пингвины на льдине»  **Заключительная часть:**  **Cидя на ковре, упор рук сзади**:  - сгибание/разгибание пальцев ступни (15-20 повторений) пятки вместе  - Ползающие движения стоп вперед –назад с помощью пальцев  - «Бабочка», постукивать пальчиками др.о др.  **Отдых: «Звезда»** |
| 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.  Ориентировка в пространстве. | **1.Вводная часть.**  **Стоя:**  - Рулить фитболом на вытянутых руках  - Поднять фитбол над головой, бросить об пол и поймать  - Чеканить мяч руками поочередно  **Сидя на фитболе**:  - «Любопытная Варвара»- поднять и опустить плечи, смотрит влево, смотрит вправо, смотрит вверх смотрит вниз, чуть присела на карниз и с него свалилась вниз- руки в пол!  - Закрытыми глазами качаемся на месте  - «Лисичка» одна рука на колене, другая показывает хвостик max повернуться у нему назад  - «Ящерица» сложить ладони вместе, руки вверх покачивание в разные стороны  - Шагаем прямыми руками, отмашка  - «Самолетик», прямые руки в стороны- летим, *«Посадка»* - *пружиня на фитболе, руки в стороны, корпус вниз.*  - Перекаты вперед на носки. Назад на пятки.  - «Незнайка»12345надо плечи нам размять поднимаем плечи, руки скользят вдоль тела  **2. Основная часть занятий:**  **Лежа на фитболе животом**:  - «Поймать мяч» (движения «крокодил»- прокатывать вперед, обратно сесть на пятки, мяч в руки)  - «Качели» на фитболе. прокатываться на мяче до колен и обратно  - «Планка- Крокодил и отжимание»  **Подвижная игра:** «Гусеница», «Официант»  **Заключительная часть:**  **Стоя:**  - взять фитбол в руки. Поднять вверх. Ходьба на месте высоко поднимая колени. Поворачиваться вокруг себя руки с фитболом на верху  - Фитбол на полу. Положить Одно колено на фитбол, руки вверх- Вдох, вниз- Выдох. поменять колено |
| 16.12-31.12 | 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. | **1.Вводная часть.**  **Ходьба;**  - Размять кисти  - На носках, руки с фитболом НАД головой  - На пятках, руки с фитболом, опустить ПЕРЕД собой  - взять фитбол, движение на вытянутые руки, «от себя» «к себе»  - фитбол «Лошадка», удары коленями при ходьбе (спина прямая)  - подбрасываем фитбол перед собой  - фитбол на спину «Гномы»  - катим мяч перед собой, держим дистанцию по *скамейке, змейкой*  **Оставили фитбол**.  - Бег по кругу- «обезьянья тропа», «черепашки».  Возвращаемся к своим мячам.  **Сесть на фитбол**:  - «Вертушка» повороты корпуса в стороны  - «Шагаем прямыми руками», отмашка ими  - Руки на коленях. Выпад вперед ногой, НА ПЯТКУ – РАЗ, ДВА- И.П.  - Прямые руки ПЕРЕД собой в «Замок». РАЗ- НАКЛОНИТЬСЯ ВПЕРЕД, ДВА- кулаки прижать к груди. Выпрямиться и.п.  **2. Основная часть занятий:**  **Лежа животом на фитболе**:  - «Крокодил отжимается»  - «Крылышки»- руки вдоль тела, поднять корпус -крылышки-вперед руки-крылышки-вдоль руки-и.п.  **Лежа на ковре**:  - фитбол под колени. «Мостик для ежика»  - «Пошагали ножками»  - «Барабан»  **Подвижная игра:** «Пингвины на льдине»  **Заключительная часть:**  **Стоя на четвереньках без мяча:**  - «Улитка здоровается» (сидя на пятках, руки вытянуты вперед- Потянулись -Поздоровались-руки в стороны стоя на коленях)  - «Кошка злая, добрая, пьет молоко»  - «Кошка – танцует»  **Отдых «Звезда»** |
| 13.01-31.01.2020г | 1.Совершенствование навыка правильной осанки и выработка стереотипа правильной походки.  2. Развитие гибкости и подвижности позвоночника. | 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. | **1. 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**  - и.п. стоя. Мяч в руках. руки вверх посмотреть на мяч, потянуться, подняться на носки, вернуться в и.п.  - стоя, мяч вверху. Мяч строго над головой, ноги могут быть слегка согнуты. Наклон вправо, наклон влево.  - стоя, мяч перед грудью в согнутых руках. сгибая колено выбить мяч из рук. Поймать мяч.  2. **Основная часть занятий:**  **Лежа на спине**  - мяч обхватить стопами. согнуть ноги в груди в коленках. Выпрямить вперед, согнуть.и.п.  --руки вперед с мячом. коснуться носками прямых ног мяча. и.п.  - отдых «я на солнышке»  - ноги согнуты в коленях, мяч в голеностопных суставах, руки в стороны. Опустить ноги вправо, влево.  -лежа, кисти рук к плечам, ноги согнуты, стоят на полу, колени держать мяч. Сесть, коснуться мяча грудью. и.п.  - руки вверх с мячом, потянуться, носки на себя.  **2.Лежа на животе:**  - «Крокодил», «Звезда», «Кошка пьет молоко»  - кисти под подбородок, ноги в стороны, между стопами мяч. ноги через стороны вверх положить на мяч  **Подвижная игра:** «Восточный официант».  **Стоя на четвереньках без мяча**:  - «Улитка здоровается» (сидя на пятках, руки вытянуты вперед- Потянулись -Поздоровались-руки в стороны стоя на коленях)  **- Отдых «Звезда»** |
| 03.02-14.02 | 1.Совершенствование навыка правильной осанки и выработка стереотипа правильной походки.  2. Развитие гибкости и подвижности позвоночника. | 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. | **1. 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.  **Общеразвивающее упражнение**  - вернуться в и.п.  - стоя, мяч вверху. Мяч строго над головой, ноги могут быть слегка согнуты. Наклон вправо, наклон влево.  - стоя, мяч перед грудью в согнутых руках. сгибая колено выбить мяч из рук. Поймать мяч.  2. **Основная часть занятий:**  **Лежа на спине:**  - «Велосипед» руки под шею. вперед, назад.  - «Мостик для ежика»  - кисти под шею. ноги согнуты стоят на полу. присесть, правым локтем коснуться левого колена и.п. то же левой рукой.  - Самовытяжение  2.**Лежа на животе:**  - плаванье брассом  - кисти рук под подбородок, отвести правую. ногу назад, отвести левую ногу назад.  - «Крокодил», «собираем песок», «Ножницы»  - «Обезьяны»  **Подвижная игра:** «Веселые медвежата»  **Заключительная часть:** Коррекционные упражнения: «По-турецки мы сидели». Принять правильную осанку |
| 17.02-29.02 | 1. Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет, с применением гимнастического инвентаря (гимнастические палки, скамейки, обручи, мячи, мячи – массажеры) | 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. | **1. 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.  **Общеразвивающее упражнение**  -- и.п. стоя; круговые движения руками, вперед, назад.  -и.п. стоя; руки в стороны, мах правой ногой в сторону, затем левой.  -руки в стороны пальцы сжать в кулак, подняться на носки, перекат на пятки, пальцы рук врозь  2. **Основная часть занятий:**  **1.Лежа на спине:**  - руки вдоль туловища, наклоны головы в разные стороны.  - в руках гимнастическая палка, руки вверх- вдох, вниз – выдох; согнуть руки перед грудью с гимнастической палкой, руки- вперед, в и.п.  - и.п. то же, руки вверх, с отводом правой и левой ног в стороны поочередно.  - и.п. то же, руки вниз, согнуть ноги, подтянуть у груди, поставить стопы на гимнастическую палку. вернутся в и.п.  2**.Лежа ни животе:**  **- «**Крокодил», «Лодочка»  -и.п. то же, руки стороны, кисти на ребре ладони- приподнять туловище, и.п.  - «Кошка- верблюд», «Кошка пьет молоко»  **Подвижная игра**: «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) |
| 02.03-13.03 | 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 | 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. | **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, полуприсядь, обычная, «Самолет».  **Общеразвивающие упражнения** без предметов:  «Гусеница», «Аист», «Рулевой»  **2. Основная часть занятий:**  ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове.  **Лежа на спине:**  - руки вдоль туловища, наклоны головы в разные стороны.  - в руках гимнастическая палка, руки вверх- вдох, вниз – выдох; согнуть руки перед грудью с гимнастической палкой, руки- вперед, в и.п.  - и.п. то же, руки вверх, с отводом правой и левой ног в стороны поочередно.  - и.п. то же, руки вниз, согнуть ноги, подтянуть у груди, поставить стопы на гимнастическую палку. вернутся в и.п.  3**.Лежа ни животе:**  **- «**Крокодил», «Лодочка»  -и.п. то же, руки стороны, кисти на ребре ладони- приподнять туловище, и.п.  - «Кошка- верблюд», «Кошка пьет молоко»  **Подвижная игра**: «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) |
| 16.03-27.03 | 1.Занятия тренирует дыхательную систему, вестибулярный аппарат, укрепляет мышцы тела, развивает координацию движения.  2. Развитие общей и силовой выносливости.  3.Обучение специальным корригирующим упражнениям | Продолжать обучать детей правильной ходьбе в сочетании с дыханием. Обучение правильному выполнению упражнений с гимнастическим мячом. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Укрепление мышечного корсета. | **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.  **Общеразвивающие упражнения** «с гимнастической палкой».  -хождение по гимнастической палке, на пальцах  -полуприседание на гимнастической палке на пальцах  - И. п Стоя – ноги шире плеч, палка впереди. I – наклон вперед, левым концом пялки коснуться правой ноги, 2 – и. п., 3–4 – то же к другой ноге.  - 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).  **2. Основная часть занятий:**  **- Лежа на животе:**  -«Змейка». И.п. - руки вверху, голова лбом касается пола. Потянуться руками вверх, максимально вытягиваясь в плечевых суставах и оттягивая носки ног - вдох. Расслабиться - выдох. Повторить 4 раза.  -Упражнения на тренировку пресса. И.п. - руки согнуты в локтевых суставах, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Приподнять ноги над полом, развести ноги врозь, соединить и опустить в и.п. Повторить 3-4 раза.  -«Полурыбка». И.п. - руки вверху, голова лбом касается пола. Приподнять ноги над полом и держать их на 6 счетов. Повторить 3- 4 раза  -**Лежа на спине:**  -«Змейка». И.п. - ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки вверху. Вдох - потянуться руками вверх и, напрягая мышцы спины, максимально выпрямить спину. Выдох - расслабиться. Повторить 4-6 раз.  **Упражнение на координацию**. Поочередно поднимать правую руку и левую ногу. Держать на 4 счета. Затем поднимать левую руку и правую ногу. Повторить 4-6 раз.  - «Горка» И.п. - лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу. Выдох - опираясь на стопы и плечи, поднять над полом спину и таз. Вдох - вернуться в и.п. Повторить 4- 6 раз.  **Заключительная часть:**  **-** сидя на коврике. Глубокий вдох, на выдохе произносить звук.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. |
| 30.03-10.04 | 1.Занятия с мячом тренирует дыхательную систему, вестибулярный аппарат, укрепляет мышцы тела, развивает координацию движения.  2. Развитие общей и силовой выносливости.  3.Обучение специальным корригирующим упражнениям | 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. | 1**.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»  **2.Общеразвивающие упражнения** с (гимнастической палкой).  - 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).   -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, – и. п. (четыре раза одной ногой, четыре раза другой).  - И. п. – стоя на коленях, палка сзади в прямых руках. 1 – прогнуться назад, коснуться палкой пяток ног, 2 – и. п. (8 раз).  - 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).  - 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).  - Сидя. «дышим спокойно, тихо»  **3. Основная часть занятий:**  **-Лежа на животе:**  -Дыхательное упражнение. Кисти рук слегка касаются одна другой, голова опущена, пятки вместе. Поднять голову - вдох, опустить - выдох. Повторить 2-3 раза.  -«Ласточка». И.п. - руки вдоль туловища, голова лбом касается пола, ноги лежат на полу, пятки вместе. Вдох - приподнять над полом плечи, голову, руки развести в стороны, ладошки развернуть так, чтобы большой палец «смотрел» в потолок. Удерживать такое положение на 4 счета. Выдох - вернуться в и.п. Повторить 4- 6 раз.  -«Ножницы». И.п. - то же. Поднять прямые ноги над полом, разводить и сводить их до 6 счетов. Повторить 3-4 раза.  **Лежа на спине:**  -Упражнение на тренировку пресса. И.п. - лежа на спине, руки - «большие крылышки». Выдох - сесть прямо, держа руки в положении «большие крылышки». Вдох - вернуться в и.п. Повторить 2-3 раза.  -Дыхательное упражнение «Диафрагмальное дыхание». И.п. - лежа на спине, одна рука на животе, другая - на груди. При вдохе высоко поднять брюшную стенку, при выдохе опустить, втягивая живот. Повторить 2-3 раза.  -**Упражнение на тренировку пресса**. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать ноги под углом 45° и держать их на 4 счета. Повторить 4-6 раз.  **Подвижная игра**:  -Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной, поймать мяч.  - бросить мяч вверх, повернуться кругом, поймать мяч.  - приподнять правую ногу, слегка вытянув, бросит мяч левой рукой о землю, чтоб мяч пролетел под ногой. Поменять ноги.  **Заключительная часть:**  - стоя, правая рука вверх. Левая в сторону, подняться на носки, расслабиться. Поменять положение.  - принять правильную осанку. |
| 13.04-24.04 | 1.Занятия с мячом, тренирует дыхательную систему, вестибулярный аппарат, укрепляет мышцы тела, развивает координацию движения.  2. Развитие общей и силовой выносливости.  3.Обучение специальным корригирующим упражнениям | Продолжать обучать детей правильной ходьбе в сочетании с дыханием. Обучение правильному выполнению упражнений с мячом. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Укрепление мышечного корсета. | **1.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.  **2.Общеразвивающие упражнения с (мячом).**  - . И. п.: стоя, мяч в руках.1- 2- руки вверх, потянуться на носки – вдох; 3-4 – вернуться в и. п. – выдох.  - И. п.: стоя, ноги врозь, мяч вверху. 1-2-наклон вправо; 3-4- наклон влево.  - 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.  **2. Основная часть занятий:**  - **Лежа на спине:**  - мяч обхватить стопами. 1- согнуть ноги в коленях; 2- выпрямить вперед; 3- согнуть; 4 – вернуться в и.п  - руки с мячом вперед. 1- правую ногу вверх, носком коснуться мяча; 2- вернуться в и. п.; 3-4- то же левой ногой.  - 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.  - 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  - руки вверх с мячом. 1-6- потянуться, носки на себя; 7-8 – расслабление.  **- Лежа на животе:**  - «Крокодил», «Кошка пьет молоко»  **Подвижная игра:**  -«Ловкие ноги» (брать ступнями мячик. Перекладывая в стороны)  **Заключительная часть:**  - «жучок на спине, животе»  - Принять правильную осанку. |
| 27.04-08.05 | 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 | 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. | **1.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 ягодиц.  - И. п.: стоя, мяч в руках.1- 2- руки вверх, потянуться на носки – вдох; 3-4 – вернуться в и. п. – выдох.  - И. п.: стоя, ноги врозь, мяч вверху. 1-2-наклон вправо; 3-4- наклон влево.  - 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  **2.Основная часть занятий:**  - **Лежа на животе:**  - Дыхательное упражнение. И.п. - руки вперед, голова лбом касается пола. Вдох - сжать ладони в кулак. Выдох - разжать их.  -Упражнение на координацию. И.п. - то же. Приподнять над полом прямые правую руку и левую ногу, держать их в таком положении на 4 счета. Затем вернуться в и.п. Повторить упражнение, поменяв руки и ноги. Повторить 4-6 раз.  - «Рыбка». И.п. - то же. Приподнять голову, плечи, руки и ноги слегка над полом. Держать на 4 счета. Дыхание произвольное. Повторить 4-6 раз.  **- Лежа на животе:**  - «Велосипед». И.п. - то же. Одновременно сгибать и разгибать ноги в коленных и тазобедренных суставах, имитируя езду на велосипеде. Движение выполнять двумя ногами вместе. Дыхание не задерживать.  - Дыхательное упражнение. Вдох - поднять руки вверх. Выдох - опустить вниз. Повторить 2-3 раза.  - Упражнение на равновесие. Сесть по-турецки, поднять руки, сцепленные в «замок», вверх, потянуться и встать на ноги.  - «Кошка пьет молоко», «Лодочка»  **Подвижная игра:**  - «Восточный официант»  **Заключительная часть:** - бросить мяч в кольцо. Принять правильную осанку. |
| 11.05-22.05 | 1.Обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку.  2. Обучение специальным корригирующим упражнениям | 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. | **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.  **2. 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.  2. И. п.: стоя, ноги врозь, мяч вверху. 1-2-наклон вправо; 3-4- наклон влево  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.  4. И. п.: лежа на спине, мяч обхватить стопами. 1- согнуть ноги в коленях; 2- выпрямить вперед; 3- согнуть; 4 – вернуться в и.п  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.  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. 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  8. И. п: лежа, руки вверх с мячом. 1-6- потянуться, носки на себя; 7-8 – расслабление.  **3.Основная часть занятий:**  – **Лежа на спине:**  - Ноги согнуты в коленных суставах – поднятие таза при вдохе (с опорой на стопы, локти, плечи). Повторить 4-6 раз.  -«Велосипед» (20-30 с). Дыхание произвольное.  - Поочередное поднимание прямых ног (4-5 раз).  - Описания кругов прямыми ногами (по 2 в каждую сторону).  **– Лежа на животе:**  -Поочередное и одновременное сгибание ног в коленных суставах (6-8 раз).  - Разгибание туловища с опорой на ладони выпрямленных рук (3-4 раза).  - Поочередное поднимание прямых ног (3-4 раза).  **Подвижная 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) |
| 25.05-29.05 | 1.Укрепление мышц верхнего плечевого пояса и ног с применением набивных мячей, наклонной доски.  2. Развитие общей и силовой выносливости.  3.Развитие координации движений, формирование правильной осанки. Обучение правильному выполнению упражнений с мячами. | 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. | **1.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.  **Общеразвивающие упражнения б**ез предметов.  – поднять руки вперед-вверх, сцепив их в замок над головой; 2 – подняться на носки, прогнуть спину; 3 – и. п.  – согнуть правую ногу, обняв ее в колене, подтянуть к животу; 2 – и. п. То же другой ногой  – стоя на коленях, руки внизу. 1 – поднять руки вверх; 2 – два пружинистых движения руками назад; 3 – и. п.  – сидя по-турецки, руки на затылке. 1 – наклониться вправо; 2 – и. п.; 3 – наклониться влево; 4 – и. п.  **2.Основная часть занятий:**  **-** На коленях**:**  **(**Упражнения для вытягивания и увеличения подвижности позвоночника с целью выпрямления его деформации)  -Не сдвигая рук с места стараться сесть на пятки – выдох, возвращение в исходное положение – вдох (3-4 раза).  - Схема поза «кошки» – «доброй» и «сердитой» (4-5 раз).  **- Лежа на спине:**  - ноги выпрямлены, руки вдоль туловища. Потянуть носки стоп на себя с одновременным сгибанием головы – прикосновения подбородком груди (выдох), возвращение в исходное положение (вдох) (3-4 раза).  - руки за головой. 1–2 – поднять прямые ноги вперед-вверх, коснуться их вытянутыми руками; 3–4 – и. п. (шесть раз).  - Скрещивание прямых ног - «ножницы»  **- Лежа на животе:**  -- Перевести руки на пояс, приподнять голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать, дыхание не задерживать, сохранять принятое положение до определенного счета либо по команде инструктора  -Поднять голову и плечи. Руки в стороны. Сжимать и разжимать кисти рук. Круговые движения руками  -Поочередное отведение назад прямых ног, не отрывая таза от пола. Темп медленный  **Подвижная игра:**  **«**Попрыгунчик - лягушонок».  Коррекционное упражнение – «Крокодил».  **Заключительная часть**. Сидя на скамье катать гимнастическую палку от носка к пятке. |

* 1. **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.