**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 икоординации.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 фитболеУкрепление 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 рукахОтдых: 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.- Самовытяжение2.**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 врозь2. **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 влево3. 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.п5. 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 сторону7. 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. п8. 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.