

СОГЛАСОВАНО:

Педагогическим советом
детского сада № 11 «Теремок» -
филиал АН ДОО «Алмазик»
Протокол № 1
от « 29 » 08 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий д/с №11 «Теремок» -
филиал АН ДОО «Алмазик»
Чеботарёва О.А.
« 29 » 08 2022 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
группа по укреплению здоровья «Крепыш»
детского сада № 11 «Теремок» - филиала АН ДОО «Алмазик»
для детей дошкольного возраста 4-8 лет
(срок реализации 1 год)**



Разработал программу
инструктор по физической культуре
Петухова Т.П.

г. Мирный,
2022 год.

Содержание программы.

№	Наименование раздела	Стр.
1	Целевой раздел	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи	5
1.3	Принципы по формированию программы	5
1.4	Значимые характеристики детей	6
1.5	Планируемые результаты усвоения программы	7
2	Содержательный раздел	8
2.1	Содержание работы с детьми	8
2.2	Перспективный план	9
2.3	Формы, способы, методы и средства реализации программы	13
2.4	Мониторинг возможных достижений	14
3	Организационный раздел	16
3.1	Расписание	16
3.2	Материально-техническое оснащение	16
3.3	Программно-методическое обеспечение образовательного процесса	16
4	Приложения	18

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Актуальность программы

Одним из важных вопросов улучшения физического воспитания дошкольников является поиск эффективных средств и методов, с помощью которых достигается гармоническое развитие детского организма. Лечебная физическая культура (далее – ЛФК), которая в последнее время стала использоваться в детских садах, является новой формой реабилитации детей, имеющих патологические и пред патологические состояния, так как ранее для профилактики различных заболеваний и поддержания здоровья дошкольников применялись преимущественно различные физиотерапевтические средства, а также закаливание.

Причины, определившие внедрение лечебной физкультуры в дошкольные учреждения, многообразны. Это и резкое ухудшение состояния здоровья новорожденных и, как следствие, детей дошкольного возраста и ухудшение экологической обстановки, вызвавшее снижение иммунобиологической реакции ребенка и более частные причины, в том числе занятость родителей строгий режим работы поликлиники и кабинета ЛФК, их удаленность от места проживания детей, нуждающихся в лечении. В детском саду созданы необходимые условия для своевременной профилактической работы и реабилитации (режима дня, материально техническая база, специалисты и т. п.).

При этом известно, что именно своевременность воздействия различных средств и методов лечебной физкультуры является наиболее значимым фактором ее внедрения в практику работы дошкольных учреждений. Лечебная физкультура дает возможность получать реабилитационный эффект при различных заболеваниях и показана всем детям, имеющим постоянные или временные отклонения в состоянии здоровья.

В процессе занятий улучшаются функциональные показатели сердечно-сосудистой системы, ускоряется ее развитие, происходит укрепление здоровья ребенка. И здесь невозможно переоценить роль ЛФК. Под влиянием дозированных мышечных нагрузок в организме ребенка происходят многообразные физиологические и биохимические процессы, направленные на восстановление нарушенных функций. Упражнения вызывают усиление обменных процессов в тканях, улучшают общее состояние. Благодаря механизму стимулирующего действия они предупреждают задержку роста и развития ребенка, повышают неспецифическую сопротивляемость его организма. Лечебное действие физических упражнений объясняется важной биологической ролью движений в жизни ребенка. ЛФК улучшает нарушенные болезнью функции, ускоряет восстановительные процессы, уменьшает неблагоприятные последствия вынужденной гипокинезии. Физические упражнения оказывают разнообразное действие в зависимости от их подбора, методики выполнения и степени нагрузки. ЛФК позволяет получать реабилитационный эффект при различных заболеваниях.

ЛФК формирует у человека сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями и в этом смысле, имеет воспитательное значение; развивает силу, выносливость, координацию движений.

Основными средствами ЛФК являются физические упражнения, применяемые в соответствии с задачами коррекции, с учетом клинических особенностей, функционального состояния организма, степени общей физической работоспособности.

Физические упражнения – это естественные и специально подобранные движения, применяемые в ЛФК и физическом воспитании. Их отличие от обычных движений заключается в том, что они имеют целевую направленность и специально организованы для укрепления здоровья, восстановления нарушенных функций.

Действие физических упражнений тесно связано с физиологическими свойствами мышц. Физические упражнения стимулируют физиологические процессы в организме через нервный и гуморальный механизмы. Мышечная деятельность повышает тонус центральной нервной системы, изменяет функцию внутренних органов и особенно системы кровообращения и дыхания по механизму моторно-висцеральных рефлексов. усиливаются воздействия на мышцу сердца, сосудистую систему. Физические упражнения обеспечивают более совершенную легочную вентиляцию.

Физические упражнения осуществляются с одновременным участием и психической и физической сферы человека. Основой в методе лечебной физкультуры является процесс дозированной тренировки, который развивает адаптационные способности организма.

Физические упражнения формируют новый динамический стереотип, что способствует уменьшению или исчезновению патологических проявлений, в нашем случае нарушений осанки. Влияние ЛФК на ребёнка зависит от силы и характера физического упражнения и ответной реакции организма на это упражнение. Ответная реакция зависит также от тяжести нарушения осанки, возраста ребёнка, индивидуальных особенностей реагирования, физической подготовленности, психологического настроения. Поэтому дозировка упражнений должна учитывать все эти факторы.

Занятия ЛФК оказывают корригирующий эффект только при правильном, регулярном, длительном применении физических упражнений. В этих целях мною разработана методика проведения занятий и учет эффективности.

В дошкольном учреждении она показана всем детям, имеющим постоянные или временные отклонения в состоянии здоровья. В соответствии с выше изложенным, понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушений осанки у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, разработана данная программа лечебно-профилактической физкультуры.

Программа составлена на основе дополнительной образовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Здоровый малыш» под редакцией З.И. Бересневой, направлена на сохранение и укрепление здоровья детей. Программа выходит за рамки ООП детского сада.

Занятия проводятся во второй половине дня. Срок реализации программы 1 год.
Занятия ведутся в групповой форме.

Учебный план

<i>Возраст</i>	<i>Продолжительность</i>	<i>Кол. занятий в неделю</i>	<i>Кол. занятий в месяц</i>	<i>Кол. занятий в год</i>
4-5 лет	20 мин	2	8	53
5-6 лет	25 мин	2	8	53
6-8 лет	25 мин	2	8	53

1.2 Цели и задачи

Цель программы:

Создание условий для укрепления здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- повышение функционального уровня органов и систем организма дошкольников.
- повышение умственной и физической работоспособности.
- повышение иммунологической реактивности, сопротивляемости организма как средства борьбы с аллергией, провоцируемой простудными заболеваниями и наличием очагов хронической инфекции.

Образовательные:

- обучение правилам ортопедического режима, формирование правильной осанки, ее коррекции.
- обучение рациональному дыханию.
- освоение основных двигательных навыков и умений.

Воспитательные:

- воспитание у детей ответственности за результаты совместной деятельности;
- воспитание у детей потребности регулярно заниматься физической культурой по собственной инициативе.

Ожидаемый результат:

- укрепление мышц стопы и голени ног.
- повышение уровня физической подготовленности.
- формирование навыков правильной осанки в различных положениях.

1.3 Принципы по формированию программы.

Принципы отбора содержания

1. Подбор физических упражнений в зависимости от общего состояния организма и от заболевания;
2. Принцип сознательности и активности плюс мотивация;
3. Принцип наглядности;
4. Принцип доступности;

5. Принцип систематичности, система строится с учетом тренированности и длится месяцами;
6. Принцип регулярности;
7. Принцип цикличности;
8. Принцип новизны и разнообразия: 10-15 % упражнений обновляет;
9. Принцип постепенности увеличения нагрузки по мере тренированности;
10. Всестороннее развитие.

Ведущим является принцип систематичности, т. е. непрерывное, планомерное, регулярное использование любых средств лечебной физкультуры в различных формах в течение лечебного курса. Благодаря этому происходит закрепление физиологических сдвигов, происходящих в организме ребенка под влиянием физических упражнений, а также закрепление компенсаторно-приспособительных реакций.

Перерывы в занятиях лечебной физкультурой приводят к утрате, ослаблению условно-рефлекторных связей, изменяют течение приспособительных реакций. Систематическое, ежедневное проведение утренней гимнастики, специальных занятий, выполнение движений и других элементов лечебной физкультуры, в том числе и самостоятельных индивидуальных назначений, способствуют успешному решению лечебных задач, а также играют большую воспитательную роль.

1.4 Значимые характеристики детей при лечебной физкультуры

Лечебная физкультура для детей – это особый комплекс занятий, который устраняет последствия физических или психических травм. Основой таких занятий становится природная потребность каждого человека в двигательной активности.

Важно отметить тот факт, что за последнее время двигательная активность и среди взрослого населения, и среди детей заметно уменьшилась. Значит, применение в комплексной терапии лечебной гимнастики играет такую же важную роль, как и выбор подходящих препаратов.

Если говорить отдельно о детях, то им подобные тренировки позволяют избавиться от эмоциональных потрясений, научиться контролировать себя, выработать умение расслабляться, а также дает шанс развиваться и само утверждаться.

Для них разработано множество специальных игровых упражнений, которые значительно облегчают деятельность, делая ее интереснее и веселее.

Физкультура – не просто способ терапии, но и профилактика различных отклонений. Период дошкольного возраста длится с 3 до 8 лет. В этот период у детей быстро растут конечности. Происходит становление речи, ребенок начинает осваивать умения и получать навыки взаимодействия с окружающими его людьми. Для того, чтобы ребенок был к этому готов, нужно заниматься подготовкой к школе. Кроме того, становятся более совершенными телодвижения, улучшается прицельность при метании предметов, улучшаются навыки бега, осваиваются новые элементы прыжков и приземлений.

Дошкольники не способны к продолжительным физическим нагрузкам по причине быстрого утомления и недостаточной крепости скелета. Тренировки нужно максимально разнообразить, реализовывать деятельность в форме игры. Период нагрузки, необходимой для организма, составляет уже 20 -25 минут

1.5 Планируемые результаты усвоения программы

Реализация данной программы предполагает получить следующие результаты:

- формирование правильной осанки
- укрепление здоровья детей
- укрепление мышечного корсета спины
- заинтересованность родителей в коррекции осанки детей.
- уметь правильно ставить ногу во время ходьбы;
- получить общее укрепление организма
- повысить уровень физической работоспособности;

II. Содержательный раздел

2.1 Содержание работы с детьми

Особенностью данной программы является то, что занятия по коррекционной работе проводятся с детьми раннего возраста. Существует множество программ имеющих физкультурно-оздоровительную направленность. Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику детей нашего детского сада. Кроме того, данная программа учитывает меж предметные связи.

- Художественное творчество (задания на рисование стопой ноги).
- Чтение художественной литературы (загадки, пословицы, поговорки, народные приметы, стихи).
- Музыка (занятия проходят под музыкальное сопровождение).
- Познание (сравнение формы величин связаны с материалом по изучению окружающего мира).

Программа состоит из двигательных игр, упражнений, дыхательной гимнастики и других нетрадиционных форм физкультурно-спортивно-оздоровительной работы.

Программа предназначена для детей 4-8 лет.

Занятия проводятся под руководством инструктора 1 раз в неделю с использованием рекомендаций врача. Дети разделены по подгруппам. Применяется индивидуальный подход к каждому ребенку, в зависимости от диагноза и поставленных задач. Основным способом проведения занятий с детьми является: индивидуальный, мало групповой, так же групповой метод. Состав групп 10-15 детей. Занятия 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.

Структура занятий:

• Вводная часть:

проверка осанки и равнения, различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия

• Основная часть:

ОРУ- блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы

• ОВД:

Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, ползание
игры разной подвижности

• Заключительная часть:

коррекционные упражнения, релаксация

2.2 Перспективный план (Приложение 1)

Один комплекс используется две недели, затем меняется на следующий. Четыре недели проводятся занятия по комплексам коррекции осанки и одна по профилактике плоскостопия

Средняя группа

<i>Дата</i>	<i>Занятие</i>	<i>Комплекс №</i>	<i>Цель</i>
03.10.22	1	Комплекс №1	Функциональные исследования опорно-двигательного аппарата. Формирование стереотипа правильной походки. Укрепление мышц спины и брюшного пресса.
07.10.22	2	Комплекс №1	
10.10.22	3	Комплекс №11	
14.10.22	4	Комплекс №11	
17.10.22	5	Комплекс №2	
21.10.22	6	Комплекс №2	
24.10.22	7	Комплекс №4	
28.10.22	8	Комплекс №4	
31.10.22	9	Комплекс №12	Сохранение осанки в различных исходных положениях. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Обучение массажу стоп.
07.11.22	10	Комплекс №13	
11.11.22	11	Комплекс №12	
14.11.22	12	Комплекс №3	
18.11.22	13	Комплекс №3	
21.11.22	14	Комплекс №13	
25.11.22	15	Комплекс №6	
28.11.22	16	Комплекс №4	Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Укрепление мышечного корсета
02.12.22	17	Комплекс №4	
05.12.22	18	Комплекс №11	
09.12.22	19	Комплекс №7	
12.12.22	20	Комплекс №8	
16.12.22	21	Комплекс №11	
19.12.22	22	Комплекс №7	Формирование стереотипа правильной осанки. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Тренировка мышечного корсета
23.12.22	23	Комплекс №8	
09.01.23	24	Комплекс №5	
13.01.23	25	Комплекс №5	
16.01.23	26	Комплекс №12	
20.01.23	27	Комплекс №6	
23.01.23	28	Комплекс №12	
27.01.23	29	Комплекс №6	Сознательное активное отношение к важности правильного положения тела. Укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц стопы
30.01.23	30	Комплекс №6	
03.02.23	31	Комплекс №13	
06.02.23	32	Комплекс №7	Совершенствование координации движений. Развитие гибкости и
10.02.23	33	Комплекс №7	
13.02.23	34	Комплекс №11	

17.02.23	35	Комплекс №8	подвижности позвоночника.
20.02.23	36	Комплекс №8	Укрепление мышц спины и брюшного пресса
27.02.23	37	Комплекс №4	
03.03.23	38	Комплекс №12	Развитие динамического равновесия. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса.
06.03.23	39	Комплекс №9	
10.03.23	40	Комплекс №9	
13.03.23	41	Комплекс №13	
17.03.23	42	Комплекс №6	
20.03.23	43	Комплекс №12	
24.03.23	44	Комплекс №13	
27.03.23	45	Комплекс №6	
31.03.23	46	Комплекс №7	
03.04.23	47	Комплекс №10	Формировать навыки стереотипа правильной осанки. Обучать правильному выполнению упражнений с набивными мячами. Тренировка силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины.
10.04.23	48	Комплекс №10	
14.04.23	49	Комплекс №11	
17.04.23	50	Комплекс №1	
21.04.23	51	Комплекс №1	
24.04.23	52	Комплекс №11	
28.04.23	53	Комплекс №4	

Старшая группа

<i>Дата</i>	<i>Занятие</i>	<i>Комплекс №</i>	<i>Цель</i>
05.10.22	1	Комплекс №1	Функциональные исследования опорно-двигательного аппарата. Формирование стереотипа правильной походки. Укрепление мышц спины и брюшного пресса.
07.10.22	2	Комплекс №1	
12.10.22	3	Комплекс №11	
14.10.22	4	Комплекс №11	
19.10.22	5	Комплекс №2	
21.10.22	6	Комплекс №2	
26.10.22	7	Комплекс №4	
28.10.22	8	Комплекс №4	
02.11.22	9	Комплекс №12	Сохранение осанки в различных исходных положениях. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Обучение массажу стоп.
04.11.22	10	Комплекс №13	
09.11.22	11	Комплекс №12	
16.11.22	12	Комплекс №3	
18.11.22	13	Комплекс №3	
23.11.22	14	Комплекс №13	
25.11.22	15	Комплекс №6	
30.11.22	16	Комплекс №4	Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Укрепление мышечного корсета
02.12.22	17	Комплекс №4	
07.12.22	18	Комплекс №11	
09.12.22	19	Комплекс №7	

14.12.22	20	Комплекс №8	
16.12.22	21	Комплекс №11	
21.12.22	22	Комплекс №7	
23.12.22	23	Комплекс №8	
11.01.23	24	Комплекс №5	Формирование стереотипа правильной осанки. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Тренировка мышечного корсета
13.01.23	25	Комплекс №5	
18.01.23	26	Комплекс №12	
20.01.23	27	Комплекс №6	
25.01.23	28	Комплекс №12	
27.01.23	29	Комплекс №6	
01.02.23	30	Комплекс №6	Сознательное активное отношение к важности правильного положения тела. Укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц стопы
03.02.23	31	Комплекс №13	
08.02.23	32	Комплекс №7	
10.02.23	33	Комплекс №7	Совершенствование координации движений. Развитие гибкости и подвижности позвоночника. Укрепление мышц спины и брюшного пресса
15.02.23	34	Комплекс №11	
17.02.23	35	Комплекс №8	
22.02.23	36	Комплекс №8	
24.02.23	37	Комплекс №4	
01.03.23	38	Комплекс №12	Развитие динамического равновесия. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса.
03.03.23	39	Комплекс №9	
10.03.23	40	Комплекс №9	
15.03.23	41	Комплекс №13	
17.03.23	42	Комплекс №6	
22.03.23	43	Комплекс №12	
24.03.23	44	Комплекс №13	
29.03.23	45	Комплекс №6	
31.03.23	46	Комплекс №7	
05.04.23	47	Комплекс №10	Формировать навыки стереотипа правильной осанки. Обучать правильному выполнению упражнений с набивными мячами. Тренировка силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины.
07.04.23	48	Комплекс №10	
12.04.23	49	Комплекс №11	
14.04.23	50	Комплекс №1	
19.04.23	51	Комплекс №1	
21.04.23	52	Комплекс №11	
26.04.23	53	Комплекс №4	

Подготовительная группа

<i>Дата</i>	<i>Занятие</i>	<i>Комплекс №</i>	<i>Цель</i>
04.10.22	1	Комплекс №1	Функциональные исследования опорно-двигательного аппарата. Формирование стереотипа правильной
07.10.22	2	Комплекс №1	
11.10.22	3	Комплекс №11	

14.10.22	4	Комплекс №11	походки. Укрепление мышц спины и брюшного пресса.
18.10.22	5	Комплекс №2	
21.10.22	6	Комплекс №2	
25.10.22	7	Комплекс №4	
28.10.22	8	Комплекс №4	
01.10.22	9	Комплекс №12	Сохранение осанки в различных исходных положениях. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Обучение массажу стоп.
08.11.22	10	Комплекс №13	
11.11.22	11	Комплекс №12	
15.11.22	12	Комплекс №3	
18.11.22	13	Комплекс №3	
22.11.22	14	Комплекс №13	
25.11.22	15	Комплекс №6	
29.11.22	16	Комплекс №4	Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Укрепление мышечного корсета
02.12.22	17	Комплекс №4	
06.12.22	18	Комплекс №11	
09.12.22	19	Комплекс №7	
13.12.22	20	Комплекс №8	
16.12.22	21	Комплекс №11	
20.12.22	22	Комплекс №7	
23.12.22	23	Комплекс №8	
10.01.23	24	Комплекс №5	Формирование стереотипа правильной осанки. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Тренировка мышечного корсета
13.01.23	25	Комплекс №5	
17.01.23	26	Комплекс №12	
20.01.23	27	Комплекс №6	
24.01.23	28	Комплекс №12	
27.01.23	29	Комплекс №6	
31.01.23	30	Комплекс №6	Сознательное активное отношение к важности правильного положения тела. Укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц стопы
03.02.23	31	Комплекс №13	
07.02.23	32	Комплекс №7	
10.02.23	33	Комплекс №7	Совершенствование координации движений. Развитие гибкости и подвижности позвоночника. Укрепление мышц спины и брюшного пресса
14.02.23	34	Комплекс №11	
17.02.23	35	Комплекс №8	
21.02.23	36	Комплекс №8	
28.02.23	37	Комплекс №4	
03.03.23	38	Комплекс №12	Развитие динамического равновесия. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса.
07.03.23	39	Комплекс №9	
10.03.23	40	Комплекс №9	
14.03.23	41	Комплекс №13	
17.03.23	42	Комплекс №6	
21.03.23	43	Комплекс №12	
24.03.23	44	Комплекс №13	
28.03.23	45	Комплекс №6	

31.03.23	46	Комплекс №7	Формировать навыки стереотипа правильной осанки. Обучать правильному выполнению упражнений с набивными мячами. Тренировка силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины.
04.04.23	47	Комплекс №10	
07.04.23	48	Комплекс №10	
11.04.23	49	Комплекс №11	
14.04.23	50	Комплекс №1	
19.04.23	51	Комплекс №1	
21.04.23	52	Комплекс №11	
25.04.23	53	Комплекс №4	

2.3 Формы, способы, методы и средства реализации программы

Основные формы и методы

Средства ЛФК, используемые в детском возрасте.

- Физические упражнения;
- Естественные оздоровительные средства природы – закаливание, массаж.
- Воздушные и водные процедуры.

Методы проведения процедур ЛФК

- индивидуальный
- мало групповой (3-5 человек)
- групповой (8-15 человек)
- консультативный.

Периоды применения ЛФК:

- Вводный, (щадящий);
- Основной, (функциональный);
- Заключительный, (тренировочный).

Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из трех частей. В вводную часть включена разминка для стопы, общеразвивающие и корректирующие упражнения. Темп выполнения - медленный, умеренный и средний в зависимости от стадии изучения упражнения.

В основную часть в зависимости от задачи комплекса 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 выполняются в обе стороны. Дозировка повторений зависит от возрастной группы детей.

Заключительная часть строится из упражнений на расслабление (релаксация), выполняемых в исходных положениях лежа на спине, дыхательных и специальных упражнений на ощущение правильной осанки и, конечно же, эмоциональная разгрузка – подвижные игры.

Занятия проходят в сказочной, образно-ролевой форме, используется частая смена движений с различной физической нагрузкой, темпом, что позволяет детям сохранять интерес к занятию на всем его протяжении.

Периодизация занятий лечебной физкультурой.

Курс применения ЛФК разделяют на периоды: вводный, основной и заключительный (или начало, середина и конец курса). Соответственно для каждого периода составлены комплексы упражнений

Вводный период - это период ознакомления с детьми в процессе выполнения ими элементарных физических упражнений. Позволяет выявить индивидуальную реакцию детей на различные упражнения. В этот период инструктор подробно объясняет, показывает, как следует правильно выполнять специальные упражнения, уделяя особое внимание начальной постановке дыхания.

Основной период - начинается с момента отработки методики занятий. В этот период особое внимание следует обращать на систематичность занятий. Даются упражнения средней тяжести и сложности. Широко используются дыхательные упражнения.

Заключительный (тренировочный) - в этот период завершается курс, подводятся итоги. Проводится диагностика. Даются рекомендации для родителей.

Физические упражнения:

- общеразвивающие
- специальные

К ним относятся гимнастические упражнения, физические упражнения прикладного характера, силовые, скоростно-силовые, в расслаблении, в сопротивлении, в равновесии и т.д.

Продолжительность физических упражнений определяется фактическим временем их выполнения и зависит от сложности. Количество упражнений в комплексе и количество повторений каждого упражнения зависит от режима и величины группы мышц:

- мелкие – 10-12
- средние – 8-10
- крупные – 6-8

2.4 Мониторинг возможных достижений

Формы подведения итогов реализации программы

Цель мониторинга усвоение программы, для которого разработаны контрольные и индивидуальные задания и упражнения, итоговые занятия в форме игры, развлечений. Если у детей незначительная или отсутствует положительная динамика, то руководитель вносит коррекцию в дальнейшее планирование, включая дополнительные коррекционные упражнения, занятия, игры. Оценивая результаты тестирования важно учитывать не соответствие результатов данным контрольных нормативов, а прирост показателей в сравнении с исходными, так как изначально дети имели низкие показатели физического развития. Осмотр перед началом занятий и по окончании цикла обучения (через 3, 6, 9 мес.) Контрольное тестирование состояния мышечного корсета перед началом занятий и по окончании цикла обучения (через 3, 6, 9 мес.)

Для оценки эффективности занятий ЛФК используется тест Фонарева, который оценивает функциональное состояние мышечного корсета. Силовая выносливость мышц спины и живота измеряется в минутах и должна составлять у дошкольников не менее одной минуты. Мониторинг показателей этого теста показывает, что занятия ЛФК эффективны. Процент детей справляющихся с тестом Фонарева увеличивается к концу учебного года.

тест Фонарева

Оценка силовой выносливости мышц живота:

1. И.п.- лёжа на спине, руки в стороны ладонками к полу.

Поднять прямые ноги от пола на 45 градусов и удерживать столько времени, сколько

сможет ребёнок. (время засекают по секундомеру)

2. И.п.- сидя на полу, ноги прямые, руки за головой, локти развёрнуты.

Сделать наклон спины назад на 45 градусов и удерживать туловище в наклоне столько времени, сколько сможет ребёнок. (время засекают по секундомеру)

Оценка силовой выносливости мышц спины:

1. И.п.- лёжа на животе, руки в стороны ладонками к полу.

Поднять прямые ноги от пола на 45 градусов и удерживать столько времени, сколько

сможет ребёнок. (время засекают по секундомеру)

2. И.п.- лёжа на животе, руки за голову.

Поднять голову, плечи и грудь от пола, локти развернуты и удерживать столько

времени, сколько сможет ребёнок. (время засекают по секундомеру)

Сводная таблица результатов теста Фонарёва

Фамилия Имя	силовая выносливость мышц живота		силовая выносливость мышц спины	
	упражнение 1	упражнение 2	упражнение 1	упражнение 2

К концу первого учебного года дети должны:

- иметь представления о правильной осанке
- уметь проверять осанку у стены
- выполнять упражнения на равновесие
- понимать значение правильной осанки в повседневной жизни
- выполнять упражнения для укрепления мышечного корсета спины

К концу второго учебного года дети должны:

- выполнять правильно упражнения комплексов
- применять знания о правильной осанке в повседневной жизни
- увеличить силовую выносливость мышц живота и спины до 1 минуты и более

III. Организационный раздел

3.1 Расписание «Крепыш»

Продолжительность занятий 20 - 25 минут

Содержание	Возраст 4-8 лет
Количество групп	3
Начало учебного года	1 октября
Окончание учебного года	апрель

Группа	Дни занятий	Время занятий
Средняя группа «Медвежонок»	понедельник	18.00– 18.20
	пятница	17.30 – 17.50
Старшая группа «Зайчонок»	среда	17.30 – 17.55
	пятница	18.00 – 18.25
Подготовительная группа «Белочка»	вторник	18.00 – 18.25
	пятница	18.35 – 19.00

3.2 Материально-техническое оснащение

Материальное обеспечение программы:

1. стенка для формирования навыка правильной осанки;
2. большое зеркало;
3. индивидуальные коврики;
4. мячи резиновые различного диаметра;
5. гимнастические палки, мешочки с грузом;
6. косички (короткие веревочки);
7. массажные валики, мячи, коврики;
8. коврики со следочками;
9. гимнастическая скамейка;
10. наклонная доска;

3.3 Программно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека: Монография.- М.: Теория и практика физической культуры, 2000.- 275 с.
2. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет. М., 2001. -46, 80 с.
3. Банникова Т.А. Технологические основания физкультурной тренировки старших дошкольников, Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. - № 4.- С. 20-23.
4. Красикова И.С. Осанка. Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. / И.С.Красикова/.- Санкт- Петербург, 2001.
5. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников./ О.В.Козырева/.- Москва, 2006.
6. Козырева О.В. Комплексная физическая реабилитация дошкольников с нарушением осанки. / О.В.Козырева.// Дошкольное воспитание.- 1998. - № 12 с: 49.

7. 4.Клюева М.Н. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно–двигательного аппарата в условиях детского сада», С-Птб.» Детство – Пресс», 2007;
8. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников» (при нарушениях опорно – двигательного аппарата), М., Просвещение, 2006;
9. Козырева О.В. «Оздоровительно – развивающие игры для дошкольников», М., Просвещение, 2007;
10. ВаренникЕ.Н. «физкультурно- оздоровительные занятия» -2009г.
- 2.СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС,2007. « Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада». М.Н. Клюева
- 3.Филиппова С.О. «СПУТНИК руководителя физического воспитания дошкольного учреждения».-2010г.
- 4.Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7лет). М., 2010
5. Елифанов В.А. «Лечебная физкультура», справоч
- 6.Стрельникова А.М. «Моя гимнастика» 2011г.
- 7.Шафранов А. «Лечебная физкультура» 2009г.
- 8.Подольская Е.И. < Комплексы лечебной гимнастики>. 2008

Развернутое перспективное планирование занятий

Сентябрь

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	Провести беседу о правильной осанке. Проверить осанку в различных исходных положениях при выполнении упражнений. Совершенствовать навык правильной осанки в положениях лежа при различных движениях рук и ног. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Формирование стереотипа правильной походки.			
Вводная часть	Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная.			
ОРУ	Комплекс №1	Комплекс №1	Комплекс №1 1	Комплекс №2
Основные виды движений	1.ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове. 2. прыжки на обеих ногах через шнуры. 3. перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах.		1. ходьба по веревке прямо. 2. прыжки в длину с места. 3. ходьба по скамейке через кубики (5-6). 4. прыжки боком через канат, лежащий на полу.	
Подвижные игры	«Возьми платочек»	«Возьми платочек»	«Мыши в кладовой».	«Мыши в кладовой».
Коррекционные упражнения	«Качалочка»	«Колобок»	«Кач-кач»	«По турецки мы сидели»
Заключительная часть.	Релаксация «Водопад»	Релаксация «Водопад»	Релаксация «Танец рыбки»	Релаксация «Путешествие на облаке»

Октябрь

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	Проверка осанки в различных исходных положениях, при выполнении упражнений. Формирование стереотипа правильной осанки и походки. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Обучение массажу стоп. Продолжать обучать детей правильной ходьбе в сочетании с дыханием. Обучение правильному выполнению упражнений с гимнастической палкой			
Вводная часть	Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, врассыпную, с забрасыванием ног назад. Ходьба. Перестроение с палками в колонны.			

ОРУ	Комплекс №2	Комплекс №12	Комплекс №3	Комплекс №3
Основные виды движений	1. ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо. 2. прыжки на двух ногах, из обруча в обруч. 3. лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.		1. ходьба по веревке прямо. 2. прыжки в длину с места. 3. ползание до ориентира, на четвереньках.	
Подвижные игры	«Живое кольцо»	«Живое кольцо»	«Бегущая скакалка»	«Бегущая скакалка»
Коррекционные упражнения	«Ножницы»	«Жучок на спине»	«Кошечка»	«Кошечка»
Заключительная часть	Массаж стоп, мячами массажерами, сидя на скамейке.	Массаж стоп, мячами массажерами, сидя на скамейке.	Массаж стоп, мячами массажерами, сидя на скамейке.	Массаж стоп, мячами массажерами, сидя на скамейке.

Ноябрь

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	Продолжать обучать детей правильной ходьбе в сочетании с дыханием. Обучение правильному выполнению упражнений с гимнастической палкой, мячом. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Укрепление мышечного корсета			
Вводная часть	Ходьба друг за другом на носках, на пятках, «змейкой», с выполнением задания по сигналу. Бег друг за другом, сильно сгибая колени назад, бег с покачиванием. Ходьба, построение в звенья.			
ОРУ	Комплекс №13	Комплекс №4	Комплекс №4	Комплекс №11
Основные виды движений	1. Ходьба, перешагивая через модули 2. Прыжки вверх 3. Пролезание в обруч прямо 4. Катание мячей.		1. Ходьба по наклонной доске 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 4. Метание в цель	
Подвижные игры	«Гимнастика для ежика»	«Гимнастика для ежика»	«качели карусели»	«качели карусели»
Коррекционные упражнения	«Ракеты»	«Ракеты»	«не расплескай воду».	«Жучок на спине»
Заключительная часть.	Релаксация «Волшебный цветок добра»	Релаксация «Волшебный цветок добра»	Ходьба по коврику	Ходьба по коврику

Декабрь

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	развитие координации движений, формирование правильной осанки. Обучение правильному выполнению упражнений с мячами. Укрепление мышечного корсета			
Вводная 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			
ОРУ	Комплекс №5	Комплекс №5	Комплекс №12	Комплекс №6
Основные виды движений	Игра-эстафета- передача мячей в колонне над головой, под ногами. Ноги не сгибать.		1. ходьба по узкой стороне скамейки. 2.прыжок вверх (достать до платочка). 3.ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. 4. ходьба по набивным мячам.	
Подвижные игры	«Самый меткий».	«Самый меткий».	«Перешагни через веревочку»	«Перешагни через веревочку»
Коррекционные упражнения	«Ножницы»	«Ножницы»	«Крокодил»	«Крокодил»
Заключительная часть.	И.п. -стоя у гимнастической стенки. 1-8-самовытяжение, 9-10 расслабление.	И.п. -стоя у гимнастической стенки. 1-8-самовытяжение, 9-10 расслабление.	Сидя на скамье катать гимнастическую палку от носка к пятке	Сидя на скамье катать гимнастическую палку от носка к пятке

Январь

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	воспитание сознательного и активного отношения к важности правильного положения тела. Укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц стопы при помощи «дорожки здоровья». Разучивание комплекса упражнений с обручем			
Вводная часть	Ходьба друг, за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, на прямых ногах, не сгибая колен. Бег друг за другом, на четвереньках. Ходьба. Построение в звенья.			
ОРУ		Комплекс №6	Комплекс №13	Комплекс №7
Основные виды движений	1. ходьба по веревке прямо. 2. прыжки в длину с места. 3. ходьба по скамейке через кубики (5-6). 4. прыжки боком через канат, лежащий на полу. 5. пролезание в обруч боком.		1. перешагивание через набивные мячи. 2. ходьба по массажным коврикам. 3. по скамейке с мешочком на голове. 4.по канату приставными шагами боком.	

Подвижные игры		«Заяц, елочки и мороз»	«Регулировщик».	«летим на марс»
Коррекционные упражнения		«Лодочка»	«Ловкий чертенок»	«Ножницы»
Заключительная часть.		игровое упражнение «Снежинки».	И.п.: стоя у гимнастической стенки. 1-8-самовытяжение, 9-10 расслабление	И.п.: стоя у гимнастической стенки. 1-8-самовытяжение, 9-10 расслабление

Февраль

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	совершенствование координации движений. Развитие гибкости и подвижности позвоночника. Закрепление выполнения упражнений с мячами и гимнастической палкой. Тренировка навыка удержания правильной осанки при различных двигательных действиях. Укрепление мышц спины и брюшного пресса.			
Вводная часть	Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом			
ОРУ	Комплекс №7	Комплекс №11	Комплекс №8	Комплекс №8
Основные виды движений	1. ходьба по скамейке, пятку ставить к носку, руки в стороны, ладонями вверх. 2. ползание с опорой на ладони и стопы, толкая мяч головой вперед. 3. ходьба по канату с мешочком на голове: елочкой - руки в стороны; приставным шагом, руки на пояс.		1. перешагивание через набивные мячи, с мешочком на голове. 2. ходьба по канату: елочка, приставной шаг. 3. подлезание в обруч—правым и левым боком.	
Подвижные игры	«Донеси, не урони»	«Донеси, не урони»	«Мастер мяча»	«Мастер мяча»
Коррекционные упражнения	«Кошечка»	«Качалочка»	«По-турецки мы сидели»	«Кошечка»
Заключительная часть.	И.п : стоя вплотную спиной к стенке, голень, бедра, лопатки, плечи, голова касаются стенки. 1- принять положение правильной осанки; 2- шаг вперед; 3- шаг назад, принять правильную осанку.	И.п : стоя вплотную спиной к стенке, голень, бедра, лопатки, плечи, голова касаются стенки. 1- принять положение правильной осанки; 2- шаг вперед; 3- шаг назад, принять правильную осанку.	И.п:стоя вплотную спиной к стенке, голень, бедра, лопатки, плечи, голова касаются стенки. 1- принять положение правильной осанки; 2- шаг вперед; 3- шаг назад, принять правильную осанку.	И.п : стоя вплотную спиной к стенке, голень, бедра, лопатки, плечи, голова касаются стенки. 1- принять положение правильной осанки; 2- шаг вперед; 3- шаг назад, принять правильную осанку.

--	--	--	--	--

Март

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	развитие динамического равновесия. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса с использованием гантелей, скамейки, обруча			
Вводная часть	Построение у гимнастической стенки - проверка осанки. Шаг вперед, присед, встать, принять правильную осанку, шаг назад к стене, проверить осанку. Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки в стороны - сгибать и разгибать кисти. Легкий бег. Перестроение в колонны.			
ОРУ	Комплекс №12	Комплекс №9	Комплекс №9	Комплекс №13
Основные виды движений	1. ходьба по узкой стороне скамейки с мешочком на голове. 2. прыжок вверх, (достать до платочка). 3. ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. 4. ходьба по набивным мячам		1. Ходьба по веревке прямо. 2. Прыжки в длину с места 3. Ползание на четвереньках прямо до ориентира 4. Метание мешочка вдаль	
Подвижные игры	«Длинная скакалка»	«Разбей цепь»	«Буря на море»	«Попади в ворота мячом».
Коррекционные упражнения	«Циркуль» - у шведской стенки.	«Циркуль» - у шведской стенки.	«Регулировщик»	«Регулировщик»
Заключительная часть.	Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок. Массаж стоп, мячами массажерами.	Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок. Массаж стоп, мячами массажерами.	Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок. Массаж стоп, мячами массажерами	Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок. Массаж стоп, мячами массажерами

Апрель

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	Продолжать формировать навыки стереотипа правильной осанки. Обучать правильному выполнению упражнений с набивными мячами. Тренировка силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины. Отработка навыков удержания тела в нужном положении при различных движениях.			
Вводная часть	Ходьба друг за другом на носках, на пятках, имитация ходьбы на лыжах (звук «м-м-м»), по диагонали. Бег друг за другом с поворотом по сигналу. Ходьба. Построение в звенья			
ОРУ	Комплекс №10	Комплекс №10	Комплекс №11	Комплекс №1

Основные виды движений	С набивным мячом в паре: и.п.: стоя спиной друг к другу, ноги врозь. 1-передать мяч сверху, принять снизу; 2-передать мяч с поворотом вправо, принять с поворотом влево. И.п.: сидя ноги врозь, мяч за голову, локти в стороны. Броски мяча из-за головы, партнер прокатывает мяч обратно.		1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо. 2. прыжки на обеих ногах из обруча в обруч. 3. лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.	
Подвижные игры	«Восточный официант»	«Попрыгунчик - лягушонок».	«Ловкие ноги»	«Белочка»
Коррекционные упражнения	«Кошечка»	«Кошечка»	«Рыбка»	«Рыбка»
Заключительная часть.	Сидя по кругу, массаж спины мячами массажерами.	Сидя по кругу, массаж спины мячами массажерами.	Сидя по кругу, массаж спины мячами массажерами	Сидя по кругу, массаж спины мячами массажерами

Приложение 2

Комплексы лечебной физкультуры

Комплексы по коррекции осанки включают в себя:

1. упражнения без предметов
2. упражнения с резиновыми мячами
3. упражнения с палками
4. упражнения с теннисными мячами
5. самомассаж малыми массажными мячами

Комплекс №1

<i>Исходное положение</i>	<i>Содержание упражнения</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Методические указания</i>
1. Проверка осанки у стены	1-взять мешочек двумя руками.	3 минуты	спину держать ровно
2. Сидя на гимнастической скамье с мешочком на коленях	2-поднять руки с мешочком вверх. 3-проверить правильное положение головы 4-положить мешочек на голову	3 раза	
3. Сидя на гимнастической скамье мешочек на голове	1-руки к плечам 2-руки вверх 3-руки к плечам 4- и.п.	3-4 раза	Осанку держать
	1- руки вперёд		

4. Сидя на гимнастической скамье мешочек на голове	2- встать со скамейки 3- руки к плечам 4- и.п.	3-4 раза	
5. Переход из положения стоя в положение лежа на спине	1- присед 2- упор сидя, руки сзади 3- упор на предплечья 4- лечь	на 10 счетов	
6. Лёжа на спине	1- руки к плечам 2- поднять голову, руки вперёд 3- голову держать, но руки в стороны 4- и.п.	3-4 раза	поясницу не отрывать от пола
7. Лежа на спине, руки в «крылышки»	1- согнуть правую ногу 2- выпрямить ногу вверх 3-4- опустить прямую ногу Тоже другой ногой	3-5 раз	
8. Лежа на спине	1-4- «велосипедные» движения Ногами	3-5 раз	
9. Лежа на спине	1-4- сесть, руки вперёд	4-6 раз	локти не касаются пола
10. Переход из положения лёжа на спине в положение лёжа на животе	1- поднять руки вверх 2- лечь на бок 3- лечь на живот 4- выполнить самовыравнивание, положив лоб на пальцы рук	4-6 раз	опустить и развести плечи медленно
11. Лёжа на животе	1- руки в «крылышки» 2-4- поднять голову и удерживать руки в «крылышках»	4-6 раз	
12. Лёжа на животе, руки в «крылышках»	1- поднять прямую ногу 2- опустить прямую ногу 3-4- тоже другой ногой	5-10 раз	
13. Лёжа на животе, руки в «крылышках»	1-4- имитация плавания «брассом» руками	5-10 раз	
	1- упор руками	2-4 минуты	

14. Переход из положения лежа на животе в положение стоя	2- коленно-кистевое положение 3- упор присев 4- встать	1-3 минуты	
15. Ходьба с правильной осанкой.			

Комплекс №2

<i>Исходное положение</i>	<i>Содержание упражнения</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Методические указания</i>
1. Ходьба. Упражнения в ходьбе. 2. Основная стойка	1- руки вперёд 2- руки вверх 3- руки к плечам 4- и.п.	5 раз	спина прямая
3. Основная стойка	1- руки вперёд 2- медленно присесть 3- руки к плечам 4- встать в и.п.	5 раз	
4. Основная стойка	1- шаг влево, руки к плечам 2- руки за голову 3- приставить правую ногу, руки к плечам 4- и.п.	6 раз	
5. Основная стойка	1- упор присев 2- руки вперёд 3-4- встать в и.п.	5 раз	
6. Переход из положения стоя в положение лёжа на спине с само вытяжением	Смотреть комплекс №1	3 раза	поясницу прижать к полу
7. Лёжа на спине	1- руки перед грудью, ноги согнуть под прямым углом 2- руки за голову, разогнуть левую ногу 3- руки перед грудью, ноги согнуты вместе 4- и.п.	6 раз	
8. Сед «по-турецки»	1- руки к плечам 2- руки за голову 3- руки вперёд	6 раз	

9. Сед «по-турецки»	4- и.п. 1- руки в «крылышки» 2- лечь на спину, руки на пояс 3- руки вперед	5 раз	
10. Лежа на правом боку	4- сесть в и.п., руки на колени 1- поднять ногу вверх 2- потянуть носок на себя 3- носок оттянуть 4- опустить ногу	6 раз	
11. Лежа на правом боку	Тоже на другом боку. 1-4- круговые движения приподнятой левой ногой.	6 раз	
12. Лежа на животе	Тоже на другом боку. 1-4- руки в «крылышки», плечи приподнять и удержать	6 раз	
13. Лежа на животе	1- поднять лоб с согнутыми руками 2- руки в стороны 3- руки за голову	7 раз	
14. Упражнения в равновесии	4- и.п. Ходьба на носках по гимнастической скамье с различными движениями рук.	3 минуты	
15. Ходьба с правильной осанкой.		2 минуты	

Комплекс №3

<i>Исходное положение</i>	<i>Содержание упражнения</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Методические указания</i>
1. Проверка осанки. Ходьба с правильной осанкой. Медленный бег на носках.			
2. Основная стойка.	1-руки вверх, правую ногу назад на носок. 2- и.п. 3- руки вверх, левую ногу назад на носок. 4- и.п.	6 раз	
3. Основная стойка	Выполнить тоже самое, но с мешочком на голове.	6 раз	
4. Лежа на спине.	1- согнуть ноги в коленях 2- выпрямить их под углом 45* 3- согнуть ноги 4- и.п.	6 раз	

5. Лежа на спине.	1- согнуть ноги, руки перед грудью 2- выпрямить ноги под углом 90*, руки вверх 3- развести ноги 4- и.п.	6 раз	
6. Лёжа на боку	1- поднять прямую ногу 2- присоединить другую 3- держать 4- и.п.	6 раз	
7. Лёжа на боку	1- поднять обе ноги 2- медленно согнуть их 3- медленно разогнуть 4- и.п.	6 раз	
8. Лёжа на животе	Тоже на другом боку 1- «крылышки» руками 2- поднять прямые ноги 3-7- держать 8- и.п.	8 раз	
9. Лёжа на животе, руки вверх	1- поднять левую ногу и правую руку 2- и.п. 3- поднять правую ногу и левую руку 4- и.п.	10 раз	
10. Лёжа на животе, руки вверх	Имитация плавания «брассом», ноги поднять.	7 раз на 8 счётов	
11. Основная стойка	Ходьба на месте с правильным положением тела.	30 секунд	
12. Ходьба по залу с разным положением рук.		3 минуты	

Комплекс №4

<i>Исходное положение</i>	<i>Содержание упражнения</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Методические указания</i>
1. Проверка осанки.	Ходьба с правильной осанкой по диагонали.	3 минуты	
2. Основная стойка, палка внизу, сзади.	1- отвести палку назад, подняться на носки 2- и.п.	6 раз	

3. Основная стойка, палка за головой на плечах	1- правую руку в сторону 2- и.п. 3- левую руку в сторону 4- и.п.	5 раз	ЛОКТИ ВНИЗ
4. Основная стойка, палка за головой на плечах	Погладить палкой спину, сделать себе самомассаж.	1 минуту	
5. Лежа на спине	Само вытяжение. Носки потянуть на себя, руки потянуть вверх.	3 раза	
6. Лежа на спине, руки на поясе	1- согнуть ноги 2- разогнуть ноги вверх, взявшись руками за бёдра 3- согнуть ноги 4- и.п.	5 раз	
7. Лежа на спине, руки за голову	1-8- «велосипед» ногами	5 раз	
8. Лёжа на животе	1- поднять руки в «крылышки» 2-3-4- держать	5 раз	
9. Лёжа на животе	1- «крылышки» руками 2- согнуть ноги в коленном суставе 3-4- медленно разогнуть в и.п.	6 раз	
10. Лёжа на животе	1- «крылышки» руками 2- правую ногу отвести в сторону 3- левую ногу отвести в сторону 4- и.п.	6 раз	следить за вытяжением
11. Упражнение на расслабление		30 секунд	
12. Лёжа на животе	1-4- «брасс» ногами, «кроль» ногами	3 раза по 30 секунд	
13. Переход из положения лёжа на животе в положение основная стойка.			
14. Ходьба по залу.	Ходьба на носках с различными движениями рук.	3 минуты	
15. Игра «карлики» и «великаны»			

Комплекс №5

<i>Исходное положение</i>	<i>Содержание упражнения</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Методические указания</i>
1. Проверка осанки у гимнастической стенки.	Ходьба с чередованием бега.	2 минуты	
2. Основная стойка.	1-4-ходьба на носках, руки на пояс	5 раз	
3. Основная стойка.	5-8- стоять, сохраняя правильную осанку 1-2- руки к плечам, подняться на носки 3-4- и.п.	5 раз	
4. Переход в положение лежа на спине	Само вытяжение		
5. Лежа на спине	1-4- круговые движения прямыми руками	6 раз	
6. Лежа на спине	1- руки перед грудью, ноги врозь 2- руки вниз, голову поднять 3-4- держать	6 раз	
7. Лежа на спине, руки за голову	1- согнуть ноги 2- развести ноги в стороны 3-4- скрестные движения ног	6 раз	
8. Лежа на спине, руки за голову	1-4- медленно сесть, руки в «крылышки» 5-8- медленно лечь в и.п.	6 раз	
9. Лежа на спине, руки за голову	Велосипедные движения ногами	1 минуту	
10. Лёжа на животе	1-4- руками «крылышки», ноги поднять	5 раз	
11. Лёжа на животе	1-2- руки вверх 3-4- ноги развести 5-6- руки за голову 7-8- и.п.	6 раз	
12. Лёжа на животе, руки вниз	1-4- приподнять руки и ноги, сжать кулаки 5-8- медленно вернуться в и.п.	6 раз	
13. Ходьба по залу с правильной осанкой.	Упражнения на внимание.		

Комплекс №6

<i>Исходное положение</i>	<i>Содержание упражнения</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Методические указания</i>
1. Сидя на гимнастической скамейке.	Проверить осанку.		
2. Ходьба по залу с различными движениями руками.	Ходьба приставными шагами.	2 минуты	
3. Основная стойка.	1- шаг левой в сторону, руки к плечам 2- руки за голову 3- руки к плечам 4- и.п.	6 раз	
4. Основная стойка, ноги на ширине плеч, руки на пояс	1-4- наклон вперёд 5-8- и.п.	8 раз	
5. Основная стойка, ноги на ширине плеч, руки на пояс	1- выпад влево, руки к плечам 2- руки в стороны 3- руки в «крылышки» 4- и.п.	8 раз	
6. Переход из положения стоя в положение лёжа на спине	Само вытяжение	4 раза	
7. Лёжа на спине, в руках мяч	Мяч в руках перед грудью. Бросок мяча вверх и его ловля	8 раз	
8. Лёжа на спине, руки с мячом вытянуты вверх.	1- поднять прямую ногу 2- присоединить другую 3- держать ноги под углом 45° 4- и.п.	6 раз	
9. Лёжа на спине, руки за голову, согнутыми ногами обхватить мяч	1- разогнуть ноги 2- руки вверх 3- прямыми ногами передать мяч рукам 4- руки с мячом вверх 5- сесть, руки вперёд 6- мяч положить между ног 7- обхватить мяч ногами 8- и.п.	3 раза	плечи прижать
10. Лёжа на боку	1-10- удержание поочерёдно одной ноги, затем другой	3 раза	
11. Лёжа на боку	1-10- удержание двух ног		
12. Лёжа на животе, обхватить мяч ногами	1- руки в «крылышки»	8 раз	

13. Лёжа на животе, мяч в руках	2- поднять ноги 3-6- держать 7- положить ноги 8- и.п. 1- ноги приподнять, руки вверх 2- ноги скрестно, руки за голову 3- мяч положить, ноги врозь	7 раз	
14. Лёжа на животе, мяч в руках	4- и.п. 1- поднять руки с мячом 2- руки за голову, поднять левую ногу вверх 3- поднять правую ногу вверх	7 раз	
15. Переход из положения лёжа в положение стоя	4- и.п. Ходьба по залу	2 минуты	
17. Проверка осанки.			

Комплекс №7

<i>Исходное положение</i>	<i>Содержание упражнения</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Методические указания</i>
1. Проверка осанки сидя на скамейке. 2. Основная стойка.	Ходьба по залу. 1- руки вверх 2- руки в стороны 3- руки в «крылышки» 4- и.п.	8 раз	
3 Основная стойка, руки в «крылышки»	1- присесть, руки вперёд 2- руки за голову	7 раз	
4. Переход из положения стоя в положение лежа на спине	3-4- переход в и.п. Само вытяжение	5 раз	
5. Лёжа на спине	1- согнуть ноги 2- медленно выпрямить 3- медленно развести ноги	6 раз	
6. Лёжа на спине	4- и.п. 1- правая рука вверх, левая вниз 2- смена положения с подниманием головы	6 раз	
7. Лёжа на спине, руки перед грудью, локти на полу	1- ноги врозь 2- руки вниз 3-4- поднять голову и вернуться в и.п.	6 раз	

8. Лёжа на спине, руки перед грудью, локти на полу	1-4- движения руками «бокс»	6 раз	
9. Лежа на животе	1- «крылышки» руками 2- руки в стороны 3- руки в «крылышки» 4- и.п.	8 раз	
10. Лежа на животе	1-4- ноги «кроль»	8 раз	
11 Лежа на животе	1-4- руки «брасс», ноги «кроль»		
12. Поворот «брёвнышком» на спину	Само вытяжение	3 раза по 8 секунд	
13. Проверка осанки у стенки.		3 минут	

Комплекс №8

<i>Исходное положение</i>	<i>Содержание упражнения</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Методические указания</i>
1. Проверка осанки сидя на скамейке.		3 минуты	
2. Основная стойка, палку за голову.	1-2- палка вверх, встать на носки 3-4- и.п.	5 раз	
3. Основная стойка, палку назад вниз	1-2- наклон вперёд, руки назад вверх 3-4- и.п.	6 раз	
4. Основная стойка, палку вниз	1- выпад правой ногой, палку перед грудью 2- палку вверх 3- палку перед грудью 4- и.п. 5-8- тоже с другой ногой	6 раз	
5. Основная стойка, палку назад вниз	1-2- упор присев 3- палку под колени, руки за голову 4- взять палку 5-6- основная стойка	6 раз	
6. Переход из положения стоя в положение лёжа на спине.	Самовытяжение		
7. Лёжа на спине, палка внизу.	1- руки вперёд 2- руки вверх 3- руки за голову 4- и.п.	6 раз	
8. Лёжа на спине, палка внизу	1- руки перед грудью 2- согнуть ноги	5 раз	

9. Лёжа на спине, палка внизу	3- выпрямить ноги, руки вверх 4- развести ноги, палку к коленям 1- руки вверх 2- ноги врозь 3-4- сед «по-турецки», палка перед грудью 5- руки с палкой за голову 6- руки вперёд 7-8- и.п.	6 раз	
10. Лёжа на животе.	1- руки вверх, ноги поднять 2- держать 3- руки за голову 4- и.п.	6 раз	
11. Лёжа на животе.	1- руками «крылышки» 2- взять палку к груди 3- руки вверх 4- и.п.	6 раз	
12. Лёжа на животе.	1- руки с палкой к лопаткам 2- поднять левую ногу 3- поднять правую ногу 4- и.п.	5 раз	
13. Стойка на коленях	1- руки через стороны вверх (вдох) 2- руки вниз (выдох)	5 раз	
14. Ходьба по залу.		3 минут	
15. Работа над осанкой у стенки.			

Комплекс №9

<i>Исходное положение</i>	<i>Содержание упражнения</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Методические указания</i>
1. Ходьба с мешочком с песком на голове.	Ходьба боком, вперёд, назад.	3 минуты	
2. Проверка осанки у стенки	Сидеть, прислонившись к гимнастической стенке.	1 минуту	
3. Сед «по-турецки»	1-4- сжать мяч в руках (вдох) 5-8- и.п.(выдох)	4 раза	
4. Лежа на спине, руки вдоль туловища, в руках теннисный мяч.	1-2- руки в «крылышки», сжать мяч (вдох) 3-4- и.п.(выдох)	4 раза	

5. Лежа на спине, руки вдоль туловища, в руках теннисный мяч.	На каждый счет бросание и ловля мяча из одной руки в другую.	10 раз	
6. Лежа на спине, руки вдоль туловища, в руках теннисный мяч.	1-2- руками «крылышки» 3-4- напряженные руки развести в стороны, сжимая мячи в руках 5-8- и.п.	6 раз	приподнимать только голову
7. Лёжа на животе.	«Брасс» руками	3 раза по 30 секунд	
8. Лёжа на животе.	Руками «брасс», ногами «кроль»	3 раза по 30 секунд	руки и ноги прямые
9. Переход «брёвнышком» на спину. 10. Ходьба по залу с правильной осанкой.			

Комплекс №10

<i>Исходное положение</i>	<i>Содержание упражнения</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Методические указания</i>
1. Ходьба по залу.	Ходьба змейкой, зигзагом, против ходом.	2 минуты	
2. Основная стойка с мешочком на голове.	1-2- руки в «крылышки» 3-4- и.п.	6 раз	
3. Основная стойка с мешочком на голове.	1- руки вверх, правую ногу назад 2- и.п. 3- руки вверх, левую ногу назад 4- и.п.	5 раз	
4. Ходьба на месте.	Ходьба на носках с мешочком на голове.	1 минуту	
5. Лёжа на спине.	1-2- руки к плечам 3-4- поднять прямые ноги 5-6- согнуть ноги в коленях, руки вниз 7-8- и.п.	7 раз	
6. Лёжа на спине	1-2- согнуть ноги в коленях, руки вдоль туловища	5 раз	

7. Лёжа на спине	3-4- гребок ногами «басс» 5-6- опустить прямые ноги 7-8- расслабиться и в и.п.	5 раз	
8. Лёжа на животе.	1-4- сед «по-турецки», руки в «крылышки» 5-8- медленно в и.п.	6 раз	
9. Лёжа на животе.	1-2- поднять ноги, руки в стороны 3-4- руки вверх 5-6- руки к плечам 7-8- и.п.	4 раза	
10. Стойка на коленях, руки на поясе.	1-4- руки в «крылышки», ногами горизонтальные ножницы	6 раз	
11. Сед на пятках.	1-4- наклон назад с прямой спиной 5-6- и.п.	6 раз	
12. Ходьба по залу.	1-4- не отрывая ягодиц от пяток потянуться руками по полу	6 раз	

Комплексы по профилактике плоскостопия включают в себя:

1. дорожку здоровья
2. упражнения с палками
3. упражнения с малыми массажными мячами
4. упражнения с мелкими предметами (пластиковые крышки и т.д.)

Комплекс №11 (плоскостопие)

<i>Исходное положение</i>	<i>Содержание упражнения</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Методические указания</i>
1. Ходьба.	на носках, не сгибая коленей, руки на пояс	1 минута	туловище держать прямо
2. Ходьба.	на наружных краях стоп, руки на пояс	1 минута	туловище держать прямо
3. Ходьба.	по наклонной плоскости установить широкую доску так, чтобы один конец её был приподнят над полом на 25-30 см. Пройти на носках по доске вверх и вниз, опустив руки.	3 раза	прямо медленно
4. Ходьба.	Ходить по положенной на пол гимнастической палке, отводя ступни снаружи, поднимая руки в стороны.	5-15 раз	
5. Сидя.	сгибание пальцев стоп	10-12 раз	сидеть прямо

6. Сидя.	приведение стоп, с противодействием-давлением на пол, имитируя погребение песка.	10-12 раз	
7. Сидя.	Подтягивание пальцами стоп лёгкого коврика, стремясь собрать его в складки.	4-10 раз	
8. Сидя.	Перекатывание и приподнимание мяча, захватив его стопами.	4-10 раз	
9. Стоя, опора на внешний край стоп, ноги параллельно.	Поднимание на носки и возвращение в и.п.	10-12 раз	
10. Стоя, опора на всю стопу.	попытка согнуть пальцы, надавливая ими на пол.	5-6 раз	
11. Стоя на мате, руки на пояс.	Ходьба с подогнутыми пальцами.	1 минуту	
12. Стоя, между ног гимнастическая палка.	Захватывание пальцами ног палки, двигая её вперед и назад.	до 10 раз	
13. Сидя, ноги на гимнастической палке.	Прокатывать палку ногами вперёд – назад.	10-20 раз	
14. Сидя	Попытаться поднять с пола пальцами ног платок, скомканную бумагу, карандаш и другие мелкие предметы.		
15. Стоя	Ходьба, высоко поднимая колени, ставя ноги так, как будто «трава колетса», делая подошвенное сгибание стоп.	2 минуты	
16. Ходьба	По наклонной плоскости		

Комплекс №12 (плоскостопие)

<i>Исходное положение</i>	<i>Содержание упражнения</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Методические указания</i>
1. Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях, стопы вместе.	Опираясь на носки, несколько раз пятки развести в стороны.	8-10 секунд 6 раз	
2. Лежа на спине, ноги вытянуты	Пятки лежат на месте, пальцы свести и развести в стороны.	8-10 секунд	
3. Лежа на спине, ноги вытянуты	Стопой одной ноги скользить вперёд и назад по другой ноге и наоборот.	6 раз 8-10 секунд	

4. Лежа на спине, ноги вытянуты, ноги согнуты в коленях, колени вместе.	Отрывая пятки от пола, давить пальцами в пол.	6 раз	с усилием
5. Лежа на спине, ноги вытянуты, ноги согнуты, колени разведены, стопы касаются друг друга подошвами.	Не отрывая носок друг от друга, отвести пятки в стороны.	2-3 секунды 8 раз	
6. Лежа на спине, ноги вытянуты, ноги согнуты, одна нога лежит на другой.	Сделать вращения в голеностопном суставе поочерёдно в обе стороны каждой ногой.	8-10 секунд 15 раз	
7. Сидя на полу, ноги вытянуты.	Сделать движения пальцами стоп на себя, от себя.	8-10 секунд 6 раз	
8. Сидя на полу, ноги вытянуты.	Приподнять пятки, носки касаются пола.	20 раз	количество повторов постепенно увеличивать
9. Сидя на полу, ноги скрестно «по турецки», руками упираться в пол.	Встать, опираясь на внешнюю сторону ступни, сесть.	до 20 раз	
10. Сидя на полу, ноги вытянуты, под каждой стопой теннисный мяч, подтянуть колени к туловищу.	Прижав мячи, колени развести в стороны, выпрямить ноги и вернуться в и.п.	6 раз	
11. Стоя, руки на поясе.	Подняться на носки и в и.п.	6 раз	
12. Стоя, пятки врозь, носки вместе.	Полуприседания на носках.	3 раза по 8-10 секунд	
13. Сидя на стуле.	Двигать ступнями вперед и назад, сгибая и разгибая пальцы.	8-10 раз	
14. Сидя на стуле.	Катание теннисного мяча (мяч под стопой)	2-3 минуты	

Комплекс №13(плоскостопие)

<i>Исходное положение</i>	<i>Содержание упражнения</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Методические указания</i>

1. Сидя.	Сгибание пальцев стоп.	10-12 раз	сидеть прямо
2. Сидя.	Приведение стоп с противодействием давлением на пол, имитируя погребение песка.	10-12 раз	
3. Сидя.	Подтягивание пальцами стоп легкого коврика, стремясь собрать его в складки.	10 раз	
4. Сидя.	Перекачивание и приподнимание мяча, захватив его стопами.	4-5 мин.	
5. Стоя, опора на внешний край стоп, ноги параллельно.	Поднимание на носки и возвращение в исходное положение.	10-12 раз	
6. Стоя, опора на всю стопу.	Попытка согнуть пальцы, надавливая ими на пол.	5-6 раз	
7. Стоя на мате, руки на пояс.	Ходьба с подогнутыми пальцами.	2-3 мин.	
8. Стоя, между стоп гимнастическая палка.	Захватывание пальцами стоп гимнастической палки, двигая её вперёд и назад.	до 10 раз	
9. Сидя, ноги на палке.	Прокатывать палку ногами вперёд и назад.	10-20 раз	
10. Сидя.	Пытаться поднять с пола пальцами ног платок, скомканную бумагу, карандаш и другие мелкие предметы.	5 мин.	
11. Стоя.	Ходьба, высоко поднимая колени, ставя ноги так, как будто «трава колется», делая подошвенные сгибания стоп.	2 мин.	
12. Стоя.	Ходьба по наклонной плоскости вверх и вниз на носках. (высота одного конца доски на 25-50 см. от пола)	2 мин.	