

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города
Нижневартовска детский сад №49 «Родничок»

ПРИНЯТА:
на педагогическом совете
МАДОУ города Нижневартовска
ДС №49 «Родничок»

УТВЕРЖДАНА:
Заведующий МАДОУ
города Нижневартовска
№49 «Родничок»
В.Н.Смирнова

КОПИЯ ВЕРНА

**Дополнительная образовательная
программа по проведению занятий в
спортивных и физкультурных секциях
«Крепыш»
для детей 6-7 лет**



**График проведения занятий
в спортивных и физкультурных секциях
«Крепыш» (ЛФК)**

№	День недели	Время	Форма проведения
1	Понедельник Среда	18.00	Групповая

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ	
1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1.Пояснительная записка.	5
1.2. Цель и задачи реализации Программы	6
1.3. Методы и приёмы реализации Программы	7
1.4. Основные принципы реализации программы	9
1.5. Возрастные особенности детей	10
1.6.Требования к уровню подготовки воспитанников по данной программе.	11
1.7. Планируемые результаты освоения Программы	11
2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1. Календарно – тематическое планирование	13
2.2. Механизм реализации программы.	16
2.3. Работа с родителями.	16
2.4. Контроль за реализацией программы.	17
2.5. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов усвоения программы	17
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1. Объём образовательной нагрузки, учебный план	19
3.2. Материально-техническое обеспечение	20
3.3. Обеспеченность методическими материалами	21
3.4. Обеспечение безопасности воспитанников ДОУ	21
3.5. Учебно – тематический план	22
Приложение	

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Программа по проведению занятий в спортивных и физкультурных секциях «Крепыш» - (далее – программа) разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 года №1155) и с учётом примерной основной образовательной программы дошкольного образования и методическим комплексом образовательной программы дошкольного образования «Радуга», под редакцией Е.В.Соловьёвой
Основание для разработки программы	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012 года статьи 54 часть 9; ➤ Постановлением Правительства Российской Федерации от 15 августа 2013 г. № 706 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг». ➤ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 20.12.2010 № 164 « Об утверждении «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» от 15.05.2013г.; ➤ Программа воспитания и обучения в детском саду / Под редакцией М.А.Васильевой, В.В Гербавой, Т.С.Коморовой ➤ Методическое пособие Маханёва М.Д. С физкультурой дружить – здоровым быть. Федоренко А.Д. В стране здоровья.
Авторы-составители	Баталкина О.О., Черепанова Н.А., Максимова Л.А. инструктор по физкультуре
Заказчик программы	Родители (законные представители)
Организация исполнитель	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Нижневартовска детский сад №49 «Родничок»
Целевые группы	Дети 6 - 7 лет
Цель программы	Формирование физически и психологически здоровой личности; профилактика и коррекция нарушения опорно-двигательного аппарата и содействие правильному физическому развитию.
Задачи	<p>Оздоровительные:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ предупреждение нарушения осанки, посредством формирования мышечного корсета; ➤ закрепление навыка правильной осанки; ➤ укрепление мышц стопы, спины и брюшного пресса. <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ воспитывать потребность в здоровом образе жизни; ➤ способствовать развитию уверенности в своих движениях. <p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки; ➤ обучать новым видам движений, основанных на приобретенных знаниях и мотивациях физических упражнений; ➤ создавать условия для проявления положительных эмоций.
Срок реализации программы	1 год

1.Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Оздоровление подрастающего поколения – одна из приоритетных задач современного образования. Проблема состоит в том, что зачастую выявление нарушений опорно-двигательного аппарата специалистами узкого профиля проходит в то время, когда ребенок находится на пороге школы. Поэтому ребенку уже невозможно оказать своевременную коррекционную помощь.

Актуальность внедрения ЛФК в практику дошкольных учреждений, многообразна. Среди главных можно выделить следующие: резкое ухудшение качества здоровья новорожденных и как следствие - детей дошкольного возраста; ухудшение экологической обстановки, вызвавшее снижение иммунобиологической реакции ребенка. Наряду с глобальными социальными проблемами, влияющими на здоровье ребенка, можно выделить и более частные проблемы, к которым относится повышенная профессиональная занятость родителей.

Основной формой ЛФК является лечебная гимнастика. Одна из разновидностей лечебной гимнастики – корригирующая гимнастика, которая проводится для предупреждения и исправления дефектов опорно-двигательного аппарата: нарушения осанки, искривления позвоночника и др.

Эффективный метод коррекции заболеваний органов дыхания и аппарата опорно-двигательной системы – это лечебная физкультура в детском саду. Пользу лечебной физкультуры для детей дошкольного возраста сложно переоценить. Ведь она способствует укреплению и оздоровлению организма в целом. Лечебная физкультура позволяет оказывать общеукрепляющее воздействие на детский организм, осуществлять своевременную коррекцию имеющегося патологического процесса, формировать и закреплять навыки правильной осанки, повышать сопротивляемость организма и улучшать психологическое состояние ребенка.

Одной из целей ЛФК является укрепление мышц, связок и суставов, что приводит к коррекции и профилактике нарушения осанки, плоскостопия, искривления позвоночника и других дефектов опорно-двигательного аппарата. Регулярные занятия лечебной физкультурой укрепляют иммунитет, что снижает риск возникновения многих заболеваний, делают ребенка более уверенным в себе, менее подверженным стрессу, развивают интеллект, предотвращают возможное появление травм.

Лечебная физкультура в детском саду главным образом проводится с целью профилактики и коррекции заболеваний органов дыхания и аппарата опорно-двигательной системы.

Использование физических упражнений с лечебной целью является наиболее значимым фактором внедрения лечебной гимнастики в практику коррекционной работы ДОУ.

Дополнительная образовательная программа по лечебной физкультуре «Крепыш» разработана для детей дошкольного возраста. В ее содержание входит большое количество физических упражнений, нацеленных на содействие правильному физическому развитию детей, имеющих отклонения в здоровье, а именно: нарушение осанки, плоскостопие.

Учебный материал программы предполагает не только исправление дефектов в физическом развитии дошкольников, но и укрепление здоровья детей.

В основное содержание программы входят:

➤ упражнения различной направленности, развивающие физические

- способности дошкольников;
- подвижные игры, формирующие умение к анализу и принятию решений, что положительно сказывается на развитии оперативного мышления и умственного развития ребенка в целом.

Учебный материал, представленный в программе, доступен младшим дошкольникам, соответствует их возрастным особенностям и, в значительной степени, может восполнить недостаток движения, а также поможет предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время обучения.

Вырастить здоровых, красиво сложенных детей – непростая задача. Осанку ребенка необходимо формировать с самого раннего возраста, как в семье, так и в детском дошкольном учреждении.

Для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата детей большое значение имеет проведение ЛФК, улучшающего физическое развитие, а также воспитывающего у ребенка правильное положение тела и обеспечивающего частичную разгрузку позвоночника.

Основными направлениями системы ЛФК в работе с детьми являются следующие задачи:

- знакомство с основами здорового образа жизни и воспитание потребности в нем;
- удовлетворение естественной биологической потребности ребенка в движении;
- осуществление коррекции имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата;
- формирование правильной осанки;
- укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы;
- развитие и тренировка всех систем организма путем оптимальных физических нагрузок.

Лечебное действие физических упражнений объясняется важной биологической ролью движений в жизни ребенка. ЛФК улучшает нарушенные болезнью функции, ускоряет восстановительные процессы. Физические упражнения оказывают разнообразное действие в зависимости от их подбора методики выполнения и степени нагрузки.

Физические упражнения - главное средство ЛФК.

Различают множество классификаций физических упражнений по анатомическому признаку, по степени активности, по характеру двигательных действий и т.д. В дошкольном учреждении наиболее распространены гимнастические упражнения с предметами и без предметов, игры.

Дополнительные образовательные услуги проводятся в соответствии с приказом «Заказчика» (руководителя), об открытии платных услуг.

В случае невозможности проведения занятий, по согласованию с «Заказчиком», количество занятий может сокращаться.

1.2. Цель и задачи реализации Программы

Основные направления программы:

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);
- на развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);
- на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела, дисплазии и т. д.);
- на коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т. д.);
- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести и т. д.);

Цель программы: формирование физически и психологически здоровой личности; профилактика и коррекция нарушения опорно-двигательного аппарата и содействие правильному физическому развитию.

Задачи:

Оздоровительные:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- предупреждение нарушения осанки, посредством формирования мышечного корсета;
- формирование правильной осанки и укрепление мышц стопы, спины и брюшного пресса содействии профилактике плоскостопия;
- закрепление навыка правильной осанки.

Воспитательные:

- воспитывать в детях потребность в здоровом образе жизни;
- способствовать развитию уверенности в своих движениях;
- создавать условия для проявления положительных эмоций;

Образовательные:

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Для решения поставленных задач используются

1.3. Методы и приёмы реализации Программы

Наглядные:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора).

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.
- слушание музыкальных произведений.

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;

- выполнение упражнений в игровой форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании.

Программа содержит в себе не только комплекс мероприятий и упражнений, направленных на устранение и профилактику данных нарушений в общем развитии дошкольников, но и на укрепление опорно-двигательного аппарата в целом. В процессе обучения рекомендуется использовать такие методы обучения как: словесный, практический метод и метод наглядного восприятия. В практической части занятий целесообразным является использование различных способов выполнения упражнений (поточный, поочередный и одновременный). Основными формами организации занятий в целом являются: групповая, индивидуальная и фронтальная.

Упражнения лечебной физической культуры дают результаты только тогда, когда они проводятся систематически, длительно и непрерывно.

Выполнять их необходимо в соответствии с методическими указаниями. Неправильное положение тела или неверное выполнение движений часто переносит нагрузку с мышц, которые необходимо тренировать, на другие мышечные группы. Общеразвивающие упражнения и упражнения дыхательной гимнастики, упражнения на координацию движений, на выработку навыка правильной осанки применяют независимо от индивидуальных особенностей развития ребенка. Но при проведении занятий необходимо учитывать функциональные возможности организма дошкольников, потому что в группе могут быть дошкольники различной физической подготовленности и физического развития. Поэтому с целью правильного дозирования нагрузки следует применять индивидуальный и дифференцированный подход в обучении. Перед тем как приступить к самостоятельным занятиям дети должны уметь правильно выполнять упражнения. Это также является одной из главных задач лечебной физической культуры в детском саду. Для наилучшего усвоения содержания программы и получения положительного эффекта от физических упражнений важными элементами обучения являются: постоянная посещаемость, дисциплина, соблюдение техники безопасности и требование от дошкольников качественного выполнения упражнений.

Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из трех частей. В подготовительную часть включают общеразвивающие и корригирующие упражнения, соответствующие нарушению осанки и коррекции плоскостопия. Темп выполнения – медленный, умеренный, средний, дозировка 6-8 повторений. В основную часть входят упражнения из положения лежа на спине, на боку, животе, сидя и стоя. Дозировка упражнений зависит от самочувствия. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны. Заключительная часть состоит из упражнений на расслабление (релаксация, подвижные игры).

С целью закаливания стоп и профилактике плоскостопия, укрепления организма детей во время оздоровительных занятий дети занимаются босиком.

Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение физкультурно-оздоровительных занятий.

Создание полноценной физкультурно-оздоровительной среды для работы по профилактике опорно-двигательного аппарата у дошкольников, предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего формированию осанки, укреплению мышц стопы и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристые и наклонные доски, гимнастическая стенка, обручи,

массажные мячи, скакалки, гимнастические палки, батут, специальные тренажеры и т. д.)

Занятие по ЛФК проводятся в двух видах

- Гимнастический

- Игровой

Таким образом, акцент в оздоровительной работе программы кружка «Крепыш» делается на повышение сопротивляемости организма к ОРВИ, профилактику плоскостопия и нарушений осанки у детей.

Структура занятий.

Вводная часть: проверка осанки и равнения, различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия – 4мин;

Основная часть: ОРУ- блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы – 5мин.

ОВД – упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, ползание -6мин., игры разной подвижности – 3мин;

заключительная часть: коррекционные упражнения, релаксация – 2-3 мин.

1.4. Основные принципы реализации программы:

1. Принцип научности – использование научно – обоснованных и апробированных программ технологий и методик.

2. Принцип доступности – использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей, позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

3. Принцип активности и сознательности – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

4. Принцип систематичности - реализация лечебно–оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю.

5. Принцип адресности и преемственности – поддержание связей между возрастными категориями, учет разное уровневое развития и состояния здоровья воспитанников.

6. Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

7. Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

8. Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

9. Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

10. Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности).

11. Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

12. Принцип взаимодействия детского сада и семьи преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

13. Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

14. Принципы взаимодействия с детьми:

сам ребенок – молодец, у него — все получается, возникающие трудности – преодолимы;

постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;

исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;

сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;

каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

1.5. Возрастные особенности детей

Двигательная деятельность становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры, начинается формирование разнообразных способов многих видов спортивных упражнений. Усиливаются проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий. Начинают создаваться небольшие группировки по интересам к тому или иному виду упражнений.

Движения ребенка 7-го года становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную взрослым, самостоятельно выполнять указания педагога, определяющие заданный способ. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети научаются постепенно планировать свои практические и игровые действия, стремясь к их результативности. Оценка ребенком движений как своих, так и товарищей приобретает более развернутый и обоснованный характер, что обуславливает большую ее объективность.

Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний взрослого, пытаются освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. В двигательной деятельности у детей складываются более сложные формы общения с взрослыми и между собой. У них развивается чувство уважения к старшим, стремление подражать им. У некоторых детей появляется желание помочь другому, научить его. При этом существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата движения, игры. Однако в этом возрасте нередко поведение детей обуславливают возникающие мотивы соперничества, соревнования. Возможны даже случаи негативного отношения детей к тем, кто хуже справляется с выполнением задания. Развитие моральных и волевых качеств детской

личности продолжает оставаться важной стороной педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания. Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий. Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идет на лыжах, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребенок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого), разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Все это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведет к овладению детьми техникой сложных по координации движений.

Совершенствуются основные движения, ярче проявляются индивидуальные особенности движений, зависящие от телосложения и возможностей ребенка. Дети все чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребенка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела. У детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (последнее особенно свойственно мальчикам). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнение, проявляя большую выдержку и настойчивость. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т. д. Нередко детям больше нравятся упражнения, которые лучше получаются. Поддерживая индивидуальные интересы детей, взрослый должен следить, чтобы программное содержание, предусматривающее всестороннюю двигательную подготовку детей, осваивалось всеми. В совместной двигательной деятельности особенно в подвижных играх соревновательного характера, дети делают попытки оценивать свои и чужие поступки и найти линию поведения, отвечающую интересам коллектива.

1.6. Требования к уровню подготовки воспитанников по данной программе.

Данная программа разработана для дошкольников, имеющих отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата. В ее реализации участвуют не только дошкольники, имеющие отклонения в физическом развитии (нарушение осанки, неправильное развитие сводов стопы), но и дошкольники, стремящиеся улучшить физическое развитие и физическую подготовленность. Набор в кружок проводится на основании медицинских заключений и желания родителей (законных представителей) детей посещающих детский сад.

Комплектование группы детей для занятий в физкультурно-оздоровительной кружке по лечебной физической культурой «Крепыш» проводится с учетом общего функционального состояния детей среднего и старшего дошкольного возраста,

данных медицинского осмотра, рекомендаций врачей-специалистов (педиатра, ортопеда, хирурга, педиатра).

1.7. Планируемые результаты освоения Программы

1. Привитие стойких гигиенических навыков.
2. Выработка у ребенка осознанного отношения к здоровому образу жизни.
3. Формирование привычки ежедневных физических упражнений.

В результате освоения программы дошкольники **будут знать:**

- правила поведения на занятиях ЛФК
- что такое лечебная физкультура, ее роль и влияние на организм ребенка что такое правильная осанка.
- знать правила подвижных игр, изученных на занятиях.

Будут уметь:

- выполнять упражнения лечебной физической культуры не только на занятиях в детском саду, но и самостоятельно в домашних условиях;
- играть в подвижные игры.

Дошкольники будут иметь:

- прирост показателей развития основных физических качеств;
- хорошие умения и навыки в выполнении упражнений лечебной физической культуры.

Дошкольники **будут уметь** демонстрировать общеразвивающие упражнения в положении:

- стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с предметами и без, дыхательные упражнения.

Предполагается, что результатом внедрения программы ЛФК будет уменьшение % детей имеющих нарушение опорно-двигательного аппарата, укрепление мышечной системы, снижение частоты респираторных заболеваний, повышение мышечной памяти ребенка, снижение агрессивности и повышение эмоционального благополучия.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Календарно – тематическое планирование

№ недели	№ занятия	Тема /Содержание занятия	Программные задачи
Сентябрь			
1.	Занятие 1-2	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя, подвижная игра «Мы веселые ребята».
2.	Занятие 3-4	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя, подвижная игра «Мы веселые ребята».
3.	Занятие 5-6	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении сидя, подвижная игра «Ловишки».
4.	Занятие 7-8	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении сидя, подвижная игра «Ловишки».
Октябрь			
5.	Занятие 9-10	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и сидя, подвижная игра «Хвостики».
6.	Занятие 11-12	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и сидя, подвижная игра «Хвостики».
7.	Занятие 13-14	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении лежа на спине и животе, подвижная игра «Два Мороза».
8.	Занятие 15-16	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и стоя на четвереньках, подвижная игра «Хитрая лиса».
Ноябрь			
9.	Занятие 17-18	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и стоя на четвереньках, подвижная игра «Хитрая лиса».
10.	Занятие	Физическое	Упражнения дыхательной гимнастики,

	19-20	совершенствование с оздоровительной направленностью	ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ с гимнастическими палками, подвижная игра «Ручейки и озера».
11.	Занятие 21-22	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Ходьба разными видами шага.
12.	Занятие 23-24	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ с гимнастическими палками, подвижная игра «Ручейки и озера».
Декабрь			
13.	Занятие 25-26	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и сидя, подвижная игра «Хвостики».
14.	Занятие 27-28	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и сидя, подвижная игра «Хвостики».
15.	Занятие 29-30	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении сидя, подвижная игра «Ловишки».
16.	Занятие 31-32	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении сидя, подвижная игра «Ловишки».
Январь			
17.	Занятие 33-34	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя, подвижная игра «Мы веселые ребята».
18.	Занятие 35-36	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя, подвижная игра «Мы веселые ребята».
19.	Занятие 37-38	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ лежа и стоя на четвереньках, подвижная игры по желанию детей.
20.	Занятие 39-40	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ лежа и стоя на четвереньках, подвижная игры по желанию детей.

Февраль			
21.	Занятие 41-42	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и сидя, подвижная игра «Хвостики».
22.	Занятие 43-44	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и сидя, подвижная игра «Хвостики».
23.	Занятие 45-46	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Ходьба разными видами шага.
24.	Занятие 47-48	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Ходьба разными видами шага.
Март			
25.	Занятие 49-50	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ с гимнастическими палками, подвижная игра «Ручейки и озера».
26.	Занятие 51-52	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ с гимнастическими палками, подвижная игра «Ручейки и озера».
27.	Занятие 53-54	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и стоя на четвереньках, подвижная игра «Хитрая лиса».
28.	Занятие 55-56	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и стоя на четвереньках, подвижная игра «Хитрая лиса».
Апрель			
29.	Занятие 57-58	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении лежа на спине и животе, подвижная игра «Два Мороза».
30.	Занятие 59-60	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении лежа на спине и животе, подвижная игра «Два Мороза».

31.	Занятие 61-62	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ лежа и стоя на четвереньках, подвижная игры по желанию детей.
32.	Занятие 63-64	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ лежа и стоя на четвереньках, подвижная игры по желанию детей.
Май			
33.	Занятие 65-66	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя, подвижная игра «Мы веселые ребята».
34.	Занятие 67-68	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении сидя, подвижная игра «Ловишки».
35.	Занятие 69-70	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ лежа и стоя на четвереньках, подвижная игры по желанию детей.
36.	Занятие 71-72 Диагностика	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя, подвижная игра «Мы веселые ребята».
Июнь			
37.	Занятие 73-74	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя, подвижная игра «Мы веселые ребята».
38.	Занятие 75-76	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении сидя, подвижная игра «Ловишки».
39.	Занятие 77-78	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ лежа и стоя на четвереньках, подвижная игры по желанию детей.
40.	Занятие 79-80	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя, подвижная игра «Мы веселые ребята».
Июль			
41	Занятие 81-82	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ с гимнастическими палками, подвижная игра «Ручейки и озера».

42	Занятие 83-84	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ с гимнастическими палками, подвижная игра «Ручейки и озера».
43	Занятие 85-86	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и стоя на четвереньках, подвижная игра «Хитрая лиса».
44	Занятие 87-88	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и стоя на четвереньках, подвижная игра «Хитрая лиса».
Август			
45	Занятие 89-90	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и сидя, подвижная игра «Хвостики».
46	Занятие 91-92	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и сидя, подвижная игра «Хвостики».
47	Занятие 93-94	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Ходьба разными видами шага.
48	Занятие 95-96	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Ходьба разными видами шага.

2.2. Механизм реализации программы

Координатором Программы по дополнительной образовательной услуге является администрация МАДОУ города Нижневартовска ДС №49 «Родничок». Исполнителем Программы воспитатель.

Координатор:

- разрабатывает перечень показателей для контроля над ходом реализации Программы;
- анализирует ход выполнения плана мероприятий по реализации Программы;
- подготавливает и вносит предложения по совершенствованию и корректировке механизмов реализации Программы;
- Исполнитель:
- участвует в реализации мероприятий Программы.
- разрабатывает календарно-тематический план, необходимый для реализации Программы;
- несет ответственность за своевременную, качественную подготовку и реализацию Программы;

- обеспечивает методическое и организационно – техническое сопровождение реализации Программы;
- проводит мониторинг реализации Программы.

2.3. Работа с родителями

При работе с родителями для более успешного развития и воспитания детей придерживались следующих задач:

1. Установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника; объединить усилия для развития и воспитания детей;
2. Создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки;
3. Активизировать и обогащать воспитательные умения родителей.

Программа предусматривает регулярное индивидуальное консультирование родителей с целью включения в совместную работу по оздоровлению детей.

2.4. Контроль за реализацией программы

Координация и контроль реализации Программы по дополнительной платной образовательной услуге по лечебной физической культуре «Крепыш» осуществляется Администрацией МАДОУ, родителями (законными представителями) воспитанников через:

- организацию консультаций;
- оформление фотостенда для родителей;
- показ открытых занятий для родителей и детей.

Основанием для организации кружка явилось анкетирование родителей (законных представителей)

Программа предусматривает несколько видов контроля:

1. Предварительный (устное собеседование с целью получения сведений об исходном уровне знаний и умений дошкольников, мониторинг физического развития и физической подготовленности дошкольников медицинским работником детского сада и педагогам физической культуры).

2. Периодический (контроль выполнения упражнений в процессе проведения занятий в виде наблюдений).

3. Итоговый (мониторинг физического развития и физической подготовленности дошкольным медицинским работником и педагогам физической культуры).

Контрольные испытания и врачебный контроль проводятся в начале и конце учебного года. По результатам проверки определяется влияние содержания занятий на здоровье дошкольников. Показатели являются положительными, если у занимающихся в конце учебного года будет наблюдаться улучшение результатов мониторинга.

2.5. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов усвоения программы.

ДИАГНОСТИКА СОСТОЯНИЯ СТОП У ДОШКОЛЬНИКОВ.

Проводится опрос родителей

- Возраст ребенка
- Условия жизни дома
- Наличие жалоб на повышенную утомляемость и боли в нижних конечностях.
- Перенесение заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата.
- Активность ребенка - подвижен, сидит.

Внешний вид стопы

- Определение длины пальцев - второй палец самый длинный - греческий тип, первый палец самый длинный - египетский тип. Оба типа свидетельствуют о предрасположенности к поперечному плоскостопию.
- Оценка положения стоп в и.п. стоя. Осмотр спереди, сзади, с внутренней стороны и со стороны подошвы.
- Оценка положения стоп при ходьбе.

Информационно-образовательная работа

1. Первичный осмотр детей медсестрой детского сада и педиатром детской поликлиники при поступлении в детский сад.
2. Осмотр детей врачами-специалистами: хирург, ортопед, невропатолог, педиатр.
3. Тестовое обследование первых признаков сколиоза и плоскостопия у детей всех возрастных категорий.
4. Взаимосвязь медработника ДООУ, врачей-специалистов, администрации д/с с воспитателями и родителями в вопросах профилактики ОРВИ, сколиоза и плоскостопия.
5. Обследование детей, предварительная и итоговая диагностика.
6. Использование специальных упражнений на занятиях.

Контрольные нормативы.

Контрольные упражнения (тесты) мальчики девочки

Челночный бег 3x10м (сек) 11,2 11,7

Прыжок в длину с места (см) 100 80

Наклон вперед сидя на полу +1 +2

Обследование уровня физических качеств:

Первопричиной всех дефектов осанки является слабость тех или иных мышечных групп, их несимметричное развитие.

Тест для определения силы мышц спины:

Необходимо лечь на край скамейки и удерживать как можно дольше на весу верхнюю часть тела. На опоре находится только нижняя часть тела. Взрослый держит ребенка за ноги. В исходном положении ребенок опирается руками об пол, а по сигналу взрослого (1,2,3) он ставит руки на пояс, и начинается отсчет времени. Средняя норма для дошкольников 45 секунд.

Оценка силы и выносливости мышц живота:

Поднять ноги на 25 см над полом из положения лежа на спине, руки за голову, удерживать ноги в таком положении 15 секунд. Ноги должны быть прямыми, носки оттянуты. Ориентиром для высоты поднятия ног может служить натянутый шнур.

Определение подвижности позвоночника (гибкость):

При наклоне вперед ребенок должен кончиками пальцев достать до пола, не сгибая колени. Наклон выполняется из и. п. ноги вместе. При невыполнении этого задания измеряется расстояние от пола до пальцев. Полученное расстояние говорит об уменьшении подвижности позвоночника по сравнению с нормой.

Диагностика плоскостопия:

Плантография - это отпечаток стоп. В норме подсводное пространство не окрашивается, окрашен только перешеек стопы. 1 степень плоскостопия - окрашена 1/3 подсводного

пространства; 2 степень - окрашены $2/3$ сводного пространства; 3 степень - более $2/3$ подсводного пространства.

3. Организационный раздел

3.1. Объём образовательной нагрузки, учебный план

Учебный план – нормативный документ, отражающий структуру учебного процесса с учетом учебно-методического и материально-технического обеспечения.

Учебный план отвечает требованиям СанПиН, гигиеническим требованиям к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения (инструктивно-методическое письмо МО РФ от 14.03.2000 № 65/23016).

Продолжительность занятия не превышает 30 минут

В середине непосредственно образовательной деятельности статического характера проводятся физкультурные минутки.

Дополнительная образовательная услуга	Количество занятий в неделю/месяц	Кол-во часов в неделю/ месяц (мин)	Форма проведения
«Крепыш»	2/8	60 мин. 1 час / 240 мин 4ч.	групповая
Итого в год:	96	48 часов	

3.2. Описание материально-технического обеспечения

Материально-техническое обеспечение ДОО соответствует образовательным программам, ожиданиям и потребностям детей, родителей и сотрудников ДОО.

В результате поэтапного внедрения оптимальной модели ресурсообеспечения в ДОО неуклонно улучшаются материально-технические условия для осуществления воспитательно -образовательного процесса.

В детском саду оборудованы специальные помещения для проведения образовательной и оздоровительной деятельности. Созданы условия для художественно-эстетического развития детей. Оборудована территория изобразительного искусства, имеется картинная галерея, где дети рассматривают и обсуждают творческие работы своих сверстников.

В ДОО созданы хорошие материально-технические условия, обеспечивающие комфортное и безопасное пребывание детей, в том числе детей с ОВЗ, способствующие их разностороннему развитию. Предметно-развивающая среда ДОО постоянно обновляется и носит инновационный характер, она многофункциональна как по своему назначению, так и по использованию оборудования, которое трансформируется в игровое или в спортивное, а также решает вопросы интеллектуального и эстетического развития.

Для проведения занятий в спортивных и физкультурных секциях «Крепыш» используются: корригирующая дорожка, канат, ребристая доска, картинки с изображением правильной и неправильной осанки, обручи разных размеров, гимнастические палки, мячи разного размера, тренажёры, массажные мячи, пособия для подвижных игр и эстафет, гимнастический коврик по количеству детей.

3.3. Обеспечение безопасности воспитанников ДОО

Приоритетным направлением в области организации условий безопасности ДОО считает совокупность мероприятий образовательного, просветительного, административно-хозяйственного и охранного характера с обязательной организацией мониторинга:

- данных об ущербе для жизни и здоровья детей, связанных с условиями пребывания в ДОО;
- динамики чрезвычайных ситуаций; количества вынесенных предписаний со стороны органов контроля условий безопасности;
- доступности медицинской помощи;
- уровня материально-технического обеспечения безопасных условий в образовательной среде;
- развития нормативно-правовой базы безопасности образовательного пространства;
- уровня и качества проведения практических мероприятий, формирующих способность воспитанников и педагогов к действиям в экстремальных ситуациях;
- установлена автоматическая система пожарной сигнализации;
- установлена система оповещения людей о пожаре;
- установлена кнопка экстренного реагирования;
- установлена система доступа контроля;

- приобретены маски «Феникс»;
- приобретены респираторы «Алина».

3.4. Обеспеченность методическими материалами

1. Гунн Г.М., Современные технологии проблемы охраны здоровья.[Текст]: учебное пособие/ Г.М.Гунн. – СПб.2000.- 192с.
2. Картушина М.Ю., Праздники здоровья для детей 5-6 лет. [Текст]: сценарии для ДОУ/ М.Ю. Картушина - М.: ТЦ Сфера, 2010.- 128с.
3. Картушина М.Ю., Зеленый огонек здоровья. [Текст]: методическое пособие/ М.Ю. Картушина - Архангельск, 2000.- 108с.
4. Лободин В.Т., Федоренко А.Д., Александрова Г.В., В стране здоровья. [Текст]: программа эколога – биологического воспитания дошкольников/ В.Т. Лободин , А.Д. Федоренко, Г.В. Александрова - М.: Мозаика – Синтез, 2011. – 80с.
5. Маханева М.Д.С физкультурой дружить – здоровым быть. [Текст]: методическое пособие/ М.Д. Маханева – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 240с.
6. Программа воспитания и обучения в детском саду/Под редакцией М.А.Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С.Комаровой. – 6 – е изд., испр. И доп. – М.: Мозаика – Синтез, 2011. – 208с.
7. Соломенникова О.А. Экологическое воспитание в детском саду. [Текст]: программа и методические рекомендации/ О.А.Соломенникова. М.: Мозаика – Синтез, 2008. – 112с. Нормативно – правовое обеспечение Программы

3.5. Учебно – тематический план

№ недели	№ занятия	Тема /Содержание занятия	Время 1 – го занятия
Сентябрь			
1.	Занятие 1-2	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	30
2.	Занятие 3-4	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	
3.	Занятие 5-6	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	
4.	Занятие 7-8	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	
Октябрь			
5.	Занятие 9-10	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	30
6.	Занятие 11-12	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	
7.	Занятие 13-14	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	
8.	Занятие 15-16	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	
Ноябрь			
9.	Занятие 17-18	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	30
10.	Занятие 19-20	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	
11.	Занятие 21-22	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	
12.	Занятие 23-24	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	
Декабрь			
13.	Занятие 25-26	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	30
14.	Занятие 27-28	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	
15.	Занятие 29-30	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	
16.	Занятие 31-32	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	
Январь			
17.	Занятие 33-34	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	30
18.	Занятие 35-36	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	
19.	Занятие 37-38	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	
20.	Занятие 39-40	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	
Февраль			
21.	Занятие 41-42	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	30
22.	Занятие 43-44	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	

23.	Занятие 45-46	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	
24.	Занятие 47-48	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	
Март			
25.	Занятие 49-50	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	30
26.	Занятие 51-52	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	
27.	Занятие 53-54	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	
28.	Занятие 55-56	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	
Апрель			
29.	Занятие 57-58	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	30
30.	Занятие 59-60	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	
31.	Занятие 61-62	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	
32.	Занятие 63-64	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	
Май			
33.	Занятие 65-66	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	30
34.	Занятие 67-68	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	
35.	Занятие 69-70	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	
36.	Занятие 71-72	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	
Июнь			
37.	Занятие 73-74	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	30
38.	Занятие 75-76	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	
39.	Занятие 77-78	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	
40.	Занятие 79-80	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	
Июль			
41.	Занятие 81-82	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	30
42.	Занятие 83-84	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	
43.	Занятие 85-86	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	
44.	Занятие 87-88	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	
Август			
45.	Занятие 89-90	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	30
46.	Занятие 91-92	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	

47	Занятие 93-94	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	
48	Занятие 95-96	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	

Комплекс упражнений для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия.

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

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.

1. И.П.- основная стойка. 1-руки вверх потянуться, подняться на носки – вдох, 2- вернуться в исходное положение – выдох (вдох через нос, выдох через рот).
 2. И.П.- ноги врозь, руки в стороны максимально отведены назад, ладони вперед, пальцы разведены. 1- руки резко скрестить на груди, кисти на лопатки, выдох (резкий); 2- медленно вернуться в исходное положение, вдох. 3. И.П.- стоя на носках прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки в стороны-вверх. 1-опуститься на стопы, наклон вперед, округлить спину, руки махом через стороны скрестить перед грудью, больно хлестнуть кистями по лопаткам (громкий выдох). 2-3- плавно руки развести в сторны и снова скрестить перед грудью, 2-3 раза хлестнуть кистями по лопаткам, продолжать выдох. 4- вернуться в исходное положение, диафрагмальным выдохом выпячивая круглый живот.
 4. И.П.- стоя на носках прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки вверх-назад, пальцы в замок (держа топор). 1- опуститься на стопы, быстрый наклон вперед, округлив спину, хлыст руками вперед-вниз-назад (выдох); 2- плавно вернуться, диафрагмальным вдохом выпячивая живот.
 5. И.П.- стоя на носках, наклонившись вперед, руки вперед-вверх, кисти в кулак. На каждый счет гребок баттерфляем, опускаясь на стопы, руки вниз-назад к бедрам, увеличить наклон (выдох); руки вперед через стороны вверх-вперед в исходное положение (диафрагмальный вдох).
 6. И.П.- упор лежа. 1- упор присев, выдох; 2- вернуться в исходное положение, диафрагмальный вдох (все сделать за 1 сек.).
 7. Ходьба на руках (в парах) с диафрагмальным дыханием.
- Комплекс упражнений в положении сидя.
1. И.П.- сед в упоре сзади. 1-нога вверх, тянуть носок, 2- вернуться в исходное положение, 3-4- то же с другой ноги (ноги не сгибать, можно регулировать высоту положения ноги вверх).
 2. И.П.- сед в упоре сзади. 1- прямые ноги вверх, 2- вернуться в исходное положение.
 3. И.П.- сед в упоре сзади. 1- согнуть ноги, 2- выпрямить вперед-вверх, 3- согнуть ноги, 4- вернуться в исходное положение.
 4. И.П.- сед в упоре сзади. 1-3- наклоны туловища максимально вперед, 4- вернуться в исходное положение.
 5. И.П.- сед в упоре сзади. 1- ноги вверх, 2- ноги в стороны, 3- ноги соединить, 4- вернуться в исходное положение.
 6. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки на пояс. 1-2- наклоны туловища вправо, 3-4- влево.
 7. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки на пояс. 1-2- повороты туловища вправо, 3-4- влево.
 8. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки на пояс. 1-3- пружинящие наклоны туловища вперед, руки вперед, 4- исходное положение.

9. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки за голову.

1- локти вперед, округлить спину, выдох; 2- вернуться в исходное положение (локти максимально в стороны, прогнуться), вдох.

Комплекс упражнений в положении стоя.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Комплекс упражнений в положении лежа. Упражнения для укрепления мышц спины:

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

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

3. То же, но руки назад, в стороны.

4. То же, но руки вверх.

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

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

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

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

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

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

11. Движения руками, имитация «бокса».

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

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

14. То же, но передача предмета слева направо.

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

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

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

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

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

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

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

22. И.п. - лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком. Поднять левую руку вперед, а правую назад вдоль туловища, опустить голову и потянуться, проделать то же, меняя положение рук. Темп медленный. 23.

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

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

Упражнения для укрепления мышц живота:

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

2.Согнуть обе ноги в коленях, разогнуть под углом 90° и опустить. 3.«Велосипед».

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

5.Одновременное поднимание и опускание прямых ног.

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

7. Движения ногами, как при плавании способом брасс на спине. 8. Поднимание и опускание прямых ног с разной скоростью.

9. Круговые движения ногами.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6. То же упражнение, но без гимнастической стенки.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения с гимнастической палкой.

1. И.П.- основная стойка, палка хватом сверху вниз. 1- палка вверх, подняться на носки, потянуться, 2- И.П.

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

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

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

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

6. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху вперед. Повороты гимнастической палки вправо и влево.

7. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху вниз. 1- палка вперед, 2- палка вверх, 3- палка вперед, 4- И.П.

8. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом руками сзади (локтевыми изгибами). Повороты туловища вправо и влево поочередно.

9. И.П.- стойка ноги врозь, палка сзади-внизу хватом снизу. Рывки руками вверх за спиной, сохраняя правильную осанку, не наклоняясь вперед. 10. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху. 1-3- пружинящие наклоны вперед, палка вперед, 4- И.П.

11. И.П.- стойка ноги врозь, палка вверх, хватом сверху. 1-2- наклоны туловища вправо, 3-4- влево.

12. И.П.- то же. Круговые движения туловищем вправо, влево.

13. И.П.- сед, палка хватом сверху на ногах. 1- мах руками с палкой вверх, 2- И.П.

14. И.П.- сед с палкой в руках. Пружинящие наклоны туловища вперед, ноги прямые.

15. То же ноги врозь.
16. И.П.- сед, палка на плечи. Повороты туловища вправо и влево.
17. То же, наклоны туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.
18. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, палка на плечи. Повороты туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.
19. То же, наклоны туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.
20. То же, пружинящие наклоны туловища вперед.
22. И. П. - лежа на животе, гимнастическая палка в согнутых руках. Поднять голову и туловище, палку на грудь, вверх, И.П.
23. И.п. - то же. Поднять голову и туловище, палку вверх, за голову, вверх, И.П.
24. То же, палку вверх, на лопатки, вверх, И.П.
25. И.П.- лежа друг против друга палка на груди. Броски и ловля палки хватом рук сверху и снизу.
26. И.П.- лежа на спине, палка хватом сверху вверх. 1- ноги вперед, палка вперед, 2- И.П.
27. И.П.- лежа на спине, палка хватом сверху на бедрах. 1- ноги и палка вперед одновременно, 2- И.П.
28. И.П.- лежа на спине, палка хватом сверху вверх. 1- палка вперед, правая нога вперед, 2- И.П., 3-4- с другой ноги.
29. И.И.- то же. 1- максимально потянуться, вдох, 2- расслабиться, выдох.
30. И.П.- стойка ноги врозь, палка на лопатки, хватом сверху. Приседания на месте, не отрывая пяток от пола и сохраняя правильную осанку.

Упражнения стоя на четвереньках и упражнения в равновесии.

1. И.П.- опора на кисти рук и колени. 1-опустить голову, округлить спину, 2- поднять голову, прогнуться.
 1. И.П.- то же. 1- правая рука вперед, левая нога назад, 2- И.П., 3-4- то же другой рукой и ногой.
 3. И.П.- сед на пятках с опорой на кисти рук. 1- касаясь грудью пола выйти в положение «упор лежа прогнувшись», 2- обратно.
 4. Перекаты в группировке из упора присев.
 5. Перекат в стойку на лопатках из упора присев.
 6. Мост из положения лежа на спине (или полумост с опорой на плечи).
 7. Передвижение вперед и назад стоя на четвереньках с опорой на стопы и кисти рук.
 - 8.И.п. - о.с., руки в стороны - движение прямой ногой вперед, в сторону, назад. То же, но руки за голову, к плечам.
 9. И.п. - о.с. Поднять колено вверх, руки в стороны. То же, но руки вперед, вверх.
 - 3.И.п. - о.с., руки на пояс.
- Поднимание на носки.
10. И.п. – о.с., руки в стороны. Подняться на носки, повернуть голову налево, направо,
 11. Из упора присев встать (выпрямиться), согнуть правую ногу, руки в стороны. То же левой .
 - 12.И. п. - упор присев. Встать, подняться на носки, руки в стороны.
 13. То же, но подняться на носок одной ноги, другую ногу согнуть в колене с различными положениями рук
 14. Ходьба с остановками на одной ноге (по сигналу). То же, но с мешочком на голове.
 15. И.п. - стойка ноги врозь правой. Подняться на носки с различными движениями рук.
 16. Ходьба по начерченной линии.
 17. И.п. – о.с., руки в стороны. Стоя на одной ноге, захватить ступню обеими руками.
 18. Бег, по сигналу присед .
 19. Из о.с. прыжки с поворотом налево (направо) на 90°, 180°, 360°. Удержаться после приземления в и.п.
 20. И.п. - о.с., руки в стороны. Равновесие на правой (левой) ноге - («ласточка»).
 21. Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки - равновесие на правой (левой) ноге.
 - 22.И.п. - то же. Приседания на одной ноге.
 - 23.Равновесие на правой (левой) ноге и повороты на носке.
 - 24.Равновесие на левой ноге, прыжком равновесие на правой ноге.
 25. Стоя на одной ноге, наклон в сторону с подниманием свободной ноги в противоположную сторону («горизонтальное равновесие»).

ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ НА ЗАНЯТИЯХ ЛФК

«Веселые ребята».

Дошкольники располагаются в одном конце зала, стоя в шеренге (или 2, в зависимости от количества игроков). В центре зала находится водящий. По сигналу педагога дошкольники шеренги перебегают в другую половину зала в обозначенное место (домик). В это время водящий пытается замаять игроков, до кого водящий дотронулся, тот садится на скамейку (выходит из игры). То же самое игроки выполняют в обратную сторону. С одним водящим игра продолжается до 4 перебежек.

«**Ловишки**» (один из вариантов). В игре участвует не более 15 человек. Считалочкой выбирается водящий. Все участники игры располагаются по залу спонтанно. По сигналу педагога пойманным, выходит из игры и садится на скамейку. Игра заканчивается, когда никого из игроков, кроме водящего, не остается на игровой площадке.

«**Ручейки и озера**». Группа детей делится на команды (3-4), численностью от 5 человек. Каждая команда строится в колонну по одному и по сигналу педагога начинает двигаться по залу, сохраняя строй («ручейки»). По следующему сигналу педагога команды должны образовать круг, взявшись за руки («озера»). Команда первой выполнившая задание получает призовое очко. Игра продолжает несколько раз. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество баллов.

«**Два Мороза**». В игре участвует не более 20 человек. Выбираются двое (или один) водящих, один - Мороз Красный нос, второй-Мороз Синий нос. Игроки спонтанно располагаются по залу. По сигналу педагога водящие ловят игроков, пойманные дошкольники замирают на месте, показывая ледяную фигуру. Игра заканчивается, когда все игроки будут пойманы.

«**Хвостики**». В игре участвует не более 15 человек. Выбирается водящий. Педагог раздает каждому участнику «хвостики» (ленточки длиной примерно 50 см.). Игроки закрепляют ленточки за пояс сзади так, чтоб оставался конец около 30 см. По сигналу педагога игроки перемещаются по залу, а водящий пытается собрать все «хвостики». Игрок, у которого водящий забрал ленточку, выходит из игры и садится на скамейку. Игра заканчивается, когда на игровой площадке не останется игроков или по команде педагога (если водящий устал).

«**Найди предмет**». Игра проводится в заключительной части занятия. Все участники стоят спиной к педагогу, закрыв глаза. В это время руководитель бросает на пол несколько скрепок (3-4 шт.). По сигналу педагога дошкольники пытаются найти предметы на полу и передать их руководителю. Игра заканчивается, когда все предметы будут найдены. «**Совушка**». Выбирается водящий. Под веселую мелодию дошкольники танцуют на месте в течение 10-15 секунд. По сигналу педагога участники игры замирают на месте, а водящий внимательно за ними наблюдает и выводит из игры тех, кто пошевелился. Игра продолжается 2-5 минут в заключительной части занятия. «**Будь внимательней!**». Дошкольники стоят в шеренге и выполняют простейшие упражнения для рук по команде педагога. Движения можно выполнять только в том случае, если руководитель проговаривает слово «руки». Если участник выполнил движение без слова «руки», то он зарабатывает штрафное очко и делает шаг вперед. Выигрывает тот, кто ни разу не ошибся и выполнил правильно все команды. Игра проводится в течение 2-3 минут в заключительной части занятия

«Тихе едешь – дальше будешь»

Инструктор ЛФК следит за правильной осанкой у учащихся. Дети стоят в одной шеренге. Ведущий подает команды, например: шаг вперед, налево, 2 шага вперед, присед, направо, 2 шага вперед и др.

Задача играющих при выполнении команд – сохранять правильную осанку и прийти к финишу первым. Но, как только инструктор заметит ошибку (опущенная голова, наклоненные вперед плечи, выпяченный живот и т.д.), он дает распоряжение играющему, который ошибся, сделать шаг назад. Таким образом, на финише первым будет тот, кто меньше сделает ошибок, кто умеет сохранять все время правильную осанку.

«Мяч в кругу»

Играющие расположившись по кругу, лежат на животе лицом к центру, руки согнуты в локтях, кисти под подбородком. У одного из играющих в руках волейбольный или резиновый мяч. Слегка выпрямляясь, этот игрок толкает мяч одному из участников игры и занимает исходное положение. Мяч переходит к различным игрокам, но не выпускается за пределы круга.

Назначение игры – укрепление мышц спины, разгрузка позвоночника.

«Ножной мяч в кругу»

Играющие сидят в кругу лицом к центру в исходном положении упор сидя сзади. Сидящие ударяют по мячу ногами так, чтобы он подкатился к кому-либо из игроков и не вышел из круга.

«Попади мячом в булаву»

Дети в шеренге ложатся на живот, в руках у каждого мяч. На расстоянии 4-6 метров напротив каждого, поставлена булава. Толчком рук от груди надо сбить мячом булаву. После отгалькивания мяча участник игры ставит руки к плечам, соединяя лопатки, держит положение 3 секунды. Независимо от того, будет ли сбита булава или нет, каждый из играющих встает, идет за мячом и повторяет задание 5-8 раз. Выигрывает тот, кто большее количество раз собьет булаву.

«Змейка на четвереньках»

Игра проводится в виде эстафеты. Задание: проползти на четвереньках «змейкой» между поставленными в ряд булавами (ширина прохода между ними 30 см). Выигрывает команда, сбившая меньшее число булав.

«Кто быстрее и точнее»

Играющие построены в 2 колонны. Перед первыми, на расстоянии 10 шагов проведена черта, на которой стоят по 5 кеглей. По сигналу – первые бегут и переставляют по одной кегле на другую черту, расположенную в 5 шагах от первой, быстро возвращаются к своей колонне и передают эстафету. Побеждает команда, которая быстрее перенесла и расставила кегли.

«Бездомный заяц»

На одной стороне зала у «зайцев» «норы», на другой – находится «лиса». В начале игры зайцы стоят в своих норах. По сигналу зайцы выходят из «нор» и скачут по залу: «Зайцы скачут скок-скок-скок на зеленый на лужок». Неожиданно выходит лиса и по сигналу «Домой!» зайцы бегут «в норы». Лиса также старается стать в любую «нору», один из «зайцев», который остается бездомным, становится «лисой».

Эстафета 1

Играющие стоят в колонне, ноги врозь. У первого в руках мяч. Он прокатывает мяч последнему между ногами стоящих. Последний в колонне принимает мяч, бежит вперед, становится первым в колонне и откатывает мяч назад. Побеждает команда, которая быстрее перестроится.

Эстафета 2

То же, последний, приняв мяч, ползет между ногами игроков, толкая перед собой мяч.

Эстафета 3

То же, мяч передается над головами из рук в руки, последний с мячом либо бежит вперед, либо ползет между ногами участников команды и становится первым в колонне.

Эстафета 4

То же, но игроки в колоннах передачу мяча чередуют: раз сверху, раз снизу.

Эстафета 5

Все становятся в колонну приняв положение основной стойки. На расстоянии 2-3 м перед колонной стоит ведущий. Он бросает мяч первому играющему – тот ловит мяч, бросает его назад ведущему и садится. Ведущий бросает следующему и т.д. Последний в колонне после ловли мяча бежит вперед на место ведущего и кричит: «Всем встать!». Ведущий становится впереди колонны (все отступают на полшага назад), и игра продолжается.

Эстафета 6

У первых номеров в руках ракетка и сверху на нее кладется теннисный мяч, свободная рука за спиной. По сигналу игроки как можно быстрее должны дойти до стойки, обогнуть ее и вернуться обратно, сохранив мяч на ракетке. Вернувшись передать ракетку с мячом второму.

Эстафета 7

На расстоянии 5–7 метров от команды кладется обруч, в центре которого располагается баскетбольный мяч. По сигналу первый игрок теннисным мячом, старается попасть в баскетбольный мяч или обруч. Если ему удастся попасть мяч, команда зарабатывает 2 очка, если в обруч – 1 очко, если он не попадает в мишени, то и оков не присуждается. И так все члены команды совершают броски.

Эстафета 8

Держась за руки вся команда выбегает, растягиваясь на ширину вытянутых рук и садится. Начиная с последнего, каждый встает, перешагивает впереди сидящего, поднимает его и перешагивают далее, обходя змейкой всю команду. До того момента пока все игроки не пересекут противоположную линию площадки.

Эстафета 9

Игроки команды, в положении шеренги, растягиваясь на ширину вытянутых рук, от линии старта. Начиная с первого игрока, на полу которого 5 обручей, последовательно поднимается каждый обруч и одевается через верх на второго игрока. Он в свою очередь, пронесет обруч через ноги и одевает на следующего и так каждый обруч проходит через игроков. После того как игрок передал все обручи он перемещается в конец шеренги и продолжает проводить обручи через себя, до того момента пока все обручи не пересекут финишную линию.

Эстафета 10

Стоя в колоннах, первые игроки команд удерживают пят обручей. По сигналу первый кладет обруч на пол вперед и встает в него. Следом второй игрок встает в первый обруч и кладет вперед второй, куда перемещаются вместе с первым. Третий игрок встает в пустой обруч передает свой вперед 1 и 2 игроку, которые кладут его дальше и ждут перемещения вперед. Как только третий игрок освободил обруч, следом идет четвертый и передает свой обруч первым игрокам, которые в свою очередь перемещают его дальше. Как только все 5 обручей окажутся на площадке, задача игроков переместиться вперед и передать освободившийся обруч от последних к первым игрокам, для последующего продвижения вперед. Побеждает команда первой переместившись за финишную линию. Игрокам не разрешается выходить из обручей.

Комплексы упражнений ЛФК

Содержание	Дозировка	Метод. указания
КОМПЛЕКС №1		
<u>Упражнения сидя на полу:</u>		
1. И.п. – упор сидя сзади. Попеременное поднимание ног вперед.	6-8 р.	Спина прямая.
2. И.п. – то-же. 1 – упор лежа сзади; 2 – и.п.		
3. И.п. – упор сидя сзади согнув ноги. Сгибание – разгибание стоп.	6-8 р.	Ноги не сгибать.
4. И.п. – упор сидя сзади на предплечьях. «Ножницы» ногами (угол 45 градусов).	8-12 р.	Выполнять с напряжением
<u>Упражнения лежа на спине:</u>	6-8 р.	Дыхание не задерживать
1. Дыхательное упражнение.		
2. Поднимание и опускание головы с одновременным сгибанием-разгибанием стоп.	4 р.	Удлинен. выдох
3. Из положения лежа на спине: 1 – сесть, согнув ноги; 2 – лечь в и.п.	6-8 р.	Темп медленный
4. Одновременное поднимание ног, касаясь пола за головой.		
5. Диафрагмальное дыхание.	6-8 р.	Спина прямая
6. Лежа на спине, руки вперед. «Ножницы» руками и ногами (одновременно).		
7. Из положения лежа на спине, руки вверх, перевернуться на живот («карандаш»).	4-6 р.	Темп медленный. Ноги врозь
<u>Упражнения лежа на животе:</u>	4 р.	
1. И.п. – руки вперед. Поднимание рук, плеч, головы вверх с удержанием положения 3-5 секунд.	6-8 р.	Выполнять с напряжением
2. И.п. – то-же. Одновременное поднимание прямых ног с удержанием положения 3-5 сек.		Проверить положение тела
3. И.п. – хват руками за голеностопы. «Корзиночка».		
4. И.п. – кисти под подбородок. «Молоточки» ногами.	4-6 р.	Дыхание не задерживать
5. И.п. – руки в стороны. «Самолет» с удержанием положения 3-5-7 сек.		
<u>Упражнения стоя в упоре на коленях:</u>	6-8 р.	Ноги не сгибать, смотреть в пол
1. Попеременно махи правой-левой ногой назад.		
2. «Кошка злится – кошка радуется».	3 по 5 сек.	Темп средний
3. «Кошка лезет под забор».	8-12 р.	
<u>Упражнения стоя на коленях:</u>	4-6 р.	Прогибаться больше
1. И.п. – руки вверх. Статическое вытяжение с удержанием положения 5-7-9 сек.		
2. И.п. – то-же. Наклоны влево-вправо.	по 6-8 р.	Не прогибаться
<u>Упражнения стоя:</u>	4-6 р.	Больше прогнуться
1. Дыхательное упражнение.	2-4 р.	
2. Упражнение на равновесие.		
<u>Ходьба по наклонной гимнастической скамейке (угол 30 градусов) с дальнейшим передвижением по гимнастической лестнице в смешанном вися (влево-вправо):</u>	3-4 р.	Спина прямая. Дыхание не задерживать. Спина прямая
1. На носках, руки в стороны.		
2. «Треугольником».	4 р.	Акцент на выдох
3. На четвереньках.		Сохранять равновесие
4. Передвигаясь на животе, подтягиваясь руками.		
	1-2 р.	На носках выше
	1-2 р.	Ноги не сгибать
	1-2 р.	
	1-2 р.	Одновременно руками
КОМПЛЕКС №2		
<u>Упражнения сидя на полу в позе «лотоса»:</u>		
1. И.п. – палка вверху узким хватом. «Самовытяжение».	4 по 5 сек.	Дых. не задерж-ть
2. И.п. – палка вверху. 1 – наклон вперед, палку вперед; 2 – и.п.	6-8 р.	Наклон больше
<u>Упражнения лежа на спине:</u>		
1. Дыхательное упражнение.		

<p>2. И.п. – палка на бедрах. 1 – наклон головы вперед с одновременным сгибанием стоп; 2 – и.п.</p> <p>3. И.п. – палка вверху. 1 – правую вперед; 2 – левую вперед; 3 – правую в и.п.; 4 – левую в и.п.</p> <p>4. И.п. – палка перед грудью, упор на плечах. 1-2 – прогнуться в грудном отделе позвоночника; 3-4 – и.п.</p> <p>5. Диафрагмальное дыхание.</p> <p>6. И.п. – палка на бедрах. 1 – палка вверх, правую вперед; 2 – и.п.; 3 – то же левую вперед; 4 – и.п.</p> <p>7. И.п. – палка вперед. 1-8 – «велосипед».</p> <p>8. И.п. – палка вверху. 1 – угол ногами 30°; 2 – угол ногами 45°; 3 – угол ногами 60°; 4 – угол ногами 90°; 5-8 – то же в обратном порядке.</p> <p>9. И.п. – палка вверху узким хватом. 1-8 – «вытяжение».</p> <p>10. Перевернуться на живот.</p> <p><u>Упражнения лежа на животе:</u></p> <p>1. И.п. – палка вперед. 1 – подняв голову, плечи, поднять палку вверх; 2 – палку за голову; 3 – палку вверх; 4 – и.п.</p> <p>2. И.п. – то же. 1 – правую отвести назад; 2 – левую назад; 3 – правую в и.п.; 4 – левую в и.п.</p> <p>3. И.п. – лежа прогнувшись назад, палка перед грудью. 1 – палка вперед; 2 – и.п. не опуская туловища.</p> <p>4. «Лодочка» с удержанием положения 5-7-9 сек.</p> <p>5. Отдых.</p> <p>6. И.п. – палка сзади. 1-5 – отведение ног назад с одновременным отведением палки назад; 6 – и.п.</p> <p>7. И.п. – палка вперед. 1 – отведение правой назад влево; 2 – и.п.; 3 – отведение левой назад вправо; 4 – и.п.</p> <p>8. Перевернуться на спину.</p> <p><u>Упражнения лежа на спине:</u></p> <p>Диафрагмальное дыхание.</p> <p><u>Упражнения стоя на коленях:</u></p> <p>И.п. – палка на лопатках. «Маятник».</p> <p><u>Упражнения стоя на нижней рейке гимнастической лестницы:</u></p> <p>1. И.п. – хват руками на уровне груди. 1 – вис присев; 2 – и.п.</p> <p>2. И.п. – хват руками на уровне пояса. 1 – вис стоя согнувшись; 2 – и.п.</p> <p>3. Дыхательное упражнение.</p>	<p>4 р. 6-8 р. 6-8 р. 6-8 р. 4 р. 4-8 р. 3-4 р. 2-4 р. 3 по 6 сек. 6-8 р. 6-8 р. 4 по 8 р. 3-4 р. 4-6 р. 6-8 р. 6-8 р. 4-6 р. 6-8 р. 8-12 р. 4-6 р.</p>	<p>Акцент на выдох Темп медленный</p> <p>Нога прямая, дых. не задерживать Темп медленный, плечи не отрывать от пола</p> <p>Нога прямая, палку вверх на пол Амплитуда больше Слушать счет, дыхание не задерживать Напрячь мышцы – расслабить</p> <p>Слушать счет, подниматься выше</p> <p>Ноги в коленях не сгибать Прогнуться больше. Дыхание не задерживать Смотреть в пол, ноги в коленях не сгибать</p> <p>Носком ноги касаться пола Проверить положение тела</p> <p>Спина прямая, наклоняться ниже</p> <p>Темп медленный</p> <p>Темп медленный, согнуться больше Акцент на выдох</p>
<p>КОМПЛЕКС № 3</p>		
<p><u>Упражнения сидя на полу</u></p> <p>1. И.п. – упор сзади. 1 – упор лежа сзади правую вперед; 2 – и.п.; 3-4 – то же левой.</p> <p>2. И.п. – упор сзади на предплечьях. «Ножницы» ногами угол 30°.</p> <p>3. И.п. – сидя, ноги врозь. Наклоны к правой-левой ноге.</p> <p><u>Упражнения лежа на спине</u></p> <p>1. И.п. – руки за голову. Поднимание головы с попеременным подниманием правой-левой ноги (угол 45°)</p> <p>2. Дыхательное упражнение.</p> <p>3. И.п. – руки за голову, ноги согнуть. Поднимание таза.</p> <p>4. И.п. – руки за голову. 1 – правая вперед; 2 – левая вперед; 3 – правая в и.п.; 4 – левая в и.п.</p>	<p>6-8 р. 4 по 8 р. 4-6 р. 6-8 р. 4 р. 6-8 р.</p>	<p>Наклон головы назад, нога прямая Дыхание не задерживать Наклон ниже</p> <p>Темп медленный, локти в стороны, нога прямая Акцент на выдох Высоко не поднят</p>

<p>5. И.п. – то же. Поднимание и опускание туловища.</p> <p>6. И.п. – то же. 1 – коленом правой дотянуться до локтя левой руки; 2 – и.п.; 3 – то же, коленом левой к локтю правой.</p> <p>7. Дыхательное упражнение.</p> <p>8. И.п. – то же. «Велосипед».</p> <p>9. «Карандашом» перевернуться на живот.</p> <p><u>Упражнения лежа на животе</u></p> <p>1. И.п. – руки в стороны, голова на лоб. «Самолет».</p> <p>2. И.п. – кисти под лоб. Поочередное отведение прямых ног назад.</p> <p>3. «Плавание брассом» – руками, «кролем» – ногами.</p> <p>4. И.п. – правая рука вперед, левая вдоль. Смена положения рук со статическим удержанием туловища.</p> <p>5. И.п. – кисти под подбородок. «Молоточки»</p> <p>6. Отдых.</p> <p>7. Хват руками за стопы, подтягивая их к голове («лук»).</p> <p>8. Перевернуться на спину.</p> <p>9. Дыхательное упражнение.</p> <p>10. «Майский жук» - руки вперед, ноги вперед. Выполнять потряхивания стопами, кистями</p> <p><u>Стоя в упоре на коленях</u></p> <p>1. 1 – коленом правой коснуться локтя левой руки; 2 – и.п.; 3 – то же левой к локтю правой руки.</p> <p>2. 1 – отведение правой ноги влево; 2 – и.п.; 3 – то же левую вправо; 4 – и.п.</p> <p><u>Стоя на коленях</u></p> <p>1. «Полумост» – хват руками за стопы.</p> <p>2. Сед на пятках, руки вперед. Вытяжение.</p> <p>3. Руки вверх – вытяжение статическое.</p> <p><u>Упражнения стоя</u></p> <p>1. Поза Ромберга.</p> <p>2. Дыхательное упражнение.</p>	<p>6-8 р.</p> <p>6-12 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>4-6 р.</p> <p>4 по 8 р.</p> <p>4 по 6 сек.</p> <p>6-8 р.</p> <p>4 по 8 сек.</p> <p>4 по 8 р.</p> <p>8-12 р.</p> <p>4 по 6 сек.</p> <p>4-6 р.</p> <p>8-16 сек.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>4 по 5 сек.</p> <p>4 по 5 сек.</p> <p>2-3 по 5 с.</p> <p>2 р.</p> <p>4-6 р.</p>	<p>Дыхание не задерживать</p> <p>Темп медленный</p> <p>Плечи, поясницу не отрывать</p> <p>Акцент на выдох</p> <p>Амплитуда больше</p> <p>Проверить положение тела</p> <p>Смотреть в пол</p> <p>Нога прямая, темп медленный</p> <p>Дых. не задерж-ть</p> <p>Ноги не отрывать от пола</p> <p>Носки касаются пола, пятки – ягод.</p> <p>Прогнуться больше</p> <p>Пров-ть положение</p> <p>Акцент на выдох</p> <p>Смотреть в пол, темп медленный</p> <p>Темп медленный, дых-ие свободное</p> <p>Прогн-ся больше</p> <p>Тянуться вперед за руками</p> <p>Сохр-ть равновесие</p> <p>Удлиненный выдох</p>
<p>КОМПЛЕКС № 4</p>		
<p><u>Упражнения лежа на спине</u></p> <p>1. И.п. – руки вдоль, ладони к полу. Поднимание головы с одновременным сгибанием стоп.</p> <p>2. И.п. – то же. Максимально сгибая ноги прижать бедра к груди двумя руками.</p> <p>3. И.п. – руки в стороны. 1 – правую вперед; 2 – отвести влево, коснувшись носком пола 3-4 – то же левой вправо.</p> <p>4. Дыхательное упражнение.</p> <p>5. И.п. – руки за голову, ноги согнуты в коленях. Поднимая голову, плечи, отрывая пятки от пола – коленями коснуться локтей</p> <p>6. И.п. – руки в стороны, ноги вперед. Одновременное разведение и сведение ног. (Вариант угол ног 30, 45, 60 градусов).</p> <p>7. Дыхательное упражнение.</p> <p>8. И.п. – руки вверх. Изометрическое напряжение мышц – самовытяжение.</p> <p>9. Перевернуться на живот.</p> <p><u>Упражнения лежа на животе</u></p> <p>1. «Лодочка».</p> <p>2. И.п. – руки вдоль туловища, ладони к полу 1 – упор на ладонях, отведение левой назад 2 – и.п.; 3 – то же правой; 4 – и.п.</p> <p>3. И.п. – руки в стороны. «Самолет».</p>	<p>8-12 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>4-6 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>4 р.</p> <p>3 по 6 сек.</p>	<p>Темп медленный, ладони не отрывать</p> <p>Подбородок прижать к груди</p> <p>Нога прямая, плечи не отрывать от пола, темп медленный</p> <p>Удли-ный выдох</p> <p>Дых. не задерж-ать</p> <p>подбородок прижать к груди</p> <p>Ноги прямые, темп медленный, дых. не задерживать</p> <p>Удли-ный выдох</p> <p>Мышцы напрячь – расслабить</p> <p>Проверить положение тела</p>

<p>4. И.п. – кисти под лоб. Попеременное отведение правой ноги влево, касаясь носком пола; то же левой вправо.</p> <p>5. Отдых.</p> <p>6. И.п. – руки вдоль туловища. «Рыбка».</p> <p><u>Упражнения стоя в упоре на коленях</u> «Ласточка»: 1 – правую назад, левую руку вперед; 2 – и.п.; 3 – левую назад, правую руку вперед.</p> <p><u>Упражнения стоя на коленях</u> И.п. – руки вперед. 1 – сесть на пол справа от пяток; 2 – и.п.; 3 – то же слева; 4 – и.п.</p> <p><u>Ходьба по наклонной гимнастической скамейке (угол 40 градусов) с дальнейшим передвижением по гимнастической лестнице в смешанном вися (влево-вправо)</u></p> <p>1. На носках, руки в стороны.</p> <p>2. «Треугольником».</p> <p>3. На четвереньках.</p> <p>4. Передвигаясь на животе, подтягиваясь руками.</p>	<p>4 по 6-8 с. 6-8 р.</p> <p>4 по 6-8 с. 6-8 р.</p> <p>4 по 6-8 с.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>1-2 р. 1-2 р. 1-2 р. 1-2 р.</p>	<p>Смотреть в пол Нога прямая, подняв голову, смотреть в пол</p> <p>Прогнуться больше Нога прямая, локти не отрывать от пола</p> <p>Смотреть в пол, прогнуться больше Рука, нога прямая. Голову назад не наклонять Руками не помогать, смотреть вперед</p> <p>Следить за правильным выполнением заданий</p>
КОМПЛЕКС № 5 (с гимнастической палкой)		
<p><u>Сидя в позе «лотоса»</u></p> <p>1. И.п. – палка внизу. 1 – палку вверх; 2 – палку за голову; 3 – палку вверх; 4 – и.п.</p> <p>2. И.п. – палка вперед. Повороты туловища вправо – влево.</p> <p>3. И.п. – палка сверху. Вытяжение.</p> <p><u>Упражнения лежа на спине</u></p> <p>1. И.п. – палка на бедрах. Поднимание и опускание головы.</p> <p>2. И.п. – палка сверху. Поднимание туловища с попеременным подниманием ног вперед, касаясь палкой голени.</p> <p>3. И.п. – палка вперед. «Велосипед».</p> <p>4. Дыхательное упражнение.</p> <p>5. И.п. – палка сверху. 1 – сгибая ноги и опуская палку, перенести ноги над палкой; 2 – палка сзади; 3-4 – то же в и.п.</p> <p>6. И.п. – то же. 1 – сесть, палка сверху; 2 – наклон вперед, палку за стопы; 3-4 – и.п.</p> <p>7. Дыхательное упражнение.</p> <p><u>Упражнения лежа на животе</u></p> <p>1. И.п. – палка вперед, лоб на полу. Поднимание палки вверх (головы, плеч) с удержанием положения.</p> <p>2. И.п. – то же. Попеременное отведение прямых ног назад.</p> <p>3. И.п. – палка вперед, вертикально полу. Перебирая руками подняться вверх и опуститься.</p> <p>4. И.п. – палка под подбородком. Имитация ползания по-пластунски.</p> <p>5. И.п. – палка вперед. «Лодочка».</p> <p>6. И.п. – то же. 1 – палку вверх, поднимая голову, плечи; 2 – палку за голову; 3 – палку вверх; 4 – и.п.</p> <p><u>Упражнения стоя в упоре на коленях</u></p> <p>1. Махи назад попеременно согнутой правой-левой.</p> <p>2. «Кошка лезет под забор».</p> <p><u>Упражнения стоя на коленях</u></p> <p>1. И.п. – палка сверху. Вытяжение.</p> <p>2. И.п. – то же. 1-2 – наклон туловища влево; 3-4 – вправо.</p> <p>3. Дыхательное упражнение.</p> <p><u>Упражнения стоя</u></p>	<p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>2-4 по 5 с.</p> <p>8-12 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>4 по 8 р. 4-6 р. 6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>4 р.</p> <p>4 по 6-8 с.</p> <p>6-8 р.</p> <p>4-6 р.</p> <p>2 по 8 р.</p> <p>4 по 6-8 с. 8-12 р.</p>	<p>Выполнять с напряжением Спина прямая</p> <p>Темп медленный</p> <p>Темп медленный, плечи не отрывать Темп медленный, нога прямая, спина прямая Амплитуда большая Удлиненный выдох Слушать счет, плечи не отрывать от пола Спина прямая, наклон больше Дыхание свободное</p> <p>Нога прямая, голову не поднимать</p> <p>Руки прямые, бедра не отрывать от пола Темп медленный</p> <p>Удерж-ть положен Дыхание свободное, смотреть в пол</p>

<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической палке вдоль и поперек. 2. Массаж стоп. 	<p>8-12 р. 3-4 р.</p> <p>4 по 6-8 с. 6-8 р.</p> <p>4 р.</p> <p>по 4-8 р.</p>	<p>Амплитуда большая Прогнуться больше</p> <p>Смотреть на палку, дыхание свободное</p> <p>Прерывистый выдох</p> <p>Сохранить равновесие Выполнять с силой</p>
КОМПЛЕКС № 6		
<u>Упражнения сидя на полу</u>		
<ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. – упор сзади на предплечьях. 1 – правую ногу прижать к груди; 2 – и.п.; 3-4 – то же левой. 2. И.п. – то же. 1 – угол ногами 30°; 2 – ноги прижать к груди; 3 – угол 45°; 4 – и.п. 	<p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p>	<p>Спина прямая, голову не наклонять</p> <p>Дыхание не задерживать</p> <p>Ноги прямые</p> <p>Слушать счет</p>
<u>Упражнения лежа на животе</u>		
<ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. – кисти под подбородком. 1-4 – давить подбородком на кисти; 5-8 – расслабить мышцы. 2. И.п. – руки вперед. 1 – руки, голову, плечи вверх, ноги отвести назад; 2 – руки в стороны, ноги врозь; 3 – то же, что 1; 4 – и.п. 3. «Боксер». 4. И.п. – руки в стороны, ноги согнуты в коленях, лоб на полу. Наклоны ног вправо – влево, до касания пола. 5. «Рыбка». 6. Отдых. 7. Вытяжение «Торпеда». 8. Переворот на спину «карандашом». 	<p>4 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>4 по 8 р. 6-8 р.</p> <p>4 по 6-10 с</p>	<p>Смотреть в пол, руки прямые, ноги в коленях не сгибать</p> <p>Прогнуться больше Локти от пола не отрывать</p> <p>Прогнуться больше, смотреть в пол</p> <p>Смотреть в пол</p>
<u>Упражнения лежа на спине</u>		
<ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. – руки за головой. 1 – сесть, согнув ноги; 2 – и.п. 2. И.п. – руки вдоль туловища, ладони к полу. 1 – правую ногу вперед; 2 – и.п.; 3-4 – то же левой. 3. И.п. – руки согнуты в локтях. 1-4 – поднятие грудного отдела позвоночника с удержанием; 5-8 – и.п. расслабленно. 4. И.п. – руки в стороны, ноги согнуты в коленях. 1 – наклон ног вправо, не отрывая пяток от пола; 2 – и.п.; 3-4 – то же левой. 5. И.п. – руки вдоль туловища, ладони к полу. 1-4 – поднятие ног вперед с отведением назад; 5-8 – в и.п. 6. Дыхательное упражнение. 7. И.п. – руки вперед, ноги вперед. «Майский жук». 8. «Гусеница» - передвижение вперед не помогая руками и ногами. То же назад. 9. И.п. – руки вверх. 1 – руки вперед; 2 – в стороны; 3 – вперед; 4 – и.п. 10. Дыхательное упражнение. 	<p>4 по 6-8 р.</p> <p>8-12 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>4-6 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>4-6 р.</p>	<p>Смотреть в пол Проверить положение тела</p> <p>Спина прямая</p> <p>Затылок, плечи не отрывать</p> <p>Дыхание свободное Слушать счет</p> <p>Плечи, затылок от пола не отрывать</p>
<u>Упражнения в упоре стоя на коленях</u>		
<ol style="list-style-type: none"> 1. «Кошка злится – кошка радуется». 2. «Кошка лезет под забор». 3. Отведение правой руки вправо, левой руки влево. 	<p>4 р. 8 сек. 2 по 6-8 р.</p>	<p>Прерывистый выдох Потряхивать кистями, стопами</p>
<u>Упражнения стоя на коленях</u>		
<ol style="list-style-type: none"> 1. «Маятник». 2. И.п. – руки на пояс. 1 – поворот туловища влево руки в стороны; 2 – и.п.; 3-4 – то же вправо. 	<p>4-8 р.</p> <p>4 р.</p>	<p>Выполнять с напряжением</p> <p>Прерыв. вдох – удлиненный выдох</p>
<u>Ходьба по рейке гимнастической скамейке</u>		
<ol style="list-style-type: none"> 1. На носках, руки в стороны. 2. Приставными шагами правым – левым боком. 3. С поворотами на 90-180 градусов. 4. С приседами. 	<p>6-8 р. 3-4 р. 6-8 р.</p> <p>8-12 р. 6-8 р.</p>	<p>Прогнуться больше</p> <p>Рука прямая</p> <p>Спина прямая Поворот больше,</p>

	1-2 р. 1-2 р. 1-2 р. 1-2 р.	руки прямые Сохранить равновесие Следить за правильным выполнением заданий
КОМПЛЕКС № 7		
<u>Упражнения лежа на спине</u>		
1. И.п. – руки вдоль туловища, ноги врозь, согнуты в коленях. Поднимание таза с удержанием.	6-8 р.	Темп медленный Дых. не задерживать
2. И.п. – то же. 1 – приподняв голову, плечи, тянуться руками к коленям; 2 – и.п.	8-12 р.	Поясницу не отрывать
3. И.п. – руки на пояс. 1 – приподнять туловище на угол 30° (статическое удержание); 2 – и.п.	8-12 р.	Темп медленный Спина прямая
4. Дыхательное упражнение.	4 р.	Акцент на выдох
<u>Упражнения лежа на животе</u>		
1. И.п. – руки согнуты в локтях, упор кистями, ноги врозь. 1 – прогнуться назад, выпрямляя руки; 2 – поворот туловища влево; 3 – то же, что 1; 4 – и.п.; 5-8 – то же поворот вправо.	6-8 р.	Бедра не отрывать, темп медленный Дыхание свободное
2. И.п. – руки на пояс, ноги врозь. Разгибание туловища с попеременным разгибанием ног в тазобедренных суставах.	8-12 р.	Нога прямая, темп медленный
3. И.п. – кисти под лоб, ноги врозь. «Окошко» влево – вправо.		
4. И.п. – кисти под лоб. 1 – разгибание ног в тазобедренных суставах; 2 – ноги врозь; 3 – ноги вместе; 4 – и.п.	6-8 р.	Плечи голову высоко не поднимать
5. И.п. – руки вперед, ноги врозь. «Брасс» руками.	6-8 р.	Ноги в коленях не сгибать, руки от пола не отрывать
6. Отдых.		
7. Вытяжение «торпеда».		
8. И.п. – руки согнуты в локтях, упор кистями. 1-8 – переставляя руки перейти в упор стоя согнувшись; 9-16 – то же в и.п.	4 по 8 р.	Амплитуда большая
9. Переворот на спину «карандашом».		
<u>Упражнения лежа на спине</u>		
1. Дыхательное упражнение.	4 по 6-8 с.	Напр. – расслабить мышцы
2. И.п. – руки вверх. 1 – поднять туловище и ноги, касаясь руками ног; 2 – и.п.	4 р.	Ноги в коленях не сгибать
3. И.п. – руки вперед, ноги вперед. «Майский жук».		Проверить положение тела
<u>Упражнения стоя в упоре на коленях</u>		
1. «Кошка лезет под забор».	4 р.	Прерыв. выдох
2. «Ласточка».	12-16 р.	Темп медленный
<u>Упражнения стоя на коленях</u>		
1. И.п. – сидя на пятках, руки на пояс. Наклон туловища вперед с удержанием в горизонтальном положении 5 сек.	8-12 сек.	Мышцы не напрягать
2. И.п. – сидя на пятках, руки за голову. Наклон вперед с удержанием в горизонтальном положении 5 сек.	6-8 р. 6-8 р.	Прогнуться больше В пояснице не прогибаться
3. И.п. – стоя на коленях, руки в стороны. 1 – соединить кисти в замок за спиной правая сверху, левая снизу; 2 – и.п.; 3 – то же, левая сверху, правая снизу; 4 – и.п.	6 по 5 сек.	Выполнять за счет мышц бедра
4. Дыхательное упражнение.		
<u>Упражнения стоя у гимнастической лестницы</u>		
1. И.п. – спиной к лестнице, хват на уровне пояса. Наклоны вперед, прогнувшись.	6 по 5 сек.	То же
2. И.п. – стоя на рейке лицом к лестнице, хват на уровне плеч. Вис присев.	6-8 р.	Голову не наклонять
3. Смешанный вис.		Спина прямая
4. Передвижение в смешанном вися вправо – влево по лестнице.	4 р.	Акцент на выдох
	6-8 р.	Смотреть вперед
	8-12 р.	Ноги не сгибать,

	2-4 р.	темп медленный Стоя на рейке гимн. лестнице
КОМПЛЕКС № 8		
<u>Упражнения сидя в позе «лотоса»</u>		
1. И.п. – руки сзади в замок, отведены назад. 1 – наклон туловища влево, касаясь лбом колена; 2 – и.п.; 3 – то же вправо; 4 – и.п.; 5 – то же вперед; 6 – и.п.	6-8 р.	Темп медленный, наклон ниже
2. И.п. – руки вверх, согнуты в локтях, ладони соединить. 1-4 – с силой соединить ладони, соединить лопатки; 5-8 – и.п. расслабленно.	6-8 р.	Дыхание не задерживать Дыхание не задерживать
<u>Упражнения лежа на спине</u>		
1. «Вожжи».		Спина прямая
2. И.п. – руки в стороны. 1 – ноги вперед; 2 – ноги вправо на пол; 3 – ноги вперед; 4 – ноги влево на пол; 5 – ноги вперед; 6 – и.п.	8-12 р.	Темп медленный
3. Дыхательное упражнение.	6-8 р.	Темп медленный Дыхание свободное
4. И.п. – руки вдоль, ладони к полу. Поочередное поднятие ног вперед.		
5. И.п. – руки в стороны. 1 – правой ногой угол 30°; 2 – левой угол 30°; 3 – правой угол 60°; 4 – левой угол 60°; 5 – правой угол 90°; 6 – левой угол 90°; 7-12 – в и.п.	4 р. 8-12 р.	Акцент на выдох Нога прямая, темп средний
6. И.п. – руки вдоль туловища, ладони к полу. «Штангист». 1 – руки к плечам, кисти в кулак; 2 – руки вперед, кисти в кулак; 3 – руки к плечам; 4 – и.п.	4-6 р.	Плечи от пола не отрывать, темп медленный, дых-ие не задерживать
7. «Ролик» – перекаты в группировке вперед – назад.		
8. И.п. – руки на пояс. Поднятие таза, опираясь на плечи, затылок, стопы.		
9. И.п. – руки вверх. 1 – шесть руки вверх; 2 – наклон вперед, обхватив руками голени, касаясь лбом коленей; 3 – шесть руки вверх; 4 – и.п.	6-8 р.	Выполнять с напряжением
10. Дыхательное упражнение.		
<u>Упражнения лежа на животе</u>		
1. «Пловец».		
2. И.п. – руки согнуты в локтях, упор кистями. 1 – прогнуться в пояснице, наклон головы назад, согнув ноги в коленях; 2 – и.п.	4 по 8 р. 6-8 р.	Подбородок к груди Статич. удержание положения
3. И.п. – руки вдоль, ладони к полу, лоб на полу. 1 – разгибание ног в тазобедренных суставах с удержанием; 2 – и.п.	8-12 р.	Спина прямая, ноги не сгибать
4. Имитация ползания по-пластунски.		
5. И.п. – кисти под подбородок. 1-4 – давить подбородком на кисти; 5-8 – расслабить мышцы.	4 р.	Темп медленный Прерывистый вдох – выдох
6. «Боксер».	8-16 р. 6-8 р.	Руки не сгибать, темп медленный
<u>Упражнения лежа на боку</u>		
1. И.п. – на правом боку, правую руку под голову, левой рукой упор перед грудью. Поднятие ног влево, с удержанием.		Приподнимая плечи, голову
2. И.п. – на левом боку. То же вправо.		Дыхание свободное
<u>Упражнения лежа на спине</u>		
И.п. – руки вдоль, ладони к полу. 1-4 – поднятие ног вперед, с отведением назад до касания пола; 5-8 – в и.п.	4-6 по 6-8 сек.	
<u>Упражнения стоя на коленях</u>		
И.п. – сидя на пятках, упор сзади. 1 – прогнуться назад, наклон головы назад; 2 – и.п.	6-8 сек. 4 р.	Дыхание не задерживать
<u>Упражнения в ходьбе по рейке гимнастической скамейки</u>		
1. Перешагивая через предметы.	4 по 8 р.	Выполнять ритмично
2. На носках руки в стороны, за голову, вверх.	8-12 р.	Дых. не задерж-ть, темп медленный, ноги не сгибать
3. С поворотами на 90-180 градусов.		
4. Приставными шагами правым – левым боком.	8-12 р.	То же
5. Спиной вперед.		
6. С закрытыми глазами.	8-12 р.	Ноги врозь, в коленях не сгибать
7. Комбинация из упражнений в ходьбе по скамейке.		
	6-8 р.	Руки не сгибать, прогнуться больше

	1-2 р. 1-2 р. 1-2 р. 1-2 р. 1-2 р. 1-2 р. 1-2 р.	Следить за сохранением равновесия Со скамейки не прыгивать
КОМПЛЕКС КГ № 9		
<u>Упражнения сидя на полу в позе «лотоса»</u>		
1. И.п. – упор сзади. 1 – максимально втянуть живот; 2 – резко расслабить мышцы живота.	3 по 10 р.	Спина прямая, смотреть вперед
2. И.п. – ступни соединить, спина прямая, руки на коленях. Руками прижимать колени к полу.	6-8 р.	Вып. пружинящие движения
3. И.п. – руки в стороны. 1 – наклон к левой, правая рука вперед, левая назад; 2 – и.п.; 3 – наклон к правой, левая рука вперед, правая назад; 4 – и.п.	6-8 р.	Наклон больше, дыхание не задерживать
4. «Тянем канат». 1 – правая рука вверх, кисть в кулак, левая рука внизу; 2 – прямую правую руку вниз, левую вверх кисть в кулак; 3-4 – то же.	6-8 р.	Рука прямая, спина прямая, выполнять с напряжением
<u>Упражнения лежа на спине</u>		
1. «Лепим колобок». 1 – правую ногу согнуть прижать к груди 2-мя руками; 2 – и.п.; 3 – левую согнуть прижать к груди 2-мя руками; 4 – и.п.; 5-8 – ноги согнуть прижать к груди 2-мя руками, наклон головы вперед – выполняя перекаты вперед – назад.	6-8 р.	Плечи, поясницу прижать к полу, выполняя перекаты подбородок прижать к груди
2. И.п. –руки вдоль, ладони к полу. 1–правую ногу вперед; 2 – правую влево, до касания пола; 3 – правую вперед; 4 – и.п.; 5-8 – то же левой вправо.		Нога прямая, плечи, затылок от пола не отрывать
3. И.п. – то же. 1 – ноги вперед; 2 – приподнять таз; 3 – поддерживать таз руками; 4 – выпрямиться в вертикальную стойку на лопатках; 5 – согнуть ноги, касаясь коленей головы; 6-8 – медленно в и.п.	6-8 р.	Дыхание не задерживать
4. И.п. – сидя руки на коленях. 1 – лечь на спину; 2 – согнуть ноги, прижать к груди; 3 – ноги вперед; 4 – угол ногами 45°; 5 – ноги опустить; 6 – и.п.; 7 – наклон вперед, скользя руками по голени; 8 – и.п.	4-6 р.	
5. Дыхательное упражнение.		
6. И.п. – ноги согнуты в коленях, руки в стороны, ладони к полу, таз приподнят. 1-8 – приставные шаги влево – вправо.	6-8 р.	Темп медленный, выполнять плавно
7. Перевернуться на живот «карандашом».		Дыхание свободное
<u>Упражнения лежа на животе</u>		
1. И.п. – руки вперед, согнуты в локтях, локти в стороны, лоб на полу. 1 – поднять голову, плечи, опираясь на предплечья; 2 – и.п.	4-6 р.	Акцент на выдох
2. И.п. – упор локтями впереди, руки за голову. 1 – наклон головы вперед, до касания подбородком груди; 2 – медленно в и.п.; 3 – поворот головы вправо левая на затылке, правая под подбородком; 4 – и.п.; 5 – поворот головы влево, правая на затылке, левая под подбородком; 6 – и.п.	6-8 р.	Таз высоко не поднимать
3. И.п. – руки вдоль, ноги согнуты, подбородок на полу. 1 – хват руками за стопы; 2 – приподнять туловище, наклон головы назад; 3 – прогнуться в пояснице; 4 – и.п.	6-8 р.	Шаги небольшие
4. И.п. – руки на пояс, ноги врозь. Поднимание туловища, соединив лопатки со статическим удержанием.	4-6 р.	Проверить положение тела
5. Отдых.		Наклон головы назад, прогн-ся в шейном и грудном отделе
6. Вытяжение «торпеда».		Выполнять медленно, глаза закрыть
7. «Лодочка».		
8. И.п. – кисти под лоб. Плавание ногами «кролем».		Прогнуться больше
<u>Упражнения стоя на коленях</u>		
1. 1 - на выдохе – втянуть мышцы живота; 2 – резко расслабить мышцы живота.	6-8 р.	
2. «Маятник».		Локти отвести назад, дыхание не задерживать
3. И.п. – руки вверх, ладони внутрь. 1-4 – упор ладонями; 5-8 – расслабить.	4-6 р. по 6-8 сек.	Напрячь – расслабить мышцы

	4 по 8 сек. 4 по 8-10 с 8-16 р. 3 по 10 р. 8-12 р. 4-6 р.	Плечи не отрывать Спина прямая, смотреть вперед Наклон. больше Дыхание не задерживать
--	--	--

ПЛАН ЗАНЯТИЯ КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ ПРИ КРУГЛОЙ СПИНЕ

Задачи: 1. Формировать навык правильной осанки.

2. Способствовать укреплению мышечного корсета (укрепление мышц спины, растяжение грудных мышц, напряженные выгибания в грудной части позвоночника, укрепления мышц брюшного пресса).

3. Воспитывать дисциплинированность, самостоятельность.

Ч/у	содержание	дозировка	ОМУ
	Построение. Проверка осанки. Сообщение задач занятия.	30 сек.	Стоя у стены перед зеркалом
	Ходьба: - обычная;		
	- на носках, руки вверх;	10 сек.	
	- на пятках, руки за голову;	20 сек.	На носках выше
	- на внешней стороне стопы, руки в стороны;	20 сек.	Лопатки соединить
	- в полуприседе, руки за спину;	20 сек.	Пальцы на ногах поджать
В	- 1-4 на носках, 5-8 на пятках;		Спина прямая
П	- 1-4 на носках, 5-8 на внешней стороне стопы;	15 сек.	Слушать счет
Ч	- в упоре согнувшись ноги врозь («треугольником»).	15 сек.	Слушать счет
	Бег: - обычный;	15 сек.	
	- с изменением направления;		Ноги не сгибать
10	- с поворотом на 360 градусов.	20 сек.	
	Ходьба с восстановлением дыхания.		
м	<u>Упражнения стоя у стены:</u>	30 сек.	Слушать сигнал
и	1. Проверить осанку.	30 сек.	Слушать сигнал
н	2. И.п. – о.с., руки вверх. Попеременное поднятие согнутой	1 мин.	Удлиненный выдох
у	правой, левой ноги.	1 мин.	
т	3. И.п. – широкая стойка, руки на пояс. Наклон прогнувшись – наклон назад.		Пятки, ягодицы, плечи, затылок прижаты к стене
	4. И.п. – широкая стойка, руки вверх. Наклоны влево-вправо.	4-6 р.	Пятки не отрывать от стены
	5. И.п. – о.с. Приседания.		Скользить по стене
	6. И.п. – выпад правой. Пружинящий присед с наклоном к	4-6 р.	
	впередстоящей ноге. Поменять положение ног.		Затылок, плечи не отрывать от стены
	<u>Упражнения сидя на полу:</u>	4-6 р.	
	1. И.п. – упор сидя сзади. Попеременное поднятие ног вперед.		
	2. И.п. – то-же. 1 – упор лежа сзади; 2 – и.п.	8 р.	
	3. И.п. – упор сидя сзади, согнув ноги. 1 – согнуть стопы; 2 – и.п.		Нога прямая, смотреть вперед
	4. И.п. – упор сидя сзади на предплечьях. «Ножницы» прямыми ногами (угол 45 градусов).		Прогнуться больше
	<u>Упражнения лежа на спине:</u>	4-6 р.	Выполнять с напряжением
	1. Дыхательное упражнение.		Ноги прямые, дыхание не задерживать
О	2. Поднятие и опускание головы с одновременным сгибанием-разгибанием стоп.	4-6 р.	
С	3. И.п. – лежа на спине. 1 – сесть, согнув ноги; 2 – и.п.	6-8 р.	
Н	4. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднятие ног,		Удлиненный выдох
О	касаясь пола за головой.	4 р.	Слушать счет, темп медленный
В	5. Диафрагмальное дыхание.		
Н	6. И.п. – лежа на спине, руки вперед. «Ножницы» руками и		Слушать счет, темп медленный
А	ногами (одновременно).		Ноги не сгибать. Темп медленный
Я	7. И.п.–лежа на спине, руки вверх, перевернуться на живот («карандаш»).	4-6 р.	
	<u>Упражнения лежа на животе:</u>	10 р.	
Ч	1. И.п. – руки вперед. Поднятие рук, плеч, головы вверх с		Выполнять с напряжением
А	удержанием положения 3-5 секунд.	10 р.	
С	2. И.п. – то-же. Одновременное поднятие прямых ног с		Следить за положением тела
Т	удержанием положения 3-5 сек.	8 р.	
Б	3. И.п. – хват руками за голеностопы. «Корзиночка».		Подниматься выше,
	4. И.п. – кисти под подбородок. «Молоточки» ногами.	4-6 р.	дыхание не задерживать
	5. И.п. – руки в стороны. «Самолет» с удержанием положения 3-	4 р. по 8	Ноги не сгибать
	5-7 сек.	сек.	
	<u>Упражнения стоя в упоре на коленях:</u>		
	1. Попеременно махи правой-левой ногой назад.		

ПЛАН ЗАНЯТИЯ ЛФК

(сколиотическая болезнь позвоночника 2 стадии, левосторонний грудной, правосторонний поясничный сколиоз)

- Задачи:
1. Формировать навык правильной осанки.
 2. Коррекция деформации и стабилизация позвоночника в положении достигнутой коррекции
 3. Укреплять мышцы туловища.
 4. Развивать координационные способности.

Инвентарь: мешочки, гимнастические палки, гимнаст. лестница, мяч.

Ч/У	содержание	дозировка	ОМУ
В П Ч 12 м и н у т	Построение. Проверка осанки. Сообщение задач занятия.	30 сек.	Стоя у стены
	Ходьба с мешочком на голове:		
	- на носках, П рука вверх, Л на пояс;	20 сек.	На носках выше
	- на пятках, П рука за голову, ЛР за спину;	20 сек.	Лопатки соединить
	- ходьба с отведением ноги со стороны поясничного сколиоза;	20 сек.	Пальцы на ногах
	- ходьба с полуприседанием на ноге со стороны поясничного сколиоза;	20 сек.	поджать
	Положить мешочки.	20 сек.	Спина прямая
	Бег: - обычный;		
	- с изменением направления;		
	- с поворотом на 360 градусов.		
	Ходьба: - с восстановлением дыхания;	20 сек.	Вдох через нос
	Проверка осанки у стены.	30 сек.	Слушать сигнал
	1. Стоя перед зеркалом принять правильную осанку.		Слушать сигнал
	Поднять плечо с поворотом его кнутри на стороне вогнутости грудного сколиоза.	4-6 р..	Удлиненный выдох
	2. Стоя перед зеркалом, опустить плечо и повернуть его кнаружи на стороне грудного сколиоза.		
	<u>Упражнения стоя, с использованием гимнастической палки:</u>		
1. И.п. – о.с., палка внизу. 1 – палка вверх, левая нога назад-вправо на носок; 2 – и.п.;	4-6 р.		
2. И.п. – широкая стойка, палка сзади. 1-3 – стойка на носках, отведение палки назад; 4 – и.п.			
3. И.п. – широкая стойка, палка внизу широким хватом. 1 – палка к груди; 2 – палка вверх; 3 – наклон влево; 4 – и.п.	4-6 р.		Смотреть на палку, нога прямая
4. И.п. – широкая стойка, палка на лопатках. 1-4 – пружинящие наклоны влево, палка вверх;	4-6 р.		На носках выше
5. И.п. – широкая стойка, палка на лопатках. 1-3 – пружинящие наклоны прогнувшись; 4 – наклон назад.			Выполнять с напряжением
6. И.п. – широкая стойка, палка на лопатках. Приседания не отрывая пяток от пола.	4-6 р.		
7. Дыхательное упражнение.	4-6 р.		Руки прямые, смотреть вперед
<u>Упражнения сидя на полу в позе «лотоса»:</u>			
1. И.п. – палка сверху узким хватом. «Самовытяжение».			
2. И.п. – палка сверху. 1 – наклон вперед, палку вперед; 2 – и.п.	4-6 р.		Спина прямая, смотреть вперед, прогнуться больше
<u>Упражнения лежа на спине:</u>			
1. Дыхательное упражнение.			Дых-ие не задерживать, смотреть вперед
2. И.п. – палка на бедрах. 1 – наклон головы вперед с одновременным сгибанием стоп; 2 – и.п.	8-12 р.		Выполнять с напряжением
3. И.п. – палка сверху. 1 – правую вперед; 2 – левую вперед; 3 – правую в и.п.; 4 – левую в и.п.	1 мин.		
4. И.п. – палка перед грудью, упор на плечах. 1-2 – прогнуться в грудном отделе позвоночника; 3-4 – и.п.	4 р. по 8 сек.		Удлиненный выдох
5. Диафрагмальное дыхание.			Дыхание не задерживать
6. И.п. – палка на бедрах. 1 – палка вверх, правую вперед; 2 – и.п.; 3 – то же левую вперед; 4 – и.п.	4-6 р.		
7. И.п. – палка вперед. 1-8 – «велосипед».			Удлиненный выдох
8. И.п. – палка сверху. 1 – угол ногами 30°; 2 – угол ногами 45°; 3	4 р.		Выполнять с

У 5 м и н		10 сек.	Прижать затылок, плечи, ягодицы, пятки. Д/з: самостоятельное выполнение упражнений.
-----------------------	--	---------	--

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ №1

- Задачи: 1. Формировать навык правильной осанки.
2. Способствовать укреплению мышечного корсета.
3. Воспитывать дисциплинированность, самостоятельность.

Ч/у	содержание	дозировка	ОМУ
В П Ч 10 м и н у т О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь	Построение. Проверка осанки. Сообщение задач занятия. Ходьба: - обычная;	30 сек.	Стоя у стены
	- на носках, руки вверх;	10 сек.	На носках выше
	- на пятках, руки за голову;	20 сек.	Лопатки соединить
	- на внешней стороне стопы, руки в стороны;	20 сек.	Пальцы на ногах
	- в полуприседе, руки за спину;	20 сек.	поджать
	- 1-4 на носках, 5-8 на пятках;		Спина прямая
	- 1-4 на носках, 5-8 на внешней стороне стопы;	15 сек.	Слушать счет
	- в упоре согнувшись ноги врозь («треугольником»).	15 сек.	Слушать счет
	Бег: - обычный;	15 сек.	
	- с изменением направления;		Ноги не сгибать
	- с поворотом на 360 градусов.	20 сек.	
	Ходьба с восстановлением дыхания.		
	<u>Упражнения стоя у стены:</u>	30 сек.	Слушать сигнал
	7. Проверить осанку.	30 сек.	Слушать сигнал
	8. И.п. – о.с., руки вверх. Попеременное поднятие согнутой правой, левой ноги.	1 мин.	Удлиненный выдох
	9. И.п. – широкая стойка, руки на пояс. Наклон прогнувшись – наклон назад.	1 мин.	Пятки, ягодицы, плечи, затылок прижаты к стене
	10. И.п. – широкая стойка, руки вверх. Наклоны влево-вправо.	4-6 р.	Пятки не отрывать от стены
	11. И.п. – о.с. Приседания.		Скользить по стене
	<u>Упражнения сидя на полу:</u>	4-6 р.	
5. И.п. – упор сидя сзади. Попеременное поднятие ног вперед.			
6. И.п. – то-же. 1 – упор лежа сзади; 2 – и.п.	4-6 р.	Затылок, плечи не отрывать от стены	
7. И.п. – упор сидя сзади, согнув ноги. 1 – согнуть стопы; 2 – и.п.		Нога прямая, смотреть вперед	
8. И.п. – упор сидя сзади на предплечьях. «Ножницы» прямыми ногами (угол 45 градусов).	8 р.	Прогнуться больше	
<u>Упражнения лежа на спине:</u>	4-6 р.	Выполнять с напряжением	
8. Дыхательное упражнение.		Ноги прямые, дыхание не задерживать	
9. Поднятие и опускание головы с одновременным сгибанием-разгибанием стоп.	4-6 р. 6-8 р.		
10. И.п. – лежа на спине. 1 – сесть, согнув ноги; 2 – и.п.			
11. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднятие ног, касаясь пола за головой.	4 р.	Удлиненный выдох	
12. Диафрагмальное дыхание.		Слушать счет, темп медленный	
13. И.п. – лежа на спине, руки вперед. «Ножницы» руками и ногами (одновременно).	4-6 р.		
14. И.п.–лежа на спине, руки вверх, перевернуться на живот («карандаш»).	10 р.	Слушать счет, темп медленный	
<u>Упражнения лежа на животе:</u>		Ноги не сгибать. Темп медленный	
6. И.п. – руки вперед. Поднятие рук, плеч, головы вверх с удержанием положения 3-5 секунд.	10 р.		
7. И.п. – то-же. Одновременное поднятие прямых ног с удержанием положения 3-5 сек.	8 р.	Выполнять с напряжением	
8. И.п. – хват руками за голеностопы. «Корзиночка».	4-6 р.		
9. И.п. – кисти под подбородок. «Молоточки» ногами.	4 р. по 8 сек.	Следить за положением тела	
10. И.п. – руки в стороны. «Самолет» с удержанием положения 3-5-7 сек.			

20 м и н у т	<u>Упражнения стоя в упоре на коленях:</u>		
	4. Попеременно махи правой-левой ногой назад.		
	5. «Кошка злится – кошка радуется».		
	6. «Кошка лезет под забор».	4-6 р.	Подниматься выше, дыхание не задерживать Ноги не сгибать
	<u>Упражнения стоя на коленях:</u>		
	3. И.п. – руки вверх. Статическое вытяжение с удержанием положения 5-7-9 сек.	6-8 р.	Раскачиваться вперед-назад Касаться пятками ягодиц, носками пола Прогнуться больше
	4. И.п. – то-же. Наклоны влево-вправо.		
	<u>Упражнения стоя:</u>		
	3. Дыхательное упражнение.	4 р. по 8 сек.	
	4. Упражнение на равновесие.	12-18 р.	
3 П Ч 5 м и н	<u>Ходьба по наклонной гимнастической скамейке (угол 30 градусов) с дальнейшим передвижением по гимнастической лестнице в смешанном вися (влево-вправо):</u>		
	5. На носках, руки в стороны.	4-6 р. по 10 р.	Нога прямая В сочетании с дыхан. Прогибаться больше
	6. «Треугольником».	6-8 р.	
	7. На четвереньках.		
	8. Передвигаясь на животе, подтягиваясь руками.	4-6 р.	Дыхание не задерживать Руки прямые, наклон больше
	Игра «Мяч в кругу» в положении сидя по-турецки.	2-4 р.	Удлиненный выдох
	Коррекция положением. Лежа на спине, руки вверх – «вытяжение».	6-8 р.	Сохранять равновесие
	Вис на лестнице с подниманием прямых (или согнутых в коленях) ног.	6-8 р.	
	Проверка осанки у стены.	4 р.	
	Выход из зала с правильной осанкой.	2 по 10 сек.	Следить за осанкой Ноги не сгибать Смотреть вперед Смотреть вперед
	1 р.		
	1 р.	Сохраняя правильную осанку. Дыхание не задерживать	
	1 р.		
	1 р.		
	5-8 мин.	Дых-ие не задерживать	
	1 мин.	Прижать затылок, плечи, ягодицы, пятки к стене Д/з: самост. выполнение упражнений.	
	6-10 р.		
	10 сек.		

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ №2

- Задачи: 1. Формировать навык правильной осанки.
2. Укреплять мышцы туловища, способствовать увеличению подвижности позвоночника.
3. Развивать координационные способности.

Инвентарь: мешочки, гимнастические палки, гимнаст. лестница, мяч.

Ч/У	содержание	дозировка	ОМУ
	Построение. Проверка осанки. Сообщение задач занятия.	30 сек.	Стоя у стены перед зеркалом
	Ходьба с мешочком на голове:		
	- на носках, руки вверх;	20 сек.	На носках выше
	- на пятках, руки к плечам;	20 сек.	Лопатки соединить
	- на внешней стороне стопы, руки в стороны;		

В	- в полуприседе, руки за спину;	20 сек.	Пальцы на ногах поджать
П	- в полном приседе, руки за голову;	15 сек.	Спина прямая
Ч	- по сигналу сесть на пол по-турецки без помощи рук и встать;	15 сек.	Спина прямая
	- ходьба выпадами, руки на пояс.	4-6 р.	Слушать сигнал
12	Положить мешочки.		
	Бег: - обычный;	20 сек.	Выпад больше, спина прямая
м	- с изменением направления;	30 сек.	Вдох через нос
и	- с поворотом на 360 градусов.	30 сек.	Слушать сигнал
н	Ходьба: - с восстановлением дыхания;	4-6 р.	Слушать сигнал
у	- «треугольником»;	1 мин.	Удлиненный выдох
т	- ползание в упоре на коленях;	30 сек.	
	- ползание в упоре на предплечьях.	30 сек.	
	Проверка осанки у стены.	30 сек.	
	<u>Упражнения стоя, с использованием гимнастической палки:</u>	30 сек.	
	8. И.п. – о.с., палка внизу. 1 – палка вверх, левая нога назад на носок; 2 – и.п.; 3 – то же, правая нога на носок.	10 сек.	Пятки, ягодицы, плечи, затылок прижаты к стене
	9. И.п. – широкая стойка, палка сзади. 1-3 – стойка на носках, отведение палки назад; 4 – и.п.		Смотреть на палку, нога прямая
	10. И.п. – широкая стойка, палка внизу широким хватом. 1 – палка к груди; 2 – палка вверх; 3 – палка к груди; 4 – и.п.	4-6 р.	
	11. И.п. – широкая стойка, палка на лопатках. 1-4 – пружинящие наклоны вправо, палка вверх; 5-8 – то же влево.	4-6 р.	На носках выше
	12. И.п. – широкая стойка, палка на лопатках. 1-3 – пружинящие наклоны прогнувшись; 4 – наклон назад.		Выполнять с напряжением
	13. И.п. – широкая стойка, палка на лопатках. Приседания не отрывая пяток от пола.	4-6 р.	
	14. Палка на полу: ходьба по палке вдоль, поперек.		Руки прямые, смотреть вперед
	Перекатывание палки правой ногой – левой.	4-6 р.	
	15. Дыхательное упражнение.		
	<u>Упражнения сидя на полу в позе «лотоса»:</u>		
	3. И.п. – палка сверху узким хватом. «Самовытяжение».	4-6 р.	Спина прямая, смотреть вперед, прогнуться больше
	4. И.п. – палка сверху. 1 – наклон вперед, палку вперед; 2 – и.п.		Дых-ие не задерживать, смотреть вперед
	<u>Упражнения лежа на спине:</u>		Выполнять с напряжением
	11. Дыхательное упражнение.	8-12 р.	
	12. И.п. – палка на бедрах. 1 – наклон головы вперед с одновременным сгибанием стоп; 2 – и.п.	1 мин.	Удлиненный выдох
	13. И.п. – палка сверху. 1 – правую вперед; 2 – левую вперед; 3 – правую в и.п.; 4 – левую в и.п.		Дыхание не задерживать
	14. И.п. – палка перед грудью, упор на плечах. 1-2 – прогнуться в грудном отделе позвоночника; 3-4 – и.п.	4-6 р.	
	15. Диафрагмальное дыхание.	4 р. по 8 сек.	Наклон ниже, руки прямые
О	16. И.п. – палка на бедрах. 1 – палка вверх, правую вперед; 2 – и.п.; 3 – то же левую вперед; 4 – и.п.	4-6 р.	
Ч	17. И.п. – палка вперед. 1-8 – «велосипед».		Удлиненный выдох
У	18. И.п. – палка сверху. 1 – угол ногами 30°; 2 – угол ногами 45; 3 – угол ногами 60; 4 – угол ногами 90; 5-8 – то же в обратном порядке.	4 р.	Выполнять с напряжением, темп медленный
23	19. И.п. – палка сверху узким хватом. 1-8 – «вытяжение».	4-6 р.	Слушать счет
м	20. Перевернуться на живот.		
и	<u>Упражнения лежа на животе:</u>	4-6 р.	
н	9. И.п. – палка вперед. 1 – подняв голову, плечи, поднять палку вверх; 2 – палку за голову; 3 – палку вверх; 4 – и.п.		Опирается на затылок, плечи, локти
у	10. И.п. – то же. 1 – правую отвести назад; 2 – левую назад; 3 – правую в и.п.; 4 – левую в и.п.	4-6 р.	
т	11. И.п. – лежа прогнувшись назад, палка перед грудью. 1 – палка вперед; 2 – и.п. не опуская туловища.	4-6 р.	Темп медленный
	12. «Лодочка» с удержанием положения 5-7-9 сек.	4-6 р.	Слушать счет, нога прямая
	13. Отдых.		
	14. И.п. – палка сзади. 1-5 – отведение ног назад с		Амплитуда больше.

16 лет – 2-4 минуты; для мышц брюшной стенки в возрасте 7-11 лет количество подниманий туловища должно составлять 15-20 движений, в 12-16 лет – 25-40.

Функциональное обследование включает в себя, также, определение подвижности позвоночника вперед (А.А. Потапчук, 1996).

Подвижность позвоночника вперед оценивается из исходного положения сидя на полу. Расстояние между пятками испытуемого 20-30 см. Не отрывая коленей от пола, выполняется три разминочных наклона и четвертый зачетный на результат, который определяется по касанию сантиметровой разметки средними пальцами соединенных вместе рук. В норме, ребенок должен коснуться пола на уровне пяток. Обследования проводятся в начале курса занятий, через 4 месяца и после окончания курса.