

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 24 «Тургай»
Бугульминского муниципального района Республики Татарстан

«Принята»
Педагогическим советом
Протокол № 1
от 26.08. 2025 года

«Утверждена»
Заведующая МБДОУ № 24 «Тургай»
_____ Булгакова Ю.Ю.
Приказ № 39
от 26.08.2025 года

Дополнительная общеразвивающая программа
кружка «ЛФК в детском саду»
на 2025-2026 учебный год

направленность: физкультурно-оздоровительная
возраст обучающихся: 5-7лет

Разработчик:
Замалеева Наиля Фаатовна

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ЛФК

Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного предмета по лечебной физической культуре разработана и составлена на основе учебного плана 2025 – 2026 учебный год.

Специальные занятия по лечебной физкультуре (ЛФК) являются неотъемлемой частью системы мероприятий по физическому развитию дошкольном образовательном учреждении.

Методика лечебной физкультуры в зависимости от заболевания ребенка содержит примерные комплексы оздоровительных физических упражнений, рекомендуемые виды двигательной активности, специальные упражнения при различных заболеваниях.

В основу данной программы положена " Программа по физической культуре в дошкольном образовательном учреждении отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе", утвержденной Министерством просвещения и комплексы занятий по ЛФК для детей ограничениями в здоровье. Программа рассчитана на 1 час в неделю.

Занятия ЛФК направлены:

- 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.);
- на формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.

Занятия лечебной физкультурой дают возможность детям компенсировать недостатки физического развития.

Содержание программного материала занятий состоит из базовых и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений:

- упражнения для развития мелкой моторики рук;
- упражнения для формирования правильной осанки № 1,2,3;
- комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 1,2,3;
- комплекс упражнений дыхательной гимнастики;
- упражнения для развития координации;
- упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата;
- специальные упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

Все занятия по ЛФК проводятся в спортивном зале или на свежем воздухе при соблюдении санитарно- гигиенических требований.

Оценка по занятиям ЛФК не выставляется.

Целями и задачами лечебной физкультуры являются

- формирование у детей правильной осанки;
- укрепление мышц спины, живота;
- развитие гибкости;
- создание мышечного корсета;
- увеличение подвижности позвоночника;
- устранение или уменьшение его искривления;
- укрепления мышц и обеспечение нормального наклона таза;
- устранение недостатков в строении тела, связанных с нарушением осанки;
- развития плоскостопия.

ЛФК проводится в форме занятия лечебной гимнастикой, На занятиях используются скакалки, мячи, обручи, мешочки, канатики, гимнастические палки, скамейки, наклонные доски, шведская стенка.

Оздоровительная группа детского сада действует для детей дошкольного 5-7 лет. Наполняемость группы – 10-15 детей, длительность занятий:

- старшая – 25 мин.,
- подготовительной – 30 мин.

Группа функционирует с учетом распорядка дня детского сада и графиков работы специалистов.

Программа по лечебной физической культуре представляет особый комплекс мероприятий, рассчитанных на 1год направленных на профилактику заболеваний позвоночника, коррекцию осанки у детей от 5 до 7 лет. Это не только учебно-тематическое планирование и перечень тем содержания курса, но и темы бесед с детьми и их родителями, консультации и лекции врача, медицинский и педагогический контроль.

В основу комплексов подобраны симметричные корригирующие упражнения на укрепление мышечного корсета, общеукрепляющие традиционные и нетрадиционные оздоровительные методики.

Общее количество учебных часов – 39 часов

К данному материалу необходимо подходить интегрально. Упражнения подбираются исходя из наличия оборудования и пособий. Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности учащихся.

Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать программу ЛФК можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей учащихся.

Курс ЛФК делится на три периода: вводный, основной и заключительный.

Формы контроля.

Для определения динамики эффективности ЛФК и уровня физического развития детей необходимо использовать мониторинговые исследования: методы педагогического наблюдения, тестирование, медицинский контроль.

При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные детьми в период обучения. При повторении и закреплении материала используются формы контроля: устные ответы, показ упражнений, беседы с родителями.

Динамику развития физических качеств детей позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 3-4 раза в год – для определения гибкости позвоночника и силы мышечных групп спины, живота, плечевого пояса, т. к. эти мышцы являются основой мышечного корсета, а он в свою очередь удерживает осанку в правильном положении.

Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья детей помогает определить медицинский контроль. Медицинский специалист проводит периодический контроль детей – 2 раза в год, дает рекомендации тренеру по ЛФК, детям, родителям.

Противопоказания к ЛФК, как правило, ограничиваются тяжелым состоянием больного ребенка, высокой температурой, токсикозом, злокачественными процессами.

В каждом отдельном случае вопрос о показаниях и противопоказаниях для назначения ЛФК решает только лечащий врач.

Временные противопоказания к проведению ЛФК:

- обострение хронических заболеваний;
- осложнение в течение заболевания;
- сопутствующие заболевания инфекционного или воспалительного характера;
- острые повреждения;
- появление признаков, свидетельствующих о прогрессировании заболевания и ухудшении состояния ребёнка;

Осторожность следует соблюдать после переломов, чтобы не допустить возникновения ложного сустава, артроза

Лечебная физкультура может являться самостоятельным методом лечения, реабилитации и профилактики заболеваний, а также ЛФК хорошо сочетается со всеми видами медикаментозного лечения

Принципы обучения:

Принцип индивидуальности - контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;

Принцип систематичности - подбор специальных упражнений и последовательность их проведения;

Принцип длительности - применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;

Принцип разнообразия и новизны - подбор и применение физических упражнений обновляю через 2-3 недели;

Принцип умеренности - продолжительность занятий 25-30 мин в сочетании с дробной физической нагрузкой;

Принцип цикличности - чередую физическую нагрузку с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

Принципы, регламентирующие деятельность тренера по лфк.

Принцип доступности и понимания, как неизменный залог успеха в работе с детьми;

Принцип последовательности: рассматривается как непрерывная система физического воспитания детей;

Принцип индивидуально-личностного подхода; в реализации данной методики рассматривается и изучается каждый ребенок в отдельности, как главный участник программы по физическому воспитанию.

Ранняя селекция и предварительный отбор детей по видам спорта через коррекционную оздоровительно-развивающую гимнастику позволит:

Учитывать индивидуальные особенности физического развития и двигательной подготовленности детей дошкольного и начального общего образования;

Осуществлять коррекцию физического развития каждого ребенка в отдельности;

Восстанавливать нормы физического развития и двигательной подготовленности;

Повышать и развивать интерес детей к систематическим занятиям спорта;

Формировать высокую степень уверенности ребенка в своих силах;

Снизить процент травматизма в бытовой и спортивно-оздоровительной деятельности за счет развития координационных возможностей;
Сократить число детей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

Характеристика физических упражнений.

Физические упражнения (в качестве лечебной гимнастики)- это главное средство ЛФК. С терапевтической целью применяют физические упражнения, подвижные и спортивные игры, прикладные и спортивные упражнения, пассивные, рефлекторные и корригирующие движения, упражнения на специальных снарядах и тренажерах, идеомоторные упражнения и т.д.

Постоянное использование физических упражнений может изменять реактивность организма, влиять как на общую реакцию ребёнка, так и местное ее проявление. При этом в общую реакцию организма часто вовлекаются и те физиологические механизмы, которые участвовали в патогенетическом процессе. Упражнения подбираются опираясь на механизм их действия, принимая во внимание особенность протекания заболевания, возраста детей, его общего состояния и т.д.

На конечный результат от проведения физических упражнений влияют многие факторы, такие как: характер движений, число их повторений и вовлечение в динамический процесс той или иной группы мышц (различные движения в мелких, средних и крупных суставах конечностей, дыхательные упражнения — диафрагмальные, грудные и пр.).

Во время проведения лечебной гимнастики (ЛГ) физические упражнения непосредственно воздействуют как на нервные, также и на гуморальные механизмы, нормализуя функциональную деятельность.

Важной характерной особенностью ЛФК является ее дозирование. В ЛФК существует общая и специальная тренировки.

Общая тренировка помогает оздоровлению и укреплению организма ребёнка, во время ее проведения применяют все виды общеразвивающих физических упражнений.

Выполнение особых упражнений направлено на восстановление или улучшение нарушенных функций в результате травмы или заболевания, с этой целью используют такие упражнения, которые непосредственно воздействуют на поврежденный участок или функциональную систему (упражнения при артрозе коленного сустава, дыхательные упражнения при заболеваниях легких и т.д.).

Во время проведения ЛФК обязательно придерживаются предельных правил тренировки: индивидуализация (учитывают возраст, ребёнка, особенности протекания заболевания); системность (подбор упражнений и последовательность их выполнения); регулярность (каждодневное либо неоднократное применение в день упражнений на протяжении длительного промежутка времени); длительность (многократное повторение упражнений во время проведения занятий); постепенность увеличения физической нагрузки (тренировки нужно усложнять).

Средства лечебной физкультуры.

Главные средства лечебной физкультуры - это физические упражнения, которые подразделяются на следующие:

-гимнастические (общеразвивающие и дыхательные, активные и пассивные, без снарядов и на снарядах);
-спортивно-прикладные (ходьба, бег, бросание мячей — набивных, волейбольных и др., прыжки, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках и др.); игры (малоподвижные, подвижные и спортивные).

Гимнастические упражнения делают в различных исходных положениях, с определенной амплитудой, скоростью, повторяемостью. Они по-разному влияют на организм - развивают силу, выносливость, координацию, улучшают подвижность в суставах и т.д. Гимнастические упражнения условно разделяют по анатомическому (биомеханическому) признаку (действию): упражнения для мышц шеи, рук, ног, туловища, брюшной стенки, и др.; по методической (педагогической) направленности: упражнения на координацию, выносливость, скорость, равновесие, силу и др.; по характеру активности их выполнения: пассивные, активные, пассивно-активные, идеомоторные.

Статические упражнения заключаются в напряжении различных мышц, удержания гантелей, набивных мячей, удержание собственного

веса на тренажерах, во время висов, упоров на снарядах (либо на полу, у шведской стенки и т.д.). Статические упражнения используют в до- и постиммобилизационном периоде с целью профилактики развития атрофии мышц, укрепления мышц и развития силы и выносливости.

Упражнения на растягивание представляют собой различные сгибания в суставах с последующей фиксацией сустава в согнутом положении (2—10 с). Их применяют для снятия утомления, при контрактурах, при увеличенном мышечном тоне.

Упражнения на расслабление (релаксация). Их используют в целях снятия либо уменьшения утомления (во время проведения занятий), понижения мышечного тонуса (при парезах, параличах, контрактурах и др.).

Дыхательные упражнения возбуждают и углубляют функцию дыхания. Они помогают нормализовать и улучшить дыхательный акт. При этом происходит взаимокоординация дыхания и движений, укрепление дыхательной мускулатуры, повышение подвижности грудной клетки, ликвидация спаек в плевральной полости, профилактика и удаление застойных явлений в легких, выведение мокроты. Дыхательные упражнения бывают статические (упражнения, не применяемые с движением конечностей и туловища) и динамические (когда дыхание сочетается с разнообразными движениями). При определенных заболеваниях (бронхиальная астма, эмфизема легких и пр.) дыхательные упражнения делают с усилием на выдох, с произношением разных звуков (особенно в детском возрасте), надуванием шаров и др. Наклоны, повороты во время дыхательных упражнений улучшают вентиляцию легких, растягивание плевральных спаек, ликвидацию очага воспаления. Для большей эффективности дыхательные упражнения рекомендуется сочетать с общеразвивающими упражнениями, массажем воротниковой области, межреберных и брюшных мышц.

Корригирующие упражнения используют для исправления (коррекции), нормализации осанки. Правильная осанка гарантирует полноценное в функциональном отношении взаиморасположение и функционирование внутренних органов и систем. Различают следующие корригирующие упражнения: гимнастические упражнения для мышц спины, брюшного пресса и плечевого пояса, которые производят в различных исходных положениях, чаще, лежа (на спине, животе), сидя и стоя (у гимнастической стенки, у стены, касаясь лопатками стены). Упражнения выполняют с гимнастической палкой, резиновыми амортизаторами (бинтами), гантелями, в виде плавания брассом и пр. При различных деформациях позвоночника (сколиоз, спондилолистез, спондилез и др.) добавляют корригирующие упражнения сочетая их с общеразвивающими упражнениями и массаж.

Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах, с предметами. Упражнения на гимнастических снарядах выполняют в виде висов, упоров и подтягиваний. В качестве снарядов используют палки, гантели, набивные мячи, обручи и пр.

Классификация физических упражнений

Физические упражнения в ЛФК делят на три группы: гимнастические, спортивно-прикладные и игры.

Гимнастические упражнения

Состоят из сочетанных движений. С их помощью можно воздействовать на различные системы организма и на отдельные мышечные группы, суставы, развивая и восстанавливая силу мышц, быстроту, координацию и т. д. Все упражнения подразделяются на общеразвивающие (общеукрепляющие), специальные и дыхательные (статические и динамические).

Общеукрепляющие упражнения

Применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения, дыхания. Эти упражнения облегчают лечебное действие специальных.

Специальные упражнения

Избирательно действуют на опорно-двигательный аппарат. Например, на позвоночник - при его искривлениях, на стопу -- при плоскостопии и травме. Для здорового человека упражнения для туловища являются общеукрепляющими; при остеохондрозе, сколиозе их относят к специальным, так как их действие направлено на решение задач лечения -- увеличение подвижности позвоночника, коррекцию позвоночника,

укрепление окружающих его мышц. Упражнения для ног являются общеукрепляющими для здоровых людей, а после операции на нижних конечностях, травме, парезах, заболеваниях суставов эти же упражнения относят к специальным. Одни и те же упражнения в зависимости от методики их применения могут решать разные задачи. Например, разгибание и сгибание в коленном или другом суставе в одних случаях направлено для развития подвижности, в других - для укрепления мышц, окружающих сустав (упражнения с отягощением, сопротивлением), в целях развития мышечно-суставного чувства (точное воспроизведение движения без зрительного контроля). Обычно специальные упражнения применяют в сочетании с общеразвивающими.

Упражнения в равновесии используют для совершенствования координации движений, улучшения осанки, а также для восстановления этой функции при заболеваниях ЦНС и вестибулярного аппарата. Корректирующие упражнения направлены на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей. Упражнения на координацию восстанавливают общую координацию движений или отдельных сегментов тела. Применяются из разных ИП с различным сочетанием движений рук и ног в разных плоскостях. Необходимы при заболеваниях и травмах ЦНС и после длительного постельного режима.

Игры подразделяются на четыре возрастающие по нагрузке группы:
на месте; малоподвижные; подвижные; спортивные.

Дозировка физической нагрузки.

Дозировка в ЛФК - это суммарная величина физической нагрузки, которую больной получает на занятии процедуре).

Нагрузка должна быть оптимальной и соответствовать функциональным возможностям детей. Для дозировки нагрузки, следует принимать во внимание ряд факторов, которые влияют на величину нагрузки, увеличивая или уменьшая ее:

1. Исходные положения лежа, сидя - облегчают нагрузку, стоя - увеличивают.
2. Величина и число мышечных групп. Включение небольших групп (стопы, кисти) - уменьшает нагрузку; упражнения для крупных мышц - увеличивают.
3. Число повторений одного и того же упражнения: увеличение его повышает нагрузку.
4. Темп выполнения: медленный, средний, быстрый.
5. Ритмичное выполнение упражнений облегчает нагрузку.
6. Требование точности выполнения упражнений: вначале увеличивает нагрузку, в дальнейшем при выработке автоматизма - уменьшает.
7. Упражнения сложные на координацию - увеличивают нагрузку, поэтому их не включают в первые дни.
8. Упражнения на расслабление и статические дыхательные упражнения - снижают нагрузку: чем больше дыхательных упражнений, тем меньше нагрузка.
9. Положительные эмоции на занятиях в игровой форме помогают легче переносить нагрузку.

Прогнозируемый результат

Дети занимающиеся в группе ЛФК должны знать	Уметь выполнять
- правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре	- наклоны головы
- понятие о правильной осанке	- перекаты с носка на пятку, приседания
- название снарядов	- передачу и переноску предметов
- терминологию (что такое бег, ходьба, прыжки, лазание, перелазание)	- лазание и перелазание
	- принятие правильной осанки
	- ходьбу по ребристой доске, ходьбу на носках, на пятках
	- упражнения с гимнастической палкой, мячом, обручем

Заключение.

Ранняя мобилизация мускулатуры (допустимые движения) - лучшее средство ускорения выздоровления. Термин лечебная физкультура (ЛФК) применяется в самых различных аспектах, обозначая метод лечения, медицинскую или педагогическую специальность, оздоровительную технологию.

Лечебная физкультура подразделяется на общую и специальную. Общие упражнения оказывают общеукрепляющие упражнения на организм человека. Специальные упражнения воздействуют на определенный орган, пораженный болезнью или травмой.

В условиях детского сада ЛФК - это оздоровительная технология, метод лечебно-профилактического воздействия на ребенка, состоящий в применении комплекса физических упражнений и естественных факторов природы. В основе этого метода лежит использование основной биологической функции организма - движения. Средством ЛФК может являться любая двигательная активность: плавание, ходьба, банные процедуры, физические упражнения, занятия на тренажерах и игры, что естественно для детей дошкольного возраста.

Для участия ребенка в занятиях ЛФК не требуется заключение врача, так как в практике дошкольного образовательного учреждения лечебная физкультура - это скорее профилактическая, оздоровительная и восстановительная физкультура, чем лечебная. Лечебная физкультура выполняет и воспитательную функцию. Она воспитывает сознательное отношение к использованию физических упражнений, прививает гигиенические навыки, приобщает к закаливанию организма естественными факторами природы. ЛФК тесно связана с педагогикой и гигиеной. ЛФК развивает силу, выносливость, координацию движений, прививает навыки гигиены, закаливает организм.

Таким образом:

- лечебная физкультура, за счет повышения активности обмена веществ и других процессов в организме, может влиять на скорость выздоровления человека;
- лечебная физкультура может использоваться как для оздоровления всего организма в целом, так и для воздействия на определенные органы;
- лечебная физкультура подготавливает организм к нормальному функционированию в обычных жизненных условиях после перенесенной болезни;
- лечебная физкультура может использоваться как самостоятельный метод восстановления после болезни, так и в комплексе с другими методами;
- лечебная физкультура может использоваться для профилактики различных заболеваний, лечения их, а также реабилитации человека после выздоровления;
- лечебная физкультура является естественным для организма способом оздоровления, ведь все мы помним фразу: "Движение - это жизнь!"

Лечебной физкультурой можно заниматься самостоятельно, но делать это нужно очень осторожно, не форсируя нагрузок, желательно под руководством специалиста или после глубокого ознакомления с системой ЛФК

Упражнения для формирования правильной осанки № 1

- Принять положение стоя у стены, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками; отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение.
- Стоя с правильной осанкой у стены, поднимая руки вперед, вверх, в стороны; вверх поочередно и одновременно обе руки.
- Поднимание согнутой в колено ноги.
- Сидя, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад.
- Лежа на спине: отведение рук в стороны, вперед, вверх. Сгибание и разгибание ног.
- Ходьба высоко поднимая ноги.

Упражнения для формирования правильной осанки № 2

1. И.п. - стоя, руки к плечам, вытягивание рук вверх- вдох, опускание - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
2. И.п. - стоя, руки на пояс; разгибание корпуса назад- вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
3. И.п. - стоя, руки опущены; подняться на носки - вдох, с последующим не глубоким приседанием и выносом рук вперед - выдох.
(Повторить 3-4 раза.)
4. И.п. - стоя, руки на пояс; повороты головы вправо, влево - попеременно (темп медленный); дыхание произвольное.
В каждую сторону - по 3 раза.
5. И.п. - стоя, руки согнуты в локтевых суставах; сжатие и разжимание пальцев в быстром темпе. Дыхание произвольное.
(Повторить 8-10 раз.)

Комплекс упражнений для формирования правильной осанки № 3

1. И.п. - стоя, руки на пояс; выпрямление корпуса со сведением лопаток - вдох; возвращение в и.п - выдох. (Повторить 4-5 раз.)
2. И.п. - стоя, руки в стороны; круговые движения руками назад, дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)
3. И.п. - стоя, руки к плечам; наклон корпуса вперед с прямой спиной - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)
4. И.п. - стоя, руки за спиной; наклоны корпуса вправо - влево, дыхание произвольное. (Повторить 4-5 раз.)

5. И.п. - стоя с палкой в руках; приседание, вытягивание рук вверх - вдох, возвращение - выдох. (Повторить 3-4 раз.)
6. И.п. - стоя с палкой в руках; поднимание палки вверх - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
7. И.п. - лежа на спине; попеременно поднимание ног вверх. (Повторить 3-4 раза.)
8. И.п. - лежа на груди, руки на пояс; разгибание корпуса - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
9. И.п. - стоя на четвереньках; попеременно вытягивание прямой руки и ноги вверх - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 1

1. Ходьба босиком по одной линии высоко на носках. Передвижения закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)
2. Стоя на носках, руки вперед. Перекат назад в стойку на пятки, носки максимально наклонять к себе, руки назад, плавно выполнять перекат вперед в стойку на носках, руки вперед. (Повторять 6-8 раз.)
3. Поднимание мелких предметов с пола пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)
4. Сидя с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы, поочередно и одновременно сгибая и разгибая ступни ног.
(Повторить 6-8 раз.)
5. Упор сидя сзади с согнутыми ногами, правая нога опирается на большой палец, левая на пятку. Смена положений стоп. (Повторить 6-8 раз.)
6. Лежа на спине, выполнить движения ногами "велосипед" с поочередным расслаблением ног и потряхиванием стоп. (Повторить 6-8 раз.)

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 2

1. Стойка на носках, руки на пояс; шаг правой ногой вперед, подняться на носок переходом с пятки на переднюю часть стопы. Тоже с другой ноги. (Повторить 6-8 раз.)
2. Стойка на носках, руки за голову. Шаг правой ногой на пятку, шаг левой ногой на пятку. Шаг правой ногой на носок, шаг левой ногой на носок. (Повторить 6-8 раз.)
3. О.с - руки в стороны. Полуприсед на правой ноге, левую в сторону на носок, акцентированное опускание левой стопы с носка на всю ступню, передавая на тяжесть тела, правую в сторону на носок. (Повторить 6-8 раз.)
4. Стойка, руки за спину. Полуприседя подняться на носки, полуприседя перекат с носков на всю ступню. (Повторить 6-8 раз.)

5. Сидя с прямыми ногами, руки на пояс. Резким движением переместить носки ног на себя, от себя, наружу (пятки вместе), развести в стороны (пятки вместе), соединить. (Повторить 6-8 раз.)

6. Упор стоя на коленях. Опираясь на правую руку, выпрямить ноги, касаясь пола пальцами ног, согнуть ноги, опираясь на всю ступню, выпрямить, с перекатом на заднюю часть стопы. (Повторить 6-8 раз.)

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 3

1. Ходьба перекатом с пятки на носок; выставляя ногу вперед на пятку, максимально наклонять ступню к голени, с последующим подниманием на носок. (Повторить 6-8 раз.)

2. Лежа на полу. Ступни наклонить вправо, влево (поочередно и вместе) расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)

3. Лежа на полу. Наклонить переднюю часть стопы к себе, оттянуть носки от себя, расслабить ступни, пошевелить пальцами ног.
(Повторить 6-8 раз.)

4. Лежа на полу, ноги врозь: опустить ступни наружу, поднять в исходное положение, опустить внутрь; принять исходное положение.
(Повторить 6-8 раз.)

5. Лежа на полу, согнуть ноги; движения ступнями влево, вправо, вместе и поочередно, наружу и вовнутрь. Встряхнуть ступни.
(Повторить 6-8 раз.)

6. Сидя на полу с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы. Наклонить ступни вперед, назад, влево, вправо, наружу, вовнутрь. (Повторить 6-8 раз.)

7. Сидя на пятках, опираясь на прямые руки, выпрямить ноги, передавая тяжесть тела на передний свод стопы; принять исходное положение.
(Повторить 6-8 раз.)

8. Стойка, руки на пояс. Правую ногу поставить вперед на пятку, левую - вперед на пятку; правую - назад на носок, левую назад на носок.
(Повторить 6-8 раз.)

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики

1. Руки выпрямлены над головой, пальцы сплетены - вдох. На вдохе, сгибая и опуская руки мимо лица, груди, живота, наклоняться (ноги прямые) под прямым углом. Медленно выпрямляясь - выдох. (Повторить 4-5 раз.)
2. Руки в стороны. На вдохе захлестнуть себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки. (Повторить 4-5 раз.)
3. Руки на поясе. На вдохе медленно и глубоко присесть, на выдохе медленно выпрямиться. (Повторить 4-5 раз.)
4. Глубокий вдох. Задержать дыхание и на паузе медленно поднять прямые руки в стороны, соединить ладонями перед грудью, затем за спиной. Опустив руки, выдох. (Повторить 4-5 раз.)
5. Глубокий вдох. На паузу - круговые движения руками вперед и назад (по одному движению в каждую сторону). Выдох. (Повторить 4-5 раз.)
6. Глубокий вдох. На паузе, поднимаясь на носках, поднять прямые руки через стороны вверх, вернуться в исходное положение. (Повторить 4-5 раз.)
7. Глубокий вдох. На паузе медленно присесть и встать. Выдох. (Повторить 4-5 раз.)

Упражнения для развития координации.

1. Стоя на месте переносить тяжесть тела с одной ноги на другую; расслаблять мышцы тазобедренных суставов. (Повторить 8-10 раз.)
2. Стоя на пятках - поднимать носки, стоя на носках - поднимать пятки. (Повторить 8-10 раз.)
3. Ходьба длинными шагами со взмахами прямых рук. (Повторить 8-10 раз.)
4. Ходьба по кругу диаметром 6-7 метров и змейкой (сначала 5-6 шагов по дуге влево, потом столько же вправо.) (Повторить 8-10 раз.)
5. Стоя на месте имитация движения руками. (Повторить 8-10 раз.)
6. Стоя на месте, переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, с упором руками на гимнастическую лесенку. (Повторить 8-10 раз.)

Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

1. Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону.(Повторить 8-10 раз.)
2. Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо.(Повторить 8-10 раз.)
3. Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. (Повторить 6-8 раз.)
4. Передвижение по наклонной скамейке вниз, вверх.(Повторить 6-8 раз.)
5. Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, выпрямляя поднять высоко в "угол", руками взяться за пятки.(Повторить 6-8 раз.)
6. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо.(Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.
7. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо.(Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.
8. Тоже с поворотом на 180 - 360 градусов влево - вправо с закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Кол-во часов	Тип занятия	Характеристика деятельности детей или виды учебной деятельности	Планируемые результаты освоения материала	Дата проведения План Факт
1	Инструктаж по охране труда. Организационно – методические указания.	1	Вводное занятие	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. №2. Игра « Гуси- Лебеди».	Уметь выполнять правильно упражнения	
2	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. №2	3	обучение	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, внутренней стороне стопы. Комплекс №2 Игра «Левые- правые».	Уметь выполнять правильно упражнения	
3			совершенствование	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, внутренней стороне стопы Комплекс №2 Игра «У медведя во бору».	Уметь выполнять правильно упражнения самостоятельно	
4			закрепление	Ходьба под счет. Ходьба упражнения для профилактики плоскостопия. Комплекс №2 Игра « Гуси- Лебеди».	Уметь выполнять правильно упражнения самостоятельно	
5	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки № 3	2	обучение	Ходьба под счет. Ходьба упражнения для профилактики плоскостопия. Комплекс №3 Игра «» Морская фигура»	Уметь выполнять правильно упражнения самостоятельно, следить за осанкой	
6			Закрепление	Ходьба под счет, разновидности ходьбы. Ходьба по начерченной линии с предметом на голове. Комплекс №3 Игра «Морская фигура»	Уметь держать равновесие и проходить по линии	

7	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки № 1	2	комплексный	Ходьба под счет, разновидности ходьбы Ходьба по начерченной линии с предметом на голове. Комплекс № 1. Игра «У медведя во бору».	Уметь выполнять правильно упражнения самостоятельно, следить за осанкой	
8			комплексный	Ходьба под счет, медленный бег, разновидности ходьбы. Комплекс №3, Упражнения для развития правильного дыхания. Игра «Громче меня».	Уметь выполнять правильно упражнения самостоятельно, следить за осанкой	
9	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки с канатиками	4	комплексный	Ходьба под счет, медленный бег. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки с канатиками. Упражнения для развития правильного дыхания. Игра «Кто сказал Мяу?».	Уметь выполнять правильно упражнения самостоятельно, следить за осанкой	
10			Совершенство вания	Ходьба под счет, медленный бег. Ходьба по начерченной линии с предметом на голове. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки с канатиками. Игра «Кис-кис какая сметана?»	Уметь выполнять правильно упражнения самостоятельно, следить за осанкой	
11			Совершенство вания	Ходьба под счет, медленный бег. Ходьба по начерченной линии с предметом на голове. Разновидности ходьбы по канату. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки с канатиками Игра «Перетяни меня»	Уметь выполнять правильно упражнения самостоятельно, следить за осанкой	
12			закрепления	Ходьба под счет, медленный бег. Разновидности ходьбы по канату. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки с канатиками Игра «Перетяни меня»	Уметь выполнять правильно упражнения самостоятельно, следить за осанкой	
13			обучения	Ходьба под счет, медленный бег,	Уметь выполнять	

	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки с обручами	4		разновидности бега. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки с обручами Игра «Проскачи через круг».	правильно упражнения самостоятельно, следить за осанкой	
14			Совершенство вания	Ходьба под счет, медленный бег, разновидности бега. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки с обручами Игра «Пустое место»	Уметь выполнять правильно упражнения самостоятельно, следить за осанкой	
15			Совершенство вания	Ходьба под счет, медленный бег, разновидности бега. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки с обручами Игра «Займи домик»	Уметь выполнять правильно упражнения самостоятельно, следить за осанкой	
16			закрепления	Ходьба под счет, медленный бег, разновидности бега. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки с обручами Эстафеты с обручем	Уметь выполнять правильно упражнения самостоятельно, следить за осанкой	
17	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки с мячами	4	обучения	Ходьба под счет, медленный бег, разновидности бега. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки с мячами Перекалывание мяча из руки в руку, катание мяча. Игра «Прокати мяч».	Уметь выполнять правильно упражнения самостоятельно, следить за осанкой	
18			Совершенство вания	Медленный бег, разновидности бега ходьбы. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки с мячами Подбрасывание мяча на разную высоту. Подбрасывание мяча вверх, три хлопка. Игра «Поймай мяч».	Уметь выполнять правильно упражнения самостоятельно, следить за осанкой	
19			Совершенство вания	Медленный бег, разновидности бега ходьбы. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки с мячами Ловля мяча после хлопка над головой Игра «Кого назвали тот и ловит».	Уметь выполнять правильно упражнения самостоятельно, следить за осанкой	
20			закрепления	Медленный бег, разновидности бега ходьбы. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки с мячами Ловля мяча после отскока от пола двумя, одной руками. Эстафеты с мячом	Уметь выполнять правильно упражнения самостоятельно, следить за осанкой	

21	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки с гимнастическими палками	4	обучения	Медленный бег, разновидности бега ходьбы. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки с гимнастическими палками. Игра «Кис-кис какая сметана?».	Уметь выполнять правильно упражнения самостоятельно, следить за осанкой	
22			Совершенство вания	Медленный бег, разновидности бега ходьбы. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки с гимнастическими палками у стены. Игра «Быстро в домик».	Уметь выполнять правильно упражнения самостоятельно, следить за осанкой	
23			Совершенство вания	Медленный бег, разновидности бега ходьбы. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки с гимнастическими палками. Эстафеты с гимнастическими палками, мячами.	Уметь выполнять правильно упражнения самостоятельно, следить за осанкой	
24			закрепления	Медленный бег, разновидности бега ходьбы. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки с гимнастическими палками. Эстафеты с гимнастическими палками, мячами.	Уметь выполнять правильно упражнения самостоятельно, следить за осанкой	
25	Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.	4	обучения	Медленный бег, разновидности бега ходьбы. Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата. Прыжок в длину с места в ориентир.	Уметь выполнять правильно упражнения , развивать координационные способности	
26			Совершенство вания	Медленный бег, разновидности бега ходьбы. Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места в ориентир. Игра «Волк во рву.»	Уметь выполнять правильно упражнения , развивать координационные способности	
27			Совершенство вания	Медленный бег, разновидности бега ходьбы. Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его закрытыми глазами	Уметь выполнять правильно упражнения , развивать координационные способности	
28			закрепления	Медленный бег, разновидности бега ходьбы. Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.	Уметь выполнять правильно упражнения , развивать	

				Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его закрытыми глазами. Игра «Волк во рву».	координационные способности	
29	Комплекс упражнений для укрепления мышц живота	2	обучения	Ходьба под счет, медленный бег, разновидности бега. Комплекс упражнений для укрепления мышц живота, упражнения сидя и лежа на полу. Игра «Подними предмет».	Уметь правильно выполнять упражнения в различных и.п.	
30			Совершенство вания	Ходьба под счет, медленный бег, разновидности бега. Комплекс упражнений для укрепления мышц живота, упражнения сидя и лежа на полу, поднятие ног под 90 градусов. Игра «Нарисуй предмет».	Уметь правильно выполнять упражнения в различных и.п.	
31	Комплекс упражнений для укрепления мышц живота на гимнастической скамейке	2	обучения	Ходьба под счет, медленный бег, разновидности бега, ходьбы. Ходьба по гимнастической скамейке. Комплекс упражнений для укрепления мышц живота на гимнастической скамейке. Подъем туловища из положения, сидя на скамейке в парах. Игра «Нарисуй предмет».	Уметь правильно выполнять упражнения в различных и.п.	
32			Совершенство вания	Ходьба под счет, медленный бег, разновидности бега. Ходьба по гимнастической скамейке. Комплекс упражнений для укрепления мышц живота, брюшного пресса, мышц спины на гимнастической скамейке. Игра «Нарисуй предмет».	Уметь правильно выполнять упражнения в различных и.п.	
33	Комплекс упражнений для коррекции плоскостопия.	3	комплексный	Ходьба под счет, медленный бег, разновидности бега, ходьбы. Комплекс упражнений для коррекции плоскостопия. Катание ступнями кеглей. Игра «Кто быстрее доведет кеглю до ворот?»	Уметь правильно ставить стопу и следить затычным выполнением упражнений	
34			Совершенство вания	Ходьба под счет, медленный бег, разновидности бега. Ходьба на носках, на пятках, разновидности ходьбы Катание гимнастических палок. Эстафеты с мячом, с гимнастическими палками.	Уметь правильно ставить стопу и следить затычным выполнением упражнений	
35			закрепления	Ходьба под счет, медленный бег,	Уметь правильно	

				разновидности бега. Ходьба на носках, на пятках разновидности ходьбы. Катание ногами мячей. Эстафеты с мячом, гимнастическими палками	ставить стопу и следить затычным выполнением упражнений	
36	Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения.	4	комплексный	Ходьба под счет, медленный бег, разновидности бега. Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения. Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Игра «Левые- правые».	Уметь выполнять правильно упражнения , развивать координационные способности	
37			Совершенство вания	Ходьба под счет, медленный бег, разновидности бега. Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения. Построение в круг по ориентиру. Игра «Шишки, желуди, орехи»	Уметь выполнять правильно упражнения , развивать координационные способности	
38			Совершенство вания	Ходьба под счет, медленный бег, разновидности бега. Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения. Увеличение, уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир. Массаж пальцев, кистей рук массажными мячиками. Игра «Морские фигуры»	Уметь выполнять правильно упражнения развивать координационные способности	
39			закрепления	Ходьба под счет, медленный бег, разновидности бега. Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения .Собирание мешочков, м.мячиков составление фигур. подъем и перенос предметов различной величины. Игра «Кто быстрее».	Уметь выполнять правильно упражнения развивать координационные способности	