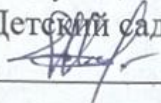


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 55 «ШАЛУНИШКА»

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 55 «Шалунишка»

 Л.Ф.Шагабутдинова



Введено в действие

приказом заведующего

МБДОУ «Детский сад № 55

«Шалунишка»

«31» августа 2023 г. № 179

Рассмотрено и утверждено
на педагогическом совете
от « 31 » августа 2023 г.
протокол № 1

**Дополнительная
общеразвивающая программа
«Крепыш»**

Автор:

Ю.М.Фатхутдинова
инструктор по физ.культуре
высшей кв.категории

город Набережные Челны

«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 55 «ШАЛУНИШКА»

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 55 «Шалунишка»

_____ Л.Ф.Шагабутдинова

Введено в действие

приказом заведующего

МБДОУ «Детский сад № 55

«Шалунишка»

«31» августа 2023 г. № 179

Рассмотрено и утверждено

на педагогическом совете

от « 31 » августа 2023 г.

протокол № 1

**Дополнительная
общеразвивающая программа
«Крепыш»**

Автор:

Ю.М.Фатхутдинова

инструктор по физ.культуре

высшей кв.категории

город Набережные Челны

Оглавление

| | Структура программы дополнительного образования (ПДО) | № стр. |
|------------|---|---------------|
| I. | Целевой раздел ПДО | 3 |
| | 1.1. Пояснительная записка | 3 |
| | 1.2. Актуальность | 3 |
| | 1.3. Практическая значимость | 4 |
| II. | Содержательный раздел ПДО | 5 |
| | 2.1. Цель программы | 6 |
| | 2.2. Задачи программы | 6 |
| | 2.3. Принципы содержания программы | 7 |
| | 2.4. Тематический план | 7 |
| III | Организационный раздел ПДО | 9 |
| | 3.1. Перспективный план занятия для младшего дошкольного возраста | 9 |
| | 3.2. Перспективный план занятия для старшего дошкольного возраста | 18 |
| | 3.3. Ожидаемый результат | 26 |
| | 3.4. Используемый инвентарь | 27 |
| | 3.5. Перечень литературных источников | 28 |

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Проблема профилактики и коррекции функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей приобрела особую актуальность. Это обусловлено, прежде всего, негативной тенденцией увеличения числа дошкольников, имеющих те или иные нарушения осанки и деформацию стоп.

Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и вялой осанкой, так как эти заболевания взаимосвязаны. Плоскостопие чаще всего встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом. Нередко нагрузка при ходьбе, беге, прыжках для сводов стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, расплющиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп (продольный и поперечный) расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие: продольное, поперечное или продольно – поперечное.

1.2. Актуальность

В период дошкольного и младшего школьного возраста стопа находится в стадии интенсивного развития, её формирование ещё не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению различных функциональных отклонений.

С другой стороны, в этот возрастной период организм отличается большой пластичностью, в связи с чем, можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путём укрепления мышц и связок стоп.

Успешная профилактика и коррекция плоскостопия возможны на основе комплексного использования всех средств физического воспитания: гигиенических факторов (гигиена обуви и правильный ее подбор в соответствии с назначением) и физических упражнений (специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы).

1.3. Практическая значимость

В условиях детского сада оздоровительная физическая культура - это оздоровительная технология, метод оздоровительно-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 оздоровительной физической культуры может являться любая двигательная активность: плавание, ходьба, физические упражнения, занятия на тренажерах и игры, что естественно для детей дошкольного возраста.

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

В настоящее время наблюдается тенденция снижения уровня здоровья детей, что вызвано неблагоприятной экологической обстановкой, нестабильностью социально-экономической ситуации, резким сокращением финансирования лечебно-профилактического направления в здравоохранении, быстрым ростом «социальных» болезней (алкоголизма, наркомании, туберкулеза). Всё это нарушает гармоничность развития детей.

Оздоровительная физкультура способствует:

- стимуляции процесса роста, развития и формирования детского организма;
- мобилизации защитных сил организма, повышению иммунитета;
- формированию неспецифической сопротивляемости организма к

вредным факторам внешней среды.

Именно в детском возрасте есть возможность проконтролировать правильное физическое развитие. Следуя рекомендациям инструктора по ФК, можно подобрать оптимальную для конкретного возраста нагрузку на детский организм и комплекс упражнений, которые не только своевременно исправят возможные проблемы со здоровьем, но также станут профилактикой распространённых заболеваний костной и мышечной систем: сколиоз, плоскостопие.

Сколиоз относится к группе заболеваний опорно-двигательного аппарата, связанных с изменением осанки. Сколиоз - это одно из сложных ортопедических заболеваний – отклонение позвоночного столба вправо или влево, которое приводит к серьезным дефектам позвонков, связок и мышц.

Плоскостопие рассматривается как нарушение функций стопы, которое внешне проявляется в опущении сводов стопы, что вызвано ослаблением мышц и растяжением ее связок. Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма. Изменение формы стопы не только вызывает снижение ее функциональных возможностей, но и, что особенно важно, изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно влияет на функции последнего и, следовательно, на осанку и общее состояние ребенка. Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к занятиям многими видами спорта. Таким образом, укрепление опорно-двигательного аппарата, и в частности стопы, имеет большое значение.

С учетом вышесказанного, а также с учетом особенностей течения заболевания, физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста была разработана программа лечебной физкультуры в условиях дошкольного образовательного учреждения.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Цель программы

Способствовать повышению уровня физического здоровья детей дошкольного возраста.

2.2. Задачи программы:

оздоровительные (повышение показателей физического развития, снижение заболеваемости острыми респираторными заболеваниями, укрепление и повышение иммунитета);

- *образовательные* (формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков; развитие психофизических качеств);

- *воспитательные* (приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; воспитание дисциплинированности, навыков самоорганизации, честности, смелости, отзывчивости, доброжелательного отношения к товарищам).

- *коррекционные* (коррекция и совершенствование дыхательной функции; коррекция физического развития и физической подготовленности; коррекция и формирование неспецифической сопротивляемости организма детей дошкольного возраста вредным факторам внешней среды).

Занятия рассчитаны на детей 3-7 лет, продолжительностью от 20 – 30 минут, состоят из трех частей. Занятия проводятся групповым, малогрупповым и индивидуальным методом. Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от 4-5 раз на этапе разучивания упражнений и до 10-15 раз на этапе заключения и совершенствования комплекса.

Один комплекс в течение одного месяца разучивается и выполняется на занятиях оздоровительной физической культуры, а последующие месяцы тот же комплекс с небольшими изменениями, добавляются новые упражнения, повышается дозировка в зависимости от поставленных задач.

Занятия начинаются проводиться с октября, так как в сентябре идет адаптация детей к условиям детского сада и выявление нарушений здоровья воспитанников.

2.3. Принципы содержания программы.

- 1..Комфортность: атмосфера доброжелательности, создание для каждого ситуации успеха.
- 2..Личностно – ориентированное взаимодействие: учитываются индивидуальные и психофизиологические особенности каждого ребенка и группы в целом, создается раскованная, стимулирующая активность ребенка, атмосфера
3. Погружение каждого ребенка в процесс: реализация задач достигается путем использования в работе активных методов и форм обучения.
4. Опора на внутреннюю мотивацию: с учетом опыта ребенка создание эмоциональной вовлеченности его в процесс и естественное повышение его работоспособности.
5. Деятельность: переход от совместных действий взрослого и ребенка, ребенка и сверстников к самостоятельному выполнению упражнений дома; открытие новых знаний

2.4. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН:

Младший дошкольный возраст

1. Коррекционные упражнения на осанку: исходное положение – лежа, сидя, стоя на коленках - 10 часов
2. Коррекционные упражнения на плоскостопие – 8 часов
3. Дыхательные упражнения: звуковые, статистические, динамические – 4 часа
4. Основные движения: бег, ходьба, лазание – 3 часа
5. Подвижные игры: коррекционно-оздоровительные на осанку, плоскостопие – 11 часов

Старший дошкольный возраст

1. Коррекционные упражнения на осанку: исходное положение – лежа, сидя, стоя на коленках – 14 часов
2. Коррекционные упражнения на плоскостопие – 10 часов
3. Дыхательные упражнения: звуковые, статистические, динамические – 4 часа
4. Упражнения с фитболом: на гимнастических мячах – 4 часов
5. Основные движения: бег, ходьба, лазание – 1 час

6. Подвижные игры: коррекционно-оздоровительные на осанку, плоскостопие – 3 часа
7. Элементы йоги – 1 час

III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Перспективный план занятия для младшего дошкольного возраста

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ДЛЯ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Структура занятий

- I. Вводная часть – 15 %
- II. Основная часть – 70%
- III. Заключительная – 15 %

Комплекс № 1 Октябрь

Задачи:

- Развивать элементарные двигательные навыки.
- Упражнять в разгибании и сгибании стоп; учить захватывать пальцами ног предметы.

I. вводная часть

1. Ходьба друг за другом. Ходьба на носках, на пятках, с разными положениями рук, на внешней стороне стопы. Ходьба «как пингвин» - с носками ног, развернутыми во внешнюю сторону до прямой линии, ходьба обычная.
2. Бег друг за другом. Ходьба обычная.

II. основная часть

1. «Незнайка»

И.п.- о.с. плечи вверх, вниз. 5-6 раз

2. «Нарисуем круги»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. 1-4 круговые движения согнутых в локтях рук вперед; 5-8 назад. 5-6 раз

3. «Объятия»

И.п. - о.с. 1-2 широко развести руки в стороны; 3-4 обхватить себя за плечи и сжать; 5-6 и.п. 4-6 раз

4. Дыхательное упражнение «Самолет» 2-3 раза

Дети стоят. Развести руки в стороны ладонями кверху. Поднять голову вверх - вдох. Сделать поворот в сторону, произнося «жжж...» - выдох; стать прямо, опустить руки - пауза. Повторить 2-4 раза в каждую сторону.

Расправил крылья самолет:

Жу—жу—жу.

Приготовились в полет

Жу—жу—жу.

Я направо погляжу Жу—жу—жу.

Я налево погляжу:

Жу—жу—жу

5. «Пройдем на коленях»

Ходьба на коленях по разным поверхностям. 3-4 круга

6. «Большой и маленький животик».

И.п.- сидя на пятках, руки на коленях. 1-2 выпятить живот; 3-4 втянуть живот; 5-6 и.п. 8-10 раз

7. «Бревнышко»

И.п.- лежа на спине, руки вверх. 1-6 перекатывание со спины на живот и обратно с вытянутыми вверх руками. в право. 2раза

8. «Воздушный велосипед»

И.п. – лежа на спине, руки вперед. 1-4 делать ногами вращательные движения в воздухе; 5-6 и.п. 10 раз

9. Дыхательное упражнение 2 раза

«Еж» и.п. - на спине, руки прямые, вытянуты за голову. Дети делают глубокий вдох через нос. При чтении двустишия:

Вот свернулся еж в клубок

Потому что он продрог.

дети руками обхватывают колени и прижимают согнутые ноги к груди, делая полный, глубокий выдох. При чтении стиха:

Лучик ежика коснулся,

Ежик сладко потянулся.

дети принимают исходное положение и потягиваются, как ежик, становятся «большими, вырастают», а затем, расслабляясь, делают спокойный вдох и выдох через нос. Все упражнения повторить 4-6 раз.

10. «Кошка» и.п. на четвереньках. 1-2 сгибаем спинку; 3-4 прогибаем спинку. 4 раза

11. И.п. – сидя на скамейке. Сгибание и разгибание пальцев ног 8-10 раз.

12. И.п. – то же. Катание ногой массажного мяча по 10-15 с.

13. И.п. то же, захватывание мяча и других предметов стопами ног и бросание 4-6 раз.

14. Подвижная игра «Зайцы в огороде»

III заключительная часть.

Ходьба по ребристой доске, и массажным дорожкам. 3-4 круга

Дыхательное упражнение «Самолет» 1раз

Комплекс № 2 ноябрь.

Задачи:

- Научить выполнять ОРУ с гимнастической палкой.
- Упражнять в ходьбе «гусиным шагом», учить массажу стоп.

I.вводная часть

Спокойная ходьба по залу с переходом на ходьбу с высоким подниманием ног, 3-4 круга. Бег «самолетки» руки разведены в стороны на уровне плеч, при беге произносить звук «у-у-у». Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе,

ходьба «гусиным шагом».

Дети встали в круг. И.п.- о.с. дыхание через одну ноздрю. Ребенок указательным пальцем поочередно закрывает ноздрю.

-дует ветер: «фу» (тихо, сильно);

-жужжит жук: «ж-ж-ж»;

-поет петушок: «ку-ка-ре-ку»;

-лает собака: «гав-гав-гав»;

-кукушка: «ку-ку». Повторить 2-4 раза

II. основная часть

1. «Палку вверх» и.п.- о.с., руки с гимнастической палкой внизу 1-2 поднять палку к груди; 3-4 поднять палку вверх; 5-6 и.п. 6-8 раза

2. «Палку вперед» и.п.- о.с., руки перед грудью, гимнастическая палка горизонтально. 1-2 руки вперед; 3-4 и.п. 6-8 раза

3. «Присядем» и.п.- стоя гимнастическая палка на плеча. 1-2 присесть, спину и голову держать прямо; 3-4 и.п. 6 раз

4. Дыхательное упражнение «Часики»

Часики вперед идут,

За собою нас ведут.

И.п.- стоя ноги слегка расставлены. 1-взмах руками вперед «тик» - вдох; 2-взмах руками назад «так» - выдох. 3-4 раза

5. «Покатаем палку» и.п.- сидя, ноги согнуть, ступни ног на гимнастической палке, лежащей на полу, руки в упоре сзади. Массируем ступню.

6. То же, что и упр. № 5. 1-4 ступнями ног катить палку вперед до полного выпрямления ног; 5-8 катить палку обратно до и.п.

7. «Положи палку» и.п.- сидя на пятках, гимнастическая палка внизу. 1-2 глубокий наклон вперед, положить палку подальше от себя; 3-4 и.п.; 5-6 наклон вперед взять палку; 7-8 и.п.

8. «Попрыгаем» и.п.- о.с., гимнастическая палка на полу. 1-8 прыжки через палку вперед назад; 9-16 ходьба на месте. 2 раза

9. Дыхательное упражнение «Насос»

Накачаем мы воды,

Что бы поливать цветы.

И.п.- о.с., 1-наклон туловища в сторону – вдох; 2-руки скользят по бокам, при этом произносить звук «с-с-с»-выдох. 4-6 раза

10. «Утятта» и.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади, ходьба на месте, не отрывая носков от пола. 6-8 раз

11. И.п- то же 1-2 поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп; 3-4 и.п. 6 раз

12. И.п.-то же, ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев. 3-4 раза

13. И.п.- то же, 1-2 отрывая пятки от пола, развести их в стороны(клюв открылся), произнести «кря-кря». 6-8 раза

14. «Утятта учатся плавать» и.п.- сидя, руки в упоре сзади, носки вытянуты. Попеременное сгибание –разгибание левой и правой стоп.

15. Подвижная игра «Полоса препятствий»

III заключительная часть

Спокойная ходьба.

Комплекс № 3 декабрь.

Задачи:

- Закрепить навыки выполнения ОРУ с гимнастической палкой.
- Упражнять ходьбе на наружном своде стопы, закреплять умение ходить по гимнастической палке.

I.вводная часть

1. Ходьба на носках в среднем темпе 3-4 круга с переходом на бег.
Ходьба на наружном своде стопы, ходьба по гимнастической палке
Ходьба крадучись (бесшумная ходьба), легкий бег.

II. основная часть

повторить основную часть комплекса № 2.

III заключительная часть

Подвижные игры «Пройди – не ошибись», «Резвый мешочек»
Ходьба по массажным дорожкам.

Комплекс № 4 январь.

Задачи:

- Разучить комплекс упражнений для укрепления мышц рук и плечевого пояса.
- Совершенствовать в захвате, приподнимании и удерживании пальцами одной ноги легкого предмета.

I.вводная часть

1. Ходьба и бег на носках 3-4 круга, ходьба по намеченной на полу линии приставлением пятки к носку 1 круг. Ходьба на наружных краях стоп, легкий бег на носочках. Ходьба обычная.
2. Дыхательное упражнение. «Подуем на плечо» дети стоят, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову налево, сделать губы трубочкой - подуть на плечо. Голова прямо - вдох. Голову вправо—выдох (губы трубочкой). Голова прямо - вдох носом. Опустить голову, подбородком касаясь груди, - вновь сделать спокойный, слегка углубленный выдох. Голова прямо - вдох носом. Поднять лицо кверху и снова подуть через губы, сложенные трубочкой. Повторить 2-3 раза.

*Подуем на плечо,
на другое.
Подуем на живот,
Как трубка станет рот*

*Нас солнце горячоПодуем
Пекло дневной порой.
Ну а теперь - на облака
И остановимся пока.
Потом повторим все
опять: Раз, два и три, четыре,
пять.*

II.основная часть

1. «Потягивание» и.п.- о.с, 1-2 руки вверх , прогнуться и потянуться – вдох; 3-

- 4 и.п.
2. И.п.- руки согнуты перед грудью, пальцы сжали, разжали. 6-8 раз
 3. «Облако над головой» и.п.- о.с., обруч в рука, 1-2 вытянуть руки вверх, энергично потянуться; 3-4 и.п. 6 раз
 4. «Одень шляпу» и.п.-о. в руках обруч, вверх. 1-2 согнуть локти;3-4 и.п.
 5. Сгибание рук к плечам. И.п.- стоя, ноги чуть шире плеч, руки вниз. 1-2 согнуть руки, прижимая локти к туловищу, оттягивая плечи назад и сводя лопатки; 3-4 и.п.6-8 раз
 6. «Ловим комариков» и.п.-о.с.1-2 руки вверх хлопок над головой; 3-4 руки вниз делать хлопок ладонями за спиной. 6-8 раз
 7. «Потянись» и.п.- лежа на спине, руки вытянуты вверх. 1-4 потянулись носочки на себя; 5-6 расслабились. 3-4 раза
 8. И.п.- то же сжимание и разжимание пальцев на руках и на ногах. 10 раз
 9. «Лодочка» и.п.- лежа на груди, руки вдоль туловища. 1 прогибаться в спине, отводя голову и руки назад; 2 и.п. 4-6 раз
 - 10.«Лягушонок» и.п.- локти согнуты, кисть на кисть. 1прогибаться в спине, отводя голову назад, сгибая руки к плечам и сводя лопатки. 4 раза
 - 11.Дыхательное упражнение, и.п.- лежа на животе кулак на кулак, вдох носом выдох ртом сложив губы трубочкой произносим звук «з-з-з».
 - 12.И.п.- сидя на скамейке, сгибание и разгибание стоп. 10 раз
 - 13.И.п.- сидя на скамейке, сгибание и разгибание ног в коленях с зажатым между стопами мячом. 8 раз
 - 14.И.п.- сидя на скамейке, поднять пальцами ног с пола платок. Каждой ногой 3-4 раза
 - 15.То же упражнение, но и.п. стоя.
 - 16.И.п.- сидя на скамейке, брать пальцами ног разбросанные по полу карандаши, мелкие предметы. Каждой ногой 4-6 раз

III заключительная часть

Подвижная игра «Быстро возьми».

Дыхательное упражнение, и.п. – сидя на стуле, спокойное диафрагмальное дыхание 30 сек.

Комплекс № 5 февраль.

Задачи:

- Закрепить комплекс упражнений для укрепления мышц рук и плечевого пояса.
- Закрепление ходьбы на наружных сводах стопы и на носках по наклонной плоскости.

I.вводная часть

- 1.Ходьба обычная, ходьба на наружных сводах стопы, ходьба по наклонной плоскости правым, левым боком вверх. 4 раза
2. Массаж стоп на массажерах. 20 с.
3. Коррекционная игра «Великаны и гномы»

II.основная часть

1. Упражнения с 1 по 11 комплекса № 4
2. «Потанцуем» и.п.- стоя ноги вместе, руки на пояс, 1 правую вперед на пятку 2 и.п.; 3 правую на носок 4 и.п. То же с левой ноги. 4-6 раза

3. «Гармошка» и.п.- стоя пятки носки вместе, руки на пояс. 1 пятки врозь 2 и.п.; 3 носки врозь 4 и.п. 4-6 раз
4. «Присядка» и.п.- пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1 присед на носках, колени в стороны, руки вперед. 4-6 раз
5. Игра «Приберись», дети стараются схватить пальцами ноги скомканную бумагу и положить ее в ведро. 30 с.

III заключительная часть

1. Спокойная ходьба.
2. Игра мало подвижности «Тик – так»

Комплекс № 6 март.

Задачи:

- Разучить комплекс упражнений для нижних конечностей
- Совершенствование ходьбы на наружных краях стоп по канату боковым приставным шагом, закреплять умение захватывать мелкие предметы пальцами ног.

I.вводная часть

1. Ходьба обычная, ходьба на носках, ходьба на наружных краях стоп, ходьба по канату боком приставным шагом. 3-4 круга(изображаем животных)
2. Легкий бег на носочках. 4 круга
3. Игра на плоскостопие «Кто как ходит» 3-4 раза

II.основная часть

- 1.И.п.- о.с 1 поднять руки вверх, 2 и.п. поднимаемся на носочки 2-4 раза
2. И.п.- стоя, ноги врозь, 1 сгибая руки к плечам, повернуть туловище вправо; 2 и.п. 4-6 раз
3. И.п.- о.с. руки на поясе, 1 отвести вытянутую правую ногу в сторону; 2 и.п. 3-4 то же с левой ноги. 6-8 раз
4. И.п.- ноги врозь, 1 наклонить туловище вперед, прогибая спину и отводя руки вытянутые в стороны; 2 и.п. При наклоне голову держать прямо. 6 раз
5. «Зайчик» и.п.- о.с. 1 приседание на всей ступне, сгибая руки к плечам, прижимая к туловищу и сводя лопатки; 2 и.п. 6 раз
6. «Лыжник» и.п.- о.с.1 присесть на всей ступне, наклоняясь вперед и отводя руки назад, подражая движениям лыжника при отталкивании палками; 2 и.п.
7. Дыхательное упражнение «Маятник»
Влево – вправо, влево – вправо,
А потом начнем сначала.
И.п. руки на поясе вдох, 1 наклон вправо- выдох; 2 и.п.- вдох; 3 наклон влево- выдох; 4 и.п.- выдох. 4 раза
8. «Конькобежец» и.п.- широко расставив ноги, руки за спину. 1 выпад правой ногой; 2 и.п. 3-4 то же левой ногой. 6-8 раз
- 9.И.п.- лежа на животе упр «велосипед» 8 раз
10. Диафрагмальное дыхание 3-4 раза
11. «Мостик маленький» и.п.- то же руки вдоль туловища. 1 прогнуть спину, опираясь на плечи и пяточки; 2 и.п. 8 раз
12. «Мостик большой» и.п.- лежа на спине, ноги согнуть. 1 поднять ягодицы,

плечи пятки прижаты к полу; 2 и.п.

13. И.п.- лежа на спине руки на поясе.1 согнуть правую в колене; 2 выпрямить вверх; 3 снова согнуть; 4 и.п. то же левой.по 10 раз каждой

14. И.п.- то же, 1 согнуть обе ноги; 2 выпрямить вверх; 3-4 медленно опустить.6 раз

15.Диафрагмальное дыхание 3-4 раза

16. И.п.- стоя на четвереньках, голова и спина на одной прямой линии «Кошечка» 1 опустить голову книзу, спину выгнуть; 2 поднять голову, спину прогнуть. 6 раз

17. И.п.- сидя на полу, руки сзади, положить мяч на пол перед собой, стопы на мяч. Подкатить мяч к себе стопами, перебирая пальцами, а затем откатить от себя. 6 раз

18.И.п.- стоя на гимнастической палке. Полуприсед. 8 раз

19. И.п.- сидя на скамейке, захват, поднимание и перекладывание палочек, кубиков, небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног – поочередно одной и другой ногами. 1 мин

20. Дыхательное упражнение «Ветер»

Сильный ветер вдруг подул,

Слезки с щек наших сдул.

И.п.- о.с. сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот и грудную клетку. 1 вдох, выпячивая живот; 2 выдох сквозь сжатые губы. 4 раза

III заключительная часть

Подвижная игра «Быстро возьми»

Ходьба по массажным дорожкам.

Комплекс № 7 апрель.

Задачи:

- Закрепить комплекс упражнений для нижних конечностей
- Закрепление ходьбы на наружном своде стопы и с перекатом на носок. Совершенствование ходьбы по гимнастической палке прямо и боком.

I.вводная часть

1. Ходьба на носках, руки на поясе, ходьба на наружном своде стопы, ходьба с перекатами с пятки на носок, ходьба по гимнастической палке прямо и боком. 6 круга

2.Легкий бег. 4 круга

3. Игра на плоскостопие «Кто быстрее?» 2-4 раза

II.основная часть

1.Упражнения с 1 по 15 комплекса № 6

2. И.п.- сидя на полу, руки назад.1-4 левая нога скользит стопой по правой голени. То же правой стопой по левой голени.

3. И.п.- то же, одна нога на бедре согнутая в колене. Круговое вращение стопы влево, вправо по 30-40 с, 2 раза.

4. И.п.- сидя на полу. Катание стопой массажного мяча. 30 с.

5. И.п.- стоя на гимнастической палке. Полуприсед. 8 раз

III заключительная часть

Коррекционные игры:

1. Кто больше соберет предметов, зажав их пальцами ног
 2. Кто быстрее соберет «мусор»
 3. «Каляки-боляки» рисуем фломастерами, сжав пальцами ног.
- Ходьба по массажным дорожкам. 4 круга

Комплекс № 8 май.

Задачи:

- Разучить комплекс упражнения для закрепления мышечного корсета
- Совершенствование ходьбы на носках с высоким подниманием бедра и ходьбы по гимнастической палке прямо и боком.

I.вводная часть

1. Ходьба обычная, ходьба на носках с высоким подниманием бедра, ходьба на наружных сводах стопы. 4 круга
2. Легкий бег на носках. 3 круга
3. Ходьба по гимнастической палке прямо и боком.
4. Ходьба по массажным дорожкам.
5. Подвижная игра «Светофор» 3 раза

II.основная часть

- 1.И.п.- лежа на спине, руки вверх. 1 носочки на себя руками тянемся ; 2 расслабились 3-4 раза
 2. И.п.- то же, руки вдоль туловища. 1 поднять голову до касания подбородком груди; 2 и.п. 8 раз
 3. И.п.- то же правая рука вверх, левая вдоль туловища. Поочередно менять положение рук. Руки с напряжением. 10 раз каждой
 4. И.п.- то же, руки на поясе. 1 правую ногу согнуть, коленку прижать к животу; 2 и.п.; 3-4 то же с левой ноги. 10 раз каждой
 5. И.п.- лежа на спине, руки на поясе.1 согнуть правую в колене; 2 выпрямить вверх; 3 снова согнуть; 4 и.п. то же с левой по 10 раз каждой.
 6. «Велосипед» 15 раз
 7. Диафрагмальное дыхание 4 раза.
- И.п.- лежа на спине «Поза эмбриона» перекаты в право, в лево, вперед, назад.
8. И.п.- то же, 1 руки ноги в стороны; 2 и.п.
 9. И.п.- лежа на спине, ноги, руки вперед. Небольшие потряхивания конечностями. 15 раз
 10. И.п.- лежа на животе, руки вверх. 1 растягиваем позвоночник; 2 расслабляемся. 4 раза
 11. И.п.- то же, руки согнуты, ладони опираются в пол, голова опущена. 1 поднять левую ногу назад- верх, 2 и.п.; 3-4 то же с левой. 8аз каждой
 12. И.п.- то же. 1 Локти назад свести прогнуть спину; 2 и.п. 8 раз
 13. И.п.- то же, руки в стороны. 1 оторвать руки от пола ладони смотрят вперед, спину прогнуть голову поднять; 2 и.п. 10 раз
 14. И.п.- то же, руки вверх. 1 поднять голову, плечи и грудь; 2 и.п.
 15. Дыхательное упражнение с произношением звука «ж-ж-ж». 3-4 раза
 16. И.п.- то же. Упр. «Лодочка» 6 раз

17. Дыхательное упражнение с произношением звука «ж-ж-ж». 3-4 раза
18. И.п.- стоя на четвереньках. Упр. «Кошечка» 4-6 раз
20. И.п.- сидя на пятках. Наклонить туловище вперед, не отрывая таза от пяток; вытянуться, вперед скользя руками по полу; медленно вернуться в и.п. 4 раза
21. И.п.- сидя на скамейке, ноги вместе, сжимаем и разжимаем пальцы ног. 10 раз
22. И.п.- то же массаж на массажерх. 30 сек.
23. Прыжки на месте с небольшими продвижениями вперед- бесшумно на носках.
- 24 Дыхательное упражнение « Кто громче?»

III заключительная часть

1. Ходьба обычная. 2 круга
2. Игра малой подвижности «Запрещенное движение»

3.2. Перспективный план занятия для старшего дошкольного возраста

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ДЛЯ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Структура занятий

- I. Вводная часть – 15 %
- II. Основная часть – 70%
- III. Заключительная – 15 %

Комплекс № 1 Октябрь

Задачи:

- Разучить комплекс упражнений для мышц верхних и нижних конечностей.
- Упражнять в разгибании и сгибании стоп; учить захватывать пальцами ног предметы.
- Создание психологического комфорта, оптимистического настроения.

I.вводная часть

1. Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, боковым приставным шагом, скрестным шагом.

2. Бег, бег на носках, на полной стопе.

Ходьба обычная.

II.основная часть

1«Наклон головы», и.п.- о.с. 1 наклон головы в право; 2 и.п.; 3-4 наклон в лево. 8 раз

2. «Крылья», и.п.- ноги на ширине плеч.1-2 руки через стороны вверх; 3-4 и.п. 8 раз

3. «Наклоны», и.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 наклон туловища вправо, левая рука вверх, ладонь направлена вниз; 3-4 и.п.; 5-6 наклон влево, правая рука вверх, ладонь направлена вниз; 7-8 и.п.

4. «Пропеллер», и.п.- ноги на ширине плеч, руки за головой, пальцы в «замке». 1 максимально отвести локти вперед; 2-и.п.; 3 максимально отвести локти назад; 4 и.п. 12 раз

5. «Приседания» 15 раз
6. «Выпады» 10-15 раз
7. Дыхательное упражнение
Ты, как шарик, полети, Сверху землю огляди.
И.п.- о.с., одну руку положить между ключицами, 1 поднять плечи и ключицы (вдох); 2 опустить плечи и ключицы(выдох) 6 раз
9. «Дотянись до ноги», и.п.- лежа на спине, руки вытянуты за головой, 1-2 поднять прямую правую ногу, коснуться пальцами рук пальцев ног; 3-4 и.п. То же, выполнять к левой ноге. 10 раз
10. «Поплыли», и.п.- лежа на животе, руки согнуты в локтях, кисти под подбородком. 1-2 вытянуть правую руку вперед, левую руку назад вдоль туловища; 3-4 и.п. поменять руки. 15 раз
11. «Кошка» и.п. на четвереньках. 1-2 сгибаем спинку; 3-4 прогибаем спинку. 8 раз
11. И.п. – сидя на скамейке. Сгибание и разгибание пальцев ног 10 раз.
12. И.п. – то же. Катание ногой массажного мяча по 20 с.
13. И.п. то же, захватывание мяча и других предметов стопами ног и бросание 30 с.
14. Коррекционная игра «Поезд»
15. Подвижная игра «Покажи»

III заключительная часть

1. Дыхательное упражнение 6 раз
2. Ходьба по массажным дорожкам.

Комплекс № 2 Ноябрь

Задачи:

- Закрепить комплекс упражнений №1.
- Упражнять в ходьбе «гусиным шагом», учить массажу стоп.
- Развивать чувство координации.

I.вводная часть

1. Спокойная ходьба по залу с переходом на ходьбу с высоким подниманием ног, 3-4 круга.
2. Бег «самолетики» руки разведены в стороны на уровне плеч, при беге произносить звук «у-у-у».
3. Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе, ходьба «гусиным шагом». Дети встали в круг. И.п.- о.с. дыхание через одну ноздрю. Ребенок указательным пальцем поочередно закрывает ноздрю.
-дует ветер: «фу» (тихо, сильно);
-жужжит жук: «ж-ж-ж»;
-поет петушок: «ку-ка-ре-ку»;
-лает собака: «гав-гав-гав»;
-кукушка: «ку-ку». Повторить 2-4 раза
4. Ходьба по скамейке, правым , левым боком, через кубики.

II.основная часть

1. Повторить комплекс упражнений № 1.
Дыхательное упражнение «Насос»

Накачаем мы воды,
Что бы поливать цветы.

И.п.- о.с., 1-наклон туловища в сторону – вдох; 2-руки скользят по бокам, при этом произносить звук «с-с-с»-выдох. 4-6 раз

2. «Утята» и.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади, ходьба на месте, не отрывая носков от пола. 6-8 раз

3. И.п- то же 1-2 поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп; 3-4 и.п. 6 раз

4. И.п.-то же, ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев. 3-4 раза

5. И.п.- то же, 1-2 отрывая пятки от пола, развести их в стороны(клюв открылся), произнести «кря-кря». 6-8 раз

6. «Утята учатся плавать» и.п.- сидя, руки в упоре сзади, носки вытянуты. Попеременное сгибание –разгибание левой и правой стоп.

7. Подвижная игра «Полоса препятствий»

III заключительная часть

Ходьба по массажным дорожкам. 5-6 круга

Комплекс № 3 Декабрь

Задачи:

- Разучить комплекс упражнений с гимнастической палкой.
- Упражнять ходьбе на наружном своде стопы, закреплять умение ходить по гимнастической палке.
- Развивать вестибулярный аппарат.

I.вводная часть

1. Ходьба на носках в среднем темпе 3-4 круга с переходом на бег.

Ходьба на наружном своде стопы, ходьба по гимнастической палке левым правым боком.

3. Ходьба крадучись. (бесшумная ходьба), с перекатами.

4. Легкий бег.

II.основная часть

1. «Глазки» Чтобы зоркость не терять,
 Нужно глазками вращать.

6 раз по 2-3 сек.

2. «Потянемся», и.п. ноги на ширине плеч, руки с гимнастической палкой внизу. 1-2 поднять руки с палкой вверх, потянуться. 3-4 руки вниз, расслабились. 6-8 раз

3. И.п.- то же, 1 палку к груди; 2 палку вверх; 3 палку к груди; 4 и.п. 22 раз

4. И.п.- палка впереди в прямых руках хватом сверху пошире, 1 повернуть палку вертикально; 2 и.п. по 15 раз

5. «Шаг вперед», и.п.- о.с 1-2 правую ногу поставить на носок вперед, руки с палкой поднять вверх; 3-4 и.п. 12 раз

6. И.п.- ноги врозь, палка на лопатках. 1 поворот в право, руки вверх; 2 и.п.; 3 поворот влево, руки вверх; 4 и.п. При повороте ноги не сдвигать. 10-15 раз

7.И.п.- ноги врозь, палка вертикальным концом на полу, руки на верхнем конце

- палки. 1-4 присесть, сделать поворот кругом под правой рукой; 5-8 поворот кругом под левой рукой; 9 и.п. Ноги не сдвигать. 10 раз
8. И.п.- палка к груди. 1-3 опускать палку на колено поднятой ноги, подтянуть колено к груди, постоять, сохраняя равновесие; 4 и.п. То же другой ногой. 10 раз
9. И.п.- лежа на спине, палка стоит на полу. 1 поднять палку над головой, посмотреть на нее; 2 и.п. 10-12 раз
10. И.п.- лежа на спине, палка на бедрах. 1 поднять правую прямую ногу, палку вперед; 2 и.п.; 3-4 то же с левой ноги. По 15 раз каждой ногой.
11. «Я в домике», и.п. лежа на спине, палка на бедрах. 1-2 согнуть колени, палка на голени, прижать ноги палкой, головой прижаться к коленям; 3-4 и.п. 12 раз
13. Дыхательное упр. «На турнике», и.п.- о.с., 1 палка вверх, подняться на носки – вдох; 2 палку опустить назад на лопатки – длительный выдох с произнесением звука «ф-ф-ф». 4-6 раз
14. «Попрыгаем», и.п.- руки на поясе, палка на полу. 1-4 прыжки на правой ноге; 5-8 ходьба на месте; 9-12 прыжки на левой ноге; 13-16 ходьба на месте; 17-20 прыжки на 2 ногах; 21-24 ходьба на месте. 2 раз
15. Дыхательное упр.»Дышим тихо, спокойно, плавно» 4 раза
16. «Утята» и.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади, ходьба на месте, не отрывая носков от пола. 6-8 раз
17. И.п.- то же 1-2 поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп; 3-4 и.п. 6 раз
18. И.п.-то же, ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев. 3-4 раза
19. И.п.- то же, 1-2 отрывая пятки от пола, развести их в стороны(клюв открылся), произнести «кря-кря». 6-8 раза
20. «Утята учатся плавать» и.п.- сидя, руки в упоре сзади, носки вытянуты. Попеременное сгибание –разгибание левой и правой стоп.
21. Подвижная игра «Северный и Южный ветер»
22. Дыхательное упражнение с теннисным мячиком

III заключительная часть

1. Ходьба обычная.
2. Ходьба по массажным дорожкам.

Комплекс № 4 Январь

Задачи:

- Разучить комплекс упражнений на формирование прочного мышечного корсета.
- Совершенствовать в захвате, приподнимании и удерживании пальцами одной ноги легкого предмета.
- На укрепление мышц дыхательной мускулатуры.

I.вводная часть

1. Ходьба друг за другом с сохранением правильной осанки. Ходьба с высоким подниманием бедра – руки на пояс. Ходьба на носках, руки вверх в «замке».
2. Легкий бег
3. Дыхательное упражнение, отводя плечи назад- вдох через нос на 2 шага; выдох

через губы, сложенные трубочкой на 4 шага. Построение в круг.

II.основная часть

1. «Нарисуем круг», и.п.- о.с. 1-8 круг назад согнутыми локтями, отводя локти назад, сближая лопатки. 8 раз
2. «Вращение руками», вращение ладоней, взятых в «замок»
3. «Бокс» и.п.- ноги чуть расставлены, руки согнуты. 1-6 легкий наклон вперед, поочередно выпрямляя руки с силой, резко. 14 раз
4. «Плечевая качалка» и.п.- то же, руки согнуты перед грудью. Поднимать по очереди локти вверх-вниз. 8 раз
5. И.п.- стоя, руки у плеч. Вращение согнутыми руками вперед- назад.
6. И.п.- лежа на спине, руки прямые за головой. 1-3 руки вытянуть через голову вперед, сесть на ягодицы, опираясь на руки; 4 и.п. 10-12 раз
7. «Велосипед» 30 раз
8. Диафрагмальное дыхание. 4-6 раз
9. «Вертикальные ножницы». 10 по 2 раза
10. Диафрагмальное дыхание. 4-6 раз
11. И.п.- лежа на животе, руки взяты в замок впереди, ноги вместе. 1-3 прогнуться в спине, ноги руки вверх; 4 и.п. 15 раз
12. «Змея», и.п. лежа на животе, руки под плечами. 1-3 поднять голову, туловище, руки прямо, произносим звук «ш-ш-ш»; 4 и.п.
- 13 И.п. лежа на животе «Корзиночка» 10 раз
14. Отжимание от пола с опорой на ладони. 15 раз
15. «Кошка», и.п.- на четвереньках, опираемся на прямые руки и колени. Прогнуть и выгнуть спинку. 6-8 раз
- 16 И.п.- сидя на скамейке, сгибание и разгибание стоп. 10 раз
17. И.п.- сидя на скамейке, сгибание и разгибание ног в коленях с зажатым между стопами мячом. 8 раз
18. И.п.- сидя на скамейке, поднять пальцами ног с пола платок. Каждой ногой 3-4 раза
19. То же упражнение, но и.п. стоя.
20. И.п.- сидя на скамейке, брать пальцами ног разбросанные по полу карандаши, мелкие предметы. Каждой ногой 4-6 раз

III заключительная часть

Подвижная игра «Быстро возьми».

Дыхательное упражнение, и.п. – сидя на стуле, спокойное диафрагмальное дыхание 30 сек.

Комплекс № 5 Февраль

Задачи:

- Разучить комплекс упражнений на укрепления навыка правильной осанки, выработки стереотипа правильной осанки.
- Закрепление ходьбы на наружных сводах стопы и на носках по наклонной плоскости.

I.вводная часть

1. Ходьба обычная, ходьба на наружных сводах стопы, ходьба по наклонной

плоскости правым, левым боком вверх. 8 раз

2. Массаж стоп на массажерах. 20 с.

3. Коррекционная игра «Великаны и гномы»

II. Основная часть

1. И.п.- о.с руки через стороны вверх- вдох; руки вниз- выдох 4 раза.

2. И.п.- о.с, 1 развести руки в стороны; 2 опустить. 8-12 раз

3. И.п.- стоя палка гимнастическая вниз. 1 поднять палку вверх, посмотреть на нее. 12 раз

4. И.п.- тоже 1 поднять палку вверх; 2 опустить на лопатки; 3 палку вверх; 4 и.п. 10 раз

5. И.п.- стоя, пятки вместе, носки врозь; полуприсед, пятки от пола не отрывать. 10 раз

6. И.п.- лежа на животе, кисти под подбородок. 1 приподнять голову и плечи, вытянуть руки вперед; 2 и.п. 12 раз

7. И.п.- то же, 1 поднять голову и плечи, развести руки в стороны; 2 и.п. 15 раз

8. И.п.- то же, дыхательное упражнение. 4 раза

9. И.п.- то же, отжимание 15 раз

10. И.п.- лежа на спине. Самовытяжение. 3-4 раза

11. И.п.- то же, поочередно поднимаем прямые ноги. 10-15 раз

12. И.п.- то же, согнуть ноги в коленях, поднять их вверх и опустить. 10-12 раз

13. И.п.- то же, «велосипед». по 30 раз

14. И.п.- то же, сесть, вытягивая руки вперед (в помощь ребенку стопы его ног можно придерживать) 10-15 раз

15. «Поза эмбриона», согнуть ноги, притянуть их к груди, коснуться лбом коленей. По 10 раз

16. И.п.- стоя, перекаты с пятки на носок.

17. «Потанцуем» и.п.- стоя ноги вместе, руки на пояс, 1 правую вперед на пятку 2 и.п.; 3 правую на носок 4 и.п. То же с левой ноги. 4-6 раз

18. «Гармошка» и.п.- стоя пятки носки вместе, руки на пояс. 1 пятки врозь 2 и.п.; 3 носки врозь 4 и.п. 4-6 раз

19. «Присядка» и.п.- пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1 присед на носках, колени в стороны, руки вперед. 4-6 раз

20. Игра «Приберись», дети стараются схватить пальцами ноги скомканную бумагу и положить ее в ведро. 30 с.

III заключительная часть

1. Игра мало подвижности «Тик – так» 2. Ходьба по массажным дорожкам 3-4 кр

Комплекс № 6 Март

Задачи:

- Закрепить комплекс упр. № 5
- Совершенствование ходьбы на наружных краях стоп по канату боковым приставным шагом, закреплять умение захватывать мелкие предметы пальцами ног.

I. вводная часть

1. Ходьба обычная, ходьба на носках, ходьба на наружных краях стоп, ходьба по

- канату боком приставным шагом. 3-4 круга
2. Легкий бег на носочках, на всю ступню. 4 круга
 3. Игра на плоскостопие «Кто как ходит» 3-4 раза

II.основная часть

1. Повторить комплекс № 5, упр с 1 по15.
2. И.п.- сидя на полу, руки сзади, положить мяч на пол перед собой, стопы на мяч. Подкатить мяч к себе стопами, перебирая пальцами, а затем откатить от себя. 6 раз
3. И.п.- стоя на гимнастической палке. Полуприсед. 8 раз
4. И.п.- сидя на скамейке, захват, поднимание и перекладывание палочек, кубиков, небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног – поочередно одной и другой ногами. 1 мин
5. Дыхательное упражнение «Ветер»
Сильный ветер вдруг подул,
Слезки с щек наших сдул.
И.п.- о.с. сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот и грудную клетку. 1 вдох, выпячивая живот; 2 выдох сквозь сжатые губы. 4 раза

III заключительная часть

- Подвижная игра «Быстро возьми»
Ходьба по массажным дорожкам.

Комплекс № 7 Апрель

Задачи:

- Разучить комплекс асан(поз) на укрепление мышц брюшного пресса и спины.
- Научиться концентрироваться.
- Разучить игры направленные на раскрепощение, общительность, развитие воображения.

I.вводная часть

Ходьба обычная 2-3 круга.

II.основная часть

1. Поза «горы». Встаньте прямо, плечи отведены назад, руки свободно свисают вдоль туловища ладонями внутрь, ноги вместе. Задержитесь в этой позе на несколько дыхательных циклов (вдох-выдох — это один дыхательный цикл).
2. Поза «наклон вперед». Из позы «гора» наклоните туловище вперед, как будто вы складываетесь пополам. Пальцами рук старайтесь коснуться пола, при этом колени можно слегка согнуть, если трудно держать ноги прямыми.
3. Поза «змеи» или «кобры». И.п. — лежа на животе; руки перед грудью, кисти рук смотрят вперед. Из этого положения медленно выпрямите руки и максимально поднимите верхнюю часть туловища. Выполняйте упражнение таким образом, чтобы почувствовать напряжение позвоночника.
4. Поза – «львиный рык». Для выполнения упражнения, нужно сесть на колени, чуть наклониться вперед, приподняв ягодицы над пятками, и опереться о пол ладонями. Далее, вместе с малышом высовываем язык так далеко, как только получится, и громко рычим, будто большой лев!

5. Поза «стула». И.п. — стоя, ноги чуть расставлены, руки опущены. Опуститесь, как будто садитесь на стул. Руки при этом, наоборот, поднимаются вверх над головой, параллельно друг другу.

6. Поза «воина». И.п. — как для позы «гора». Затем произведите следующие действия: правой ногой сделайте шаг назад, как можно дальше, выворачивая при этом носок наружу, затем опуститесь в выпад. Следите, чтобы колено левой ноги располагалось точно над пяткой. Медленно поднимите руки вверх ладонями внутрь. Затем опустите руки и вернитесь в и.п. Повторите упражнение с другой ноги.

7. Поза – «мостик». Из положения, лежа на спине, согните ноги в коленях, а руки вытяните вдоль тела. Далее, глубоко вдыхая, медленно приподнимите таз и спину над полом, при этом стопы должны оставаться прижатыми к полу. Делаем три вдоха и выдоха в таком положении, а потом медленно опускаем спину.

8. Поза – «кошечка». Чтобы правильно выполнить упражнение, прежде всего нужно сесть на коврик, выпрямив ноги. Теперь, делаем глубокий вдох, а на выдохе наклоняемся, пытаясь дотронуться носом до колен.

9. Поза – «маленькая пальма» Становимся прямо и сгибаем правую ногу, развернув колено в сторону. Затем прислоняем ступню правой ноги к внутренней стороне левой. Сохраняя равновесие, поднимаем сложенные ладони над головой. Дышим глубоко. Если у малыша плохо получается сохранять равновесие, подстрахуйте ее, держа за спину.

10 Поза – «лука» .Лечь на живот, ноги вместе, руки вдоль туловища, сделать спокойный вдох и выдох. Согнуть ноги в коленях, обхватить руками лодыжки или пальцы ног. Поднять голову, ноги держать руками так, чтобы вся тяжесть тела пришлась на живот, а позвоночник хорошо изогнулся, напоминая лук. Выдержать позу несколько секунд и расслабить тело. При выполнении позы дыхание задержать.

11. Поза- «лотоса». Сидя на полу, ноги вытянуть вперед. Взять правую ступню двумя руками, согнуть ногу в колене и положить ступню на левое бедро. Аналогично согнуть левую ногу и положить ее на правое бедро, держать туловище прямо и положить кисти рук на колени.

12. Поза- «отдыха». Лечь на пол, руки вдоль туловища. Все тело расслаблено. Поза выполняется с замедленным дыханием.

III заключительная часть

Игры.

1. Ниточка-иглочка»

Дети идут (бегут) в колонне по одному за воспитателем и по сигналу выполняют разнообразные задания: бег змейкой между деревьями, ходьба и бег по бревну, прыжки с пенька, подлезание под ветки и т.п.

2. «Зеркало»

Идя по маршруту, инструктор ЛФК молча выполняет те или иные движения - дети их копируют (разные положения рук, прыжки с продвижением вперед, разные виды ходьбы и пр.).

3. «Смена ведущих»

Дети движутся в колонне по одному. Инструктор называет имя ребенка, который должен бегом занять место направляющего.

Комплекс № 8 Май

Задачи:

- Закрепить комплекс упр. № 7

I.вводная часть

Ходьба обычная 2-3 круга.

II.основная часть

III заключительная часть

Игры.

«Кто как сможет»

Дети строятся в затылок друг к другу в две колонны. Перед первым в колоннах чертят линию старта. На расстоянии 20-30 м параллельно этой линии чертят линию финиша. Задача заключается в том, чтобы по сигналу инструктора лечебной физкультуры первые в колоннах как можно быстрее достигли финишной черты. Однако передвигаться бегом нельзя, можно кувыркаться, перекатываться сбоку на бок, ходить на коленях, на четвереньках (кто как может). Достигнув финиша, дети спокойным шагом возвращаются в конец шеренги.

3.3. Ожидаемый результат:

- укрепление мышц стопы и голени ног.
- повышение уровня физической подготовленности.
- сформированность осознанной потребности в выполнении
- упражнений самостоятельно в домашних условиях.

3.4. Используемый инвентарь

Оборудование: шведская стенка – 2 шт., наклонная доска – 2 шт., канат – 2 шт., маты гимнастические – 3 шт., скамья гимнастическая – 2 шт., кубики -20 шт., коврики-30 шт.

Инвентарь: фитболы – 5 шт., канат – 2 шт., скакалки — 25шт., бадминтон 10 набор, дуги большие – 3 шт., дуги маленькие – 3 шт., обручи – 10 шт., кегли 20 шт., гимнастические палки 12 шт., мячи – большие — 12 шт, средние — 12 шт.

Нестандартное оборудование: кольцеброс, массажные мячики, массажные коврики, дорожка из следов, коврик из пробок, мешочки для метания, рыбки, ленточки.

3.5. Перечень литературных источников

Список литературы:

1. Козырева, О. Комплексная физическая реабилитация дошкольников с нарушением осанки // Дошкольное воспитание.- №12.- 1998.- с.49-56
2. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы /сост. О. Н. Моргунова.- Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.- с.3-10
3. Саркисян, А. Как выбрать правильную осанку у младших дошкольников // Дошкольное воспитание.- №2.- 1989.- с.46-52
4. Сидорова, Е. Принять правильную осанку // Дошкольное воспитание.- № 10.- 2006.- с.62-64
5. Рыжова, С. Гимнастика для детей с нарушениями осанки // Дошкольное воспитание.- №7.- 2008.- с.103-110
6. Красикова И.С. Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. – СПб.:КОРОНАпринт, 2001.- 176 с.: ил.
7. Занкина В. Детская практика из серии Йога в кармане//Издательства 1-Альпина нон-фикшн, 2012. – 160 с.
8. Программа составлена с учётом рекомендаций педиатра Любимой Л.В., Журнал «Начальная школа» № 11 2001 г
9. Крылов В.В. и Крылова З.Е. «Босиком для здоровья»
10. Пустынникова Л.М. «Система»
11. Храмова Т.В. Программа кружка «Организация оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста по формированию осанки и профилактике плоскостопия» г. Снежногорск 2002 год
12. Шарманова С.Б. и Фёдоров А.И. «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста»