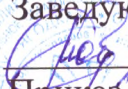
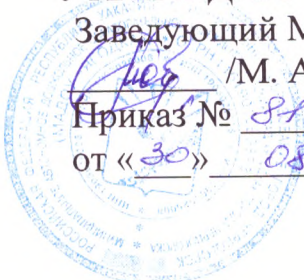


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Ягодка» города Черногорска

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
МАДОУ «Ягодка»  
Протокол № 1  
от «30» 08 2018г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ «Ягодка»  
 /М. А. Новосельцева/  
Приказ № 88  
от «30» 08 2018г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Здоровые ножки»  
для детей дошкольного возраста  
(4 - 5 лет)**

Срок реализации программы  
8 месяцев

Составила:  
педагог дополнительного  
образования  
Темирбаева М. А.

Черногорск, 2018 г.

## Пояснительная записка

### Актуальность.

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, дети предрасположены к различным заболеваниям и травмам. В процессе образовательной деятельности недостаточно времени уделяется специальным упражнениям по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей, а также не все родители достаточно вооружены необходимыми знаниями и практическими навыками в вопросах профилактики и коррекции данных нарушений. Поэтому своевременное внедрение комплексных занятий, направленных на укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата для формирования правильного свода стопы и осанки, является наиболее значимым фактором создания данной программы.

Программа по дополнительному образованию (далее – Программа) составлена на основе парциальных программ «Лечебная физкультура для дошкольников» О.В.Козыревой, «Комплексы лечебной гимнастики для детей» Е.И.Подольской в соответствии с нормативно правовыми документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013г. N26"Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций".
- Постановление Правительства РФ от 15 августа 2013 г. № 706 “Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг”

**Цель программы** — Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия с детьми дошкольного возраста в процессе коррекционно-оздоровительной работы. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, создание условий для удовлетворения их естественной потребности в движении.

#### **Задачи:**

1. Обеспечить тренировку всех систем и функций организма ребёнка (сердечно-сосудистой, дыхательной систем, обменных и терморегляционных процессов) через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки.

2. Укреплять мышечный карсет и связочно-суставной аппарат детей
3. Удовлетворять естественную потребность ребёнка в разных формах двигательной активности.
4. Развивать общую выносливость организма ребёнка и его физических качеств.

Программа предназначена для детей 4-5 лет.

Образовательная услуга представляется в форме кружка «Здоровые ножки».

Планируемое количество детей 10-12 детей.

Форма работы: групповая

Продолжительность занятий до 25 минут.

№	Форма работы	Количество часов в неделю	Количество часов в месяц	Количество часов в год
1	Групповая работа	2	8	64

### **Принципы и подходы к формированию Программы**

Работа по профилактике нарушения осанки и плоскостопия строится на основе ряда педагогических **принципов**:

- принцип систематичности (непрерывность, планомерность, регулярность проведения занятий); с обеспечением определённого подбора упражнений и последовательности их применения;
- принцип постепенности перехода от лёгкого к трудному;
- принцип постепенного повышения требований и постепенного нарастания физической нагрузки (важен для обеспечения адаптации организма ребёнка к повышающейся нагрузке и решения воспитательных задач);
- принцип индивидуального подхода к каждому ребёнку; индивидуализации в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от особенностей заболевания и общего состояния здоровья;
- принцип доступности;
- принцип учёта возрастного развития движений;
- принцип общего и специального воздействия;
- принцип чередования, или рассеянной мышечной нагрузки важен для предупреждения утомления у детей и снижения эффективности физических упражнений;
- принцип сознательности и активности (для решения лечебно-воспитательных задач и повышения психотерапевтического эффекта);
- принцип регулярности воздействия, которое обеспечивает развитие и восстановление функциональных возможностей организма;
- принцип разнообразия и новизны в подборе и применении физических упражнений, целесообразно через каждые 2-3 недели обновлять 20% упражнений;
- принцип умеренности воздействия физических упражнений, продолжительность занятий с детьми 4-5 лет – 20мин соблюдения цикличности при выполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями, чередование упражнений с отдыхом, упражнения на расслабление;

- принцип всестороннего воздействия на организм ребёнка с целью совершенствования механизмов регуляции и адаптации к физическим нагрузкам.

### **Планируемые результаты освоения Программы**

Положительная динамика мышечной выносливости у детей. Умение удерживать позвоночник в правильном положении, навык правильной осанки и ходьбы. Осознанное отношение к своему здоровью.

Ребенок должен знать параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу. Плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно. Живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»). Также должен уметь ответить на вопрос, почему необходимо следить за осанкой и правильной постановкой стопы.

Проверять осанку у стены, соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений. Ходить на носках, на наружных сводах стопы; ходить в различных направлениях и.п. Выполнять упражнения с гантелями, с обручами, палками, мячами и т.д., а также без предметов. Ходить с предметом на голове. Выполнять упражнения для мышц брюшного пресса и спины, выполнять упражнения для развития гибкости; выполнять перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных и.п.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; расслаблять мышцы в положении лежа, и др. Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии.

## Перспективное планирование по профилактике нарушения осанки и плоскостопия у детей 4 - 5 лет

Месяц	№ комплекса	Подготовительная часть занятия			Основная часть занятия			Заключительная часть занятия			
		Ходьба	Стоя	Лёжа	Стоя	Лёжа	Игра	Стоя	Сидя	Ходьба	Контроль осанки
сентябрь	№ 1 3-4										
			контроль осанки у стены -с открытыми глазами -с закрытыми глазами	на спине -упр. для головы (1) -упр. для рук (2) -упр. для ног (1)	на четвереньках «кошечка»	на спине -упр. для туловища и ног (3) -само вытяжение <b>на животе</b> -упр. «крокодил» -упр. для ног (2)	Игра малой подвижности «Найди правильный след».	-упр. для рук и плечевого пояса (1)	спиной к мячу -упр. для туловища «ляг на мяч» (1)	по массажному коврику, массажерам	Стоя у стены -упр. для рук и туловища «соедини лопатки».
октябрь	№ 2 1-2 С мячом	ходьба контролируя осанку.	Контроль осанки у опоры	на спине (с гимнастической палкой) -упр. для головы (1) -упр. для рук (2) -упр. для ног (2) «обезьянка»	на четвереньках «проползи под забором»	на спине -упр. для туловища (1) -упр. для ног (2) «велосипед», «само вытяжение» <b>на животе</b> -упр. для туловища (2) «брас», «крокодил» -упр. для ног (2) «ножницы» и др.	Игра малой подвижности «Аист»	-упр. для плеч	спиной к мячу большого диаметра -упр. для туловища (2) -упр. для ног «гусеница большая», «гусеница маленькая»	ходьба по массажному коврику	принять правильную осанку у опоры и без неё
		№ 3 3 - 4 ходьба -по ребристой доске; -перекатом с пятки на носок; -высоко поднимая колени; -с захлестом;	коррекция осанки без опоры и у опоры -упр. для рук и плечевого пояса (2) -упр. для ног (2)			на спине -упр. для туловища (3) -упр. для ног (4) «я на солнышке лежу», «велосипед», «горизонтальные ножницы» и др. <b>на животе</b> -упр. для туловища и ног; «ножницы», «крокодил», «собираем песок», «я на солнышке лежу».	Игра малой подвижности «Великаны - карлики».		спиной к мячу большого диаметра -упр. для туловища «пружинка».	ходьба в ходьбе; -по «следам» -по коррекционной дорожке. -по дорожке разной жёсткости.	принять правильную осанку у опоры и без опоры.

ноябрь	№ 4 1 – 2 С гимнастической палкой	на носках; на пятках с гимнастической палкой на лопатках.	контроль осанки у опоры и без опоры -упр. для рук (2) -упр. для туловища (1) -упр. для ног			на спине -упр. для туловища и ног «велосипед» «я на солнышке лежу» и др. на животе -упр. для туловища (3) «рыбка» (с гимнастической палкой) и др. -упр. для ног (3) «крокодил»	игра средней подвижности (мини-эстафета) «Черепашка».	-упр. для ног «покатай скалку», -упр. для рук и плечевого пояса «робот»			принять правильную осанку.
	№ 5 3 – 4 С использованием мяча.	ходьба со сменой направления и положения рук	контроль осанки без опоры: -упр. для рук и туловища. на животе: -упр. для туловища (3) «крокодил» и др. -упр. для ног (2)			на спине -упр. для ног (3) «я на солнышке лежу»; -упр. для туловища. на животе -упр. для туловища (3) «крокодил» и др. -упр. для ног (2)	игра малой подвижности «Весёлые медвежатак».	-упр. для рук и на дыхание: «потяни-сь».	на ортопедическом мяче: «прыжки», «перекаты», спиной к мячу большого размера -упр. для туловища «потяни-сь».	ходьба скрестным шагом вперёд и назад.	принять правильную осанку.
декабрь	№ 6 1 – 2 С лёгкими гантелями	ходьба -по ребристой доске; -перекатом с пятки на носок; -высоко поднимая колени с захлестом стоп.	контроль осанки с опорой и без опоры -упр. для рук и плечевого пояса (2) -упр. для ног.		на четвереньках -ходьба приставным шагом по часовой и против часовой стрелке.	на спине -упр. для туловища и ног «велосипед», «звёздочка», «я на солнышке лежу», «само вытяжение». на животе -упр. на все группы мышц: «брасс», «собираем песок», «горизонтальные ножницы», «звезда».	игра средней подвижности «Гусеничка».		спиной к мячу большого диаметра -упр. для туловища «пружинка».	-упр. в ходьбе, -ходьба по следам, -ходьба по дорожке разной жёсткости.	принять правильную осанку у опоры и без опоры.
	№7 3-4 С гимнастической палкой	ходьба с сохранением правильной осанки -на носках; -на пятках; -спиной вперёд. Игра «след в след» (с трафаретами).				на спине -упр. для ног «право руля», «лево руля», «велосипед» на животе -два переката со спины на живот, -«брасс», «ножницы руками». на спине -«я на солнышке лежу».	игра средней интенсивности «Не расплескай воду»	-упр. на дыхание «потяни-сь».	-ходьба с высоким подниманием бедра.	принять правильную осанку перед зеркалом.	

январь	№ 8 2-4 С мячом	ходьба -на носках, руки на поясе; -на пятках, кисти к плечам.	контроль осанки -упр. для рук; -упр. для туловища; -упр. для ног.			на спине -упр. для туловища (3) -упр. для ног (2) «я на солнышке лежу», «растяжка», «горизонтальные ножницы», «велосипед». на животе «собираем песок», «крокодил». «ножницы» и др.	игра малой подвижности «Гордая цапля».	-упр. на дыхание -«вдох»-на носки «выдох» и. п., плечи расслаблены.		ходьба по условной ниточке, на голове ортопедическое кольцо.	
февраль	№9 1-2	ходьба И. п.: кисти к плечам, соединив лопатки, локти в стороны -на носках, -на пятках.	контроль осанки у стены.		на четвереньках -упр. на грудной отдел позвоночника «кошечка добрая».	на спине -упр. для рук; -упр. для туловища «перекачаться» -упр. для ног (2) -диафрагмальное дыхание на животе -упр. для туловища (3) «собери песок» и др.	игра средней подвижности «На лыжах» .	-упр. на дыхание «вдох»-руки через стороны вверх, «выдох» -лёгкий полу наклон.		со сменой направления -ходьба по канату боком, приставным шагом, контролируя правильную осанку.	ходьба по канату.
Февраль	№10 3-4	1. Ходьба: -на носках, руки на пояс; -на пятках, кисти к плечам	контроль осанки у стены.		на четвереньках; «медвежонок ищет рыбу».	на спине -упр. для туловища и ног «велосипед», «звёздочка», «я на солнышке лежу», «само вытяжение». на животе -упр. на все группы мышц: «брасс», «собираем песок», «горизонтальные ножницы», «звезда».	Игра малой подвижности «Ловкие ноги».	-упр. на дыхание «вдох»-руки через стороны вверх, «выдох» -лёгкий полу наклон		Ходьба по условной ниточке, на голове ватно -марлевое или ортопедическое кольцо.	принять правильную осанку
март	№11 1-2 С мячом	ходьба -руки в замок «потягись» (руки вверх), -с попеременным подниманием правого и левого колена.	контроль осанки -упр. на дыхание «присядь».		на четвереньках -«проползи под забором», «махи ногой».	на спине -упр. для тулов. «растяжка» -упр. для ног с мячом. на животе -упр. для рук и туловища «брасс», «соедини лопатки».	игра средней подвижности «Ель, ёлка, ёлочка».	-упр. для рук «напряги – расслабь»		ходьба с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени (пятка касается ягодиц).	принять правильную осанку

	№12 3-4  С гимнастики чешской палкой.	ходьба контролирующая осанку.	контроль осанки у опоры	на спине (с гимна. палкой) -упр. для головы (1) -упр. для рук(2) -упр. для ног (2) «обезьянка»		на спине -упр. для туловища и ног «велосипед», «я на солнышке лежу» и др. <b>на животе</b> -упр. для туловища (3) «рыбка» (с гимнастической палкой) и др.	игра средней подвижности «Жучок на спине».	-упр. для туловища и ног «робот», «потряси»		принять правильную осанку	
апрель	№13  1- 2 С мячом.	ходьба со сменой направления и положения рук	контроль осанки  <b>без опоры:</b> -упр. для рук и туловища. <b>на животе:</b> -упр. для туловища (3) «крокодил» и др. -упр. для ног (2)			на спине -упр. для ног (3) «я на солнышке лежу»; -упр. для туловища. <b>на животе</b> -упр. для туловища (3) «крокодил» и др. -упр. для ног (	игра малой подвижности «Море волнуется».		спиной к мячу большого диаметра -упр. для туловища «пружинка».	ходьба -упр. в ходьбе; -по «следам» -по коррекционной дорожке. -по дорожке разной жёсткости.	принять правильную осанку у опоры и без опоры
	№14  3 – 4 С мячом	ходьба -на носках, руки на поясе; -на пятках, кисти к плечам.	контроль осанки  -упр. для рук; -упр. для туловища; -упр. для ног.			на спине -упр. для туловища (3) -упр. для ног (2) «я на солнышке лежу», «растяжка», «горизонтальные ножницы», «велосипед». <b>на животе</b> «собираем песок», «крокодил». «ножницы» и др.	мини-эстафета «Кто соберёт больше щипок?»		спиной к мячу большого диаметра -упр. для туловища «пружинка».	ходьба -упр. в ходьбе; -по «следам» -по коррекционной дорожке. -по дорожке разной жёсткости.	принять правильную осанку у опоры и без опоры.
май	№15  1 – 2	ходьба -по ребристой доске; -перекатом с пятки на носок; -высоко поднимая колени с захлестом стоп.	контроль осанки с опорой и без опоры -упр. для рук и плечевого пояса (2) -упр. для ног.		-ходьба приставным шагом по часовой и против часовой стрелки.	на спине -упр. для туловища и ног «велосипед», «звёздочка», «я на солнышке лежу», «само вытяжение». <b>на животе</b> -упр. на все группы мышц: «брасс», «собираем песок», «горизонтальные ножницы», «звезда».	игра малой подвижности «Найди правильный след».		само массаж стопы.	-упр. в ходьбе, -ходьба по следам, -ходьба по дорожке разной жёсткости.	принять правильную осанку у опоры и без опоры.
М А Й	№16 3-4	<b>ходьба:</b> -по ребристой доске; -перекатом с пятки на	контроль осанки с опорой и без опоры -упр. для рук и плечевого пояса (2)			на спине -упр. для туловища и ног «велосипед», «звёздочка», «я на солнышке лежу»,	Игра средней подвижности «Аист»		Работа на массажёрах и тренажерах.	ходьба по следам; ходьба по дорожке разной	принять правильную осанку у опоры и без опоры.



		носок; -высоко поднимаю колени; -с захлестом.	-упр. для ног.			«само вытяжение». <b>на животе</b> -упр. на все группы мышц; «брасс», «собираем песок», «горизонтальные ножницы», «звезда».				жесткости;	
--	--	---	----------------	--	--	---	--	--	--	------------	--

Содержание упражнения	Методические рекомендации	Дозировка, темп
<b>Подготовительная часть занятия</b>		
Знакомство с массажёрами и тренажёрами для ног.	Разогрев стопы на массажёрах.	
1. Принять правильную осанку стоя у стены: с открытыми глазами; постоять и запомнить свои ощущения, с закрытыми глазами.	Выполнять без излишнего напряжения мышц.	медленный
Ходьба друг за другом на пятках, переступая через кубики, ходьба по ребристому мостику. Идут ножки маленькие, по дорожке ладненькой, По кочкам, по кочкам, по пням и пенёчкам.	Дыхание произвольное.	медленный

**Основная часть занятия**

3. И.п. – сидя на скамейке. Захватывание шишек и мелких предметов стопами ног и бросание. Шишки дружно собираем и вперёд мы их бросаем.	Спина прямая.	6-8 раз, средний
4. И.п. – сидя на скамейке, между стопами зажат мяч. Сгибание и разгибание ног в коленях. Помидоры дружно рвали и по вёдрам рассыпали.	Энергичный захват мяча стопами ног. При выполнении упражнений стопы пола не касаются.	6 -8 раз, средний
5. И.п. - сидя на скамейке, согнув ноги в коленях. Пальцами одной ноги захватывать платочек, приподнимать его и удерживать в этом положении по 5-10 сек.	Хорошо сжимать пальцы ног.	4- 6 раз, средний
6. И.п. – стоя, ноги врозь, руки вниз 1 – поднять руки через стороны вверх; 2 – и.п. Мы с деревьев фрукты рвали, дружно руки поднимали.	Спина прямая. С удовольствием потянуться вверх.	6-8раз, медленный
7. И.п.- о.с., руки к плечам. Отгоняем комаров. 1-5 – вперёд; 1-5 – назад.	Энергичные вращения вперёд и назад.	4-6 раз, средний
8. И.п.- лёжа на полу, руки вдоль туловища. 1 – медленно на вдохе руки через стороны вверх. 2 – и.п. на выдохе.	Спина и затылок плотно прижаты к полу. Руки скользят по полу при выполнении упражнения.	6-8 раз, медленный
9. И.п.- лёжа на спине. Жучок барахтается.	Непроизвольные движения руками и ногами.	средний

**14. Игра малой подвижности «Найди правильный след».**

ЦЕЛЬ ИГРЫ: научить отличать правильное положение стоп от неправильного.

ПРАВИЛА ИГРЫ: В начале игры необходимо научить детей находить правильный шаблон постановки стоп и вставать на него точно в след.

Корректировать положение корпуса, головы, Плеч, живота и т.д. (5 подходов по 5-6 раз).

**Заключительная часть занятия**

10. И.п.- сидя спиной к мячу большого диаметра, обхватив его руками, ноги согнуты; 1 – 3 – разгибая ноги, лечь спиной на мяч, полежать; 4- и.п.	Движения плавные, стопы всё время стоят на полу. В первый раз взрослый каждый раз подстраховывает ребёнка.  Смотреть прямо ( в зеркало).	4-6 раз, медленный До 30 сек.  2-3 раза, средний
11. И.п. – о.с., кисти рук к плечам; 1-4- круговые движения руками назад.		
12. И.п.- о.с. ; 1- принять правильную осанку у стены; 2- шаг вперёд, сохраняя правильную осанку 3- и.п. 4 – шаг вперёд, осанка непринуждённая.	Избегать излишнего напряжения мышц. Подбородок подтянут.	4-6 раза, медленный

Содержание упражнения	Методические рекомендации	Дозировка, темп
-----------------------	---------------------------	-----------------

**Подготовительная часть занятия**

<p><b>Работа на массажёрах для ног (разогрев стопы).</b></p> <p>И.п.- о.с. у опоры. Принять правильную осанку. Ходьба контролируя осанку.</p> <p>2. И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища вниз. 1- поднять плечи вверх, 2 – и.п. «Кукла удивилась»</p> <p>3. И.п.- то же; 1- наклон вперёд, руки назад;; 2- и.п.«Я умею наклоняться».</p> <p>4. И.п.- то же; «А ещё и покачаться». Перекаты (перенос тяжести тела) с ноги на ногу.</p> <p>5. И.п.- то же, руки на пояс; То же что и в предыдущем упражнении, с постепенным поворотом на 180 градусов. «Танцевать умею я, как и все мои друзья!»</p>	<p>Положение тела не должно быть чрезмерно напряжённым.</p> <p>Плечи и руки расслаблены.</p> <p>При выполнении наклона смотреть вперёд в зеркало. Сохранять и.п. «Куклы улыбаются».</p> <p>Спина прямая, локти в стороны.</p>	<p>1-2 мин</p> <p>4 – 6 раз в, средний</p> <p>4 раза, средний</p> <p>4-6 раз, средний</p> <p>По 1-2 раза каждую сторону, средний.</p>
--	---	---

**Основная часть занятия**

<p>6 И.п. – лёжа на спине, руки с мячом вперёд; 1- руки вверх; 2- вниз; 3 - вверх</p> <p>7. И.п.- то же, руки с мячом на груди; 1- согнуть колени, коснуться мяча; 2 – и.п.</p> <p>8. И.п.- то же; Горизонтальные «ножницы».</p> <p>9. И.п.- лёжа на животе, руки вперёд, в руках мяч; «Рыбка». Руки с мячом и ноги приподняты.</p> <p>10.И.п.- стоя на четвереньках; Ходьба и проползание под различными мягкими модулями.</p>	<p>«Устремился мячик вверх, устремился мячик вниз. Влево - вправо покатился и опять остановился!» Удерживать руки и туловище на одной линии.</p> <p>«Две коленочки согнулись и мяча они коснулись». Дыхание произвольное. Плавно опускать ноги.</p> <p>Осуществлять не большое прогибание туловища в грудном отделе позвоночника. Дыхание произвольное. Стремиться разгибать ноги в коленных суставах.</p>	<p>2 -4 раза, средний</p> <p>4-6 раз, средний</p> <p>6 раз, средний</p> <p>10-15сек, с перерывом 4-6 раз, медленный</p> <p>1 мин, средний</p>
---	--	---

**11. Игра средней подвижности «Аист»**

ЗАДАЧИ: Учить стоять на одной ноге на шаблоне с отпечатками стоп, сохраняя правильную осанку.

ПРАВИЛА ИГРЫ: по команде «Аист» - дети становятся на одну ногу и стоят 8-10 секунд. Повторить 4-5 раз.

**Заключительная часть занятия**

<p>12. И.п.- стоя; принять правильную осанку.</p> <p>13. И.п.- стоя, руки вниз; 1 - руки через стороны вверх – вдох; 2 – выдох;</p> <p>14. Ходьба обычная.</p>	<p>Посмотреть в зеркало.</p> <p>В и.п. руки расслаблены.</p> <p>Правильно ставить ноги. Голова приподнята вперёд вверх.</p>	<p>30 сек.</p> <p>2 раза, медленный</p> <p>30 – 40 сек.</p>
--	---	---

Содержание упражнения	Методические рекомендации	Дозировка, темп
-----------------------	---------------------------	-----------------

**Подготовительная часть занятия**

<p><b>Работа на массажёрах для ног (разогрев стопы).</b></p> <p>1. И.п.- о.с. у опоры. Принять правильную осанку. Ходьба контролируя осанку.</p> <p>2. И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища вниз. 1- поднять плечи вверх, 2 – и.п. «Кукла удивилась»</p> <p>3. И.п.- то же; 1- наклон вперёд, руки назад;; 2- и.п. «Я умею наклоняться».</p> <p>4. И.п.- то же; «А ещё и покачаться». Перекаты (перенос тяжести тела) с ноги на ногу.</p> <p>5. И.п.- то же, руки на пояс; То же что и в предыдущем упражнении, с постепенным поворотом на 180 градусов. «Танцевать умею я, как и все мои друзья!»</p>	<p>Положение тела не должно быть чрезмерно напряжённым.</p> <p>Плечи и руки расслаблены.</p> <p>При выполнении наклона смотреть вперёд в зеркало.</p> <p>Сохранять и.п. «Куклы улыбаются».</p> <p>Спина прямая, локти в стороны.</p>	<p>1-2 мин</p> <p>4 – 6 раз в, средний</p> <p>4 раза, средний</p> <p>4-6 раз, средний</p> <p>По 1-2 раза каждую сторону, средний.</p>
--	--	---

**Основная часть занятия**

<p>6 И.п. – лёжа на спине, руки с мячом вперёд; 1- руки вверх; 2- вниз; 3 - вверх</p> <p>7. И.п.- то же, руки с мячом на груди; 1- согнуть колени, коснуться мяча; 2 – и.п.</p> <p>8. И.п.- то же; Горизонтальные «ножницы».</p> <p>9. И.п.- лёжа на животе, руки вперёд, в руках мяч; «Рыбка». Руки с мячом и ноги приподняты.</p> <p>10.И.п.- стоя на четвереньках; Ходьба и проползание под различными мягкими модулями.</p>	<p>«Устремился мячик вверх, устремился мячик вниз. Влево - вправо покатился и опять остановился!» Удерживать руки и туловище на одной линии.</p> <p>«Две коленочки согнулись и мяча они коснулись». Дыхание произвольное. Плавно опускать ноги.</p> <p>Осуществлять не большое прогибание туловища в грудном отделе позвоночника. Дыхание произвольное. Стремиться разгибать ноги в коленных суставах.</p>	<p>2 -4 раза, средний</p> <p>4-6 раз, средний</p> <p>6 раз, средний</p> <p>10-15сек, с перерывом 4-6 раз, медленный</p> <p>1 мин, средний</p>
---	--	---

**11. Игра средней подвижности «Великаны – карлики »**

**ПРАВИЛА ИГРЫ.** «Великаны» - ходьба на носках, поднимаясь как можно выше. «Карлики» - ходьба на согнутых ногах. Победителями становятся те дети, которые не сбиваясь, наиболее чётко и красиво выполняют упражнения. Обязательно необходимо отметить детей, наиболее правильно выполнивших игровые упражнения.

**Заключительная часть занятия**

<p>12. И.п.- сидя спиной к мячу большого диаметра; 1- лечь на мяч, руки вверх. Расслабиться; 2- и.п.</p> <p>13. И.п.- стоя, руки к плечам; 1- прогнуться; 2- соединить локти на уровне глаз.</p> <p>14. Принять правильную осанку у опоры и без неё.</p>	<p>Ноги стоят на полу на ширине плеч. Инструктор может покачать ребёнка на мяче. Только в грудном отделе, живот подтянут.</p> <p>Улыбнуться.</p>	<p>3- 4раза, медленный</p> <p>3-4 раза, средний</p> <p>20-30 сек.</p>
--	--	---

**КОМПЛЕКС № 4 ноябрь 1-2 неделя для детей 4 – 5 лет.**

Содержание упражнения	Методические рекомендации	Дозировка, темп
<b>Подготовительная часть занятия</b>		
<p>1. И.п.- стоя, прислониться спиной к стене; 1 – подняться на носки, руки скользят по стене в стороны; 2 – и.п.</p> <p>2. И.п.- стоя у стены, руки вверх; 1 – наклон вправо; 2 – наклон влево;</p> <p>3. И.п.- стоя, у стены, руки на пояс. 1- правую ногу отвести в сторону; 2 – и.п. 3- левую ногу в сторону; 4 – и.п.</p> <p>4. И.п.- стоя, руки вверх; 1- наклон вправо; 2- и.п.; 3- наклон влево; 4- и.п.</p> <p>5. И.п.- стоя, руки вниз; 1- присед, колени врозь, руки вверх; 2-3- сохранить это положение; 4 – и.п</p>	<p>Встанем к стеночке опять, будем спинку выпрямлять. Голова, лопаточки, ягодички, пяточки Стеночки касаются. В стройную фигуру превращаются.</p> <p>Укрепляем мышцы справа, укрепляем мышцы слева.</p> <p>Ножки укрепляем так. Правой и левой делаем тик так. Следить за осанкой.</p> <p>Руки над головой, потянуть боковые поверхности туловища.</p> <p>В приседе держать спину ровно, смотреть в зеркало.</p>	<p>30 сек, медленный</p> <p>4-6 раз, в каждую сторону</p> <p>4-6 раз, средний</p> <p>2-3 раза в каждую сторону, средний</p> <p>3-4раза, медленный</p>
<b>Основная часть занятия</b>		
<p>6. И.п. – лёжа на спине; 1 – руки через стороны вверх; 2 – и.п.</p> <p>7. . И.п. – лёжа на спине, руки за голову; 1-6 - «велосипед» вперёд; 7-8 –расслабление; 1-6 - «велосипед» назад; 7-8 –расслабление;</p> <p>8. И.п.- то же, руки вверх; 1- поднять правую ногу; 2- поднять левую ногу; 3- поднять обе вместе; 4- и.п.</p> <p>9. И.п.- лёжа на спине, руки за голову; 1- согнуть ноги, стопы поставить на пол; 2- и.п.</p> <p>10. И.п.- то же; «Я на солнышке лежу».</p> <p>11.И.п.- лёжа на животе, кисти под подбородок. 1- отвести ноги в стороны; 2- соединить ноги;</p> <p>12. И.п.- то же, руки вперёд; Вертикальные ножницы ногами;</p> <p>13.И.п – стоя на коленях; Покачаться вперёд – назад.</p>	<p>Потянуться. Дыхание произвольное.</p> <p>Колени прямые. Дыхание произвольное. Плавно опускать ноги в и.п.</p> <p>При выполнении упражнения пятки пола не касаются.</p> <p>Приподнять туловище, руки прямые.</p> <p>Смотреть вперёд. Ноги прямые.</p> <p>Невысокий подъём туловища и рук. Дыхание произвольное. Стараться удержать туловище и бедро на одной линии.</p>	<p>4 раза, медленный</p> <p>6 раз, два подхода, средний</p> <p>6 раз, два подхода, средний</p> <p>4-6 раз, средний</p> <p>6 раз, в два подхода, средний</p> <p>6 раз, средний</p> <p>6-8 раз, в два подхода, средний</p> <p>8-10 раз, средний</p>
<p><b>14. Игра средней подвижности «Черепашка»</b></p>		
<p><b>ПРАВИЛА ИГРЫ.</b> Дети встают на стартовой линии на четвереньки. На спине у детей панцирь – мешочек. По сигналу инструктора необходимо проползти на четвереньках. Выигрывает тот, кто не уронил панцирь (мешочек).</p>		
<b>Заключительная часть занятия</b>		
<p>15. И.п.- о.с. Хлопки руками перед собой и за спиной.</p> <p>16. И.п.- то же, дети стоят по кругу. Передача мяча вправо, затем влево.</p> <p>17. И.п. – то же, положение рук любое: на пояс, вниз, за спину. Перекаты с пятки на носок.</p>	<p>Следить за положением туловища.</p> <p>Спину стараться держать прямо.</p>	<p>6-8 раз, средний</p> <p>2 раза в каждом направлении, средний</p> <p>8-10 раз, средний</p>

Содержание упражнения	Методические рекомендации	Дозировка, темп
-----------------------	---------------------------	-----------------

**Подготовительная часть занятия**

1. И.п.- стоя, принять правильную осанку у опоры и без опоры.	Выполнять перед зеркалом.	1 мин
2. Ходьба, гимнастическая палка на лопатках; -на носках; -на пятках;	Смотреть прямо перед собой. Следить за положением палки.	20-30 сек.
3. И.п.- стоя, палка в руках внизу, хват сверху; 1- руки вверх; 2- руки за голову; 3- руки вверх; 4- и.п.	Следить за осанкой.	4-6 раз, средний
4. И.п.- стоя, руки вверх; 1- наклон вправо; 2- и.п.; 3- наклон влево; 4- и.п.	Руки над головой, потянуть боковые поверхности туловища.	2-3 раза в каждую сторону, средний
5. И.п.- стоя, руки вниз; 1- присед, колени врозь, руки вверх; 2-3- сохранить это положение; 4 – и.п.	В приседе держать спину ровно, смотреть в зеркало.	3-4раза,медленный
6. И.п.- стоя, руки прямые, гимнастическая палка за спиной; 1- отвести руки назад, соединить лопатки; 2- и.п.	Удерживать туловище ровно, плечи не поднимать.	3-4 раза, средний

**Основная часть занятия**

6. И.п. – лёжа на спине; 1 – руки через стороны вверх; 2 – и.п.	Потянуться. Дыхание произвольное.	4 раза, медленный
7. . И.п. – лёжа на спине, руки за голову; 1-6 - «велосипед» вперёд; 7-8 –расслабление; 1-6 - «велосипед» назад; 7-8 –расслабление;	Колени прямые. Дыхание произвольное. Плавно опускать ноги в и.п.	6 раз, два подхода, средний
8. И.п.- то же, руки вверх; 1- поднять правую ногу; 2- поднять левую ногу; 3- поднять обе вместе; 4- и.п.		6 раз, два подхода, средний
9. И.п.- лёжа на спине, руки за голову; 1- согнуть ноги, стопы поставить на пол; 2- и.п.	При выполнении упражнения пятки пола не касаются.	4-6 раз, средний
10. И.п.- лёжа на спине, руки в стороны, ноги на ширине плеч. «Я на солнышке лежу».	Расслабиться. Перевернуться на живот.	10-15 сек
11. И.п.- лёжа на животе, руки под подбородок, ноги вместе; «Крокодил». Двигаются только ноги (хвост) и поясничная область.	Смотреть на пол. Амплитуда движения малая.	6 раз, средний
12. И.п.- лёжа на животе, руки вперёд, в руках мяч; «Рыбка». Руки с мячом и ноги приподняты.	Осуществлять не большое прогибание туловища в грудном отделе позвоночника. Дыхание произвольное.	10-15сек, с перерывом 4-6 раз
13.И.п – стоя на коленях; Покачаться вперёд – назад.	Стараться удержать туловище и бедро на одной линии.	8-10 раз, средний

**18.Игра средней подвижности «Весёлые медвежата».**

**ПРАВИЛА ИГРЫ.** Дети, сидя на ягодицах, гимнастическая палка на лопатках, по сигналу инструктора начинают двигаться на ягодицах вперёд до касания с ограничителем (8-10 шагов) и возвращаются обратно. Отмечаются все дети, державшие спинку ровно.

**Заключительная часть занятия**

20.И.п.-о.с. Встряхнуть попеременно ноги	После эстафеты расслабить ноги, восстановить дыхание.	-3раза,средний
21.И.п.- стоя; 1- правая рука верх, левая рука в сторону, подняться на носки; 1- и.п., расслабиться;	Внимательно выполнять упражнение перед зеркалом, чтобы ребёнок себя контролировал.	3-4 раза, средний
22.Принять правильную осанку. Рассказать, в каком положении должны находиться голова, плечи, спина и т.д.	Каждый ребёнок должен рассказать о правильном положении тела.	2 мин.

Содержание упражнения	Методические рекомендации	Дозировка, темп
<b>Подготовительная часть занятия</b>		
1. Принять правильную осанку стоя у стены: с открытыми глазами; постоять и запомнить свои ощущения, с закрытыми глазами.	Выполнять без излишнего напряжения мышц.	1 мин.
2. И.п.- о.с., в руках гантели. Дети стоят в кругу; 1 – руки вверх, потянуться; 2- и.п.	С удовольствием потянуться.	4 раза, средний
3. И.п. – то же; 1 – правая рука вперёд, левая назад; 2 – смена положения;		4-6 раз, средний
4. И.п. – то же; 1 – присесть, руки через стороны вверх; 2 – и.п.	Спинка прямая. Стопа на носках.	3-4 раза, средний

<b>Основная часть занятия</b>		
6.И.п. – то же, кисти рук под шею; 1 – согнуть носки стоп на себя; 2 – разогнуть, оттянуть носки.	При кифозе валик под грудной отдел позвоночника, локти в стороны, «держат пол» - от пола не отрываются.	4 – 6 раз, средний
7.И.п. – то же; 1 - одновременно согнуть ноги, стопы поставить на пол; 2 – вернуться в и.п.	Упражнения 7-8 направлены на укрепление мышц брюшного пресса.	6 раз, средний
8.И.п.- то же, руки вдоль туловища; 1 – одновременно развести ноги и руки в стороны; 2 – вернуться в и.п.	При выполнении упражнений стопы пола не касаются.	4- 6 раз, средний
9.И.п.- то же; 1 – 4- «самовытяжение», кисти рук тянутся вверх, пятки вниз; 5–8–руки через стороны вниз, расслабиться	Большой палец сжать в кулаке. Стремиться поясницу прижать к полу. Остаться в и.п., затем перевернуться на живот.	3-4 раза, медленный
10.И.п.- лёжа на животе; 1 – 4-руки выполняют движение, как при плавании брассом; 5 – 8-«крокодил», расслабиться.	Ноги лежат на полу. Сильно не прогибаться. В «крокодиле» голова меняет положение- поворот - влево, затем вправо.	3 – 4 раза, средний
11. И.п.- то же, кисти рук под подбородок; 1 – отвести правую ногу назад; 2 – и.п. 3 – 4-то же левой ногой.	Отводя ногу, носок на себя. Амплитуда движения средняя.	3-4 раза, медленный
12. И.п.- то же руки в стороны, кисти на ребре ладони, большой палец отведён; 1 – приподнять туловище; 2 – и.п.	Надплечья на одной линии, голова и туловище по средней линии.	4 – 6 раз, средний
13. И.п.- стоя на четвереньках; 1 – согнуть руки, подбородком коснуться пола; 2 – и.п.	Локти в стороны, максимально свести лопатки. Вначале можно касаться носиком.	3–4раза, медленный

**14.Игра малой подвижности « Гусеничка».**

До начала игры дети выполняют перекаты вправо – влево, самостоятельно – маленькие гусеницы.

**ПРАВИЛА ИГРЫ.** Дети ложатся в один ряд на спину так, чтобы кисти рук каждого последующего ребёнка держали голени стопы предыдущего. У первого ребёнка руки подняты вверх. По первому сигналу инструктора дети одновременно перекатываются в правую сторону на живот, по второму сигналу дети перекатываются на спину и живот, по третьему сигналу – живот – спину. Всё тоже повторяется в левую сторону. Дети создали гигантскую гусеницу, загорающую на солнце. Отмечают детей, не опустивших руки и правильно выполнивших перекат (без скручивания туловища). При повторном проведении игры перекаты выполняют, на сколько позволяют размеры зала.

**Заключительная часть занятия**

15. Ходьба обычная.	Следить за осанкой.	30 сек
16 И.п. – о.с; 1- поднять плечи; 2- и.п.	Руки расслаблены. Спина прямая.	4-6 раз, медленный
17. И.п.- стоя, кисти к плечам; 1- руки вперёд, соединить локти; 2- и.п.	Спина прямая. Локти в стороны.	4-6 раз, медленный

Содержание упражнения	Методические рекомендации	Дозировка, темп
-----------------------	---------------------------	-----------------

**Подготовительная часть занятия**

1. Принять правильную осанку стоя у стены. 1- на фазе вдоха руки в стороны; 2- выдох, опустить руки.	Выполнять без излишнего напряжения мышц.	1 мин.
2. И.п.- о.с. Дети стоят в кругу; 1 – руки вверх, потянуться; 2- и.п.	С удовольствием потянуться.	4 раза, средний
3. И.п. – то же; 1 – правая рука вперёд, левая назад; 2 – смена положения;		4-6 раз, средний
4. И.п. – то же; 1 – присесть, руки через стороны вверх; 2 – и.п.	Спинка прямая. Стопа на носках.	3-4 раза, средний

**Основная часть занятия**

7. И.п. -то же, руки в стороны, ладони на полу, ноги согнуты; 1- приподнять туловище, свести лопатки; 2- и.п.	Осуществлять не большое прогибание туловища в грудном отделе позвоночника.	4 – 6 раз, средний
8. И.п.- то же, кисти под шей; 1-4- «велосипед» вперёд; 5-8- «велосипед» назад;	Дыхание произвольное, обязательно работает стопа. Стремиться разгибать ноги в коленных суставах.	30сек
9. И.п.- то же; 1-4- самовытяжение; 5-8- расслабиться.	Большой палец в кулаке, стопы на себя.	10-15сек
10.И.п.- то же, кисти под шейю; 1- поднять прямые ноги до угла 40-45 градусов; 2- и.п.	Носки на себя. Дыхание произвольное, свободное.	6-8 раз, медленный
11.И.п.- то же, руки вдоль туловища; 1-4- круговые вращения стопами наружу; 5-8- круговые вращения стопами внутрь.	Полная амплитуда движения.	6-8 раза, средний
12.И.п.- лёжа на животе; 1-6- плавание брассом; 7-8 расслабиться.	Туловище сильно не прогибается. Дыхание произвольное. Больше тянуться руками вперёд.	30-40сек. средний
13.И.п.- то же, кисти под подбородком; 1- отвести ноги назад; 2- развести ноги; 3- соединить ноги; 4- и.п.	Носки ног на себя. Руки лежат на полу. Дыхание свободное.	4-6 раз, средний
14.И.п - «крокодил»		4 – 6 раз, медленный 3–
15.И.п.- то же, руки в стороны, ладони на рёбрах; 1- прогнуться, кисти к плечам; 2- и.п.	Лопатки соединить, голова и туловище на одной линии.	4раза, средний
16.И.п. - кисти под подбородок; 1-4- горизонтальные «ножницы»; 5-6- расслабиться.	Ноги прямые, подняты невысоко.	До 20раз с перерывом
17.И.п. - стоя на четвереньках; «кошечка добрая». 1-4- проползти под забором вперёд; 5-8- то же назад.	Ноги остаются на месте, движение выполняют руки и туловище. Дыхание произвольное.	2-3раза, медленный

**18.Игра средней подвижности «Не расплескай воду» («Пройди с коромыслом»)**

**ПРАВИЛА ИГРЫ.** Дети стоят в и.п. – стоя, ноги вместе. Руками палка удерживается на лопатках (коромысло). Дети представляют, что необходимо зачерпнуть ведрами коромысло из колодца и донести её до дома. Наклон в правую сторону, а затем в левую сторону (импровизация зачерпывания воды). Гордой лёгкой походкой дети передвигаются с «коромыслом» по залу.

**УСЛОВИЯ:** палку-коромысло можно держать двумя руками на уровне плеч, шире плеч, одной рукой, но в любом случае она должна быть перпендикулярна по отношению к телу и параллельна полу. Инструктор, либо ребёнок оценивает самую красивую походку и Осанку.

**Заключительная часть занятия**

19. Ходьба обычная.	Следить за осанкой.	1 мин
20 И.п. – о.с; 1- поднять плечи; 2- и.п.	Руки расслаблены. Спина прямая.	4-6 раз, медленный
17. И.п.- стоя, кисти к плечам; 1- руки вперёд, соединить локти; 2- и.п.	Спина прямая. Локти хорошо разводить в стороны.	4-6 раз, медленный



Содержание упражнения	Методические рекомендации	Дозировка, темп
-----------------------	---------------------------	-----------------

**Подготовительная часть занятия (4-5 мин)**

<p>1. И.п.- о.с. Принять правильную осанку перед зеркалом, без опоры.</p> <p>2. Ходьба: -обычная; -со сменой направления и положения рук.</p> <p>3. И.п.- стоя, мяч в руках; 1- руки вверх, потянуться, подняться на носки; 2- и.п.</p> <p>4. И.п.- стоя, мяч вверху; 1- 2- наклон вправо; 3-4 - наклон влево;</p> <p>5. И.п.- стоя, мяч перед грудью в согнутых руках; 1- сгибая колено, коснуться им мяча; 2 – и.п.; 3-4 –то же другой ногой.</p>	<p>Стоять непринуждённо, сделать несколько произвольных шагов и опять проверить осанку. Положение рук: в стороны, на пояс, сзади в замок и т.д. Посмотреть на мяч. Дыхание произвольное.</p> <p>Мяч строго над головой, ноги могут быть слегка согнуты.</p> <p>Стремиться сохранить равновесие.</p>	<p>30 сек</p> <p>1 мин 3-4раза, медленный</p> <p>раза, в каждую сторону, средний</p> <p>раза каждой ногой, средний</p>
---	---	--

**Основная часть занятия**

<p>6. И.п. – лёжа на спине, мяч обхватить коленями; 1 - согнуть ноги к груди в коленках и тазобедренных суставах; 2 – выпрямить вперёд;</p> <p>7. И.п.- лёжа на спине, руки с мячом вперёд; 1- коснуться носками прямых ног мяча; 2- и.п.</p> <p>8. И.п.- лёжа на спине, ноги согнуты в тазобедренных суставах, мяч между колен; руки в стороны, ладони вверх; 1- опустить ноги вправо; 2- и.п.; 3- то же влево; 4- и.п.</p> <p>9. И.п.- лёжа на спине, руки вверх с мячом; 1-4- потянуться, носки на себя; (растяжка) 5-8- расслабиться.</p> <p>10. И.п.- лёжа на животе, руки вперёд с мячом; «рыбка с мячом» 1-8- прогнуться, удерживая мяч. 9-10 - расслабиться.</p> <p>11. И.п.- лёжа на животе, кисти под подбородок, мяч большого диаметра плотно зажат между голеностопных суставов; 1- ноги согнуть в коленях, попытаться достать до ягодиц. 2- и.п.</p>	<p>Дыхание произвольное. Положение рук различное.</p> <p>Колени прямые. Работают мышцы брюшного пресса. Дыхание произвольное.</p> <p>Сохранять угол в тазобедренных суставах, равный 90 градусов. Плавно опускать ноги.</p> <p>Во время расслабления мяч можно не держать. Перевернуться на живот.</p> <p>Руки и ноги приподняты от пола.</p> <p>Дыхание произвольное.</p>	<p>4-6 раз, средний</p> <p>4-6 раз, средний</p> <p>4раза в каждую сторону, медл.</p> <p>2-3раза, медленный</p> <p>2-3 подхода</p> <p>6-8 раз, средний</p>
---	--	---

**12. Игра средней подвижности «Гордая цапля» (на голове ортопедическое кольцо)**

**ПРАВИЛА ИГРЫ.** Дети становятся в шеренгу на линии старта. У каждого ребёнка на головах надувные кольца, руки на поясе. По сигналу инструктора дети идут быстрым шагом - не уронить кольцо до отметки и возвращаются. Выигрывает тот, кто первым придет на линию старта. Отмечаются в итоге игроки, не потерявшие кольцо и сохранившие при этом правильную осанку. Игра повторяется 2-3 раза.

**Заключительная часть занятия**

<p>13. Ходьба: скрестным шагом вперёд;</p> <p>14. И.п.- о.с.;</p> <p>1- руки через стороны вверх- вдох; 2- и.п.- выдох.</p> <p>15. Ходьба по корригирующей дорожке, массажным пазлам и коврикам.</p>	<p>Положение рук различное, сохранять правильную осанку, смотреть в зеркало.</p> <p>Потянуться, подняться на носки.</p>	<p>1-1,5 мин.</p> <p>3-4раза, медленный</p> <p>30сек.</p>
--	---	---

Содержание упражнения	Методические рекомендации	Дозировка, темп
-----------------------	---------------------------	-----------------

**Подготовительная часть занятия (5-6 мин)**

1. И.п.- стоя; коррекция осанки без опоры и у опоры.	Непринуждённое правильное положение тела.	1 мин
2. Ходьба: -по ребристой доске; -перекатом с пятки на носок; -высоко поднимая колени;	Сохраняя правильную осанку.	1 мин
3. И.п.- о.с.; 1- 4- круговые движения руками назад; 5-8- то же вперёд.	Руки прямые, голова поднята, полная амплитуда движения.	по 2 раза, средний
4. И.п.- стоя, руки на поясе; 1- поворот вправо, полуприсед; 2- и.п.; 3-4- то же влево.	При асимметричной осанке не используется.	2-3 раза, средний
5. И.п.- стоя, руки в стороны; 1- подняться на носки, пальцы рук в кулак; 2- перекаат на пятки, пальцы рук врозь;	Дыхание произвольное. Подниматься на носки и пятки как можно выше.	4 подхода, средний

**Основная часть занятия**

7. И.п. – лёжа на спине, руки под шею; 1 – 6 - «велосипед» вперёд; 7 – 12- «велосипед» назад; 1 – 8- отдых.	Ягодицы на полу.	3-4 раза, средний
8. И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1- руки и ноги в стороны - «звёздочка»; 2- и.п.	Во время выполнения упражнения руки и ноги приподнимать над полом.	до 30сек, медленный
9. И.п.- то же, кисти под шею, ноги согнуты, стоят на полу; 1 – правым локтём коснуться левого колена, согнув левую ногу; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же левой рукой, коснуться правого колена.	При ассиметричной осанке не используется. Дыхание произвольное.	4-6 раз, средний
10.И.п.- лёжа на спине; ноги согнуты в тазобедренных суставах; «Я на солнышке лежу».	Расслабиться.	10-15 сек.
11. И.п.- лёжа на спине, руки под шею; 1- поднять правую ногу; 2- присоединить левую; 3- носки на себя; 4- и.п.	Дыхание свободное. Колени могут быть слегка согнутыми.	4 раза, средний
12.И.п.- лёжа на животе; 1-8- плавание брассом; 9-10 - расслабиться.	Движение рук параллельно полу. Ноги соприкасаются с полом. Дыхание произвольное.	20-30сек., средний
13. И.п.- кисти рук под подбородком; 1- отвести правую ногу назад; 2- и.п.; 3- отвести левую ногу назад; 4- и.п.	Ногу поднимать до 30-40градусов, носки на себя.	4-6 раз каждой ногой, средний
14.И.п.- лёжа на животе, руки в стороны; 1-4- собираем песок; 5-6- расслабиться;	Одновременное движение руками через стороны к груди. Стопы лежат на полу.	По10-20 сек, средний
15. И.п.- стоя на четвереньках; «медвежонок ищет рыбу». 1-6- ходьба на руках, пристанным шагом по часовой и против часовой стрелки.	Спина прямая. «Медвежонок ищет рыбу». Колени остаются на месте.	2 раза в каждую сторону

**16.Игра малой подвижности «На лыжах».**

**ПРАВИЛА ИГРЫ.** По команде, дети передвигаются по залу с палками, имитируя походку лыжника.

**Заключительная часть занятия**

19.И.п.- сидя к мячу большого диаметра; 1-4- лечь на мяч спиной, попружинить; 5-6- и.п.	Лёжа на мяче руки вверх или вверх – в стороны. Инструктор индивидуально выполняет то же упражнение с ребёнком на мяче максимального диаметра в сочетании с лёгкой вибрацией.	1-1,5мин
21.Принять правильную осанку у опоры и без опоры.	Следить за осанкой. Положение рук различное. Обратит внимание на осанку других детей.	30 сек

Содержание упражнения	Методические рекомендации	Дозировка, темп
<b>Подготовительная часть занятия (5-6 мин)</b>		
2. И.п.- стоя; коррекция осанки без опоры и у опоры. 3. Ходьба: -на носках, руки на пояс; -на пятках, кисти к плечам. 3. И.п.- о.с.; 1- 4- круговые движения руками назад; 5-8- то же вперёд. 4. И.п.- стоя, руки на пояс; 1- поворот вправо, правая рука в сторону, смотреть на кисть – вдох; 2- и.п. – выдох; 3-4- то же влево. 5. И.п.- о.с.; 1- наклон вперёд, руки в стороны; 2- и.п.	Непринуждённое правильное положение тела.  Всё время сохраняя спину ровной, смотреть вперёд.  Руки прямые, голова поднята, полная амплитуда движения.  Отвести руку в сторону ладонью вверх. Рука параллельно полу.  Смотреть вперёд в зеркало, спинка прямая.	1 мин  30-40 сек  по 2 раза, средний  2-3 раза, средний  4 раза, средний

**Основная часть занятия**

6. И.п. – лёжа на спине, руки под шею; 1 – 6 - «велосипед» вперёд; 7 – 12- «велосипед» назад; 1 – 8- отдых. 7. И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1- руки и ноги в стороны - «звёздочка»; 2- и.п. 8. И.п.- то же, кисти под шею, ноги согнуты, стоят на полу; 1 – правым локтём коснуться левого колена, согнув левую ногу; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же левой рукой, коснуться правого колена. 9. И.п.- лёжа на спине; ноги согнуты в тазобедренных суставах; «Я на солнышке лежу». 10. И.п.- лёжа на спине, руки под шею; 1- поднять правую ногу; 2- присоединить левую; 3- носки на себя; 4- и.п. 11.И.п.- лёжа на животе; 1-8- плавание брассом; 9-10 - расслабиться. 12. И.п.- кисти рук под подбородком; 1- отвести правую ногу назад; 2- и.п.; 3- отвести левую ногу назад; 4- и.п. 13.И.п.- лёжа на животе, руки в стороны; 1-4- собираем песок; 5-6- расслабиться; 14. И.п.- стоя на четвереньках; «медвежонок ищет рыбу». 1-6- ходьба на руках, пристанным шагом по часовой и против часовой стрелки.	Ягодицы на полу.  Во время выполнения упражнения руки и ноги приподнимать над полом.  При ассиметричной осанке не используется. Дыхание произвольное.  Расслабиться.  Дыхание свободное. Колени могут быть слегка согнутыми.  Движение рук параллельно полу. Ноги соприкасаются с полом. Дыхание произвольное.  Ногу поднимать до 30-40градусов, носки на себя.  Одновременное движение руками через стороны к груди. Стопы лежат на полу.  Спина прямая. «Медвежонок ищет рыбу». Колени остаются на месте.	3-4 раза, средний  до 30сек, медленный  4-6 раз, средний  10-15 сек.  4 раза, средний  20-30сек., средний  4-6 раз каждой ногой, средний  По10-20 сек, средний  2 раза в каждую сторону
--	---	---

**15. Игра малой подвижности «Ловкие ноги».**

**ПРАВИЛА ИГРЫ.** Дети сидят на полу руки в упоре сзади. Между широко расставленными ногами палка. Справа у палки платочек. Необходимо взять его пальцами правой ноги и перенести к левой, не задев палки и не уронив платка. Правая нога возвращается в и.п. Затем, то же самое выполнить левой ногой. Повторить 2-4 раза, последние 2 раза переносить обе ноги с платком вправо и влево. Выигрывает тот, кто не задел платком палки и не уронил платок.

При выполнении упражнения ребёнок приговаривает: Я платок возьму ногой, поднесу его к другой,

И несу, несу, не сплю.

Палку я не зацеплю.

**Заключительная часть занятия**

16.Ходьба по условной ниточке, на голове ватно - марлевое или ортопедическое кольцо.  17.И.п.- о.с.; 1- подняться на носки, поднять плечи - вдох; 2- и.п., плечи расслаблены – выдох.	Расчерченная прямая. Руки свободно опущены, смотреть вперёд. Удерживать кольцо с прямым положением головы.  Сохраняя правильную осанку.	1-1,5 мин  2-3 раза, медленный
---	---	--------------------------------------

Содержание упражнения	Методические рекомендации	Дозировка, темп
-----------------------	---------------------------	-----------------

**Подготовительная часть занятия**

1. Принять правильную осанку стоя у стены.	Непринуждённое положение тела.	10-15 сек
2. Ходьба: -на носках, руки на пояс; -на пятках, кисти к плечам.	Всё время сохраняя спину ровной, смотреть вперёд.	45 сек
3. И.п.- стоя, правая рука вверх; 1-4- круговые вращения вперёд; 5-6- то же назад.	Дыхание произвольное. Руки прямые. Полная амплитуда движения.	2 раза, средний
4. И.п.- стоя, руки на пояс; 1- поворот вправо, правая рука в сторону, смотреть на кисть – вдох; 2- и.п. – выдох; 3-4- то же влево.	Отвести руку в сторону ладонью вверх. Рука параллельно полу.	2-3 раза, средний
5. И.п.- о.с.; 1- наклон вперёд, руки в стороны; 2- и.п.	Смотреть вперёд в зеркало, спинка прямая.	4 раза, средний

**Основная часть занятия**

8. И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1- поднять правую ногу; 2- поднять левую ногу; 3- носки на себя; 4- и.п.	Угол подъёма ног не выше 30-40 градусов. Дыхание произвольное	4-6 раз, средний
9. И.п.- то же; «Я на солнышке лежу»- руки полусогнуты вниз – в стороны, ладони вверх, стопы в стороны, голова набок, глаза закрыты. Расслабиться.	Инструктор проверяет качество выполнения упражнения: невысоко приподнимает руку или ногу и спокойно опускает.	10-15сек
10.И.п.- лёжа на спине, руки в стороны, ладони вверх; 1-8- горизонтальные «ножницы» ногами; 9-10- расслабление. 5-8- круговые вращения стопами внутрь.	Начинать движение с минимального подъёма и плавно поднять ноги до угла 90 градусов, затем одновременно опустить в и.п.	3-4- раза, средний
11.И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1- правая рука вверх, потянуться одновременно с левой ногой, незначительно отведённой в сторону; 2- и.п.; 3-4- смена положения рук и ног.	Диагональное самовытяжение. Поясница прижимается к полу. Дыхание свободное. Перекат на живот. Носки на себя.	2 раза, медленный
12.И.п.- лёжа на животе; 1- 12-плавание брассом; 13-16-«крокодил».	Тянуться вперёд. Смотреть на кисти.	2-3 подхода, средний
13.И.п - лёжа на животе, кисти под подбородок; 1- отвести ноги назад; 2- развести в стороны; 3- свести; 4- опустить.	Верхний плечевой пояс лежит на полу. Спина прямая.	4-6 раз, медленный
14.И.п. - лёжа на животе, кисти под подбородок; 1-6- горизонтальные «ножницы» руками; 7-8- расслабление.	Движение руками через стороны. Стопы лежат на полу.	3-4 раза, средний

**17. Игра средней подвижности «Ель, ёлка, ёлочка»**

**ПРАВИЛА ИГРЫ.** Дети свободно располагаются по залу. Инструктор: «На прогулке в лесу мы с вами встретили стройную и высокую ель». Дети принимают правильную осанку ( голова, туловище, ноги прямо, макушкой тянутся к потолку). «А рядом по соседству ёлка – зелёная иголка расправила пушистые ветви» - дети выполняют полуприсед, колени в стороны, руки слегка отведены от туловища. «А вот и младшая сестричка – ёлочка»- дети выполняют полный присед, колени разведены, руки в стороны под углом 45 градусов. Отмечаются дети с прямой спинкой, правильно выполнившие задание. Игра повторяется 2-3раза.

**Заключительная часть занятия**

17.Ходьба по условной ниточке, на голове ватно - марлевое или ортопедическое кольцо.	Расчерченная прямая. Руки свободно опущены, смотреть вперёд. Удерживать кольцо с прямым положением головы.	1-1,5 мин
18.И.п.- о.с.; 1- подняться на носки, поднять плечи - вдох; 2- и.п., плечи расслаблены – выдох.	Сохраняя правильную осанку.	2-3 раза, медленный

Содержание упражнения	Методические рекомендации	Дозировка, темп
-----------------------	---------------------------	-----------------

**Подготовительная часть занятия**

<p>1. Принять правильную осанку стоя у стены.</p> <p>2. Ходьба со сменой направления, на голове небольшое надувное кольцо.</p> <p>3. И.п.- о.с.;</p> <p>1 – поднять плечи вверх – вдох;</p> <p>2-4- отвести назад, опустить вниз – выдох.</p> <p>4. И.п. – стоя, кисти рук к плечам;</p> <p>1- подняться на носки; 2- перекатиться на пятки.</p> <p>5. И.п. – стоя, руки на пояс;</p> <p>1- наклон вправо, левая рука вверх; 2 – и.п.;</p> <p>3- наклон влево, правая рука вверх; 4 – и.п.;</p> <p>6. И.п. – стоя, руки на пояс;</p> <p>1- наклон вперёд, руки в стороны; 2 – и.п.</p>	<p>Положение рук может быть различным. Голову стремиться держать прямо. Мышцы брюшного пресса напряжены.</p> <p>Соединить лопатки, локти вниз.</p> <p>Выполнять упражнение с возможной амплитудой.</p> <p>При наклоне смотреть вперёд, мышцы живота подтянуты.</p>	<p>1-2 мин, средний</p> <p>6-8 раз</p> <p>4 раза, медленный</p> <p>4 раза</p> <p>6-8 раз</p>
--	--	--

**Основная часть занятия**

<p>7. И.п.- лёжа на спине, руки под шею;</p> <p>1- 8 - «велосипед» вперёд; 9-10 – расслабиться.</p> <p>1- 8 - «велосипед» назад, 9-10 – расслабиться.</p> <p>8. И.п.- лёжа на спине, кисти рук под шею;</p> <p>1- согнуть ноги к груди;</p> <p>2- выпрямить вперёд; 3-4 – и.п.</p> <p>9. И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища, ладони вверх;</p> <p>1-3- руки через стороны вверх - вдох; 4 – и.п.- выдох.</p> <p>10. И.п.- лёжа на спине, руки вверх, большой палец в кулаке;</p> <p>1-4 –«самовытяжение»,потянуться руками вверх, пятками вниз;</p> <p>5- 8 – расслабиться.</p> <p>11.И.п - лёжа на животе, кисти под подбородок;</p> <p>1- 2 – «полузвезда», приподнять ноги и развести;</p> <p>3- соединить; 4- и.п.</p> <p>12.И.п. – лёжа на животе;</p> <p>1-12- плавание брассом;</p> <p>13-16- «крокодил».</p> <p>13. И.п. - лёжа на животе, кисти под подбородок;</p> <p>1-6- горизонтальные «ножницы» ногами и руками одновременно;</p> <p>7-8- расслабление.</p> <p>14. И.п.- стоя на четвереньках; «кошечка проползает под забором»</p> <p>1- 4- прогнуться в грудном отделе позвоночника, имитируя проползание под забором. 5-8- то же назад.</p>	<p>Движение ногами выполняется с полной амплитудой. Дыхание произвольное.</p> <p>Ягодицы на полу.</p> <p>Локти от пола не отрывать. При и.п. ноги прямые</p> <p>Потянуться. Руки скользят по полу. Большой палец зажат в кулаке. Носки стоп на себя. Перекат на живот.</p> <p>Носки оттянуты. Амплитуда движения средняя.</p> <p>Тянуться вперёд. Смотреть на кисти.</p> <p>Носки оттянуты. Кисти рук на уровне глаз.</p> <p>Ноги остаются на месте, движение выполняют руки и туловище. Дыхание произвольное.</p>	<p>20-30 сек, средний</p> <p>4-6 раз, средний</p> <p>6-8 раз, средний</p> <p>10 сек.</p> <p>4-6раз, средний</p> <p>2-3раза, средний</p> <p>3-4 раза, средний</p> <p>2-3 раза, медленный</p>
---	--	---

**15. Игра средней подвижности «Жучок на спине»**

**ПРАВИЛА ИГРЫ.** И.п. – лёжа на спине, руки и ноги в свободном положении. Представим, что с ветки упал жучок и оказался на спине. Пытается перевернуться на животик. Барахтается лапками в разные стороны. Раскачивание на спинке с боку на бок (боковая качалочка). Пытается рывком перевернуться на бок, а затем встать на локти и колени. Во время барахтанья не помогать головой и плечами, раскачиваться туловищем. В конце игры ребёнка спросить: «Какая часть тела поддаётся раскачиванию легко, а какая остаётся неподвижной?», «Какой ты жучок?», «Что у тебя есть (лапки, крылышки, панцирь)»

**Заключительная часть занятия**

<p>18.И.п. – о.с.</p> <p>1- руки через стороны вверх, кисти соединить.</p> <p>2- руки через стороны вниз, за спину, кисти соединить.</p> <p>19.И.п.- о.с.;</p> <p>1- подняться на носки, поднять плечи - вдох;</p> <p>2- и.п., плечи расслаблены – выдох.</p> <p>20. Ходьба по канату боком приставным шагом, пятка на полу, канат на середине стопы.</p>	<p>Следить за осанкой, смотреть вперёд.</p> <p>Контролируя правильную осанку.</p> <p>Сохраняя правильную осанку.</p>	<p>2-3раза, средний</p> <p>1 мин</p> <p>2-3 раза, медленный</p>
---	--	---

Содержание упражнения	Методические рекомендации	Дозировка, темп
-----------------------	---------------------------	-----------------

**Подготовительная часть занятия**

1. И.п.: о.с. Принять правильную осанку без опоры.	Стоять непринуждённо, сделать несколько произвольных шагов и опять проверить осанку.	30 сек
2. Ходьба: -обычная; -со сменой направления и положения рук.	Положение рук: в стороны, на пояс, сзади в замок и т.д.	30-40 сек
3. И.п.- стоя, мяч в руках; 1- руки вверх, потянуться, подняться на носки; 2- и.п.	Посмотреть на мяч. Дыхание произвольное.	3-4раза, медленный
4. И.п.- стоя, мяч вверх; 1- 2- наклон вправо; 3-4 - наклон влево;	Мяч строго над головой, ноги могут быть слегка согнуты.	3 раза, в каждую сторону, средний
5. И.п.- стоя, мяч перед грудью в согнутых руках; 1- сгибаемая колено, достать им мяч; 2 – и.п.; 3-4 –то же другой ногой.	Стараться держать равновесие тела.	4 раза каждой ногой, средний

**Основная часть занятия**

6. И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища, ладони вверх; 1-3- руки через стороны вверх - потянуться; 4 – и.п.	При движении кисти рук касаются пола.	4-6 раз, медленный
7. И.п.- лёжа на спине, кисти рук на животе; Диафрагмальное дыхание.	Шар надулся и сдулся .	30 сек
8. И.п.- лёжа на спине, руки в стороны, ладони вверх; 1-поднять правую ногу; 2-3- удерживать носок на себя; 4 – опустить; 5-8- то же левой.	Угол подъёма ноги 30-35градусов. Дыхание произвольное.	10-15сек., медленный
9. И.п.- лёжа на спине, руки вверх в замок; 1- 4 - перекаты вправо; 5- 8 - перекаты влево;	Зажать уши между рук.	2 раза
10.И.п.- лёжа на спине, руки вверх, большой палец в кулаке; 1- 4 – «самовытяжение», потянуться руками вверх, пятками; 5- 8 – расслабиться.	Большой палец зажат в кулаке. Носки стоп на себя. Перекат на живот.	4-6 раз, средний.
11.И.п - лёжа на животе, кисти под подбородок; 1- 8 – собираем песок к себе.	Одновременное движение руками через стороны к груди, смотреть вперёд. Стопы на полу.	по 10сек 2раза, медленный
12. И.п. - лёжа на животе, руки , ноги в стороны; «Я на солнышке лежу».		
13. И.п. - лёжа на животе, кисти под подбородок; 1-6- горизонтальные «ножницы» ногами; 7-8- расслабление.	Ноги прямые. Дыхание свободное.	2-3 раза
14. И.п.- стоя на четвереньках; 1- прогнуться в грудном отделе позвоночника, «кошечка добрая» 2- и.п., 3-4- выгнуть спину дугообразно, «кошечка злая».	Выполнять в медленном темпе.	3-4 раза, средний

**15.Игра средней подвижности «Море волнуется»**

**ПРАВИЛА ИГРЫ:** После слов, дети изображают фигуру и не шевелясь стоят непродолжительное время, пока водящий не отметит самую лучшую, оригинальную и неподвижную фигуру.

**Слова:** Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три  
Морская фигура на месте замри.

**Заключительная часть занятия**

16.И.п. – о.с. 1- руки через стороны вверх, кисти соединить. 2- руки через стороны вниз, за спину, кисти соединить.	Следить за осанкой, смотреть вперёд.	2-3раза, средний
18. Ходьба по канату боком приставным шагом, пятка на полу, канат на середине стопы.	Контролируя правильную осанку.	1 мин
19. Принять правильную осанку у опоры.	Сохраняя правильную осанку.	30 сек

Содержание упражнения	Методические рекомендации	Дозировка, темп
-----------------------	---------------------------	-----------------

**Подготовительная часть занятия**

1. И.п.: о.с. Принять правильную осанку, без опоры.	Стоять непринуждённо, сделать несколько произвольных шагов и опять проверить осанку.	30 сек
2. Ходьба: -обычная; -со сменой направления и положения рук.	Положение рук: в стороны, на пояс, сзади в замок и т.д.	30-40 сек
3. И.п.- стоя, мяч в руках; 1- руки вверх, потянуться, подняться на носки; 2- и.п.	Посмотреть на мяч. Дыхание произвольное.	3-4раза, медленный
4. И.п.- стоя, мяч вверху; 1- 2- наклон вправо; 3-4 - наклон влево;	Мяч строго над головой, ноги могут быть слегка согнуты.	3 раза, в каждую сторону, средний
5. И.п.- стоя, мяч перед грудью в согнутых руках; 1- сгибаемая колено, достать им мяч; 2 – и.п.; 3-4 –то же другой ногой.	Стараться держать равновесие тела.	4 раза каждой ногой, средний

**Основная часть занятия**

6. И.п.- лёжа на спине, руки вперёд – вверх, с мячом; 1-3- «самовытяжение», потянуться руками вверх, пятками вниз; 4- расслабиться.		10 сек., медленный
7. И.п.- лёжа на спине, руки под шею, между ногами большой мяч; 1 – одновременно положить пятки на мяч ( ноги через стороны вверх); 2- и.п.	Дыхание произвольное. Ноги прямые.	4-6 раз, средний
8. И.п.- лёжа на спине, ладони на животе; Диафрагмальное дыхание. 1- вдох, живот надувается вверх; 2- выдох, живот «сдувается».	Руки и ноги расслаблены.	20-30сек.
9. И.п. – лёжа на спине, руки в стороны, ладони вверх, ноги слева от мяча; 1- перенести ноги над мячом влево; 2- тоже вправо.	Дыхание произвольное. Ноги прямые, носки на себя.	4-6 раз, средний
10. И.п.- лёжа на животе, подбородок на пальцах; 1- 3 – напрячь ягодичы, стопы на носок; 4 - расслабиться.	Смотреть перед собой. Дыхание произвольное.	6-8 раз, средний
11.И.п - лёжа на животе; 1- 8 – плавание брассом; 9- 10 – и.п.	Спина прямая.	2-3 раза с паузой 1-2сек, средний
12. И.п. - лёжа на животе, руки в стороны, ладони вниз, подбородок на полу; 1- отвести руки назад, соединить лопатки; 2- и.п.	Подбородок от пола не отрывать. Руки прямые.	6 раз, средний
13.И.п. - стоя на четвереньках; 1-4- свободные махи ногой назад с одновременным прогибанием в грудном отделе позвоночника; 1-4-то же другой ногой.	Можно выполнять сериями по 4 счёта каждой ногой, затем смена ног.	3-4 раза, средний

**16.Игра средней подвижности «Кто соберёт больше шишек? »**

**ПРАВИЛА ИГРЫ.** Дети сидят босиком вокруг большого обруча, в котором лежат шишки. По команде инструктора дети захватывают пальцами ног шишку и переносят из обруча к себе в сторону. В конце шишки подсчитываются и отмечается ребёнок, который больше всех смог перенести босыми ногами шишек.

**Заключительная часть занятия**

17.Ходьба с высоким подниманием бедра, руки на пояс. 18.Ходьба с «захлестом», пяткой коснуться ягодиц.	Следить за осанкой, смотреть вперёд. Подбородок поднять.	30 сек 30 сек
19. И.п.- о.с. 1-2- потянуться правой рукой вверх, посмотреть на кисть; 3-4- согнуть кисть, локоть, уронить руку, расслабиться;	Хорошо потянуться и бросить руку вниз. Можно выполнять лёгкий полу наклон.	2-3раза, медленный
20. Принять правильную осанку без опоры.	Посмотреть на себя и других детей, исправить неточности.	15-20сек

Содержание упражнения	Методические рекомендации	Дозировка, темп
<b>Подготовительная часть занятия</b>		
1. И.п.- стоя; коррекция осанки без опоры и у опоры.	.Непринуждённое правильное положение тела.	1 мин
2. Ходьба: -по ребристой доске; -перекатом с пятки на носок; -высоко поднимая колени; -с захлестом.	Сохраняя правильную осанку.	1 мин
3. И.п.- о.с.;	Руки прямые, голова поднята, полная амплитуда движения.	2 раза, средний 2-3
4. И.п.- стоя, руки на пояс; 1- поворот вправо, полуприсед; 2- и.п.; 3-4- то же влево.	При асимметричной осанке не используется.	1 раз, средний
5. И.п.- стоя, руки в стороны; 1- подняться на носки, пальцы рук в кулак; 2- перекат на пятки, пальцы рук врозь;	Дыхание произвольное. Подниматься на носки и пятки как можно выше.	2 раза, средний

**Основная часть занятия**

6. И.п. – лёжа на спине, руки под шею; 1-8- «велосипед» вперёд; 9-10 –расслабиться; 1-8- «велосипед» назад; 9-10 –расслабиться;	«Низкий велосипед». Следить за работой стопы. Дыхание свободное.	2 раза, средний
7. И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1- поднять правую ногу; 2- поднять левую ногу; 3- носки на себя; 4- и.п.	Угол подъёма ног не выше 30-40 градусов. Дыхание произвольное	4 раза, средний
8. И.п.- то же; «Я на солнышке лежу»- руки полусогнуты вниз – в стороны, ладони вверх, стопы в стороны, голова набок, глаза закрыты. Расслабиться.	Инструктор проверяет качество выполнения упражнения: невысоко приподнимает руку или ногу и спокойно опускает.	10-15сек
9. И.п.- лёжа на спине, руки в стороны, ладони вверх; 1-8- горизонтальные «ножницы»; 9-10- расслабление. 5-8- круговые вращения стопами внутрь.	Начинать движение с минимального подъёма и плавно поднять ноги до угла 90 градусов, затем одновременно опустить в и.п.	2-3 раза, средний
10. И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1- правая рука вверх, потянуться одновременно с левой ногой, незначительно отведённой в сторону; 2- и.п.; 3-4- смена положения рук и ног.	Диагональное самовытяжение. Поясница прижимается к полу. Дыхание свободное.	2 раза, медленный
11. И.п.- лёжа на животе; 1- 12-плавание брассом; 13-16-«крокодил».	Перекат на живот. Носки на себя.	2-3раза, средний
12. И.п - лёжа на животе, кисти под подбородок; 1- отвести ноги назад; 2- развести в стороны; 3- свести; 4- опустить.	Тянуться вперёд. Смотреть на кисти.	4-6 раз, медленный
13. И.п. - лёжа на животе; 1-8- собираем песок и делаем песочную горку; 9-10-«крокодил».	Одновременное движение руками через стороны к груди. Стопы лежат на полу.	10-15 сек.
14. И.п. - лёжа на животе, кисти под подбородок; 1-6- горизонтальные «ножницы» ногами; 7-8- расслабление.	Ноги прямые. Дыхание свободное.	2-3 раза, средний

**15. Игра малой подвижности «Найди правильный след».**

**ЦЕЛЬ ИГРЫ:** научить отличать правильное положение стоп от не правильного.

**ПРАВИЛА ИГРЫ:** В начале игры необходимо научить детей находить правильный шаблон постановки стоп и вставать на него точно в след. Корректировать положение корпуса, головы, Плеч, живота и т.д. (5 подходов по 5-6 раз).

**Заключительная часть занятия**

16. Работа на массажёрах и тренажерах.	Следить за осанкой.	1-1.5 мин
17. И.п.- стоя; ходьба по следам; ходьба по дорожке разной жёсткости;	Следить за осанкой. Положение рук различное.	1 мин
18. Принять правильную осанку у опоры и без опоры.	Обратить внимание на осанку других детей.	30 сек



Содержание упражнения	Методические рекомендации	Дозировка, темп
<b>Подготовительная часть занятия</b>		
1. И.п.- стоя; коррекция осанки без опоры и у опоры.	.Непринуждённое правильное положение тела.	1 мин
2. Ходьба: -по ребристой доске; -перекатом с пятки на носок; -высоко поднимая колени; -с захлестом.	Сохраняя правильную осанку.	1 мин
3. И.п.- о.с.; 1- 4- круговые движения руками назад; 5-8- то же вперёд.	Руки прямые, голова поднята, полная амплитуда движения.	2 раза, средний
4. И.п.- стоя, руки на пояс; 1- поворот вправо, полуприсед; 2- и.п.; 3-4- то же влево.	При асимметричной осанке не используется.	2-3 раза, средний
5. И.п.- стоя, руки в стороны; 1- подняться на носки, пальцы рук в кулак; 2- пережат на пятки, пальцы рук врозь.	Дыхание произвольное. Подниматься на носки и пятки как можно выше.	2 раза, средний

<b>Основная часть занятия</b>		
6. И.п. – лёжа на спине, руки под шею; 1 – 6 - «велосипед» вперёд; 7 – 12- «велосипед» назад; 1 – 8- отдых.	Ягодицы на полу.	2- 3 раза, средний
7. И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1- руки и ноги в стороны- «звёздочка»;2- и.п.	Во время выполнения упражнения руки и ноги приподнимать над полом.	15сек 2раза, медленный
8. 10. И.п.- лёжа на спине; ноги согнуты в тазобедренных суставах; «Я на солнышке лежу».	Расслабиться.	10-15 сек
9.И.п.- лёжа на спине, руки под шею; 1- поднять правую ногу; 2- присоединить левую; 3- носки на себя; 4- и.п.	Дыхание свободное. Колени могут быть слегка согнутыми.	4-6раз, средний
10.И.п.- лёжа, руки вверх, самовытяжение; 1-4- потянуться, носки на себя; 5-8- расслабиться.	Поясница касается пола, стопы на себя.	5-10 сек
11.И.п.- лёжа на животе; 1-8- плавание брассом; 9-10 - расслабиться.	Движение рук параллельно полу. Ноги соприкасаются с полом. Дыхание произвольное.	2 -3 раза, медленный
12.И.п.- кисти рук под подбородком; 1- отвести правую ногу назад; 2- и.п.; 3- отвести левую ногу назад; 4- и.п.	Ногу поднимать до 30-40градусов, носки на себя.	2-3 раза, средний
13.И.п.- лёжа на животе, руки в стороны; 1-4- собираем песок; 5-6- расслабиться;	Руки в стороны и вперёд, согнув в локтях. Ноги на полу.	2-3 подхода, средний
14.И.п.- лёжа на животе; 1-приподнять одновременно руки и ноги, «рыбка» 2- и.п.	Без отягощения. Амплитуда минимальная.	20-30 сек 2 раза с перерывом

### **Список используемой литературы.**

1. О.В.Козырева «Лечебная физкультура для дошкольников».
2. Е.И.Подольская «Комплексы лечебной гимнастики для детей».
3. В.Л. Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 до 14 лет».
4. Т.Г. Анисимова Т.Г. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников».

