

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

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
МАДОУ «Ягодка»  
Протокол № 1  
от "31" августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ «Ягодка»  
                     /М.А. Новосельцева/  
Приказ № 87  
от "31" августа 2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА**

**физкультурно-оздоровительной направленности**

**«Профилактика плоскостопия»**

**для детей дошкольного возраста**

**(3 - 5 лет)**

Срок реализации программы

9 месяцев

Составил:  
педагог дополнительного  
образования  
Анжин С.В.

**Черногорск, 2022 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 Правительства РФ от 15 августа 2013 г. № 706 “Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг”
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021г. N2 СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

**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:**

- 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.

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

Программа предназначена для детей 3-5 лет.

Образовательная услуга представляется в форме кружка «Профилактика плоскостопия».

Форма работы: групповая

Продолжительность занятий до 15 минут.

№	Форма работы	Количество часов в неделю	Количество часов в месяц	Количество часов в год
1	Групповая работа	2	8	72

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

Работа по профилактике нарушения осанки и плоскостопия строится на основе следующих **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, соблюдение 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 3 - 5 лет

М е с я ц	№ комплек са	Подготовительная часть занятия			Основная часть занятия			За
		Ходьба	Стоя	Лёжа	Стоя	Лёжа	Игра	
сен тя бр ь	№ 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 на животе -упр. «крокодил» -упр. для ног (2)	Игра малой подвижност и «Найди правильный след».
ок тя бр ь	№ 2	ходьба		Контроль осанки у опоры  на спине (с палкой) гимн. -упр. для головы (1) -упр. для рук(2) -упр. для ног (2) «обезьянка»	на четверенька х «проползи под забором»	на спине -упр. для туловища (1) -упр. для ног (2) «велосипед», вытяжение на животе -упр. для туловища (2) «брасс», «крокодил» -упр. для «ножницы» и др.	Игра малой подвижноси « Аист»	-уп пл
		контролируя						
		осанку.						
		1-2						
		С мячом						
№ 3	ходьба	-по ребристой	коррекция осанки без опоры  и у опоры -упр. для рук и плечевого пояса (2) -упр. для ног (2)		на спине -упр. дл я туловища (3) -упр. для ног (4) «я на карлики». лежу», «велосипед», «горизонтальные ножницы» и др. на животе -упр. для туловища	Игра малой подвижност и «Великаны - карлики».		
		доске;						
		-перекатом с пятки						
		на носок;						
		-высоко поднимая						
		колени;						
		-с захлестом;						

						и	
						ног;	
						«ножницы»;	
						«крокодил»;	
						«собираем песок»;	
						солнышке лежу».	

<b>но яб рь</b>	№ 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 сред подвижн (мини-эстафета) «Черепашка»
	№ 5 3 – 4 С использованием мяча.	ходьба со сменой направлена 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 м подвижн «Весёлые медвежата»
<b>де ка бр ь</b>	№ 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 сред подвижн «Гусеничка»
	№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 ср интенсив и расплеска воду»

<b>январь</b>	№ 8 2-4 С мячом	<b>ходьба</b> -на носках, руки на поясе; -на пятках, кисти к плечам.	<b>контроль осанки</b> -упр. для рук; -упр. для туловища; -упр. для ног.			<b>на спине</b> -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.	<b>игра м подвижн</b> «Гордая цапля».
<b>Февраль</b>	№9 1-2	<b>ходьба</b> И. п.: кисти к плечам, соединив лопатки, локти в стороны -на носках, -на пятках.	<b>контроль осанки у стены.</b>		<b>на четвереньках</b> -упр. на грудной отдел позвоночника «кошечка добрая».	<b>на спине</b> -упр. для рук; -упр. для туловища «перекачаться» -упр. для ног (2) -диафрагмальное дыхание <b>на животе</b> -упр. для туловища (3) «собери песок» и др.	<b>игра сред подвижн</b> «На лыжах»
<b>Февраль</b>	№10 3-4	• <b>Ходьба:</b> -на носках, руки на пояс; -на пятках, кисти к плечам	<b>контроль осанки у стены.</b>		<b>на четвереньках;</b> «медвежонок ищет рыбу».	<b>на спине</b> -упр. для туловища и ног «велосипед», «звездочка», «я на солнышке лежу», «само вытяжение». <b>на животе</b> -упр. на все группы мышц: «брасс», «собираем песок», «горизонтальные ножницы», «звезда».	<b>Игра ма подвижн</b> «Ловкие ноги».
<b>март</b>	№11 1-2 С мячом	<b>ходьба</b> -руки в замок «потягивай» (руки вверх), -с попеременным подниманием правого и левого колена.	<b>контроль осанки</b> -упр. на дыхание «присядь».		<b>на четвереньках</b> -«проползи под забором», «махи ногой».	<b>на спине</b> -упр. для тулов. «растяжка» -упр. для ног с мячом. <b>на животе</b> -упр. для рук и туловища «брасс», «соедини лопатки».	<b>игра сред подвижн</b> «Ель, ёлка».
	№12 3-4 С гимнастической палкой.	<b>ходьба контролирующая осанку.</b>	<b>контроль осанки у опоры</b>	<b>на спине</b> (с палкой) гимна. -упр. для головы (1) -упр. для рук(2) -упр. для ног (2) «обезьянка»		<b>на спине</b> -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.	<b>игра сред подвижн</b> «Жучок спине».
<b>апрель</b>		<b>ходьба со сменой</b>	<b>контроль осанки</b>			<b>на спине</b>	<b>игра м</b>
	№13	<b>направлена и</b>				-упр. для ног (3) «я на	<b>подвижн</b>
		<b>положения рук</b>	<b>без опоры:</b>			солнышке лежу»;	«Море
	1- 2		-упр. для рук и			-упр. для туловища.	волнуется
	С мячом.		туловища.			<b>на животе</b>	
			<b>на животе:</b>			-упр. для туловища (3) «крокодил» и др.	
		-упр. для туловища			-упр. для ног (		
		(3)					

			«крокодил» и др.				
			-упр. для ног (2)				
		<b>ходьба</b> -на носках,	<b>контроль осанки</b>			<b>на спине</b>	<b>мини-</b>
	<b>№14</b>	руки на поясе;				-упр. для туловища (3)	<b>эстафета</b>
		-на пятках, кисти к	-упр. для рук;			-упр. для ног (2)	соберёт
	<b>3 – 4</b>	плечам.	-упр. для туловища;			«я на солнышке лежу»,	больше
	<b>С мячом</b>		-упр. для ног.			«растяжка»,	щишек?»
						«горизонтальные	
						ножницы», «велосипед».	
						<b>на животе</b>	
						«собираем песок»,	
						«крокодил». «ножницы»	
						и др.	
<b>май</b>	<b>№15</b> <b>1 – 2</b>	<b>ходьба</b> -по ребристой доске; -перекатом с пятки на носок; -высоко поднимая колени с захлестом стоп.	<b>контроль осанки с опорой и без опоры</b> -упр. для рук и плечевого пояса (2) -упр. для ног.		-ходьба приставным шагом по часовой и против часовой стрелки.	<b>на спине</b> -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».	<b>игра м подвижн</b> «Найди правильн след».
<b>М А Й</b>	№16 3-4	<b>ходьба:</b> -по ребристой доске; -перекатом с пятки на носок; -высоко поднимая колени; -с захлестом.	<b>контроль осанки с опорой и без опоры</b> -упр. для рук и плечевого пояса (2) -упр. для ног.			<b>на спине</b> -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 с подвижн «Аист»

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

Содержание упражнения	Методические рекомендации	Достижения
<b>Подготовительная часть занятия</b>		
<p align="center">Знакомство с массажёрами и тренажёрами для ног.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Принять правильную осанку стоя у стены: с открытыми глазами; постоять и запомнить свои ощущения, с закрытыми глазами.</li> </ul> <p>Ходьба друг за другом на пятках, переступая через кубики, ходьба по ребристому мостику. Идут ножки маленькие, по дорожке ладненькой, По кочкам, по кочкам, по пяям и пенёчкам.</p>	<p>Разогрев стопы на массажёрах.</p> <p>Выполнять без излишнего напряжения мышц.</p> <p>Дыхание произвольное.</p>	<p>мед</p> <p>мед</p>

**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
4. И.п. – сидя на скамейке, между стопами зажат мяч. Сгибание и разгибание ног в коленях. Помидоры дружно рвали и по ведрам рассыпали.	Энергичный захват мяча стопами ног. При выполнении упражнений стопы пола не касаются.	6-8
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
6. И.п. – стоя, ноги врозь, руки внизу 1 – поднять руки через стороны вверх; 2 – и.п. Мы с деревьев фрукты рвали, дружно руки поднимали.	Спина прямая. С удовольствием потянуться вверх.	6-8 мед
7. И.п.- о.с., руки к плечам. Отгоняем комаров. 1-5 – вперёд; 1-5 – назад.	Энергичные вращения вперёд и назад.	4-6
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 мед
9. И.п.- лёжа на спине. Жучок барахтается.	Непроизвольные движения руками и ногами.	ср

#### 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, ме До 30 сек.  2-3 раза, ср
11. И.п. – о.с., кисти рук к плечам; 1-4- круговые движения руками назад.	Избегать излишнего напряжения мышц. Подбородок подтянут.	4-6 раза, м
12. И.п.- о.с.; • принять правильную осанку у стены; • шаг вперёд, сохраняя правильную осанку 3- и.п. 4 – шаг вперёд, осанка непринуждённая.		

#### КОМПЛЕКС № 2 октябрь 1-2 неделя для детей 4-5 лет (с мячом).

Содержание упражнения	Методические рекомендации	Дозировка
-----------------------	---------------------------	-----------

#### Подготовительная часть занятия

<p align="center"><b>Работа на массажёрах для ног (разогрев стопы).</b></p> <p>И.п.- о.с. у опоры. Принять правильную осанку. Ходьба контролируя осанку.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища вниз. 1- поднять плечи вверх, 2 – и.п. «Кукла удивилась»</li> <li>И.п.- то же; 1- наклон вперёд, руки назад;; 2- и.п.«Я умею наклоняться».</li> <li>И.п.- то же; «А ещё и покачаться».</li> </ul> <p>Перекаты (перенос тяжести тела) с ноги на ногу.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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!»</li> </ul>	<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.</p> <p>4 раза, сре</p> <p>4-6 раз, сре</p> <p>По 1-2 сторону, с</p>
--	--	--

### Основная часть занятия

<p>6 И.п. – лёжа на спине, руки с мячом вперёд; 1- руки вверх; 2- вниз; 3 - вверх</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>И.п.- то же, руки с мячом на груди; 1- согнуть колени, коснуться мяча; 2 – и.п.</li> <li>И.п.- то же; Горизонтальные «ножницы».</li> <li>И.п.- лёжа на животе, руки вперёд, в руках мяч; «Рыбка». Руки с мячом и ноги приподняты.</li> </ul> <p>10.И.п.- стоя на четвереньках; Ходьба и проползание под различными мягкими модулями.</p>	<p>«Устремился мячик вверх, устремился мячик вниз. Влево - вправо покотился и опять остановился!» Удерживать руки и туловище на одной линии.</p>	<p>2 -4 раза, с</p>
	<p>«Две коленочки согнулись и мяча они коснулись». Дыхание произвольное. Плавно опускать ноги.</p>	<p>4-6 раз, сре</p>
	<p>Осуществлять не большое прогибание туловища в грудном отделе позвоночника. Дыхание произвольное. Стремиться разгибать ноги в коленных суставах.</p>	<p>6 раз, сред</p>
	<p>Осуществлять не большое прогибание туловища в грудном отделе позвоночника. Дыхание произвольное. Стремиться разгибать ноги в коленных суставах.</p>	<p>10-15сек, с 4-6 раз, ме</p>
	<p></p>	<p>1 мин, сре</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>Посмотреть в зеркало.</p>	<p>30 сек.</p>
<p>13. И.п.- стоя, руки вниз; 1 - руки через стороны вверх – вдох; 2 – выдох;</p>	<p>В и.п. руки расслаблены.</p>	<p>2 раза, мед</p>
<p>14. Ходьба обычная.</p>	<p>Правильно ставить ноги. Голова приподнята вперёд вверх.</p>	<p>30 – 40 сек</p>

**КОМПЛЕКС № 3**

**октябрь 3-4 неделя для детей 4-5 лет .**

<p align="center">Содержание упражнения</p>	<p align="center">Методические рекомендации</p>	<p align="center">Дозировка</p>
---	---	---------------------------------

### Подготовительная часть занятия

<p align="center"><b>Работа на массажёрах для ног (разогрев стопы).</b></p>		<p align="center">1-2 мин</p>
---	--	-------------------------------

1. И.п.- о.с. у опоры. Принять правильную осанку. Ходьба контролируя осанку.	Положение тела не должно быть чрезмерно напряжённым.	4 – 6 раз в
2. И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища вниз. 1- поднять плечи вверх, 2 – и.п. «Кукла удивилась»	Плечи и руки расслаблены.	4 раза, сред
3. И.п.- то же; 1- наклон вперёд, руки назад;; 2- и.п. «Я умею наклоняться».	При выполнении наклона смотреть вперёд в зеркало.  Сохранять и.п. «Куклы улыбаются».	4-6 раз, сред  По 1-2 сторону, ср
4. И.п.- то же; «А ещё и покачаться». Перекаты (перенос тяжести тела) с ноги на ногу.	Спина прямая, локти в стороны.	
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!»		

### Основная часть занятия

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

### 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

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

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

Содержание упражнения	Методические рекомендации	Дозиров
-----------------------	---------------------------	---------

Подготовительная часть занятия

1. И.п.- стоя, прислониться спиной к стене; 1 – подняться на носки, руки скользят по стене в стороны; 2 – и.п.	Встанем к стеночке опять, будем спинку выпрямлять. Голова, лопаточки, ягодички, пяточки Стеночки касаются. В стройную фигуру превращаются.	30 сек, м
2. И.п.- стоя у стены, руки вверх; 1 – наклон вправо; 2 – наклон влево;	Укрепляем мышцы справа, укрепляем мышцы слева.	4-6 раз сторону, .
3. И.п.- стоя, у стены, руки на поясе. 1- правую ногу отвести в сторону; 2 – и.п. 3- левую ногу в сторону; 4 – и.п.	Ножки укрепляем так. Правой и левой делаем тик так. Следить за осанкой.	4-6 раз, с
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 раз сторону,
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.	3-4раз,м

#### Основная часть занятия

6. И.п. – лёжа на спине; 1 – руки через стороны вверх; 2 – и.п.	Потянуться. Дыхание произвольное.	4 раза, м
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, средний
8. И.п.- то же, руки вверх; 1- поднять правую ногу; 2- поднять левую ногу; 3- поднять обе вместе; 4- и.п.  • И.п.- лёжа на спине, руки за голову; 1- согнуть ноги, стопы поставить на пол; 2- и.п. • И.п.- то же; «Я на солнышке лежу». • И.п.- лёжа на животе, кисти под подбородок. 1- отвести ноги в стороны; 2- соединить ноги; • И.п.- то же, руки вперёд; Вертикальные ножницы ногами; 13.И.п – стоя на коленях; Покачаться вперёд – назад.	При выполнении упражнения пятки пола не касаются.  Приподнять туловище, руки прямые.  Смотреть вперёд. Ноги прямые.  Невысокий подъём туловища и рук. Дыхание произвольное. Стараться удерживать туловище и бедро на одной линии.	6 раз, средний  4-6 раз, с  6 раз, в д средний 6 раз, ср  6-8 раз, в средний 8-10 раз,

#### 14. Игра средней подвижности «Черепашка»

ПРАВИЛА ИГРЫ. 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).

#### Заключительная часть занятия

15. И.п.- о.с. Хлопки руками перед собой и за спиной.		6-8 раз, с
• И.п.- то же, дети стоят по кругу. Передача мяча вправо, затем влево.	Следить за положением туловища.	2 ра направле
• И.п. – то же, положение рук любое: на пояс, вниз, за спину. Перекаты с пятки на носок.	Спину стараться держать прямо.	8-10 раз,

#### КОМПЛЕКС № 5 ноябрь 3-4 неделя для детей 4 - 5 лет.

Содержание упражнения	Методические рекомендации	Дозировка
-----------------------	---------------------------	-----------

**Подготовительная часть занятия**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• И.п.- стоя, принять правильную осанку у опоры и без опоры.</li> <li>• Ходьба, гимнастическая палка на лопатках; -на носках; -на пятках;</li> <li>• И.п.- стоя, палка в руках внизу, хват сверху; 1- руки вверх; 2- руки за голову; 3- руки вверх; 4- и.п.</li> <li>• И.п.- стоя, руки вверх; 1- наклон вправо; 2- и.п.; 3- наклон влево; 4- и.п.</li> </ul>	<p>Выполнять перед зеркалом.</p> <p>Смотреть прямо перед собой. Следить за положением палки.</p> <p>Следить за осанкой.</p> <p>Руки над головой, потянуть боковые поверхности туловища.</p>	<p>1 мин</p> <p>20-30 сек</p> <p>4-6 раз, с</p> <p>2-3 раз, сторону,</p>
<p>5. И.п.- стоя, руки вниз; 1- присед, колени врозь, руки вверх; 2-3- сохранить это положение; 4 – и.п.</p>	<p>В приседе держать спину ровно, смотреть в зеркало.</p>	<p>3-4раза,м</p>
<p>6. И.п.- стоя, руки прямые, гимнастическая палка за спиной; 1- отвести руки назад, соединить лопатки; 2- и.п.</p>	<p>Удерживать туловище ровно, плечи не поднимать.</p>	<p>3-4 раза,</p>

**Основная часть занятия**

<p>6. И.п. – лёжа на спине; 1 – руки через стороны вверх; 2 – и.п.</p>	<p>Потянуться. Дыхание произвольное.</p>	<p>4 раза, м</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>Колени прямые. Дыхание произвольное. Плавно опускать ноги в и.п.</p>	<p>6 раз, средний</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>6 раз, средний</p>
<p>9. И.п.- лёжа на спине, руки за голову; 1- согнуть ноги, стопы поставить на пол; 2- и.п.</p>		<p>4-6 раз, с</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• И.п.- лёжа на спине, руки в стороны, ноги на ширине плеч. «Я на солнышке лежу».</li> <li>• И.п.- лёжа на животе, руки под подбородок, ноги вместе; «Крокодил». Двигаются только ноги (хвост) и поясничная область.</li> </ul>	<p>Расслабиться. Перевернуться на живот.</p> <p>Смотреть на пол. Амплитуда движения малая.</p>	<p>10-15 сек</p> <p>6 раз, сре</p>
<p>12. И.п.- лёжа на животе, руки вперёд, в руках мяч; «Рыбка». Руки с мячом и ноги приподняты.</p>	<p>Осуществлять не большое прогибание туловища в грудном отделе позвоночника. Дыхание произвольное.</p> <p>Стараться удержать туловище и бедро на одной линии.</p>	<p>10-15сек</p> <p>4-6 раз</p>
<p>13.И.п – стоя на коленях; Покачаться вперёд – назад.</p>		<p>8-10 раз,</p>

**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**

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

**КОМПЛЕКС № 6 декабрь 1- 2 неделя для детей 4 - 5-лет (с лёгкими гантелями)**

Содержание упражнения	Методические рекомендации	Дозировка
<b>Подготовительная часть занятия</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Принять правильную осанку стоя у стены: с открытыми глазами; постоять и запомнить свои ощущения, с закрытыми глазами.</li> <li>И.п.- о.с., в руках гантели. Дети стоят в кругу; 1 – руки вверх, потянуться; 2- и.п.</li> <li>И.п. – то же; 1 – правая рука вперёд, левая назад; 2 – смена положения;</li> <li>И.п. – то же; 1 – присесть, руки через стороны вверх; 2 – и.п.</li> </ul>	<p>Выполнять без излишнего напряжения мышц.</p> <p>С удовольствием потянуться.</p> <p>Спинка прямая. Стопа на носках.</p>	<p>1 мин.</p> <p>4 раза, сре</p> <p>4-6 раз, ср</p> <p>3-4 раза, ср</p>

<b>Основная часть занятия</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>И.п. – то же, кисти рук под шею; 1 – согнуть носки стоп на себя; 2 – разогнуть, оттянуть носки.</li> <li>И.п. – то же; 1 - одновременно согнуть ноги, стопы поставить на пол; 2 – вернуться в и.п.</li> <li>И.п.- то же, руки вдоль туловища; 1 – одновременно развести ноги и руки в стороны; 2 – вернуться в и.п.</li> <li>И.п.- то же; 1 – 4- «самовытяжение», кисти рук тянутся вверх, пятки вниз; 5–8–руки через стороны вниз, расслабиться</li> <li>10.И.п.- лёжа на животе; 1 – 4-руки выполняют движение, как при плавании брассом; 5 – 8-«крокодил», расслабиться.</li> <li>11. И.п.- то же, кисти рук под подбородок; 1 – отвести правую ногу назад; 2 – и.п. 3 – 4-то же левой ногой.</li> <li>12. И.п.- то же руки в стороны, кисти на ребре ладони, большой палец отведён; 1 – приподнять туловище; 2 – и.п.</li> <li>13. И.п.- стоя на четвереньках; 1 – согнуть руки, подбородком коснуться пола; 2 – и.п.</li> </ul>	<p>При кифозе валик под грудной отдел позвоночника, локти в стороны, «держат пол» - от пола не отрываются.</p> <p>Упражнения 7-8 направлены на укрепление мышц брюшного пресса. При выполнении упражнений стопы пола не касаются.</p> <p>Большой палец сжать в кулаке. Стремиться поясницу прижать к полу. Остаться в и.п., затем перевернуться на живот.</p> <p>Ноги лежат на полу. Сильно не прогибаться. В «крокодиле» голова меняет положение- поворот - влево, затем вправо.</p> <p>Отводя ногу, носок на себя. Амплитуда движения средняя. Надплечья на одной линии, голова и туловище по средней линии.</p> <p>Локти в стороны, максимально свести лопатки. Вначале можно касаться носиком.</p>	<p>4 – 6 раз, с</p> <p>6 раз, сред</p> <p>4- 6 раз, ср</p> <p>3-4 раза, м</p> <p>3 – 4 раза,</p> <p>3-4 раза, м</p> <p>4 – 6 раз, с</p> <p>3–4раза,м</p>

**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 голеностопы 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.		4-6 раз, ме
17. И.п.- стоя, кисти к плечам; 1- руки вперёд, соединить локти; 2- и.п.	Руки расслаблены. Спина прямая.  Спина прямая. Локти в стороны.	4-6 раз, ме

**КОМПЛЕКС № 7 декабрь 3-4 неделя для детей 4 – 5 лет (с гимнастической палкой).**

Содержание упражнения	Методические рекомендации	Дозировка
<b>Подготовительная часть занятия</b>		
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, сре
<ul style="list-style-type: none"> <li>• И.п. – то же; 1 – правая рука вперёд, левая назад; 2 – смена положения;</li> <li>• И.п. – то же; 1 – присесть, руки через стороны вверх; 2 – и.п.</li> </ul>	Спинка прямая. Стопа на носках.	4-6 раз, сре 3-4 раза, ср
<b>Основная часть занятия</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• И.п. -то же, руки в стороны, ладони на полу, ноги согнуты; 1- приподнять туловище, свести лопатки; 2- и.п.</li> <li>• И.п.- то же, кисти под шеей; 1-4- «велосипед» вперёд; 5-8- «велосипед» назад;</li> </ul>	Осуществлять не большое прогибание туловища в грудном отделе позвоночника. Дыхание произвольное, обязательно работает стопа. Стремиться разгибать ноги в коленных суставах.	4 – 6 раз, с 30сек
9. И.п.- то же; 1-4- самовытяжение; 5-8- расслабиться. 10.И.п.- то же, кисти под шеей; 1- поднять прямые ноги до угла 40-45 градусов; 2- и.п.	Большой палец в кулаке, стопы на себя. Носки на себя. Дыхание произвольное, свободное.	10-15сек 6-8 раз, ме
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, ср
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. с
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, сре
14.И.п - «крокодил» 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.	4 – 6 раз, м 4раза, сред
16.И.п. - кисти под подбородок; 1-4- горизонтальные «ножницы»; 5-6- расслабиться. 17.И.п. - стоя на четвереньках; «кошечка добрая». 1-4- проползти под забором вперёд; 5-8- то же назад.	Ноги прямые, подняты невысоко.  Ноги остаются на месте, движение выполняют руки и туловище. Дыхание произвольное.	До 20раз с 2-3раза, ме

**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 вёдрами 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, ме
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, ме

#### КОМПЛЕКС № 8 январь 2-4 неделя для детей 4- 5 лет (с мячом).

Содержание упражнения	Методические рекомендации	Дозировка
-----------------------	---------------------------	-----------

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

<ul style="list-style-type: none"> <li>И.п.- о.с. Принять правильную осанку перед зеркалом, без опоры.</li> <li>Ходьба: -обычная; -со сменой направления и положения рук.</li> <li>И.п.- стоя, мяч в руках; 1- руки вверх, потянуться, подняться на носки; 2- и.п.</li> <li>И.п.- стоя, мяч вверху; 1- 2- наклон вправо; 3-4 - наклон влево;</li> <li>И.п.- стоя, мяч перед грудью в согнутых руках; 1- сгибая колено, коснуться им мяча; 2 – и.п.; 3-4 –то же другой ногой.</li> </ul>	<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,м</p> <p>раза, в сторону,</p> <p>раза каж средний</p>
---	---	--

#### Основная часть занятия

<ul style="list-style-type: none"> <li>И.п. – лёжа на спине, мяч обхватить коленями; 1 - согнуть ноги к груди в коленках и тазобедренных суставах; 2 – выпрямить вперёд;</li> <li>И.п.- лёжа на спине, руки с мячом вперёд; 1- коснуться носками прямых ног мяча; 2- и.п.</li> </ul>	<p>Дыхание произвольное. Положение рук различное.</p> <p>Колени прямые. Работают мышцы брюшного пресса. Дыхание произвольное.</p>	<p>4-6 раз, с</p> <p>4-6 раз, с</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>Сохранять угол в тазобедренных суставах, равный 90 градусов. Плавно опускать ноги.</p>	<p>4раза в к медл.</p>
<p>9. И.п.- лёжа на спине, руки вверх с мячом; 1-4- потянуться, носки на себя; (растяжка) 5-8- расслабиться.</p>	<p>Во время расслабления мяч можно не держать. Перевернуться на живот.</p>	<p>2-3раза,м</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>Руки и ноги приподняты от пола.</p>	<p>2-3 подх</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.	Дыхание произвольное.	6-8 раз, с
---	-----------------------	------------

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

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

#### КОМПЛЕКС № 9 февраль 1-2 неделя для детей 4-5 лет.

Содержание упражнения	Методические рекомендации	Дозировка
-----------------------	---------------------------	-----------

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

<ul style="list-style-type: none"> <li>• И.п.- стоя; коррекция осанки без опоры и у опоры.</li> <li>• Ходьба: <ul style="list-style-type: none"> <li>-по ребристой доске;</li> <li>-перекатом с пятки на носок;</li> <li>-высоко поднимая колени;</li> </ul> </li> <li>3. И.п.- о.с.; <ul style="list-style-type: none"> <li>1- 4- круговые движения руками назад; 5-8- то же вперёд.</li> </ul> </li> <li>• И.п.- стоя, руки на поясе; <ul style="list-style-type: none"> <li>1- поворот вправо, полуприсед; 2- и.п.; 3-4- то же влево.</li> </ul> </li> <li>• И.п.- стоя, руки в стороны; <ul style="list-style-type: none"> <li>1- подняться на носки, пальцы рук в кулак;</li> <li>2- перекат на пятки, пальцы рук врозь;</li> </ul> </li> </ul>	<p>Непринуждённое правильное положение тела.</p> <p>Сохраняя правильную осанку.</p> <p>Руки прямые, голова поднята, полная амплитуда движения.</p> <p>При асимметричной осанке не используется.</p> <p>Дыхание произвольное. Подниматься на носки и пятки как можно выше.</p>	<p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>по 2 раза</p> <p>2-3 раза,</p> <p>4 подход</p>
--	---	---

#### Основная часть занятия

<p>7. И.п. – лёжа на спине, руки под шею;</p> <p>1 – 6 - «велосипед» вперёд;</p> <p>7 – 12- «велосипед» назад;</p> <p>1 – 8- отдых.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища;</li> <li>1- руки и ноги в стороны - «звёздочка»; 2- и.п.</li> <li>• И.п.- то же, кисти под шею, ноги согнуты, стоят на полу;</li> <li>1 – правым локтём коснуться левого колена, согнув левую ногу;</li> <li>2 – и.п.;</li> <li>3 – 4 – то же левой рукой, коснуться правого колена.</li> <li>• И.п.- лёжа на спине; ноги согнуты в тазобедренных суставах; «Я на солнышке лежу».</li> <li>• И.п.- лёжа на спине, руки под шею;</li> <li>1- поднять правую ногу; 2- присоединить левую;</li> <li>3- носки на себя; 4- и.п.</li> <li>• И.п.- лёжа на животе; 1-8- плавание</li> </ul>	<p>Ягодицы на полу.</p> <p>Во время выполнения упражнения руки и ноги приподнимать над полом.</p> <p>При ассиметричной осанке не используется. Дыхание произвольное.</p> <p>Расслабиться.</p> <p>Дыхание свободное. Колени могут быть слегка согнутыми.</p> <p>Движение рук параллельно полу. Ноги соприкасаются с полом. Дыхание произвольное.</p>	<p>3-4 раза,</p> <p>до 30сек</p> <p>4-6 раз, с</p> <p>10-15 сек</p> <p>4 раза, с</p> <p>20-30сек</p>
---	---	--

брассом; 9-10 - расслабиться. <ul style="list-style-type: none"> <li>И.п.- кисти рук под подбородком; 1- отвести правую ногу назад; 2- и.п.; 3- отвести левую ногу назад; 4- и.п.</li> <li>И.п.- лёжа на животе, руки в стороны; 1-4- собираем песок; 5-6- расслабиться;</li> <li>И.п.- стоя на четвереньках; «медвежонок ищет рыбу». 1-6- ходьба на руках, пристанным шагом по часовой и против часовой стрелки.</li> </ul>	Ногу поднимать до 30-40градусов, носки на себя.	4-6 раз к средний
	Одновременное движение руками через стороны к груди. Стопы лежат на полу.	По10-20
	Спина прямая. «Медвежонок ищет рыбу». Колени остаются на месте.	2 раза в

#### 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.	1-1,5м
21.Принять правильную осанку у опоры и без опоры.	Следить за осанкой. Положение рук различное. Обратит внимание на осанку других детей.	30 сек

### КОМПЛЕКС № 10 февраль 3-4 неделя для детей 4 - 5 лет.

Содержание упражнения	Методические рекомендации	Дозировка
-----------------------	---------------------------	-----------

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

<ul style="list-style-type: none"> <li>И.п.- стоя; коррекция осанки без опоры и у опоры.</li> <li>Ходьба: -на носках, руки на пояс; -на пятках, кисти к плечам.</li> <li>3. И.п.- о.с.; 1- 4- круговые движения руками назад; 5-8- то же вперёд.</li> <li>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.</li> <li>5. И.п.- о.с.; 1- наклон вперёд, руки в стороны; 2- и.п.</li> </ul>	Непринуждённое правильное положение тела.	1 мин
	Всё время сохраняя спину ровной, смотреть вперёд.	30-40 сек
	Руки прямые, голова поднята, полная амплитуда движения.	по 2 раза
	Отвести руку в сторону ладонью вверх. Рука параллельно полу.	2-3 раза,
	Смотреть вперёд в зеркало, спинка прямая.	4 раза, ср

#### Основная часть занятия

6. 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,
	Во время выполнения упражнения руки и ноги приподнимать над полом.	до 30сек
	При ассиметричной осанке не используется. Дыхание произвольное.	4-6 раз, с
	Расслабиться.	10-15 сек
<ul style="list-style-type: none"> <li>И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1- руки и ноги в стороны - «звёздочка»; 2- и.п.</li> <li>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.</li> <li>И.п.- лёжа на спине; ноги согнуты в тазобедренных суставах; «Я на солнышке лежу».</li> <li>И.п.- лёжа на спине, руки под шею; 1- поднять правую ногу; 2- присоединить левую; 3- носки на себя; 4- и.п.</li> <li>И.п.- лёжа на животе; 1-8- плавание</li> </ul>	Дыхание свободное. Колени могут быть слегка согнутыми.	4 раза, ср
	Движение рук параллельно полу. Ноги соприкасаются с полом. Дыхание произвольное.	20-30сек

брассом; 9-10 - расслабиться. • И.п.- кисти рук под подбородком; 1- отвести правую ногу назад; 2- и.п.; 3- отвести левую ногу назад; 4- и.п. • И.п.- лёжа на животе, руки в стороны; 1-4- собираем песок; 5-6- расслабиться; • И.п.- стоя на четвереньках; «медвежонок ищет рыбу». 1-6- ходьба на руках, пристанным шагом по часовой и против часовой стрелки.	Ногу поднимать до 30-40градусов, носки на себя.	4-6 раз к средний
	Одновременное движение руками через стороны к груди. Стопы лежат на полу.	По10-20
	Спина прямая. «Медвежонок ищет рыбу». Колени остаются на месте.	2 раза в

#### 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,

#### 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 м   2-3 раз
---	---	----------------------------

### КОМПЛЕКС № 11 март 1-2 неделя для детей 4-5лет

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

#### Подготовительная часть занятия

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Принять правильную осанку стоя у стены.</li> <li>• Ходьба: -на носках, руки на пояс; -на пятках, кисти к плечам.</li> <li>• И.п.- стоя, правая рука вверх; 1-4- круговые вращения вперёд; 5-6- то же назад.</li> <li>• 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.</li> <li>5. И.п.- о.с.; 1- наклон вперёд, руки в стороны; 2- и.п.</li> </ul>	Непринуждённое положение тела.	10-15 сек
	Всё время сохраняя спину ровной, смотреть вперёд. Дыхание произвольное. Руки прямые. Полная амплитуда движения.	45 сек
	Отвести руку в сторону ладонью вверх. Рука параллельно полу.	2-3 раза, средний темп
	Смотреть вперёд в зеркало, спинка прямая.	2-3 раза, средний темп  4 раза, средний темп

#### Основная часть занятия

<ul style="list-style-type: none"> <li>• И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1- поднять правую ногу; 2- поднять левую ногу; 3- носки на себя; 4- и.п.</li> <li>• И.п.- то же; «Я на солнышке лежу»- руки полусогнуты вниз – в стороны, ладони вверх, стопы в стороны, голова набок, глаза закрыты. Расслабиться.</li> <li>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.</li> </ul>	Угол подъёма ног не выше 30-40 градусов. Дыхание произвольное	4-6 раз, средний темп
	Инструктор проверяет качество выполнения упражнения: невысоко приподнимает руку или ногу и спокойно опускает.	10-15сек
	Начинать движение с минимального подъёма и плавно поднять ноги до угла 90 градусов, затем одновременно опустить в и.п.	3-4- раза, средний темп

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, медленно
12.И.п.- лёжа на животе; 1- 12-плавание брассом; 13-16-«крокодил».	Тянуться вперёд. Смотреть на кисти.	2-3 подхода, медленно
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, медленно
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, средне

### 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, медленно

### КОМПЛЕКС № 12 март 3-4 неделя для детей 4 – 5 лет

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

#### Подготовительная часть занятия

<ul style="list-style-type: none"> <li>Принять правильную осанку стоя у стены.</li> <li>Ходьба со сменой направления, на голове небольшое надувное кольцо.</li> </ul> 3. И.п.- о.с.; 1 – поднять плечи вверх – вдох; 2-4- отвести назад, опустить вниз – выдох.	Положение рук может быть различным. Голову стремиться держать прямо. Мышцы брюшного пресса напряжены.	1-2 мин, средне
	Соединить лопатки, локти вниз.	6-8 раз 4 раза, медленно
	Выполнять упражнение с возможной амплитудой.	4 раза
	При наклоне смотреть вперёд, мышцы живота подтянуты.	6-8 раз

#### Основная часть занятия

7. И.п.- лёжа на спине, руки под шею; 1- 8 - «велосипед» вперёд; 9-10 – расслабиться. 1- 8 - «велосипед» назад. 9-10 – расслабиться.	Движение ногами выполняется с полной амплитудой. Дыхание произвольное.	20-30 сек, средне
8. И.п.- лёжа на спине, кисти рук под шею; 1- согнуть ноги к груди; 2- выпрямить вперёд; 3-4 – и.п.	Ягодицы на полу.	4-6 раз, средне

9. И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища, ладони вверх; 1-3- руки через стороны вверх - вдох; 4 – и.п.- выдох.	Локти от пола не отрывать. При и.п. ноги прямые	6-8 раз, средн
10. И.п.- лёжа на спине, руки вверх, большой палец в кулаке; 1-4 –«самовытяжение»,потянуться руками вверх, пятками вниз; 5- 8 – расслабиться.	Потянуться. Руки скользят по полу. Большой палец зажат в кулаке. Носки стоп на себя. Перекат на живот.	10 сек.
11.И.п - лёжа на животе, кисти под подбородок; 1- 2 – «полузвезда», приподнять ноги и развести; 3- соединить; 4- и.п. 12.И.п. – лёжа на животе; 1-12- плавание брассом; 13-16- «крокодил».	Носки оттянуты. Амплитуда движения средняя.  Тянуться вперёд. Смотреть на кисти.	4-браз, средни  2-3раза, средн
<ul style="list-style-type: none"> <li>И.п. - лёжа на животе, кисти под подбородок; 1-6- горизонтальные «ножницы» ногами и руками одновременно; 7-8- расслабление.</li> <li>И.п.- стоя на четвереньках; «кошечка проползает под забором» 1- 4- прогнуться в грудном отделе позвоночника, имитируя проползание под забором. 5-8- то же назад.</li> </ul>	Носки оттянуты. Кисти рук на уровне глаз.  Ноги остаются на месте, движение выполняют руки и туловище. Дыхание произвольное.	3-4 раза, средн  2-3 раза, медл

### 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

18.И.п. – о.с. <ul style="list-style-type: none"> <li>руки через стороны вверх, кисти соединить.</li> <li>руки через стороны вниз, за спину, кисти соединить.</li> </ul>	Следить за осанкой, смотреть вперёд.	2-3раза, средн
19.И.п.- о.с. ; 1- подняться на носки, поднять плечи - вдох; 2- и.п., плечи расслаблены – выдох.	Контролируя правильную осанку.	1 мин
20. Ходьба по канату боком приставным шагом, пятка на полу, канат на середине стопы.	Сохраняя правильную осанку.	2-3 раза, медл

### КОМПЛЕКС № 13 апрель 1-2 неделя для детей 4-5 лет

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

#### Подготовительная часть занятия

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

#### Основная часть занятия

<ul style="list-style-type: none"> <li>И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища, ладони вверх; 1-3- руки через стороны вверх - потянуться; 4 – и.п.</li> <li>И.п.- лёжа на спине, кисти рук на животе; Диафрагмальное дыхание.</li> </ul> <p>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.</p>	<p>При движении кисти рук касаются пола.</p> <p>Шар надулся и сдулся .</p> <p>Угол подъёма ноги 30-35градусов. Дыхание произвольное.</p>	<p>4-6 раз, медленн</p> <p>30 сек</p> <p>10-15сек., мед</p>
<p>9. И.п.- лёжа на спине, руки вверх в замок; 1- 4 - перекаты вправо; 5- 8 - перекаты влево;</p>	<p>Зажать уши между рук.</p>	<p>2 раза</p>
<p>10.И.п.- лёжа на спине, руки вверх, большой палец в кулаке; 1- 4 – «самовытяжение», потянуться руками вверх, пятками; 5- 8 – расслабиться.</p> <p>11.И.п - лёжа на животе, кисти под подбородок; 1- 8 – собираем песок к себе.</p>	<p>Большой палец зажат в кулаке. Носки стоп на себя. Перекат на живот.</p> <p>Одновременное движение руками через стороны к груди, смотреть вперёд. Стопы на полу.</p>	<p>4-6 раз, средн</p> <p>по 10сек 2раза</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>И.п. - лёжа на животе, руки , ноги в стороны; «Я на солнышке лежу».</li> <li>И.п. - лёжа на животе, кисти под подбородок; 1-6- горизонтальные «ножницы» ногами; 7-8- расслабление.</li> </ul>	<p>Ноги прямые. Дыхание свободное.</p>	<p>2-3 раза</p>
<p>14. И.п.- стоя на четвереньках; 1- прогнуться в грудном отделе позвоночника, «кошечка добрая» 2- и.п., 3-4- выгнуть спину дугообразно, «кошечка злая».</p>	<p>Выполнять в медленном темпе.</p>	<p>3-4 раза, средн</p>

#### 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

<p>16.И.п. – о.с.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>руки через стороны вверх, кисти соединить.</li> <li>руки через стороны вниз, за спину, кисти соединить.</li> </ul> <p>• Ходьба по канату боком приставным шагом, пятка на полу, канат на середине стопы.</p> <p>• Принять правильную осанку у опоры.</p>	<p>Следить за осанкой, смотреть вперёд.</p> <p>Контролируя правильную осанку.</p> <p>Сохраняя правильную осанку.</p>	<p>2-3раза, средн</p> <p>1 мин</p> <p>30 сек</p>
---	--	--

#### КОМПЛЕКС № 14 апрель 3-4 неделя для детей 4-5 лет ( с мячом).

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

#### Подготовительная часть занятия

<ul style="list-style-type: none"> <li>И.п: о.с. Принять правильную осанку, без опоры.</li> <li>Ходьба: -обычная; -со сменой направления и положения рук.</li> <li>И.п.- стоя, мяч в руках; 1- руки вверх, потянуться, подняться на носки; 2- и.п.</li> <li>И.п.- стоя, мяч вверху; 1- 2- наклон вправо; 3-4 - наклон влево;</li> <li>И.п.- стоя, мяч перед грудью в согнутых руках; 1- сгибая колено, достать им мяч; 2 – и.п.; 3-4 –то же другой ногой.</li> </ul>	<p>Стоять непринуждённо, сделать несколько произвольных шагов и опять проверить осанку.</p> <p>Положение рук: в стороны, на пояс, сзади в замок и т.д.</p> <p>Посмотреть на мяч. Дыхание произвольное.</p> <p>Мяч строго над головой, ноги могут быть слегка согнуты.</p> <p>Стараться держать равновесие тела.</p>	<p>30 сек</p> <p>30-40 сек</p> <p>3-4раза, медле</p> <p>раза, в кажды</p> <p>средний</p> <p>разакаждой н</p>
--	---	--

#### Основная часть занятия

<ul style="list-style-type: none"> <li>И.п.- лёжа на спине, руки вперёд – вверх, с мячом; 1-3- «самовытяжение», потянуться руками вверх, пятками вниз; 4- расслабиться.</li> <li>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.</li> <li>И.п.- лёжа на спине, ладони на животе; Диафрагмальное дыхание. 1- вдох, живот надувается вверх; 2- выдох, живот «сдувается».</li> </ul>	<p>Дыхание произвольное. Ноги прямые.</p> <p>Руки и ноги расслаблены.</p>	<p>10 сек., медле</p> <p>4-6 раз, средни</p> <p>20-30сек.</p>
<p>9. И.п. – лёжа на спине, руки в стороны, ладони вверх, ноги слева от мяча; 1- перенести ноги над мячом влево; 2- тоже вправо.</p>	<p>Дыхание произвольное. Ноги прямые, носки на себя.</p>	<p>4-6 раз, средни</p>
<p>10. И.п.- лёжа на животе, подбородок на пальцах; 1- 3 – напрячь ягодичи, стопы на носок; 4 - расслабиться.</p> <p>11.И.п - лёжа на животе; 1- 8 – плавание брассом; 9- 10 – и.п.</p> <p>12. И.п. - лёжа на животе, руки в стороны, ладони вниз, подбородок на полу; 1- отвести руки назад, соединить лопатки; 2- и.п.</p>	<p>Смотреть перед собой. Дыхание произвольное.</p> <p>Спина прямая.</p> <p>Подбородок от пола не отрывать. Руки прямые.</p>	<p>6-8 раз, средни</p> <p>2-3 раза с пауз</p> <p>средний</p> <p>6 раз, средни</p>
<p>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.</p>	<p>Можно выполнять сериями по 4 счёта каждой ногой, затем смена ног.</p>	<p>3-4 раза, средни</p>

#### 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

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

Содержание упражнения	Методические рекомендации	Дозировка, темп
<b>Подготовительная часть занятия</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>И.п.- стоя; коррекция осанки без опоры и у опоры.</li> <li>Ходьба: <ul style="list-style-type: none"> <li>-по ребристой доске;</li> <li>-перекатом с пятки на носок;</li> <li>-высоко поднимая колени;</li> <li>-с захлестом.</li> </ul> </li> <li>3. И.п.- о.с.; <ul style="list-style-type: none"> <li>1- 4- круговые движения руками назад; 5-8- то же вперёд.</li> </ul> </li> <li>4. И.п.- стоя, руки на пояс; <ul style="list-style-type: none"> <li>1- поворот вправо, полуприсед; 2- и.п.; 3-4- то же влево.</li> </ul> </li> </ul>	<p>Непринуждённое правильное положение тела.</p> <p>Сохраняя правильную осанку.</p> <p>Руки прямые, голова поднята, полная амплитуда движения.</p> <p>При асимметричной осанке не используется.</p>	<p>1 мин</p> <p>мин</p> <p>• 2-3 раза, средн</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>5. И.п.- стоя, руки в стороны; <ul style="list-style-type: none"> <li>1- подняться на носки, пальцы рук в кулак;</li> <li>2- пережат на пятки, пальцы рук врозь;</li> </ul> </li> </ul>	<p>Дыхание произвольное. Подниматься на носки и пятки как можно выше.</p>	<p>2 раза, средн</p>
<b>Основная часть занятия</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>И.п. – лёжа на спине, руки под шею; <ul style="list-style-type: none"> <li>1-8- «велосипед» вперёд; 9-10 –расслабиться;</li> <li>1-8- «велосипед» назад; 9-10 –расслабиться;</li> </ul> </li> <li>И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища; <ul style="list-style-type: none"> <li>1- поднять правую ногу; 2- поднять левую ногу;</li> <li>3- носки на себя; 4- и.п.</li> </ul> </li> <li>И.п.- то же; <ul style="list-style-type: none"> <li>«Я на солнышке лежу»- руки полусогнуты вниз – в стороны, ладони вверх, стопы в стороны, голова набок, глаза закрыты. Расслабиться.</li> </ul> </li> <li>И.п.- лёжа на спине, руки в стороны, ладони вверх; <ul style="list-style-type: none"> <li>1-8- горизонтальные «ножницы»; 9-10- расслабление.</li> <li>5-8- круговые вращения стопами внутрь.</li> </ul> </li> </ul>	<p>«Низкий велосипед». Следить за работой стопы. Дыхание свободное.</p> <p>Угол подъёма ног не выше 30-40 градусов. Дыхание произвольное</p> <p>Инструктор проверяет качество выполнения упражнения: невысоко приподнимает руку или ногу и спокойно опускает.</p> <p>Начинать движение с минимального подъёма и плавно поднять ноги до угла 90 градусов, затем одновременно опустить в и.п.</p>	<p>2 раза, средн</p> <p>4 раза, средн</p> <p>10-15сек</p> <p>2-3 раза, средн</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища; <ul style="list-style-type: none"> <li>1- правая рука вверх, потянуться одновременно с левой ногой, незначительно отведённой в сторону; 2- и.п.;</li> <li>3-4- смена положения рук и ног.</li> </ul> </li> <li>И.п.- лёжа на животе; <ul style="list-style-type: none"> <li>1- 12-плавание брассом; 13-16-«крокодил».</li> </ul> </li> <li>12. И.п - лёжа на животе, кисти под подбородок; <ul style="list-style-type: none"> <li>1- отвести ноги назад; 2- развести в стороны;</li> <li>3- свести; 4- опустить.</li> </ul> </li> </ul>	<p>Диагональное самовытяжение. Поясница прижимается к полу. Дыхание свободное.</p> <p>Пережат на живот. Носки на себя.</p> <p>Тянуться вперёд. Смотреть на кисти.</p>	<p>2 раза, медлен</p> <p>2-3раза, средн</p> <p>4-6 раз, медлен</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>И.п. - лёжа на животе; <ul style="list-style-type: none"> <li>1-8- собираем песок и делаем песочную горку; 9-10-«крокодил».</li> </ul> </li> <li>И.п. - лёжа на животе, кисти под подбородок; <ul style="list-style-type: none"> <li>1-6- горизонтальные «ножницы» ногами; 7-8- расслабление.</li> </ul> </li> </ul>	<p>Одновременное движение руками через стороны к груди. Стопы лежат на полу.</p> <p>Ноги прямые. Дыхание свободное.</p>	<p>10-15 сек.</p> <p>2-3 раза, средн</p>
<p><b>15. Игра малой подвижности «Найди правильный след».</b>  <b>ЦЕЛЬ ИГРЫ:</b> научить отличать правильное положение стоп от не правильного.  <b>ПРАВИЛА ИГРЫ:</b> 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).</p>		
<b>Заключительная часть занятия</b>		
<p>16. Работа на массажёрах и тренажерах.</p>	<p>Следить за осанкой.</p>	<p>1-1.5 мин</p>
<p>17. И.п.- стоя; ходьба по следам; ходьба по дорожке разной жёсткости;</p>	<p>Следить за осанкой. Положение рук различное.</p>	<p>1 мин</p>

18. Принять правильную осанку у опоры и без опоры.	Обратить внимание на осанку других детей.	30 сек
--	---	--------

**КОМПЛЕКС № 16 май 3-4 неделя для детей 4-5 лет .**

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

**Подготовительная часть занятия**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• И.п.- стоя; коррекция осанки без опоры и у опоры.</li> <li>• Ходьба: <ul style="list-style-type: none"> <li>-по ребристой доске;</li> <li>-перекатом с пятки на носок;</li> <li>-высоко поднимая колени;</li> <li>-с захлестом.</li> </ul> </li> <li>3. И.п.- о.с.; <ul style="list-style-type: none"> <li>1- 4- круговые движения руками назад; 5-8- то же вперёд.</li> </ul> </li> <li>4. И.п.- стоя, руки на пояс; <ul style="list-style-type: none"> <li>1- поворот вправо, полуприсед; 2- и.п.; 3-4- то же влево.</li> </ul> </li> </ul>	<p>.Непринуждённое правильное положение тела.</p> <p>Сохраняя правильную осанку.</p> <p>Руки прямые, голова поднята, полная амплитуда движения.</p> <p>При асимметричной осанке не используется.</p> <p>Дыхание произвольное. Подниматься на носки и пятки как можно выше.</p>	1 мин
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• мин</li> <li>• раза,</li> </ul> <p>средний 2-3 ра</p> <p>средний</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>5. И.п.- стоя, руки в стороны; <ul style="list-style-type: none"> <li>1- подняться на носки, пальцы рук в кулак;</li> <li>2- пережат на пятки, пальцы рук врозь.</li> </ul> </li> </ul>		2 раза, средний

**Основная часть занятия**

<ul style="list-style-type: none"> <li>6. И.п. – лёжа на спине, руки под шею; <ul style="list-style-type: none"> <li>1 – 6 - «велосипед» вперёд;</li> <li>7 – 12- «велосипед» назад;</li> <li>1 – 8- отдых.</li> </ul> </li> <li>7. И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища; <ul style="list-style-type: none"> <li>1- руки и ноги в стороны- «звёздочка»;2- и.п.</li> </ul> </li> <li>8. 10. И.п.- лёжа на спине; ноги согнуты в тазобедренных суставах; <ul style="list-style-type: none"> <li>«Я на солнышке лежу».</li> </ul> </li> <li>9.И.п.- лёжа на спине, руки под шею; <ul style="list-style-type: none"> <li>1- поднять правую ногу; 2- присоединить левую;</li> <li>3- носки на себя; 4- и.п.</li> </ul> </li> <li>10.И.п.- лёжа, руки вверх, самовытяжение; <ul style="list-style-type: none"> <li>1-4- потянуться, носки на себя;</li> <li>5-8- расслабиться.</li> </ul> </li> <li>11.И.п.- лёжа на животе; <ul style="list-style-type: none"> <li>1-8- плавание брассом;</li> <li>9-10 - расслабиться.</li> </ul> </li> <li>12.И.п.- кисти рук под подбородком; <ul style="list-style-type: none"> <li>1- отвести правую ногу назад; 2- и.п.;</li> <li>3- отвести левую ногу назад; 4- и.п.</li> </ul> </li> <li>13.И.п.- лёжа на животе, руки в стороны; <ul style="list-style-type: none"> <li>1-4- собираем песок;</li> <li>5-6- расслабиться;</li> </ul> </li> <li>14.И.п.- лёжа на животе; <ul style="list-style-type: none"> <li>1-приподнять одновременно руки и ноги, «рыбка» 2- и.п.</li> </ul> </li> </ul>	<p>Ягодицы на полу.</p> <p>Во время выполнения упражнения руки и ноги приподнимать над полом.</p> <p>Расслабиться.</p> <p>Дыхание свободное. Колени могут быть слегка согнутыми.</p> <p>Поясница касается пола, стопы на себя.</p> <p>Движение рук параллельно полу. Ноги соприкасаются с полом. Дыхание произвольное.</p> <p>Ногу поднимать до 30-40градусов, носки на себя.</p> <p>Руки в стороны и вперёд, согнув в локтях. Ноги на полу.</p> <p>Без отягощения. Амплитуда минимальная.</p>	2- 3 раза, сред
		15сек 2раза, м
		10-15 сек
		4-браз, средни
		5-10 сек
		2 -3 раза, медл
		2-3 раза, средн
		2-3 подхода, с
		20-30 сек 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 «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 до 14 лет».
4. Т.Г. Анисимова «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников».