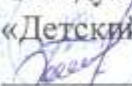


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №221»комбинированного вида

РАССМОТРЕНО и ПРИНЯТО  
Педагогическим советом:  
протокол № 3 от 30.08.2018 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №221»  
 Л.П.Потапова  
приказ № 66-осн от 30.08 2018 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
«ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Срок реализации: 8 месяцев  
Возраст воспитанников: 4-7 лет  
Автор-составитель: Писарева Светлана Михайловна,  
инструктор по физической культуре

Барнаул, 2018

## **Содержание**

### **1. Целевой раздел**

- 1.1. Пояснительная записка.....3
- 1.1.1. Цели и задачи реализации Программы.....4
- 1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.....5
- 1.1.3. Характеристика возрастных особенностей воспитанников 4-7 лет.....6
- 1.1.4. Планируемые результаты освоения программы.....9

### **2. Содержательный раздел**

- 2.1. Содержание образовательной деятельности детей для каждого  
возрастного периода.....10
- 2.2. Описание вариативных форм, способов, методов, и средств  
реализации программы.....13
- 2.3. Взаимодействие инструктора с родителями дошкольников.....14

### **3. Организационный раздел**

- 3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды.....15
- 3.2. Материально-техническое и методическое обеспечение программы.....17
- 3.3. Перечень программ, пособий, используемых в работе с детьми.....18
- 3.4. Режим дня, расписание занятий по профилактике нарушения осанки и  
плоскостопия .....19

### **4. Дополнительный раздел**

- 4.1. Аннотация к рабочей программе .....19

### **5. Приложение**

- 5.1. Календарное планирование образовательной деятельности.....21

## 1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа по профилактике нарушения осанки и плоскостопия у детей (далее – РП Рабочая программа) разработана в соответствии образовательной программой дошкольного образования: «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, основной образовательной программы дошкольного образования «Детский сад-Дом радости» под ред. Н.М. Крыловой.

Методических пособий О.В.Козыревой, «Лечебная физкультура для дошкольников», Е.И.Подольской, «Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет», Л.И. Пензулаевой. «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста».

Рабочая программа рассчитана на два года обучения.

Содержание Рабочей программы составлено с учетом принципов и подходов к формированию образовательных программ, отраженных в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования.

При разработке рабочей Программы использованы следующие нормативно правовые документы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
- 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”

Одним из важных вопросов улучшения физического воспитания дошкольников является поиск эффективных средств и методов, с помощью которых достигается гармоничное развитие детского организма.

Занятия оздоровительной гимнастикой по профилактике нарушения осанки и плоскостопия, которая в последнее время стала использоваться в детских садах, является новой формой реабилитации детей, имеющих патологические и предпатологические состояния.

Актуальностью данной программы является то, что в возрасте от 4 до 7 лет свод стопы и осанка имеют неустойчивый характер и поддаются изменениям как в худшую, так и в лучшую сторону в зависимости от физического воспитания. Неправильная осанка и плоскостопие способствуют развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создают неблагоприятные условия для функционирования внутренних органов и опорно-двигательного аппарата в целом. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости. Такие 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. 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.

Специально подобранные физические упражнения являются основным и действенным средством профилактики плоскостопия и нарушений осанки и предупреждают нарушения опорно-двигательного аппарата: плоскостопия, сутулости, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов.

У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно не резко и не являются постоянными. Занятия оздоровительной гимнастикой дадут возможность получать оздоровительный эффект и показаны всем детям, как здоровым, так и имеющим в данный момент постоянные или временные отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата и здоровья в целом.

Причины, определившие внедрение коррекционной гимнастики в нашем дошкольном учреждении:

ухудшение состояния здоровья новорождённых и детей дошкольного возраста;

-ухудшение экологической обстановки вызвавшее снижение иммунобиологической реакции ребёнка;

-гиподинамия;

-занятость родителей;

-30-40% детей имеют отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата и ряд других причин.

А в ДОУ созданы все необходимые условия для своевременной профилактической и оздоровительной работы (режим дня, материально-техническая база, специалисты). При этом, именно своевременность воздействия различных средств и методов оздоровительной физкультуры является наиболее значимым фактором её внедрения в практику работы ДОУ.

### **1.1.1. Цели и задачи реализации Программы**

**Цель программы:** профилактика нарушения осанки и плоскостопия, формирование правильной осанки, содействие правильному физическому развитию детей, укрепление их здоровья, а также формирование мотивации к здоровому образу жизни, направленные на укрепление здоровья детей.

**Основные задачи:**

**Корректирующие:**

1. Укрепление силы мышц спины, груди, связочно-мышечного аппарата голени и свода стопы.

2. Профилактика нарушения осанки и плоскостопия.

3. Укрепление мышечного корсета позвоночника, способность удерживать позвоночник в правильном положении.

4. Предупреждение осложнений, связанных с длительным однообразным положением.

5. Повышение уровня функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма.

6. Оказание общеукрепляющего воздействия на организм ребёнка.

7. Выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;

**Образовательные задачи:**

1. Формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий и в сочетании;

2. Развивать физические качества, накопление и обогащение двигательного опыта;

3. Развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к выполнению других;

4. Обеспечивать осознанное овладение движениями;

5. Понимание общего способа выполнения физических упражнений и связи «цель-результат».

**Воспитательные:**

1. Воспитание у детей осознанного отношения к своему здоровью, потребности в здоровом образе жизни.

2. Воспитание навыка правильной осанки.

3. Воспитание навыка правильной ходьбы (не разводя носков).

4. Воспитание нравственно-волевых качеств: целеустремленности, выдержки, силы воли.

5. Воспитание потребности самостоятельно заниматься упражнениями и развитие желания физического самосовершенствования.

### **1.1.2. 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 20-30% упражнений;
- принцип умеренности воздействия физических упражнений, продолжительность занятий с детьми 4-5 лет – 20 – 25 мин, с детьми 5-7 лет – 20-30мин. в сочетании с дробной физической нагрузкой;
- 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.

### **1.1.3. Характеристика возрастных особенностей воспитанников 4-7 лет**

#### **Возрастные особенности детей 4 – 5 лет**

У четырёхлетних детей возросли физические возможности: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае неудовлетворения этой потребности, ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, насытить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями.

Основные антропологические и физиологические показатели соответствуют возрастным нормам (физиологическая зрелость организма).

Ребёнок имеет оптимальное состояние нервной системы, хороший аппетит, спокойный сон, достаточно хорошую умственную работоспособность, высокий интерес к окружающему. Редко болеет, быстро выздоравливает.

Владеет основами гигиенической культуры (умывание, чистка зубов и др.).

Проявляет интерес к двигательной деятельности, умеет использовать приобретённые двигательные навыки в самостоятельной игре. Основные двигательные умения и навыки развиты на уровне не ниже средних.

Ходит и бежит соблюдая технику движения.

Лазает по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролёта на другой; ползает разными способами, опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе подтягиваясь руками.

Принимает правильное и.п. в прыжках с места, мягко приземляется. Прыгает в длину с места на расстояние не менее 70см.

Ловит мяч кистями рук с расстояния до 1,5м; принимает правильное и.п. при метании; метает предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю не менее 5 раз подряд.

Выполняет упражнение на статическое и динамическое равновесие, строится в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

Скользит самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5м).

Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500м, выполняет повороты переступанием, поднимается в горку.

Катается на двухколёсном велосипеде, выполняет повороты направо, налево.

Придумывает варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполняет движения.

Выполняет имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

### **Возрастные особенности детей 5-6 лет**

На шестом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные и познавательные способности.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» периодов. Один из них – возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кисти рук.

На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия. При этом девочки имеют некоторые преимущества перед мальчиками. Резервные возможности сердечно - сосудистой и дыхательных систем заметно расширяются. Особенно при проведении занятий на открытом воздухе и применении беговых и прыжковых упражнений. Контроль и оценка, как собственных движений, так и движений других детей позволяют ребёнку понять связь между способом выполнения движения и

полученным результатом, а также научиться постепенно планировать свои практические и игровые действия.

Основные показатели физического развития дошкольника (рост, вес, окружность грудной клетки) гармоничны и соотносятся с возрастными показателями на уровне выше средних.

Резерв анатомо-физиологических возможностей организма достаточно высок, о чём свидетельствуют снижение заболеваемости, быстрое выздоровление при простудах, оптимальное состояние всех систем организма и их функционирование.

Дошкольник владеет основными культурно-гигиеническими навыками, знает основные правила ЗОЖ.

Двигательная активность составляет не менее 14-18 тыс. шагов в сутки. При этом его двигательная деятельность характеризуется целенаправленностью, избирательностью, навыками самоуправления.

Двигательные умения ребёнка отличаются разнообразием, количественными и качественными показателями не ниже средних возрастных.

Движения характеризуются определённой культурой: ловкостью, быстротой, техничностью, умением выбрать нужный способ движения в определённых ситуациях.

Появляются умения выдерживать статические нагрузки (стоя, наблюдать за сервировкой стола; заниматься за столом сидя).

Ходит и бегает легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Лазает по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа.

Прыгает на мягкое покрытие (высота 20см), прыгает в обозначенное место с высоты 30см, в длину с места на расстояние не менее 80см, с разбега (не менее 40см), прыгает через короткую и длинную скакалку.

Метает предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4м, сочетает замах с броском, бросает мяч вверх. О землю и ловит его одной рукой, отбивает мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6м), владеет школой мяча.

Выполняет упражнение на статическое и динамическое равновесие.

Перестраивается в колонну по трое, четверо; равняется, размыкается в колонне, шеренге; выполняет повороты направо, налево, кругом.

Знает и.п., последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимает их оздоровительное значение.

Скользит самостоятельно по ледяным дорожкам, выполняя задание.

Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами.

Катается на самокате.

Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей. Продолжает развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывает и выполняет имитационные и не



имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

### **Возрастные особенности детей 6-7 лет**

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают скорость, направление движения, смену темпа и ритма. Растут возможности пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей этого возраста вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Нередко проявляются личные вкусы в выборе физических упражнений.

Основные показатели физического развития дошкольника (рост, вес, окружность грудной клетки) гармоничны и соотносятся с возрастными показателями на уровне выше средних.

Резерв анатомо-физиологических возможностей организма достаточно высок, о чём свидетельствуют снижение заболеваемости, быстрое выздоровление при простудах, оптимальное состояние всех систем организма и их функционирование.

Дошкольник владеет основными культурно-гигиеническими навыками, знает основные правила ЗОЖ.

Двигательная активность составляет не менее 11-17 тыс. шагов в сутки, а общая продолжительность в пределах 70-80% по отношению к периоду бодрствования. При этом его двигательная деятельность характеризуется целенаправленностью, избирательностью, навыками самоуправления.

Двигательные умения ребёнка отличаются разнообразием, количественными и качественными показателями не ниже средних возрастных. Выпускник детского сада владеет элементарными навыками оценки и самооценки движений: понимает их значимость для собственного здоровья и развития; сложился определённый стиль деятельности, заметен избирательный интерес к определённым видам физических упражнений. Сформированы некоторые организаторские умения (умеют вовлечь в игру сверстников, руководить подвижной игрой без помощи взрослых).

Движения характеризуются определённой культурой: ловкостью, быстротой, техничностью, умением выбрать нужный способ движения в определённых ситуациях.

Оптимальная двигательная активность и хорошее развитие движений создают предпосылки для достаточно высокой умственной работоспособности, умения выдерживать статические нагрузки (заниматься за столом сидя).

Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

Прыгает на мягкое покрытие (с высоты до 40см), мягко приземляется, прыгает в длину с места на расстояние не менее 100см, с разбега 180см, в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами.

Перебрасывает набивные мячи (вес 1 кг), бросает предметы в цель из разных и.п., попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метает предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12м, метает предметы в движущуюся цель; владеет школой мяча. Выполняет упражнение на статическое и динамическое равновесие.

Перестраивается в 3,4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в 2 шеренги после расчёта на первый-второй, соблюдает интервалы во время передвижения.

Выполняет физические упражнения из разных и.п., чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Сохраняет правильную осанку.

Скользит самостоятельно по ледяным дорожкам, выполняя задание.

Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км; поднимается на горку и спускается с неё, тормозит при спуске.

Участствует в играх с элементами спорта: городки, бадминтон, футбол, хоккей, настольный теннис.

Проявляет дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрирует красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

#### **1.1.4. Планируемые результаты освоения Программы**

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

Требования к уровню подготовки занимающихся к концу года:

**Знания:** 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.

**Навыки и умения:**

Проверять осанку у стены, у зеркала; соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений. Ходить на носках, на наружных сводах стопы; ходить в различных 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, отжиматься от скамейки, 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.

**Личностные качества:**

Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие, настойчивость, двигательная память, воображение. Если ребенок занимается больше года, то соответственно совершенствует все эти качества, навыки и умения.

Диагностика мышечной выносливости фиксируется в таблице.

Диагностика мышечной выносливости на 20\_\_ уч.год МБДОУ «Детский сад № 221»

№ п/п	Ф.И.ребёнка	Шея			«Рыбка» спина			«Уголок» живот		
		сентябрь	январь	апрель	сентябрь	январь	апрель	сентябрь	январь	апрель
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										

**2.1. Содержание образовательной деятельности детей для каждого возрастного периода**

**Содержание работы по физическому развитию с детьми от 4 до 5 лет (средний возраст)**

Примерный перечень основных движений, игр и упражнений.

**Основные движения.**

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружной стороне стопы, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево) по канату, гимнастической палке, обручу. Ходьба по ребристой доске, дорожке. Ходьба в колонне по одному, по два (парами); Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с

выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом, изменением положения рук). Ходьба с различным положением рук: в стороны, на пояс, на уровне плеч, перед грудью. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см), мостику. Ходьба в разном темпе – умеренном, медленном. Ходьба в разных направлениях – прямо, боком, назад, со сменой направления. Ходьба в чередовании с бегом, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне(по одному, по двое). Бег в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой, в рассыпную.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под верёвку, дугу (высота 50см) правым и левым боком вперёд. Пролезание в обруч; перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево).

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью. Размахивать руками вперёд – назад, выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать.

Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; вращать кисти рук из и.п.: руки вперёд, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперёд, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных и.п. Прокатывать мяч вокруг себя из и.п.: сидя и стоя на коленях; перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой; сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из и.п.: лёжа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Из исходного положения лёжа на животе приподнимая вытянутые вперёд руки, плечи и голову, лёжа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на

поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Захватывать и перекладывать предметы с места на места стопами ног. Ходить по палке, по канату приставным шагом, опираясь носками о пол, пятками о канат.

### **Содержание образовательной деятельности с детьми от 5 до 7 лет (старший возраст)**

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружной стороне стопы, с высоким подниманием колена (бедро), перекатом с пятки на носок, приставным шагом в сторону (вправо и влево) по гимнастической палке. Ходьба по ребристой доске, дорожке, коррекционным пазлам. Ходьба с выполнением различных заданий. Ходьба с предметами на голове.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое, змейкой, врассыпную. Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой. Ползание по гимнастической скамейке, по полу опираясь на предплечья и колени «кошечка». Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу; гимнастическую скамейку несколькими способами подряд. Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрёстного и одновременного движения рук и ног; перелезание с одного пролёта на другой по диагонали. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, переползание через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4м). Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками.

### **Общеразвивающие упражнения.**

#### Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами вперёд-вверх; поднимать руки вверх - назад попеременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

#### Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь её затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны

; двигаясь ногами, скрещивая их из и.п. лёжа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперёд, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных и.п. Прокатывать мяч вокруг себя из и.п.: сидя и стоя на коленях; перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой; сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из и.п.: лёжа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Из исходного положения лежа на животе приподнимая вытянутые вперёд руки, плечи и голову.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая ноги от пола. Захватывать предметы пальцами ног, перекладывать их, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках по канату. Выполнять перекаты с пятки на носок «качелька».

### **Оздоровительные игры используемых на занятиях для профилактики плоскостопия и нарушений осанки у детей 4-5 лет**

Найди правильный след, Держи голову прямо, Ель, елка, елочка, Гусеничка, Аист, Послушный мяч, Ходим в шляпке, Встань прямо, Ласточка, Донеси платочек, Черепаха, Весёлые медвежата, Гордая цапля, Ловкие ноги, Не расплескай воду, Великаны-карлики, Кто соберёт больше шишек?, Грибочки, Море волнуется, Жучок на спине.

### **Оздоровительные игры используемых на занятиях для профилактики плоскостопия и нарушений осанки у детей 5-7 лет**

Ель, елка, елочка, Гусеничка, Филины и вороны, Послушный мяч, Ходим в шляпке, Лежачий футбол, Встань прямо, Ласточка, Быстрая черепаха, Весёлые медвежата, Гордая цапля, Быстрые лангусты, Ловкие ноги, Не расплескай воду, Найди правильный след, Великаны-карлики, Кто соберёт больше шишек? Море, берег, парус; Волны качаются, Рыбки и акула.

## **2.2. Описание вариативных форм, методов и средств реализации программы**

### **Методы и формы организации занятий:**

#### **1. Наглядные методы, к которым относятся:**

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);

- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов. Первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

**2. К словесным методам** относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, словесное объяснение, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений, использование повторной наглядной и словесной инструкции и многое другое.

**Средства** - заклички, речёвки, стихотворения, скороговорки, загадки.

**3. К практическим методам** можно отнести выполнение движений (совместно – распределённое, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Целесообразное использование оборудования;

Использование музыкального сопровождения.

**Формы оздоровительной физкультуры для детей 4-7 лет.**

1. Утренняя гимнастика;
2. Занятия оздоровительной гимнастикой.
3. Дозированная ходьба на территории сада.
4. Игровые занятия.

**Используются следующие средства**

**Гигиенические факторы** (режим занятий, гигиена помещения, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

**Естественные факторы и силы природы** (солнце, воздух и вода) поддержание температурного режима в спортивном зале, формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка; поддержание температурного режима в спортивном зале.

**Физические упражнения** являются основным средством физической культуры, которые представляют собой специально подобранные движения и различные виды двигательной деятельности, организованные инструктором. Важно - использование физических упражнений в повседневной жизни.

- Упражнения общего воздействия: ходьба и бег с включением элементов направленных на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;
- Упражнения с предметами и без, направленные на укрепление мышц и связок, формирующих свод стопы;
- Упражнения для формирования правильной осанки с предметами и без:
  - в положении стоя;
  - в положении сидя;
  - в положении лежа на спине и животе;
  - упражнения в положении стоя на четвереньках;
- Общеразвивающие упражнения специальной направленности у гимнастической стенки и скамеек, а также с использованием каната и наклонной доски и фитболов;
- Упражнения на расслабление;
- Дыхательные упражнения;
- Самомассаж с использованием массажных дорожек, ковриков, мячиков-ежиков и других предметов.
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов. Первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

### **Формы работы в рамках данной программы.**

1. Совместная работа с Алтайским краевым врачебно-физкультурным диспансером.
2. Осмотр детей врачом ортопедом АКВФ диспансера (выявление нарушений опорно-двигательного аппарата).
3. Тестирование (диагностика) силовой выносливости мышц у детей (сентябрь, январь, апрель-май).
4. Занятия по коррекционной гимнастике.
5. Открытые занятия с родителями и врачом ортопедом.
6. Итоговые занятия.
7. Индивидуальные консультации с родителями.

### **2.3. Взаимодействие инструктора с родителями дошкольников**

Формы общения инструктора с родителями в ДОУ:

коллективные формы:

групповые родительские собрания(выступление на собраниях),

-открытые занятия для родителей

индивидуальные формы:



- беседы с родителями;
- наглядно-информационные методы:
- выставки детских фотографий;
- буклеты;
- папки-передвижки;
- информация в родительские уголки консультативного материала, на официальном сайте МБДОУ «Детский сад № 221».

Методы изучения семьи

- анкетирование;
- наблюдение за ребенком;
- посещение семьи ребенка;
- беседы с ребенком;
- беседы с родителями.

Задачи взаимодействия с семьёй:

- вести у детей и родителей желание вести здоровый образ жизни;
- повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- способствовать развитию инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;

### **3. Организационный раздел**

#### **3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды**

Программа рассчитана на 2 года обучения с детьми дошкольного возраста от 4 до 5 лет и от 5 до 7 лет с нарушениями осанки и плоскостопия, а также здоровыми детьми. Занятия по оздоровительной гимнастике проводятся 2 раза в неделю.

Комплекс занятия (гимнастики) рассчитан с детьми 4-5 лет на 1 месяц с изменениями 1 раз в 2 недели, и с детьми 5-7 лет на две недели, обновляется 2 раза в месяц. Общая продолжительность занятия в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями СанПин составляет: с детьми 4-5 лет – 20-25 мин, с детьми 5-7 лет 20 – 30 минут.

В начале сентября, в январе и апреле проводится диагностика воспитанников.

В реализации программы участвуют не только дошкольники, имеющие отклонения в физическом развитии (нарушение осанки, неправильное развитие сводов стопы), но и дети, стремящиеся сформировать правильную осанку и избежать плоскостопия, а также улучшить физическую подготовленность. Набор проводится на основании медицинских заключений и желания родителей (законных представителей) детей посещающих детский сад. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного

плана, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях.

Основным содержанием программы являются общеразвивающие и специально подобранные физические упражнения и игры направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. В программе предусмотрено отслеживание результатов воздействия упражнений на организм дошкольника посредством мониторинга физического развития и физической подготовленности.

Сообщение знаний организовывается в форме бесед в процессе занятия, во время выполнения двигательных действий или после занятия (группой или индивидуально). Такие беседы знакомят дошкольников не только с необходимостью формировать правильную осанку, вести здоровый образ жизни, но и с техникой выполнения тех или иных видов физических упражнений и их значимостью на организм человека.

### Структура проведения занятия

№	Раздел программы	на 1 занятие
I.	Вводная часть	3-5 мин.
	- различные виды корригирующей ходьбы и бега - дыхательные упражнения - перестроение - проверка осанки, упражнения, подготавливающие к основной части занятий, использованием массажных дорожек.	-разогревающие - самомассаж с
II.	Основная часть	15-20 мин.
	- общеразвивающие упражнения из разных и.п. (стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, животе) - упражнения для мышц верхних конечностей - упражнения для мышц брюшного пресса и спины - упражнения для нижних конечностей - упражнения для мышц шеи	
	- упражнения в равновесии	
	- упражнения в лазании	
	- дыхательные упражнения - игры, игровые упражнения	
III.	Заключительная часть	3-5 мин.
	- упражнения на координацию движения; - самокоррекцию осанки; - упражнения на коррекцию свода стопы,	

	корректирующая ходьба (работа на массажерах, корректирующих дорожках и т.д.) - дыхательные упражнения -релаксация	
	ИТОГО:	20-30 мин

### **Организационно - методические рекомендации.**

Начиная занятия, инструктор должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровне его физического развития, о состоянии его двигательных навыков и умений.

Физическая нагрузка на занятиях кружка дозируется и зависит от:

- подбора физических упражнений (от простого к сложному),
- продолжительности физических упражнений,
- числа повторений,
- выбора исходных положений,
- темпа движений (на счет 1-4),
- амплитуды движений,
- степени усилия,
- точности,
- сложности,
- ритма,
- количества отвлекающих упражнений,
- эмоционального фактора.

Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности детей и их возраста. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей.

При проведении занятия по профилактике нарушения осанки и плоскостопия в помещении поддерживается постоянную температуру воздуха, соблюдается режим проветривания. Занятия проводятся в спортивном зале босиком. Одежда детей в помещении футболка, шорты, чешки.

### **3.2. Материально – техническое и методическое обеспечение Программы**

**Технические средства обучения:** магнитофон, фонотека, компьютер, мультимедиа, интернет и т.д.

**Оборудование:** гимнастическая лестница – 4шт., наклонная доска – 2 шт., канат – 1 шт., маты гимнастические – 2 шт., скамья гимнастическая – 4 шт., кубики -30 шт., доска ребристая – 4 шт., мостик,

#### **Инвентарь:**

- корректирующие дорожки деревянные,
- корректирующий мостик

- корректирующие коврики (резиновые),
- корректирующие пазлы,
- ковёр «ёжик»,
- массажёры "Тонус",
- беговые массажные дорожки,
- индивидуальные беговые дорожки,
- гимнастические палки,
- скалки,
- шаблоны-отпечатки стоп,
- шишки, каштаны, мелкие предметы для захватывания(пробки, карандаши и т.д.),
- платочки, ленты, кубики,
- мячи разного диаметра,
- мячики резиновые «ёжики»,
- обручи,
- канаты, верёвки,
- скамейки,
- мешочки с песком,
- гимнастическая стенка,
- каштаны,
- мячики резиновые «ёжики» разной величины
- тренажёры «ходунки»,
- тренажёр «диск здоровья», диски здоровья,
- халахупы,
- корепаны (индивидуальные коврики для упражнений лёжа).
- фитбол мячи
- напольное модульное покрытие «Орто»
- балансиры

**Нестандартное оборудование:** кольцобросс, массажные мячики, серсо.

### 3.3. Перечень программ и технологий, используемых в работе с детьми:

Раздел образовательной области	Методическое сопровождение
Физическое развитие	- Образовательная программа дошкольного образования «Детский сад – дом радости», Н.М. Крыловой М.: Издательство «Творческий центр Сфера», 2015. -Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы». Под редакцией: Вераксы Н. Е., Комаровой Т. С., Васильевой М. А. 2016г.;

	<p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Средняя группа. Для занятий с детьми 4 – 5 лет. Мозаика- синтез, 2015</p> <p>- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. Для занятий с детьми 5-6 лет. Мозаика- синтез, 2015</p> <p>- Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа. Для занятий с детьми 6 – 7 лет».</p> <p>- Э.Я. Степаненкова Сборник подвижных игр с детьми 2-7 лет.</p> <p>- Л. И. Пензулаева Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет.</p> <p>- Л. И. Пензулаева Малоподвижные игры и упражнения для детей 3–7 лет.</p> <p>- Л. И. Пензулаева Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет.</p> <p>Комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: Мозаика-Синтез, 2015г</p> <p>-Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду с детьми. Мозаика-Синтез, 2014.</p> <p>- Л.И.Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: Мозаика-Синтез, 2015г.</p> <p>- В.Л. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 до 14 лет.</p> <p>- Е.И. Подольская Е.И. Формы оздоровления детей 4-7 лет., Учитель, 2014г.</p> <p>- О.В. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников. Учитель, 2014г.</p> <p>- Т.Г. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников.</p> <p>- В.Ф. Чудимов. Азбука ортопедии. Барнаул, АКВФД.,</p> <p>- Е.И.Подольская. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет. Изд."Учитель".</p>
--	--

### **3.4. Расписание занятий по профилактике нарушения осанки и плоскостопия** **Среда - пятница**

1 подгруппа – 15.30 – 16.00

2 подгруппа – 16.05 - 16.30

3 подгруппа – 16.35 – 17.05

## Учебный план по профилактике нарушения осанки и плоскостопия

Направление	Количество занятий											
	4-5 лет				5-6 лет				6-7 лет			
	в не де лю	в ме - ся ц	в уч. году	дли- тель- ност ь	в не де лю	в ме сяц	в уч. год у	дли- тель- ност ь	в не де лю	в ме- сяц	в уч. год у	дли- тель- ност ь
Физкультурно-спортивная направленность												
Программа <u>Профилактика</u> <u>нарушения осанки</u> <u>и плоскостопия</u>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>64</b>	<b>20</b> <b>мин</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>64</b>	<b>25-30</b> <b>мин.</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>64</b>	<b>30</b> <b>мин.</b>

### 4. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

#### 4.1 Аннотация к рабочей программе

Рабочая программа по профилактике нарушения осанки и плоскостопия у детей разработана в соответствии образовательной программой дошкольного образования: «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, основной образовательной программы дошкольного образования «Детский сад-Дом радости» под ред. Н.М. Крыловой.

Методических пособий О.В.Козыревой, «Лечебная физкультура для дошкольников», Е.И.Подольской, «Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет», Л.И. Пензулаевой. «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста».

Содержание образовательного процесса выстроено в соответствии с образовательной программой дошкольного образовательного учреждения МБДОУ «Детский сад № 221».

Рабочая программа рассчитана на два года обучения.

Содержание Рабочей программы составлено с учетом принципов и подходов к формированию образовательных программ, отраженных в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования.

Срок реализации программы два года.

**Цель программы:** профилактика нарушения осанки и плоскостопия, формирование правильной осанки, содействие правильному физическому развитию детей, укрепление их здоровья, а также формирование мотивации к здоровому образу жизни, направленные на укрепление здоровья детей.

Программа включает три основных раздела: целевой, содержательный и организационный.

**Целевой раздел** включает:

- пояснительную записку, цели и задачи реализации программы,
- принципы и подходы в организации образовательного процесса к формированию программы, характеристику возрастных особенностей воспитанников 5-7 лет, планируемые результаты освоения программы.

**Содержательный раздел** включает:

- содержание образовательной деятельности,
- примерный перечень основных движений, игр и упражнений,
- описание вариативных форм, способов, методов, и средств реализации программы;
- формы работы в рамках данной программы,
- взаимодействие ДОО с родителями дошкольников
- содержание работы;

**Организационный раздел** включает:

- особенности организации образовательного процесса;
- организационно - методические рекомендации;
- материально-техническое и методическое обеспечение программы;
- расписание занятий;
- планирование образовательной деятельности;
- примерное перспективное и календарно планирование.

## 5. Приложение

### 5.1. Календарное планирование образовательной деятельности

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

Месяц	№ комплекса	Подготовительная часть занятия (3-4мин.)			Основная часть занятия (15-18 мин.)			Заключительная часть занятия (2-3 мин.)			
		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 на животе -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, массажёрам	Стоя у стены -упр. для рук и туловища «соедини лопатки».
октябрь	№ 2 1-2 С мячом	ходьба до зеркала, контролируя осанку.	Контроль осанки у опоры	на спине (с гимн. 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»	Игра малой подвижности «Аист»	-упр. для плеч	спиной к мячу большого диаметра -упр. для туловища (2) -упр. для ног «гусеница большая»,	ходьба по массажному коврику	принять правильную осанку у опоры и без неё



				а»		<b>на животе</b> -упр. для туловища (2) «басс», «крокодил » -упр. для ног (2) «ножницы» и др.			«гусеница маленькая »		
--	--	--	--	----	--	---	--	--	-----------------------------	--	--

	№ 3 3 - 4	<p>ходьба -по ребристой доске; - перекатом с пятки на носок; -высоко поднимая колени; -с захлестом ;</p>	<p>коррекция осанки без опоры и у опоры -упр. для рук и плечевого пояса (2) -упр. для ног (2)</p>			<p>на спине -упр. для туловища (3) -упр. для ног (4) «я на солнышке лежу», «велосипед», «горизонтальные ножницы» и др. на животе -упр. для туловища и ног; «ножницы» , «крокодил», «собираем песок», «я на солнышке лежу».</p>	<p>Игра малой подвижности «Великаны - карлики».</p>		<p>спиной к мячу большого диаметра -упр. для туловища «пружинка».</p>	<p>ходьба в ходьбе; -по «следам» -по коррекционной дорожке. -по дорожке разной жёсткости.</p>	<p>принять правильную осанку у опоры и без опоры.</p>
--	--------------	--	---	--	--	--	---	--	---	---	---

целост	№ 4	<p>на носках; на пятках с</p>	<p>контроль осанки у опоры и</p>			<p>на спине -упр. для туловища и</p>	<p>игра средней подвижности</p>	<p>-упр. для ног «покатай»</p>		<p>принять правильную</p>
--------	-----	-------------------------------	----------------------------------	--	--	--	---------------------------------	------------------------------------	--	---------------------------

<p><b>1 – 2</b></p> <p><b>С гимнастической палкой</b></p>	<p><b>гимнастической палкой на лопатках.</b></p>	<p><b>без опоры</b> -упр. для рук (2) -упр. для туловища (1) -упр. для ног</p>			<p>ног «велосипед» «я на солнышке лежу» и др. <b>на животе</b> -упр. для туловища (3) «рыбка» (с гимнастической палкой) и др. -упр. для ног (3)«крокодил»</p>	<p><b>ти (мини-эстафета)</b> «Черепашка»</p>	<p>скалку», -упр. для рук и плечевого пояса «робот»</p>			<p><b>льняную осанку</b></p>
<p><b>№ 5</b></p> <p><b>3 – 4</b></p> <p><b>С использованием мяча.</b></p>	<p><b>ходьба со сменой направления и положения рук</b></p>	<p><b>контроль осанки перед зеркалом и без опоры:</b> -упр. для рук и туловища. <b>на животе:</b> -упр. для туловища (3) «крокодил» и др. -упр. для ног (2)</p>			<p><b>на спине</b> -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 (2)</p>	<p><b>игра малой подвижности</b> «Весёлые медвежатак».</p>	<p>-упр. для рук и на дыхание: «потя-нись».</p>	<p><b>на ортопедическом мяче:</b> «прыжки», «перекаты», спиной к мячу большого размера -упр. для туловища «потянься».</p>	<p>ходьба скрестным шагом вперёд и назад.</p>	<p><b>принять правильную осанку</b></p>

декабрь	<p><b>№ 6</b> <b>1 – 2</b> <b>С</b> <b>лёжки</b> <b>ми</b> <b>ганте</b> <b>лями</b></p>	<p><b>ходьба</b> -по ребристой доске; -перекатом с пятки на носок; -высоко поднимая колени с захлестом стоп.</p>	<p><b>контроль осанки с опорой и без опоры</b> -упр. для рук и плечевого пояса (2) -упр. для ног.</p>		<p><b>на четверенках</b> -ходьба приставным шагом по часовой и против часовой стрелке.</p>	<p><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».</p>	<p><b>игра средней подвижности</b> «Гусеничка».</p>		<p><b>спиной к мячу большого диаметра</b> -упр. для туловища «пружинка».</p>	<p>-упр. в ходьбе, -ходьба по следам, -ходьба по дорожке разной жёсткости.</p>	<p><b>принять правильную осанку у опоры и без опоры.</b></p>
	<p><b>№7</b> <b>3-4</b> <b>С</b> <b>гимнастической палкой</b></p>	<p><b>ходьба с сохранением правильной осанки</b> -на носках; -на пятках; -спиной вперёд. Игра «след в след» (с трафаретами).</p>				<p><b>на спине</b> -упр. для ног «право руля», «лево руля», «велосипед» <b>на животе</b> -два переката со спины на живот, -«брасс», «ножницы руками». <b>на спине</b></p>	<p><b>игра средней интенсивности</b> «Нерасплескай воду»</p>	<p>-упр. на дыхание «потянись».</p>	<p>-ходьба с высоким подниманием бедра.</p>	<p><b>принять правильную осанку перед зеркалом.</b></p>	

						-«я на солнышке лежу».					
--	--	--	--	--	--	------------------------	--	--	--	--	--

январь	№ 8 3-4 С мяч ом	ходьба -на носках, руки на поясе; -на пятках, кисти к плечам.	контроль осанки стоя перед зеркалом -упр. для рук; -упр. для туловища; -упр. для ног.			на спине -упр. для туловища (3) -упр. для ног (2) «я на солнышке лежу», «растяжка», «горизонтальн ые ножницы», «велосипед». на животе «собираем песок», «крокодил». «ножницы» и др.	игра малой подвижн ости «Гордая цапля».	-упр. на дыхание -«вдох»-на носки «выдох» и. п., плечи расслаблен ы.		ходьба по условной ниточке, на голове ортопедиче ское кольцо.	
	№9 1-2	ходьба И. п.: кисти к плечам, соединив лопатки, локти в стороны -на	контроль осанки у стены; стоя перед зеркалом.		на четвере ньках -упр. на грудной отдел позвоно чника «кошечк	на спине -упр. для рук; -упр. для туловища «перекатись» -упр. для ног (2) - диафрагмально	игра средней подвижн ости «На лыжах» .	-упр. на дыхание «вдох»- руки через стороны вверх, «выдох» - лёгкий полу		со сменой направлен ия -ходьба по канату боком, приставны м шагом, контролиру	во время ходьб ы по канату .

		носках, -на пятках.			а добрая».	е дыхание <b>на животе</b> -упр. для туловища (3) «собери песок» и др.		наклон.		я правильну ю осанку.	
<b>февраль</b>	<b>№9 1-2</b>	<b>Ходьба</b> -по ребристой доске; - перекато м с пятки на носок; -высоко поднимая колени;	<b>принять правильну ю осанку у опоры и без опоры</b> -упр. для рук (1) -упр.для туловища (1) -упр. для ног (1)		<b>на четвере ньках</b> -упр. для туловищ а «медвеж онок ищет рыбу».	<b>на спине</b> -упр. для рук; -упр. для туловища (3) «звезда» «я на солнышке лежу» -упр. для ног (2)  <b>на животе</b> -упр. для туловища (2) «басс» «собираем песок» -для ног (1)	<b>игра средней подвижн ости</b> «На лыжах»		<b>спиной к мячу большого диаметра</b> -упр. для туловища (1)		<b>приня ть прави льную осанку у опоры и без опоры</b>

февраль	№10 3-4	<b>Ходьба:</b> -на носках; -на пятках;	<b>принять правильную осанку у опоры и без опоры</b> -упр.для рук (1) -для туловища (2)	<b>на четвереньках</b> -упр. для туловища а «медвежонок ищет рыбу».	<b>на спине</b> -упр. для рук; -упр. для туловища (3) «звезда» «я на солнышке лежу» -упр. для ног (2)  <b>на животе</b> -упр. для туловища (2) «басс» «собираем песок» -для ног (1)	<b>игра малой подвижности</b> «Ловкие ноги»	-упр. для рук (1)	<b>Ходьба по условной ниточке</b> (на голове кольцо)

март	№11 1-2	<b>Ходьба:</b> -на носках; -на пятках;	<b>принять правильную осанку у опоры и без опоры</b> -упр. для рук (1) -для туловища (2)			<b>на спине</b> -упр. для тулов. -упр. для ног (3) «я на солнышке лежу» «ножницы» <b>на животе</b> -упр. для рук и туловища (2) «брасс» и др. -упр. для ног	<b>игра средней подвижности</b> «Ель, ёлка, ёлочка».	-упр. для рук и туловища «потянись»		<b>Ходьба по условной ниточке</b> (на голове кольцо)	
	№12 3-4  С гимнастической палкой.	ходьба до зеркала, контролирующая осанку.	<b>контроль осанки у опоры</b>	<b>на спине</b> (с гимн. палкой) -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 средней подвижности</b> «Жучок на спине».	-упр. для туловища и ног «робот», «потряси».		<b>принять правильную осанку</b>	
апрель	№13 1-2 С	ходьба со сменой направления и положен	<b>контроль осанки перед зеркалом и без опоры:</b>			<b>на спине</b> -упр. для ног (3) «я на солнышке лежу»;	<b>игра малой подвижности</b> «Море		<b>спиной к мячу большого диаметра</b> -упр. для	<b>ходьба</b> -упр. в ходьбе; -по «следам»	<b>принять правильную осанку</b>



	<b>мяч ом.</b>	<b>ия рук</b>	-упр. для рук и туловища. <b>на животе:</b> -упр. для туловища (3) «крокодил» и др. -упр. для ног (2)			-упр. для туловища. <b>на животе</b> -упр. для туловища (3) «крокодил» и др. -упр. для ног (	волнуется ».		туловища «пружинк а».	-по коррекцио нной дорожке. -по дорожке разной жёсткости.	<b>у опоры и без опоры</b>
	<b>№14 3 – 4 С мяч ом</b>	<b>ходьба</b> - на носках, руки на поясе; -на пятках, кисти к плечам.	<b>контроль осанки стоя перед зеркалом</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», «горизонтальн ые ножницы», «велосипед». <b>на животе</b> «собираем песок», «крокодил». «ножницы» и др.	<b>мини- эстафета</b> «Кто соберёт больше щишек?»		<b>спиной к</b> мячу большого диаметра -упр. для туловища «пружинк а».	<b>ходьба</b> -упр. в ходьбе; -по «следам» -по коррекцио нной дорожке. -по дорожке разной жёсткости.	<b>приня ть прави льную осанку у опоры и без опоры.</b>

май	№15 1 – 2	<p><b>ходьба</b> -по ребристой доске; - перекатом с пятки на носок; -высоко поднимая колени с захлестом стоп.</p>	<p><b>контроль осанки с опорой и без опоры</b> -упр. для рук и плечевого пояса (2) -упр. для ног.</p>		<p><b>на четвереньках</b> -ходьба приставным шагом по часовой и против часовой стрелки.</p>	<p><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».</p>	<p><b>игра малой подвижности</b> «Найди правильный след».</p>		<p>само массаж стопы.</p>	<p>-упр. в ходьбе, -ходьба по следам, -ходьба по дорожке разной жёсткости.</p>	<p><b>принять правильную осанку у опоры и без опоры.</b></p>
-----	--------------	---	---	--	---	---	---	--	---------------------------	--	--

Перспективное планирование по профилактике нарушения осанки и плоскостопия у детей 5-7 лет

Месяц	№ комплекса	Подготовительная часть занятия (3-4мин.)			Основная часть занятия (15-18 мин.)			Заключительная часть занятия (2-3 мин.)			
		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 на животе -упр. «крокодил» -упр. для ног (2)	Игра малой подвижности «Солнечные ванны для гусеницы» .	-упр. для рук и плечевого пояса (1)	спиной к мячу -упр. для туловища «ляг на мяч» (1)	по массажному коврику, массажёрам	Стоя у стены -упр. для рук и туловища «соедини лопатки».
		ходьба до зеркала, контролируя осанку.	Контроль осанки у опоры	на спине (с гимн. палкой) -упр. для головы (1) -упр. для рук(2)	на четвереньках «проползи под забором»	на спине -упр. для туловища (1) -упр. для ног (2) «велосипед	мини – эстафета «Быстрая черепаха»	-упр. для плеч	спиной к мячу большого диаметра -упр. для туловища (2) -упр. для	ходьба по массажному коврику	принять правильную осанку у опоры и без
октябрь	№ 2 1-2 С гимна										

	<b>асти- ческой палк- ой</b>			-упр. для ног (2) «обезьян- ка»		», »само вытяжение » <b>на животе</b> -упр. для туловища (2) «басс», «крокодил » -упр. для ног (2) «ножницы» и др.			ног «гусеница большая», «гусеница маленькая »		<b>неё</b>
<b>№ 3 3 - 4</b>	<b>ходьба</b> -по ребристой доске; - перекато- м с пятки на носок; -высоко поднимая колени; -с захлестом ;	<b>коррекция осанки без опоры и у- поры</b> -упр. для рук и плечевого пояса (2) -упр. для ног (2)			<b>на спине</b> -упр. для туловища (3) -упр. для ног (4) «я на солнышке лежу», «вел- осипед», «горизонта- льные ножницы» и др. <b>на животе</b> -упр. для туловища и ног;	<b>игра малой подвижно- сти</b> «Ель, ёлка, ёлочка».		<b>спиной к</b> мячу большого диаметра -упр. для туловища «пружинк- а».	<b>ходьба</b> -упр. в ходьбе; -по «следам» -по коррекцио- нной дорожке. -по дорожке разной жёсткости.	<b>приня- ть прави- льную осанку у опоры и без опоры.</b>	

						«ножницы» , «крокодил », «собирае м песок», «я на солнышке лежу».					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

<b>ноябрь</b>	<b>№ 4</b> <b>1 – 2</b> <b>С</b> <b>гим</b> <b>наст</b> <b>ичес</b> <b>кой</b> <b>пал</b> <b>кой</b>	<b>на</b> <b>носках;</b> <b>на</b> <b>пятках с</b> <b>гимнасти</b> <b>ческой</b> <b>палкой</b> <b>на</b> <b>лопатках</b> <b>.</b>	<b>контроль</b> <b>осанки у</b> <b>опоры и без</b> <b>опоры</b> -упр. для рук (2) -упр. для туловища (1) -упр. для ног			<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 гимнастичес кой палкой) и др. -упр. для ног (3) «крокодил»	<b>игра</b> <b>средней</b> <b>подвижнос</b> <b>ти</b> <b>(мини-</b> <b>эстафета)</b> «Весёлые медвежата ».	-упр. для ног «покатай скалку», -упр. для рук и плечевого пояса «робот»			<b>приня</b> <b>ть</b> <b>прави</b> <b>льную</b> <b>осанку</b>
	<b>№ 5</b>	<b>ходьба со</b> <b>сменной</b> <b>направле</b>	<b>контроль</b> <b>осанки</b> <b>перед</b>			<b>на спине</b> -упр. для ног (3) »я на	<b>игра</b> <b>малой</b> <b>подвижнос</b>	-упр. для рук и на дыхание:	<b>на</b> <b>ортопедич</b> <b>еском</b>	ходьба скрёстным шагом	<b>приня</b> <b>ть</b> <b>прави</b>

	<b>3 – 4</b> <b>С</b> <b>исп</b> <b>ольз</b> <b>ова</b> <b>ние</b> <b>м</b> <b>мяч</b> <b>а.</b>	<b>на и</b> <b>положен</b> <b>ия рук</b>	<b>зеркалом и</b> <b>без опоры:</b> -упр. для рук и туловища. <b>на животе:</b> -упр. для туловища (3) «крокодил» и др. -упр. для ног (2)			солнышке лежу»; -упр. для туловища. <b>на животе</b> -упр. для туловища (3) «крокодил» и др. -упр. для ног (2)	<b>ти</b> «Солнечны й зайчик».	«потя- нись».	<b>мяче:</b> «прыжки», «перекаты» . спиной к мячу большого размера -упр. для туловища «потянься»	вперёд и назад.	<b>льную</b> <b>осанку</b> .
<b>декабрь</b>	<b>№ 6</b> <b>1 - 2</b>	<b>ходьба</b> -по ребристой доске; - перекато м с пятки на носок; -высоко поднимая колени с захлестом стоп.	<b>контроль</b> <b>осанки с</b> <b>опорой и</b> <b>без опоры</b> -упр. для рук и плечевого пояса (2) -упр. для ног.		<b>на</b> <b>четверен</b> <b>ьках</b> -ходьба приставн ым шагом по часовой и против часовой стрелке.	<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: «басс», «соб ираем песок», «горизонтал ьные ножницы»,	<b>игра</b> <b>средней</b> <b>подвижнос</b> <b>ти</b> (мини- эстафета) «Гордая цапля».		<b>спиной к</b> <b>мячу</b> <b>большого</b> <b>диаметра</b> -упр. для туловища «пружинка ».	-упр. в ходьбе, -ходьба по следам, -ходьба по дорожке разной жёсткости.	<b>приня</b> <b>ть</b> <b>прави</b> <b>льную</b> <b>осанку</b> <b>у</b> <b>опоры</b> <b>и без</b> <b>опоры.</b>

						«звезда».					
<b>№7 3-4</b>	<b>ходьба с сохранением правильной осанки</b> -на носках; -на пятках; -спиной вперёд. Игра «след в след» (с трафаретами).					<b>на спине</b> -упр. для ног «право руля», «лево руля», «велосипед» <b>на животе</b> -два переката со спины на живот, -«басс», «ножницы руками». <b>на спине</b> -«я на солнышке лежу».	<b>игра средней интенсивности</b> «Коралловые рифы» <b>игра-эстафета средней подвижности</b> «Быстрые лангусты», «Голодная акула».	-упр. на дыхание «потянись».		-ходьба с высоким подниманием бедра.	<b>принять правильную осанку перед зеркалом.</b>

январь	№ 8 3-4	<p><b>ходьба</b> -на носках, руки на поясе; -на пятках, кисти к плечам.</p>	<p><b>контроль осанки стоя перед зеркалом</b> -упр. для рук; -упр. для туловища; -упр. для ног.</p>			<p><b>на спине</b> -упр. для туловища (3) -упр. для ног (2) «я на солнышке лежу», «растяжка», «горизонтальные ножницы», «велосипед».</p> <p><b>на животе</b> «собираем песок», «крокодил». «ножницы» и др.</p>	<p><b>игра малой подвижности</b> «Ловкие ноги».</p>	<p>-упр. на дыхание -«вдох»-на носки «выдох» и. п., плечи расслаблены.</p>		<p>ходьба по условной ниточке, на голове ортопедическое кольцо.</p>	
Февраль	№9 1-2	<p><b>ходьба</b> И. п.: кисти к плечам, соединив лопатки, локти в стороны -на носках, -на пятках.</p>	<p><b>контроль осанки у стены; стоя перед зеркалом.</b></p>		<p><b>на четвереньках</b> -упр. на грудной отдел позвоночника «кошечка добрая».</p>	<p><b>на спине</b> -упр. для рук; -упр. для туловища «перекатись» » -упр. для ног (2) - диафрагмальное дыхание <b>на животе</b> -упр. для туловища (3)</p>	<p><b>игра средней подвижности</b> «Черепашка с грузом» (с мешочком на спине).</p>	<p>-упр. на дыхание «вдох»-руки через стороны вверх, «выдох» - лёгкий полунаклон.</p>		<p><b>со сменой направления</b> -ходьба по канату боком, приставным шагом, контролируя правильную осанку.</p>	<p><b>во время ходьбы по канату</b></p>



						«собери песок» и др.					
<b>Февраль</b>	<b>№10 3-4</b>	<b>Ходьба:</b> -на носках; -на пятках;	<b>принять правильную осанку у опоры и без опоры</b> -упр.для рук (1) -для туловища (2)		<b>на четвереньках</b> -упр. для туловища «медвежонок ищет рыбу».	<b>на спине</b> -упр. для рук; -упр. для туловища (3) «звезда» «я на солнышке лежу» -упр. для ног (2)  <b>на животе</b> -упр. для туловища (2) «брасс» «собираем песок» -для ног (1)	<b>игра малой подвижности</b> «Ловкие ноги»	-упр. для рук (1)		<b>Ходьба по условной ниточке</b> (на голове кольцо)	

март	№11 1-2 С мяч о м	<p><b>ходьба</b> -руки в замок «потягись» (руки вверх), -с попеременным подниманием правого и левого колена.</p>	<p><b>контроль осанки стоя перед зеркалом</b> -упр. на дыхание «присядь».</p>		<p><b>на четверенках</b> - «проползи под забором», «махи ногой».</p>	<p><b>на спине</b> -упр. для тулов. «растяжка» -упр. для ног с мячом. <b>на животе</b> -упр. для рук и туловища «брас», «соедини лопатки».</p>	<p><b>игра средней подвижности</b> «Великаны-карлики».</p>	<p>-упр. для рук «напряги – расслабь»</p>		<p><b>ходьба с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени (пятка касается ягодиц).</b></p>	<p><b>принять правильную осанку без опоры перед зеркалом.</b></p>
------	----------------------------------	--	---	--	--	--	--	---	--	--	---

	<p><b>№12 3-4</b></p> <p><b>С гимнастической палкой.</b></p>	<p>ходьба до зеркала, контролируя осанку.</p>	<p><b>контроль осанки у опоры</b></p>	<p><b>на спине</b> (с гимн. палкой) -упр. для головы (1) -упр. для рук(2) -упр. для ног (2) «обезьянка»</p>		<p><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.</p>	<p><b>игра средней подвижности</b> «Найди след».</p>	<p>-упр. для туловища и ног «робот», «потряси»</p>			<p><b>принять правильную осанку</b></p>
<p>опоры</p>	<p><b>№13 1-2</b></p> <p><b>С мячом.</b></p>	<p>ходьба со сменой направлением и положением рук</p>	<p><b>контроль осанки перед зеркалом и без опоры:</b> -упр. для рук и туловища. <b>на животе:</b> -упр. для туловища (3) «крокодил» и др. -упр. для ног (2)</p>			<p><b>на спине</b> -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 (</p>	<p><b>игра малой подвижности</b> «Ель, ёлка, ёлочка».</p>		<p><b>спиной к мячу</b> большого диаметра -упр. для туловища «пружинка».</p>	<p>ходьба в ходьбе; -по «следам» -по коррекционной дорожке. -по дорожке разной жёсткости.</p>	<p><b>принять правильную осанку у опоры и без опоры</b></p>

	<p><b>№14</b> <b>3 - 4</b></p>	<p><b>ходьба</b> - на носках, руки на поясе; -на пятках, кисти к плечам.</p>	<p><b>контроль осанки стоя перед зеркалом</b> -упр. для рук; -упр.для туловища; -упр.для ног.</p>			<p><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.</p>	<p><b>мини-эстафета</b> «Весёлые медвежата»</p>		<p><b>спиной</b> к мячу большого диаметра -упр. для туловища «пружинка».</p>	<p><b>ходьба</b> в -упр. ходьбе; -по «следам» -по коррекционной дорожке. -по дорожке разной жёсткости.</p>	<p><b>принять правильную осанку у опоры и без опоры.</b></p>
--	------------------------------------	--	---	--	--	---	---	--	--	--	--

май	№15 1 – 2	<p><b>ходьба</b> -по ребристой доске; - перекатом с пятки на носок; -высоко поднимая колени с захлестом стоп.</p>	<p><b>контроль осанки с опорой и без опоры</b> -упр. для рук и плечевого пояса (2) -упр. для ног.</p>		<p><b>на четверенках</b> -ходьба приставным шагом по часовой и против часовой стрелки.</p>	<p><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».</p>	<p><b>игра малой подвижности</b> «Кто больше соберёт шишек?» (профилактика плоскостопия)</p>	<p>само массаж стопы.</p>	<p>-упр. в ходьбе, -ходьба по следам, -ходьба по дорожке разной жёсткости.</p>	<p><b>принять правильную осанку у опоры и без опоры.</b></p>
-----	--------------	---	---	--	--	---	--	---------------------------	--	--

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

Содержание упражнения	Методические рекомендации	Дозировка, темп
<b>Подготовительная часть занятия ( 5-6 мин)</b>		
<p>Знакомство с массажёрами и тренажёрами для ног.</p> <p>1. Принять правильную осанку стоя у стены: с открытыми глазами; постоять и запомнить свои ощущения, с закрытыми глазами.</p> <p>2. 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.</p>	<p>Разогрев стопы на массажёрах.</p> <p>Выполнять без излишнего напряжения мышц.</p> <p>Дыхание произвольное.</p>	<p>медленный</p> <p>медленный</p>
<b>Основная часть занятия (12 - 15 мин)</b>		
<p>3. И.п. – сидя на скамейке. Захватывание шишек и мелких предметов стопами ног и бросание. Шишки дружно собираем и вперёд мы их бросаем.</p> <p>4. И.п. – сидя на скамейке, между стопами зажат мяч. Сгибание и разгибание ног в коленях. Помидоры дружно рвали и по вёдрам рассыпали.</p> <p>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.</p> <p>6. И.п. – стоя, ноги врозь, руки внизу 1 – поднять руки через стороны вверх;</p>	<p>Спина прямая.</p> <p>Энергичный захват мяча стопами ног.</p> <p>При выполнении упражнений стопы пола не касаются.</p> <p>Хорошо сжимать пальцы ног.</p> <p>Спина прямая. С удовольствием потянуться вверх.</p> <p>Энергичные вращения вперёд и назад.</p>	<p>6-8 раз, средний</p> <p>6 -8 раз, средний</p> <p>4- 6 раз, средний</p> <p>6-8раз, медленный</p> <p>4-6 раз, средний</p> <p>6-8 раз, медленный</p>

<p>2 – и.п. Мы с деревьев фрукты рвали, дружно руки поднимали.</p> <p>7. И.п.- о.с., руки к плечам. Отгоняем комаров. 1-5 – вперёд; 1-5 – назад.</p> <p>8. И.п.- лёжа на полу, руки вдоль туловища. 1 – медленно на вдохе руки через стороны вверх. 2 – и.п. на выдохе.</p> <p>9. И.п.- лёжа на спине. Жучок барахтается.</p>	<p>Спина и затылок плотно прижаты к полу. Руки скользят по полу при выполнении упражнения.</p> <p>Непроизвольные движения руками и ногами.</p>	<p>средний</p>
---	--	----------------

#### 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 (3 – 4 мин)

<p>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.</p> <p>11. И.п. – о.с., кисти рук к плечам; 1-4- круговые движения руками назад.</p> <p>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.</p>	<p>Движения плавные, стопы всё время стоят на полу. В первый раз взрослый каждый раз подстраховывает ребёнка.</p> <p>Смотреть прямо ( в зеркало).</p> <p>Избегать излишнего напряжения мышц. Подбородок подтянут.</p>	<p>4-6 раз, медленный До 30 сек.</p> <p>2-3 раза, средний</p> <p>4-6 раз, медленный</p>
---	---	---

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

## Подготовительная часть занятия (6-7 мин)

<p><b>Работа на массажёрах для ног</b> (разогрев стопы).</p> <p>1. И.п.- о.с. у опоры. Принять правильную осанку. Ходьба до зеркала, 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 (11-13 мин)

<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</p>	<p>«Устремился мячик вверх, устремился мячик вниз. Влево - вправо покотился и опять остановился!»</p> <p>Удерживать руки и туловище на одной линии.</p> <p>«Две коленочки согнулись и мяча они коснулись».</p> <p>Дыхание произвольное. Плавно опускать ноги.</p> <p>Осуществлять не большое</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>
---	--	---



<p>мягкими модулями.</p>	<p>прогибание туловища в грудном отделе позвоночника. Дыхание произвольное. Стремиться разгибать ноги в коленных суставах.</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 (3 – 5 мин)

<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, медленный</p>
<p>14. Ходьба обычная.</p>	<p>Правильно ставить ноги. Голова приподнята вперед вверх.</p>	<p>30 – 40 сек.</p>

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

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

**Подготовительная часть занятия (6-7 мин)**

<p align="center"><b>Работа на массажёрах для ног</b> (разогрев стопы).</p> <p>1. И.п.- о.с. у опоры. Принять правильную осанку. Ходьба до зеркала, 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 (11-14 мин)**

<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>«Устремился мячик вверх, устремился мячик вниз. Влево - вправо покотился и опять остановился!»</p> <p>Удерживать руки и туловище на одной линии.</p> <p>«Две коленочки согнулись и мяча они коснулись».</p> <p>Дыхание произвольное. Плавно опускать ноги.</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>10.И.п.- стоя на четвереньках; Ходьба и проползание под различными мягкими модулями.</p>	<p>Осуществлять не большое прогибание туловища в грудном отделе позвоночника. Дыхание произвольное. Стремиться разгибать ноги в коленных суставах.</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 (3 – 4 мин)

<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
-----------------------	---------------------------	-----------------

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

<p>1. И.п.- стоя, прислониться спиной к стене; 1 – подняться на носки, руки скользят по стене в стороны; 2 – и.п.</p>	<p>Встанем к стеночке опять, будем спинку выпрямлять. Голова, лопаточки, ягодички, пяточки Стеночки касаются. В стройную фигуру превращаются.</p>	<p>30 сек, медленные</p>
<p>2. И.п.- стоя у стены, руки вверх; 1 – наклон вправо; 2 – наклон влево;</p>	<p>Укрепляем мышцы справа, укрепляем мышцы слева.</p>	<p>4-6 раз, в каждой сторону</p>
<p>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.</p>	<p>Ножки укрепляем так. Правой и левой делаем тик так. Следить за осанкой.</p>	<p>4-6 раз, средний темп</p>
<p>4. И.п.- стоя, руки вверх; 1- наклон вправо; 2- и.п.; 3- наклон влево; 4- и.п.</p>	<p>Руки над головой, потянуть боковые поверхности туловища.</p>	<p>2-3 раза в каждой стороне, средний темп</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>3-4 раза, медленный темп</p>

**Основная часть занятия (12-14 мин)**

<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. 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, медленные</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 6 раз, средний</p> <p>6-8 раз, в подхода, средний 8-10 раз, средний</p>
---	--	--

**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 ( 3-5 мин)**

<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.</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>
---	--	--

Перекаты с пятки на носок.		
----------------------------	--	--

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

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

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

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.  Следить за осанкой.	20-30 сек.  4-6 раз, средн
3. И.п.- стоя, палка в руках внизу, хват сверху; 1- руки вверх; 2- руки за голову; 3- руки вверх; 4- и.п.	Руки над головой, потянуть боковые поверхности туловища.	2-3 раза в каж сторону, средн
4. И.п.- стоя, руки вверх; 1- наклон вправо; 2- и.п.; 3- наклон влево; 4- и.п.	В приседе держать спину ровно, смотреть в зеркало.	3-4раза,медлен
5. И.п.- стоя, руки вниз; 1- присед, колени врозь, руки вверх; 2-3- сохранить это положение; 4 – и.п.	Удерживать туловище ровно, плечи не поднимать.	3-4 раза, средн
6. И.п.- стоя, руки прямые, гимнастическая палка за спиной;		

<p>1- отвести руки назад, соединить лопатки; 2- и.п.</p>		
--	--	--

### Основная часть занятия (18-20 мин)

<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.- лёжа на спине, руки в стороны, ноги на ширине плеч. «Я на солнышке лежу».</p> <p>11. И.п.- лёжа на животе, руки под подбородок, ноги вместе; «Крокодил». Двигаются только ноги (хвост) и поясничная область.</p> <p>12. И.п.- лёжа на животе, руки вперёд, в руках мяч; «Рыбка». Руки с мячом и ноги приподняты.</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>Расслабиться. Перевернуться на живот.</p> <p>Смотреть на пол. Амплитуда движения малая.</p> <p>Осуществлять не большое прогибание туловища в грудном отделе позвоночника. Дыхание произвольное. Стараться удержать туловище и бедро на одной линии.</p>	<p>4 раза, медленный</p> <p>6 раз, два под средний</p> <p>6 раз, два под средний</p> <p>4-6 раз, средний</p> <p>10-15 сек</p> <p>6 раз, средний</p> <p>10-15сек, с перерывом 4-6 раз</p> <p>8-10 раз, средний</p>
--	--	---

18. **Игра средней подвижности «Весёлые медвежата»** (мини – эстафета).

**ПРАВИЛА ИГРЫ.** Дети делятся на две команды и выстраиваются на стартовой линии, сидя на ягодицах, гимнастическая палка на лопатках. По сигналу инструктора первые игроки начинают двигаться на ягодицах вперёд до касания с ограничителем (8-10 шагов) и возвращаются обратно, передав эстафету партнёру по команде. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Отмечаются все дети, державшие спинку ровно.

**Заключительная часть занятия (5 мин)**

<p>20.И.п.-о.с. Встряхнуть попеременно ноги</p>	<p>После эстафеты расслабить ноги, восстановить дыхание.</p>	<p>-3раза,средний</p>
<p>21.И.п.- стоя; 1- правая рука верх, левая рука в сторону, подняться на носки; 1- и.п., расслабиться; 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.  Каждый ребёнок должен рассказать о правильном положении тела.</p>	<p>3-4 раза, средний  2 мин.</p>



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

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

**Подготовительная часть занятия ( 3-4 мин)**

<p>1. Принять правильную осанку стоя у стены: с открытыми глазами; постоять и запомнить свои ощущения, с закрытыми глазами.</p> <p>2. И.п.- о.с., в руках гантели. Дети стоят в кругу; 1 – руки вверх, потянуться; 2- и.п.</p> <p>3. И.п. – то же; 1 – правая рука вперёд, левая назад; 2 – смена положения;</p> <p>4. И.п. – то же; 1 – присесть, руки через стороны вверх; 2 – и.п.</p>	<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, средний</p> <p>4-6 раз, средний</p> <p>3-4 раза, средний</p>
---	---	---

**Основная часть занятия (14-17мин)**

<p>6. И.п. – то же, кисти рук под шею; 1 – согнуть носки стоп на себя; 2 – разогнуть, оттянуть носки.</p> <p>7. И.п. – то же; 1 - одновременно согнуть ноги, стопы поставить на пол;</p>	<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.</p>	<p>4 – 6 раз, средний</p> <p>6 раз, средний</p>
--	---	---

<p>2 – вернуться в и.п.</p> <p>8. И.п.- то же, руки вдоль туловища; 1 – одновременно развести ноги и руки в стороны; 2 – вернуться в и.п.</p> <p>9. И.п.- то же; 1 – 4- «самовытяжение», кисти рук тянутся вверх, пятки вниз; 5–8–руки через стороны вниз, расслабиться</p> <p>10.И.п.- лёжа на животе; 1 – 4-руки выполняют движение, как при плавании брассом; 5 – 8-«крокодил», расслабиться.</p> <p>11. И.п.- то же, кисти рук под подбородок; 1 – отвести правую ногу назад; 2 – и.п. 3 – 4-то же левой ногой.</p> <p>12. И.п.- то же руки в стороны, кисти на ребре ладони, большой палец отведён; 1 – приподнять туловище; 2 – и.п.</p> <p>13. И.п.- стоя на четвереньках; 1 – согнуть руки, подбородком коснуться пола; 2 – и.п.</p>	<p>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, средний</p> <p>3-4 раз медленный</p> <p>3 – 4 раза, средний</p> <p>3-4 раз медленный</p> <p>4 – 6 раз, средний</p> <p>3– 4раза,медленный</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 (3 – 4 мин)

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;	Спина прямая. Локти в стороны.	4-6 раз, медленный

2- и.п.		
---------	--	--

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

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

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

<p>1. Принять правильную осанку стоя у стены. 1- на фазе вдоха руки в стороны; 2- выдох, опустить руки.</p> <p>2. И.п.- о.с. Дети стоят в кругу; 1 – руки вверх, потянуться; 2- и.п.</p> <p>3. И.п. – то же; 1 – правая рука вперёд, левая назад; 2 – смена положения;</p> <p>4. И.п. – то же; 1 – присесть, руки через стороны вверх; 2 – и.п.</p>	<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, средний темп</p> <p>4-6 раз, средний темп</p> <p>3-4 раза, средний темп</p>
---	---	--

### Основная часть занятия (18-20 мин)

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

#### 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 (3 – 4 мин)**

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, медлен
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, медлен

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

Содержание упражнения	Методические рекомендации	Дозировка, т
-----------------------	---------------------------	--------------

**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, мячверху; 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</p> <p>3-4раза,медленн</p> <p>2-3 раза, каждую сто среднй</p> <p>2-4 раза ка ногой, среднй</p>
---	---	---

### Основная часть занятия ( 12-15 мин)

<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, среднй</p> <p>4-6 раз, среднй</p> <p>4раза в каж сторону, медл</p> <p>2-3раза,медленн</p> <p>2-3 подхода</p> <p>6-8 раз, среднй</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 (4-5 мин)**

13. Ходьба: скрестным шагом вперед; скрестным шагом назад. 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, медленный  30сек.
--	--	---

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

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 раз 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- перекат на пятки, пальцы рук врозь;	Дыхание произвольное. Подниматься на носки и пятки как можно выше.	4 подход средний

**Основная часть занятия (12- 15 мин)**



<p>7. И.п. – лёжа на спине, руки под шею; 1 – 6 - «велосипед» вперёд; 7 – 12- «велосипед» назад; 1 – 8- отдых.</p> <p>8. И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1- руки и ноги в стороны - «звёздочка»; 2- и.п.</p> <p>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.</p> <p>10. И.п.- лёжа на спине; ноги согнуты в тазобедренных суставах; «Я на солнышке лежу».</p> <p>11. И.п.- лёжа на спине, руки под шею; 1- поднять правую ногу; 2- присоединить левую; 3- носки на себя; 4- и.п.</p> <p>12. И.п.- лёжа на животе; 1-8- плавание брассом; 9-10 - расслабиться.</p> <p>13. И.п.- кисти рук под подбородком; 1- отвести правую ногу назад; 2- и.п.; 3- отвести левую ногу назад; 4- и.п.</p> <p>14. И.п.- лёжа на животе, руки в стороны; 1-4- собираем песок; 5-6- расслабиться;</p> <p>15. И.п.- стоя на четвереньках; «медвежонок ищет рыбу». 1-6- ходьба на руках, пристанным шагом по часовой и против часовой стрелки.</p>	<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>Ногу поднимать до 30-40градусов, носки на себя.</p> <p>Одновременное движение руками через стороны к груди. Стопы лежат на полу.</p> <p>Спина прямая. «Медвежонок ищет рыбу». Колени остаются на месте.</p>	<p>3-4 раза, средний</p> <p>до 30с медленный</p> <p>4-6 раз, средний</p> <p>10-15 сек.</p> <p>4 раза, средний</p> <p>20-30сек., средний</p> <p>4-6 раз каждой ногой, средний</p> <p>По10-20 средний</p> <p>2 раза в каждую сторону</p>
---	--	--

**16.Игра малой подвижности «На лыжах» (ходьба на массажёрах «тонус»)**

**ПРАВИЛА ИГРЫ.** Дети стоят парами на массажёрах, в руках палки, кому тяжело без них. По команде дети передвигают ноги вместе с массажёрами, плотно придавливая массажёры ногами. Побеждает тот, кто прошёл не соскользнув с массажёра.

**Заключительная часть занятия (2-4 мин)**

<p>19. И.п.- сидя к мячу большого диаметра; 1-4- лечь на мяч спиной, попружинить; 5-6- и.п.</p>	<p>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.</p>	<p>1-1,5 мин</p>
<p>21. Принять правильную осанку у опоры и без опоры.</p>	<p>Следить за осанкой. Положение рук различное. Обратить внимание на осанку других детей.</p>	<p>30 сек</p>

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

Содержание упражнения	Методические рекомендации	Дозировка, т
-----------------------	---------------------------	--------------

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

<p>1. И.п.- стоя; коррекция осанки без опоры и у опоры. 2. 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,</p>	<p>Непринуждённое правильное положение тела.  Всё время сохраняя спину ровной, смотреть вперёд.  Руки прямые, голова поднята, полная амплитуда движения.  Отвести руку в сторону ладонью</p>	<p>1 мин  30-40 сек  по 2 средний  2-3 раза, средн</p>
---	--	--

<p>смотреть на кисть – вдох; 2- и.п. – выдох; 3-4- то же влево. 5. И.п.- о.с.; 1- наклон вперед, руки в стороны; 2- и.п.</p>	<p>вверх. Рука параллельно полу. Смотреть вперед в зеркало, спинка прямая.</p>	<p>4 раза, средни</p>
--	--	-----------------------

### Основная часть занятия (12- 15 мин)

<p>6. И.п. – лёжа на спине, руки под шею; 1 – 6 - «велосипед» вперед; 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.</p>	<p>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.</p>	<p>3-4 раза, сред  до 3 медленный  4-6 раз, средн  10-15 сек.  4 раза, средни  20-30сек., средний  4-6 раз ка ногой, средни  По10-20 средний  2 раза в ка сторону</p>
--	--	---

### 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 (2-4 мин)

16. 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
17. И.п. - о.с.; 1- подняться на носки, поднять плечи - вдох; 2- и.п., плечи расслаблены – выдох.	Сохраняя правильную осанку.	2-3 медленный

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

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

### Подготовительная часть занятия (2-4 мин)

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

### Основная часть занятия (15-20 мин)

<p>8. И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1- поднять правую ногу; 2- поднять левую ногу; 3- носки на себя; 4- и.п.</p> <p>9. И.п.- то же; «Я на солнышке лежу»- руки полусогнуты вниз – в стороны, ладони вверх, стопы в стороны, голова набок, глаза закрыты. Расслабиться.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>12.И.п.- лёжа на животе; 1- 12-плавание брассом; 13-16-«крокодил».</p> <p>13.И.п - лёжа на животе, кисти под подбородок; 1- отвести ноги назад; 2- развести в стороны;</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>Диагональное самовытяжение. Поясница прижимается к полу. Дыхание свободное. Перекат на живот. Носки на себя.</p> <p>Тянуться вперёд. Смотреть на кисти.</p> <p>Верхний плечевой пояс лежит на</p>	<p>4-6 раз, средний</p> <p>10-15сек</p> <p>3-4- раза, средн</p> <p>2 раза, медленн</p> <p>2-3 под средний</p> <p>4-6 раз, медлен</p> <p>3-4 раза, средн</p>
---	--	---

<p>3- свести; 4- опустить.</p> <p>14.И.п. - лёжа на животе, кисти под подбородок; 1-6- горизонтальные «ножницы» руками; 7-8- расслабление.</p>	<p>полу. Спина прямая.</p> <p>Движение руками через стороны. Стопы лежат на полу.</p>	
--	---	--

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

**ПРАВИЛА ИГРЫ.** Дети свободно располагаются по залу, так, чтобы каждый мог видеть себя в зеркало. 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 иголочка 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 2-3 раза.

#### Заключительная часть занятия (3 -4 мин)

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

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

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

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

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

**Основная часть занятия (13-15 мин)**

<p>7. И.п.- лёжа на спине, руки под шею;                  1- 8 - «велосипед» вперёд; 9-10 – расслабиться.                  1- 8 - «велосипед» назад. 9-10 – расслабиться.                  8. И.п.- лёжа на спине, кисти рук под шею;                  1- согнуть ноги к груди;                  2- выпрямить вперёд; 3-4 – и.п.                   9. И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища, ладони вверх;                  1-3- руки через стороны вверх - вдох; 4 – и.п.- выдох.                   10. И.п.- лёжа на спине, руки вверх, большой палец в кулаке;                  1-4 –«самовытяжение», потянуться руками вверх, пятками вниз;                  5- 8 – расслабиться.                   11.И.п - лёжа на животе, кисти под подбородок;                  1- 2 – «полузвезда», приподнять ноги и</p>	<p>Движение ногами выполняется с полной амплитудой. Дыхание произвольное.                   Ягодицы на полу.                   Локти от пола не отрывать. При и.п. ноги прямые                   Потянуться. Руки скользят по полу. Большой палей зажат в кулаке. Носки стоп на себя. Перекат на живот.                   Носки оттянуты. Амплитуда движения средняя.                   Тянуться вперёд. Смотреть на</p>	<p>20-30 сек, средний                   4-6 раз, средний                   6-8 раз, средний                   10 сек.                   4-6раз, средний                   2-3раза, средний</p>
--	--	--

<p>развести; 3- соединить; 4- и.п.</p> <p>12.И.п. – лёжа на животе; 1-12- плавание брассом; 13-16- «крокодил».</p> <p>13. И.п. - лёжа на животе, кисти под подбородок; 1-6- горизонтальные «ножницы» ногами и руками одновременно; 7-8- расслабление.</p> <p>14. 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.</p>	<p>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>3-4 раза, средний</p> <p>2-3 раза, медленн</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 (3-4 мин)

<p>18.И.п. – о.с. 1- руки через стороны вверх, кисти соединить. 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; 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, медленн</p>
--	--	---



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

Содержание упражнения	Методические рекомендации	Дозировка, темп
<b>Подготовительная часть занятия (4-5 мин)</b>		
<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 сверху; 1- 2- наклон вправо; 3-4 - наклон влево;</p> <p>5. И.п.- стоя, мяч перед грудью в согнутых руках; 1- сгибая колено, достать им мяч; 2 – и.п.; 3-4 –то же другой ногой.</p>	<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, медленн</p> <p>2-3 раза, в ка</p> <p>сторону, средний</p> <p>2-4 раза ка</p> <p>ногой, средний</p>
<b>Основная часть занятия (13-16 мин)</b>		
<p>6. И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища, ладони вверх; 1-3- руки через стороны вверх - потянуться; 4 – и.п.</p> <p>7. И.п.- лёжа на спине, кисти рук на животе; Диафрагмальное дыхание.</p> <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>9. И.п.- лёжа на спине, руки вверх в замок; 1- 4 - перекаты вправо;</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>Зажать уши между рук.</p>	<p>4-6 раз, медленн</p> <p>30 сек</p> <p>10-15сек., медлен</p> <p>2 раза</p> <p>4-6 раз, средний.</p>

<p>5- 8 - перекаты влево;</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>12. И.п. - лёжа на животе, руки , ноги в стороны; «Я на солнышке лежу».</p> <p>13. И.п. - лёжа на животе, кисти под подбородок; 1-6- горизонтальные «ножницы» ногами; 7-8- расслабление.</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>Большой палей 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>Ноги прямые. Дыхание свободное.</p> <p>Выполнять в медленном темпе.</p>	<p>по 10сек медленный</p> <p>2-3 раза</p> <p>3-4 раза, средний</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 (3-4 мин)

<p>16.И.п. – о.с. 1- руки через стороны вверх, кисти соединить. 2- руки через стороны вниз, за спину, кисти соединить.</p> <p>18. Ходьба по канату боком приставным шагом, пятка на полу, канат на середине стопы.</p> <p>19. Принять правильную осанку у опоры и перед зеркало.</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>30 сек</p>
--	--	--

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

Содержание упражнения	Методические рекомендации	Дозировка, темп
<b>Подготовительная часть занятия (4 - 5 мин)</b>		
<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, достать им мяч; 2 – и.п.; 3-4 –то же другой ногой.</p>	<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, медленный</p> <p>2-3 раза, в каждую сторону, средний</p> <p>2-4 раза каждой ногой, средний</p>
<b>Основная часть занятия (13-16 мин)</b>		
<p>6. И.п.- лёжа на спине, руки вперёд – вверх, с мячом; 1-3- «самовытяжение», потянуться руками вверх, пятками вниз; 4- расслабиться.</p> <p>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.</p>	<p>Дыхание произвольное. Ноги прямые.</p> <p>Руки и ноги расслаблены.</p>	<p>10 сек., медленный</p> <p>4-6 раз, средний</p> <p>20-30сек.</p>

<p>8. И.п.- лёжа на спине, ладони на животе;          Диафрагмальное дыхание.          1- вдох, живот надувается вверх;          2- выдох, живот «сдувается».</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>10. И.п.- лёжа на животе, подбородок на пальцах;          1- 3 – напрячь ягодичы, 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>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>Дыхание произвольное. Ноги прямые, носки на себя.</p> <p>Смотреть перед собой. Дыхание произвольное.          Спина прямая.</p> <p>Подбородок от пола не отрывать.          Руки прямые.</p> <p>Можно выполнять сериями по 4 счёта каждой ногой, затем смена ног.</p>	<p>4-6 раз, средний</p> <p>6-8 раз, средний</p> <p>2-3 раза с паузой 2сек, средний</p> <p>6 раз, средний</p> <p>3-4 раза, средний</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 (3-4 мин)**

<p>17.Ходьба с высоким подниманием бедра, руки на пояс.          18.Ходьба с «захлестом», пяткой коснуться ягодиц.          19. И.п.- о.с.          1-2- потянуться правой рукой вверх, посмотреть на кисть;          3-4- согнуть кисть, локоть, уронить руку, расслабиться;</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          30 сек</p> <p>2-3раза, медленно</p> <p>15-20сек</p>
---	---	--

20. Принять правильную осанку без опоры перед зеркалом.		
---	--	--

**КОМПЛЕКС № 15 май 1-2 неделя для детей 4-5 лет .**

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

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

<p>1. И.п.- стоя; коррекция осанки без опоры и у опоры.</p> <p>2. Ходьба: -по ребристой доске; -перекатом с пятки на носок; -высоко поднимая колени; -с захлестом.</p> <p>3. И.п.- о.с.;</p> <p>1- 4- круговые движения руками назад; 5-8- то же вперед.</p> <p>4. И.п.- стоя, руки на пояс; 1- поворот вправо, полуприсед; 2- и.п.; 3-4- то же влево.</p> <p>5. И.п.- стоя, руки в стороны; 1- подняться на носки, пальцы рук в кулак; 2- перекал на пятки, пальцы рук врозь;</p>	<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>2 раза, средний</p> <p>2-3 раза, средний</p> <p>2 раза, средний</p>
--	--	--

### Основная часть занятия (20 мин)

<p>6. И.п. – лёжа на спине, руки под шею; 1-8- «велосипед» вперёд; 9-10 –расслабиться; 1-8- «велосипед» назад; 9-10 –расслабиться;</p> <p>7. И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1- поднять правую ногу; 2- поднять левую ногу; 3- носки на себя; 4- и.п.</p> <p>8. И.п.- то же; «Я на солнышке лежу»- руки полусогнуты вниз – в стороны, ладони вверх, стопы в стороны, голова набок, глаза закрыты. Расслабиться.</p> <p>9. И.п.- лёжа на спине, руки в стороны, ладони вверх; 1-8- горизонтальные «ножницы»; 9-10- расслабление. 5-8- круговые вращения стопами внутрь.</p> <p>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.</p> <p>11. И.п.- лёжа на животе; 1- 12-плавание брассом; 13-16-«крокодил».</p> <p>12. И.п - лёжа на животе, кисти под подбородок; 1- отвести ноги назад; 2- развести в стороны; 3- свести; 4- опустить.</p> <p>13. И.п. - лёжа на животе; 1-8- собираем песок и делаем песочную горку; 9-10-«крокодил».</p> <p>14. И.п. - лёжа на животе, кисти под подбородок; 1-6- горизонтальные «ножницы» ногами; 7-8- расслабление.</p>	<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>Диагональное самовытяжение. Поясница прижимается к полу. Дыхание свободное.</p> <p>Перекат на живот. Носки на себя.</p> <p>Тянуться вперёд. Смотреть на кисти.</p> <p>Одновременное движение руками через стороны к груди. Стопы лежат на полу.</p> <p>Ноги прямые. Дыхание свободное.</p>	<p>2 раза, средний</p> <p>4 раза, средний</p> <p>10-15сек</p> <p>2-3 раза, средний</p> <p>2 раза, медленные</p> <p>2-3раза, средний</p> <p>4-6 раз, медленные</p> <p>10-15 сек.</p> <p>2-3 раза, средний</p>
--	---	--

#### 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 вставить на него точно в след.

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

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

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

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

Содержание упражнения	Методические рекомендации	Дозировка, темп
<b>Подготовительная часть занятия (4 - 5 мин)</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 захлёстом.	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
	Дыхание произвольное.	2 раза, средний

<p>5. И.п.- стоя, руки в стороны; 1- подняться на носки, пальцы рук в кулак; 2- перекат на пятки, пальцы рук врозь.</p>	<p>Подниматься на носки и пятки как можно выше.</p>	
---	---	--

### Основная часть занятия (20 мин)

<p>6. И.п. – лёжа на спине, руки под шею; 1 – 6 - «велосипед» вперёд; 7 – 12- «велосипед» назад; 1 – 8- отдых.</p> <p>7. И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1- руки и ноги в стороны- «звёздочка»;2- и.п.</p> <p>8. 10. И.п.- лёжа на спине; ноги согнуты в тазобедренных суставах; «Я на солнышке лежу».</p> <p>9.И.п.- лёжа на спине, руки под шею; 1- поднять правую ногу; 2- присоединить левую; 3- носки на себя; 4- и.п.</p> <p>10.И.п.- лёжа, руки вверх, самовытяжение; 1-4- потянуться, носки на себя; 5-8- расслабиться.</p> <p>11.И.п.- лёжа на животе; 1-8- плавание брассом; 9-10 - расслабиться.</p> <p>12.И.п.- кисти рук под подбородком; 1- отвести правую ногу назад; 2- и.п.; 3- отвести левую ногу назад; 4- и.п.</p> <p>13.И.п.- лёжа на животе, руки в стороны; 1-4- собираем песок; 5-6- расслабиться;</p> <p>14.И.п.- лёжа на животе; 1-приподнять одновременно руки и ноги, «рыбка» 2- и.п.</p>	<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</p>	<p>2- 3 раза, средний</p> <p>15сек 2р медленный</p> <p>10-15 сек</p> <p>4-6раз, средний</p> <p>5-10 сек</p> <p>2 -3 раза, медленн</p> <p>2-3 раза, средний</p> <p>2-3 подхода, сред</p> <p>20-30 сек 2 раз перерывом</p>
---	---	--



	минимальная.	
--	--------------	--

**15. 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 (4-5 мин)**

16. Работа на массажёрах и тренажерах.	Следить за осанкой.	1-1,5мин
20.И.п.- стоя; ходьба по следам; ходьба по дорожке разной жёсткости;	Следить за осанкой. Положение рук различное.	1 мин
21.Принять правильную осанку у опоры и без опоры.	Обратить внимание на осанку других детей.	1 мин

**КОМПЛЕКС № 1 сентябрь 2 – 4 неделя для детей 5-7 лет**

Содержание упражнения	Методические рекомендации	Дозировка, темп
<b>Подготовительная часть занятия (3-4 мин)</b>		
<p>1. Принять правильную осанку стоя у стены: с открытыми глазами; постоять и запомнить свои ощущения, с закрытыми глазами.</p> <p>2. И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1 – 4- повороты головы вправо – влево.</p> <p>3. И.п. – то же; 1 – 2-руки через стороны вверх, потянутся – вдох; 3 – 4- и.п., расслабиться – выдох.</p> <p>4. И.п. – то же, кисти рук к плечам; 1 – свести локти вперёд – выдох; 2 – локти в стороны, слегка прогнуться в груд. отделе – вдох</p> <p>5. И.п. – то же, руки в стороны, ладони вверх; 1 – отвести правую ногу в сторону; 2 –и.п. 3 – 4 – то же левой ногой.</p>	<p>Выполнять без излишнего напряжения мышц.</p> <p>Глаза открыты. Дыхание произвольное. Ухом коснуться пола.</p> <p>С удовольствием потянуться.</p> <p>Следить за дыханием, прогибаясь, плечи приподнять от пола.</p> <p>При выполнении упражнения носок на себя.</p>	<p>1 мин.</p> <p>2 – 3 медленный</p> <p>2-3 раза, медленный</p> <p>3 раза, средний</p> <p>2-3 раза, средний</p>
<b>Основная часть занятия (15-18 мин)</b>		
<p>6. И.п. – то же, кисти рук под шею; 1 – согнуть носки стоп на себя; 2 – разогнуть, оттянуть носки.</p> <p>7. И.п. – то же; 1 - одновременно согнуть ноги, стопы поставить на пол; 2 – вернуться в и.п.</p> <p>8. И.п.- то же, руки вдоль туловища; 1 – одновременно развести ноги и руки в стороны; 2 – вернуться в и.п.</p> <p>9. И.п.- то же; 1 – 4- «самовытяжение», кисти рук тянутся вверх, пятки вниз; 5–8–руки через стороны вниз, расслабиться</p> <p>10.И.п.- лёжа на животе; 1 – 4-руки выполняют движение, как при плавании брассом; 5 – 8-«крокодил», расслабиться.</p> <p>11. И.п.- то же, кисти рук под подбородок;</p>	<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.</p>	<p>4 – 6 раз, средний</p> <p>6 раз, средний</p> <p>4- 6 раз, средний</p> <p>3-4 медленный</p> <p>3 – 4 раза, средний</p> <p>3-4 медленный</p>

<p>1 – отвести правую ногу назад; 2 – и.п. 3 – 4-то же левой ногой.</p> <p>12. И.п.- то же руки в стороны, кисти на ребре ладони, большой палец отведён; 1 – приподнять туловище; 2 – и.п.</p> <p>13. И.п.- стоя на четвереньках; 1 – согнуть руки, подбородком коснуться пола; 2 – и.п.</p>	<p>Амплитуда движения средняя.</p> <p>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, средн</p> <p>3–4раза,медлен</p>
--	---	---

14. **Игра малой подвижности «Солнечные ванны для гусеницы».** До начала игры дети выполняют перекаты вправо – влево.

**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 (2 – 3 мин)

<p>15. 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.</p> <p>16 И.п. – о.с., кисти рук к плечам; 1-4- круговые движения руками назад.</p> <p>17. И.п.- о.с.;</p> <p>1- принять правильную осанку у стены; 2- шаг вперёд, сохраняя правильную осанку 3- и.п. 4 – шаг вперёд, осанка непринуждённая.</p>	<p>Движения плавные, стопы всё время стоят на полу. В первый раз взрослый каждый раз подстраховывает каждого ребёнка.</p> <p>Смотреть прямо ( в зеркало).</p> <p>Избегать излишнего напряжения мышц. Подбородок подтянут.</p>	<p>4-6 раз, медлен До 30 сек.</p> <p>2-3 раза, средн</p> <p>2-3 медленный</p>
---	---	---

**КОМПЛЕКС № 2 октябрь 1-2 неделя для детей 5-7 лет (с гимнастической палкой).**

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

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

<p>1. И.п.- о.с. у опоры. Принять правильную осанку. Ходьба до зеркала, контролируя осанку.</p> <p>2. И.п.- лёжа на спине. Руки вдоль туловища. 1- 4 – наклоны головы вправо – влево.</p> <p>3. И.п.- лёжа на спине, в руках гимнастическая палка; 1- руки вверх вдох; 2- и.п., палка вниз выдох.</p> <p>4. И.п.- то же, руки согнуты перед грудью с гимн. палкой; 1- руки вперёд; 2- и.п.</p> <p>5. И.п.- то же, руки вверх; 1- отвести правую ногу в сторону; 2- и.п.; 3- 4- то же левой.</p> <p>6. И.п.- то же; 1- руки вниз, согнуть ноги, подтянуть к груди, поставить стопы на гимнастическую палку;</p>	<p>Положение тела не должно быть чрезмерно напряжённым. Туловище расслаблено</p> <p>Кисти касаются пола, когда руки выполняют движение вверх. Локти точно в стороны.</p> <p>Носок на себя. Амплитуда движения средняя.</p> <p>«Обезьянка», сгруппироваться. Дыхание правильное.</p>	<p>1 мин</p> <p>2 – 3 раза в каждую сторону, медленный</p> <p>3-4 раза, средний 4-6 раз, средний</p> <p>2-3 раза каждой ногой, средний</p> <p>2-3 раза, средний</p>
--	---	---

**Основная часть занятия (18-20 мин)**

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

### 18.Игра средней подвижности «Быстрая черепаха» ( мини – эстафета )

**ПРАВИЛА ИГРЫ.** Дети делятся на две команды, встают на стартовой линии на четвереньки. На спине у первых игроков каждой команды панцирь – большая мягкая игрушка. По сигналу инструктора необходимо быстро пройти ( пробежать на четвереньках) до отметки 3-4 метра, развернуться и вернуться обратно, передав панцирь партнёру по команде. Выигрывает команда, первой

закончившая эстафету и не уронившая панцирь. Отмечаются игроки, ровно державшие спинку и быстро передвигавшиеся.

**Заключительная часть занятия (3 – 4 мин)**

<p>19.И.п.- сидя спиной к мячу большого диаметра; 1- лечь на мяч, руки вверх. Расслабиться; 2- и.п.</p> <p>20.И.п.- стоя, руки к плечам; 1- прогнуться; 2- соединить локти на уровне глаз.</p> <p>21.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 № 3 октябрь 3-4 неделя для детей 5-7 лет**

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

**Подготовительная часть занятия (4-5 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; -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.	по 4 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; 1- руки в стороны, мах правой ногой в сторону; 2- руки за спину; 3-4- то же другой ногой.	Можно выполнять у стены, руки вдоль туловища. Средняя амплитуда маха.	6 раз, средний
6. 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.	20-30сек., средний

**Основная часть занятия (18-20 мин)**

<p>7. И.п. – лёжа на спине, руки под шею; 1-8- «велосипед» вперёд; 9-10 –расслабиться; 1-8- «велосипед» назад; 9-10 –расслабиться;</p> <p>8. И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1- поднять правую ногу; 2- поднять левую ногу; 3- носки на себя; 4- и.п.</p> <p>9. И.п.- то же; «Я на солнышке лежу»- руки полусогнуты вниз – в стороны, ладони вверх, стопы в стороны, голова набок, глаза закрыты. Расслабиться.</p> <p>10.И.п.- лёжа на спине, руки в стороны; 1- сгруппироваться, обхватив колени руками в «комочек», голова на полу; 2- перекат вправо набок, руки вверх, ноги вниз, растянуться; 3- сгруппироваться; 4- перекат влево.</p> <p>11.И.п.- лёжа на спине, руки в стороны, ладони вверх; 1-8- горизонтальные «ножницы» руками; 9-10- расслабление. 5-8- круговые вращения стопами внутрь.</p> <p>12.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.</p> <p>13.И.п.- лёжа на животе; 1- 12-плавание брассом; 13-16-«крокодил».</p> <p>14.И.п - лёжа на животе, кисти под подбородок; 1- отвести ноги назад; 2- развести в стороны; 3- свести; 4- опустить.</p> <p>15.И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища; «Я на солнышке лежу».</p> <p>16.И.п. - лёжа на животе; 1-8- собираем песок и делаем песочную горку;</p> <p>17.И.п. - лёжа на животе, кисти под подбородок; 1-6- горизонтальные «ножницы» ногами; 7-8- расслабление.</p>	<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>При плоской спине голова тянется к коленям. При самовытяжении туловище не скручивается. Зафиксировать положение на боку. Руки и ноги на одной линии.</p> <p>Начинать движение с минимального подъёма и плавно поднять ноги до угла 90градусов, затем одновременно опустить в и.п. Диагональное самовытяжение. Поясница прижимается к полу. Дыхание свободное. Перекат на живот. Носки на себя.</p> <p>Тянуться вперёд. Смотреть на кисти.</p> <p>Верхний плечевой пояс лежит на полу. Спина прямая.</p> <p>Ребёнок перекатом меняет положение тела.</p> <p>Одновременное движение руками через стороны к груди. Стопы лежат на полу.</p> <p>Ноги прямые. Дыхание свободное.</p>	<p>по 20-30сек, средний</p> <p>6-8 раз, средний</p> <p>10 – 15 сек.</p> <p>6-8 раз, средний</p> <p>8 раз, средний</p> <p>до 10сек, медленный</p> <p>под счёт, 12-16 раз,сред</p> <p>4-6 раз, медленный</p> <p>10-15 сек.</p> <p>8 раз, средний</p> <p>10-15сек, средний</p>
---	--	---

18.Игра средней подвижности «Ель, ёлка, ёлочка»



**ПРАВИЛА ИГРЫ.** Дети свободно располагаются по залу, так, чтобы каждый мог видеть себя в зеркало. 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 2-3 раз

**Заключительная часть занятия (5 мин)**

<p>19.И.п.- сидя спиной к мячу большого диаметра; 1-4- лечь на мяч спиной, попружинить; 5-6- и.п.          20.И.п.- стоя;          - ходьба по следам; по дорожке разной жёсткости.          1- прогнуться; 2- соединить локти на уровне глаз.          21.Принять правильную осанку у опоры и без опоры.</p>	<p>Лёжа на мяче руки вверх - в стороны, голова лежит на мяче. Инструктор индивидуально выполняет то же с ребёнком на мяче максимального диаметра. Следить за осанкой. Положение рук различное. Обратить внимание на осанку других ребят.</p>	<p>4- браз, медленный           10-15сек., средний           1- 1,5 мин.</p>
---	--	--

**КОМПЛЕКС № 4 ноябрь 1-2 неделя для детей 5-7 лет (с гимнастической палкой).**

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

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

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

спиной; 1- отвести руки назад, соединить лопатки; 2- и.п.		
--	--	--

**Основная часть занятия (18-20 мин)**

<p>7. И.п. – лёжа на спине, руки с гимнастической палкой вверх;          1-8 - «велосипед» вперёд; 9-10 –расслабление;          1-8 - «велосипед» назад; 9-10 –расслабление;</p> <p>8. И.п.- лёжа на спине, г. палка в согнутых руках на груди, ноги согнуты, стоят на полу;          1-2- сед, руки вверх за голову; 3-4- и.п.</p> <p>9. И.п.- лёжа на спине, руки вверх;          1- поднять правую ногу; 2- поднять левую ногу;          3- носки на себя; 4- и.п.</p> <p>10.И.п.- лёжа на спине, руки в стороны, ноги на ширине плеч, стопы на себя, палка на голеностопных суставах;          1- приподнять гимнастическую палку;          2- и.п.</p> <p>11.И.п.- то же;          «Я на солнышке лежу».</p> <p>12.И.п.- лёжа на животе, руки вверх с палкой;          1- 3-приподнять и удержать руки и туловище;          4- и.п.</p> <p>13.И.п.- лёжа на животе, кисти под подбородок (без палки).          1- отвести ноги назад; 2-развести в стороны;          3- соединить ноги; 4- и.п.</p> <p>14.И.п - лёжа на животе, г. палка на лопатках;          1-3-прогнуться; 4- и.п.</p> <p>15.И.п.- лёжа на животе;          «Крокодил».</p> <p>16.И.п. - лёжа на животе, кисти рук под подбородок;          1-4- сгибая ноги назад, коснуться пятками ягодиц.</p>	<p>В период расслабления руки опускают палку.</p> <p>Потянуться руками вверх.          Дыхание произвольное.</p> <p>Колени прямые. Дыхание произвольное. Плавно опускать ноги в и.п.</p> <p>Амплитуда минимальная, Работают мышцы брюшного пресса.</p> <p>Расслабиться. Перевернуться на живот.</p> <p>Смотреть на палку, сильно не запрокидывая голову назад.          Дыхание произвольное.</p> <p>Носки на протяжении всего упражнения на себя.</p> <p>Смотреть на пол. Амплитуда движения малая.</p> <p>Игровое упражнение продолжающее отдых.</p> <p>Невысокий подъём туловища и</p>	<p>по20-30сек, средний</p> <p>4-6 раз, средний</p> <p>6-8 раз, средний</p> <p>4-6 раз, медленный</p> <p>10-15 сек.</p> <p>8-10 раз, средний</p> <p>6-8 раз, средний</p> <p>6-8 раз, медленный</p> <p>10-15 сек.</p> <p>2-3раза, средний</p> <p>8-10 раз, средний</p> <p>3-4раза,медленный</p>
--	---	---

<p>17.И.п. - лёжа на животе, г. палка сзади в прямых руках; 1- прогнуться, отвести руки назад; 2- и.п.</p> <p>18.И.п.- стоя на коленях, руки с г. палкой сзади, хватом сверху; 1- небольшой наклон туловища вперёд; 2- и.п.</p>	<p>рук. Дыхание произвольное. Угол наклона 5-10град. Работают мышцы брюшного пресса и туловища. Спина прямая.</p>	
---	---	--

**19.Игра средней подвижности «Весёлые медвежата» (мини – эстафета).**

**ПРАВИЛА ИГРЫ.** Дети делятся на две команды и выстраиваются на стартовой линии, сидя на ягодицах, гимнастическая палка на лопатках. По сигналу инструктора первые игроки начинают двигаться на ягодицах вперёд до касания с ограничителем (8-10 шагов) и возвращаются обратно, передав эстафету партнёру по команде. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Отмечаются все дети, державшие спинку ровно.

**Заключительная часть занятия (5 мин)**

<p>20.И.п.-о.с. Встряхнуть попеременно ноги</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>После эстафеты расслабить ноги, восстановить дыхание.</p> <p>Внимательно выполнять упражнение перед зеркалом, чтобы ребёнок себя контролировал.</p> <p>Каждый ребёнок должен рассказать о правильном положении тела.</p>	<p>-3раза,средний</p> <p>3-4 раза, средний</p> <p>2 мин.</p>
--	---	--

**КОМПЛЕКС № 5 ноябрь 3-4 неделя для детей 5-7 лет (с мячом).**

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 вверх; 1-2- наклон вправо; 3-4 - наклон влево;</p> <p>5. И.п.- стоя, мяч перед грудью в согнутых руках; 1- сгибая колено, выбить мяч из рук; 2 – поймать мяч; 3-4 –то же другой ногой.</p>	<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>Стремиться поймать мяч.</p>	<p>30 сек</p> <p>1 мин</p> <p>3-4 раза, медленный</p> <p>2-3 раза, в каждую сторону, средний</p> <p>2-3 раза каждой ногой, средний</p>
--	--	--

**Основная часть занятия ( 20 мин)**

<p>6. И.п. – лёжа на спине, мяч обхватить стопами; 1 - согнуть ноги к груди в коленках и тазобедренных суставах; 2 – выпрямить вперёд; 3 –согнуть; 4 – и.п.</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.- то же; «Я на солнышке лежу».</p> <p>9. И.п.- лёжа на спине, ноги согнуты в тазобедренных суставах, мяч в голеностопных суставах, руки в стороны, ладони вверх; 1- опустить ноги вправо; 2- и.п.; 3- то же влево; 4- и.п.</p> <p>10.И.п.- лёжа, кисти рук плечам, ноги согнуты, стоят на полу, колени держат мяч среднего диаметра; 1- сесть, коснуться мяча грудью; 2- и.п.</p> <p>11.И.п.- лёжа, руки вверх с мячом; 1-4- потянуться, носки на себя;</p>	<p>Дыхание произвольное. Положение рук различное.</p> <p>Колени прямые. Работают мышцы брюшного пресса. Дыхание произвольное.</p> <p>Расслабиться.</p> <p>Сохранять угол в тазобедренных суставах, равный 90 градусов. Плавно опускать ноги.</p> <p>Руки всё время в стороны, локти не сводить. Дыхание произвольное.</p>	<p>6-8 раз, средний</p> <p>6-8 раз, средний</p> <p>10-15 сек</p> <p>4 раза в каждую сторону, медл.</p> <p>4-6 раз, средний</p> <p>2-3 раза, медленный</p>
--	---	---

<p>5-8- расслабиться. 12.И.п.- лёжа на животе, руки согнуты с мячом; 1-8- прогнуться, отталкивая мяч партнёру или инструктору; 9-10 - расслабиться. 13.И.п.- «крокодил».</p> <p>14.И.п.- лёжа на животе, кисти под подбородок, ноги в стороны, мяч большого диаметра между стопами; 1- ноги через стороны вверх положить на мяч; 2- и.п. между стоп. 15.И.п.- то же, руки вверх с мячом; 1- прогнуться; 2- и.п. 16.И.п.- лёжа на животе, мяч в голеностопных суставах; 1- согнуть ноги; 2- и.п.</p>	<p>Во время расслабления мяч можно не держать. Перевернуться на живот.</p> <p>Выполнять 8 отталкиваний мяча, удерживая туловище в разогнутом положении.</p> <p>Удерживать ноги на мяче и не скатываться в сторону.</p> <p>Амплитуда небольшая.</p> <p>Дыхание произвольное.</p>	<p>2 раза, средний</p> <p>10-15 сек.</p> <p>8-10 раз, средний</p> <p>по 10 сек, с паузой</p> <p>4-6 раз, средний</p>
---	---	--

**17. Игра малой подвижности «Солнечный зайчик» .**

**ПРАВИЛА ИГРЫ.** Дети лежат на спине, телами образуя круг - зеркало. У капитана в руках мяч – солнечный зайчик. По сигналу инструктора ребёнок-капитан садится и передаёт мяч в руки партнёру, а сам ложится в и.п. Игра заканчивается, когда мяч опять попадает в руки капитана. Игру проводят 3-4 раза. Можно чередовать передачу мяча руками и ногами. Учитывается общее время, в течение которого солнечный зайчик пробежит полный круг. Отмечаются дети, быстро и красиво выполнившие движение.

**Заключительная часть занятия (5 мин)**

<p>18.И.п.- сидя спиной к мячу большого диаметра; 1-6- лечь на мяч спиной, руки вверх; 7-8- и.п. Встряхнуть попеременно ноги.</p> <p>19.Ходьба: скрестным шагом вперёд; скрестным шагом назад.</p> <p>20.И.п.- о.с. ; 1- руки через стороны вверх- вдох; 2- и.п.- выдох.</p> <p>23.Принять правильную осанку.</p>	<p>Растянуть мышцы передней поверхности туловища. Ноги на полу.</p> <p>Положение рук различное, сохранять правильную осанку, смотреть в зеркало.</p> <p>Потянуться, подняться на носки.</p> <p>Проверить перед зеркалом.</p>	<p>3-4 раза, медленный</p> <p>1-1,5 мин.</p> <p>3-4 раза, медленный</p> <p>30 сек.</p>
---	--	--

**КОМПЛЕКС № 6 декабрь 1-2 неделя для детей 5-7 лет.**

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

**Подготовительная часть занятия (4-5 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; -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.	по 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; 1- руки в стороны, мах правой ногой в сторону; 2- руки за спину; 3-4- то же другой ногой.	Можно выполнять у стены, руки вдоль туловища. Средняя амплитуда маха.	4 раза, средний
6. И.п.- стоя, руки в стороны; 1- подняться на носки, пальцы рук в кулак; 2- перекал на пятки, пальцы рук врозь.	Дыхание произвольное. Подниматься на носки и пятки как можно выше.	10сек, средний

**Основная часть занятия ( 20 мин)**

<p>7. И.п. – лёжа на спине, руки под шею; 1 – 6 - «велосипед» вперёд; 7 – 12- «велосипед» назад; 1 – 8- отдых.</p> <p>8. И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1- руки и ноги в стороны- «звёздочка»; 2- и.п.</p> <p>9. И.п.- то же, кисти под шею, ноги согнуты, стоят на полу; 1 - присесть, правым локтём коснуться левого колена; 2 – и.п. 3 – 4 – то же левой рукой.</p> <p>10. И.п.- лёжа на спине; ноги согнуты в тазобедренных суставах; «Я на солнышке лежу».</p> <p>11.И.п.- лёжа на спине, руки под шею; 1- поднять правую ногу; 2- присоединить левую; 3- носки на себя; 4- и.п.</p> <p>12.И.п.- лёжа, руки вверх, самовытяжение; 1-4- потянуться, носки на себя; 5-8- расслабиться.</p> <p>13.И.п.- лёжа на животе; 1-8- плавание брассом; 9-10 - расслабиться.</p> <p>14.И.п.- кисти рук под подбородком; 1- отвести правую ногу назад; 2- и.п.; 3- отвести левую ногу назад; 4- и.п.</p> <p>15.И.п.- лёжа на животе, руки в стороны; 1-4- собираем песок; 5-6- расслабиться;</p> <p>16.И.п.- лёжа на животе, кисти рук под подбородком; 1- 4- горизонтальные ножницы; 5-6- отдых, расслабление.</p> <p>17.И.п.- лёжа на животе; 1-приподнять одновременно руки и ноги, «рыбка» 2- и.п.</p> <p>18.И.п.- стоя на четвереньках; «медвежонок ищет рыбу». 1-6- ходьба на руках, пристанным шагом по часовой и против часовой стрелки.</p>	<p>Можно использовать песочные манжеты для лучезапястных суставов весом 200 г, для голеностопных суставов весом 300г.</p> <p>Во время выполнения упражнения руки и ноги приподнимать над полом.</p> <p>При ассиметричной осанке не используется.</p> <p>Дыхание произвольное.</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>Потянуться в стороны и вперёд. Ноги на полу.</p> <p>Средняя амплитуда движения. Без отягощения. Амплитуда минимальная.</p> <p>Спина прямая. «Медвежонок ищет рыбу».Колени остаются на месте.</p>	<p>3-4 раза, средний</p> <p>до 30сек, медленный</p> <p>4-6 раз, средний</p> <p>10-15 сек.</p> <p>4-6раз, средний</p> <p>10-15сек.</p> <p>30-40сек., средний</p> <p>8-10 раз каждой ногой, средний</p> <p>по20-30сек, средний</p> <p>10-15сек, средний</p> <p>30-60сек., медленный</p> <p>2 раза в каждую сторону</p>
---	---	--

### 18.Игра средней подвижности «Гордая цапля».

**ПРАВИЛА ИГРЫ.** Дети делятся на две команды и встают на стартовой линии. У капитанов команд на головах надувные кольца, руки на поясе. По сигналу инструктора дети быстро перешагивают через мягкие ступени, быстрым шагом или бегом (главное - не уронить кольцо) добегают до отметки и возвращаются, передавая кольцо следующим игрокам. Выигрывает команда, первой закончившая

эстафету с наименьшим количеством штрафных очков. Каждое потерянное кольцо- 1 штрафное очко. Отмечают игроков, не потерявших кольцо и сохранивших при этом правильную осанку. Игра повторяется 2-3 раза.

**Заключительная часть занятия (5 мин)**

<p>19.И.п.- сидя к мячу большого диаметра; 1-4- лечь на мяч спиной, попружинить; 5-6- и.п. 20.И.п.- стоя; ходьба по следам; ходьба по дорожке разной жёсткости; 21.Принять правильную осанку у опоры и без опоры.</p>	<p>Лёжа на мяче руки вверх или вверх – в стороны. Инструктор выполняет то же упражнение с ребёнком на мяче максимального диаметра. Следить за осанкой. Положение рук различное. Обратить внимание на осанку других детей.</p>	<p>1-1,5мин 1мин. 1мин</p>
---	---	------------------------------------



**КОМПЛЕКС № 7 декабрь 3-4 неделя для детей 5-7 лет. «Коралловые рифы».**

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

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

<p>1. Ходьба с сохранением правильной осанки; -на носках; -на пятках; -спиной вперёд.</p> <p>2. Игра «Ель, ёлка, ёлочка» (см. комплекс № 3)</p>	<p>Следить за осанкой.</p>	<p>1-1,5 мин., медленный</p>
---	----------------------------	----------------------------------

**Основная часть занятия (15 мин)**

<p>3. <b>Игра средней интенсивности «Коралловые рифы»</b> -Ребята, наш корабль отправляется к коралловым рифам. Дети ложатся на спину в круг головой к центру, берутся за руки, ноги согнуты в тазобедренных суставах под углом 90 градусов – это штурвал. -Право руля! (Дети опускают прямые ноги вправо). -Лево руля! (Тоже влево)</p> <p>-Дальше на корабле плыть нельзя, очень мелко, и мы пересаживаемся на водные велосипеды, чтобы добраться до кораллового острова, где нас ждут интересные приключения.</p>		<p>4-6 раз в каждую сторону</p>
<p>4. «Велосипед». И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. (Дети выполняют движение «велосипед» вперёд).</p> <p>-Ваши велосипеды стремительно несутся вперёд, и чтобы не врезаться в остров, надо выполнить «велосипед» назад.</p>		<p>30 сек.</p>
<p>5. «Велосипед» назад. И.п.- то же. -Вот мы и добрались до острова, полюбуйтесь - какая красота! (Дети перекатываются на живот вправо, затем влево и остаются лежать на животе).</p> <p>-Перед нами остров и тёплая вода и я предлагаю поплавать в этой воде.</p>		<p>30 сек.</p>
<p>6. И.п.- лёжа на животе, руки в стороны, плывём «брассом»;</p>		<p>30-60сек.</p>
<p>7. И.п.- лёжа на животе, руки вперёд-вверх, правая кисть лежит на левой; «вертикальные</p>		<p>8-10 раз, в 2-3подхода</p>

<p>ножницы»(плавание под водой)          -Вынырнули и легли на песчаный берег отдохнуть.</p> <p>8. «Я на солнышке лежу»          И.п.- лёжа на животе.</p> <p>9. «Сгребаем песок и строим замок».          И.п.- лёжа на животе;          -На солнце жарко и пора в воду.</p> <p>10.И.п.- лёжа на животе          1-8- плавание брассом и одновременно ногами вертикальные «ножницы»          1-8- переворот на спинку, лежат на воде, отдыхают.</p> <p>-На дне морском живут большие раки – лангусты.</p>	<p>10сек.</p> <p>2-3раза по 8раз</p> <p>30-60 сек.</p>
--	--

**11.Игра – эстафета средней подвижности «Быстрые лангусты» .**

**ПРАВИЛА ИГРЫ.** Дети делятся на две команды и встают на четвереньки напротив друг друга на стартовых линиях ногами вперёд. Расстояние 7-8 метров. По сигналу инструктора капитан одной из команд начинает быстро ползти спиной вперёд до касания с игроком другой команды, который продолжает движение в обратном направлении. Выигрывает команда, игрок которой первым пересекает линию старта/ финиша. Во время движения смотреть вперёд и не оборачиваться. Инструктор наблюдает за безопасностью передачи эстафеты. Отмечаются самые целеустремлённые лангусты. Игру повторить 2-3 раза. Командам желательно дать названия.

**12. Игра малой подвижности «Голодная акула».**

**ПРАВИЛА ИГРЫ.** Дети лежат на спине, руки вдоль туловища – они рыбки, инструктор - акула. По сигналу инструктора рыбки быстро работают хвостами, движение стопами вправо-влево, чтобы не попасть в пасть акулы. Как только хвост у одной из рыбок перестаёт работать, инструктор осаливает эту рыбку и меняется с ней местами. Игра продолжается 1-2 мин, пока большая часть детей не побывает акулой. Отмечаются самые быстрые рыбки.

**Заключительная часть занятия (2 мин)**

<p>13.Дети встают и спускаются с трапа корабля на родную землю.          Ходьба:          -обычная;          -с высоким подниманием бедра.</p> <p>14.И.п.- стоя;          1- руки в стороны - вдох; 2- и.п.- выдох.</p> <p>15.Принять правильную осанку перед зеркалом.</p>	<p>Посмотреть на кисти, расслабить руки.</p> <p>Красивое положение тела.</p>	<p>20-30сек,          средний</p> <p>2-3раза,          медленный          До 1 мин.</p>
---	--	---

**КОМПЛЕКС № 8 январь 3-4 неделя для детей 5-7 лет**

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

**Подготовительная часть занятия (2-3 мин)**

1. Принять правильную осанку стоя перед зеркалом.	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 (15-20 мин)**

7. 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.	20-30 сек, средний
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.	6-8 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.	Дыхание произвольное  Инструктор проверяет качество выполнения упражнения: невысоко приподнимает руку или ногу и спокойно опускает.	10-15сек  3-4- раза, средний

<p>10.И.п.- лёжа на спине, руки в стороны, ладони вверх; 1-8- горизонтальные «ножницы»; 9-10- расслабление. 5-8- круговые вращения стопами внутрь.</p> <p>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.</p> <p>12.И.п.- лёжа на животе; 1- 12-плавание брассом; 13-16-«крокодил».</p> <p>13.И.п - лёжа на животе, кисти под подбородок; 1- отвести ноги назад; 2- развести в стороны; 3- свести; 4- опустить.</p> <p>14.И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища; «Я на солнышке лежу».</p> <p>15.И.п. - лёжа на животе; 1-8- собираем песок и делаем песочную горку; 9-10-«крокодил».</p> <p>16.И.п. - лёжа на животе, кисти под подбородок; 1-6- горизонтальные «ножницы» ногами; 7-8- расслабление.</p>	<p>Начинать движение с минимального подъёма и плавно поднять ноги до угла 90 градусов, затем одновременно опустить в и.п. Диагональное самовытяжение. Поясница прижимается к полу. Дыхание свободное. Перекат на живот. Носки на себя.</p> <p>Тянуться вперёд. Смотреть на кисти.</p> <p>Верхний плечевой пояс лежит на полу. Спина прямая.</p> <p>Ребёнок перекатом меняет положение тела. Одновременное движение руками через стороны к груди. Стопы лежат на полу.</p> <p>Ноги прямые. Дыхание свободное.</p>	<p>2 раза, медленный</p> <p>2-3 подхода, средний</p> <p>4-6 раз, медленный</p> <p>10-15 сек.</p> <p>3-4 раза, средний</p> <p>2-3 раза, средний</p>
---	--	--

### 17.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 (3мин)

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

**КОМПЛЕКС № 9 февраль 1-2 неделя для детей 5-7 лет**

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

**Подготовительная часть занятия (2-3 мин)**

<p>1. Принять правильную осанку стоя перед зеркалом.</p> <p>2. Ходьба: -кисти к плечам, прогнуться, соединить лопатки, локти в стороны; прижать локти к туловищу. -руки на пояс, на носках; на пятках.</p>	<p>Непринуждённое положение тела.</p> <p>Дыхание произвольное.</p> <p>Стремиться удерживать туловище ровно.</p>	<p>10-15 сек</p> <p>12 раз</p> <p>2-3раза по4счёта</p>
--	---	--

**Основная часть занятия (18-20 мин)**

<p>4. И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища, ладони вверх; 1-3- руки через стороны вверх - потянуться; 4 – и.п.</p> <p>5. И.п.- лёжа на спине, руки под шею; 1- 4- «велосипед» вперёд; 5- 8- «велосипед» назад.</p> <p>6. И.п.- лёжа на спине, кисти рук на животе; Диафрагмальное дыхание.</p> <p>7. И.п.- лёжа на спине, руки в стороны, ладони вверх; 1-поднять правую ногу; 2-3- удержать носок на себя; 4 – опустить;</p>	<p>При движении кисти рук касаются пола.</p> <p>Движение ногами выполняется с полной амплитудой. Дыхание произвольное.</p> <p>Шар надулся и сдулся .</p> <p>Угол подъёма ноги 30-35градусов. Дыхание</p>	<p>4-6 раз, медленный</p> <p>20-30 сек, средний</p> <p>10-15сек., медленный</p> <p>2-3 раза, средний</p>
--	--	--

<p>5-8- то же левой.</p> <p>8. И.п.- лёжа на спине, руки вверх в замок; 1- 4 - перекаты вправо; 5- 8 - перекаты влево;</p> <p>9 .И.п.- лёжа на спине, руки вверх, большой палец в кулаке; 1- 4 – «самовытяжение», потянуться руками вверх, пятками; 5- 8 – расслабиться.</p> <p>10.И.п - лёжа на животе, кисти под подбородок; 1- 8 – собираем песок к себе.</p> <p>11. И.п.- лёжа на животе, руки под подбородок. 1- поднять правую ногу; 2- опустить; 3- поднять левую ногу; 4- опустить; 5-6- поднять обе ноги; 7-8- опустить.</p> <p>12. И.п. - лёжа на животе, руки , ноги в стороны; «Я на солнышке лежу».</p> <p>13. И.п. - лёжа на животе, кисти под подбородок; 1-6- горизонтальные «ножницы» ногами; 7-8- расслабление.</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>произвольное.</p> <p>Зажать уши между рук.</p> <p>Большой палей 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>Дыхание произвольное, руки от пола не отрывать.</p> <p>Ноги прямые. Дыхание свободное.</p> <p>Выполнять в медленном темпе.</p>	<p>4-6 раз, средний.</p> <p>по 10сек 2раза, медленный</p> <p>10-15сек., медленный</p> <p>3-4 раза, средний</p> <p>10-15 сек</p> <p>2-3 раза, средний</p> <p>6 раз, средний</p>
---	--	--

**15.Игра средней подвижности «Быстрая черепаха» ( мини – эстафета )**

**ПРАВИЛА ИГРЫ.** Дети делятся на две команды, встают на стартовой линии на четвереньки. На спине у первых игроков каждой команды панцирь – мешочек с песком. По сигналу инструктора необходимо быстро пройти ((пробежать на четвереньках) до отметки 3-4 метра, развернуться и вернуться обратно, передав панцирь партнёру по команде. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету и не уронившая панцирь. Отмечаются игроки, ровно державшие спинку и быстро передвигавшиеся.

**Заключительная часть занятия (2-3 мин)**

<p>16.Ходьба со сменой направления.</p> <p>17. Ходьба по канату боком приставным, пятка на полу, канат на середине стопы.</p> <p>18.И.п.- о.с.;</p>	<p>Следить за осанкой.</p> <p>Контролируя правильную осанку.</p>	<p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>2-3 раза,</p>
---	--	--

1- подняться на носки, поднять плечи - вдох; 2- и.п., плечи расслаблены – выдох.	Сохраняя правильную осанку.	медленный
---	-----------------------------	-----------

**КОМПЛЕКС № 10 февраль 3-4 неделя для детей 5-7 лет**

Содержание упражнения	Методические рекомендации	Дозировка, темп
<b>Подготовительная часть занятия (4-5 мин)</b>		
1. Принять правильную осанку стоя у стены. 2. Ходьба со сменой направления, на голове небольшое надувное кольцо. 3. И.п.- о.с.; 1 – поднять плечи вверх – вдох; 2-4- отвести назад, опустить вниз – выдох. 4. И.п. – стоя, кисти рук к плечам; 1- подняться на носки; 2- перекатиться на пятки. 5. И.п. – стоя, руки на пояс; 1- наклон вправо, левая рука вверх; 2 – и.п.; 3- наклон влево, правая рука вверх; 4 – и.п.; 6. И.п. – стоя, руки на пояс; 1- наклон вперёд, руки в стороны; 2 – и.п.	Положение рук может быть различным. Голову стремиться держать прямо. Мышцы брюшного пресса напряжены.  Соединить лопатки, локти вниз.  Выполнять упражнение с возможной амплитудой.  При наклоне смотреть вперёд, мышцы живота подтянуты.	1-2 мин, средний  6-8 раз  4 раза, медленный  4 раза  6-8 раз
<b>Основная часть занятия ( 20 мин)</b>		
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, средний

<p>8. И.п. - лёжа на спине, кисти рук под шею; 1- согнуть ноги к груди; 2- выпрямить вперёд; 3-4 – и.п.</p>		6-8 раза, средний
<p>9. И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища, ладони вверх; 1-3- руки через стороны вверх - вдох; 4 – и.п.- выдох.</p>	Локти от пола не отрывать. При и.п. ноги прямые	6-8 раз, средний 10 сек.
<p>10. И.п.- лёжа на спине, руки вверх, большой палец в кулаке; 1- 4 – «самовытяжение», потянуться руками вверх, пятками вниз; 5- 8 – расслабиться.</p>	Потянуться. Руки скользят по полу. Большой палец зажат в кулаке. Носки стоп на себя. Перекат на живот.	6-8раз, средний
<p>11.И.п - лёжа на животе, кисти под подбородок; 1- 2 – «полузвезда», приподнять ноги и развести; 3- соединить; 4- и.п.</p>	Носки оттянуты. Амплитуда движения средняя.	10-15сек 2-3раза, средний
<p>12. И.п. - лёжа на животе, руки, ноги в стороны; «Я на солнышке лежу».</p>	Тянуться вперёд. Смотреть на кисти.	3-4 раза, средний
<p>13.И.п. – лёжа на животе; 1-12- плавание брассом; 13-16- «крокодил».</p>		2-3раза, средний
<p>14. И.п. - лёжа на животе, кисти под подбородок; 1-6- горизонтальные «ножницы» ногами и руками одновременно; 7-8- расслабление.</p>	Носки оттянуты. Кисти рук на уровне глаз.	2-3 раза, медленный
<p>15. И.п. - лёжа на животе; 1-6- «звёздочка», удерживать руки и ноги в стороны - вверх.</p>	Голову не поднимать. Дыхание свободное.	
<p>16. И.п.- стоя на четвереньках; 1- 4- прогнуться в грудном отделе позвоночника, имитируя проползание под забором. 5-8- то же назад.</p>	Ноги остаются на месте, движение выполняют руки и туловище. Дыхание произвольное.	

### 17. 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 (3-5 мин)

<p>18.И.п. – о.с. 1- руки через стороны вверх, кисти соединить. 2- руки через стороны вниз, за спину, кисти соединить.</p>	<p>Следить за осанкой, смотреть вперёд.</p>	<p>2-3раза, средний</p>
<p>19.И.п.- о.с.; 1- подняться на носки, поднять плечи - вдох; 2- и.п., плечи расслаблены – выдох.</p>	<p>Контролируя правильную осанку.</p>	<p>1 мин</p>
<p>20. Ходьба по канату боком приставным шагом, пятка на полу, канат на середине стопы.</p>	<p>Сохраняя правильную осанку.</p>	<p>2-3 раза, медленный</p>
<p>21. Принять правильную осанку у опоры и перед зеркалом.</p>		

### КОМПЛЕКС № 11 март 1-2 неделя для детей 5-7 лет (с мячом).

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

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

<p>1. Принять правильную осанку стоя у стены, перед зеркалом. 2. И.п.- о.с. прислонившись спиной к стене; 1-3- присесть, руки через стороны вверх- выдох; 4- вдох. 3. И.п.- руки перед грудью в замок; - ходьба, потянуться вверх, посмотреть на кисти рук; 4. Ходьба с попеременным подниманием правого и левого плеча.</p>	<p>Назвать компоненты правильной осанки. Затылок, лопатки, ягодицы, пятки и кисти рук не отрывать от стены.  Дыхание произвольное. Голова прямо. Надплечья не напрягать.</p>	<p>2-3 раза, медленный  4 -6 раз, средний 1 мин.</p>
--	--	--

### Основная часть занятия (20 мин)

<p>5. И.п.- лёжа на спине, руки вперёд – вверх; 1-3- «самовытяжение», потянуться руками вверх, пятками вниз; 4- расслабиться.</p> <p>6. 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.</p> <p>7. И.п.- лёжа на спине, ладони на животе; Диафрагмальное дыхание. 1- вдох, живот надувается вверх; 2- выдох, живот «сдувается».</p> <p>8. И.п.- сидя спиной к ортопедическому мячу соответствующего диаметра, руки, согнутые в локтях, обхватывают мяч сзади; 1- 3- разгибая ноги, лечь спиной на мяч, прогнуться и полежать; 4- и.п.</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>10. И.п.- лёжа на животе, подбородок на пальцах; 1- 3 – напрячь ягодичы, 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>13.И.п. – лёжа на животе, кисти к плечам; 1-3–прогнуться; 4- и.п.</p> <p>14. И.п. – стоя на четвереньках; 1-3- «кошечка пролезает под забором», согнуть руки, локти в стороны, прогнуться в грудном отделе позвоночника, касаясь грудью пола, подбородок вперёд; 4 – и.п.</p> <p>15.И.п. - стоя на четвереньках;</p>	<p>Кисти рук лежат на полу.</p> <p>Дыхание произвольное. Ноги прямые.</p> <p>Руки и ноги расслаблены.</p> <p>Голова лежит на мяче. При необходимости подстраховывать.</p> <p>Дыхание произвольное. Ноги прямые, носки на себя.</p> <p>Смотреть перед собой. Дыхание произвольное.</p> <p>Подбородок от пола не отрывать. Руки прямые.</p> <p>Удерживать туловище на 3счёта, на 4 расслабиться.</p> <p>Можно выполнять сериями по 4 счёта каждой ногой, затем смена ног.</p>	<p>10 сек., медленный</p> <p>6-8 раз, средний</p> <p>20-30сек.</p> <p>4-6 раз, медленный</p> <p>8-10 раз, средний</p> <p>8-10раз, средний</p> <p>3-4раза с паузой1-2сек, средний</p> <p>10раз, средний</p> <p>6-8раз, средний</p> <p>3-4 раза, средний</p> <p>4-6раз, средний</p>
---	---	---

1-4- свободные махи ногой назад с одновременным прогибанием в грудном отделе позвоночника; 1-4-то же другой ногой.		
---	--	--

**16. 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 (4-5 мин)**

17. Ходьба с высоким подниманием бедра, руки на пояс.	Следить за осанкой, смотреть вперёд.	30 сек
18. Ходьба с «захлестом», пяткой коснуться ягодиц.	Подбородок поднять.	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.	2-3 раза, медленный
20. Принять правильную осанку без опоры перед зеркалом.	Посмотреть на себя и других детей, исправить неточности.	15-20сек

**КОМПЛЕКС № 12 март 3 – 4 неделя для детей 5-7 лет (с гимнастической палкой).**

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

**Подготовительная часть занятия (3-4 мин)**

<p>1. Принять правильную осанку стоя у стены: с открытыми глазами; постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами.</p> <p>2. И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1 – 4- повороты головы вправо – влево.</p> <p>3. И.п. – то же; 1 – 2-руки через стороны вверх, потянутся – вдох; 3 – 4- и.п., расслабиться – выдох.</p> <p>4. И.п. – то же, кисти рук к плечам; 1 – свести локти вперёд – выдох; 2 – локти в стороны, слегка прогнуться в грудн. отделе – вдох</p> <p>5. И.п. – то же, руки в стороны, ладони вверх; 1 – отвести правую ногу в сторону; 2 –и.п. 3 – 4 – то же левой ногой.</p>	<p>Выполнять без излишнего напряжения мышц.</p> <p>Глаза открыты. Дыхание произвольное. Ухом коснуться пола.</p> <p>С удовольствием потянуться.</p> <p>Следить за дыханием, прогибаясь, плечи приподнять от пола.</p> <p>При выполнении упражнения носок на себя.</p>	<p>1 мин.</p> <p>2 – 3 раза, медленный</p> <p>2-3 раза, медленный</p> <p>4 раза, средний</p> <p>2-3 раза, средний</p>
---	---	---

#### Основная часть занятия (18-20 мин)

<p>6. И.п. – лёжа на спине, руки с гимнастической палкой вверх; 1-8 - «велосипед» вперёд; 9-10 – расслабление; 1-8 - «велосипед» назад; 9-10 – расслабление;</p> <p>7. И.п.- лёжа на спине, г. палка в согнутых руках на груди, ноги согнуты, стоят на полу; 1-2- сед, руки вверх за голову; 3-4- и.п.</p> <p>8. И.п.- лёжа на спине, руки вверх; 1- поднять правую ногу; 2- поднять левую ногу; 3- носки на себя; 4- и.п.</p> <p>9. И.п.- лёжа на спине, руки в стороны, ноги на ширине плеч, стопы на себя, палка на голеностопных суставах; 1- приподнять гимнастическую палку; 2- и.п.</p> <p>10.И.п.- то же; «Я на солнышке лежу».</p> <p>11.И.п.- лёжа на животе, руки вверх с палкой; 1- 3-приподнять и удержать руки и туловище; 4- и.п.</p> <p>12.И.п.- лёжа на животе, кисти под подбородок</p>	<p>В период расслабления руки опускают палку.</p> <p>Потянуться руками вверх. Дыхание произвольное.</p> <p>Колени прямые. Дыхание произвольное. Плавно опускать ноги в и.п.</p> <p>Амплитуда минимальная, Работают мышцы брюшного пресса.</p> <p>Расслабиться. Перевернуться на живот.</p> <p>Смотреть на палку, сильно не запрокидывая голову назад. Дыхание произвольное.</p> <p>Носки на протяжении всего упражнения на себя.</p> <p>Смотреть на пол. Амплитуда</p>	<p>по 10сек, 2-3раза, средний</p> <p>4-6 раз, средний</p> <p>6-8 раз, средний</p> <p>4-6 раз, медленный</p> <p>10-15 сек.</p> <p>8-10 раз, средний</p> <p>6-8 раз, средний</p>
---	--	--

<p>(без палки).  1- отвести ноги назад; 2-развести в стороны;  3- соединить ноги; 4- и.п.  13.И.п - лёжа на животе, г. палка на лопатках;  1-3-прогнуться; 4- и.п.  14.И.п.- лёжа на животе;  «Крокодил».  15.И.п. - лёжа на животе, кисти рук под подбородок;  1-4- сгибая ноги назад, коснуться пятками ягодиц.  16.И.п. - лёжа на животе, г. палка сзади в прямых руках;  1- прогнуться, отвести руки назад; 2- и.п.  17.И.п.- стоя на коленях, руки с г. палкой сзади, хватом сверху;  1- небольшой наклон туловища вперёд; 2- и.п.</p>	<p>движения малая.</p> <p>Игровое упражнение продолжающее отдых.</p> <p>Невысокий подъём туловища и рук.  Дыхание произвольное.  Угол наклона 5-10град. Работают мышцы брюшного пресса и туловища. Спина прямая.</p>	<p>6-8 раз, медленный  10-15 сек.  2-3раза, средний  8-10 раз, средний  3-4раза, медленный</p>
---	--	--

**18.Игра средней подвижности «Найди правильный след».**

ЦЕЛЬ: научить отличать правильное положение стоп от не правильного.

ПРАВИЛА ИГРЫ. Дети спокойно двигаются по залу, держа правильную осанку. По сигналу дети встают на шаблон (стопы) и встают на него точно след в след, принимая правильную постановку стоп. Инструктор корректирует положение корпуса, головы, плеч, живота и т.д.

ВАРИАНТЫ ИГРЫ: «Встань, как я» - 6 подходов. «Приседания у стены» - 6 подходов по 3-4 раза.

**Заключительная часть занятия (5 мин)**

<p>19.И.п.-о.с. («Робот»)  Встряхнуть попеременно ноги.  20.И.п.- стоя;  1- правая рука верх, левая рука в сторону, подняться на носки;  1- и.п., расслабиться;  21.Принять правильную осанку. Рассказать, в каком положении  должны находиться голова, плечи, спина и т.д.</p>	<p>После игры расслабить ноги, восстановить дыхание.  Внимательно выполнять упражнение перед зеркалом, чтобы ребёнок себя контролировал.</p> <p>Каждый ребёнок должен рассказать о правильном положении тела.</p>	<p>3раза, средний  3-4 раза, средний  3 мин</p>
---	---	---

**КОМПЛЕКС № 13      апрель 1-2 неделя для детей 5-7 лет (с мячом).**

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 колена, выбить мяч из рук; 2 – поймать мяч; 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.</p> <p>Посмотреть на мяч. Дыхание произвольное.</p> <p>Мяч строго над головой, ноги могут быть слегка согнуты.</p> <p>Стремиться поймать мяч.</p>	<p>30 сек</p> <p>1 мин</p> <p>3-4раза, медленный</p> <p>2-3 раза, в каждую сторону, средний</p> <p>2-3 раза каждой ногой, средний</p>
--	---	---

**Основная часть занятия ( 20 мин)**

<p>6. И.п. – лёжа на спине, мяч обхватить стопами; 1 - согнуть ноги к груди в коленках и тазобедренных суставах; 2 – выпрямить вперёд; 3 –согнуть; 4 – и.п.</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.- то же; «Я на солнышке лежу».</p> <p>9. И.п.- лёжа на спине, ноги согнуты в тазобедренных суставах, мяч в голеностопных суставах, руки в стороны, ладони вверх; 1- опустить ноги вправо; 2- и.п.; 3- то же влево; 4- и.п.</p> <p>10.И.п.- лёжа, кисти рук плечам, ноги согнуты, стоят на полу, колени держат мяч среднего диаметра; 1- сесть, коснуться мяча грудью; 2- и.п.</p> <p>11.И.п.- лёжа, руки вверх с мячом; 1-4- потянуться, носки на себя; 5-8- расслабиться.</p> <p>12.И.п.- лёжа на животе, руки согнуты с мячом; 1-8- прогнуться, отталкивая мяч партнёру или</p>	<p>Дыхание произвольное. Положение рук различное.</p> <p>Колени прямые. Работают мышцы брюшного пресса. Дыхание произвольное.</p> <p>Расслабиться.</p> <p>Сохранять угол в тазобедренных суставах, равный 90 градусов. Плавно опускать ноги.</p> <p>Руки всё время в стороны, локти не сводить. Дыхание произвольное.</p> <p>Во время расслабления мяч можно не держать. Перевернуться на живот.</p> <p>Выполнять 8 отталкиваний мяча, удерживая туловище в разогнутом</p>	<p>6-8 раз, средний</p> <p>6-8 раз, средний</p> <p>10-15 сек</p> <p>4раза в каждую сторону, медленный</p> <p>4-браз, средний</p> <p>2-3раза,медленный</p> <p>4-6 раз, средний</p> <p>10-15 сек.</p>
---	--	---

<p>инструктору;  9-10 - расслабиться.  13.И.п.- «крокодил».  14.И.п.- лёжа на животе, кисти под подбородок, ноги в стороны, мяч большого диаметра между стопами;  1- ноги через стороны вверх положить на мяч; 2- и.п.  15.И.п.- то же, руки вверх с мячом;  1- прогнуться; 2- и.п.  16.И.п.- лёжа на животе, мяч в голеностопных суставах;  1- согнуть ноги; 2- и.п.</p>	<p>положении.  Удерживать ноги на мяче и не скатываться в сторону.  Амплитуда небольшая.  Дыхание произвольное.</p>	<p>8-10 раз, средний  10раз, средний  4-браз, средний</p>
---	---	---

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

**ПРАВИЛА ИГРЫ.** Дети свободно располагаются по залу, так, чтобы каждый мог видеть себя в зеркало. 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 (5 мин)**

<p>18.И.п.- сидя спиной к мячу большого диаметра;  1-4- лечь на мяч спиной, попружинить; 5-6- и.п.  19.И.п.- стоя;  - ходьба по следам; по дорожке разной жёсткости.  1- прогнуться; 2- соединить локти на уровне глаз.  20.Принять правильную осанку у опоры и без опоры.</p>	<p>Лёжа на мяче руки вверх - в стороны, голова лежит на мяче. Инструктор индивидуально выполняет то же упражнение с ребёнком на мяче максимального диаметра в сочетании с лёгкой вибрацией. Следить за осанкой. Положение рук различное.  Обратить внимание на осанку других ребят.</p>	<p>4- браз, медленный  3-4 раза, средний  1- 1,5 мин</p>
--	---	--

**КОМПЛЕКС № 14      апрель 3-4 неделя для детей 5-7 лет**

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

**Подготовительная часть занятия (2-3 мин)**

1. Принять правильную осанку стоя перед зеркалом.	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 4 раза, средний
3. И.п.- стоя, правая рука вверх; 1-4- круговые вращения вперёд; 5-6- то же назад.	Дыхание произвольное. Руки прямые. Полная амплитуда движения.	2-3 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.	4 раза, средний
5. И.п.- о.с.; 1- наклон вперёд, руки в стороны; 2- и.п.	Смотреть вперёд в зеркало, спинка прямая.	

**Основная часть занятия (14-16 мин)**

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	6-8 раз, 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 4-6 раз, средний
9. И.п.- лёжа на спине, руки в стороны, ладони вверх; 1-8- горизонтальные «ножницы»; 9-10-	Начинать движение с минимального подъёма и плавно	2 раза, медленный



<p>расслабление. 5-8- круговые вращения стопами внутрь.</p> <p>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.</p> <p>11.И.п.- лёжа на животе; 1- 12-плавание брассом; 13-16-«крокодил».</p> <p>12.И.п - лёжа на животе, кисти под подбородок; 1- отвести ноги назад; 2- развести в стороны; 3- свести; 4- опустить.</p> <p>13.И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища; «Я на солнышке лежу».</p> <p>14.И.п. - лёжа на животе; 1-8- собираем песок и делаем песочную горку; 9-10-«крокодил».</p> <p>15.И.п. - лёжа на животе, кисти под подбородок; 1-6- горизонтальные «ножницы» ногами; 7-8- расслабление.</p>	<p>поднять ноги до угла 90 градусов, затем одновременно опустить в и.п. Диагональное самовытяжение. Поясница прижимается к полу. Дыхание свободное.</p> <p>Перекат на живот. Носки на себя.</p> <p>Тянуться вперёд. Смотреть на кисти.</p> <p>Верхний плечевой пояс лежит на полу. Спина прямая.</p> <p>Одновременное движение руками через стороны к груди. Стопы лежат на полу.</p> <p>Ноги прямые. Дыхание свободное.</p>	<p>2-3раза, средний</p> <p>4-6 раз, медленный</p> <p>10-15 сек.</p> <p>4-6 раз, средний</p> <p>2-3 раза, средний</p>
--	--	--

**16. Игра средней подвижности «Весёлые медвежата» (мини – эстафета).**

**ПРАВИЛА ИГРЫ.** Дети делятся на две команды и выстраиваются на стартовой линии, сидя на ягодицах, гимнастическая палка на лопатках. По сигналу инструктора первые игроки начинают двигаться на ягодицах вперёд до касания с ограничителем (8-10 шагов) и возвращаются обратно, передав эстафету партнёру по команде. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Отмечаются все дети, державшие спинку ровно.

**Заключительная часть занятия (5 мин)**

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

**КОМПЛЕКС № 15 май 1-2 неделя для детей 5-7 лет.**

Содержание упражнения	Методические рекомендации	Дозировка, темп
<b>Подготовительная часть занятия (4-5 мин)</b>		
<p>1. И.п.- стоя; коррекция осанки без опоры и у опоры.</p> <p>2. Ходьба: -по ребристой доске; -перекатом с пятки на носок; -высоко поднимая колени; -с захлестом.</p> <p>3. И.п.- о.с.; 1- 4- круговые движения руками назад; 5-8- то же вперёд.</p> <p>4. И.п.- стоя, руки на пояс; 1- поворот вправо, полуприсед; 2- и.п.; 3-4- то же влево.</p> <p>5. И.п.- стоя; 1- руки в стороны, мах правой ногой в сторону; 2- руки за спину; 3-4- то же другой ногой.</p> <p>6. И.п.- стоя, руки в стороны; 1- подняться на носки, пальцы рук в кулак; 2- перекат на пятки, пальцы рук врозь;</p>	<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>Можно выполнять у стены, руки вдоль туловища. Средняя амплитуда маха.</p> <p>Дыхание произвольное. Подниматься на носки и пятки как можно выше.</p>	<p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>2 раза, средний</p> <p>2-3 раза, средний</p> <p>3 раза, средний</p> <p>2 раза, средний</p>

**Основная часть занятия ( 20 мин)**

<p>7. И.п. – лёжа на спине, руки под шею; 1 – 6 - «велосипед» вперёд; 7 – 12- «велосипед» назад; 1 – 8- отдых.</p> <p>8. И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1- руки и ноги в стороны- «звёздочка»;2- и.п.</p> <p>9. И.п.- то же, кисти под шею, ноги согнуты, стоят на полу; 1 - присесть, правым локтём коснуться левого колена; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же левой рукой.</p> <p>10. И.п.- лёжа на спине; ноги согнуты в тазобедренных суставах; «Я на солнышке лежу».</p> <p>11.И.п.- лёжа на спине, руки под шею; 1- поднять правую ногу; 2- присоединить левую; 3- носки на себя; 4- и.п.</p> <p>12.И.п.- лёжа, руки вверх, самовытяжение; 1-4- потянуться, носки на себя; 5-8- расслабиться.</p> <p>13.И.п.- лёжа на животе; 1-8- плавание брассом; 9-10 - расслабиться.</p> <p>14.И.п.- кисти рук под подбородком; 1- отвести правую ногу назад; 2- и.п.; 3- отвести левую ногу назад; 4- и.п.</p> <p>15.И.п.- лёжа на животе, руки в стороны; 1-4- собираем песок; 5-6- расслабиться;</p> <p>16.И.п.- лёжа на животе, кисти рук под подбородком; 1- 4- горизонтальные ножницы; 5-6- отдых, расслабление.</p> <p>17.И.п.- лёжа на животе; 1-приноднять одновременно руки и ноги, «рыбка» 2- и.п.</p> <p>18.И.п.- стоя на четвереньках; 1-6- ходьба на руках, пристанным шагом по часовой и против часовой стрелки.</p>	<p>Можно использовать песочные манжеты для лучезапястных суставов весом 200 г, для голеностопных суставов весом 300г.</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>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>Потянуться в стороны и вперёд. Ноги на полу.</p> <p>Средняя амплитуда движения.</p> <p>Без отягощения. Амплитуда минимальная.</p> <p>Спина прямая. «Медвежонок ищет рыбку». Колени остаются на месте.</p>	<p>3-4 раза, средний</p> <p>15сек</p> <p>2раза, медленный</p> <p>4-6 раз, средний</p> <p>10-15 сек.</p> <p>4-браз, средний</p> <p>2раза, медленный</p> <p>2-3 раза, средний</p> <p>8-10 раз каждой ногой, средний</p> <p>10сек 2 раза, средний</p> <p>4-5раз, средний</p> <p>2 раза в каждую сторону</p>
---	---	--

**18.Игра малой подвижности «Кто больше соберёт шишек».**

**ПРАВИЛА ИГРЫ.** Дети садятся или встают вокруг обруча, в котором лежат шишки. По сигналу они захватывают пальчиками ног шишки и переносят к себе. Сначала правой ногой, затем левой. В конце подсчитывают, у кого шишек получилось больше. Игра повторяется 2-3 раза.

**Заключительная часть занятия (5 мин)**

19.И.п.- сидя на полу, ноги врозь, одна нога согнута «по-турецки»;	Инструктор выполняет то же упражнение, используя показ.	2мин
Самомассаж стоп (поглаживание, пощипывание и т.д.)	Следить за осанкой. Положение рук различное.	1 -1,5мин
20.И.п.- стоя;		
ходьба по следам; ходьба по дорожке разной жёсткости;	Обратить внимание на осанку других детей.	1-1,5мин
21.Принять правильную осанку у опоры и без опоры.		

**КОМПЛЕКС № 16 май 3-4 неделя для детей 5-7 лет.**

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

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

<p>1. Принять правильную осанку стоя у стены.                  2. Ходьба со сменой направления, на голове небольшое надувное кольцо.                  3. И.п.- о.с.;                  1 – поднять плечи вверх – вдох;                  2-4- отвести назад, опустить вниз – выдох.                  4. И.п. – стоя, кисти рук к плечам;                  1- подняться на носки; 2- перекатиться на пятки.                  5. И.п. – стоя, руки на пояс;                  1- наклон вправо, левая рука вверх; 2 – и.п.;                  3- наклон влево, правая рука вверх; 4 – и.п.;                  6. И.п. – стоя, руки на пояс;                  1- наклон вперед, руки в стороны; 2 – и.п.</p>	<p>Выполнять без излишнего напряжения мышц.                   Глаза открыты. Дыхание произвольное.                  Ухом коснуться пола.                   С удовольствием потянуться.                   Следить за дыханием, прогибаясь, плечи приподнять от пола.                   При выполнении упражнения носок на себя.</p>	<p>1 мин.                   2 – 3 раза, медленный                   2-3 раза, медленный                   4 раза, средний                   2-3 раза, средний</p>
--	--	---

### Основная часть занятия ( 18-20 мин)

<p>7. И.п.- лёжа на спине, руки вверх; 1- поднять правую ногу; 2- поднять левую ногу; 3- носки на себя; 4- и.п.</p>	<p>Колени прямые. Дыхание произвольное. Плавно опускать ноги в и.п.</p>	<p>6-8 раз, средний</p>
<p>8. И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1- руки и ноги в стороны- «звёздочка»;2- и.п.</p>	<p>Во время выполнения упражнения руки и ноги приподнимать над полом.</p>	<p>15сек 2раза, медленный</p>
<p>9. И.п.- то же, кисти под шею, ноги согнуты, стоят на полу; 1 - присесть, правым локтём коснуться левого колена; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же левой рукой.</p>	<p>При ассиметричной осанке не используется. Дыхание произвольное.</p>	<p>4-6 раз, средний</p>
<p>10. И.п.- лёжа на спине; ноги согнуты в тазобедренных суставах; «Я на солнышке лежу».</p>	<p>Расслабиться.</p>	<p>10-15 сек.</p>
<p>11.И.п.- лёжа на спине, руки под шею; 1- поднять правую ногу; 2- присоединить левую; 3- носки на себя; 4- и.п.</p>	<p>Дыхание свободное. Колени могут быть слегка согнутыми.</p>	<p>4-6раз, средний</p>
<p>12.И.п.- лёжа, руки вверх, самовытяжение; 1-4- потянуться, носки на себя; 5-8- расслабиться.</p>	<p>Поясница касается пола, стопы на себя.</p>	<p>2раза, медленный</p>
<p>13.И.п.- лёжа на животе; 1-8- плавание брассом; 9-10 - расслабиться.</p>	<p>Движение рук параллельно полу. Ноги соприкасаются с полом. Дыхание произвольное.</p>	<p>2-3 раза, средний</p>
<p>14.И.п.- кисти рук под подбородком; 1- отвести правую ногу назад; 2- и.п.; 3- отвести левую ногу назад; 4- и.п.</p>	<p>Ногу поднимать до 30-40градусов, носки на себя.</p>	<p>8-10 раз каждой ногой, средний</p>
<p>15.И.п.- лёжа на животе, руки в стороны; 1-4- собираем песок; 5-6- расслабиться;</p>	<p>Потянуться в стороны и вперёд. Ноги на полу.</p>	<p>10сек 2 раза, средний</p>
<p>16.И.п.- лёжа на животе, кисти рук под подбородком; 1- 4- горизонтальные ножницы; 5-6- отдых, расслабление.</p>	<p>Средняя амплитуда движения.</p>	<p>4-5раз, средний 2 раза в каждую сторону</p>
<p>17.И.п.- лёжа на животе; 1-приноднять одновременно руки и ноги, «рыбка» 2- и.п.</p>	<p>Без отягощения. Амплитуда минимальная.</p>	
<p>18.И.п.- стоя на четвереньках; 1-6- ходьба на руках, пристанным шагом по часовой и против часовой стрелки.</p>	<p>Спина прямая. «Медвежонок ищет рыбку». Колени остаются на месте.</p>	

#### 19.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 (3-5 мин)**

20.И.п.- сидя на полу, ноги врозь, одна нога согнута «по-турецки»;	Инструктор выполняет то же упражнение, используя показ.	2мин
Самомассаж стоп (поглаживание, пощипывание и т.д.)	Следить за осанкой. Положение рук различное.	1 -1,5мин
21.И.п.- стоя;		1-
ходьба по следам; ходьба по дорожке разной жёсткости;	Обратить внимание на осанку других детей.	1,5мин
22.Принять правильную осанку у опоры и без опоры.		