

муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города
Новосибирска «Детский сад № 293 комбинированного вида»

**Методическое пособие «Здоровячек» по ЛФК
для детей дошкольного возраста (3 -7 лет).**

Составил:

Инструктор по физической культуре
первой квалификационной категории
Шефер Наталья Александровна

г. Новосибирск 2015г.

Пояснительная записка.

Деятельность оздоровительной группы имеет физкультурно-оздоровительную и профилактическую направленность и разработана как дополнение к основной общеобразовательной программе дошкольного образования.

Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушений осанки у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, разработано методическое пособие по лечебно-профилактической физкультуре (далее по тексту ЛФК)

Методическое пособие составлено на основе дополнительной образовательной программы физкультурно-спортивной направленности:

- ✓ «Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия» под редакцией Асачева Л.Ф, Горбунова О.В.;
- ✓ «Корректирующая гимнастика для детей с нарушением опорно - двигательного аппарата в условиях детского сада», под редакцией Ключева М.Н.;
- ✓ «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет)», под редакцией Пензулаева Л. И., направлена на сохранение и укрепление здоровья детей.

Особенностью данного методического пособия является то, что занятия по ЛФК проводятся с детьми **3 лет**. Возрастная категория воспитанников с 3 до 7 лет.

Продолжительность занятий составляет 20 - 35 минут, 2 раза в неделю.

Новизна данной методического пособия заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата для детей нашего детского сада.

Методическое пособие состоит из двигательных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики и других нетрадиционных форм физкультурно - спортивно - оздоровительной работы.

Полезно использование специальных индивидуальных заданий и упражнений. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей.

Цель: Профилактика нарушений осанки и плоскостопия как средство укрепления опорно - двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

Задачи:

Оздоровительные:

- формировать правильную осанку и развивать группы мышц;
- содействовать профилактике плоскостопия.

Образовательные:

- развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, подвижность в суставах, гибкость, ловкость, выносливость);
- формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движения.

Воспитательные:

- воспитывать у детей эмоционально положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- воспитывать чувство уверенности в себе.

Общие принципы ЛФК (приложение 1):

- подбор физических упражнений в зависимости от общего состояния организма и от заболевания;
- принцип сознательности и активности плюс мотивация;
- принцип наглядности;
- принцип доступности;
- принцип систематичности, система строится с учетом тренированности и длится месяцами;
- принцип регулярности;
- принцип цикличности;
- принцип новизны и разнообразия: 10-15 % упражнений обновляет;
- принцип постепенности увеличения нагрузки по мере тренированности;
- всестороннее развитие.

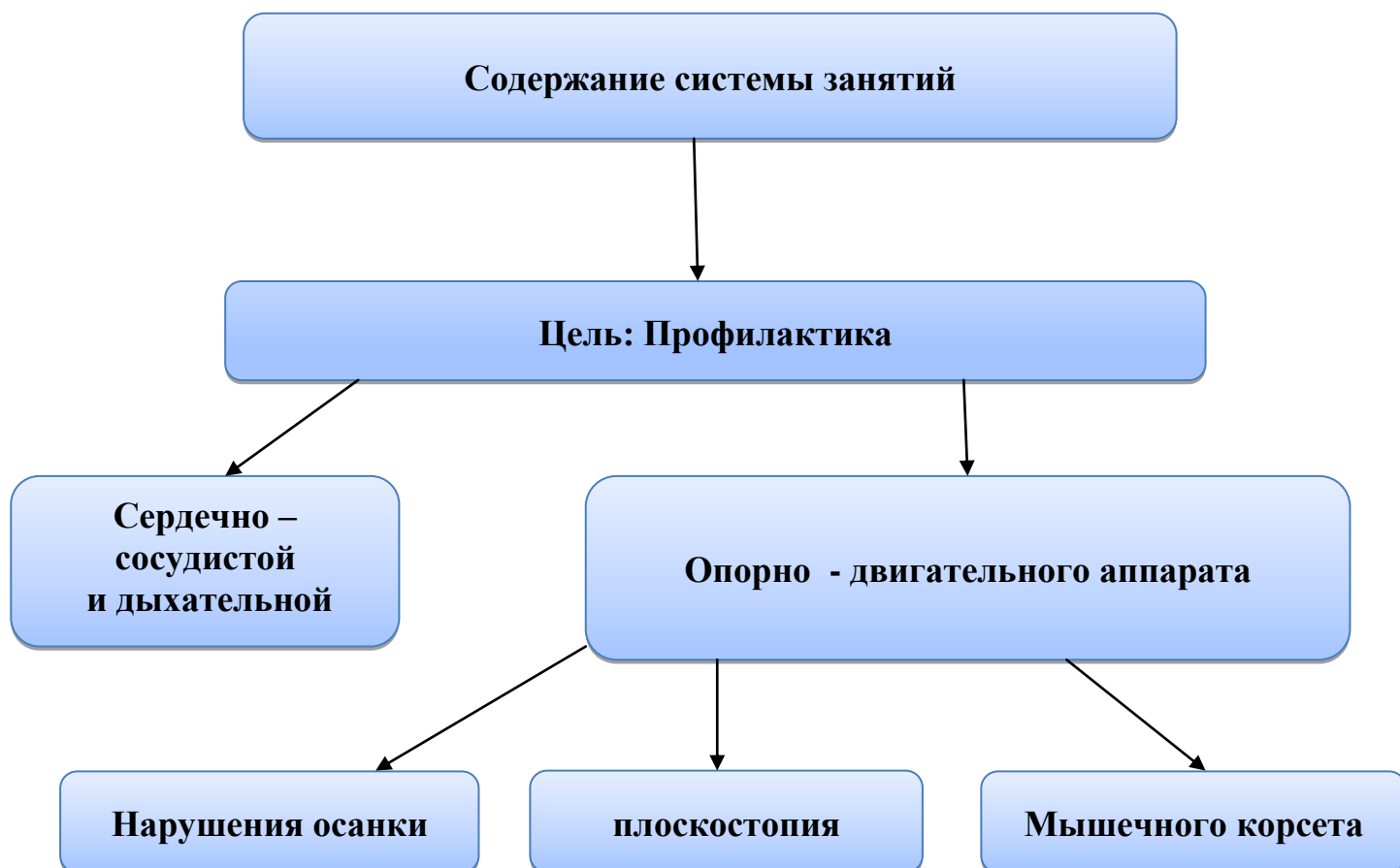
Ведущим является принцип систематичности, т. е. непрерывное, планомерное, регулярное использование любых средств ЛФК в различных формах в течение учебного года.

Планируемые результаты

- иметь представление о правильном дыхании и уметь правильно дышать;
- уметь правильно ставить ногу во время ходьбы;

- укрепить на возрастном уровне мышцы, формирующие свод стопы;
- получить общее укрепление организма;
- повысить уровень физической работоспособности;
- уметь владеть техникой выполнения основных корректирующих упражнений.

Модель системы основных направлений занятий по ЛФК



Содержание образовательного процесса.

Периодизация занятий ЛФК.

Курс применения ЛФК разделяют на периоды: вводный, основной и заключительный (или начало, середина и конец курса). Соответственно для каждого периода составлены комплексы упражнений

Вводный период - это период ознакомления с детьми в процессе выполнения ими элементарных физических упражнений. Позволяет выявить индивидуальную реакцию детей на различные упражнения. В этот период подробно объясняю, показываю, как следует правильно выполнять

специальные упражнения, уделяя особое внимание начальной постановке дыхания.

Основной период - начинается с момента отработки методики занятий. В этот период особое внимание следует обращать на систематичность занятий. Даются упражнения средней тяжести и сложности. Широко используются дыхательные упражнения

Заключительный (тренировочный) - в этот период завершается курс, подводятся итоги. Проводится диагностика. Даются рекомендации для родителей.

Занятия ЛФК оказывают лечебный эффект только при правильном, регулярном, длительном применении физических упражнений.

Занятия ЛФК 2 раза в неделю с использованием рекомендаций врача ортопеда. Дети разделены по подгруппам. Применяется индивидуальный подход к каждому ребенку, в зависимости от диагноза и поставленных задач. Основным способом проведения занятий с детьми является: индивидуальный, подгрупповой, так же групповой метод.

Формы проведения ЛФК - лечебная гимнастика.

Организация образовательного процесса

Занятие по ЛФК имеет обычную структуру и продолжительность:

- для детей 3-4 лет – 20-25 минут (вводная часть – 5 минут; основная часть – 15 минут; заключительная часть – 3-5 минут)
- для детей 5-6 лет – 30-35 минут
- для детей 6-7 лет - 35-40 минут

Занятия ориентированы на детей, не имеющих противопоказаний к занятиям ЛФК с учётом желания родителей. Наполняемость группы - 12-15 человек.

Ведущей формой организации детей является групповая.

Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из трех частей:

- Во вводную часть включена разминка для стопы, общеразвивающие и корректирующие упражнения. Темп выполнения - медленный, умеренный и средний в зависимости от стадии изучения упражнения.
- В основную часть в зависимости от задачи комплекса входят упражнения из положения, сидя (для связок и мышц стопы), лежа на спине, на боку и на животе – для исключения статической нагрузки на стопы и усиления концентрации внимания на нужных группах мышц, облегчения

расслабления мышц. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны. Дозировка повторений зависит от возрастной группы детей.

– Заключительная часть строится из упражнений на расслабление (релаксация), выполняемых в исходных положениях лежа на спине, дыхательных и специальных упражнений на ощущение правильной осанки и, конечно же, эмоциональная разгрузка – подвижные игры.

Физические упражнения являются основным средством ЛФК

Физические упражнения бывают общеразвивающие и специальные.

К ним относятся гимнастические упражнения, физические упражнения прикладного характера, силовые, скоростно-силовые, в расслаблении, в сопротивлении, в равновесии и т.д. (**Приложение 2**)

Структура занятий (ННОД):

– *Вводная часть*: проверка осанки и равновесия, различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия.

– *Основная часть*: ОРУ - блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы.

– *ОВД* – упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, ползание, игры разной подвижности.

– *Заключительная часть*: коррекционные упражнения, релаксация.

План – график распределения учебного материала.

	Октябрь			Ноябрь			Декабрь			Январь		Февраль		Март			Апрель			Май	
№ конспекта ОВД	1-2	3-5	6-8	9-10	11-13	14-16	17-18	19-21	22-24	25-27	28-30	31-34	35-38	39-41	42-44	45-46	47-49	50-51	52-54	55-57	58-60
Ходьба	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2. Оздоровительный бег	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
3. Лазанье и ползание			*											*							
4. Метание				*			*			*											
5. Прыжки			*							*		*					*	*			
6. Упражнения на развитие координации			*		*					*			*		*		*				
7. Упражнения, способствующие совершенствованию равновесия		*					*							*		*	*			*	
8. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.	*	*	*	*		*	*		*	*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
9. Упражнения для профилактики плоскостопия	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
10. Подвижные	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

игры																							
11. Дыхательная гимнастика	*	*	*	*		*	*		*	*		*	*	*	*	*	*		*	*			
12. Общеразвивающие упражнения	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
13. Упражнения на тренажерах			*			*			*			*				*						*	
14. Массаж рук и ног					*				*														
15. Укрепление мышц брюшного пресса	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
16. тренировка силовой выносливости										*							*		*			*	

Оснащение образовательного процесса.

Материально-техническое обеспечение:

- индивидуальные коврики;
- мячи резиновые различного диаметра;
- косички (короткие веревочки);
- массажные валики, мячи, коврики;
- коврики со следочками;
- мячи хип-хопы;
- наклонная доска;
- диски здоровья;
- эспандер
- скакалки;
- гимнастические палки;
- булавы;
- гимнастические скамейки;
- спортивные тренажеры;
- гимнастическая лестница;
- обручи;
- мешочки с песком;
- корректирующие дорожки
- тренажер «Велосипед»;
- тренажер «Гребля»;
- Беговая дорожка,
- Детский тренажер для ходьбы (степпер);
- Детский степпер;
- Детский тренажер скамья для жима.

Методическая литература:

- Л. Ф. Асадчева, О. В. Горбунова «Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста». Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 2013.
- М. Н. Ключева «Корректирующая гимнастика для детей с нарушением опорно - двигательного аппарата в условиях детского сада». Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 2017.

Приложение 1

Принцип систематичности заключается в непрерывности, планомерности использования любых средств лечебной физкультуры во всех возможных формах и в течение лечебного курса.

Принцип регулярности обеспечивает закрепление физиологических сдвигов, происходящих в организме под влиянием физических упражнений и компенсаторных приспособительных реакций. Перерывы в занятиях приводят к утрате, ослаблению условно-рефлекторных связей.

Принцип дозирования нагрузок подразумевает постепенное повышение требований, предъявляемых к детскому организму (от простого к сложному) и увеличение объема и интенсивности нагрузок до уровня, адекватного возросшим возможностям организма.

Принцип индивидуализации – индивидуальный подход к каждому ребенку с учетом особенностей развития, степени отставания или опережения физиологических возрастных показателей двигательных умений, особенности течения заболевания, наличие осложнений и т. д. При построении курса ЛФК принцип индивидуального подхода осуществляется в двух взаимосвязанных направлениях – лечебном и воспитательном. Лечебная индивидуализация нацелена на подбор средств, адекватных особенностям заболевания и индивидуальным особенностям реакции на них ребенка. Воспитательная индивидуализация заключается в тонком учете развития двигательных навыков и качеств, а также психологических особенностей ребенка.

Принцип доступности. Все средства лечебной физкультуры, используемые в лечении данного ребенка или группы детей, должны быть доступны как по своей структуре, так и по уровню физической нагрузки. Эта доступность определяется соответствием физических упражнений, подвижных игр, упражнений спортивного вида уровню психомоторного развития, состоянию здоровья, физической подготовленности и состоянию двигательного аппарата.

Принцип учета возрастного развития движений. В детской лечебной физкультуре подбор средств связан с возрастными особенностями двигательной сферы.

Принцип сочетания общего и специального воздействия. Этот принцип особенно важен в детском возрасте, так как общеразвивающие физические упражнения, подбираемые в соответствии с возрастными особенностями, дают возможность поддерживать оптимальный уровень работы физиологических систем. На фоне таких упражнений легче и успешнее решаются частные задачи ЛФК.

Принцип чередования, или рассеянной мышечной нагрузки, важен для предупреждения утомления у детей и снижения эффекта физических упражнений. Он предусматривает такое сочетание средств лечебной физкультуры, чтобы работа одних мышц сменялась работой других, оставляя возможность для восстановительных процессов.

Принцип сознательности и активности. Для усиления действия средств ЛФК, повышения психотерапевтического эффекта, решения лечебно-воспитательных задач необходимо сознательное, активное участие ребенка в занятиях. Поддержание активного и сознательного отношения ребенка к упражнениям и играм требует доброжелательного, внимательного подхода инструктора и врача ЛФК к действиям ребенка и поощрения их успешного осуществления.

Комплексы занятий по ЛФК

Цель системы занятий – профилактика нарушений осанки и плоскостопия как средство укрепления опорно - двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

Задачи:

Оздоровительные:

- формировать правильную осанку и развивать группы мышц;
- содействовать профилактике плоскостопия.

Образовательные:

- развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, подвижность в суставах, гибкость, ловкость, выносливость);
- формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движения.

Воспитательные:

- воспитывать у детей эмоционально положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- воспитывать чувство уверенности в себе.

Основные виды физических упражнений:

- общеразвивающие;
- дыхательные;
- на укрепление мышц спины;
- на формирование правильной осанки;
- для развития и укрепления мышечного тонуса;
- на напряжение и расслабление мышц.

Основные виды движений:

- ходьба
- оздоровительный бег;
- прыжки;

- ползание, лазание;
- метание;
- упражнения на равновесие;
- упражнения на развитие координации движений.

<i>Периоды</i>	<i>Задачи</i>	
Подготовительный период	Сентябрь	Диагностика, отбор детей по показанию врача
	Октябрь — ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Воспитание сознательного отношения к занятиям. 2. Обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку. 3. Обучение специальным корригирующим упражнениям. 4. Обучение правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы. 5. Обучение массажу рук и стоп мячами-массажерами.
Основной период	Декабрь — февраль	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование навыка правильной осанки и выработка стереотипа правильной походки. 2. Развитие гибкости и подвижности позвоночника. 3. Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет, с применением гимнастического инвентаря (гимнастические палки, скамейки, ортопедические мячи, мячи-массажеры).
Заключительный период	Март — май	<ol style="list-style-type: none"> 1. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса и ног с применением набивных мячей, наклонной доски или доски для

		пресса, велотренажеров. 2. Развитие общей и силовой выносливости. 3. Тестирование каждого ребенка. 4. Закрепление достигнутых навыков стереотипа правильной осанки и походки.
--	--	--

ОКТЯБРЬ

Занятия №1—2

- Задачи:** 1. Провести беседу о правильной осанке.
 2. Проверить осанку в различных исходных положениях при выполнении упражнений.

№	Содержание занятий	Дозировка, темп	Методические указания
I	1. Подсчет пульса сидя на скамейке		
	2. Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами	1 мин	Выполнять без излишнего напряжения мышц
	3. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-4 - повороты головой вправо и влево	2-3 раза, медленный	Дыхание произвольное, ухом коснуться пола
	И. п.: то же. 1-2 - руки через стороны вверх, потянуться - вдох; 3-4 - вернуться в и. п. - выдох	2-3 раза, медленный	Руки скользят по полу

	<p>5. И. п.: то же, кисти к плечам 1-2 - соединить локти вперед - выдох; 3-4 - локти в стороны, прогнуться в грудном отделе- вдох.</p>	3-4 раза, средний	Прогибаясь, плечи приподнять от пола
	<p>6. И. п.: то же, руки в стороны, ладонями вверх. 1-2 - правую ногу отвести в сторону; 3-4 - вернуться в и. п. То же левой ногой</p>	2-3 раза каждой ногой, средний	Ногу от пола не поднимать, носок на себя
II	<p>7. И. п.: то же, руки вдоль корпуса. 1-2 - кисти сжать, носки на себя с напряжением мышц; 3-4 - принять и. п.</p>	Расслабиться	4-5 раз
	<p>8. И. п.: то же, руки под голову. 1 - согнуть ноги в колене, стопы поставить на пол; 2 - принять и. п.</p>	6 раз, средний	Локти от пола не отрывать
	<p>9. И. п.: то же, руки вверх. 1-4 - руками тянуться вверх, пятками вниз - самовытяжение; 5-8 – расслабиться</p>	3-4 раза, медленный	Поясницу прижать к полу

	10. И. п.: лежа на животе, руки согнуть в локтевом суставе, кисти на уровне плеч. 1-4 - «бассе»	3-4 раза, медленный	Ноги от пола не отрывать
	11. И. п.: то же, кисти под подбородок. 1-2 - отвести правую ногу назад; 3-4 - принять и. п. То же другой ногой.	3-4 раза, медленный	Нога прямая в к/с, носок на себя
	12. И. п.: то же, руки в стороны, ладони вниз. 1-2 - приподнять руки и туловище; 3-4 - принять и. п.	3—4 раза, медленный	Голову не наклонять вниз, ноги от пола не поднимать
	13. И. п.: стоя на четвереньках, кисти на уровне плеч, пальцы вовнутрь. 1-2 - согнуть руки, подбородком коснуться пола; 3-4 - принять и. п.	3—4 раза, медленный	Локти в стороны, максимально свести лопатки
	14. Игра «Веселые котятка». Ползание на четвереньках в разных направлениях, соблюдая координацию рук и ног.	1—2 мин	Голову не опускать, спину держать ровно. Разгрузка позвоночника, развитие координации движения
Ш	15. И. п.: сидя спиной к ортопедическому мячу, обхватив его руками по бокам, ноги согнуты 1-3 - разгибая ноги, лечь	4—6 раз, медленный, до 30 сек	Движения плавные, стопы на полу. Подстраховка обязательна

	спиной на мяч, полежать; 4 - принять и. п.		
	16. И. п.: сидя на скамейке, массаж стоп мячами-массажерами, спину держать ровно	1 мин	
	17. И. п.: о. с. 1 - принять правильную осанку у стены; 2 - шаг вперед, сохраняя правильную осанку; 3 - шаг назад, осанка непринужденная; 4 - принять и. п.	2—3 раза, медленно	Избегать излишнего напряжения мышц
	18. И. п.: сидя на скамейке, подсчет пульса		

Занятия №3—5

Задачи: 1. Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки.

2. Укрепление мышц спины и брюшного пресса

№	Содержание занятий	Дозировка, темп	Методические указания
I	1. Подсчет пульса, сидя на скамейке		
	2. Проверка осанки у гимнастической стенки. Ходьба вперед и назад, контролируя осанку	При ходьбе мышцы не перенапрягать	

	3. И. п.: лежа на спине, руки в стороны на уровне плеч, ладонями вниз. 1-4 - наклоны головы вправо-влево	2-3 раза в каждую сторону	Голову приподнимать от пола
	4. И. п.: то же, руки согнуты хватом за локти. 1-2 - поднять руки вверх за голову - вдох; 3-4 - принять и. п. - выдох	3-4 раза, медленный	В пояснице не прогибаться
	5. И. п.: то же, руки вперед ладонями вовнутрь. 1-2 – развести руки в стороны; 3-4 - принять и. п.	4-6 раз, медленный	Прогнуться в поясничном отделе
	6. И. п.: то же, руки вверх. 1 - отвести правую ногу в сторону; 2 - принять и. п.; 3-4 то же левой ногой	2—3 раза каждой ногой	Стопу на себя, амплитуда движения средняя
	7. И. п.: то же, руки в стороны. 1-2 - группировка - выдох; 3-4 - принять и. п. - вдох	3-4 раза, средний	Растягивать спину, голову не поднимать
II	8. И. п.: руки вдоль корпуса, ладони на полу, ноги согнуты.	3-4 раза, средний	Опора на плечи, ладони и стопы

1-2 - «полумост»; 3-4 - принять и. п.		
9. И. п.: то же. 1-4 - «велосипед» правой ногой; 5-8 - то же левой ногой; 9-12 - то же двумя ногами	4 раза, медленный	Выпрямляя колени, тянуть носок на себя. Дыхание произвольное
10. И. п.: то же, руки под голову. 1 - поднять правую ногу вверх; 2 - поднять левую ногу вверх; 3-4 - опустить обе ноги на пол	6 раз, медленный	Носки на себя, дыхание произвольное
11. И. п.: то же, руки вдоль туловища. 1-4 - круговые вращения стопами наружу; 5-8 - круговые вращения стопами внутрь	6-8 раз, средний	Амплитуда полная, колени не сгибать
12. И. п.: лежа на животе. 1-6 - «басс»; 7-8 - расслабление	4-6 раз, средний	Сильно не прогибаться, руки выпрямлять полностью
13. И. п.: то же, кисти под подбородком. 1 - отвести ноги назад; 2 - развести ноги в стороны; 3 - соединить ноги вместе;	4-6 раз, средний	Носки на себя, руки от пола не поднимать, дыхание свободное

4	- принять и. п.		
14.	«Крокодил» - расслабление		
15.	И. п.: упор лежа. 1-2 - разгибая руки, прогнуться; 3-4 - принять и. п.	4-6 раз, медленный	
16.	И. п.: то же, кисти под подбородок. 1-4 - горизонтальные «ножницы»; 5-6 - расслабиться	3-4 раза, средний	Ноги поднимать не- высоко, в коленном суставе не сгибать
17.	И. п.: стоя на четвереньках. 1-2 - правую руку вперед; 3-4 - принять и. п. То же левой рукой	4 раза, средний	Спину держать ровно
18.	И. п.: то же. 1-2 - выпрямить правую ногу, носок на себя; 3-4 - принять и. п. То же левой ногой	6 раз, медленный	Голову не опускать. Дыхание произволь- ное
19.	Игра «Ловкие жучки» с ортопедиче- скими мячами. Ползая на четвереньках, прокатывать мяч, толкая головой; прокатывать мяч с опорой на ладони и стопы; прокатывать мяч, стоя, толкая	2-3 мин	Удерживать правиль- ную осанку в разных положениях

	руками; отбивание мяча		
Ш	20. И. п.: сидя спиной к ортопедическому мячу, обхватив его руками по бокам, ноги согнуты. 1-3 - разгибая ноги, лечь спиной на мяч, полежать; 4 - принять и. п.	4-6 раз, медленный. До 30 сек	Движения плавные, стопы на полу. Подстраховка обязательна
	21. Принять правильную осанку у опоры и без нее	20—30 сек	
	22. Подсчет пульса		

Занятия № 6 – 8

Задачи: 1. Совершенствование навыка правильной осанки в положениях лежа при различных движениях рук и ног с использованием гимнастической палки.

2. Укрепление мышц спины и брюшного пресса.

3. Формирование стереотипа правильной походки.

№	Содержание занятий	Дозировка, темп	Методические указания
I	1. Подсчет пульса сидя на скамейке. Проверка осанки у гимнастической стенки, начиная со стоп, затем шаг вперед и шаг назад с возвратом в и. п.		
	2. Ходьба, руки на пояс:	На 4 счета	Спина прямая, локти

	на носках, на пятках, в полуприседе, обычная		отвести назад
	3. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-4 - наклоны головы вперед	2-3 раза, медленный	Туловище расслаблено
	4. И. п.: лежа на спине, в руках гимнастическая палка. 1 - руки вверх - вдох; 2 - принять и. п., палка вниз – выдох	3-4 раза, средний	В пояснице не прогибаться
	5. И. п.: то же, руки согнуты перед грудью с гимнастической палкой. 1 - руки вперед, тянуться за палкой: 2 - принять и. п.	4-6 раз, средний	Локти точно в стороны
	6. И. п.: лежа на спине, руки вверх. 1 - отвести правую ногу в сторону; 2 - принять и. п.; 3 - 4 - то же левой ногой	2—3 раза каждой ногой	Носок на себя, ноги в коленях не сгибать, амплитуда движений средняя
	7. И. п.: то же, ноги согнуты в коленных суставах с опорой на стопы. 1 - 2 - руки и левую ногу вверх, коснуться палкой голени; 3 - 4 - принять и. п.	2 - 3 раза, средний	Пяткой тянуться к потолку
II	8. И. п.: руки вдоль	3 - 4 раза, средний	Опора на плечи,

<p>корпуса, ладони на полу, ноги согнуты. 1 - 2 - «полумост»; 3 - 4 - вернуться в и. п.</p>		ладони и стопы
<p>9. И. п.: то же. 1 - 4 - «велосипед» вперед; 5 - 8 - «велосипед» назад</p>	3 - 4 раза, средний	Обязательно работает стопа, разгибать ноги в коленном суставе
<p>10. И. п.: то же, руки вверх. 1 - 4 — самовытяжение; 5—8 — расслабиться</p>	3—4 раза, медленный	В пояснице не прогибаться
<p>11. И. п.: то же, руки под голову. 1—2 — поднять прямые ноги до угла 45°; 3—4 - вернуться в и. п.</p>	6—8 раз, медленный	Носки на себя, дыхание произвольное
<p>12. И. п.: лежа на правом боку, руку под голову, левая рука с опорой на ладонь о пол на уровне груди. 1—2 - прямую ногу вперед; 3—4 - вернуться в и. п., то же на другом боку</p>	4 раза, медленный	Носки на себя, колени не сгибать
<p>13. И. п.: лежа на животе, руки вперед. 1 - правую руку вверх, голову поднять; 2 - вернуться в и. п.; 3 - 4 - то же левой рукой</p>	6 раз, средний	Голову поднимать вместе с рукой, локоть на уровне уха
<p>14. И. п.: то же, кисти</p>	4 - 6 раз	

	<p>под подбородок. 1 - правую ногу отвести назад; 2 - вернуться в и. п.; 3 - 4 - то же левой ногой</p>		
	<p>15. И. п.: то же, руки в стороны ладонями вниз. 1 - 3 - «самолет», поднять руки, голову и плечи; 4 вернуться в и. п.</p>	4—5 раз, средний	Смотреть вперед, прогибаться в пояснице
	<p>16. И. п.: стоя на четвереньках. 1—2 — «ласковая кошечка» — прогнуть спину, голову вверх. 3—4 — «кошечка злится» - спину округлить, голову вниз</p>	5—6 раз, средний	Руки не сгибать, дыхание произвольное
	<p>17. И. п.: то же. 1—2 — правую руку вперед; 3—4 — вернуться в и. п. То же левой рукой</p>	4 раза, средний	Спину держать ровно
	<p>18. И. п.: то же. 1—2 — выпрямить правую ногу, носок на себя; 3—4 — вернуться в и. п. То же левой ногой</p>	6 раз. медленный	Голову не опускать. Дыхание произвольное
	19. Игра «Зеркало»	2—3 раза	Следить за осанкой
Ш	<p>20. И. п.: о. с. 1 - принять правильную</p>	2—3 раза, медленный	Сохранять симметричное положение

	осанку у гимнастической стенки; 2 - шаг вперед, сохраняя правильную осанку; 3 - шаг назад, прислониться к стенке; 4 - вернуться в и. п.		корпуса, подбородок поднят
	21. Массаж стоп массажерами, сидя на скамейке	1 мин	Спину держать ровно
	22. Подсчет пульса		

НОЯБРЬ

Занятия № 9 – 10

Задачи: 1. Формирование стереотипа правильной осанки и походки.

2. Укрепление мышц спины и брюшного пресса.

№	Содержание занятий	Дозировка, темп	Методические указания
I	Подсчет пульса сидя на скамейке. Проверка осанки у гимнастической стенки, начиная со стоп, затем шаг вперед и шаг назад с возвратом в и. п.		
	2. Ходьба, руки на пояс: на носках, пятках, в полуприседе, обычная	На 4 счета	Спина прямая, локти отвести назад
	3. И. п.: руки с гимнастической палкой вниз. 1 - руки вверх, подняться на носки, потянуться — вдох; 2 - вернуться в и. п. — выдох	4—6 раз, средний	Удерживать спину прямо

	4, И. п.: ноги врозь, руки вперед с опорой на вертикально стоящую палку. 1 - 2 - наклон вперед с прямой спиной; 3 - 4 вернуться в и. п.	4—5 раз, медленный	Голову не опускать
	5. И. п.: о. с, руки вперед с опорой на вертикально стоящую палку. 1—3 — глубокий присед, разводя колени в стороны; 4 — вернуться в и. п.	5—6 раз	Спина прямая, смотреть вперед
II	6. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - 2 - сжать пальцы рук и стоп; 3 - 4 - вернуться в и. п.	3—4 раза, средний	Колени и локти не сгибать, напрячь мышцы рук, ног, спины
	7. И. п.: то же. 1 - бтянуться: руками вверх, пятками вниз; 7 -8 - расслабление	3—4 раза, средний	Голова лежит на полу. При самовытяжении стопы на себя
	8. И. п.: руки за голову, локти прижаты к полу, ноги согнуты в коленных суставах с опорой на стопы. 1 - 2 - левую ногу выпрямить вверх, носок на себя; 3 - 4 - вернуться в и. п. То же правой ногой	4—6 раз, средний	Не прогибаться в пояснице
	9. И. п.: то же. 1 - 4 «велосипед» правой ногой. 5 -8 - то же левой ногой; 9 - 12 - то же двумя	4 раза, медленный	Выпрямляя колени, тянуть носок на себя. Дыхание произвольное

ногами		
10. И. п.: лежа на правом боку, руку под голову, левая рука с опорой на ладонь о пол на уровне груди 1—2 — подтянуть левое колено к груди выдох; 3—4 - выпрямить ногу, потянуться пяткой вниз — вдох. То же на левом боку	6 раз, средний	Устойчиво лежать на боку, корпус и ноги находятся на одной линии, дыхание произвольное
11. И. п.: то же. 1—2 — отведение прямой ноги в сторону; 3—4 — вернуться в и. п. То же на другом боку	4—6 раз	Ногу поднимать точно в сторону, не сгибать в коленном суставе, носок на себя
12. И. п.: лежа на животе, руки вперед. 1 - правую руку вверх, голову поднять; 2 - вернуться в и. п.; 3 - 4 - то же левой рукой	4—5 раз, медленный	Рука на уровне уха
13. И. п.: то же, кисти под подбородок. 1 - правую ногу отвести назад; 2 - вернуться в и. п.; 3 - 4 -то же левой ногой	4—5 раз, средний	Носки на себя, колени не сгибать
14. И. п.: то же, руки в стороны ладонями вниз. 1—3 — «самолет» — поднять руки, голову и плечи; 4 — вернуться в и. п.	4—5 раз, средний	Смотреть вперед, прогибаться в пояснице

15. И. п. стоя на четвереньках 1—2 — «ласковая кошечка» — прогнуть спину, голову вверх 3—4 — «кошечка злится» — спину округлить, голову вниз	5—6 раз, средний	Руки не сгибать, дыхание произвольное
16. И. п.: то же. 1—2 — правую руку вперед; 3—4 — вернуться в и. п. То же левой рукой	4 раза, средний	Спину держать ровно
17. И. п.: то же. 1—4 — сесть на пятки, руки на месте — потянуть спину; 5—6 — вернуться в и. п.	6 раз, медленный	Дыхание произвольное
18. Игра «Воробьи и вороны»	2—3 раза	
19. Ходьба: руки за голову, 2 шага — локти развести в стороны — вдох, 3 шага — локти соединить, спину округлить — выход	20-30 м	
20. Принять правильную осанку у гимнастической стенки	1—2 мин	Сохранять симметричное положение корпуса

Занятие № 11 - 13

- Задачи:**
1. Проверка осанки в различных исходных положениях при выполнении упражнений.
 2. Укрепление мышц спины и брюшного пресса.
 3. Обучение массажу стоп.

№	Содержание занятий	Дозировка, темп	Методические указания
I	Подсчет пульса сидя на скамейке. Проверка осанки детей у гимнастической стенки, начиная со стоп, затем шаг вперед и шаг назад с возвратом в и. п.		
	Ходьба, руки на пояс: на носках, пятках, в полуприседе, обычная	На 4 счета	Спина прямая, локти отвести назад
	3. И. п.: руки с гимнастической палкой вниз. 1 - руки вверх, подняться на носки, потянуться — вдох; 2 - вернуться в и. п. — выдох	4—6 раз, средний	Удерживать спину прямо
	4. И. п.: ноги врозь, руки вперед с опорой на вертикально стоящую палку. 1—2 — наклон вперед с прямой спиной; 3—4 — вернуться в и. п.	4—5 раз, медленный	Голову не опускать
	5. И. п.: о. с, руки вперед с опорой на вертикально стоящую палку. 1—3 — глубокий присед, разводя колени в стороны; 4 — вернуться в и. п.	5—6 раз	Спина прямая, смотреть вперед
II	И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища 1—2 — повороты головой вправо-влево; 3—4 — вернуться в и. п.	2—3 раза, медленный	Ухом коснуться пола Дыхание произвольное

7. И. п.: то же. 1—2 — руки через стороны вверх, потянуться — вдох; 3—4 — вернуться в и. п., расслабиться — выдох	3—4 раза, средний	Голова лежит на полу. Руки от пола не поднимать
8. И. п.: руки за голову, локти прижать к полу, ноги согнуты в коленном суставе с опорой на стопы. 1—2 — свести локти вперед — выдох; 3—4 — локти в стороны, прогнуться в грудном отделе — вдох	4—6 раз, средний	Следить за дыханием, прогибаться, плечи приподнять от пола
9. И. п.: то же. 1—4 — «велосипед» правой ногой; 5—8 — то же левой ногой; 9—12 — то же двумя ногами	4 раза, медленный	Выпрямляя колени, тянуть носок на себя. Дыхание произвольное
10. И. п.: то же, руки вдоль туловища ладонями вниз. 1—2 — приподнять таз, прогнуться; 3—4 — вернуться в и. п.	6 раз, средний	Опора на плечи, ладони и стопы
11. И. п.: лежа на правом боку, руку под голову, левая рука с опорой на ладонь о пол на уровне груди 1—2 — отведение прямой ноги в сторону;	4—6 раз	Ногу поднимать точно в сторону, не сгибать в коленном суставе, носок на себя

3—4 — вернуться в и. п. То же на другом боку.		
12. И. п.: лежа на животе, руки вперед. 1 - правую руку вверх, голову поднять; 2 - вернуться в и. п.; 3 - 4 - то же левой рукой	4—5 раз, медленный	Рука на уровне уха
13. И. п.: то же, кисти под подбородок. 1 - правую ногу отвести назад; 2 - вернуться в и. п.; 3 - 4 - то же левой ногой	4—5 раз, средний	Носки на себя, колени не сгибать
14. И. п.: то же, руки в стороны ладонями вниз. 1—3 — «самолет»: поднять руки, голову и плечи; 4 — вернуться в и. п.	4—5 раз, средний	Смотреть вперед, прогибаться в пояснице
15. И. п.: стоя на четвереньках. 1—2 — «ласковая кошечка» — прогнуть спину, голову вверх; 3—4 — «кошечка злится» — спину округлить, голову вниз	5—6 раз, средний	Руки не сгибать, дыхание произвольное
16. И. п.: то же. 1—2 — правую руку вперед; 3—4 — вернуться в и. п. То же левой рукой	4 раза, средний	Спину держать ровно
17. И. п.: то же. 1—2 — выпрямить правую ногу, носок на себя; 3—4 — вернуться в и. п.	6 раз, медленный	Голову не опускать. Дыхание произвольное

	То же левой ногой		
	18. Игра «Зеркало»	2—3 раза	Следить за осанкой
Ш	19. И. п.: о. с. 1 - принять правильную осанку у гимнастической стенки; 2 - шаг вперед, сохраняя правильную осанку; 3 - шаг назад, прислониться к стенке; 4 - вернуться в и. п.	2—3 раза, медленный	Сохранять симметричное положение корпуса, подбородок поднят
	20. Массаж стоп массажерами, сидя на скамейке	1 мин	Спину держать ровно
	21. Подсчет пульса		

Занятия № 14-16

№	Содержание занятий	Дозировка, темп	Методические указания
I	1. Подсчет пульса сидя на скамейке.		
	2. Ходьба, руки на пояс: на носках, пятках, в полуприседе, с захлестом, обычная.	1 мин	Сохранять правильную осанку.
	3. И.п.: о.с. 1 – 4 – круговые движения руками назад; 5 – 8 – то же в перед.	4 – 6 раз, средний.	Спина прямая, локти отвести назад.
	4. И.п.: ноги врозь, руки перед грудью. 1 – поворот в право, руки в стороны, ладонями в верх;	4 – 5 раз, средний.	Руки прямые, подбородок приподнят, амплитуда полная.

	2 – вернуться в и.п.; 3 – 4 – то же в другую сторону.		
	5.И.п.: о.с. 1 – руки в стороны, мах правой ногой в сторону; 2 – руки за спину; 3 – 4 – то же в другую сторону.	4 – 5 раз, средний	Голову не отпускать.
	6.И.п.: стоя, руки в сторону. 1 – подняться на носки, кисти сжать в кулак; 2 – пережат на пятки, кисти разжать, пальцы врозь.	2 – 3 раза, медленный.	Подняться на носки и пятки как можно выше.
	7.И.п.: лежа на спине, руки под голову. 1 – 4 «велосипед» вперед; 5 – 8 назад.	4 – 5 раз, средний	Голову от пола не отрывать. Руки от пола не поднимать.
II	8.И.п.: то же, руки вдоль туловища ладонями вниз. 1—2 — приподнять таз, прогнуться; 3—4 — вернуться в и. п.	4 – 6 раз, средний.	Следить за дыханием, прогибаться, плечи приподнять от пола.
	9. И. п.: то же. 1 - ноги согнуть в коленных суставах; 2 - выпрямить вверх; 3 - 4 - прямые ноги опустить на пол	4—6 раз, медленный	Угол подъема ног не выше 45°
	10. И. п.: то же. 1 - правую руку и левую ногу отвести в сторону, потянуться; 2 - вернуться в и. п.	6 раз, средний	Носок в сторону не отводить, колени не сгибать

3 - 4 то же другими рукой и ногой		
11. И. п.: лежа на правом боку, руку под голову, левая рука с опорой на ладонь о пол на уровне груди. 1 - 4 - круговые движения прямой ногой вперед; 5 - 8 - то же назад. То же на другом боку	4—6 раз, средний	Ногу в коленном суставе не сгибать, носок на себя
12. И. п.: лежа на животе, руки вперед. 1 - правую руку и правую ногу вверх; 2 - вернуться в и. п.; 3 -4 - то же левыми рукой и ногой	4—5 раз, средний	Носки на себя, колени не сгибать
13. И. п.: то же, кисти под подбородок. 1 - отвести ноги назад; 2 - развести в стороны; 3 - свести; 4 - вернуться в и. п.	4—6 раз, средний	Локти от пола не поднимать, спина прямая
14. И. п.: то же, руки согнуты в локтевых суставах, кисти на уровне плеч. 1 - 12 — «басс»; 13 - 14 — расслабление	2—3 раза, средний	Тянуться вперед, смотреть на кисти
15. И. п.: то же, кисти под подбородок. 1 - 6 - горизонтальные «ножницы»; 7 - 8 - отдых	2—3 раза, средний	Ноги прямые, дыхание свободное
16. И. п.: стоя на четвереньках.	5—6 раз, средний	Руки в локтях не сгибать

	«Кошечка»		
	17. Игра малой подвижности «Ель, елка, елочка». На сигнал «ель» дети принимают правильную осанку; на сигнал «елка» — полуприсед, колени в стороны, руки отведены в стороны; «елочка» — полный присед, колени в стороны, руки отведены в стороны под углом 45°	2—3 раза	
Ш	18. И. п.: сидя спиной к ортопедическому мячу. 1 -4 — лечь на мяч спиной, попружинить; 4 - 5 — вернуться в и. п	4—6 раз, медленный	Лежа на мяче, руки вверх или вверх — в стороны, голова на мяче
	19. И. п.: стоя. Ходьба по следам, по дорожке разной жесткости	1—1,5 мин	Следить за осанкой, положение рук разное
	20. Принять правильную осанку у опоры и без опоры	1—1,5 мин	
	21. Подсчет пульса		

ДЕКАБРЬ

Занятия № 17—18

- Задачи:**
1. Продолжение обучению правильной ходьбе в сочетании с дыханием.
 2. Обучение правильному выполнению упражнений с гимнастической палкой.
 3. Укрепление мышц спины и брюшного пресса.

№	Содержание занятий	Дозировка, темп	Методические указания
---	--------------------	-----------------	-----------------------

I	Подсчет пульса сидя на скамейке		
	Коррекция осанки у опоры и без опоры	1 мин	Следить за осанкой
	Ходьба, гимнастическая палка на лопатках: на носках, на пятках, в приседе, с высоким подниманием бедра		Спину держать прямо, голову не опускать
	4. И. п.: стоя, гимнастическая палка в руках внизу. 1 - руки вверх; 2 - руки за голову; 3 - руки вверх; 4 - вернуться и. п.	4—6 раз, средний	Следить за осанкой
	И. п.: стоя, руки вверх. 1 - наклон влево; 2 - вернуться в и. п.; 3 - 4 - то же влево	2—3 раза, средний	Руки над головой, потянуть боковые мышцы туловища
	6. И. п.: стоя, руки в упоре на вертикально стоящую палку. 1 - 2 - присед, колени врозь; 3 - 4 - вернуться в и. п.	3—4 раза, медленный	Спину держать ровно
	7. И. п.: стоя, руки прямые, гимнастическая палка за спиной. 1 - отвести руки назад, соединить лопатки; 2 - вернуться в и. п.	3—4 раза, средний	Удерживать туловище ровно, плечи не поднимать
II	8. И. п.: лежа на спине, руки с гимнастической палкой вверх. 1 - 4 - «велосипед» вперед;	2—3 раза, средний	При расслаблении опустить руки с палкой

5 - 6 - расслабление. То же назад		
9. И. п.: то же, гимнастическая палка в согнутых руках на груди, ноги согнуты, стоят на полу. 1 - 2 - сед, руки вверх; 3 - 4 - вернуться в и. п.	4—6 раз, средний	Потянуться руками к потолку
10. И. п.: то же, руки вверх. 1 - поднять левую ногу; 2 - поднять правую ногу; 3 - носки на себя; 4 - вернуться в и. п.	6—8 раз, средний	Колени не сгибать, ноги опускать плавно
11. И. п.: то же, руки в стороны, ноги на ширине плеч, палка на голеностопных суставах. 1 - приподнять гимнастическую палку; 2 - вернуться в и. п.	4—6 раз, медленный	Работают мышцы брюшного пресса
12. И. п.: лежа на животе, гимнастическая палка в прямых руках за спиной. 1 - 3 - приподнять и удерживать туловище и руки; 4 - вернуться в и. п.	6—8 раз, средний	Ноги от пола не поднимать
13. И. п.: то же, руки вверх, ноги вместе. 1 - руки и левую ногу вверх; 2 - вернуться в и. п.; 3 - 4 - то же с правой ногой	5—6 раз	Ногу в колене не сгибать
14. И. п.: то же, кисти	6—8 раз, средний	Носки всегда держать

	<p>под подбородок. 1 - отвести ноги назад; 2 - развести в стороны; 3 - соединить вместе; 4 - вернуться в и. п.</p>		на себя
	<p>15. И. п.: то же, гимнастическая палка на лопатках. 1 - 3 - прогнуться; 4 - вернуться в и. п.</p>	6—8 раз, медленный	Смотреть на пол
	<p>16. И. п.: упор лежа. 1 - встать на четвереньки; 2 - не отрывая рук, сесть на пятки; 3 - встать на четвереньки; 4 - вернуться в и. п.</p>	4—6 раз, средний	На счет 2 потянуть спину, голову наклонить вниз
	<p>17. И. п.: стоя на коленях, руки с палкой за голову. 1 - 8 - самовытяжение, тянуться руками и головой вверх; 9 - 10 - расслабление, палку за голову</p>	2—3 раза	
	<p>18. Игра-эстафета - передача мячей в колонне над головой, под ногами</p>	3 мин	Ноги в коленях не сгибать
Ш	<p>19. И. п.: сидя на скамье, катать гимнастическую палку стопами — массаж стоп</p>	30 сек	Профилактика плоскостопия
	<p>20. И. п.: то же, палка на голеностопе сверху. Сгибание и разгибание стоп, катая палку от</p>	10—20 раз	Укрепление голеностопных суставов

	носка к голени		
	21. Принять правильную осанку. Рассказать, в каком положении должны находиться голова, плечи, спина и т. д.	3 мин	Каждый ребенок должен рассказать о правильном положении тела
	22. Подсчет пульса		

Занятия № 19—21

- Задачи:** 1. Развитие координации движений, формирование стереотипа правильной осанки.
 2. Обучение правильному выполнению упражнений с мячами.
 3. Укрепление мышечного корсета.

№	Содержание занятий	Дозировка, темп	Методические указания
I	Подсчет пульса		
	Принять правильную осанку без опоры. Сделать 2—3 шага и проверить осанку	30 сек	Следить за правильной осанкой
	Ходьба обычная, со сменной направления и положения рук	1 мин	Положение рук: в стороны, на пояс, сзади в замок и т. д.
	4. И. п.: стоя, мяч в руках. 1 - 2 - руки вверх, потянуться, подняться на носки — вдох; 3 - 4 - вернуться в и. п. Выдох	3—4 раза, медленный	Смотреть на мяч, следить за осанкой
	5. И. п.: стоя, ноги врозь, мяч сверху. 1 - 2 - наклон вправо; 3 - 4 - наклон влево	4—6 раз, средний	Мяч строго над головой, дыхание произвольное

	<p>6. 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>	2—3 раза каждой ногой, средний	Не наклоняться вперед, стремиться поймать мяч
Ш	<p>7. И. п.: лежа на спине, мяч обхватить стопами. 1 - согнуть ноги в коленях; 2 - выпрямить вперед; 3 - согнуть; 4 - вернуться в и. п.</p>	6—8 раз, средний	Дыхание произвольное
	<p>8. И. п.: то же, руки с мячом вперед. 1 - правую ногу вверх, носком коснуться мяча; 2 - вернуться в и. п.; 3 - 4 - то же левой ногой</p>	6—8 раз, средний	Колени не сгибать
	<p>9. И. п.: ноги согнуты в коленном суставе, руки разведены в стороны и прижаты ладонями к полу, мяч между колен. 1 - опустить колени вправо; 2 - вернуться в и. п.; 3 - 4 - то же в левую сторону</p>	4—5 раз, медленный	Положение рук ладонями вниз, ладони от пола не отрывать
	<p>10. И. п.: ноги согнуты в коленном суставе на ширине стопы, мяч в прямых руках вверх. 1 - сесть, положить мяч между колен; 2 - вернуться в и.п. без мяча; 3 - сесть, взять мяч;</p>	4—6 раз	Дыхание произвольное. Приподнимать только плечи и лопатки

4 - вернуться в и. п.		
11. И. п.: лежа, руки вверх с мячом. 1 - 6 — потянуться, носки на себя; 7 - 8 — расслабление	2—3 раза, медленный	Во время расслабления мяч можно не держать. Повернуться на живот
12. И. п.: лежа на животе, мяч в согнутых руках у подбородка. 1 - 8 прогнуться, отталкивая мяч партнеру; 9 - 10 - расслабиться	6—8 раз, средний	При отталкивании мяча корпус удерживать в разогнутом положении
13. И. п.: то же, кисти под подбородок, ноги в стороны, мяч между стопами. 1 - ноги через стороны положить на мяч; 2 - вернуться в и. п.	8-10 раз, средний	Удерживать ноги на мяче и не скатываться в сторону
14. И. п.: то же, руки с мячом вверх. 1 - прогнуться; 2 - вернуться в и. п.;	10—20 раз, средний	Амплитуда средняя
15. И. п.: стоя на коленях, руки с мячом вниз. 1 - сесть с правой стороны от стоп, руки вперед; 2 - вернуться в и. п.; 3 - 4 - то же в левую сторону	4—6 раз, средний	Спину держать ровно
16. Игра «Ловкие жучки» с ортопедическими мячами	2—3 мин	Удерживать правильную осанку
17. И. п.: сидя на	2—3 раза, быстрый	Стопы от пола не

	ортопедическом мяче. 1—4 — прыжки; 5—6 — отдых		отрывать
	18. И. п.: то же, руки на пояс. 1—8 — перекаты с пятки на носок	4—6 раз, медленный	Следить за осанкой
Ш	19. И. п.: сидя спиной к ортопедическому мячу. 1—6 — лечь на мяч спиной, руки вверх; 7—8 — вернуться в и. п	3—4 раза, медленный	Растянуть мышцы передней поверхности корпуса, ноги на полу
	20. Ходьба: скрестным шагом вперед; скрестным шагом назад	1—1,5 мин	Положение рук различное, сохранять правильную осанку, смотреть вперед
	21. И. п.: стоя у гимнастической стенки. 1—8 — самовытяжение; 9—10 — расслабление	2—3 раза	Не прогибаться в пояснице
	22. Проверка осанки.		

Занятия №22—24

Задачи: 1. Развитие динамического равновесия.

2. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса с использованием гантелей и скамейки.

3. Обучение массажу рук и ног.

№	Содержание занятий	Дозировка, темп	Методические указания
I	Построение у гимнастической стенки - проверка осанки. Шаг вперед, присед, встать, принять правильную осанку; шаг назад к стене, проверить осанку.	1—2 мин	Сохранять правильную осанку

	И. п.: сидя на пятках, подогнув пальцы, массаж рук и ног мячом-массажером	1 мин	Спина прямая
	3. И. п.: сидя, упор руками сзади. 1 - стопы на себя; 2 - стопы от себя	6 раз, средний	Коленные и локтевые суставы не сгибать, следить за осанкой
	4. И. п.: то же. 1—4 — вращение стоп вправо; 5—8 — вращение стоп влево	8 раз, средний	
	Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки в стороны — сгибать и разгибать кисти, «слоники», «стол»	2 круга, средний	Удерживать осанку
	Перешагивание через треугольные модули, прыжки через обручи, ходьба по массажным коврикам, по круглым модулям, по канату приставными шагами боком	2 раза	Следить за положением корпуса
II	7. И. п.: о. с, руки с гантелями вниз. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх, встать на носки; 3 - руки в стороны; 4 - вернуться в и. п.	6 раз, средний	Мышцы спины напряжены
	8. И. п.: то же. 1 - 2 - руки вверх, правую ногу назад на носок - вдох;	6 раз, средний	Мышцы спины напряжены

3 - 4 - вернуться в и. п. Выдох		
9. И. п.: стоя в наклоне, ноги врозь, руки вниз. 1 - 2 - развести руки в стороны; 3 - 4 - вернуться в и. п.	6—8 раз, медленный	Ноги не сгибать, спину держать прямо, голову не опускать, смотреть вперед
10. И. п.: то же. 1—2 — присед на носках, руки вперед; 3—4 — вернуться в и. п.	6—8 раз, медленный	Спина прямая, удержи- вать равновесие
11. И. п.: лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны. 1—2 — правую руку и левую ногу вверх; 3—4 — вернуться в и. п. То же другой рукой и ногой	5—6 раз, средний	Голову не поднимать, поясница прижата к полу
12. И. п.: лежа на спине, руки вперед, ноги согнуты в коленях с опорой на стопы 1—2 — руки в стороны — вдох; 3—4 — вернуться в и. п. — выдох	7 раз, медленный	При разведении рук прогнуться, лопатки соединить
13. И. п.: то же, ноги вместе, руки вниз. 1 - согнуть ноги; 2 - выпрямить вверх; 3 - 4 — медленно опустить ноги в и. п.	6 раз, средний	Дыхание произвольное
14. И. п.: ноги согнуты, руки в стороны. 1—2 — опустить колени вправо;	6 раз, средний	Колени касаются пола, руки от пол-' не отрывать

3—4 — то же в левую сторону		
15. И. п.: лежа на правом (левом) боку. 1 - ногу вверх; 2 - носок на себя; 3 - носок от себя; 4 - вернуться в и. п.	6 раз, средний	Следить за положением корпуса, ногу поднимать точно в сторону
16. И. п.: лежа на животе, руки в стороны - «ласточка». 1—4 - поднять руки и ноги, держать; 5—6 - вернуться в и. п., расслабиться	6 раз	Руки держать на уровне плеч
17. И. п.: то же, руки под подбородок. 1—2 — согнуть ноги, пятки прижать к ягодицам; 3—4 — вернуться в и. п.	6 раз, медленный	Напрячь мышцы ног и спины, дыхание произвольное
18. И. п.: руки вперед, ноги вместе 1 - поднять руки и верхний плечевой пояс; 2 - руки в стороны; 3 - руки вперед; 4 - вернуться в и. п.	4 - 6 раз, средний	Ноги не поднимать
19. И. п.: лежа, руки под подбородком, ноги вместе. 1—4 — вертикальные «ножницы»; 5—6 — отдых, расслабление	4—6 раз, средний	Локти от пола не отрывать
20. И. п.: сидя на пятках, руки в замок на голове. 1—8 — встать на	3—4 раза	Напрячь мышцы рук, корпуса, ягодиц и ног

	колени, руки вверх ладонями наружу, потянуться руками и головой — «железка»; 9—10 — вернуться в и. п., расслабиться		
Ш	21. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны	2—3 раза	Руки на уровне плеч ладонями вверх. Следить за осанкой
	22. Подтягивание на скамейке лежа на животе	2—3 раза	Локти в стороны не отводить
	23. Игровое упражнение «Снежинки». Дети бегают и кружатся по залу, руки в стороны, затем медленно опускаются на пол, ложатся на спину и расслабляются	2—3 раза	
	24. Проверка осанки у стены	0,5—1 мин	
	25. Подсчет пульса		

ЯНВАРЬ

Занятия № 25—27

- Задачи.**: 1. Разучивание комплекса упражнений с ортопедическими мячами.
2. Тренировка силовой выносливости мышц.

№	Содержание занятий	Дозировка, темп	Методические указания
I	Подсчет пульса сидя на скамейке. Построение у гимнастической стенки — проверка осанки. Шаг	1—2 мин	Сохранять правильную осанку

	вперед, присед, встать, принять правильную осанку; шаг назад к стене, проверить осанку		
	И. п.: сидя на пятках, подогнув пальцы, массаж рук и ног мячом-массажером	1 мин	Спина прямая
	3. И. п.: сидя, упор руками сзади. 1 - стопы на себя; 2 - стопы от себя	6 раз, средний	Коленные и локтевые суставы не сгибать, следить за осанкой
	4. И. п.: то же. 1—4 — вращение стоп вправо; 5—8 — вращение стоп влево	8 раз, средний	-//-
	Ходьба на носках — руки вверх, на пятках — руки в стороны, сгибать и разгибать кисти, «слоники», «стол»	2 круга, средний	Удерживать осанку
	Перешагивание через треугольные модули, ходьба по массажным коврикам, по скамейке, по круглым модулям, по канату приставными шагами боком.	2 раза	Следить за положением корпуса
II	7. И. п.: о. с, мяч в опущенных руках. 1—2 — поднять мяч вверх, потянуться — вдох; 3—4 — руки вниз — выдох	4—6 раз, медленный	Голову не опускать, спина прямая

<p>8. И. п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 - правое плечо вверх; 2 - левое плечо вверх; 3 - правое плечо опустить; 4 - левое плечо опустить</p>	<p>5—6 раз, средний</p>	<p>Голову не наклонять, спина прямая</p>
<p>9. И. п.: то же. 1—2 — развести руки в стороны — вдох; 3—4 — наклон вперед, руками коснуться пола — выдох с произнесением «о-о-о»</p>	<p>4—5 раз, медленный</p>	<p>Вдох обычный, выдох продолжительный</p>
<p>10. И. п.: то же, руки в стороны. 1 - наклон влево, рукой коснуться мяча; 2 - вернуться в и. п.; 3 - 4 - то же в левую сторону</p>	<p>4—6 раз, средний</p>	<p>Наклоны точно в сторону, удерживать равновесие на мяче</p>
<p>11. И. п.: стоя, мяч на полу. 1 - потянуться вверх, поднять мяч — вдох; 2 - присед с опорой рук на мяч, колени в стороны — выдох</p>	<p>6 раз, средний</p>	<p>При вдохе движения пластичные, при выдохе — резкие, динамичные</p>
<p>12. И. п.: лежа на мяче на животе с опорой ног на носки, руки опущены — «ласточка». 1—2 — развести руки в стороны — прогнуться; 3—4 — вернуться в и. п.</p>	<p>4—5 раз</p>	<p>Верхний плечевой пояс поднимать выше, прогибаясь в поясничном отделе позвоночника</p>
<p>13. И. п.: то же с опорой на руки. 1—4 — переставляя</p>	<p>4—5 раз, медленный</p>	<p>Спину и ноги держать ровно.</p>

	руки вперед, прокатиться на мяче; 5—8 — вернуться в и. п.		
	14. И. п.: сидя, ногами и руками обхватить мяч. 1 - оттолкнуться ногами — перекат на мяче вперед с упором на руки; 2 - оттолкнуться руками в и. п.	6 раз, медленный	Спину округлить.
	15. И. п.: сидя на мяче, придерживая мяч руками по бокам. 1 - 4 - переставляя ноги вперед, лечь спиной на мяч, опираясь на лопатки; 5 - 8 - вернуться в и. п.	4—6 раз, медленный	Голову запрокинуть назад, растягивание мышц живота
	16. И. п.: стоя на коленях за мячом, опираясь руками на мяч. 1 - 2 - наклон вперед, прокатить мяч; 3 - 4 - вернуться в и. п.	4—6 раз, медленный	Голову не наклонять, прогнуть спину.
	17. Игровое упражнение с мячами: * прокатывание мяча руками по прямой (10—15 м); * отбивание мяча об пол одной и двумя руками на месте и в движении; * «жучки» — ползание с опорой на ладони и стопы, толкая мяч головой вперед (10-15 м)	1—2 мин 2—3 раза 2 раза	Следить за осанкой, вперед не наклоняться. Сохранять правильную осанку
III	18. Ходьба по канату с мешочком с песком на голове:	2—3 раза	Не прогибаться в пояснице

	* елочкой — руки в стороны; * приставными шагами правым и левым боком, руки на пояс		
	19. И. п.: стоя у гимнастической стенки. 1—8 — «самовытяжение»; 9—10 — расслабление	1 мин	
	20. Проверка осанки детей у гимнастической стенки		

Занятия № 28—30

Задачи. 1. Укрепление мышечного корсета.

2. Укрепление мышц стопы с помощью «дорожки здоровья».
3. Закрепление упражнений с большими гимнастическими палками.

№	Содержание занятий	Дозировка, темп	Методические указания
I	Подсчет пульса сидя на скамейке. Проверка осанки детей у гимнастической стенки, начиная со стоп, затем шаг вперед и шаг назад с возвратом в и. п.	2—3 раза	Последовательно отслеживаем положение стоп, таза, живота, плечевого пояса и головы
	Массаж рук мячом-массажером в движении: ходьба на носках, руки вверх — движения мяча вперед-назад; ходьба на пятках, руки вперед — движения мяча вперед-назад; ходьба в полуприседе, руки перед грудью — круговые движения мяча	1 раз	Следить за осанкой

	И. п.: сидя, упор руками сзади — массаж стоп поочередно правой и левой ногой	3—4 раза	Спину держать ровно
	И. п.: то же. Взять мяч стопами, подтянуть к себе, разводя колени в стороны, вернуться в и. п.	2—3 раза	
	<p>5. Ходьба по «дорожке здоровья»:</p> <ul style="list-style-type: none"> * перешагивание через модули, руки на пояс; * ходьба по скамейке, пятку ставить к носку, руки в стороны, ладонями вверх; * ходьба по массажным коврикам, руки свободно; * ходьба по канату приставными шагами, руки на пояс и елочкой; * ходьба по модулям, руки на пояс; * бег на носках по прямой 		<p>Выносить колено вперед, спину держать прямо, ногу ставить на всю стопу</p> <p>Постановка стопы с пятки на носок</p> <p>Канат — по центру стопы</p>
II	<p>ОРУ с гимнастическими палками.</p> <p>1. И. п.: ноги вместе, руки с палкой на грудь.</p>	6 раз	Спина прямая

<p>1 — руки вверх; 2 — руки за голову; 3 — руки вверх; 4 — вернуться в и. п.</p>		
<p>2. И. п.: о. с. 1—2 — руки вверх, левую ногу назад на носок; 3—4 — вернуться в и. п. То же другой ногой</p>	5 раз	Тянуться руками вверх, носком вниз
<p>3. И. п.: ноги врозь, палка на лопатках. 1—2 — наклон с прямой спиной вперед; 3—4 — вернуться в и. п.</p>	6 раз	Голову не опускать, ноги в коленях не сгибать
<p>4. И. п.: пятки вместе, носки врозь с опорой рук на горизонтально стоящую палку. 1—2 — присед на носках, развести колени в стороны; 3—4 — вернуться в и. п.</p>	5—6 раз	Спина прямая
<p>5. И. п.: лежа на животе, палка у подбородка, ноги вместе. 1 — выпрямить руки вперед; 2 — руки вверх — прогнуться; 3 — руки вперед; 4 — вернуться в и. п.</p>	5 раз	Ноги от пола не отрывать, голову держать прямо
<p>6. И. п.: руки согнуть, кисти под подбородком. 1—2 — поднять правую ногу; 3—4 — вернуться в и. п. То же другой ногой</p>	4 раза	Ногу держать прямо, тянуться носком

<p>7. И. п.: палка за спиной в прямых руках, ноги вместе. 1—2 — поднять руки, голову и плечи; 3—4 — вернуться в и. п.</p>	<p>5 раз</p>	<p>Прогнуться, голову не опускать</p>
<p>8. И. п.: упор лежа. 1 — встать на четвереньки; 2—3 — сесть на пятки, тянуться; 4 — вернуться в и. п.</p>	<p>4 раза, медленный</p>	<p>Руки от пола не отрывать</p>
<p>9. И. п.: стоя на коленях, палка на плечах. 1—8 — встать на колени, руки вверх — самовытяжение; 9 — вернуться в и. п. с расслаблением. Гимнастические палки положить, взять большие гимнастические мячи</p>	<p>1—2 раза</p>	<p>Тянуться руками и головой вверх, напрячь мышцы рук, ног, туловища</p>
<p>10. Игра «Паук и мухи». Выбирается водящий — «паук», остальные дети — «мухи». Дети бегают по залу, играя с мячами (прокатывают, отбивают и т. д.) со словами «На портрете восемь мух весело играли, а увидев паука, в обморок упали». На последние слова дети садятся или ложатся на мяч в какой-либо позе, пытаясь сохранить это положение. Выходит «паук» со словами «Ночь наступает, паук</p>	<p>2—3 раза</p>	<p>Сидя на мяче удерживать равновесие</p>

	выползает. Кто пошевелинется, тот в плен попадет». Ребенок, который пошевелится, становится «пауком»		
Ш	Ритмическая гимнастика. «Песенка мамонтенка». 1. «Окошко». — И. п.: сидя на мяче, кисти «в замок». Поднять руки вверх и опустить в и. п.	4 раза	Спину и голову держать прямо
	«Плавание брассом». — И. п.: сидя на мяче, руки перед грудью. Наклон вперед с одновременным разведением рук в стороны	4 раза	Руки удерживать на уровне плеч
	«Ветер». — И. п.: сидя на мяче, руки вверх. Покачать руками над головой, делая небольшие наклоны в стороны	2 раза	Руки в стороны не разводить
	«Плавание». — Разводя руки в стороны, обойти мяч и встать на колени за мячом	1 раз	Спину держать ровно
	И. п.: стоя на коленях. Прокатить мяч вперед и назад	По 4 раза	Спину держать прямо
	И. п.: стоя на коленях. Помахать правой и левой рукой	2 раза	-П-
	И. п.: лежа на мяче, ноги согнуты. Прокатывание на мяче с опорой на руки	2 раза	Тянуться за мячом, спину держать ровно

И.п.: сидя на пятках. Встать на колени , мяч вверх, вернуться в и.п.	1 раз	
И.п.: стоя на коленях. Прокатить мяч вокруг себя по часовой стрелке и против часовой стрелки.	2 раза	Тянуться за мячом
10.И.п.: сидя на коленях. Прокатить мяч вперед и назад	1 раз	
Проигрыш: 11.И.п.:стоя, руки на пояс. Пскоки вокруг себя	4 раза	
12.Отбивание мяча об пол.	4 раза	Следить за осанкой
13. И.п.: сидя, руки на мяче. Встать , поднять мяч вверх, вернуться в и. п.	4 раза	Спину держать ровно
14. И. п.: лежа на мяче с упором на носки. «Ласточка»		
Восстановление дыхания: И. п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки на живот. 1-2- надуть живот-вдох 3-4- живот втянуть - выдох	3-4 раза	Вдох носом, на выдохе подуть- губы сложены трубочкой
15.Проверка осанки детей у гимнастической стенки		

	16. Подсчёт пульса		
--	--------------------	--	--

ФЕВРАЛЬ

Занятия № 31—34

- Задачи:** 1. Тренировка силовой выносливости с применением отягощения.
2. Укрепление мышц стопы, формирование стереотипа правильной осанки

№	Содержание занятий	Дозировка, темп	Методические указания
I	1. Подсчёт пульса сидя на скамейке. Коррекция осанки без опоры и у опоры	1 мин	Непринужденное. Правильное положение тела
	2. Ходьба, руки на пояс: на носках, пятках, в полуприседе, с захлестом, обычная	1 мин	Сохранять правильную осанку
	3. И.п.: о. с. 1-4- круговые движения руками назад 5-8- то же вперед	4-6 раз, средний	Спина прямая, локти отвести назад
	4. И.п.: ноги врозь, руки перед грудью 1- поворот вправо, руки в стороны ладонями вверх 2- вернуться в и. п. 3-4- то же в другую сторону	4-5 раз, средний	Руки прямые, подбородок приподнят, амплитуда полная
	5. И.п.: 1- руки в стороны, мах правой в сторону 2- руки за спину 3-4- то же другой ногой	4-5 раз, средний	Голову не опускать
	6. И.п.: стоя, руки в	2-3 раза, медленный	Подниматься на носки

	<p>стороны</p> <p>1- подняться на носки , кисти сжать в кулак</p> <p>2- пережат на пятки, кисти разжать, пальцы врозь</p>		и пятки как можно выше
II	<p>7.И.п.: лежа на спине руки под голову.</p> <p>1-6- «велосипед» вперед</p> <p>7-12-«велосипед» назад</p> <p>1-8- отдых</p>	3-4 раза, средний	
	<p>8.И.п.: то же, руки вдоль туловища</p> <p>1- руки и ноги в стороны - «звездочка»</p> <p>2- вернуться в и. п.</p>	6-8 раз, медленный	В руках мешочки с песком по 200г. Руки и ноги приподнимать над полом
	<p>9.И.п.: то же, руки за голову, ноги согнуты, стопы на полу</p> <p>1-присесть , правым локтем коснуться левого колена</p> <p>2- вернуться в и. п.</p> <p>3-4 то же левой рукой</p>	4-6 , средний	При асимметричной осанке не используется. Дыхание произвольное
	<p>10.И.п.: лежа на спине, правая рука вверх, левая вниз</p> <p>1-2- смена положения рук</p> <p>3-4- вернуться в и. п.</p>	6 раз, средний	Поясницу прижать к полу
	<p>11.И.п.: руки в стороны</p> <p>1- ноги вверх</p> <p>2-развести в стороны 3- свести вместе</p> <p>4- вернуться в и. п.</p>	8 раз, средний	Ноги прямые, поднимать до угла 30-45градусов
	<p>12.И.п.: то же, руки вверх - «самовытяжение»</p>	4 раза	Поясница прижата к полу, стопы на себя

13. И. п.: лежа на правом боку. 1—2 — левую руку и ногу вверх; 3—4 — вернуться в и. п.	6—8 раз, медленный	Удерживать положение тела
14. И. п.: лежа на животе. 1—8 — «басс»; 9—10 — расслабление	6—8 раз, медленный	Движения рук параллельны полу, стопы на полу
15. И. п.: то же, руки вверх. 1 — правую руку и ногу вверх; 2 — вернуться в и.п.; 3—4 — то же левой рукой и ногой	6—8 раз, средний	Колени не сгибать, носки на себя
16. И. п.: руки вдоль корпуса. 1—2 — руки через стороны вверх; 3—4 — вернуться в и. п.	6—8 раз	Дыхание произвольное
17. И. п.: то же, руки под подбородок. 1—6 — горизонтальные «ножницы»; 7—8 — отдых	6—8 раз, средний	Амплитуда средняя
18. И. п.: то же руки вверх. 1—4 — руки и ноги вверх держать; 5—6 — вернуться в и. п., «лодочка»	4—6 раз, медленный	Без отягощения, амплитуда минимальная
19. И. п.: стоя на четвереньках. 1—4 — ходьба по-медвежьи влево; 5—8 — вернуться в и. п.	2 раза в каждую сторону	Ходьба на руках, ноги остаются на месте, спина прямая

	То же вправо		
	20. Игра «Гонка мячей»		
Ш	21. И. п.: сидя спиной к ортопедическому мячу. 1—4 — лечь на мяч спиной, попружинить; 4—5 — вернуться в и. п.	4—6 раз, медленный	
	22. И. п.: стоя. Ходьба по следам, по дорожке разной жесткости с мешочком на голове	1—1,5 мин	
	23. Принять правильную осанку у опоры и без опоры	1—1,5 мин	

Занятия № 35—38

- Задачи:**
1. Обучение правильному выполнению упражнений у гимнастической стенки.
 2. Тренировка навыка удержания правильной осанки при различных двигательных действиях.
 3. Укрепление мышц спины и брюшного пресса.

№	Содержание занятий	Дозировка, темп	Методические указания
I	Подсчет пульса сидя на скамейке	1 мин	Следить за осанкой
	Коррекция осанки у опоры и без опоры		Спину держать прямо, голову не опускать
	3. Ходьба, гимнастическая палка на лопатках: на носках, на пятках, в приседе, с высоким подниманием бедра		

	И. п.: стоя, гимнастическая палка в руках внизу 1 — руки вверх; 2 — руки за голову; 3 — руки вверх; 4 — вернуться в и. п.	6 раз, средний	Следить за осанкой
	5. И. п.: стоя, руки за голову. 1 — руки вверх, наклон влево; 2 — вернуться в и. п.; 3—4 — то же вправо	6 раз, средний	Руки над головой, потянуть боковые мышцы туловища
	6. И. п.: стоя, руки в упоре на вертикально стоящую палку. 1—2 — присед, колени врозь; 3—4 — вернуться в и. п.	6—8 раз, медленный	Спину держать ровно
	7. И. п.: стоя, руки прямые, гимнастическая палка за спиной. 1—2 — отвести руки назад, соединить лопатки; 3—4 — вернуться в и. п.	6—8 раз, средний	Удерживать туловище ровно, плечи не поднимать
II	8. И. п.: лежа на спине, руки вдоль корпуса, ладони на полу, ноги согнуты. 1—2 — «полумост»; 3—4 — вернуться в и. п.	6—8 раз, средний	Опора на плечи, ладони и стопы
	9. И. п.: то же. 1—4 — «велосипед» вперед; 5—8 — «велосипед» назад	6 раз, средний	Обязательно работает стопа, разгибать ноги в коленном суставе
	10. И. п.: то же, руки вверх.	3—4 раза	В пояснице не прогибаться

1—4 — самовытяжение; 5—8 — расслабиться		
11. И. п.: то же, руки под голову 1—6 — поднять прямые ноги до угла 45°, держать; 7—8 — вернуться в и. п.	6—8 раз, медленный	Носки на себя, дыхание произвольное
12. И. п.: лежа на правом боку, руку под голову, левая рука с опорой на ладонь о пол на уровне груди. 1 — прямую ногу вперед; 2 — вернуться в и.п.; 3 — ногу назад; 4 — вернуться в и. п.	4 раза, медленный	Носки на себя, колени не сгибать
13. И. п.: лежа на животе, руки вперед. 1 — правую руку и левую ногу вверх — вдох; 2 — вернуться в и. п. — выдох; 3—4 — то же левой рукой и правой ногой	6 раз, средний	Голову поднимать - вместе с рукой, локоть на уровне уха
14. И. п.: лежа на животе, руки в стороны — «ласточка». 1—4 — поднять руки и ноги, держать; 5—6 — вернуться в и. п., Расслабиться	6 раз	Руки держать на уровне плеч
15. И. п.: упор лежа. 1—2 — разгибая руки, прогнуться; 3—4 — вернуться в и. п.	6 раз, медленный	Голову не запрокидывать назад, дыхание произвольное

	16. И. п.: руки вперед, ноги вместе. 1 - поднять руки и верхний плечевой пояс; 2 - руки в стороны; 3 - руки вперед; 4 – вернуться в и. п.	6—8 раз, средний	Ноги не поднимать
	17. И. п.: руки под подбородком, ноги вместе. 1—4 — вертикальные «ножницы»; 5—6 — отдых, расслабление	6 раз, средний	Локти от пола не поднимать
	18. И. п.: сидя на пятках, руки в замок на голове. 1—8 — встать на колени, руки вверх ладонями наружу, потянуться руками и головой — «железка»; 9—10 — вернуться в и.п., расслабиться	3—4 раза	Напрячь мышцы рук, корпуса, ягодиц и ног
	19.Игра воробьи и вороны.		
Ш	20. И. п.: стоя лицом к стенке, широкая стойка, хват руками на уровне плеч. 1—2 — левую руку отвести в сторону, ладонь вверх с поворотом головы влево; 3—4 — вернуться в и. п. То же в другую сторону	4—5 раз, медленный	Кисть и плечо на одном уровне
	21. И. п.: стоя лицом к стенке на расстоянии шага, ш. с. хват руками на уровне груди.	4—5 раз, медленный	Голову не наклонять вниз, спину держать ровно

	1—5 — наклон с прямой спиной, руки и ноги прямые; 6 — и. п.		
	22. И. п.: стоя лицом к стенке, ноги вместе, хват руками на уровне груди. 1—2 — отвести правую ногу назад; 3—4 — вернуться в и. п. То же левой ногой	6 раз, средний	Вперед не наклоняться
	23. И. п.: стоя спиной к стенке, ноги вместе, хват руками на уровне пояса. 1—2 — выпад правой ногой вперед; 3—4 — вернуться в и. п. То же левой ногой	6 раз.	Прогнуться в пояснице, подбородок держать ровно.
	24. И. п.: стоя вплотную спиной к стенке, голень, бедра, ягодицы, лопатки, плечи, голова касаются стенки. 1 - принять положение правильной осанки; 2 - шаг вперед; 3 - шаг назад, принять правильную осанку	2-3 раза	Сохранить правильную осанку.
	25. Игра		

МАРТ

Занятия № 39—42

- Задачи:** 1. Совершенствование координации движений.
2. Обучение упражнениям на гимнастической стенке.
3. Развитие гибкости и подвижности позвоночника.

№	Содержание занятий	Дозировка, темп	Методические указания
---	--------------------	-----------------	-----------------------

I	1. Подсчет пульса сидя на скамейке, проверка осанки	1 мин	Спину держать ровно
	2. Ходьба по залу: с различными движениями рук, на носках, пятках, по массажной дорожке		
	3. «Выше поднимись». И. п.: стоя лицом к стенке, хват руками на уровне таза. Перебирая рейки руками, подниматься до тех пор, пока не поднимутся пятки.	3—4 раза, медленный	Голову не запрокидывать назад
	4. «Лягушка». И. п.: стоя лицом к стенке, пятки вместе, носки врозь, хват руками на уровне плеч. 1—2 — присесть на носках, разводя колени врозь; 3—4 — вернуться в и. п.	4—5 раз, медленный	Сохранять правильную осанку
	5. «Змейка». И. п.: стоя, хват рейки на уровне плеч. 1—2 — прогнуться назад; 3—4 — вернуться в и. п.; 5—6 — прогнуться вперед, выпрямляя руки; 7—8 — вернуться в и. п.	3—4 раза, медленный	Руки не сгибать
	6. «Потянем ноги». И. п.: стоя лицом к стенке на расстоянии шага, прямую правую (левую) ногу поставить на 3-ю	4—5 раз, медленный	Тянуться лбом к колену

	<p>рейку. 1—2 — наклон к стенке, ногу не сгибать; 3—4 — вернуться в и.п.</p>		
II	<p>7. И.п.: сидя на ортопедическом мяче, руки на бедрах. Принять правильную осанку</p>	10-15 сек	Стопы стоят параллельно
	<p>8. И.п.: то же .Легкие прыжки. Руки в стороны-вниз</p>	4-6 раз, средний	Стопы постоянно соприкасаются с полом
	<p>9. И.п.: то же, руки на пояс. Перекаты на мяче вперед-назад с одновременным сгибанием и разгибанием стоп</p>	8-12 раз, средний	Спина прямая. Перекаты вперед-стопы на носки, перекат назад- на пятки
	<p>10И.п.: то же. Наклоны туловища вправо-влево</p>	4-6раз в каждую сторону	Мяч смещается в противоположную наклону сторону. При сколиотической осанке не применяется
	<p>11. И.п.: сидя, руки на мяче сбоку. 1-4- переступая вперед, лечь спиной на мяч, прогнуться 5-6- вернуться в и. п.</p>	4-6 раз, медленный	Покачаться. При освоении упражнения придерживать отведенными руками назад
	<p>12.И.п.: сидя, руки к плечам Одновременно с прыжком согнуть колено и коснуться его локтями Вернуться в и. п.</p>	4-6 раз каждой ногой, средний	Лопатки свести. Локти в стороны. Дыхание произвольное
	<p>13. И.п.: сидя, ноги вместе, руки перед грудью , согнуты в</p>	4 раза, средний	По мере освоения движения сочетать с прыжком

<p>локтях 1-руки в стороны, ноги врозь 2-вернуться в и. п.</p>		
<p>14. И.п.: лежа на левом боку, левая рука касалась пола, правая в упоре на мяч Отвести правую ногу в сторону Вернуться в и. п. То же на правом боку</p>	4-6 раз, средний	<p>Выполнять со страховкой, корпус не скручивать. Упражнение не рекомендуется при сколиотической осанке</p>
<p>15. И. п.: лежа спиной на мяче, руки вперед. 1—3 — прогнуться, руки вверх; 4 — вернуться в и. п.</p>	4—6 раз, медленный	<p>Смотреть на кисти рук, инструктор придерживает ребенка</p>
<p>16. И. п.: лежа на полу перед мячом, руки вдоль туловища. 1 - прогнуться, положить кисти на мяч, голова между рук; 2 - вернуться в и.п.</p>	4—6 раз, медленный	<p>Амплитуда полная. Руки через стороны вверх</p>
<p>17. И. п.: то же. 1—4 — перекатывать мяч друг другу, не опуская корпус; 5—6 — вернуться в и. п., расслабиться</p>	8—12 раз, средний	<p>Дети лежат головой друг к другу на расстоянии 2 м, локти в стороны</p>
<p>18. И. п.: лежа на животе на мяче, руки в упоре на полу. 1 - поднять ноги вверх; 2 - вернуться в и.п.</p>	6—8 раз, средний	<p>По мере освоения выполнять вертикальные и горизонтальные «ножницы»</p>
<p>19. И. п.: то же. 1—8 — перешагивать на руках вперед-назад</p>	4—6 раз, средний	<p>Корпус держать ровно, не прогибаться в пояснице</p>

	(пока стопы не коснутся мяча)		
Ш	20. Игра «Паук и мухи» (см. выше)	2—3 раза	Удерживать на мяче равновесие
	21. «Наклонись ниже». И. п.: присед спиной к стенке, хват руками за вторую рейку. 1—2 — выпрямить ноги; 3—4 — вернуться в и. п.	4—5 раз, медленный	Рейку из рук не выпускать, ноги разгибать полностью
	22. «Циркуль». И. п.: стоя на первой рейке, ноги врозь, хват руками на уровне плеч. Перехватывать руками рейки вниз до второй рейки	3—4 раза, медленный	Ноги не сгибать.
	23. Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок	1 мин	
	24. Массаж стоп, подсчет пульса	1 мин	

Занятия № 43—44

- Задачи:**
1. Продолжение формирования навыков стереотипа правильной осанки.
 2. Обучение правильному выполнению упражнений с набивными мячами.
 3. Тренировка силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины

№	Содержание занятий	Дозировка, темп	Методические указания
I	Подсчет пульса сидя на скамейке		
	1. Построение у гимнастической стенки — проверка осанки. Шаг	1—2 мин	Сохранять правильную осанку

	вперед, присед, встать, принять правильную осанку; шаг назад к стене, проверить осанку		
	2. И. п.: сидя на пятках, подогнув пальцы, массаж рук и ног мячом-массажером	1 мин	Спина прямая
	3. И. п.: сидя, упор руками сзади. 1 - стопы на себя; 2 - стопы от себя	8 раз, средний	Коленные и локтевые суставы не сгибать, движения стопами с напряжением мышц ног
	4. И. п.: то же. 1—4 — вращение стоп вправо; 5—8 — вращение стоп влево	8 раз, средний	-П-
	Ходьба, катая массажный мячик ладонями: на носках — руки вверх, на пятках — руки вперед, в полу-приседе — руки согнуты перед собой	2 круга, средний	Держать спину ровно
II	6. И. п.: стоя, руки на затылок, кисти в замок. 1—6 — руки вверх, потянуться с напряжением мышц; 8—9 — вернуться в и. п., расслабиться	3—4 раза	Пятки от пола не отрывать, дыхание не задерживать
	7. И. п.: ноги врозь, руки за голову. 1—2 — наклон вперед с прямой спиной — выдох; 3—4 — вернуться в и. п. — вдох	6—8 раз, средний	Смотреть вперед, локти не опускать

8. И. п.: о. с. 1 - выпад влево, руки вперед. 2 - вернуться в и. п.; 3—4 — то же вправо	8 раз, средний	Выпад точно в сторону, спина прямая, живот втянут
9. Упражнение с набивными мячами. И. п.: лежа на спине, 6—8 раз, средний руки с мячом вниз. 1—2 — руки вверх, носки на себя; 3—4 — вернуться в и. п.	6 раз, средний	Напрячь ноги, в пояснице не прогибаться
10. И. п.: ноги врозь, руки с мячом вперед. 1—2 — поворот влево; 3—4 — поворот вправо	6 раз, средний	Руки прямые, пятки от пола не отрывать
11. И. п.: руки с мячом вверх. 1—6 — «велосипед» вперед; 7—8 — отдых; 1—6 — «велосипед» назад	4 раза, средний	Дыхание произвольное
12. И. п.: ноги согнуты, мяч между коленей. 1—4 — сжать мяч коленями; 5—6 — расслабление	6 раз	Поясницу прижать к полу
13. И. п.: руки с мячом вверх. 1 - ноги вверх; 2 - ноги развести в стороны; 3 - ноги вместе; 4 - вернуться в и. п.	7—8 раз, средний	Ноги поднимать на 45°, в коленях не сгибать
14. И. п.: лежа на правом боку, левая рука в упоре	4—5 раз, средний	Удерживать корпус на боку, нога прямая

<p>перед грудью. 1—4 — круговые движения левой ногой вперед; 5—8 — то же, назад. То же на левом боку</p>		
<p>15. И. п.: лежа на животе, руки с мячом вперед. 1 — руки и правую ногу вверх; 2 — вернуться в и. п.; 3—4 — то же левой ногой.</p>	6—8 раз, средний	Тянуть носок
<p>16. И. п.: то же, руки под подбородок. 1—4 — поднять ноги, держать; 5—6 — вернуться в и. п.</p>	7 раз	Локти прижать к полу
<p>17. И. п.: стоя на четвереньках — «кошечка». Упражнения с набивным мячом в паре</p>	6 раз	Руки не сгибать
<p>18. И. п.: стоя спиной друг к другу, ноги врозь. * передать мяч сверху, принять снизу; * передать мяч с поворотом вправо, принять с поворотом влево</p>	6—8 раз, средний По 4 раза в каждую сторону	Ноги не сгибать Стопы от пола не отрывать
<p>19. И. п.: сидя, ноги врозь, мяч за голову, локти в стороны. Броски мяча из-за головы, партнер прокатывает мяч</p>	6—8 раз	Голову не наклонять, прогибаться в пояснице, локти в стороны

	обратно		
III	20. Игра «День и ночь»	3—4 раза	
	21. Ходьба с правильной осанкой		
	22. И. п.: сидя по кругу. Массаж спины мячами-массажерами	1 мин	

Занятия № 45—46

- Задачи:**
1. Отработка навыков удержания тела в нужном положении при различных движениях.
 2. Обучение упражнениям в равновесии и балансировании с исключением зрительных анализаторов с применением диска «Здоровье».
 3. Укрепление мышечного корсета.

№	Содержание занятий	Дозировка, темп	Методические указания
I	1. Подсчет пульса сидя на скамейке. Проверка осанки у гимнастической стенки, начиная со стоп, затем шаг вперед и шаг назад с возвратом в и. п.		
	2. Ходьба, руки на пояс: на носках, пятках, в полуприседе, обычная	На 4 счета	Спина прямая, локти отвести назад
	3. И. п.: руки с гимнастической палкой вниз. 1 - руки вверх, правую ногу назад на носок — потянуться — вдох; 2 - вернуться в и. п. — выдох	4—6 раз, средний	Удерживать спину прямо
	4. И. п.: ноги врозь, руки	4—5 раз, медленный	Голову не опускать

	вниз, палка за спиной. 1—2 — наклон вперед, руки вверх; 3—4 — вернуться в и. п.		
	И. п.: о. с, руки вниз. 1—3 — глубокий присед на носках, разводя колени в стороны, палку вверх; 4 — вернуться в и. п.	5—6 раз	Спина прямая, смотреть вперед
II	6. И. п.: лежа на спине, руки вдоль корпуса. 1—2 — руки через стороны вверх, носки на себя с напряжением мышц; 3—4 — вернуться в и. п., расслабиться	6 раз, средний	В пояснице не про- гибаться
	7. И. п.: то же, руки под голову. 1—6 — вертикальные «ножницы»; 7—8 — вернуться в и. п.	6 раз, средний	Локти прижать к по- лу, ноги прямые
	8. И. п.: то же, руки вверх. 1—4 — руками тянуться вверх, пятками вниз — самовытяжение; 5—8 — расслабиться	4 раза	Дыхание не задерживать
	9. И. п.: лежа на животе, руки согнуть в локтевом суставе, кисти на уровне плеч. 1—8 — «брасс» с отдыхом	6—8 раз, средний	Ноги не поднимать, тянуться руками вперед
	10. И. п.: то же, «рыбка». 1—6 — руки и ноги вверх — держать;	5—6 раз	

7—8 — вернуться в и. п.		
11. И. п.: стоя на четвереньках, кисти на уровне плеч, пальцы вовнутрь. 1—2 — согнуть руки, подбородком коснуться пола; 3—4 — вернуться в и. п.		
<i>Упражнения с роллером.</i> 12. И. п.: лежа на животе, роллер у подбородка. Прокатить роллер вперед; сгибая руки, прокатить к себе, локти держать на уровне плеч	6—8 раз, средний	Разгибая руки, потянуться, голову не опускать, в и. п. свести лопатки
13. И. п.: сидя на пятках, спина прямая, роллер в прямых руках. Прокатывать роллер от себя — к себе	6—8 раз, медленный	На колени не подниматься, растянуть мышцы спины
14. И. п.: стоя на четвереньках. 1—2 — прокатывая роллер вперед, лечь на живот; 3—4 — вернуться в и. п.	6—8 раз, средний	Спину держать ровно, в пояснице не прогибаться
15. И. п.: сидя, ноги вперед, руки с роллером за спиной. 1—2 — прокатить роллер, наклоня корпус назад; 3—4 — вернуться в и. п.	6 раз, средний	Прогнуться в пояснице, растянуть мышцы передней поверхности корпуса
16. Игра «Салки с мячом»	2—3 раза	

Ш	Упражнения на диске «Здоровье». 17. И. п.: сидя на диске, обхватив колени, стопы на полу. Переступая стопами, вращаться на диске влево и вправо	4—5 раз, медленный	Держать спину прямо
	18. И. п.: стоя на четвереньках, колени на диске, упор прямыми руками о пол. Опираясь на колени, руки отвести, голень и стопы обеих ног вправо и влево	6—8 раз, средний	Таз зафиксировать и не отводить в сторону. Растягивать боковые мышцы корпуса
	19. И. п.: стоя у гимнастической стенки на диске, держаться руками за рейку на уровне плеч Скручивание корпуса вправо и влево	8-10 раз, средний	Руки и плечи остаются неподвижными, растягивать боковые и косые мышцы живота
	20. Ходьба с мешочком с песком на голове, удерживая правильную осанку	1—2 мин	Проверка осанки друг у друга (указать товарищу ошибки)
	21. Подсчет пульса		

АПРЕЛЬ

Занятия № 47—49

- Задачи.** 1. Тренировка навыков стереотипа правильной осанки.
2. Обучение правильному выполнению упражнений на наклонной доске.
3. Тренировка силовой выносливости мышц.

№	Содержание занятий	Дозировка, темп	Методические указания
I	Подсчет пульса сидя на скамейке, проверка	1 мин	Спину держать ровно

	осанки		
	Ходьба по залу с различными движениями рук на носках, пятках, по массажной дорожке		
	«Выше поднимись». И. п.: стоя лицом к стенке, хват руками на уровне таза. Перебирая рейки руками, подниматься до тех пор, пока не поднимутся пятки	3—4 раза, медленный	Голову назад не запрокидывать
	4. «Лягушка». И. п.: стоя лицом к стенке, пятки вместе, носки врозь, хват руками на уровне плеч. 1—2 — присесть на носках, разводя колени врозь; 3—4 — вернуться в и. п.	4—5 раз, медленный	Сохранять правильную осанку
	5. «Змейка». И. п.: стоя, хват рейки на уровне плеч. 1—2 — прогнуться назад; 3—4 — вернуться в и. п.; 5—6 — прогнуться вперед, выпрямляя руки; 7—8 — вернуться в и. п.	3—4 раза, медленный	Руки не сгибать
	6. «Потянем ноги». И. п.: стоя лицом к стенке на расстоянии шага, прямую правую (левую) ногу поставить на 3-ю рейку. 1—2 — наклон к стенке, ногу не сгибать; 3—4 — вернуться в и. п.	4—5 раз, медленный	Тянуться лбом к колену
	7. И. п.: лежа на спине,	6—8 раз каждой	Опора на плечи,

	руки вдоль корпуса, ладони на полу, ноги согнуты. 1—2 — «полумост», выпрямить правую ногу вверх; 3—4 — вернуться в и. п. То же левой ногой	ногой, темп средний	ладони и стопы
	8. И. п.: то же, руки вверх. 1—4 — самовытяжение; 5—8 — расслабиться	3—4 раза, медленный	В пояснице не прогибаться
	9. И. п. то же, руки под голову. 1—6 — поднять прямые ноги до угла 45°, держать; 7—8 — вернуться в и. п.	6—8 раз, медленный	Носки на себя, дыхание произвольное
	10. И. п.: лежа, на правом боку, руку под голову, левая рука с опорой на ладонь о пол на уровне груди. 1 - прямую ногу вперед; 2 - вернуться в и. п.; 3 - ногу назад; 4 - вернуться в и. п.	4 раза, медленный	Носки на себя, колени не сгибать
	И. И. п.: лежа на животе, руки вперед. 1 - правую руку и левую ногу вверх — вдох; 2 - вернуться в и. п. — выдох; 3—4 — то же левой рукой и правой ногой	6 раз, средний	Голову поднимать вместе с рукой, локоть на уровне уха
	12. И. п.: то же, руки согнуты перед собой, лоб на кисти — «черепашка».	6 раз	Голову не опускать

	1—4 - поднять руки, голову и плечи, держать; 5—6 — вернуться в и. п.		
	13. И. п.: то же. 1—2 — поднять ноги, разводя в стороны, опустить на пол; 3—4 — вернуться в и. п.	8 раз, средний	
	14. И. п.: то же, руки в стороны, кисти сжать в кулак. 1—4 — малые круговые движения руками вперед; вернуться в и. п. — отдых; 5—8 — то же назад	4—5 раз, средний	Руки прямые, лопатки свести
	<i>Упражнения на наклонной доске.</i> 15. И. п.: лежа на спине, хват руками за головой 1—2 — согнуть ноги и подтянуть к груди; 3—4 — вернуться в и. п.	6 раз, средний	Таз от опоры не поднимать
	16. И. п.: то же с опорой на стопы. 1—4 — вертикальные «ножницы» для рук	8 раз, средний	Можно выполнять с отягощением (мешочки с песком, гантели весом 200г.)
	17. И. п.: то же, хват руками за головой. 1—4 — круговые движения прямой ногой наружу; 5—8 — то же вовнутрь	5 раз каждой ногой	Полная амплитуда.
	18. И. п.: руки вперед. 1—2 — развести руки в стороны — вдох; 3—4 — вернуться в и. п. —Выдох	8 раз, средний	Можно выполнять с отягощением (мешочки с песком, гантели весом 200г.)

	19. Велотренажер		Нагрузка подбирается индивидуально.
	20. Игра «Самый меткий» (ведение мяча с броском в кольцо)	3 раза	
	21. Ходьба по «дорожке здоровья»: * перешагивание через модули, руки на пояс; * ходьба по скамейке, пятку ставить к носку, руки в стороны, ладонями вверх; * ходьба по массажным коврикам, руки свободно; * ходьба по канату приставными шагами, руки на пояс и «елочкой»; * ходьба по модулям, руки на пояс; * по прямой бег на носках	1—2 мин	Выносить колено вперед, спину держать прямо, ногу ставить на всю стопу. Постановка стопы с пятки на носок. Канат по центру стопы.
	22. Подсчет пульса		

Занятия № 50-51

Задачи: 1. Укрепление мышечного корсета.

№	Содержание занятий	Дозировка, темп	Методические указания
I	1-6 –см, занятие №31		
II	7. «Уголок». И. п.: лежа на спине, руки за голову. 1 — поднять ноги на 45 ° — держать; 2 — вернуться в и. п.	1 раз	
	8. «Рыбка». И. п.: лежа на животе, руки вдоль	1 раз	

	<p>корпуса.</p> <p>1 — поднять голову, плечи, руки и ноги — держать;</p> <p>2 — вернуться в и. п.</p>		
	<p>9. «Наклонись ниже». И. п.: стоя на скамейке, ноги вместе. Наклон вперед, руками тянуться к полу</p>	1 раз	
	<p>10. «Гибкая спинка». И. п.: стоя на полу, ноги врозь. Наклониться назад, прогибаясь в пояснице, руками тянуться к пяткам, ноги в коленях не сгибать</p>	2 раза	
	<p>11. «Наклонись влево, наклонись вправо». И. п.: стоя у стены, ноги вместе. Наклон влево, рукой тянуться к пятке, голова и плечи скользят по стене</p>	3 раза	Таз в сторону не отводить.
	<p>12. Ритмическая гимнастика с ортопедическими мячами «Песенка мамонтенка» (см. занятие №27)</p>		
III	<p>13. Эстафета с ортопедическими мячами:</p> <ul style="list-style-type: none"> * прокатывание мяча в прямом направлении; * прокатывание мяча между кеглями; * ведение мяча 	2—3 раза	

	14. Упражнение на дыхание. И. п.: лежа на спине, ноги согнуты, руки на животе. 1—2 — надуть живот — вдох; 3—6 — выдох	4 раза	Расслабиться.
	15. Проверка осанки детей у опоры и подведение итогов		

Занятия № 52—54

- Задачи:** 1. Научить детей выполнять упражнения по заданию самостоятельно (методом круговой тренировки).
2. Тренировка навыков правильной осанки.
3. Тренировка силовой выносливости мышц.

№	Содержание занятий	Дозировка, темп	Методические указания
I	Подсчет пульса сидя на скамейке		
	Построение у гимнастической стенки — проверка осанки. Шаг вперед, присед, встать, принять правильную осанку; шаг назад к стене, проверить осанку	5 раз	Держать правильную осанку
	Ходьба, катая массажный мячик ладонями: на носках — руки вверх, на пятках — руки вперед, в полуприседе — руки согнуты перед собой	2 круга	Спина прямая
	3. И. п.: стоя, руки на затылок, кисти в замок. 1—6 — руки вверх	4—5 раз	Тянуться ладонями и головой вверх, на носки не подниматься

	ладонями наружу, потянуться с напряжением мышц; 8—9 — вернуться в и. п., расслабиться		
	4. И. п.: ноги врозь, руки за голову. 1—2 — наклон вперед с прямой спиной — выдох; 3—4 — вернуться в и. п. — вдох	8 раз, средний	Локти вниз не опу- ска-ть, лопатки свести
	5. И. п.: о. с. 1 — выпад влево, руки вперед; 2 — вернуться в и.п.; 3—4 — то же вправо	8 раз, средний	Вперед не накло- няться
	6. И. п.: стоя, ноги врозь, руки на пояс 1—4 — вращение туловища вправо; 5—8 — влево	4 раза в каждую сторону	Амплитуда полная
	Круговая тренировка		
	7. Велотренажер — нагрузка №1	5 мин, 2 подхода по 0,5—1 мин с отдыхом	Следить за осанкой, не раскачиваться в стороны.
	8. Наклонная доска. (См. занятие №47, упражнения 15, 16, 17, 18.)	5 мин	
	9. Роллер. (См. занятие №46, упражнения 12, 13, 14, 15.)	5 мин	
	10. Диск «Здоровье».	5 мин	

	(См. занятие №45, упражнения 17, 18, 19.)		
	11. И. п.: стоя спиной у стены, руки с роллером над головой. Прокатывание роллера по стене вверх и вниз	8-10 раз	Голову не наклонять
III	Игра «Парный волейбол»	3 мин	
	Занятие №53 эстафеты с роллером: * прокатывание в прямом направлении; * прокатывание «змейкой» между кеглями		
	Упражнение на расслабление и восстановление дыхания, подсчет пульса, подведение итогов		

МАЙ

Занятия № 55—57

Задачи: 1. Развитие ловкости и координации движений.

2. Закрепление комплекса упражнений с ортопедическими мячами.
3. Укрепление мышечного корсета.
4. Закрепление стереотипа правильной походки.

№	Содержание занятий	Дозировка, темп	Методические указания
I	Подсчет пульса сидя на скамейке. Построение у гимнастической стенки — проверка осанки. Шаг вперед, присед, встать, принять правильную	1—2 мин	Сохранять правильную осанку

	осанку; шаг назад к стене, проверить осанку		
	И. п.: сидя на пятках, подогнув пальцы, массаж рук и ног мячом-массажером	1 мин	Спина прямая
	3. И. п.: сидя, упор руками сзади. 1 - стопы на себя; 2 - стопы от себя	6 раз, средний	Коленные и локтевые суставы не сгибать, следить за осанкой
	4. И. п.: то же. 1—4 — вращение стоп вправо; 5—8 — вращение стоп влево	8 раз, средний	-//-
	5. Ходьба на носках — руки вверх, на пятках — руки в стороны, сгибать и разгибать кисти, «слоники», «стол»	2 круга, средний	Удерживать осанку
	6. Перешагивание через треугольные модули, ходьба по массажным коврикам, по скамейке, по круглым модулям, по канату приставными шагами боком.	2 раза	Следить за положением корпуса
II	7. И. п.: о. с, мяч в опущенных руках. 1—2 — поднять мяч вверх, потянуться — вдох; 3—4 — руки вниз — выдох	4—6 раз, медленный	Голову не опускать, спина прямая
	8. И. п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки на пояс.	5—6 раз, средний	Голову не наклонять, спина прямая

<p>1 — правое плечо вверх; 2 — левое плечо вверх; 3 — правое плечо опустить; 4 — левое плечо опустить</p>		
<p>9. И. п.: то же. 1—2 — развести руки в стороны — вдох; 3—4 — наклон вперед, руками коснуться пола — выдох с произнесением «о-о-о»</p>	<p>4—5 раз, медленный</p>	<p>Вдох обычный, выдох продолжительный</p>
<p>10. И. п.: то же, руки в стороны. 1 — наклон влево, рукой коснуться мяча; 2 — вернуться в и. п.; 3—4 — то же в левую сторону</p>	<p>4—6 раз, средний</p>	<p>Наклоны точно в сторону, удерживать равновесие на мяче</p>
<p>11. И. п.: стоя, мяч на полу. 1 — потянуться вверх, поднять мяч — вдох; 2 — присед с опорой рук на мяч, колени в стороны — выдох</p>	<p>6 раз, средний</p>	<p>При вдохе движения пластичные, при выдохе — резкие, динамичные</p>
<p>12. И. п.: лежа на мяче на животе с опорой ног на носки, руки опущены — «ласточка». 1—2 — развести руки в стороны — прогнуться; 3—4 — вернуться в и. п.</p>	<p>4—5 раз</p>	<p>Верхний плечевой пояс поднимать выше, прогибаясь в поясничном отделе позвоночника</p>

<p>13. И. п.: то же с опорой на руки. 1—4 — переставляя руки вперед, прокатиться на мяче; 5—8 — вернуться в и. п.</p>	<p>4—5 раз, медленный</p>	<p>Спину и ноги держать ровно.</p>
<p>14. И. п.: сидя, ногами и руками обхватить мяч. 1 - оттолкнуться ногами — перекат на мяче вперед с упором на руки; 2 - оттолкнуться руками в и. п.</p>	<p>6 раз, медленный</p>	<p>Спину округлить.</p>
<p>15. И. п.: сидя на мяче, придерживая мяч руками по бокам. 1—4 — переставляя ноги вперед, лечь спиной на мяч, опираясь на лопатки; 5—8 — вернуться в и. п.</p>	<p>4—6 раз, медленный</p>	<p>Голову запрокинуть назад, растягивание мышц живота</p>
<p>16. И. п.: стоя на коленях за мячом, опираясь руками на мяч. 1—2 — наклон вперед, прокатить мяч; 3—4 — вернуться в и. п.</p>	<p>4—6 раз, медленный</p>	<p>Голову не наклонять, прогнуть спину.</p>

	<p>17. Игровое упражнение с мячами:</p> <p>* прокатывание мяча руками по прямой (10—15 м);</p> <p>* отбивание мяча об пол одной и двумя руками на месте и в движении;</p> <p>* «жучки» — ползание с опорой на ладони и стопы, толкая мяч головой вперед (10-15 м)</p>	<p>1—2 мин</p> <p>2—3 раза</p> <p>2 раза</p>	<p>Следить за осанкой, вперед не наклоняться.</p> <p>Сохранять правильную осанку</p>
Ш	<p>18. Ходьба по канату с мешочком с песком на голове:</p> <p>* елочкой — руки в стороны;</p> <p>* приставными шагами правым и левым боком, руки на пояс</p>	<p>2—3 раза</p>	<p>Не прогибаться в пояснице</p>
	<p>19. И. п.: стоя у гимнастической стенки. 1—8 — «самовытяжение»; 9—10 — расслабление</p>	<p>1 мин</p>	
	<p>20. Проверка осанки детей у гимнастической стенки</p>		

Занятия № 58—60

- Задачи:**
1. Продолжение формирования навыков стереотипа правильной осанки.
 2. Закрепление комплекса упражнений с набивными мячами.
 3. Тренировка силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины.

№	Содержание занятий	Дозировка, темп	Методические
---	--------------------	-----------------	--------------

			указания
I	Подсчет пульса сидя на скамейке		
	1. Построение у гимнастической стенки — проверка осанки. Шаг вперед, присед, встать, принять правильную осанку; шаг назад к стене, проверить осанку	1—2 мин	Сохранять правильную осанку
	2. И. п.: сидя на пятках, подогнув пальцы, массаж рук и ног мячом-массажером	1 мин	Спина прямая
	3. И. п.: сидя, упор руками сзади. 1 - стопы на себя; 2 - стопы от себя	8 раз, средний	Коленные и локтевые суставы не сгибать, движения стопами с напряжением мышц ног
	4. И. п.: то же. 1—4 — вращение стоп вправо; 5—8 — вращение стоп влево	8 раз, средний	-П-
	Ходьба, катая массажный мячик ладонями: на носках — руки вверх, на пятках — руки вперед, в полуприседе — руки согнуты перед собой	2 круга, средний	Держать спину ровно
	6. И. п.: стоя, руки на затылок, кисти в замок. 1—6 — руки вверх, потянуться с напряжением мышц; 8—9 — вернуться в и. п., расслабиться	3—4 раза	Пятки от пола не отрывать, дыхание не задерживать

	7. И. п.: ноги врозь, руки за голову. 1—2 — наклон вперед с прямой спиной — выдох; 3—4 — вернуться в и. п. — вдох	6—8 раз, средний	Смотреть вперед, локти не опускать
	8. И. п.: о. с. 1 — выпад влево, руки вперед. 2 — вернуться в и.п.; 3—4 — то же вправо	8 раз, средний	Выпад точно в сторону, спина прямая, живот втянут
	9. Упражнение с набивными мячами. И. п.: лежа на спине, 6—8 раз, средний руки с мячом вниз. 1—2 — руки вверх, носки на себя; 3—4 — вернуться в и. п.	6 раз, средний	Напрячь ноги, в пояснице не прогибаться
	10. И. п.: ноги врозь, руки с мячом вперед. 1—2 — поворот влево; 3—4 — поворот вправо	6 раз, средний	Руки прямые, пятки от пола не отрывать
	11. И. п.: руки с мячом вверх. 1—6 — «велосипед» вперед; 7—8 — отдых; 1—6 — «велосипед» назад	4 раза, средний	Дыхание произвольное
	12. И. п.: ноги согнуты, мяч между коленей. 1—4 — сжать мяч коленями; 5—6 — расслабление	6 раз	Поясницу прижать к полу
	13. И. п.: руки с мячом	7—8 раз, средний	Ноги поднимать на

	<p>вверх.</p> <p>1 — ноги вверх;</p> <p>2 — ноги развести в стороны;</p> <p>3 — ноги вместе;</p> <p>4 — вернуться в и. п.</p>		45 °, в коленях не сгибать
	<p>14. И. п.: лежа на правом боку, левая рука в упоре перед грудью.</p> <p>1—4 — круговые движения левой ногой вперед;</p> <p>5—8 — то же, назад. То же на левом боку</p>	4—5 раз, средний	Удерживать корпус на боку, нога прямая
	<p>15. И. п.: лежа на животе, руки с мячом вперед.</p> <p>1 - руки и правую ногу вверх;</p> <p>2 - вернуться в и. п.;</p> <p>3—4 — то же левой ногой</p>	6—8 раз, средний	Тянуть носок
	<p>16. И. п.: то же, руки под подбородок.</p> <p>1—4 — поднять ноги, держать;</p> <p>5—6 — вернуться в и. п.</p>	7 раз	Локти прижать к полу
	<p>17. И. п.: стоя на четвереньках — «кошечка». Упражнения с набивным мячом в паре</p>	6 раз	Руки не сгибать
	<p>18. И. п.: стоя спиной друг к другу, ноги врозь.</p> <p>* передать мяч сверху, принять снизу;</p>	6—8 раз, средний	Ноги не сгибать
	<p>* передать мяч с поворотом вправо, принять с поворотом</p>	По 4 раза в каждую сторону	Стопы от пола не отрывать

	влево		
	19. И. п.: сидя, ноги врозь, мяч за голову, локти в стороны. Броски мяча из-за головы, партнер прокатывает мяч обратно	6—8 раз	Голову не наклонять, прогибаться в пояснице, локти в стороны
	20. Игра «День и ночь»	3—4 раза	
	21. Ходьба с правильной осанкой		
	22. И. п.: сидя по кругу. Массаж спины мячами-массажерами	1 мин	

Подвижные игры

Ходим в «шляпах»

Играющие стоят. Детям кладут на голову легкий груз – «шляпу»-мешочек с песком массой 200-500 г или дощечку, колесико от пирамиды. Проверив осанку детей (голова прямо, плечи на одном уровне, параллельны полу, руки спокойно лежат вдоль туловища), инструктор лечебной физкультуры дает сигнал к ходьбе. Дети должны ходить обычным шагом по комнате (площадке), сохраняя хорошую осанку. Для детей 5-6 лет усложнять игру можно тем, что детям предлагают пританцовывать, пройти по извилистой линии, начерченной на полу мелом, по гимнастической скамейке или переступать через разные предметы на полу (площадке). Выигрывает тот, у кого «шляпа» ни разу не упала, и при этом он не нарушил осанку.

Кто подует сильнее

Дети сидят на скамейке или стоят. На веревку, подвешенную горизонтально, несколько выше головы ребенка. Прикрепляют обруч и на ниточке в обруче воздушный шарик. На расстоянии 40-50 см – другой обруч. Задача состоит в том, чтобы ребенок, подойдя к обручу с шариком, глубоко вдохнул воздух через нос, затем, сделав губы «трубочкой», с силой подул на шар, направляя его таким образом, чтобы шар долетел до другого обруча. Усложнять игру можно, увеличив расстояние между обручами. Контролировать правильность осанки, носового дыхания, спокойное смыкание губ.

Контроль осанки

По предложению инструктора лечебной физкультуры ребенок подходит к стене без плинтуса, принимает правильную осанку: руки опущены, затылок, лопатки, ягодицы, пятки плотно касаются стены, голова прямо, шея вертикально, взгляд устремлен вперед, губы сомкнуты, плечи слегка опущены, на одном уровне, лопатки сведены; передняя поверхность грудной клетки развернута, живот слегка подтянут, ягодицы напряжены, колени выпрямлены. Скользя по стене тыльной стороной кистей, слегка поднимают руки, пальцы разведены, как «у елочки-иглочки», напряжены. В позе «куклы» отойти на 3-4 шага вперед от стены (поза напряженная), затем руки свободно опустить, но все туловище и голову держать прямо (будто «аршин проглотил»), пройти 1-2 раза по комнате, сохраняя правильную осанку.

Дети, сумевшие сделать все задания по «контролю осанки» лучше, отмечаются.

Черепахи

Дети ползают на животе, передвигая вперед одновременно правую руку, левую ногу, затем левую руку, правую ногу. Дети-«черепахи» ползают по площадке под натянутыми веревками, стараясь не задеть их. Задевший веревку считается пойманным в «капкан» и выходит из игры.

Ходьба и бег по гимнастической скамейке

Инструктор обеспечивает страховку, а дети сначала проходят по скамейке, а затем и пробегают по ней. То же с мешочком на голове. Следить за правильностью осанки, смыканием губ.

Елочка

По сигналу инструктора лечебной физкультуры дети бегают по залу. Ребенок-водящий – через 2-3 мин бежит за ними, пытаясь их осалить. Спасти от него можно, плотно прижавшись к стене затылком, плечами, ягодицами. Руки – в стороны и вниз, ладони – вперед, пальцы расставлены. Это – «Елочка». Тот, кто принял неправильную позу или не добежал до стены, может быть осален. Осаленный становится водящим, и игра продолжается. Самые быстрые и точные в выполнении правил игры дети отмечаются.

Перелет птиц

Дети бегут друг за другом и, помахивая руками, изображают летящих птиц. По сигналу инспектора лечебной физкультуры «ветер, буря» они поднимаются на гимнастическую стенку, на приставленные к ней лестницу и доску. По сигналу «хорошая погода» дети бегают по залу, а при повторении сигнала «ветер, буря» снова ищут себе места на гимнастических снарядах. Тот, кто по первому сигналу занял место на гимнастической стенке, по второму сигналу должен найти себе новое место. Игра повторяется несколько раз. В заключение все дети должны принять правильную осанку. А инструктор проверяет качество выполнения упражнения.

Воздушный шар

Дети сидят или стоят, самостоятельно надувая шары. Инструктор лечебной физкультуры помогает завязывать отверстие. Дети подбрасывают

шары вверх и ловят их, бросая друг другу. Инструктор предупреждает, что шар надо ловить осторожно, чтобы он не лопнул. Перебрасывать шар друг другу можно и через веревочку. Для детей 7 лет и старше задание усложняется. Перед ними ставится задача хорошо надуть шар за меньшее число дыхательных движений.

Мяч не теряй!

Всем детям раздают средние или маленькие мячи. Инструктор лечебной физкультуры говорит: «Можете с мячом как хотите играть!» Дети разбегаются в разные стороны и свободно играют с мячами: катают, подбрасывают, ловят. На слова «Мяч не теряй, вверх поднимай!» все останавливаются и показывают свои мячи. Игра повторяется 3-4 раза. После этого инструктор предлагает детям пройти с мячом в руках по кругу.

Расположив детей по кругу, инструктор предлагает им проделать несколько упражнений с мячами, например: 1) поднять мяч вверх, посмотреть на него и опустить; 2) развести руки в стороны, затем, соединив их перед собой, переложить мяч из одной руки в другую и опустить руки вниз; 3) наклониться, положить мяч на пол, выпрямиться без мяча, еще раз наклониться и поднять мяч; 4) присесть, покатавать мяч по полу от правой руки к левой (и наоборот), затем встать, подняв мяч; 5) поднять мяч вверх и передать назад игроку, стоящему сзади. Во время выполнения упражнений контролируют спокойное смыкание губ.

Кто хоть один раз уронил мяч, выходит из игры. Закончив игру, дети убирают мячи в корзины или ящики.

Подвижные игры для детей с заболеванием – плоскостопие

Барабан

Дети сидят на стульях (скамейке), стопы параллельны, пятки прижаты к полу. Инструктор лечебной физкультуры сидит напротив и в определенном ритме отбивает такт, поочередно носком одной ноги, другой и носками обеих ног одновременно. Дети повторяют упражнение. Пятки остаются плотно прижатыми к полу. Игра повторяется, только такт отбивается пятками, а носки в это время плотно прижаты к полу. Одновременно нужно контролировать правильность осанки.

Переложки мяч

Ребенок сидит на полу, опираясь руками сзади. Мяч положен у ног справа. Захватить его стопами, поднять и переложить налево. Потом повторить, перенести мяч слева направо. Выигрывает тот, кто большее число раз перенесет мяч в обе стороны.

Ловкие ноги

Дети сидят на полу, на ковре, руки за туловищем, кистями опираются о ковер. Между широко расставленными ногами палка. У ее конца справа носовой платок. Нужно взять его пальцами правой ноги и перенести к левой, не задев палки. Правую ногу перевести в исходное положение. Потом взять платок пальцами левой ноги и перенести его вправо от палки. Повторять 2-4 раза, последние 2 раза перенести обе ноги с платком вправо и влево. Выигрывает тот, кто сделал упражнение, не задев платком палки.

Кто быстрее спрячет простынку под ступу

У каждого ребенка должна быть своя маленькая простынка. Длина простынки (50-80 см) у соревнующихся должна быть одинаковой. Дети сидят на стульчиках (стульях), под правой ступней – простынка. По сигналу инструктора дети начинают пальцами правой ноги подбирать простынку. То же сделать левой ногой. Остальные дети повторяют упражнение. Дети, наиболее успешно выполнившие задачу, могут соревноваться между собой.

Кто устойчивее

На расстоянии 50 см друг от друга на полу (земле) рисуют 2 круга примерно 25 см. 2 игрока становятся на левой ноге в своем кругу и стараются правой ногой сдвинуть своего противника с места. Проигрывает тот, кто не устоял и правой ногой коснулся пола (земли).

Петухи

Рисуют круг диаметром 5 м. Двое детей («петухи») становятся в круг и пытаются вытолкнуть друг друга из круга, ударяя один другого ладонью о ладонь. Игру можно усложнить, если «петухи» будут прыгать на одной ноге, надувать щеки. Оставшийся в кругу выигрывает поединок.

Сидячий футбол

Дети сидят на полу, на ковре, ноги согнуты в коленях, прижаты к животу. Одна шеренга располагается лицом к другой. Движением ног вперед отбросить мяч к сидящему напротив ребенку. Он ловит его руками, а затем

ногами резко откатывает мяч своему партнеру. Можно усложнить игру: ловить отбрасываемый мяч ногами; прокатывать его то одной, то другой ногой; сшибать мячом кегли, которые ставят на равном расстоянии между играющими. После игры инструктор предлагает детям лечь на спину, поднять руки и потянуться. Затем повернуться на живот и потянуться (поднять голову и смотреть вперед). При этом по указанию инструктора показать нижние зубы, нижняя челюсть перемещается вперед.

Спрыгни в кружочек

Около пня (скамеечки) чертят три кружка: один совсем близко, другой подальше, третий еще дальше. Дети по очереди прыгают с пенька (скамейки) в кружок. Выигрывает тот, кто точнее приземлится в каждый из кружков и не упадет. Спрыгивать надо мягко, пружиня на носках.

Ну-ка, донеси!

В зале дети сидят на стульях. У каждого ребенка под ногами простынка. Нужно захватить пальцами одной ноги эту простынку и, ни разу не уронив ее, дотащить любыми способами (например, скача на одной ноге или на четвереньках) до противоположного конца зала. То же повторить другой ногой. Игру можно проводить парами (соревнуясь). Выигрывает тот, кто это сделает быстрее, не уронив простынки.