**Приложение 1**

**Утренняя гимнастика**. Утренняя гимнастика - важный элемент двигательного режима, средство для поднятия эмоционального тонуса детей. Детям нравится проведение утренней гимнастики в нетрадиционных формах (сюжетные, использование элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений, хороводов, подвижных игр с разными уровнями подвижности). В комплексе утренней гимнастики разные виды ходьбы (на пятках, на носках...), бега (широким шагом, семенящим, с высоким подниманием бедра и др.), прыжков. Также в комплекс гимнастики включены упражнения на дыхание по методике Стрельниковой ……..("Ежик", "Воздушный шар" и др.)

**Лечебная гимнастика**. Лечебной гимнастика способствует исправлению имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата, укреплению и повышению сопротивляемости организма к заболеваниям. Под влиянием коррекционных упражнений активизируется дыхание, кровообращение, обмен веществ, повышается устойчивость организма к нагрузкам.

**Физкультурно-оздоровительные занятия**. Занятия по физической культуре строились по следующей схеме. Вначале различные виды ходьбы, бега для кор­рекции и профилактики осанки и плоскостопия. Блок физи­ческих упражнений направлен на развитие гибкости и под­вижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, кор­рекцию осанки и формирование нормального свода стопы, улучшение легочной вентиляции и укрепление основных дыхательных мышц, расслабление и снятие мышечного и психоэмоционального напряжения. Оздоровительный бег, дыхательная гимнастика, приемы релаксации, все это в комплексе позволяет повысить устойчивость организма ребенка к воздействию внешних факторов.

Разнообразно и занимательно организовывалась двигательная деятельность:

•  **Традиционное занятие** - оно носит обучающий, смешанный и вариативный характер. Занятие обучающего характера использовала при ознакомление с новым программным материалом. Занятие смешанного характера, при разучивание новых движений и совершенствовании освоенных ранее. Оно строилось главным образом на повторении пройденного материала. Занятие вариативного характера основано на хорошо знакомом материале, но включает усложненные варианты двигательных заданий.

•  **Тренировочное занятие.** Оно включает большое количество циклических, музыкально-ритмических движений, элементы акробатики, дифференцированные двигательные задания, направленные на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости.

•  **Игровое занятие.** Игровое занятие составляла на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов.

•  **Сюжетно-игровое занятие** - занятие строила на целостной сюжетно-игровой ситуации, отражающей в условной форме окружающий мир. Такое занятие включало разные задачи по развитию речи и ознакомлению с окружающим, а также по формированию элементарных математических представлений.

•  **Занятие ритмической гимнастикой -** занятие ритмической гимнастикой проводила под музыку с включением разных видов ходьбы, бега, прыжков, танцевальных движений. Разучивание движений на таких занятиях не планировала, так как весь программный материал должен быть хорошо знаком детям.

•  **Занятие по интересам** - на занятиях по интересам детям представлялась возможность самостоятельного выбора разнообразных движений с предлагаемыми предметами. Это способствовало развитию двигательных способностей и творчества детей.

•  **Комплексное занятие** - Занятие комплексного характера направлено на синтез разных видов деятельности. Через движения решались задачи по разным разделам программы: по математике, развитию речи, конструированию и т.д.

•  **Контрольно-проверочное занятие** - использовалось для определения количественной и качественной оценки результатов, достигнутых детьми в основных видах движений и в развитии физических качеств. Основная цель занятия - быстро выявить ошибки в технике выполнения движений и своевременно их устранить.

•  **Занятие "Туризм** " - занятие проводила на воздухе, в парке. На таком занятии в условиях естественного природного окружения дети закрепляли полученные ранее двигательные навыки и умения.

Коррекционное занятие состоит из трех частей. Вначале различные виды ходьбы, бега для кор­рекции и профилактики осанки и плоскостопия. Далее несложные общеразвивающие и корригирующие упражнения. В основную часть входят упражнения из положения: лежа на спине, на боку и на животе. Дозировка упражнений зависит от самочувствия детей, от медицинских показаний и от половой принадлежности в среднем 8-12 раз.

Заключительная часть состоит из упражнений на расслабление (релаксация), выполняется из И.П. лежа на спине.

* **Фитбол- гимнастика** (гимнастика с большим мячом);

Фитбол - позволяет быстрее и эффективнее освоить разнообразные двигательные умения и комплексно развивать физические качества. Фитбол отличается особой уникальностью как тренажер, так как совмещает в себе компоненты, которые можно варьировать: упругость, вес и размер. Фитбол позволяет выполнять упражнения из разных исходных положений: сидя на фитболе, лежа на фитболе, лежа на фитболе на спине или животе, упражнения в движении, различные виды бросков.

В утреннюю гимнастику с элементами коррекции вклю­чается традиционный комплекс с упражнениями имитацион­ного характера; с предметами и без них; игровые упражне­ния на развитие внимания, точности выполнения действий; оздоровительный бег и релаксация. Хорошими средствами форми­рования правильной осанки и профилактики ее нарушений считаю — комплексы гимнастических упражнений с предметами (мяч, обруч, гимнастическая палка, мешочек с песком).

После дневного сна проводится с детьми коррекционно-оздоровительную гимнастику, самомассаж, упражнения, направленные на укрепление мышечного кор­сета. Основная цель гимнасти­ки — поднять настроение и мышечный тонус детей, а также обеспечить профилактику нарушений осанки. Начинается гим­настика после дневного сна с самомассажа, упражнений в по­стели, затем следуют упражнения на профилактику плоско­стопия и нарушений осанки. Также даются упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и формирование нормаль­ного свода стопы, комплексы, направленные на развитие мел­кой моторики и зрительно-пространственной координации, оз­доровительная ходьба по массажным и ребристым дорожкам, всё заканчивается игрой.

В основе профилактики и исправления нарушений осанки и плоскостопия лежит общая тренировка организма ребенка. Для этого специально разработаны коррекционные игры-уп­ражнения: "Карусель", "Птица", "Маленький мостик", "Пингвины на льдинках" и многие другие, реализующие следующие задачи: укрепление опорно-двигательного аппарата, усиление мышечного корсета позвоночника и нижних конечностей, улучшение функций ды­хания, сердечно-сосудистой системы.

Широко использовала комплексы **дыхательной гимнастики** по методике А.Н. Стрельниковой. Это единственная в мире гимнастика, в которой короткий и резкий вдох носом сочетается с движениями, сжимающими грудную клетку. Это вызывает общую физическую реакцию организма, обеспечивающую необыкновенно широкий спектр позитивного воздействия. Используются на занятиях такие упражнения, как «Шумный ежик», «Накачивание шины», «Обними плечи», «Большой мячи» и другие.

Во второй половине дня проводятся игры для укрепления мышечной системы, навыков правильной осанки, профилактике плоскостопия.