Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования г. Нягань «Детский сад №10 «Дубравушка»

Согласовано: Утверждаю:

Зам. заведующей по УВР Заведующая МАДОУ МО

\_\_\_\_\_\_\_ Е.Ф.Лызлова г. Нягань д /с № 10 «Дубравушка»

« \_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 2014год \_\_\_\_\_\_\_\_ И. А. Коломейцева

 «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014г.

ПРОГРАММА

КРУЖКА «ЗДОРОВЕЙКА»

(корригирующая гимнастика)

на 2014 - 2015 учебный год.

Инструктор по физической культуре:

Драган Елена Васильевна

Нягань 2014г.

***Пояснительная записка.***

Программа составлена на основе программ воспитания и обучения в детском саду: основной программой «Радуга» под редакцией Т.Н. Дороновой, «Система физического воспитания в ДОУ» Литвинова О.М., которые рекомендованы Министерством образования и науки РФ для дошкольных образовательных учреждений.

***Цель программы:***  обеспечение воспитаннику возможности сохранения своего здоровья за период нахождения в детском саду, формирование физически, интеллектуально и социально зрелой личности дошкольника. А также профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки.

 ***Задачи программы:***

1.Создавать условия для профилактики плоскостопия и нарушения осанки детей в различных видах и формах физкультурной деятельности;

2.Знакомить с доступными способами укрепления здоровья, побуждать сознательно, относиться к своему здоровью;

3.Содействовать охране и укреплению здоровья детей;

4.Обогащать двигательный опыт через различные виды движений;

5.Формировать потребность в постоянной двигательной активности и способности ее регулировать.

Кружок «Здоровейка» рассчитан на детей 5 - 7 лет, продолжительность занятия – 25 минут и проводятся 2 раза в неделю. Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от 4–5 раз на этапе разучивания упражнений до 8-10 раз на этапе закрепления и совершенствования комплекса. Один комплекс рассчитан на две недели. Всего занятий в месяц - 8, в год - 60.

Занятия начинаются с октября месяца, так как в сентябре проходит адаптация детей к условиям детского сада, и выявляются нарушения здоровья воспитанников специалистами, такими как медицинская сестра. Используются данные из поликлиники.

 Всего детей с нарушением осанки и плоскостопия - 12, из них с нарушением осанки и с угрозой по нарушению осанки - 6, с деформацией грудной клетки - 2, с плоско-вальгусной стопой и плоскостопием - 4.

***Характеристика осанки.***

Коррекция дефектов осанки – не только задача физического воспитания детей, но и важнейший момент первичной и вторичной профилактики ортопедических заболеваний и заболеваний внутренних органов. У детей с нарушением осанки снижены физиологические резервы дыхания, кровообращения, нарушены адаптивные реакции. А слабость мышц брюшного пресса приводить к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости. Кроме того, нарушения рессорной функции позвоночника отрицательно сказываются на высшей нервной деятельности ребенка, что может проявляться в повышенной утомляемости и головных болях.

В настоящее время диагноз нарушения осанки имеет каждый второй ребенок, но специалисты относятся к этому очень небрежно. Это проявляется в том, что дети с дефектом осанки осматриваются ими однократно или не ставится развернутый диагноз. А ведь без этого невозможна конкретная коррекция во фронтальной или сагиттальной плоскостях. Поэтому так важно правильно и своевременно проводить диагностику, квалифицированное комплексное лечение и профилактику различных типов нарушения осанки у детей.

Осанка – привычное положение тела человека во время движения и покоя – формируется с самого раннего детства в процессе роста, развития и воспитания. Это привычная поза человека, которая зависит от формы позвоночника и развития мускулатуры – «опорного корсета».

Различают осанку правильную, сутулую, лордотическую (круглая спина), кифотическую, выпрямленную (плоская спина), а также асимметричную.

Нарушения осанки возникают и прогрессируют чаще всего в связи со снижением двигательной активности в период интенсивного роста ребенка. При выявлении изменений осанки следует обратить внимание на возможную сопутствующую патологию (нарушение зрения и дыхания, снижение остроты слуха на одно ухо и др.).

Большое влияние на формирование осанки у детей оказывает положение позвоночника, состояние нервной системы.

Позвоночник – это одна из наиболее важных частей костяка. Основные его функции – опорная, защита спинного мозга, амортизация толчков и сотрясений – обеспечиваются благодаря его прочности, эластичности и подвижности.

***Характеристика плоскостопия.***

В научной литературе плоскостопие чаще всего рассматривается как деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее основ.

Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающемся уплощением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить.

Стопа по данным многих исследований – это сложный сводный орган, выполняющий опорную, локомотивную и амортизационную функции. Она является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма. Изменение формы стопы не только вызывает снижение ее функциональных возможностей, но и, что особенно важно, изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно влияет на функции последнего и, следовательно, на осанку и общее состояние ребенка.

С точки зрения специалистов, недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к занятием многими видами спорта.

По форме различают нормальную, уплощенную плоскость стопы. Различают поперечное и продольное плоскостопие, возможно сочетание обеих форм. При поперечном плоскостопии уплощается поперечный свод стопы, ее передний отдел опирается на головки всех пяти плюсневых костей, а не на I и V, как это бывает в норме.

При продолжительном плоскостопии упрощен продольный свод и стопа соприкасается с полом почти всей площадью подошвы. Плоская стопа характеризуется опусканием ее продольного и поперечного свода, а в дальнейшем появляются тягостные симптомы: быстрая утомляемость и боли при ходьбе и стоянии.

Плоскостопие может быть врожденным (встречается крайне редко) и приобретенным. Наиболее частые причины последнего – слабость мышечно-связочного аппарата стопы (например, в результате рахита или чрезмерных нагрузок), ношение неправильно подобранной обуви, косолапость, травмы стопы, голеностопного сустава, лодыжки, а также параличи нижней конечности (чаще после полиомиелита – так называется паралитическое плоскостопие).

Наиболее ранние признаки плоскостопия – быстрая утомляемость ног, ноющие боли (при ходьбе, а в дальнейшем и при стоянии) в стопе, мышцах голени и бедра, пояснице. К вечеру может появиться отек стопы, исчезающий за ночь.

Детская стопа по сравнению с взрослой коротка, широка, а в пяточной области сужена. Пальцы расходятся, в то время как у взрослых они плотно прилегают друг к другу. У детей на подошве сильно развита подкожная клетчатка, заполняющая своды стопы, что нередко приводит к диагностическим ошибкам. Объем движения детской стопы больше, чем взрослой, вследствие значительной эластичности мышечно-связочного аппарата. Поэтому детская стопа менее приспособлена к статистическим нагрузкам: прыжкам, соскокам с высоких снарядов. Стопы быстро утомляются и легко подвергаются деформации. При нагрузке своды стоп несколько уплотняются, но по окончании ее тотчас же с помощью активного сокращения мышц возвращаются в исходное положение.

Успешная профилактика плоскостопия возможны на основе комплексного использования всех средств физического воспитания: гигиенических факторов (гигиена обуви и правильный ее подбор в соответствии с назначением) и физических упражнений (специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы).

Работа по профилактике плоскостопия у детей в условиях МАДОУ должна осуществляться систематически.

В процессе профилактики плоскостопия у детей необходимо:

* следить за их осанкой;
* обращать внимание на то, чтобы они всегда держали корпус и голову прямо;
* не разводили широко носки ног при ходьбе.

Мышечно-связочный аппарат ног укрепляют:

* ежедневная гимнастика и ЗАНЯТИЕ спортом;
* ходьба босиком в теплое время года по неровной почве.

Это вызывает защитный рефлекс, «щадящий» свод стопы, препятствующий проявлению плоскостопия.

Таким образом, для решения поставленных задач были подобраны комплексы по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия.

***ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН***

***КРУЖКА « ЗДОРОВЕЙКА»***

|  |  |
| --- | --- |
| Курс корригирующей гимнастики | Задачи |
| Подготовительный период | Сентябрь | Обследование, отбор детей по по­казанию врача. |
| Октябрь – ноябрь | 1. Воспитание сознательного от­ношения к занятия.2. Обучение навыкам приниматьи 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 | 1.Совершенствование навыкаправильной осанки и выработкастереотипа 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  | 1.Укрепление мышц верхнего плечевого пояса и ног с приме­нением набивных мячей, на­клонной доски или доски дляпресса, велотренажеров.2. Развитие общей и силовой вы­носливости.3. Тестирование каждого ребенка.4.Закрепление достигнутых на­выков стереотипа правильной осанки и походки |

Тематический план группы № 1«Здоровейка»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | Дата | Тема | Задачи | Примечание |
| **октябрь** | 01.1006.10 | Занятия№ 1 - 2 | Задачи:Провести беседу о правильной осанке. Проверить осанку в различных исходных положениях при выполнении упражнений. |  |
| 08.1013.1015.10 | Занятия№ 3 - 5 | Задачи:Разучивание комплекса упражнений для форми­рования правильной осанки.Укрепление мышц спины и брюшного пресса. |  |
| 20.1022.1027.10 | Занятия№ 6 - 8 | Задачи:Совершенствование навыка правильной осанки в положениях лежа при различных движениях рук и ног с использованием гимнастической палки. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Формирование стереотипа правильной походки. |  |
| **ноябрь** | 29.1005.11 | Занятия№ 9 - 10 | Задачи:Формирование стереотипа правильной осанки и походки. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Проверка осанки в различных исходных положениях при выполнении упражнений. |  |
| 10.1112.11 | Занятия № 11 - 13 | Задачи:Проверка осанки в различных исходных поло­жениях при выполнении упражнений.Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Обучение массажу стоп. |  |
| 17.1119.1124.11 | Занятия№ 14 - 16 | Задачи.Совершенствование навыка правильной осанки в различных исходных положениях при выполнении упражне­ний. Укрепление мышечного корсета. Профилактика плоскостопия с помощью «дорожки здо­ровья». |  |
| 26.1101.12 | Занятия№ 17 - 18 | Задачи:Продолжение обучению правильной ходьбе в сочетании с дыханием.Обучение правильному выполнению упражнений с гим­настической палкой.Укрепление мышц спины и брюшного пресса. |  |
| **декабрь** | 03.1208.1210.12 | Занятия№ 19 - 21 | Задачи:Развитие координации движений, формирова­ние стереотипа правильной осанки. Обучение правильному выполнению упражнений с мя­чами. Укрепление мышечного корсета. |  |
| 15.1217.1222.12 | Занятия№ 22 - 24 | Задачи:Развитие динамического равновесия.Укрепление мышц верхнего плечевого пояса с исполь­зованием гантелей и скамейки.Обучение массажу рук и ног. |  |
| **январь** | 12.0114.0119.01 | Занятия№ 25 - 27 | Задачи:Разучивание комплекса упражнений с ортопе­дическими мячами.Тренировка силовой выносливости мышц. |  |
| 21.0126.0128.01 | Занятия№ 28 - 30 | Задачи:Укрепление мышечного корсета.Укрепление мышц стопы с помощью «дорожки здоровья».Закрепление упражнений с большими гимнастическими мячами. |  |
| **февраль** | 02.0204.0209.0211.02 | Занятия№ 31 - 34 | Задачи:Воспитание сознательного и активного отношения к важности правильногоположения тела.Тренировка силовой выносливости с применением отя­гощения.Укрепление мышц стопы, формирование стереотипа правильной походки. |  |
| 16.0218.0223.0225.02 | Занятия№ 35 -38 | Задачи:Обучение правильному выполнению упражне­ний у гимнастической стенки.Тренировка навыка удержания правильной осанки при различных двигательных действиях.Укрепление мышц спины и брюшного пресса. |  |
| **март** | 02.0304.0309.0311.03 | Занятия№ 39 - 42 | Задачи:Совершенствование координации движений.Обучение упражнениям на гимнастической стенке.Развитие гибкости и подвижности позвоночника. |  |
| 16.0318.03 | Занятия№ 43 - 44 | Задачи:Продолжение формирования навыков стереоти­па правильной осанки.Обучение правильному выполнению упражнений с на­бивными мячами.Тренировка силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины. |  |
| 23.0325.03 | Занятия№ 45 - 46 | Задачи:Отработка навыков удержания тела в нужном положении при различныхдвижениях.Обучение упражнениям в равновесии и балансировании с исключением зрительных анализаторов с применением диска «Здоровье».Укрепление мышечного корсета. |  |
| **апрель** | 30.0301.0406.04 | Занятия№ 47 - 49 | Задачи:Тренировка навыков стереотипа правильной осанки.Обучение правильному выполнению упражнений на на­клонной доске.Тренировка силовой выносливости мышц. |  |
| 08.0413.04 | Занятия№ 50 - 51 | Задачи:Контрольный опрос по пройденным темам.Диагностика состояния осанки у каждого занимающегося.Укрепление мышечного корсета. |  |
| 15.0420.0422.04 | Занятия№ 52 - 54 | Задачи:Научить детей выполнять упражнения по зада­нию самостоятельно (методом круговой тренировки).Тренировка навыков правильной осанки.Тренировка силовой выносливости мышц. |  |
| 27.0429.0404.05 | Занятия№ 55 - 57 | Задачи: Развитие ловкости и координации движений.Закрепление комплекса упражнений с ортопедическими мячами.Укрепление мышечного корсета.Закрепление стереотипа правильной походки. |  |
| **май** | 06.0511.0513.05 | Занятия№ 58 - 60 | Задачи:Продолжение формирования навыков стереоти­па правильной осанки.Закрепление комплекса упражнений с набивными мя­чами.Тренировка силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины. |  |
| **ИТОГО:** | **60** |

Список используемой литературы:

1. Клюева М.Н. Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада: методическое пособие – Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 2007г.
2. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. Формирование правильной осанки и коррекции плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009г.
3. Дидур, М. Д., Поташник, А. А. Осанка и физическое развитие детей. – СПб.: Речь, 2001.
4. Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят. – Ростов н/Д: «Феникс»,2004.
5. Печерога А.В — Развивающие игры для дошкольников. - М.: ВАКО, 2008.
6. Популярная медицинская энциклопедия / гл. ред. В. И. Покровский – 3-е изд. – М.: Сов.энциклопедия, 1991. – 688 с.
7. Программа «Радуга», под редакцией Дороновой Т. Н., М., 1997.- 288 с.
8. Шарманова, С. Б., Федоров, А. И. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: учеб.пособие. – Челябинск: Урал ГАФК, 1999. – 112 с.
9. Халемский Г.А. Коррекция нарушения осанки у школьников. Спб: Детство-пресс,2001

*Приложение к программе*

**ОКТЯБРЬ**

**ЗАНЯТИЕ № 1 - 2**

**Задачи:**

Провести беседу о правильной осанке.

Проверить осанку в различных исходных положениях при выполнении упражнений.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание ЗАНЯТИЕ | Дозировка, темп | Методические указания |
| 1. | **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 наспине, руки вдольтуловища.1—4 — поворотыголовой вправо ивлево. | 2 – 3 раза, медленный | Дыханиепроизвольное, ухом коснуться пола. |
| 4. И. п.: то же. 1—2 — руки через стороны вверх, потянуться — вдох; 3—4 — вернуться ви. п. — выдох. | 2 – 3 раза, медленный | Руки скользят по полу. |
| 5. И. п.: то же, кисти к плечам 1—2 — соединить локти вперед — вы­дох;3—4 — локти в стороны, прогнуть­ся в грудном отде­ле — вдох | 3 – 4 раза, средний | Прогибаясь, плечи приподнять от пола. |
| 6. И. п.: то же, рукив стороны, ладонямивверх.1—2 — правую ногуотвести в сторону;3—4 — вернуться ви. п.То же левой ногой. | 2—3 раза каждой ногой, средний | Ногу от пола не поднимать, носок на себя |
| 2. | 7. И. п.: то же, руки вдоль корпуса. 1—2 — кисти сжать,носки на себя с напряжением мышц; 3—4 — принять и. п. | расслабится | 4 – 5 раз |
| 8. И. п.: то же, руки под голову.1 — согнуть ноги в колене, стопы поста­вить на пол;2 — принять и. п. | 6 раз, средний | Локти от пола не отрывать |
| 9. И. п.: то же, руки вверх.1—4 — руками тя­нуться вверх, пятка­ми вниз — самовы­тяжение; 5—8 — расслабиться. | 3—4 раза, медленный | Поясницу прижать к полу |
| 10. И. п.: лежа наживоте, руки согнутьв локтевом суставе,кисти на уровнеплеч.1—4 — «брасс» | 3—4 раза, медленный | Ноги от пола не отрывать |
|  | 11. И. п.: то же, кисти подподбородок. 1—2 — отвести правую ногу назад; 3—4 — принять и. п. То же другой ногой | 3—4 раза, медленный | Нога прямая, 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 котята». Ползаниена четвереньках в разных направлени­ях, соблюдая коорди­нацию рук и ног. | 1 – 2 мин | Голову не опускать, спину держать ров­но. Разгрузка позво­ночника, развитиекоординации движе­ния. |
| 3. | 15. И. п.: сидя спиной к ортопедическому мячу, обхватив его руками по бокам, ноги согнуты.1—3 — разгибаяноги, лечь спиной на мяч, полежать; 4 — принять и. п. | 4—6 раз, медленный, до 30 сек | Движения плавные, стопы на полу. Подстраховка обяза­тельна. |
| 16. И. п.: сидя на скамейке, массаж стоп мячами - массажерами, спину держать ровно. | 1 мин |  |
| 17. И. п.: о. с.1 — принятьправильную осанку у стены;2 — шаг вперед,сохраняяправильную осанку;3 — шаг назад, осанканепринужденная;4— принять и. п. | 2 – 3 раза медленно | Избегать излишнего напряжения мышц |
| 18. И. п.: сидя наскамейке, подсчет пульса. |  |  |

**ЗАНЯТИЕ № 3—5**

**Задачи:**

Разучивание комплекса упражнений для форми­рования правильной осанки.

Укрепление мышц спины и брюшного пресса.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание ЗАНЯТИЕ** | **Темп, дозировка** | **Методические указания** |
| 1. | 1. Подсчет пульса, сидя на скамейке |  |  |
| 2. Проверка осанки у гимнастической стен­ки.Ходьба вперед и назад, контролируя осанку | 1 мин | При ходьбе мышцы не перенапрягать |
| 3. И. п.: лежа наспине, руки в стороны на уровне плеч, ладонями вниз. 1—4 — наклоны головы вправо-влево | 2—3 раза в каждуюсторону | Голову приподнимать от пола. |
| 4. И. п.: то же, рукисогнуты хватом залокти.1—2 — поднять рукивверх за голову —вдох;3—4 — принятьи. п. — выдох | 3 – 4 раза, медленный | В пояснице не прогибаться. |
| 5. И. п.: то же, рукивперед ладонямивовнутрь.1—2 — развестируки в стороны; 3—4 — принять и. п. | 4—6 раз, медленный | Прогнуться впоясничном отделе. |
| 6. И. п.: то же, рукивверх.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 движениясредняя. |
| 7. И. п.: то же, рукив стороны. 1—2 — группиров­ка — выдох; 3—4 — принять и. п. — вдох | 3 – 4 раза, средний | Растягивать спину,голову не поднимать. |
| 2. | 8. И. п.: руки вдолькорпуса, ладони на полу, ноги согнуты. 1—2 — «полумост»; 3—4 — принять и. п. | 3—4 раза, средний | Опора на плечи,ладони и стопы |
| 9. И. п.: то же.1—4 — «велосипед»правой ногой;5—8 — то же левойногой;9—12 — то же двумяногами | 4 раза, медленный | Выпрямляя колени,тянуть носок на себя. Дыхание произвольное |
| 10. И. п.: то же, рукипод голову.1 — поднять правуюногу вверх;2 — поднять левуюногу вверх;3—4 — опустить обе ноги на пол | 6 раз, средний | Носки на себя, дыхание произвольное. |
| 11. И. п.: то же, рукивдоль туловища. 1—4 — круговые вра­щения стопами на­ружу; 5—8 — круговыевращения стопами внутрь | 6- 8 раз, средний | Амплитуда полная,колени не сгибать |
| 12. И. п.: лежа наживоте.1—6 — «брасс»; 7—8 расслабление | 4—6 раз, средний | Сильно не прогибаться, руки выпрямлятьполностью |
| 13. И. п.: то же, кисти подподбородком.1 — отвести ноги назад;2 — развести ноги в стороны;1. — соединить ноги вместе;
2. — принять и. п.
 | 4—6 раз, средний | Носки на себя, руки от пола не поднимать, дыхание свободное. |
| 14. «Крокодил» —расслабление |  |  |
| 15. И. п.: упор лежа. 1—2 — разгибаяруки, 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 начетвереньках.1—2 — правую рукувперед;3—4 — принять и. п.То же левой рукой | 4 раза, средний | Спину держать ровно. |
| 18. И. п.: то же. 1—2 — выпрямитьправую ногу, носок на себя;3—4 — принять и. п. То же левой ногой | 6 раз, медленный | Голову не опускать, дыхание произвольное. |
| 19. Игра «Ловкие жучки» с ортопедиче­скими мячами. Ползая на четверень­ках, прокатывать мяч, толкая головой; прокатывать мячс опорой на ладони и стопы; прокаты­вать мяч стоя, тол­кая руками; отбива­ние мяча | 2—3 мин | Удержать правильную осанку в разных положениях. |
| 3. | 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. |  |  |

**ЗАНЯТИЕ № 6 - 8**

**Задачи.**

Совершенствование навыка правильной осанки в положениях лежа при

различных движениях рук и ног с использованием гимнастической палки.

Укрепление мышц спины и брюшного пресса.

Формирование стереотипа правильной походки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание ЗАНЯТИЕ** | **Дозировка, темп** | **Методические указания** |
| 1. | 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 напояс: на носках, на пятках, в полуприсе­де, обычная | На 4 счета | Спина прямая, локти отвести назад. |
| 3. И. п.: лежа на спи-не, 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, рукисогнуты 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 наспине, руки вверх.1 — отвести правуюногу в сторону;2— принять и. п.;3—4 — то же левойногой | 2—3 раза каждой ногой, средний | Носок на себя, ногив коленях не сгибать, амплитуда дви­жений средняя. |
| 7. И. п.: то же, ногисогнуты 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 кпотолку. |
| 2. | 8. И. п.: руки вдолькорпуса, ладони на полу, ноги согнуты. 1—2 — «полумост»; 3—4 — вернутьсяв и. п. | 3—4 раза, средний | Опора на плечи,ладони и стопы |
| 9. И. п.: то же.1—4 — «велосипед»вперед;5—8 — «велосипед»назад | 3—4 раза, средний | Обязательно работает стопа, разгибатьноги в коленномсуставе. |
| 10. И. п.: то же, рукивверх.1—4 — самовытяже­ние; 5—8 — расслабиться | 3—4 раза, медленный | В пояснице не прогибаться |
| 11. И. п.: то же, рукипод голову.1—2 — поднятьпрямые ноги до угла45°;3—4 — вернуться в и. п. | 6 - 8раз, медленный | Носки на себя, дыхание произвольное. |
| 12. И. п.: лежа направом 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 | 4 раза, медленный | Носки на себя,колени не сгибать |
| 13. И. п.: лежа наживоте, руки вперед.1 — правую рукувверх, голову поднять;2— вернуться в и. п.;3—4 — то же левой рукой | 6 раз, медленный | Голову подниматьвместе с рукой,локоть на уровне уха. |
| 14. И. п.: то же, кисти под подбородок.1 — правую ногуотвести назад;2— вернуться в и. п.;3—4 — то же левой ногой | 4- 6 раз, медленный |  |
| 15. И. п.: то же, рукив стороны ладонямивниз.1—3 — «самолет», поднять руки, голову и плечи;4 — вернуться в и. п | 4—5 раз, средний | Смотреть вперед,прогибатьсяв пояснице. |
|  | 16. И. п.: стоя начетвереньках.1—2 — «ласковая ко­шечка» — прогнуть спину, голову вверх. 3—4 — «кошечка злится» — спину округлить, голову вниз | 5 - 6 раз, средний | Руки не сгибать,дыхание произ-вольное. |
| 17. И. п.: то же.1—2 — правую рукувперед;3—4 — вернутьсяв и. п.То же левой рукой | 4 раз, средний | Спину держать ровно. |
| 18. И. п.: то же. 1—2 — выпрямитьправую ногу, носок на себя;3—4 — вернуться в и. п.То же левой ногой | 6 раз, медленный | Голову не опускать. Дыхание произ­вольное |
|  | 19. Игра «Зеркало» | 2 – 3 раза | Следить за осанкой. |
| 3. | 20. И. п.: о. с.1 — принять пра­вильную осанку угимнастическойстенки;2 — шаг вперед, со­храняя правильную осанку;3 — шаг назад, при­слониться к стенке;4— вернуться в и. п. |  | Сохранять симмет­ричное положение корпуса, подбородок поднят |
| 21. Массаж стоп массажерами, сидя на скамейке | 2 – 3 раза, медленный | Спинку держать прямо. |
| 22. Подсчет пульса |  |  |

**НОЯБРЬ**

**ЗАНЯТИЕ № 9 - 10**

**Задачи.**

Формирование стереотипа правильной осанки и походки.

Укрепление мышц спины и брюшного пресса.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание ЗАНЯТИЕ** | **Дозировка, темп** | **Методические указания** |
| 1. | 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 палкойвниз.1 — руки вверх, под­няться на носки, по­тянуться — вдох;2— вернуться в и. п. — выдох | 4 – 5 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. | 5- 6 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 |
| 2. | б. И. п.: лежа на спи-не, руки вдоль туловища.1—2 — сжать паль­цы рук и стоп; 3—4 — вернуться в и. п. | 3 – 4 раза, средний | Колени и локтине сгибать, напрячьмышцы рук, ног,спины |
| 7. И. п.: то же.1—6 — тянуться: руками вверх, пяткамивниз;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 - 6раза, средний | Не прогибаться в пояснице. |
| 9. И. п.: то же.1—4 — «велосипед»правой ногой.5—8 — то же левойногой;9—12 — то же двумяногами | 4 раза, медленный | Выпрямляя колени,тянуть носокна себя. Дыханиепроизвольное |
| 10. И. п.: лежа направом боку, рукупод голову, левая рука с опорой на ладонь о пол на уров­не груди.1—2 — подтянуть ле­вое колено к груди —выдох;3—4 — выпрямитьногу, потянуться пят­кой вниз — вдох. То же на левом боку. | 6 раз, средний | Устойчиво лежать набоку, корпус и ногинаходятся на однойлинии, дыханиеПроизвольное. |
| 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 рукувверх, голову поднять;2— вернуться в и. п.;3—4 — то же левойрукой | 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 левойногой | 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 чет­вереньках1—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 рукувперед;3—4 — вернутьсяв 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 |  |
| 3. | 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 |
| 21. Подсчет пульса |  |  |

**ЗАНЯТИЕ № 11 - 13**

**Задачи.**

Проверка осанки в различных исходных поло­жениях при выполнении упражнений.

Укрепление мышц спины и брюшного пресса.

Обучение массажу стоп.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание ЗАНЯТИЕ** | **Дозировка, темп** | **Методические указания** |
| 1. | 1. 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. 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 – 5 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 впередс 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. |
| 2. | 6. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища1—2 — повороты головойвправо-влево;3—4 — вернуться в и. п. | 2 – 3 раза, медленный | Ухом коснутся 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 коленномсуставе с опорой настопы.1—2 — свести локтивперед — выдох;3—4 — локти в стороны,прогнуться в грудномотделе — вдох. | 4 - 6раза, средний | Следить за дыханием, прогибаться,плечи приподнятьот 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 насебя. Дыханиепроизвольное. |
| 10. И. п.: то же, рукивдоль туловища ладонямивниз.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 правомбоку, руку под голову, левая рука с опорой на ладонь о пол на уровнегруди1—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 отвестиназад;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, рукив стороны ладонями вниз. 1—3 — «самолет»:поднять руки, головуи 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 рукувперед;3—4 — вернуться в и. п.То же левой рукой | 4 раза, средний | Спину держать ровно |
| 17. И. п.: то же 1—2 — выпрямитьправую ногу, носок насебя;3—4 — вернутьсяв и. п.То же левой ногой | 6 раз, медленный | Голову не опускать.Дыхание произвольное. |
| 18. Игра «Зеркало» | 2—3 раза | Следить за осанкой. |
| 3. | 19. И. п.: о. с.1 — принять правильнуюосанку у гимнастическойстенки;2 — шаг вперед, сохраняяправильную осанку;3 — шаг назад, при­склониться к стенке;4— вернуться в и. п. | 2 – 3 раза, медленный | Сохранять симмет­ричное положение корпуса, подборо­док поднят |
| 20. Массаж стоп массаже­рами, сидя на скамейке |  | Спину держать ровно. |
| 21. Подсчет пульса |  |  |

**ЗАНЯТИЕ № 14 - 16**

**Задачи.**

Совершенствование навыка правильной осанки в различных исходных положениях при выполнении упражне­ний.

Укрепление мышечного корсета.

Профилактика плоскостопия с помощью «дорожки здо­ровья».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание ЗАНЯТИЕ** | **Дозировка, темп** | **Методические указания** |
| 1. | 1. Подсчет 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, рукив стороны ладонями вверх;2— вернуться в и. п.;3—4 — то же в другуюсторону. |  4 - 5 раз, средний | Руки прямые, под­бородок приподнят, амплитуда полная. |
| 5. И. п.: о. с.1 — руки в стороны, махправой ногой 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 сто­роны.1 — подняться на носки,кисти сжать в кулак;2— перекат на пятки,кисти разжать, пальцы врозь. | 2 – 3 раза, медленный | Подниматься на носки и пятки как можно выше. |
| 2.3. | 7. И. п.: лежа на спине,руки под голову.1—4 — «велосипед»вперед;5—6 — отдых.То же назад | 3 – 4 раза, средний | Голову от пола не отрывать. Руки от пола не подни­мать. |
| 8. И. п.: то же, руки вдоль туловища ладонями вниз.1—2 — приподнять таз,прогнуться;3—4 — вернуться в и. п. | 4 - 6раза, 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 - 6раза, средний | 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. 3—4 — то же другими рукой и ногойдвижения прямой ногойвперед;5—8 — то же назад.То же на другом боку. | 6 раз, средний | Носок в сторону не отводить, колени не сгибать |
| 11. И. п.: лежа на правомбоку, руку под голову,левая рука с опорой наладонь о пол на уровнегруди.1—4 — круговые движения прямой ногой вперед. | 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 - 5раз, 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 –вернутся 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 — «брасс»; 13—14 — расслабление | 2- 3 раза, средний | Тянутся вперед смотреть на кисти. |
| 15. И. п.: то же, кистипод подбородок.1-6 - горизонтальные«ножницы»;7—8 — отдых | 2- 3 раза, средний | Ноги прямые, дыхание свободное. |
| 16. И. п.: стоя начетвереньках. «Кошечка» | 5 - 6 раз, средний | Руки в локтях не сгибать. |
| 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 |  |
| 18. И. п.: сидя спиной к ортопедическому мячу. 1—4 — лечь на мяч спиной, попружинить; 4—5 — вернуться ви. п. | 4- 6 раз, медленный | Лежа на мяче, 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**

**ЗАНЯТИЕ № 17 - 18**

**Задачи.**

Продолжение обучению правильной ходьбе в сочетании с дыханием.

Обучение правильному выполнению упражнений с гим­настической палкой.

Укрепление мышц спины и брюшного пресса.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание ЗАНЯТИЕ** | **Дозировка, темп** | **Методические указания** |
| 1. | 1. Подсчет пульса сидя на скамейке. |  |  |
| 2. Коррекция осанки у опора и без опоры. | 1 мин | Следить за осанкой. |
| 3. Ходьба, гимнастическая палка на лопатках: на носках, на пятках, в приседе, с высоким подниманием бедра. |  | Спину прямо 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 - 5 раз, средний | Следить за осанкой. |
| 5. И. п.: стоя, руки вверх. 1 — наклон влево;2 — вернуться в и. п.; 3—4 — то же влево. | 2 – 3раза, средний | Руки над головой, подтянуть боковые мышцы туловища. |
| 6. И. п.: стоя, руки вупоре на вертикальностоящую палку.1—2 — присед, колениврозь;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 назадсоединить лопатки;2— вернуться в и. п. | 3 – 4 раза, средний | Удерживать туловище ровно, плечи не поднимать. |
| 2. | 8. И. п.: лежа на спине, руки с гимнастической палкой вверх. 1—4 — «велосипед» впе­ред;5—6 — расслабление. То же назад | 2 – 3 раза, средний | При расслаблении опустить руки с палкой. |
| 9. И. п.: то же,гимнастическая палка всогнутых руках на груди,ноги согнуты, стоят наполу.1—2 — сед, руки вверх;3—4 — вернуться в и. п. | 4 - 6раз, 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 - 8раз, средний | Колени не сгибать, ноги опускать плавно. |
| 11. И. п.: то же, руки встороны, ноги на ширинеплеч, 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 удержать 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 ногувверх;2— вернуться в и. п.;3—4 — то же с правойногой. | 5 – 6 раз | Ногу в колене не сгибать. |
| 14. И. п.: то же, кисти под подбородок.1— отвести ноги назад;2— развести в стороны;3— соединить вместе;4— вернуться в и. п. | 6 - 8 раз, средний | Носки всегда держать на себя. |
| 15. И. п.: то же, гимнастическая палка на лопатках.1 – 3 прогнутся;4 – вернутся в и. п. | 6 - 8 раз, медленный  | Смотреть на пол. |
| 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. | 4 – 6 раз, средний | На счет два потянуть спину, голову наклонить назад. |
| 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. | 2 – 3раза |  |
| 18. Игра-эстафета — передача мячей в колонне над головой, под ногами. | 3 мин. | Ноги в коленях не сгибать. |
| 3. | 19. И. п.: сидя на скамье, катать гимнастическую пал­ку стопами — массаж стоп. | 30 сек. | Профилактика плоскостопия. |
| 20. И. п.: то же, палка наголеностопе сверху. Сгибание и разгибание стоп, катая палку от носка к голени. | 10 – 20 раз | Укрепление голено - стопных суставов. |
| 21. Принять правильную осанку. Рассказать, в ка­ком положении должны находиться голова, плечи, спина и т.д. | 3мин | Каждый ребенок должен рассказать о правильном положение тела. |
| 21. Подсчет пульса |  |  |

**ЗАНЯТИЕ № 19 - 21**

**Задачи.**

Развитие координации движений, формирова­ние стереотипа правильной осанки.

Обучение правильному выполнению упражнений с мя­чами.

Укрепление мышечного корсета.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание ЗАНЯТИЕ** | **Дозировка, темп** | **Методические указания** |
| 1. | 1. Подсчет пульса. |  |  |
| 2. Принять правильную осанку без опоры. Сделать 2—3 шага и проверить осанку | 30 сек. | Следить за правильной осанкой. |
| 3. Ходьба обычная, со сме­ной направления и положе­ния рук | 1 мин. | Положение рук: на пояс, сзади в замок и т.д. |
| 4. И. п.: стоя, мяч в руках.1—2 — руки вверх,потянуться, подняться наноски — 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 вверху.1—2 — наклон вправо; 3—4 — наклон влево. | 4 - 6 раз, средний | Мяч строго над головой, дыхание произвольное. |
| 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 | 2 – 3 раза каждой ногой, средний | Не наклонятся вперед, стремится поймать мяч. |
| 7. И. п.: лежа на спине, мяч обхватить стопами.1. — согнуть ноги в коленях;
2. — выпрямить вперед;
3. — согнуть;
4. — вернуться в и. п.
 | 6 - 8 раз, средний | Дыхание произвольное. |
| 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. | 6 - 8 раз, средний | Колени не сгибать. |
| 2. | 9. И. п.: ноги согнуты в ко-ленном суставе, руки разведены в стороны и прижатыладонями к полу, мяч меж­ду колен.1 — опустить коленивправо;2— вернуться в и. п.;3—4 — то же в левуюсторону. | 4 - 5раз, медленный | Положение рук ладонями вниз, ладони от пола не отрывать. |
| 10. И. п.: ноги согнуты в ко-ленном суставе на ширинестопы, мяч в прямых рукахвверх.1 — сесть, положить мячмежду колен;2 — вернуться в и.п. безмяча;3 — сесть, взять мяч;4 — вернуться в и. п. | 4 – 6 раз | Дыхание произвольное. Приподниматьтолько плечи и лопатки. |
| 11. И. п.: лежа, руки вверхс мячом.1—6 — потянуться, носкина себя;7—8 — расслабление. | 2 - 3 раза, медленный | Во время расслабления мяч можно недержать. Повернуться на живот. |
| 12. И. п.: лежа на животе,мяч в согнутых руках у под-бородка.1—8 — прогнуться, отталки­вая мяч партнеру; 9—10 — расслабиться. | 6 - 8 раз, средний | При отталкиваниимяча корпус удерживать в разогнутом положении. |
| 13. И. п.: то же, кисти подподбородок, ноги в стороны, мяч между стопами.1— ноги через стороныположить на мяч;2— вернуться в и. п. | 8- 10 раз, средний | Удерживать ноги намяче 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 левуюсторону*.* | 4 – 6 раз, средний | Спину держать ровно. |
| 16. Игра «Ловкие жучки» с ортопедическими мячами. | 2 – 3 мин. | Удержать правильную осанку. |
| 17. И. п.: сидя на ортопедическом мяче. 1—4 — прыжки; 5—6 — отдых. | 2 – 3 раза, быстрый | Стопы от пола не отрывать. |
| 18. И. п.: то же, руки напояс.1—8 — перекаты с пяткина носок. | 4 – 6 раз, медленный | Следить за осанкой. |
| 3. | 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; скрестнымшагом назад. | 1 – 1,5 мин. | Положение рук различное, сохранить правильную осанку, смотреть вперед. |
| 21. И.п. стоя у гимнастической стенки.1 - 8 – самовытежение;9 – 10 – расслабление. |  2 – 3 раза | Не прогибаться в пояснице. |
| 22. Проверка осанки. |  |  |
| 23. Подсчет пульса |  |  |

**ЗАНЯТИЕ № 22 - 24**

**Задачи.**

Развитие динамического равновесия.

Укрепление мышц верхнего плечевого пояса с исполь­зованием гантелей и скамейки.

Обучение массажу рук и ног.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание ЗАНЯТИЕ** | **Дозировка, темп** | **Методические указания** |
| 1. | 1. Подсчет пульса. |  |  |
| 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 | 6 раз, средний | Коленные и локте­вые суставы не сги­бать, следить за осанкой. |
| 4. И. п.: то же.1—4 — вращение стопвправо;5—8 — вращение стоп влево | 8 раз, средний | Коленные и локте­вые суставы не сги­бать, следить за осанкой. |
| 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, прыжки через обручи, ходьба по массажным коврикам, по круглым модулям, по канату приставными шагами боком. | 2 раза | Следить за положением корпуса. |
| 2. | 7. И. п.: о. с, руки с ганте­лями вниз.1— руки в стороны;2— руки вверх, встать наноски;3— руки в стороны;4 — вернуться в и. п. | 6 раз, средний | Мышцы спины напряжены. |
| 8. И. п.: то же. 1—2 — руки вверх, правуюногу назад на носок — вдох; 3—4 — вернуться в и. п. — выдох. | 6 раз, средний | Мышцы спины напряжены. |
| 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, удерживать равновесие. |
| 11. И. 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 стопы1—2 — руки в стороны - вдох;3—4 — вернуться в и. п. -выдох | 7 раз, медленный | При разведение рук прогнутся, лопатки соединить. |
| 13. И. п.: то же, ноги вмес­те, руки вниз.1 — согнуть ноги;2 — выпрямить вверх;3—4 — медленно опуститьноги ви. п. | 6 раз, средний | Дыхание произвольное. |
| 14. И. п.: ноги согнуты,руки в стороны.1—2 — опустить коленивправо;3—4 — то же в левуюсторону | 6 раз, средний | Колени касаются пола, руки от пола не отрывать. |
| 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 подподбородок.1—2 — согнуть ноги, пяткиприжать к ягодицам; 3—4 — вернуться в и. п. | 6 раз, медленный | Напрячь мышцы ног и спины, дыха­ние произвольное |
| 18. И. п.: руки вперед, ноги вместе1— 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 подподбородком, 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 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. |
| 3. | 21. Ходьба погимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. | 2 – 3 раза | Руки на уровни плеч, ладонями вверх. |
| 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 | 1 мин |  |
| 25. Подсчет пульса |  |  |

**ЯНВАРЬ**

**ЗАНЯТИЕ № 25 – 27**

**Задачи.**

Разучивание комплекса упражнений с ортопе­дическими мячами.

Тренировка силовой выносливости мышц.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание ЗАНЯТИЕ** | **Дозировка, темп** | **Методические указания** |
| 1. | 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. | 6 раз, средний | Коленные и локтевые суставы не сгибать, следить за осанкой. |
| 4. И. п.: то же.1—4 — вращение стопвправо;5—8 — вращение стоп влево. | 8 раз, средний | Коленные и локтевые суставы не сгибать, следить за осанкой. |
| 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. |
| 2. | 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.1— правое плечо вверх;2— левое плечо вверх;3— правое плечо опустить;4— левое плечо опустить. | 5 - 6 раз, средний | Голову не наклонить, спина прямая. |
| 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». | 4 – 5 раз, медленный | Вдох обычный, выдох продолжительный. |
| 10. И. п.: то же, руки в сто­гны.1— наклон влево, рукой коснуться мяча;2— вернуться в и. п.; 3—4 — то же в левую сторону. | 4 – 6 раз, средний | Наклоны точно в сторону, удержать равновесие на мяче. |
| 11. И. п.: стоя, мяч на полу.1— потянуться вверх, под­нять мяч — вдох;2— присед с опорой рукна мяч, колени в стороны — выдох | 6 раз, средний | При вдохе движения пластичные, при выдохе – резкие, динамичные. |
| 12. И. п.: лежа на мяче наживоте с опорой ног наноски, руки опушены —«ласточка».1—2 — развести руки встороны — прогнуться;3—4 — вернуться в и. п. | 4 – 5 раз, | Верхний плечевой пояс поднимать выше, прогибаясь в поясничном отделе позвоночника. |
| 13. И. п.: то же с опорой наруки.1—4 — переставляя рукивперед, прокатиться на мяче;5—8 — вернуться в и. п. | 4 – 5 раз, медленный | Спину и ноги держать ровно. |
| 14. И. п.: сидя, ногами и ру­ками обхватить мяч.1 — оттолкнуться ногами —перекат на мяче вперед с упором на руки;2 — оттолкнуться рукамив и. п. | 6 раз, медленный | Спину округлить. |
| 15. И. п.: сидя на мяче,придерживая мяч руками побокам.1—4 — переставляя ногивперед, лечь спиной намяч, 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 замячом, опираясь руками намяч.1—2 — наклон вперед,прокатить мяч;3—4 — вернуться в и. п. | 4 – 5 раз, медленный | Голову не наклонять, прогнуть спину. |
| 17. Игровое упражнение с мячами: |  |  |
| прокатывание мяча руками по прямой(10—15 м); | 1 – 2 мин | Следить за осанкой, вперед не наклонятся. |
| отбивание мяча об пол одной и двумя руками на месте и в движении; | 2 – 3 раза |  |
| \* «жучки» — ползание с опорой на ладони и стопы, толкая мяч головой вперед (10-15 м). | 2 раза | Сохранять правильную осанку. |
| 3. | 18. Ходьба по канату с мешочком с песком на голове:* елочкой — руки в стороны;
* приставными шагами правым и левым боком, руки на пояс.
 | 2 – 3 раза | Не прогибается в пояснице. |
| 19. И. п.: стоя у гимнастической стенки. 1—8 — «самовытяжение»; 9—10 — расслабление. | 1 мин. |  |
| 20. Проверка осанки детей у гимнастической стенки. |  |  |
| 21. Подсчет пульса |  |  |

**ЗАНЯТИЕ № 28 - 30**

**Задачи.**

Укрепление мышечного корсета.

Укрепление мышц стопы с помощью «дорожки здоровья».

Закрепление упражнений с большими гимнастическими мячами.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание ЗАНЯТИЕ** | **Дозировка, темп** | **Методические указания** |
| 1. | 1. 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. |
| 2. Массаж рук мячом-массажером в движении: ходьба на носках, руки вверх - движения мячавперед-назад; ходьба на пят­ках, руки вперед - движе­ния мяча вперед-назад; ходьба в полуприседе, руки перед грудью - круговые движения мяча. | 1 раз | Следить за осанкой. |
| 3. И. п.: сидя, упор руками сзади — массаж стоп поочередно правой и левой ногой. | 3 – 4 раза | Спину держать ровно. |
| 4. И. п.: то же. Взять мяч стопами, подтянуть к себе, разводя колени в стороны,вернуться в и. п. | 2 – 3 раза |  |
| 5. Ходьба по «дорожкездоровья»:\* перешагивание черезмодули, руки на пояс; |  | Выносить колено вперед, спину держать прямо, ногу ставить на всю стопу. |
| \* ходьба по скамейке, пятку ставить к носку, руки в стороны, ладонями вверх; |  | Постановка стопы с пятки на носок. |
| \* ходьба по массажным коврикам, руки свободно; |  |  |
| \* ходьба по канату приставными шагами, руки на пояс и елочкой; |  | Канат — по центру стопы. |
| \*ходьба по модулям, руки на пояс; |  |  |
| \* бег на носках по прямой. |  |  |
| 2. | ОРУ с гимнастическимипалками.1. И. п.: ноги вместе, руки спалкой на грудь.1— руки вверх;2— руки за голову;3— руки вверх;4 — вернуться в и. п. | 6 раз | Спина прямая. |
| 2. И. п.: о. с.1—2 — руки вверх, левую ногу назад на носок; 3—4 — вернуться в и. п. То же другой ногой. | 5 раз | Тянуться руками вверх, носком вниз. |
| 3. И. п.: ноги врозь, палкана лопатках.1—2 — наклон с прямойспиной вперед;3—4 — вернуться в и. п. | 6раз | Голову не опускать, ноги в коленях не сгибать. |
| 4. И. п.: пятки вместе,носки врозь с опорой рукна горизонтально стоящуюпалку.1—2 — присед на носках,развести колени в стороны;3—4 — вернуться в и. п. | 5 - 6 раз | Спина прямая. |
| 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.
 | 5раз | Ноги от пола не отрывать, голову держать прямо. |
| 6. И. п.: руки согнуть, кисти под подбородком. 1—2 — поднять правую ногу;3—4 — вернуться в и. п. То же другой ногой. | 4 раза  | Ногу держать прямо, тянуться носком. |
| 7. И. п.: палка за спиной в прямых руках, ноги вместе. 1—2 — поднять руки, голову и плечи;3—4 — вернуться в и. п. | 5 раз | Прогнуться, голову не опускать. |
| 8. И. п.: упор лежа.1 — встать на четвереньки;2—3 — сесть на пятки,тянуться;4 — вернуться в и. п. | 4 раза, медленный | Руки от пола не отрывать. |
| 9. И. п.: стоя на коленях, палка на плечах.1—8 — встать на колени, руки вверх - самовытяжение;9 — вернуться в и. п. срасслаблением.Гимнастические палки положить, взять большие гимнастические мячи. | 1 – 2 раза | Тянутся руками и головой вверх, напрячь мышцы рук, головы, туловища. |
| 10. Игра «Паук и мухи». Выбирается водящий — «паук», остальные дети — «мухи». Дети бегают по за­лу, играя с мячами (прока­тывают, отбивают и т. д.) сословами «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 выползает. Кто по­шевельнется, тот в плен по­падется». Ребенок, который пошевелится, становится «пауком». | 2 – 3 раза | Сидя на мяче удержать равновесие. |
| 3. | *Ритмическая гимнастика.**«Песенка мамонтенка».* 1. «Окошко». — И. п.: сидя на мяче, кисти «в замок». Поднять руки вверх и опустить ви. п. | 4 раза | Спину и голову держать прямо. |
| 2. «Плавание брассом».—И. п.: сидя на мяче, руки перед грудью. Наклон вперед с одновременным разведением рук в стороны. | 4 раза | Руки удержать на уровне плеч. |
| 3. «Ветер».— И.п.: сидя на мяче, руки вверх. Покачать руками над головой, делая небольшие наклоны в стороны. | 2 раза | Руки в стороны не разводить. |
| 4. «Плавание».— Разводя руки в стороны, обойти мяч и встать на колени за мячом. | 1 раз | Спину держать ровно. |
| 5. И. п.: стоя на коленях. Прокатить мяч вперед и назад. | по 4 раза | Спину держать прямо. |
| 6. И. п.: стоя на коленях. Помахать правой и левой рукой. | 2 раза | Спину держать прямо |
| 7. И. п.: лежа на мяче, ноги согнуты. Прокатывание на мяче с опорой на руки. | 2 раза | Тянутся за мячом, спину держать ровно. |
| 8. И. п.: сидя на пятках. Встать на колени, мяч вверх, вернуться в и. п. | 1 раз |  |
| 9. И. п.: стоя на коленях. Прокатить мяч вокруг себя по часовой стрелке и про­тив часовой стрелки. | 2 раза | Тянутся за мячом. |
| 10. И. п.: сидя на коленях. Прокатить мяч вперед и назад. | 1 раз |  |
| Проигрыш: 11. И. п.: стоя, руки на по­яс. Поскоки вокруг мяча. | 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». |  |  |
| Восстановлениедыхания:И. п.: лежа на спине, ногисогнуты в коленях, руки наживот.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. Подсчет пульса. |  |  |

 **ФЕВРАЛЬ**

 **ЗАНЯТИЕ №31 - 34**

**Задачи.**

Воспитание сознательного и активного отношения к важности правильного

положения тела.

Тренировка силовой выносливости с применением отя­гощения.

Укрепление мышц стопы, формирование стереотипа правильной походки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание ЗАНЯТИЕ** | **Дозировка, темп** | **Методические указания** |
| 1. | 1. Подсчет 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 движенияруками 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, рукив стороны ладонями вверх;2 — вернуться в и. п.;3—4 — то же в другуюсторону. | 4 – 5 раз, средний | Руки прямые, подбородок приподнят, амплитуда полная. |
| 5. И. п.: о.с.1 — руки в стороны, махправой 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 стороны1 — подняться на носки,кисти сжать в кулак;2 — перекат на пятки, кис­ти разжать, пальцы врозь. | 2 – 3 раза, медленный | Подниматься на носки и пятки как можно выше |
| 2. | 7. И. п.: лежа на спине руки под голову.1—6 — «велосипед» вперед; 7—12 — «велосипед» назад; 1—8 — отдых. | 3 – 4 раза, средний |  |
| 8. И. п.: то же, руки вдоль туловища.1 — руки и ноги встороны — «звездочка»;2 — вернуться в и. п. | 6 – 8 раз, медленный | В руках мешочкис песком по 200 г. Руки и ноги при­поднимать над по­лом |
| 9. И. п.: то же, руки за голо­ву, ноги согнуты, стопы на полу.1 — присесть, правымлоктем коснуться левогоколена;2 — вернуться в и. п.;3—4 — то же левой рукой. | 4 – 6 раз, средний | При асимметрич­ной осанке не ис­пользуется. Дыха­ние произвольное |
| 10. И. п.: лежа на спине,правая рука вверх, леваявниз.1—2 — смена положения рук;3—4 — вернуться в и. п. | 6 раз, средний | Поясницу прижать к полу |
| 11. И. п.: руки в стороны.1 — ноги вверх;2 — развести в стороны;3 — свести вместе;4 — вернуться в и. п. | 8 раз, средний | Ноги прямые, под­нимать до угла 30-45° |
| 12. И. п.: то же, рукивверх — «самовытяжение» | 4 раза | Поясница прижата к полу, стопы на себя |
| 13. И. п.: лежа на правомбоку.1—2 — левую руку и ногувверх;3—4 — вернуться в и. п. | 6 – 8 раз, медленный | Удержать положение тела. |
| 14. И. п.: лежа на животе. 1—8 — «брасс»; 9—10 — расслабление. | 6 – 8 раз, медленный | Движение рук параллельные 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 сторонывверх; 3—4 — вернуться в и. п. | 6 – 8 раз | Дыхание произвольное. |
| 17. И. п.: то же, руки подподбородок.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 отягощение амплитуда минимальная. |
| 19. И. п.: стоя на четверень­ках.1—4 — ходьба по-медвежьи влево;5—8 — вернуться в и. п. То же вправо. | 2 раза в каждую сторону | Ходьба нарука, ноги остаются на месте. |
| 20. Игра «Гонка мячей» |  |  |
| 3. | 21. И. п.: сидя спиной кортопедическому 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. |
| 22. И. п.: стоя. Ходьба по следам, по дорожке разной жесткости с мешочком на голове. | 1 – 1,5 мин. | Следить за осан­кой, положение рук разное. |
| 23. Принять правильную осанку у опоры и без опоры. |  1 – 1,5 мин. |  |
| 24. Подсчет пульса. |  |  |

**ЗАНЯТИЕ № 35 - 38**

**Задачи.**

Обучение правильному выполнению упражне­ний у гимнастической стенки.

Тренировка навыка удержания правильной осанки при различных двигательных действиях.

Укрепление мышц спины и брюшного пресса.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание ЗАНЯТИЕ** | **Дозировка, темп** | **Методические указания** |
| 1. | 1. Подсчет пульса сидя на скамейке. | 1 мин. | Следить за осанкой. |
| 2. 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 |  |  |
| 4. И. п.: стоя, гимнастиче­ская палка в руках внизу1. — 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 держатьровно. |
| 7. И. п.: стоя, руки прямые,гимнастическая палка заспиной.1—2 — отвести руки назад,соединить лопатки;3—4 — вернуться в и. п. | 6 – 8 раз, средний | Удерживать тулови­ще ровно, плечи не поднимать. |
| 2. | 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. 1—4 — самовытяжение; 5—8 — расслабиться. | 3 – 4 раза | В пояснице не про­гибаться |
| 11. И. п.: то же, руки подголову.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 правомбоку, 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 левуюногу вверх - вдох;2 — вернуться в и. п. -выдох;3—4 — то же левой рукой иправой ногой. | 6 раз, средний | Голову поднимаввместе с рукой,локоть на уровнеуха. |
| 14. И. п.: лежа на животе,руки в стороны - «ласточка».1—4 — поднять руки иноги, держать;5—6 — вернуться в и. п.,Расслабиться. | 6 раз | Руки держатьна 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, ногивместе.1 — поднять руки иверхний 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». | 2 – 3 раза |  |
| 3. | 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 наодном уровне. |
| 21. И. п.: стоя лицом к стен­ке на расстоянии шага, ш. с. хват руками на уровне груди. 1—5 — наклон с прямой спиной, руки и ноги прямые; 6 — и. п. | 4 – 5 раз, медленный  | Голову не накло­нять вниз, спину держать ровно. |
| 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 кстенке, ноги вместе, хватруками на уровне пояса.1—2 — выпад правой ногойвперед;3—4 — вернуться в и. п.То же левой ногой. | 6 раз  | Прогнуться в пояс­нице, подбородок держать ровно. |
| 24. И. п.: стоя вплотнуюспиной к стенке, голень, бедра, ягодицы, лопатки, плечи, голова касаются стенки.1 — принять положениеправильной осанки;2 — шаг вперед;3 — шаг назад, принятьправильную осанку. | 2 – 3 раза | Сохранять правиль­ную осанку. |
| 25. Подсчет пульса | 1 мин. |  |

**МАРТ**

**ЗАНЯТИЕ № 39 - 42**

**Задачи.**

Совершенствование координации движений.

Обучение упражнениям на гимнастической стенке.

Развитие гибкости и подвижности позвоночника.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание ЗАНЯТИЕ** | **Дозировка, темп** | **Методические указания** |
| 1. | 1. Подсчет пульса сидя на скамейке, проверка осанки | 1 мин | Спину держать прямо. |
| 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.: стоялицом 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.: сидя на ортопедическом мяче, руки на бедрах. Принять правильную осанку. | 10—15 сек | Стопы стоятпараллельно |
| 2. | 8. И. п.: то же. Легкие прыжки, руки в стороны-вниз. | 4—6 раз,средний | Стопы постоянно.соприкасаются с полом. |
| 9. И. п.: то же, руки на пояс.Перекаты на мяче вперед-назад с одновременнымсгибанием и разгибаниемстоп.  | 8 - 12 раз, средний | Спина прямая. Перекат вперед — стопы на носки, перекат назад — на пятки.  |
| 10. И. п.: то же. Наклоны туловища вправо-влево | 4 - 6 раз, в каждую сторону | Мяч смещается впротивоположнуюнаклону сторону.При сколиотической осанке не применяется.  |
| 11. И. п.: сидя, руки намяче сбоку.1—4 — переступая вперед,лечь спиной на мяч,прогнуться;5 - 6 — вернуться в и. п. | 4 - 6 раз, медленный | Покачаться. При освоении упражне­ния придерживать­ся отведенными назад руками. |
| 12. И. *п.:* сидя, руки к плечам.1— одновременно с прыжком согнуть колено и коснуться его локтями;2 — вернуться в и. п. | 4 - 6 раз каждой ногой, средний | Лопатки свести, локти в стороны. Дыхание произ­вольное |
| 13. И. п.: сидя, ноги вместе, руки перед грудью, согнуты в локтях.1— руки в стороны, ноги врозь;2— вернуться в и. п. | 4 раза, средний | По мере освоения движения сочетать с прыжком. |
| 14. И. п.; лежа на левом боку, левая рука касается пола, правая в упоре на мяч1— отвести правую ногу в сторону;2 — вернуться в и. п. То же на правом боку. | 4 - 6 раз, средний | Выполнять со стра­ховкой, корпус не скручивать. Упраж­нение не рекоменду­ется при сколиотической осанке. |
| 15. И. п.: лежа спиной намяче, руки вперед.1—3 — прогнуться, рукивверх;4 — вернуться в и. п. | 4 - 6 раз, медленный | Смотреть на кисти рук, инструктор придерживает ре­бенка. |
| 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.
 | 4 - 6 раз, медленный | Амплитуда полная. Руки через стороны вверх. |
| 17. И. п.: то же.1—4 — перекатывать мячдруг другу, не опускаякорпус;5—6 — вернуться в и. п.,Расслабиться. | 8 – 12 раз, средний | Дети лежат головой друг к другу на расстоянии 2 м, локти в стороны. |
| 18. И. п.: лежа на животе на мяче, руки в упоре на полу.1— поднять ноги вверх;2— вернуться в и. п. | 6 – 8 раз, средний | По мере освоения выполнять верти­кальные и горизонтальные «ножницы». |
| 19. И. п.: то же. 1—8 — перешагивать на руках вперед-назад (пока стопы не коснутся мяча). | 4 – 6 раз, средний | Корпус держать ровно, не проги­баться в пояснице. |
| 3. | 20. Игра «Паук и мухи» . | 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 науровне 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 |  |

**ЗАНЯТИЕ № 43 - 44**

**Задачи.**

Продолжение формирования навыков стереоти­па правильной осанки.

Обучение правильному выполнению упражнений с на­бивными мячами.

Тренировка силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание ЗАНЯТИЕ** | **Дозировка, темп** | **Методические указания** |
| 1. | 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 стопвправо;5—8 — вращение стоп влево | 8 раз, средний | Коленные и локте­вые суставы не сги­бать, движения сто­пами с напряжени­ем мышц ног. |
| 5. 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. |
| 2. | 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, рукивперед.
2. — вернуться в и. п.;

3—4 — то же вправо. | 8 раз, средний | Выпал точно в сто­рону, спина пря­мая, живот втянут |
| 9. Упражнение с набивны­ми мячами. И. п.: лежа на спине,6—8 раз, средний рукис мячом вниз.1—2 — руки вверх, носкина себя;3—4 — вернуться в и. п. | 6 раз, средний | Напрячь ноги, в пояснице не прогибаться. |
| 10. И. п.: ноги врозь, руки смячом вперед.1—2 — поворот влево; 3—4 — поворот вправо | 6 раз, средний | Руки прямые, пятки от пола не отрывать. |
| 11. И. п.: руки с мячомвверх.1—6 — «велосипед» вперед;7—8 — отдых;1—6 — «велосипед» назад. | 4 раза, средний | Дыхание произвольное |
| 12. И. п.: ноги согнуты, мячмежду коленей.1—4 — сжать мяч коленями;5—6 — расслабление. | 6 раз | Поясницу прижатьк 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 подниматьна 45 °, в коленяхне сгибать. |
| 14. И. п.: лежа на правомбоку, левая рука в упореперед грудью.1—4 — круговые движения левой ногой вперед; 5—8 — то же, назад. То же на левом боку. | 4-5 раз,средний | Удерживать корпусна боку, нога прямая. |
| 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. | 6—8 раз,средний | Тянуть носок. |
| 16. И. п.: то же, руки под подбородок.1—4 — поднять ноги,держать;5—6 — вернуться в и. п. | 7 раз | Локти прижать к полу. |
| 17. И. п.: стоя на четверень­ках — «кошечка». Упражнения с набивным мячом в паре. | 6 раз | Руки не сгибать. |
| 18. И. п.: стоя спиной друг к другу, ноги врозь.\*передать мяч сверху, принять снизу;  | 6—8 раз, средний | Ноги не сгибать. |
| \* передать мяч с поворотом вправо, принять споворотом влево. | По 4 раза в каждую сторону | Стопы от пола не отрывать |
| 19. И. п.: сидя, ноги врозь,мяч за голову, локти встороны.Броски мяча из-за головы,партнер прокатывает мячобратно. | 6—8 раз | Голову не накло­нять, прогибаться в пояснице, локтив стороны. |
| 3. | 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. |  |
| 23. Подсчет пульса. |  |  |

**ЗАНЯТИЕ № 45 - 46**

**Задачи.**

Отработка навыков удержания тела в нужном положении при различных

движениях.

Обучение упражнениям в равновесии и балансировании с исключением зрительных анализаторов с применением диска «Здоровье».

Укрепление мышечного корсета.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание ЗАНЯТИЕ** | **Дозировка, темп** | **Методические указания** |
| 1. | 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, правуюногу назад на носок -потянуться — вдох;2 — вернуться в и. п. - выдох. | 4 – 6 раз, средний | Удерживать спину прямо. |
| 4, И. п.: ноги врозь, рукивниз, палка за спиной.1—2 — наклон вперед, рукивверх;3—4 — вернуться в и. п. | 4 – 5 раз, медленный | Голову не опускать. |
| 5. 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. |
| 2. | 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 про­гибаться. |
| 7. И. п.: то же, руки подголову.1—6 — вертикальные«ножницы»;7—8 — вернуться в и. п. | 6 раз, средний | Локти прижать к по­лу, 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 локтевомсуставе, кисти на уровнеплеч.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; 7—8 — вернуться в и. п. | 5 – 6 раз |  |
| 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. |  |  |
| Упражнения с роллером. 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 начетвереньках.1—2 — прокатывая роллервперед, 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, наклоняя 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 |  |
| 3. | 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 стопыобеихног 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 у товарища ошибки). |
| 21.Подсчет пульса. |  |  |

**АПРЕЛЬ**

 **ЗАНЯТИЕ № 47 - 49**

**Задачи.**

Тренировка навыков стереотипа правильной осанки.

Обучение правильному выполнению упражнений на на­клонной доске.

Тренировка силовой выносливости мышц.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание ЗАНЯТИЕ** | **Дозировка, темп** | **Методические указания** |
| 1. | 1. Подсчет пульса сидя на скамейке, проверка осанки. |  |  |
| 2. Ходьба по залу с различными движениями 1рук 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 назад не запрокидывать. |
| 4.«Лягушка». И. п.: стоя лицом к стенке, пяткивместе, 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) йогу 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. |
| 2. | 7. И. п.: лежа на спине, 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. | 6 – 8 раз каждой ногой, средний | Опора на плечи, 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 подголову.1—6 — поднять прямыеноги 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. |  | Носки на себя, колени не сгибать |
| 11, 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». 1—4 — поднять руки, голову и плечи, держать; 5—6 — вернуться в и. п. | 6 раз | Голову не опускать. |
| 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. |
| Упражнения на наклонной доске.15. И. п.: лежа на спине, хват руками за головой1—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 опоройна стопы.1—4 — вертикальные«ножницы» для рук. | 8 раз, средний | Можно выполнять с отягощением (мешочки с песком, гантели весом 200 г) |
| 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 | Амплитуда полная. |
| 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 200 г) |
| 3. | 19. Игра «Самый меткий» (ведение мяча с броском в кольцо) |  | Нагрузкаподбираетсяиндивидуально. |
| 20. Ходьба по «дорожке здо­ровья»:\* перешагивание через модули, руки на пояс; | 1- 2 мин | Выносить коленовперед, спину дер­жать прямо, ногу ставить на всю стопу. |
| * 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. |  | Постановка стопы с пятки на носок.Канат по центру стопы. |
| 21. Подсчет пульса |  |  |

 **ЗАНЯТИЕ № 50 - 51**

**Задачи.**

Контрольный опрос по пройденным темам.

Диагностика состояния осанки у каждого занимающегося.

Укрепление мышечного корсета.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание ЗАНЯТИЕ** | **Дозировка, темп** | **Методические указания** |
| 1. | 1. Подсчет 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 движенияруками 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 другуюсторону. | 4 – 5 раз, средний | Руки прямые, подбородок приподнят, амплитуда полная. |
| 5. И. п.: о.с.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 стороны1 — подняться на носки, кисти сжать в кулак;2 — перекат на пятки, кис­ти разжать, пальцы врозь. | 2 – 3 раза, медленный | Подниматься на носки и пятки как можно выше |
| 2. | 7. «Уголок».И. п.: лежа на спине, руки за голову.1— поднять ноги на 45 ° -держать;2— вернуться в и. п. | 1 раз | Тестирование силовой выносливости мышц брюшного пресса. |
| 8.«Рыбка». И. п.: лежа на животе, руки вдоль корпуса.1— поднять голову, плечи, руки и ноги — держать;2— вернуться в и. п. | 1 раз | Тестирование силовой выносливости мышц спины. |
| 9.«Наклонись ниже». И. п.: стоя на скамейке, ноги вместе. Наклон вперед, руками тянуться к полу. | 1 раз | Тестирование подвижности позвоночника. |
| 10. «Гибкая спинка». И. п.: стоя на полу, ноги врозь. Наклониться назад, проги­баясь в пояснице, руками тянуться к пяткам, ноги в коленях не сгибать. | 2 раза |  |
| 11.«Наклонись влево, на­клонись вправо». И. п.: стоя у стены, ноги вместе. Наклон влево, рукой тянуть­ся к пятке, голова и плечи скользят по стене. | 3 раза | Таз в сторону не отводить. |
| 12. Ритмическая гимнастикас ортопедическими мячами «Песенка мамонтенка».\*прокатывание мяча руками по прямой(10—15 м); | 1 – 2 мин | Следить за осанкой, вперед не наклонятся. |
| \*отбивание мяча об пол одной и двумя руками на месте и в движении; | 2 – 3 раза |  |
| \* «жучки» — ползание с опорой на ладони и стопы, толкая мяч головой вперед (10-15 м). | 2 раза | Сохранить правильную осанку. |
| 3. | 13. Эстафета с ортопедиче­скими мячами;\*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, рукина животе.1—2 — надуть живот —вдох;3—6 — выдох. | 4 раза | Расслабится. |
| 15. Проверка осанки детей у опоры и подведение итогов |  |  |

 **ЗАНЯТИЕ № 52 - 54**

**Задачи.**

Научить детей выполнять упражнения по зада­нию самостоятельно (методом круговой тренировки).

Тренировка навыков правильной осанки.

Тренировка силовой выносливости мышц.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание ЗАНЯТИЕ** | **Дозировка, темп** | **Методические указания** |
| 1. | Подсчет пульса сидя на ска­мейке. |  |  |
| I. Построение у гимнастиче-скойстенки — проверка осанки. Шаг вперед, при­сед, встать, принять пра­вильную осанку; шаг назад к стене, проверить осанку. | 5 раз | Держатьправильную осанку. |
| 2. Ходьба, катая массажныймячик ладонями:на носках — руки вверх, на пятках — руки вперед, в полуприседе — рукисогнуты перед собой. | 2 круга | Спина прямая. |
| 3. И. п.: стоя, руки на затылок, кисти в замок.1—6 — руки вверхладонями наружу,потянуться с напряжениеммышц;8—9 — вернуться в и. п.,расслабиться. | 4—5 раз | Тянуться ладонямии головой вверх, наноски не подниматься. |
| 4. И. п.: ноги врозь, руки заголову.1—2 - наклон вперед спрямой спиной — выдох; 3—4 — вернуться в и. п. - вдох | 8 раз, средний | Локти вниз не опускать, лопатки свести. |
| 5. И. п.: о. с.1- выпад влево, рукивперед;2 - вернуться в и. п.;3- 4 - то же вправо. | 8 раз, средний | Вперед не наклоняться. |
| 6. И. п.: стоя, ноги врозь,руки на пояс1 - 4 - вращение туловищавправо;5 - 8 - влево. | 4 раза в каждую сторону | Амплитуда полная. |
|  |  Круговая тренировка |  |  |
| 2. | 7. Упражнения по наклонной доске.  И. п.: лежа на спине, хват руками за головой1-2 - согнуть ноги и подтянуть к груди; 3—4 — вернуться в и. п. | 6 раз, средний | Таз от опоры не поднимать. |
| 8.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 200 г) |
| 9. И. п.: то же, хват руками за головой. 1—4 — круговые движения прямой ногой наружу; 5—8 — то же вовнутрь. | 5 раза в каждой ногой | Амплитуда полная. |
| 10.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 200 г) |
| 11. Упражнения на диске «Здоровье».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 |
| 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 |
| 3. | 12. Игра «Парный волейбол» | 3 мин |  |
| Занятие №53 эстафеты с мячом:\*прокатывание в прямомнаправлении;\*прокатывание «змейкой»между кеглями. |  |  |
| 13.Упражнение на расслаб­ление и восстановлениедыхания, подсчет пульса, подведение итогов. |  |  |

**МАЙ**

**ЗАНЯТИЕ № 55 - 57**

**Задачи.**

Развитие ловкости и координации движений.

Закрепление комплекса упражнений с ортопедическими мячами.

Укрепление мышечного корсета.

Закрепление стереотипа правильной походки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание ЗАНЯТИЕ** | **Дозировка, темп** | **Методические указания** |
| 1. | 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. | 6 раз, средний | Коленные и локтевые суставы не сгибать, следить за осанкой. |
| 4. И. п.: то же.1—4 — вращение стопвправо;5—8 — вращение стоп влево. | 8 раз, средний | Коленные и локтевые суставы не сгибать, следить за осанкой. |
| 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. |
| 2. | 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.1— правое плечо вверх;2— левое плечо вверх;3— правое плечо опустить;4— левое плечо опустить. | 5 - 6 раз, средний | Голову не наклонить, спина прямая. |
| 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». | 4 – 5 раз, медленный | Вдох обычный, выдох продолжительный. |
| 10. И. п.: то же, руки в сто­гны.1— наклон влево, рукой коснуться мяча;2— вернуться в и. п.; 3—4 — то же в левую сторону. | 4 – 6 раз, средний | Наклоны точно в сторону, удержать равновесие на мяче. |
| 11. И. п.: стоя, мяч на полу.1— потянуться вверх, под­нять мяч — вдох;2— присед с опорой рукна мяч, колени в стороны — выдох | 6 раз, средний | При вдохе движения пластичные, при выдохе – резкие, динамичные. |
| 12. И. п.: лежа на мяче наживоте с опорой ног наноски, руки опушены —«ласточка».1—2 — развести руки встороны — прогнуться;3—4 — вернуться в и. п. | 4 – 5 раз, | Верхний плечевой пояс поднимать выше, прогибаясь в поясничном отделе позвоночника. |
| 13. И. п.: то же с опорой наруки.1—4 — переставляя рукивперед, прокатиться на мяче;5—8 — вернуться в и. п. | 4 – 5 раз, медленный | Спину и ноги держать ровно. |
| 14. И. п.: сидя, ногами и ру­ками обхватить мяч.1 — оттолкнуться ногами —перекат на мяче вперед с упором на руки;2 — оттолкнуться рукамив и. п. | 6 раз, медленный | Спину округлить. |
| 15. И. п.: сидя на мяче,придерживая мяч руками побокам.1—4 — переставляя ногивперед, лечь спиной намяч, 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 замячом, опираясь руками намяч.1—2 — наклон вперед,прокатить мяч;3—4 — вернуться в и. п. | 4 – 5 раз, медленный | Голову не наклонять, прогнуть спину. |
| 17. Игровое упражнение с мячами: |  |  |
| прокатывание мяча руками по прямой(10—15 м); | 1 – 2 мин | Следить за осанкой, вперед не наклонятся. |
| отбивание мяча об пол одной и двумя руками на месте и в движении; | 2 – 3 раза |  |
| \* «жучки» — ползание с опорой на ладони и стопы, толкая мяч головой вперед (10-15 м). | 2 раза | Сохранять правильную осанку. |
| 3. | 18. Ходьба по канату с мешочком с песком на голове:\*елочкой — руки в стороны;\*приставными шагами правым и левым боком, руки на пояс. | 2 – 3 раза | Не прогибается в пояснице. |
| 19. И. п.: стоя у гимнастической стенки. 1—8 — «самовытяжение»; 9—10 — расслабление. | 1 мин. |  |
| 20. Проверка осанки детей у гимнастической стенки. |  |  |
| 21. Подсчет пульса |  |  |

**ЗАНЯТИЕ № 58 - 60**

**Задачи.**

Продолжение формирования навыков стереоти­па правильной осанки.

Закрепление комплекса упражнений с набивными мя­чами.

Тренировка силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание ЗАНЯТИЕ** | **Дозировка, темп** | **Методические указания** |
| 1. | 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 стопвправо;5—8 — вращение стоп влево | 8 раз, средний | Коленные и локте­вые суставы не сги­бать, движения сто­пами с напряжени­ем мышц ног. |
| 5. 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. |
| 2. | 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, рукивперед.
2. — вернуться в и. п.;

3—4 — то же вправо. | 8 раз, средний | Выпал точно в сто­рону, спина пря­мая, живот втянут |
| 9. Упражнение с набивны­ми мячами. И. п.: лежа на спине,6—8 раз, средний рукис мячом вниз.1—2 — руки вверх, носкина себя;3—4 — вернуться в и. п. | 6 раз, средний | Напрячь ноги, в пояснице не прогибаться. |
| 10. И. п.: ноги врозь, руки смячом вперед.1—2 — поворот влево; 3—4 — поворот вправо | 6 раз, средний | Руки прямые, пятки от пола не отрывать. |
| 11. И. п.: руки с мячомвверх.1—6 — «велосипед» вперед;7—8 — отдых;1—6 — «велосипед» назад. | 4 раза, средний | Дыхание произвольное |
| 12. И. п.: ноги согнуты, мячмежду коленей.1—4 — сжать мяч коленями;5—6 — расслабление. | 6 раз | Поясницу прижатьк 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 подниматьна 45 °, в коленяхне сгибать. |
| 14. И. п.: лежа на правомбоку, левая рука в упореперед грудью.1—4 — круговые движения левой ногой вперед; 5—8 — то же, назад. То же на левом боку. | 4-5 раз,средний | Удерживать корпусна боку, нога прямая. |
| 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. | 6—8 раз,средний | Тянуть носок. |
| 16. И. п.: то же, руки под подбородок.1—4 — поднять ноги,держать;5—6 — вернуться в и. п. | 7 раз | Локти прижать к полу. |
| 17. И. п.: стоя на четверень­ках — «кошечка». Упражнения с набивным мячом в паре. | 6 раз | Руки не сгибать. |
| 18. И. п.: стоя спиной друг к другу, ноги врозь.\*передать мяч сверху, принять снизу;  | 6—8 раз, средний | Ноги не сгибать. |
| \* передать мяч с поворотом вправо, принять споворотом влево. | По 4 раза в каждую сторону | Стопы от пола не отрывать |
| 19. И. п.: сидя, ноги врозь,мяч за голову, локти встороны.Броски мяча из-за головы,партнер прокатывает мячобратно. | 6—8 раз | Голову не накло­нять, прогибаться в пояснице, локтив стороны. |
| 3. | 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. |  |
| 23. Подсчет пульса. |  |  |

 Список используемой литературы:

1. Дидур, М. Д., Поташник, А. А. Осанка и физическое развитие детей. – СПб.: Речь, 2001.
2. Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят. – Ростов н/Д: «Феникс»,2004.
3. Литвинова О.М., «Система физического воспитания в ДОУ».
4. Печерога А.В — Развивающие игры для дошкольников. - М.: ВАКО, 2008.
5. Популярная медицинская энциклопедия / гл. ред. В. И. Покровский – 3-е изд. – М.: Сов.энциклопедия, 1991. – 688 с.
6. Программа «Истоки», под редакцией Паромоновой Л.А., Центр «Дошкольное детство» им. А.А. Запорожца, М., 1997.- 288 с.
7. Халемский Г.А. Коррекция нарушения осанки у школьников. Спб: Детство-пресс,2001
8. Шарманова, С. Б., Федоров, А. И. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: учеб.пособие. – Челябинск: Урал ГАФК, 1999. – 112 с.