**Примерный план занятий коррекционной гимнастикой**

**Октябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Коррекционные задачи | Построения | Ходьба | Бег | Коррекционные упражнения |
| Формирование правильной осанки | В колонну по одному | Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках | Врассыпную с нахождением своего места в колонне | Комплекс № 1 |
| Укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы | В шеренгу по одному, перестроение в колонну | В колонне по одному, спортивная ходьба, с высоким подниманием бедра | В колонне по одному, «змейкой», по диагонали | «Мышка и мишка», «Кач – кач», «Скакалка» |
| Укрепление мышечно – связочного аппарата ног и туловища | В шеренгу, в колонну. | В колонне по одному с различным положением рук – за головой, в стороны, на поясе и др. | В колонне по одному, с захлестом голени, с высоким подниманием бедра. | «Лягушата», «Походи боком» |
| Формирование правильной осанки | В колонну по одному, перестроение в колонну по двое | В колонне по одному, на носках, на пятках | В колонне по одному, «змейкой», по диагонали, медленный бег в течении 1 минуты | «Ходим в шляпах».  Комплекс № 2. |

**Ноябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Укрепление мышечного корсета позвоночника | В шеренгу, в колонну | В колонне по одному, на носках, на пятках | По кругу с изменением направления | Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса |
| Формирование правильной осанки | В шеренгу, в колонну | В колонне по одному, между предметами | В колонне по одному, между предметами | «Лягушки», «Ах ладошки, вы, ладошки», «Мышка и мишка». |
| Формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета | В колонну | В колонне по одному широким и семенящим шагом, со сменой темпа движения по сигналу | В среднем темпе до 1 минуты. | «Кукла» |
| Укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы | В колонну по одному, в колонну по двое | Спортивным шагом, гимнастическим шагом, на носках, на пятках | Приставным шагом в сторону правым и левым боком, с захлестом голени | «Прогулка в лес, «палка – скакалка» |

**Декабрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Коррекционные задачи | Построения | Ходьба | Бег | Коррекционные упражнения |
| Укрепление мышечно – связочного аппарата ноги и туловища | В шеренгу, колонну по одному | В колонне по одному  «Великаны и гномики», «Цапли» | «Змейкой», по диагонали | «Походи боком», «Посуда», комплекс № 3 |
| Формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника | В шеренгу, колонну по одному | На носках, на пятках | В колонне по одному со сменой направления движения | Упражнения для укрепления мышц спины и гибкости позвоночника  «Гуси», «Кошечка» |
| Укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы, укрепление мышечного корсета позвоночника | В колонну по одному | Спортивная, гимнастическим шагом, на носках. На пятках | В колонне по одному, приставным шагом в сторону. | Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и ног  Комплекс № 4  «Мышка и мишка» |
| Формирование правильной осанки | В шеренгу, колонну по одному | В колонне по одному, на носках, на пятках, с выполнением подражательных движений | С преодолением препятствий | Комплекс № 4  «Стойкий оловянный солдатик», «Ах, ладошки». |

**Январь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Укрепление мышц тазового пояса, ног, мышечного корсета позвоночника | В колонну | В колонне на носках, на пятках | В колонне по одному, приставным шагом в сторону | Упражнения для укрепления мышц тазового пояса и ног. Комплекс  № 5 |
| Укрепление мышечно – связочного аппарата ног и туловища | В шеренгу, в 2 шеренги, в колонну по одному. | В колонне по одному с выполнением подражательных движений | С высоким подниманием бедра, с захлестом голени | «Ножницы», «Посуда», комплекс № 6 |
| Укрепление мышечного корсета позвоночника | В колонну по одному, в колонну по двое | В парах на носках, с перекатом с пятки на носок | По кругу, приставным шагом в сторону | «Морская звезда», «Маленький мостик», «Кошечка» |
| Укрепление мышечно – связочного аппарата ног и туловища | Шеренгу, колонну по одному | На носках, с различным положением рук | В колонне по одному, врассыпную, в среднем темпе | Комплекс № 3  «Гусятки», «Кач-кач» |

**Февраль**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Коррекционные задачи | Построения | Ходьба | Бег | Коррекционные упражнения |
| Укрепление мышечного корсета позвоночника | В колонну по одному, повороты. | В колонне по одному. «Цапли», «Великаны» | В среднем темпе | Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса. «Ходим в шляпах». |
| Профилактика осанки, укрепление мышц стопы | То же | В колонне по одному с выполнением подражательных движений | По кругу, «змейкой», по диагонали, с высоким подниманием бедра. | «Походи боком», «Лягушата», «Кукла» |
| Укрепление мышечного корсета позвоночника | В колонну по одному, в колонну по двое. | На носках с различным положением рук | Врассыпную с остановкой на сигнал и выполнением заданий. | Комплекс № 6  «Гусятки» |
| Укрепление мышц стопы | В колонну по одному, повороты. | На носках, на пятках, гимнастическим шагом. | В колонне по одному, приставным шагом в сторону. | Упражнения для укрепления мышц свода стопы, «Прогулка в лес» |

**Март**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Укрепление мышечно – связочного аппарата ног и туловища | В шеренгу, колонну по одному | В колонне по одному, с изменением направления движения | С высоким подниманием бедра, с захлестом голени | Комплекс № 7  Упражнения для укрепления мышц стопы, «Ходим в шляпах» |
| Формирование правильной осанки | В шеренгу по одному, в колонну по одному, по двое | В колонне по одному, на носках, на пятках. | С преодолением препятствий | Комплекс № 7  «Ах, ладошки», «Буратино» |
| Укрепление мышечно связочного аппарата ног и туловища | В колонну по одному | На носках, в полуприседе | В среднем темпе, врассыпную, приставным шагом в сторону | «Мышка и мишка», Комплекс № 8 |
| Профилактика осанки | В колонну по одному, в шеренгу по одному , в 2 шеренги | На носках, на пятках, с перекатом с пятки на носок, широким шагом | На месте, в среднем темпе до 2 минут | Комплекс № 8  «Кукла» |

**Апрель**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Коррекционные задачи | Построения | Ходьба | Бег | Коррекционные упражнения |
| Укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса, ног. | В шеренгу, колонну по одному, равнение | В колонне по одному, на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра | В колонне по одному с выполнением заданий. | Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и ног. «Стойкий оловянный солдатик» |
| Укрепление мышечного корсета позвоночника | В шеренгу по одному, перестроение в шеренгу по 2 | По прямой с поворотами по сигналу | С ускорением | Упражнения для укрепления мышц спины. Комплекс № 8. «Плавание на байдарках» |
| Формирование правильной осанки | В шеренгу по одному, в колонну по одному, по двое. | В колонне по одному, с перекатом с пятки на носок | В колонне по одному, со сменой ведущего, врассыпную | Комплекс «Буратино» |
| Укрепление мышечного корсета позвоночника | В колонну по одному, повороты | В колонне по одному, в полуприседе, на носках | В колонне по одному, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени | Комплекс № 8  «Плавание на байдарках», «Стойкий оловянный солдатик» |

**Май**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Укрепление мышечного корсета позвоночника | В колонну по одному | На носках, на пятках, с различным положением рук | С высоким подниманием бедра, с захлестом голени. | Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, комплекс № 8. |
| Укрепление мышечно – связочного аппарата ног | В колонну по одному, повороты | Широким шагом, с высоким подниманием бедра. | Врассыпную с выполнением заданий | «Снежок», «Качели», «Ножницы», «Гусятки» |
| Формирование  осанки | В колонну по одному, в колонну по двое | С перекатом с пятки на носок, с остановкой и выполнением заданий | Приставным шагом в сторону, с остановкой и выполнением прыжка | Комплекс № 9  «Ходим в шляпах», «Ах, ладошки» |
| Укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса, ног | В шеренгу, колонну по одному | В колонне по одному с остановкой и фиксацией осанки. | Бег в среднем темпе в течении 2 минут | Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и ног  Комплекс № 9 |

**Коррекционные упражнения**

**Цель:** укрепление связочно – мышечного аппарата туловища, формирование осанки.

**«Качалочка»**

И.п. – лечь на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижать колени к груди и обхватить их руками. Покачаться на спине вправо-влево. Повторить 3 раза.

«На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте мы тоже попробуем так покачаться»

**«Морская звезда»**

И.п. – лежа на животе. Поднять руки и ноги в стороны.

«вы – морская звезда! Покачайтесь на волнах»

**«Стойкий оловянный солдатик»**

И.п. – стойка на коленях, руки плотно прижаты к туловищу. Наклониться назад как можно ниже, держать спину прямо, затем выпрямиться. Повторить 3 раза.

«Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер и началась качка. Но ничего не страшно оловянному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик?»

**«Ах, ладошки, вы, ладошки!»**

И.п. – стойка ноги врозь, руки завести за спину, соединив ладони. Вывернуть сложенные руки пальцами вверх, расположить кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживая позу, произносить: «Ах, ладошки, вы, ладошки! Заведу за спину вас. Это нужно для осанки! Это точно, без прикрас!». Медленно опустить руки вниз, встряхнуть кистями.

**«Маленький мостик»**

И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища, ладонями вниз. Не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнять туловище, ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживать спину.

«Шли по лесу ежата. Перед ними ручей. Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей. Держите спину, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем». Повторить 3 раза.

**«Плывем на байдарках»**

И.п. – сед на полу, ноги чуть согнуты в коленях, руки вытянуть вперед. Лечь на спину и попробовать медленно сесть без помощи рук и снова лечь. Повторить 5 раз

**«Самолетик – самолет»**

И.п. – о.с., руки внизу.

«Самолетик – самолет» - развести руки в стороны, ладонями вверх

«Отправляется в полет. Жу, жу, жу. Постою и отдохну». – выполнять поворот вправо, встать прямо, руки вниз, пауза.

«Я налево полечу, жу, жу, жу, постою и отдохну» - то же в другую сторону.

**«Кошечка»**

И.п. – стойка на четвереньках с опорой на колени и кисти рук. Выгнуть спину, голову наклонить – «Кошечка сердится». Прогнуть спину, голову приподнять – «Кошечка ласковая».

**«Черепахи».**

И.п. – стойка на четвереньках. Передвигаться вперед, одновременно переставляя правую руку, левую ногу, затем левую руку, правую ногу. Спина ровная, голову приподнять.

**«Гусятки»**

«Гуси тянут шеи» - И.п. – широкая стойка, руки за спиной. Тянуть шею, мышцы напряжены.

«Гуси, гуси! – га-га-га. Пить хотите? – Да-да-да!» - наклон вперед, кивание головой, мышцы шеи расслаблены, спину прогнуть.

«Гуси, гуси, вот вода! – Га-га-га, га-га-га» - руки за спиной вверх, наклониться вперед, голову держать прямо.

**«Ходим в шляпах»**

И.п. – о.с., на голове легкий груз – «шляпа». Следить за осанкой, голова прямо, плечи на одном уровне, параллельны полу, руки спокойно лежат вдоль туловища. Ходить, сохраняя правильную осанку.

**«Походи боком»**

И.п. – о.с., мешочек с песком на голове. Ходьба боком приставным шагом вправо, влево.

**«Посуда»**

«Вот большой стеклянный чайник, очень важный, как начальник» - и.п. – о.с., выпятить живот, руки на поясе.

«Вот фарфоровые чашки, очень хрупкие, бедняжки» - присесть, руки на поясе, пятки вместе, носки врозь.

«Вот фарфоровые блюдца, только стукни, разобьются» - потянуться, подняв руки вверх.

«Вот чайные ложки – голова на тонкой ножке» - стойка на одной ноге.

«Вот пластмассовый поднос, он посуду нам принес» - лежа на полу, потянуться.

**«Кукла»**

«Ты – живая кукла, но никто не должен об этом догадаться. Движения синхронные, четкие»

И.п. – о.с., руки внизу. поднять левую руку вперед, правую отвести назад, и.п. Повторить 5-6 раз

И.п. – широкая стойка, левая рука вверху, правая за спиной. Пружинистый наклон в правую сторону, и.п. То же в другую сторону. Повторить 5-6 раз

И.п. – сидя на стуле, руки на коленях. Поднять левую руку вверх, правую вытянуть назад-вниз, наклониться вправо, и.п. То же в другую сторону. Повторить 4-5 раз.

И.п. – стойка упор на коленях, руки внизу. правую ногу вытянуть назад, и.п. То же другой ногой. Повторить 5-6 раз.

И.п. – лежа на животе, руки согнуты под подбородком. Прогибаясь назад, левую руку вытянуть вперед, правую отвести назад, и.п. То же в другую сторону. Повторить 5-6 раз.

**Цель:** укрепление мышц нижних конечностей, участвующих в формировании свода стопы.

**«Ножницы»**

И.п. – лежа на животе. Поднимать поочередно прямые ноги вверх-вниз. Чтобы «ножницы» хорошо резали, ноги должны быть прямые. Повторить 3 раза.

**«Мышка и мишка»**

«У мишки дом огромный» - встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки

«У мышки очень маленький» - присесть, обхватить руками колени, опустить голову.

**«Кач – кач»**

И.п. – лежа или сидя на полу, ноги на ширине плеч. Сгибать и разгибать ступни – вправо, влево, вверх, вниз.

**«Гуси»**

И.п. – о.с.. присев на корточки, ходить «гусиным шагом», руки на коленях, спина ровная.

**«Качели».**

И.п. – сидя на корточках. Пружиня в коленях и щиколотках покачиваться вперед-назад.

**«Малыши выросли»**

И.п. – о.с., руки внизу. присесть, обхватить руками колени, голову спрятать, подняться на носки, потянуться, руки вверх.

**«Скакалка»**

Прыжки без скакалки – на обеих ногах на месте, вокруг себя, выбрасывая прямые ноги вперед.

**«Снежок»**

И.п. – сидя на скамейке ногами собрать «снежок» из веревки. Выложить круг.

**«Прогулка в лес»**

«Мишка косолапый вразвалочку идет» - ходьба на внешней стороне стопы, руки согнуты в локтях.

«Заинька трусливый скачет и поет» - прыжки на обеих ногах с продвижением вперед.

«Серый волк сердитый важно выступает» - ходьба широким шагом, ставя ногу на пятку с перекатом на носок.

«А лисичка рыжая мимо пробегает» - ходьба на носках.

**«Палка – скакалка»**

«На земле валялась палка, вот ее мне стало жалко» - и.п. – о.с., гимнастическая палка лежит параллельно стопам ног

«Взял я палку, и она» - наклониться, не сгибая колени, взять палку в руки.

«Превратилась в скакуна» - верхний конец палки держать руками, остальную часть расположить между ног. Выполнять прыжки, чередуя правую и левую ногу.