|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи** | Укрепление мышечного корсета; устранение асимметрии туловища; укрепление мышц верхних и нижних конечностей; воспитание и закрепление навыка правильной осанки.Коррекция имеющегося дефекта осанки; укрепление гипотоничных мышц спины; расслабление и растягивание мышц передней поверхности грудной клетки; восстановление шейного и поясничного лордоза. |
| **№ занятия** | **1-4** |
| **1-я часть:****Вводная** | С гимнастической палкой |
| 1.Принять правильную осанку у стены.2.Ходьба руки на пояс: на носках; на пятках; на полуприсяде; обычная.3. Потягивание (вдох-выдох).4. Выпады в стороны.5. Приседание.  |
| **2-я часть:****Основные виды** **движений** | 1. Лежа на животе, отведение ноги в сторону.2. «Крокодил на пляже».3. «Качели».4. Палка на пояснице: прогибание с сгибанием ног в коленях.5. «Паучок».  |
| **Игры** | «Цветочная поляна» |
| **3-я часть:****Заключительная** | Принять правильную осанку у опоры и без опоры. |

**Октябрь**

**1 – 2 неделя**

|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи** | Укрепление мышечного корсета; устранение асимметрии туловища; укрепление мышц верхних и нижних конечностей; воспитание и закрепление навыка правильной осанки.Коррекция имеющегося дефекта осанки; укрепление гипотоничных мышц спины; расслабление и растягивание мышц передней поверхности грудной клетки; восстановление шейного и поясничного лордоза. |
| **№ занятия** | **5-8** |
| **1-я часть:****Вводная** | С большим мячом  |
| 1. Принять правильную осанку.2. Прислонившись спиной к стене,  приседания.3. Ходьба, руки перед грудью в замок:  потягивание.4. Ходьба с попеременным подниманием плеч. |
| **2-я часть:****Основные виды** **движений** | 1. Лежа на спине: самовытяжение.2. Лежа на спине, мяч между ног. Пятки на  мяч и врозь.3. Диафрагмальное дыхание.4.С ортопедическим мячом. Лечь на мяч,  прогнуться назад, и.п.5.Лежа на спине. Перенести ноги через мяч в одну сторону и в другую.  |
| **Игры** | «Черепаха» |
| **3-я часть:****Заключительная** | Ходьба с высоким подниманием бедра, руки на поясе.Ходьба с «захлестом», пяткой коснуться ягодиц. |

**Октябрь**

**3 – 4 неделя**

**Ноябрь**

**1 – 2 неделя**

|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи** | Коррекция имеющегося дефекта осанки; укрепление гипотоничных мышц спины; расслабление и растягивание мышц передней поверхности грудной клетки; восстановление шейного и поясничного лордоза.Укрепление ослабленных мышц туловища; растягивание мышц передней поверхности туловища; увеличение подвижности позвоночника. |
| **№ занятия** | **1 – 4**  |
| **1-я часть:****Вводная** | Без предметов |
| 1. Принять правильную осанку.2. Прислонившись спиной к стене, приседания.3.Ходьба, руки перед грудью в замок: потягивание.4. Ходьба с попеременным подниманием и опусканием плеч. |
| **2-я часть:****Основные виды** **движений** | 1.Лежа на животе: напряжение ягодичных мышц, стопы на носок.2. Лежа на животе: имитация плавания брассом.3. Лежа на животе: сведения лопаток.4. Лежа на животе, кисти к плечам: прогиба- ние.5. «Кошечка». |
| **Игры** | «Быстрая черепаха» |
| **3-я часть:****Заключительная** | Потягивание поочередно к правой и левой руке.Принять правильную осанку без опоры. |

**Ноябрь**

**3 - 4 неделя**

|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи** | Коррекция имеющегося дефекта осанки; укрепление гипотоничных мышц спины; расслабление и растягивание мышц передней поверхности грудной клетки; восстановление шейного и поясничного лордоза.Укрепление ослабленных мышц туловища; растягивание мышц передней поверхности туловища; увеличение подвижности позвоночника. |
| **№ занятия** | **5-8** |
| **1-я часть:****Вводная** | Без предметов |
| 1. Проверка правильной осанки у стены.2. Ходьба, кисти к плечам.3. Руки на пояс, ходьба на носках; на пятках. |
| **2-я часть:****Основные виды** **движений** | 1. Лежа на спине: потягивание(руки через стороны вверх).2. Кисти рук под шеей, «велосипед».3. Диафрагмальное дыхание.4. Лежа на спине: подъем ног (при удерживании на весу носок тянуть на себя).5. «Бревнышко». |
| **Игры** | «Весёлые медвежата». |
| **3-я часть:****Заключительная** | Ходьба со сменой направления. |

**Декабрь**

**1 – 2 недели**

|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи** | Укрепление ослабленных мышц туловища; растягивание мышц передней поверхности туловища; увеличение подвижности позвоночника.Увеличение физиологических изгибов позвоночника (особенно грудного кифоза); общее укрепление гипотонических мышц туловища; укрепление мышц брюшного пресса и передней поверхности бедра; увеличение угла наклона таза. |
| **№ занятия** | **1-4** |
| **1-я часть:****Вводная** | Без предметов |
| 1.Проверка правильной осанки у стены.2.Ходьба, кисти к плечам: прогнуться, соединить лопатки, локти в стороны; прижать локти к туловищу.3.Руки на пояс, ходьба на носках; на пятках. |
| **2-я часть:****Основные виды** **движений** | 1. И.п.- лежа. Самовытяжение.2. «Сгребание песка».3.И.п. - лежа на животе. Поднимание подбородка на пальцах.4.И.п. - то же. Поднятие туловища на ребрах ладоней. 5. «Кошечка». |
| **Игры** | «Солнечные ванны для гусеницы» |
| **3-я часть:****Заключительная** | Ходьба с выполнением дыхательных упражнений. |

**Декабрь**

**3 – 4 недели**

|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи** | Укрепление ослабленных мышц туловища; растягивание мышц передней поверхности туловища; увеличение подвижности позвоночника.Увеличение физиологических изгибов позвоночника (особенно грудного кифоза); общее укрепление гипотонических мышц туловища; укрепление мышц брюшного пресса и передней поверхности бедра; увеличение угла наклона таза. |
| **№ занятия** | **5-8** |
| **1-я часть:****Вводная** | Большой мяч (45 см) |
| 1.Сидя на гимн. скамейке у стены, принять правильную осанку.2.В ходьбе скрещивание прямых рук перед собой.3.Ходьба на носках, на пятках.4.Бег.5.Ходьба «Погреемся». |
| **2-я часть:****Основные виды** **движений** | 1.Бросание вверх и ловля мяча двумя руками.2.Сидя на мяче. Хлопки в ладоши.3.Сидя на мяче. Поочередное поднимание рук «вдох-выдох».4.Сидя на мяче. Поочередное поднимание ног до уровня мяча.5.Поднимание прямой ноги. |
| **Игры** | «Ель, елка, елочка» |
| **3-я часть:****Заключительная** | Ходьба с мешочком на голове, высоко поднимая колени. |

**Январь**

**1 – 2 недели**

|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи** | Увеличение физиологических изгибов позвоночника; общее укрепление гипотоничныхмышц туловища; укрепление мышц брюшного пресса и передней поверхности бедра; увеличение угла наклона таза.Умеренное кифозирование поясничного отдела позвоночника; укрепление мышц, формирующих мышечный корсет; укрепление задней поверхности бедра. |
| **№ занятия** | **1-4** |
| **1-я часть:****Вводная** | Большой мяч (45 см) |
| 1. Сидя на гимн. скамейке у стены, принять правильную осанку.2. В ходьбе скрещивание прямых рук перед собой.3. Ходьба на носках, на пятках.4. Бег.5. Ходьба «Погреемся». |
| **2-я часть:****Основные виды** **движений** | 1. Лежа на спине, катание мяча от себя, к себе.2. То же, поднять мяч, затем опустить.3. Лежа на животе, мяч зажат стопами. Поднять ноги, согнутые в коленях, удерживая стопами мяч.4. Лежа животом на мяче, опираясь на пол кистями и стопами. Поочередно поднимать вверх - вперед руку и опустить в и. п. 5. Стоя парами друг к другу, перекаты мяча. |
| **Игры** | «Цветочная поляна» |
| **3-я часть:****Заключительная** | Ходьба на наружном своде стоп, на пятках, следить за осанкой. |

**Январь**

**3 – 4 недели**

|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи** | Увеличение физиологических изгибов позвоночника; общее укрепление гипотоничныхмышц туловища; укрепление мышц брюшного пресса и передней поверхности бедра; увеличение угла наклона таза.Умеренное кифозирование поясничного отдела позвоночника; укрепление мышц, формирующих мышечный корсет; укрепление задней поверхности бедра. |
| **№ занятия** | **5-8** |
| **1-я часть:****Вводная** | Без предметов |
| 1. Принять правильную осанку.2. Ходьба: руки в стороны (вдох), обнять себя (выдох); с подтягиванием колена к груди; руки на поясе в полуприседе.3. Прогибание и сведение локтей впереди.4. Мах ногами до ладоней. |
| **2-я часть:****Основные виды** **движений** | 1. Лежа на спине. Сгибание и разгибание ног в коленном суставе.2. То же.«Поплавок».3. «Я на солнышке лежу».4. Лежа на спине. Сгибание туловища и касание лбом коленей.5.Лежа на правом боку - поза «плода», то же на левом боку.  |
| **Игры** | «Веселые медвежата» |
| **3-я часть:****Заключительная** | Стоя на коленях: сесть на пятки, голову положить на колени.Ходьба, живот втянуть, ноги слегка согнуть. |

**Февраль**

**1 – 2 недели**

|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи** | Умеренное кифозирование поясничного отдела позвоночника; укрепление мышц, формирующих мышечный корсет; укрепление задней поверхности бедра.Обще укрепление мышц туловища и конечностей; формирование и закрепление навыка длительного поддержания правильной осанки, сохранение ее при выполнении различных упражнений; создание благоприятных условий для закрепления правильных физиологических изгибов позвоночника; повышение неспецифической сопротивляемости организма ребёнка |
| **№ занятия** | **1-4** |
| **1-я часть:****Вводная** | С кольцом |
| 1. Принять правильную осанку.2. Ходьба: руки в стороны - обнять; с подтягиванием колена к груди; в полуприседе3. И. п.- о.с. Сведение локтей перед собой.4. Махи ногами до ладоней. |
| **2-я часть:****Основные виды** **движений** | 1. Лежа на животе, руки вверх с кольцом, поднять туловище вместе с руками.2. «Крокодил».3.И.п.- то же. Поочередное отведение ног назад.4. И.п.- то же с кольцом. Прогнуться, руки за голову.5.То же, руки вдоль туловища, кулак упор на бол. палец. Одновременное поднимание ног. |
| **Игры** | «Быстрые лангусты» |
| **3-я часть:****Заключительная** | Ходьба на пятках, на носках.Принять правильную осанку. |

**Февраль**

**3 – 4 недели**

|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи** | Умеренное кифозирование поясничного отдела позвоночника; укрепление мышц, формирующих мышечный корсет; укрепление задней поверхности бедра.Обще укрепление мышц туловища и конечностей; формирование и закрепление навыка длительного поддержания правильной осанки, сохранение ее при выполнении различных упражнений; создание благоприятных условий для закрепления правильных физиологических изгибов позвоночника; повышение неспецифической сопротивляемости организма ребёнка |
| **№ занятия** | **5-8** |
| **1-я часть:****Вводная** | Без предметов |
| 1. Проверка правильной осанки у стены.2. Ходьба со сменой направления, на голове кольцо.3. Подъём и отвод назад плеч, опустить.4.Подъём на носки, перекаты на пятки. |
| **2-я часть:****Основные виды** **движений** | 1. Лежа на спине, руки вверх. «Велосипед».2. То же. Согнуть ноги к груди и и.п.3. То же, ноги согнуть, руки вдоль туловища. Подъём рук через стороны вверх.4. Активное самовытяжение.5. Лежа на спине: сед, руки вверх. |
| **Игры** | «Голодная акула» |
| **3-я часть:****Заключительная** | О.с. кольцо в руке: через стороны вверх передать кольцо из руки в руку; снизу за спиной. |

**Март**

**1 – 2 недели**

|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи** | Общее укрепление мышц туловища и конечностей; формирование и закрепление навыка длительного поддержания правильной осанки, сохранение её при выполнении упражнений; создание благоприятных условий для закрепления правильных физиологических изгибов позвоночника; повышение неспецифической сопротивляемости организма ребенка.Исправление имеющейся деформации стоп; укрепление мышц, формирующих свод стопы; формирование и закрепление навыка правильной ходьбы. |
| **№ занятия** | **1-4** |
| **1-я часть:****Вводная** | С кольцом |
| 1.Праверка правильной осанки у стены.2.Ходьба со сменой направления, кольцо на голове.3.Подъём и отвод назад плеч, опустить.4.Кисти рук у плеч. Подъём на носки и перекат на пятки.5.Наклоны в стороны с замахом руки над головой. |
| **2-я часть:****Основные виды** **движений** | 1.Лежа на боку: мах ногой.2.Лежа на животе: прогибание.3.И.п.- то же. Поднимание, разведение в стороны и соединение ног4.То же. Согнутую ногу через сторону вверх.5.То же. Как при плавании «брассом». |
| **Игры** | «Быстрая черепаха» |
| **3-я часть:****Заключительная** | Кольца в каждой руке: поднять руки в стороны с одновременной ротацией во всех суставах.Принять правильную осанку. |

**Март**

**3 – 4 недели**

|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи** | Общее укрепление мышц туловища и конечностей; формирование и закрепление навыка длительного поддержания правильной осанки, сохранение её при выполнении упражнений; создание благоприятных условий для закрепления правильных физиологических изгибов позвоночника; повышение неспецифической сопротивляемости организма ребенка.Исправление имеющейся деформации стоп; укрепление мышц, формирующих свод стопы; формирование и закрепление навыка правильной ходьбы. |
| **№ занятия** | **5-8** |
| **1-я часть:****Вводная** | Без предметов |
| 1.Стоя руки на пояс: перекаты с пятки на носок.2. «Боковая прогулка».3. Приседание.4.Ходьба приставным шагом по гимнастической палке. |
| **2-я часть:****Основные виды** **движений** | 1. «Месяц».2. «Солнце».3. «Туча».4. «Молния».5. «Дождь».6. «Радуга». |
| **Игры** | «Погода» |
| **3-я часть:****Заключительная** | Ходьба с правильной установкой стопы. |

**Апрель**

**1 – 2 недели**

|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи** | Исправление имеющейся деформации стоп; укрепление мышц, формирующих свод стопы; формирование и закрепление навыка правильной ходьбы. |
| **№ занятия** | **1-4** |
| **1-я часть:****Вводная** | Без предметов |
| 1. «Строим два моста – большой и маленький».2. «Ловим рыбку на удочку».3. «Маятник часов».4. «Танец жука, лежащего на спине»5. «Чей шарик больше?» |
| **2-я часть:****Основные виды** **движений** | 1. «Танцующий верблюд».2. «Забавный медвежонок».3. «Смеющийся сурок».4. «Тигренок потягивается».5. «Обезьянки - непоседы».6. «Резвые зайчата». |
| **Игры** | «Солнечный зайчик» |
| **3-я часть:****Заключительная** | Ходьба с правильной установкой стоп, на носках, на пятках. |

**Апрель**

**3 – 4 недели**

|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи** | Исправление имеющейся деформации стоп; укрепление мышц, формирующих свод стопы; формирование и закрепление навыка правильной ходьбы. |
| **№ занятия** | **5-8** |
| **1-я часть:****Вводная** | С мячом (8-12 см) |
| 1. «Строим два моста – большой и маленький».2. «Ловим рыбку на удочку».3. «Маятник часов».4. «Танец жука, лежащего на спине»5. «Чей шарик больше?» |
| **2-я часть:****Основные виды** **движений** | 1. Сидя: катать мяч вперед - назад.2. То же: катать мяч вправо - влево.3. То же: круговыми движениями вращение вправо-влево.4. Лежа на спине. Поднять стопами мяч и удерживать.5. То же. Поднять стопами мяч и поворачивать вправо-влево.6. Сидя, мяч у носка правой ноги. Перекатитьноском одной ноги к другой.  |
| **Игры** | «Гордая цапля» |
| **3-я часть:****Заключительная** | Стоя, взявшись за руки , перекаты с пятки на носок.Стоя, встряхнуть правую ногу, затем левую. |

**Май**

**1 – 2 недели**

|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи** | Укрепление ослабленных мышц туловища; растягивание мышц передней поверхности туловища; увеличение подвижности позвоночника.Исправление имеющейся деформации стоп; укрепление мышц , формирующих свод стопы; формирование и закрепление навыка правильной ходьбы.  |
| **№ занятия** | **1-4** |
| **1-я часть:****Вводная** | Без предметов |
| 1.Проверка правильной осанки.2.Ходьба, локти сомкнуть спереди.3.Ходьба на носках и пятках. |
| **2-я часть:****Основные виды** **движений** | 1. Лежа на спине. Руки через стороны вверх. Потягивание.2.То же. «Велосипед».3.Диофрагмальное дыхание.4. То же. Поочередное поднимание ног с потягиванием на себя носка.5. «Бревнышко». |
| **Игры** | «Быстрая черепаха» |
| **3-я часть:****Заключительная** | «Голодная акула» |

**Май**

**3 – 4 недели**

|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи** | Укрепление ослабленных мышц туловища; растягивание мышц передней поверхности туловища; увеличение подвижности позвоночника.Исправление имеющейся деформации стоп; укрепление мышц , формирующих свод стопы; формирование и закрепление навыка правильной ходьбы.  |
| **№ занятия** | **5-8** |
| **1-я часть:****Вводная** | Без предметов |
| 1.Перекаты с пятки на носок.2. «Боковая прогулка».3.Ходьба приставным шагом по гимнастической палке. |
| **2-я часть:****Основные виды** **движений** | 1. «Месяц».2. «Солнце».3. «Туча».4. «Молния».5. «Дождь».6. «Радуга». |
| **Игры** | «Солнечные ванны для гусеницы» |
| **3-я часть:****Заключительная** | «Солнечный зайчик» |