

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА ДЕТСКИЙ САД № 53 «РОСТОЧЕК»



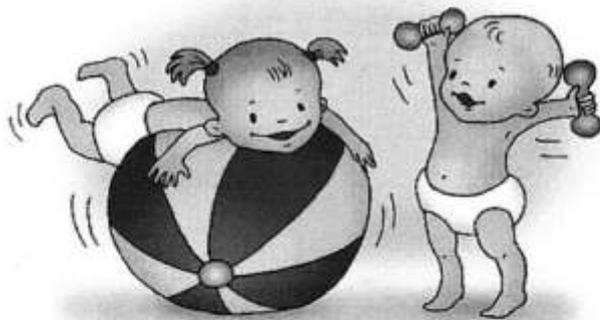
УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ № 53 «Росточек»  
Жубинская А.Р.  
2020 г.

**ПРОГРАММА**  
**дополнительного образования**  
**МБДОУ № 53 «Росточек»**

**«Будь здоров»**

для детей старшего дошкольного возраста (4-6 лет)

Подготовила:  
Инструктор по физической культуре  
Пахомова Н.И



## Содержание

### 1. Целевой раздел

1.1	Пояснительная записка: цели, задачи реализации программы.....	3
1.2	Причины создания дополнительной образовательной программы.....	6
1.3	Средства и формы работы оздоровительной гимнастики.....	7
1.4	Целевые ориентиры по итогам обучения по программе «Корректирующая гимнастика».....	7

### 2. Содержательный раздел

2.1	Перспективный план группы корректирующей гимнастики.....	9
2.2	Комплексы упражнений с октября по май .....	10
2.3	Принципы построения занятий.....	26

### 3. Организационный раздел

3.1	Режим работы кружка.....	26
Литература.....		27

## 1. Целевой раздел

### 1.1 Пояснительная записка: цели, задачи реализации программы

К большому сожалению, на сегодняшний день, достаточно высок процент детей дошкольного возраста, имеющих различные виды нарушения осанки, сколиоз, плоскостопие. Зачастую, на начальном этапе изменений в костно-мышечной системе многие родители, педагоги недооценивают их.

Приобретенное искривление позвоночника начинает проявляться у детей раннего возраста – у 2,1% детей, в 4 года – у 15-17%, в 7 лет – у каждого третьего ребенка, а у школьников уже составляет 67%.

Однако, на фоне этого, как многим кажется, "безобидного дефекта" развиваются такие серьёзные заболевания как сколиоз, остеохондроз, вегето-сосудистая дистония, возникают различные расстройства деятельности и затем заболевания внутренних органов, которые с трудом поддаются лечению.

Здоровый позвоночник, правильная осанка, хорошо сформированная грудная клетка, а также симметрично и достаточно развитые мышцы являются не только основой красивой и стройной фигуры, но и залогом физического здоровья и, зачастую, социального и психологического благополучия.

В целях профилактики нарушений осанки, плоскостопия — важно, чтобы эта проблема в равной мере волновала и родителей, и специалистов детского сада. Всем известна истина "Лечить всегда сложнее, чем предупреждать заболевания".

Поэтому, необходимо, чтобы дети с «молодых ногтей» соблюдали режим дня, занимались в достаточном объёме физической культурой, закаливанием, использовали мебель по своему росту, правильно питались.

Не существует лекарственных препаратов для лечения нарушения осанки, плоскостопия, только физическая культура во всех её формах способна укрепить мышечную систему, создать хорошо развитый мышечный корсет, а, следовательно, сохранить или воспитать правильную осанку и здоровье на долгие годы.

Ведущей **целью программы** дошкольного образования является создание благоприятных условий для полноценного проживания ребёнком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие

психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями. Поэтому содержание одной из приоритетных задач нашего дошкольного учреждения направлено на охрану жизни и укрепление здоровья, улучшение физического развития, формирование у дошкольников основы культуры здоровья и ценностного отношения к занятиям физической культурой.

В условиях дошкольного учреждения этому способствуют такие мероприятия, как утренняя гимнастика, занятия физическими упражнениями,

бодрая гимнастика, физкультминутки. Но они преследуют лишь косвенные корригирующие цели. Корригирующая гимнастика полностью направлена на решение этих задач.

Острые респираторные вирусные инфекции относятся к числу самых распространенных болезней человека и составляют половину или более от общего числа острых заболеваний. Наиболее высокие показатели заболеваемости отмечаются у детей 1-го года жизни (от 6,1 до 8,3 случая на одного ребенка в год), остаются высокими у детей до 6-летнего возраста, а в более старших возрастных группах постепенно снижаются

Подсчитано, что 60–70 % случаев острых респираторных инфекций вызывается вирусами. В качестве возбудителей болезней зарегистрировано более 200 различных вирусов из 8 разных родов, и в будущем, вероятно, их число пополнится новыми видами.

В подавляющем большинстве случаев поражаются верхние дыхательные пути; однако патологический процесс может распространяться также и на нижние отделы дыхательных путей, особенно у детей дошкольного возраста.

Клинические проявления острых респираторных инфекций, вызванных различными возбудителями, бывают настолько сходными, что поставить диагноз заболевания чрезвычайно трудно.

Учитывая, что у часто болеющих детей страдает, прежде всего, дыхательная система, следует применять мероприятия, которые стимулируют функцию дыхания ребенка.

Особое место среди таких мероприятий занимает физкультура с элементами дыхательной гимнастики. Систематическое применение дыхательных упражнений приводит к снижению повышенной чувствительности ко всякого рода раздражителям, помогает отрегулировать дыхание, обеспечивает хороший дренаж бронхов, повышает тонус дыхательной мускулатуры.

В процессе образовательной деятельности недостаточно времени уделяется специальным упражнениям по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей (во время вводной части утренней гимнастики и физкультурного занятия, во время оздоровительных мероприятий), не все родители достаточно вооружены необходимыми знаниями и практическими навыками в вопросах профилактики и лечения данных нарушений.

Данная дополнительная образовательная программа составлена с учётом требований ФГОС дошкольного образования, на основе основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой и парциальных программ (список ниже)

### **Задачи программы.**

Программа *«Корригирующей гимнастики»* направлена на профилактику нарушений и укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие физических способностей детей: развитие двигательных способностей (равновесие, координация движений), развитие мышц туловища, ног, стоп, рук, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, внутренних органов, сердца, дыхательных мышц.

Для достижения этих целей были поставлены следующие задачи:

- Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребёнка
- Воспитывать осознанное отношение к фиксации правильного положения тела
- Формирование и закрепление осанки, за счёт укрепления мышечного аппарата спины, и развития координации движений и равновесия
- Укрепление мышц брюшного пресса, мышц ног, рук, плечевого пояса
- Воспитывать стереотип правильной походки посредством укрепления мышц стопы

- Нормализация функциональных возможностей дыхательной системы, **внутренних органов, сердца** посредством дыхательных упражнений и физической нагрузки.

### **Возраст детей.**

Программа предназначена для детей в возрасте, 4-6 лет.

### **Сроки реализации программы.**

Программа рассчитана на учебный год, с октября по май. На втором году посещения увеличивается нагрузка физических упражнений.

### **Форма обучения.**

Основная форма обучения - физкультурное занятие с детьми в игровой форме, на котором используются различные способы организации детей: индивидуальный, групповой. Занятия кружка «Будь здоров» проводятся с количеством детей не более 15 человек, с учётом возрастных, индивидуальных особенностей ребёнка и уровня здоровья.

## **1.2 Причины создания дополнительной образовательной программы.**

Причиной создания данной программы является не только увеличение числа ослабленных детей и детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, но и:

- Увеличение респираторных и вирусных заболеваний ведущих к увеличению заболеваемости детей. Увеличение ЧБД.
- Сокращение двигательной активности детей из-за приоритета у родителей «интеллектуальных» занятий;
- Снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении;
- Желание родителей в сохранения здоровья и развития физических способностей детей, и их не способность к игровой и физической деятельности со своими детьми.

*Или говоря простыми словами: Проще отдать на кружок, чем позаниматься с ребёнком самому.*

### **1.3 Средства и формы работы оздоровительной гимнастики**

Средствами оздоровительной гимнастики являются:

- различные виды бега и ходьбы;
- разнообразные упражнения корригирующего характера с предметами и без них;
- выработка навыка правильной осанки у стены, с подниманием рук вверх, вниз и вдоль стены;
- контроль осанки у стены;
- исходные позиции упражнений стоя, лежа, на четвереньках;
- упражнения с использованием груза до 0,5 кг для укрепления различных групп мышц на растяжение и укрепление позвоночника;
- упражнения с использованием стандартного и нестандартного оборудования для профилактики и коррекции плоскостопия;
- самомассаж стоп.
- Беседы (валеологическое образование, формирование навыков ЗОЖ).
- Комплексы ОРУ с предметами, без предметов, с элементами ЛФК.
- Комплексы ОРУ на фитболах.
- Комплексы дыхательной гимнастики.
- Музыкально-ритмические упражнения.
- Гимнастика (*формирование двигательных умений и навыков, формирование и закрепление навыка правильной ходьбы, развитие психофизических качеств (гибкости, силы, выносливости)*).
- Упражнения по релаксации организма.
- Игротерапия

### **1.4 Целевые ориентиры по итогам обучения по программе**

#### **«Корригирующая гимнастика»**

В ходе реализации программы корригирующей гимнастики ожидается получить следующие результаты:

- Укрепление здоровья и снижение уровня заболеваемости;
- Выработанный навык правильной осанки и походки;

- Развитие потребности в физических упражнениях.
- Повышение уровня развития физических качеств и способностей детей.
- Снижение заболеваемости в ДОУ, а также числа часто болеющих детей.

Выводы об эффективности работы кружка дополнительного образования «Корригирующая гимнастика» можно сделать на основании контроля физического воспитания ребенка. Педагогический контроль в физическом воспитании - это система показателей дающих объективную информацию о динамике физических параметров. Контроль физической подготовленности позволит нам выявить уровень усвоения и выполнения программы.

При определении уровня физической подготовленности ребёнка следует ориентироваться на следующие факторы:

1. степень овладения ребёнком базовыми двигательными умениями и навыками (ходьба, бег, ОРУ, прыжки, лазание)
2. развитие физических качеств (гибкость, равновесие, координация движения, силовая выносливость, сила.)
3. Уровень заболеваемости ребёнка в течении года.

*1. Двигательные умения и навыки* оцениваются по результатам наблюдения за детьми в следующих формах физического воспитания.

Ходьба:

- правильное положение тела головы, и плеч;
- согласованные движения рук и ног, в сторону назад;
- наличие переката, постановка ноги с носка на пятку;
- сохранение направления.

Бег:

- перекрёстная координация движения рук и ног;
- правильное положение корпуса и головы;
- продолжительность фазы полёта;
- завершенность отталкивания ногой.

Прыжки на месте на двух ногах:

- правильное и.п., и.п.- полуприсед, руки свободны;
- энергичность отталкивания двумя ногами;
- выпрямление ног и взмах руками
- приземление на полусогнутые ноги, на носки.

ОРУ:

- правильное исходное положение, с соблюдением осанки
- правильное выполнение упражнения;
- согласованность рук, ног и корпуса.
- ритмичность выполнения упражнения.

Лазание по гимнастической стенке переменным шагом:

- перекрёстная координация движения рук и ног;
- одновременность постановки ноги и выполнение захвата рукой реек;
- прямое положение корпуса и головы;
- ритмичность движения.

## *2. Физические качества:*

Гибкость - морфофункциональное свойства опорно - двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

### Тест на определение гибкости.

И. п.: сед на полужесткой опоре (на ковре), ноги врозь на ширине плеч, колени выпрямлены. Взрослый прижимает рукой колени ребенка к полу. Между стопами у ребенка находится кубик (пятки ног и кубик находятся на одной черте).

**З а д а н и е :** наклониться и отодвинуть кубик как можно дальше.

Оценивается расстояние в сантиметрах от линии пяток до грани кубика, в которую ребенок упирался пальцами.

Учитывается результат одной попытки. Предварительно выполняются три медленных наклона, четвёртый наклон зачётный.

Оценка результатов тестирования в наклоне вперёд (см) (По О.А. Сиротину, С.Б. Шармановой, Л.В. Пигаловой)

## Мальчики

Возраст (годы)	Уровень физической подготовленности и оценка				
	низкий	Ниже среднего	средний	Выше среднего	высокий
	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
4	0 и меньше	-2-2	1-5	6-8	8 и больше
5	1 и меньше	0-1	2-6	7-9	9 и больше
6	1 и меньше	1-2	3-7	9-10	10 и больше
7	2 и меньше	2-3	4-8	9-11	11 и больше

## Девочки

Возраст (годы)	Уровень физической подготовленности и оценка				
	низкий	Ниже среднего	средний	Выше среднего	высокий
	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
4	0 и меньше	0-2	3-7	8-10	10 и больше
5	1 и меньше	1-3	4-8	9-11	11 и больше
6	2 и меньше	2-4	5-9	10-13	13 и больше
7	1 и меньше	4-8	9-14	15-18	18 и больше

Выносливость- это способность противостоять утомлению и какой либо деятельности. Она определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

### Тест на определение силовой выносливости,

при подъёме туловища из положения лёжа на спине.

И.п. – лёжа на спине, на гимнастическом мате, скрестив руки на груди. По команде «Начали!» ребёнок начинает подниматься, не сгибая колен, садится и вновь ложится. Инструктор слегка придерживает колени ребёнка.

**З а д а н и е:** поднять туловище, как можно больше раз.

Тест считается правильно выполненным, если ребёнок при подъёме туловища не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Оценка результатов тестирования в сгибании туловища (количество раз)

## Мальчики

Возраст (годы)	Уровень физической подготовленности и оценка				
	низкий	Ниже среднего	средний	Выше среднего	высокий
	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
4	2	2-5	6-14	15-18	18 и больше
5	3	3-6	7-16	17-20	20 и больше
6	6	6-8	9-19	20-22	22 и больше
7	9	9-12	13-22	23-26	26 и больше

Девочки

Возраст (годы)	Уровень физической подготовленности и оценка				
	низкий	Ниже среднего	средний	Выше среднего	высокий
	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
4	1	1-3	4-10	11-14	14 и больше
5	2	2-4	5-13	14-16	16 и больше
6	6	6-8	9-17	18-20	20 и больше
7	7	8-10	11-20	21-23	23 и больше

Тест на определение силовой выносливости, при разгибании туловища.

И.п. – лёжа на животе, на гимнастическом мате, скрестив руки за головой. По команде «Начали!» ребёнок начинает поднимать голову, приподнимает плечи и грудь, руки за головой и вновь возвращается в и.п.. Инструктор, слегка придерживает пятки ребёнка.

**З а д а н и е:** поднять туловище, как можно больше раз.

Оценка результатов тестирования в разгибании туловища (количество раз)

Мальчики

Возраст (годы)	Уровень физической подготовленности и оценка				
	низкий	Ниже среднего	средний	Выше среднего	высокий
	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
4	5	5-7	8-10	11-13	13 и больше
5	8	8-10	11-13	14-16	16 и больше
6	11	11-13	14-16	17-20	20 и больше
7	13	13-17	18-22	23-25	25 и больше

Девочки

Возраст (годы)	Уровень физической подготовленности и оценка				
	низкий	Ниже среднего	средний	Выше среднего	высокий
	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
4	6			12-15	15 и больше
5	9	10-11	12-14	15-17	17 и больше
6	12	13-14	15-17	18-20	20 и больше
7	14	14-17	18-22	23-25	25 и больше

Равновесие - обеспечивается сложным сочетанием в действиях различных анализаторов – мышечного, вестибулярного, зрительного, кожного, объединяемых регулирующим влиянием центральной нервной системы.

### Тест на определение функции равновесия:

для детей 4 лет..и.п.- пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища.

Задание: Необходимо сохранить данную позицию в течение 15 секунд с закрытыми глазами.

Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус (не выполнение задания)

для детей 5-6 лет. По команде «можно» ребёнок становится на левую (правую) ногу, правую (левую) сгибает в коленном суставе, и ставит ее на опорную ногу, чуть выше колена и немного развернув ее вправо. Руки ставятся на пояс, глаза закрыты. Результат – время, выполненное в стойке на одной ноге.

Задание: Необходимо сохранить данную позицию в течение 15 секунд с закрытыми глазами.

Секундомер включается тогда, когда ребёнок становится на одну ногу, выключается – при потере равновесия. При выполнении теста необходима страховка.

Оценка результатов тестирования в упражнении на равновесие (с)

(По Ю.Н. Вавилову)

Мальчики

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
	1	2	3	4	5
4	<1	1—2	3—5	6—8	7 и больше
5	<1	1—2	3—10	11—12	12 и больше
6	<2	2—3	4—12	13—14	14 и больше
7	<3	3—5	6—17	18—20	20 и больше

Девочки

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
	1	2	3	4	5
4	<1	1—2	0—6	7—8	8 и больше
5	<2	2—3	4—10	11—13	13 и больше
6	<3	3-4	5—11	12—14	14 и больше
7	<4	4—5	6—12	13—16	16 и больше

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного аппарата. Следует отметить что бросание набивного мяча требует не только значительной мышечной массы, но и быстроты движений. Поэтому данные упражнения называются скоростно-силовыми.

#### Тест на определение силы в броске набивного мяча массой 1кг.

И.п. – одна нога впереди у контрольной линии, другая сзади. (Или и.п.-ноги на ширине плеч у контрольной линии). Ребёнок берёт мяч и бросает его как можно дальше, двумя руками из-за головы.

**З а д а н и е:** Бросить мяч двумя руками из-за головы как можно дальше.

При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола. Делается два броска подряд, фиксируется лучший результат.

Ориентировочные показатели броска набивного мяча в метрах (1 кг) (Г. Юрко)

Пол	3	4	5	6	7
Мальчики	109–157	117–185	187–270	221–303	242–360
Девочки	97–153	97–178	138–221	156–256	193–361

Координация движений показывает возможность управления, сознательного контроля за двигательным образцом и своим движением.

#### Тесты на определение координации движения

Тест в сагиттальной плоскости: Ребёнок отводит в сторону правую руку и в противоположную сторону левую ногу (и наоборот).

Тест в вертикальной плоскости: Ребёнок поднимает одновременно согнутую в локте правую руку и сгибает в колене левую ногу (и наоборот).

Тест в горизонтальной плоскости: Ребёнок отводит вперёд правую руку и назад левую ногу (и наоборот).

Далее инструктор оценивает координацию движений:

- одновременное правильное выполнение – 3 балла
- не одновременное, но правильное выполненное движение – 2 балла
- нарушение координации, но после повторного показа верное выполнение движения, выполнение отдельных элементов -1 балл.

### *3. Уровень заболеваемости в течении года*

## ТЕМПЫ ПРИРОСТА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

В течение года показатели физических качеств могут изменяться. Это происходит за счет естественного роста детей, роста их двигательной активности, целенаправленной работы по физическому воспитанию.

### Изучение степени динамики развития физических качеств у детей как показателя эффективности физического воспитания в группе

Для оценки темпов прироста показателей физических качеств (степени динамики развития физических качеств) мы рекомендуем пользоваться формулой, предложенной В.И.Усаковым:

$$W = 100 \left( \frac{V_2 - V_1}{\frac{1}{2}(V_1 + V_2)} \right),$$

где  $W$  – прирост показателей темпов, %;

$V_1$  - исходный уровень;

$V_2$  - конечный уровень.

### Оценка темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

Темпы прироста, %	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8 – 10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и роста естественной двигательной активности
10 – 15	Хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

## 2. Содержательный раздел

### 2.1 Перспективный план группы корригирующей гимнастики

Курс занятий	Период	Задачи
<b>Подготовительный</b>	Октябрь-ноябрь	1. Формирование положительного, осознанного отношения к занятиям.
		2. Обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку.
		3. Обучение правильному выполнению для формирования осанки и свода стопы.
		4. Обучение массажу рук и стоп мячами-массажерами.
		5. Формирование навыка носового дыхания; глубокого вдоха.
<b>Основной</b>	Декабрь-февраль	1. Совершенствование навыка правильной осанки.
		2. Выработка стереотипа правильной походки.
		3. Развитие подвижности позвоночника.
		4. Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет и свод стопы с применением гимнастического оборудования
		5. Улучшение глубины и ритма дыхания
<b>Заключительный</b>	Март-май	1. Укрепление мышц ног и верхнего плечевого пояса, с применением набивных мячей 0.5 кг, наклонных досок
		2. Развитие общей выносливости
		3. Совершенствование достигнутых навыков правильной осанки
		4. Закрепление стереотипа правильной походки
		5. Адаптация дыхания к физическим нагрузкам, тренировка навыков носового дыхания

## 2.2 Комплексы упражнений с октября по май

### Октябрь

#### комплекс упражнений №1 / 1-2 недели

Часть занятия	Содержание	Темп, дозировка	Методические указания
I.	Вводная ходьба (по прямой). Ходьба руки на пояс на носках, на пятках.(по кругу). Бег на носках	спокойный 1 круг средний 1 круг	спина прямая, смотреть вперед
II.	1. Упражнения с гантелями «Силачи» «Силачи тренируют руки» И.п. – лежа на полу, ноги слегка расставлены, руки с гантелями у груди. Поднять руки, вернуться в и.п.	средний 4-5 раз	посмотреть на руки
	2. «Силачи тренируют туловище» И.п. лежа на спине, руки прямые вытянуты за головой. Сгруппироваться, принять и.п.	медленный 4-5 раз	сгибать ноги согнув в коленях
	3. «Силачи тренируют ноги» И.п. то же. Попеременное поднятие ног	медленный 4-5 раз	нога прямая, носок на себя
	4. Силачи хотят быть еще сильнее! И.п. сидя на полу, ноги расставлены. Наклоны, вытягивая руки вперед.	медленный 4-5 раз	колени не сгибать
	5. «Сильные руки» И.п. лёжа на животе. Сгибание и разгибание рук.	средний 4-6 раз	Руки разгибать в локтевых суставах
	6. «Силачи отдыхают» лежа спине, Сгибать и разгибать стопы	средний 4-6 раз	только стопы, вытягивая носочки
	7. «Бросим гирию» (бросание мяча снизу вверх)	средний 5-6 раз	посмотреть вверх, на мяч
	8. Ходьба по ребристой дорожке	спокойный 3-4 раза	голову не наклонять
	9. Ходьба по извилистой дорожке (канат) Боком приставными шагами	спокойный 2-3 раза	следить за осанкой
III.	10. Дыхательное упражнение «Силачи надувают шары».	2-5 раз	вдыхать глубоко

#### Обновление комплекс упражнений №2

1.	И.п. сидя на полу, руки в упоре сзади, ноги согнуты. «Сокращение стоп» Сгибание и разгибание пальцев	6 -8 раз	Спину не округлять
2.	Игра «Весёлая ходьба»	2-3 раза	Следить за осанкой
3	Дыхательное упражнение «Облака» см.приложение	3-5 раз	Глубоко вдыхать, выдыхать с силой

**Октябрь**  
**комплекс упражнений №3 / 3-4 недели**

Часть занятия	Содержание	Темп, дозировка	Методические указания
I.	Вводная ходьба по кругу, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках	спокойный по 1 кругу	смотреть вперед Следить за осанкой
II.	1. Имитационные упражнения «Часики тик- так» И.п. лежа на спине, руки прижаты к телу. Плавные повороты головы вправо-влево, оттянуть носки на себя	медленный 4-5 раз	подбородок не опускать
	2. «Бабочки» И.п. лежа на спине, руки в стороны. Имитация полета бабочки. Поднять руки вверх и опустить в и.п.	медленный 4-5 раз	удерживать туловище ровно
	3. «Жучки» И.п. лежа на спине, руки и ноги полусогнуты. Имитация движений жука со звуком [ж-ж-ж-ж]	средний 4-5 раз	скруглить спину
	4. «Крот» И.п. лежа на животе, руки вытянуты вперед. «Сгребать песок себе»	медленный 4-6 раз	смотреть вперед
	5. «Дельфин плывет» И.п. лёжа на животе, руки под подбородком. Поднять голову и плечевой пояс, руки в стороны	медленный 4-6 раз	смотреть вперед
	6. «Креветка» Лежа на спине, руки вдоль тела. Поднять ноги, коснуться пола над головой.	медленный 3-4 раза	дыхание функциональное
	7. «Тюлень» И.п. лежа на животе, руки прижаты к телу. Повороты на спину и обратно без помощи рук	медленный 3-4 раза	дыхание произвольное
	Ходьба по наклонной доске (25 см), и по массажным коврикам	3-4 раза	сохранять осанку
	8. Игра «По-турецки мы сидели» По-турецки мы сидели Чай пили, сушки ели. Ели, ели, пили, пили Еле-еле досидели.	2-3 повтора	спина прямая
III.	9. Дыхательное упражнение «Ветерок»	2-5 раз	вдыхать глубоко, выдыхать протяжно

**Обновление комплекс упражнений №4**

1.	«Камбала» И.п. лежа на животе, руки в стороны. Приподнять руки и туловище, вернуться в и.п.	3-4 раза	Голову не наклонять, ноги не отрывать
2.	Дыхательное упражнение «Султанчики»	3-5 раз	вдыхать глубоко, выдыхать медленно
3.	Игра «Ловкие ноги»	2-3 раза	Спина прямая

**Ноябрь**  
**комплекс упражнений №5 / 1-2 недели**

Часть занятия	Содержание	Темп, дозировка	Методические указания
I.	Вводная ходьба. Ходьба на носках, в чередовании с ходьбой на пятках, ходьба в чередовании с бегом. Проверка осанки у стены	средний 2 круга	контроль осанки
II.	Упражнения «Кошечка» 1. «Кошечка лезет на дерево» И.п. стойка, ноги слегка расставлены, руки у груди с растопыренными пальцами. Руки попеременно «шагают вверх по дереву». (можно у стены). Поднять руки вверх и потянуться на носочках	средний 4-5 раз	потянуться
	2. «Кошечка умывается». И.п. стоя на четвереньках. Наклоны то к правой, то к левой руке.	медленный 3-4 раза	вытягивать шею вперед
	3. «Испугалась» И.п. сидя на согнутых ногах, руки вытянуты вперед - (кошечка отдыхает). Выгнуть спину дугой	медленный 3-5 раза	наклонить голову
	4. «Добрая кошечка» И.п. стоя на четвереньках. Прогнуть спину	медленный 3-5 раза	посмотреть вверх
	5. «Кошечка злится» И.п. стоя на четвереньках. Выгнуть спину		голову опустить вниз
	6. «Кошечка играет» И.п. лежа на спине, Подтянуть руки и ноги к груди.	медленный 3-4 раза	подбородок тянуть к груди
	7. «Кошечка греется на солнышке» И.п. лёжа на животе, руки под подбородком. Сгибать разгибать ноги в коленях. Поочередно правой и левой ногой	медленный 3-4 раза	Оттягивать носки
	8. «Кошечка точит коготки» Сидя на полу в руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях «Сокращение стоп»	средний 4-5 раз	следить за осанкой, носок тянуть и сжимать
	9. «Кошечка гуляет по крыше». Подъем и спуск по наклонной доске.	3 повтора	спина прямая, не ускорять темп
III.	10. Кошечка дует на лапки (Интенсивный вдох, на выдохе подуть на руку). 11. «Кошечка мяукает» Глубокий вдох, на выдохе долгий звук [м-м-м-м-мяу]	по 5 раз	вдыхать глубоко

**Обновление комплекс упражнений №6**

1.	«Веселые котята» ползание на четвереньках по залу в рассыпную	1 мин	Голову не опускать
2.	Дыхательное упражнение «Горячее молоко»	2-5 раз	Глубокий вдох, дробный выдох
3.	«Ладошки» (Стрельникова)	4 в каждую сторону	Шумный и короткий вдох

**Ноябрь**  
**комплекс упражнений №7 / 3-4 недели**

Часть занятия	Содержание	Темп, дозировка	Методические указания
I.	Проверка осанки у стены Ходьба кисти к плечам, локти в стороны, лопатки сведены, ходьба на носках, на внешней стороне стопы, ходьба с пятки, бег на носках.	1 круг По 1 кругу	Не перенапрягать мышцы Спина прямая
II.	1. И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы вправо-влево	Медленный 3-4 раза	Коснуться ухом пола
	2. И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Руки через стороны вверх (вдох), вернуться в и.п. (выдох)	Медленный 3-4 раза	Руки скользят по полу
	И.п. лежа на спине, кисти к плечам. Свести локти (выдох), развести, прогнуться (вдох)	Средний 3-4 раза	Прогибаясь, отрывать плечи от пола
	3. И.п. лежа на спине, руки в стороны. Отвести ногу в сторону, вернуться в и.п.	3 раза каждой средний	Ноги от пола не отрывать, носки оттягивать
	4. И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Руки сжать в кулаки, носки на себя, вернуться в и.п.	5-4 раза	Расслабить и напрягать мышцы
	5. И.п. лежа на спине, руки вверх. Руками тянуться вверх, пятками – вниз	3-4 медленный	Поясницу не отрывать
	6. И.п. лежа на животе, руки согнуты в локтях. «Брасс»	4-6 медленный	Ноги не отрывать от пола
	7. И.п. лежа на животе, руки согнуты в локтях. Поочередное поднимание ног	4-6 медленный	Не отрывать таз от пола
	8. Стоя на четвереньках, кисти повернуты внутрь. Согнуть руки, коснуться подбородком пола, вернуться в и.п.	3-4 медленный	Свести лопатки
	9. Сидя на скамейке массаж рук и стоп массажными мячами	1 мин.	Спина прямая
10. Ходьба по массажным дорожкам	3-4 раза спокойный	Спина прямая	
III.	Дыхательное упражнение «Насос»	4 раза	Дышать носом
	Дыхательное упражнение «Регулировщик» См.приложение	4 раза	Дышать носом

**Обновление комплекс упражнений №8**

1.	Игра «Черепашки»	1-2 мин	Не напрягаться излишне
2.	Ходьба по краям ребристых дорожек «Трамвай»	3-4 раза спокойный	Спина прямая
3.	Дыхательное упражнение «Вырасти большой»	4 раза	Дышать носом
4.	Дыхательное упражнение «Маятник»	4 раза	Дышать носом

**Декабрь**  
**комплекс упражнений №9 / 1-2 недели**

Часть занятия	Содержание	Темп, дозировка	Методические указания
I.	Проверка осанки у стены. Ходьба вперед - назад, с мешочком на голове контролируя осанку	3-5 раз	Не перенапрягать мышцы
II.	1. «Клювик» И.п. лежа на животе, руки согнуты в локтях под подбородком. Поднять голову повернуть направо, тоже влево.	4-6 раз в кажд. стор. медленный	голову приподнимать от пола
	2. «Взлёт птенчика» И.п. лежа на животе, руки в «крылышках»(за головой). Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышках»	4-6 раз средний	Не отрывать таз от пола
	3. «Полёт птенца» И.п. лежа на спине, руки хватом за локти. Поднять руки вверх за голову – вдох, опустить - выдох	3-4 раза медленный	В пояснице не прогибаться
	4. «Лапки» И.п. лежа на спине, руки на пояс. Поочерёдное сгибание и разгибание ног	4-6 раз средний	Стопами скользить по полу
	5. «Птенчик замёрз» И.п. лежа на спине, руки в сторону. «Группировка». Обхватить руками и коснуться лбом коленей.	3-4 средний	Растягивать спину, голову поднимать
	6. «Греем лапки»И.п. сидя, упор сзади. Круговые вращения стоп.	4 -8 раз средний	Не забывать оттягивать носки.
	7. «Ловкие пальчики» И.п. сидя, упор сзади. Захват мелких игрушек пальцами ног и перекалывание их к другой ноге	4 раза медленный	Спина прямая
	8. «Качели» И.п. стоя. Перекалывание с носка на пятку, руки на поясе	6-8 раз средний	Спина прямая, сох- ранить равновесие
	9. «Танец птенчиков». И.п. стоя Быстро поднять прямую (согнутую) ногу, сделать хлопок под ногой	4-6 раз быстрый	Спина прямая, ногу можно согнуть.
	10. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт	2-3 раза медленный	Следить за хватом рук
	11. Приседание на гимнастической стенке	4-6 раз медленный	Руки держать на уровне груди.
III.	Дыхательное упражнение «Пчелка», см. приложение	5 раз	вдох через нос, дыхание глубокое
	Игра «Веселые жучки». Ползая на четвереньках прокатывать мяч, толкая его головой.	2 мин	Сохранять правильную осанку

**Обновление комплекс упражнений №10**

1.	«Цветок». ИП – сидя; руки на коленях. Сделать глубокий вдох полной грудью, выпрямляя спину. «Цветок завял» Выдох (плавный выдох носом, рот закрыт). Расслабиться (наклонить голову вперёд)	6-8 раз	Спина прямая Лопатки и плечи опустить
2.	Чистый носик». ИП – сидя на стуле. Дыхание через нос сначала одной ноздрей, потом другой.	по 4 раза	Спина прямая
3.	Ходьба по залу, сопровождаемая хлопками в ладоши: спереди, над головой и за спиной.	2 круга	Дыхание произвольное.

**Декабрь**  
**комплекс упражнений №11 / 3-4 недели**

Часть занятия	Содержание	Темп, дозировка	Методические указания
I.	Ходьба вводная, на носках, на пятках с разным положением рук, гимнастическим шагом, бег	по 1 кругу 2 мин.	Спина прямая, лопатки сведены
II.	1. «Снеговик готовится в гости» И.п. лежа на спине, руки с палкой согнуты перед грудью. Поднять голову одновременно с движением рук вперед, носки на себя.	4-6 раз средний	Тянуться руками с палкой к носкам
	2. «Делает разминку» И.п. лежа на спине, руки с палкой у груди. 1- поднять руки вперед, 2 - вернуться в и.п.	4-6 раз средний	Голову не опускать
	3. «Собирает игрушки в мешок» И.п. лежа на спине, руки с палкой опущены. Согнуть ноги, подтянуть колени к груди, палку перенести на голени.	4-6 раз медленный	Голову не поднимать
	4. «Едет на велосипеде» И.п. лежа на спине, руки с палкой у груди. «Велосипед» Сгибать и разгибать ноги на весу	4-6 раз медленный	Разгибать ноги в коленном суставе, тянуть носок на себя
	5. «Снеговик взлетает на самолёте» «Лодочка» И.п. лежа на животе, руки с палкой вытянуты. Поднять руки и ноги одновременно.	4-6 раз медленный	Смотреть вперед
	6. «Препятствия» И.п. стоя, палка на полу. Пройти по палке приставными шагами вправо, влево	4-6 раз средний	Пятки на палке, носки на полу
	7. «Снеговик греет ножки» И.п. сидя, упор сзади. Катание подошвами палки, вперед назад.	6-8 раз быстрый	Спина прямая
	8. «Снеговик отдыхает» И.п. сидя по-турецки. Катание палки между стопами ног.	6-8 раз быстрый	Держать осанку
	8. Самомассаж ног массажными мячами	2 мин	спина прямая
9. Ходьба по массажным дорожкам, ходьба на четвереньках по лестнице	3 раза	спина прямая	
III.	Дыхательное упражнение «Облака»	4 раза	Губы «трубочкой»
	Игра «Донеси платочек»	3 раза	Не касаться ногой с платочком пола

**Обновление комплекс упражнений №12**

1.	И.п. лёжа на спине, руки с палкой вытянуты вверх. Махом рук с палкой сесть и потянуться к ногам	4-6 раз медленно	Ноги не поднимать Спину держать ровно
2.	Тоже. Махом рук с палкой сесть по - турецки, палку на лопатки. Встать без помощи рук оставив ноги в скрещенном положении	3-4 раза	Спина прямая, Палка на лопатках
3.	«Трубач» Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф».	4 раза	Вдох глубокий

**Январь**  
**комплекс упражнений №13 / 1-2 недели**

Часть занятия	Содержание	Темп, дозировка	Методические указания
I.	Ходьба вводная, ходьба на носках, на пятках, с захлёстыванием голени, бег на носках, по кругу.	по 1 кругу. 2 мин	Руки на пояс, локти отвести назад
II.	1. И.п. о.с. круговые вращения руками. (вперед, назад)	4-6 раз средний	Спина прямая, руки точно в стороны
	2. И.п. лежа на спине, голова, туловище ноги на одной линии, руки вытянуты вверх. Потянуться за руками	4-6 раз средний	Стараться вытянуться
	3. И.п. – тоже. 1-прижать подбородок к груди, носки на себя.2- расслабиться	4-6 раз медленный	Пятками тянуться в одну сторону, головой в другую
	4. И.п. лёжа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Сгибать и разгибать ноги в коленях попеременно, скользя большим пальцем одной ноги по подъёму другой ноги (По направлению от большого пальца к колену)	4-6 раз медленный	«Поглаживание» Стараться не отрывать поясицу от пола
	5. И.п. тоже. Согнуть ногу в колене (скользить пальцем по ноге), выпрямить её вверх, согнуть и опустить	5-6 раз	Выпрямлять ногу в колене, оттянуть носок
	6. И.п. сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы ног друг к другу. Выпрямить колени, пока пальцы ног могут быть прижаты друг к другу	6 -8 раз	Придавать ступням форму кораблика
	7. И.п. сидя на полу с согнутыми коленями. Двигать ступнями вверх вниз, касаться пола только пальцами ног. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямить	4-6 раз	Спина прямая Пятками не касаться пола
	8. И.п. о.с. Наклон вперёд, руки в стороны выдох. Вернуться в и.п. вдох	6 раз	Спина прямая Голову не опускать
	9. Ходьба по массажным дорожкам		
III.	1. Вырасти большой. Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х».	4 раза	Спина прямая
	2. Дыхательная игра «Мяч в ворота»	3 раза	Сохранять правильное положение тела

**Обновление комплекс упражнений №14**

1.	Игра «Ходим в шляпах»	2-3 раза	Спина прямая
2.	Маятник. Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки к плечам. Наклонять туловище в стороны. При наклоне — выдох, произносить «т-у-у-у-х-х».	4 раза	Колени не сгибать

**Январь**  
**комплекс упражнений №15 / 3-4 недели**

Часть занятия	Содержание	Темп, дозировка	Методические указания
I.	Ходьба вводная, со сменой направления, со сменой движения по сигналу. Бег врассыпную	По 1 кругу 1 мин	Следить за осанкой
II.	1. И.п. стоя, мяч в руках. Поднять мяч вверх, потянуться, посмотреть на мяч, вернуться в и.п.	3-4 раза медленный	Смотреть на мяч
	2. И.п. стоя ноги врозь, мяч за головой. Наклон вперёд, мяч между ног выдох. Вернуться в и.п. вдох.	4-6 раз средний	Мяч строго за головой
	3. И.п. лёжа на спине, руки на поясе, мяч удерживать стопами. Согнуть ноги с мячом «скамеечкой» вернуться в и.п.	4-6 раз средний	Угол ног 90 градусов
	4. И.п. тоже. Согнуть ноги с мячом, выпрямить вверх, опустить прямые ноги вниз	4-6 раз	Прямые ноги опускать медленно
	5. И.п. лежа на спине. Руки с мячом согнуты перед грудью. Вытянуть руки вперёд и, приподняв верхнюю часть туловища, положить мяч между колен, лечь расслабиться. Снова приподняться взять мяч и вернуться в и.п.	6-8 раз средний	Лечь расслабиться, руки вдоль туловища
	6. И.п. лежа на спине руки с мячом вытянуты вверх. Руки с мячом вытянуть вперёд, приподнять голову, носки на себя. Вернуться в и.п. расслабиться	4-6 раз медленный	Тянуться мячом к коленям.
	7. И.п. тоже. Махом рук с мячом сесть прямо, руки перед грудью. Вернуться в и.п.	4-6 раз	Спина прямая
	8. И.п. сидя в упоре ноги согнуты. Захватить мяч стопами, приподнять его и переложить подальше от себя.	4-6 раз	Следить за осанкой
	9. И.п. сидя, упор на предплечье. Захватить ногами мяч приподнять его, подкинуть и попытаться поймать	4-5 раз	Дыхание произвольное
	10. Прыжки со скакалкой	2 мин	Спина прямая
III.	Дыхательное упражнение «Большой и маленький»	4-8 раз	Выполняется резкий выдох

**Обновление комплекс упражнений №16**

1.	«Послушный мяч» И.п. Лёжа на спине, мяч зажать между стопами. Повернуться на живот, стараясь не выронить мяч	4-6 раз	Не сгибать колени
2.	Игра «Сердитый ежик»	3-5 раз	Наклоняться ниже
3.	Игра «Гуси-гуси»	2-3 раза	Дыхание произвольное

**Февраль**  
**комплекс упражнений №17 / 1-2 недели**

Часть занятия	Содержание	Темп, дозировка	Методические указания
I.	Построение у стены, проверка осанки Шаг от стены, встать; проверить осанку Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки в стороны, на внутренней стороне стопы.	1 мин По 1 кругу	Сохранять правильную осанку
II.	1. «Крылышки» И.п. – о.с., руки к плечам. Круговые вращения руками вперед; назад	4-6 раз средний	Спина прямая, подбородок приподнят
	2. «Крутышка» И.п. - о.с. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Повороты вправо-влево	6-8 раз средний	Сохранять осанку
	3. «Переменка» И.п. сидя, упор руками сзади: стопы на себя, стопы от себя	4-6 раз средний	Колени, локти не сгибать
	4. «Мельница» И.п. сидя, упор руками сзади: вращение стоп вправо-влево	4-6 раз средний	Колени, локти не сгибать
	5. «Гусеничка» И.п. сидя, упор руками сзади. Сгибая пальцы ног, подтягивать пятку вперед к пальцам, затем пальцы снова распрямляются и движение повторяется	6-8 раз средний	Сохранять осанку
	6. «Качели» И.п. о.с. руки на пояс. Перекаты с пятки на носки.	6-8 раз средний	Локти назад, Спина прямая
	7. «Велосипед» И.п. лежа на спине, руки за голову. Сгибать и разгибать ноги на весу имитируя «велосипедные» движения	6-8 раз средний	Активная работа стоп
	8. «Звездочка» И.п. лежа на спине, руки вдоль тела, ноги разведены. Одновременно приподнять руки и ноги от пола	6-8 медленный	Ноги приподнимать прямые
	9. Стоя с опорой на ладони «Мишки» (ноги на месте, руки движутся вперед-назад)	2-3 раза медленный	Подниматься как можно выше
	10. Самомассаж стоп (сидя на скамейке)		Спина прямая
	11. Игра «Кто донесёт мяч»	2 раза	Следить за осанкой
	12. Спрячься у стены	1 мин	Дыхание произвольное
III.	Дыхательное упражнение «Самолетик-самолет»	4-6 раз	Задерживать дыхание

**Обновление комплекс упражнений №18**

1.	И.п. лежа на животе, руки в стороны. Поднять голову и плечевой пояс, руки в стороны. Задержаться в этом положении на счёт, вернуться .	4-6 раз медленный	Смотреть вперед, прогибаться в пояснице
2.	И.п. лёжа на животе. Поднимать ноги поочерёдно	6-8 раз средний	Таз не отрывать от пола
3.	Дыхательное упражнения «Часики»	4-8 раз	Наклоняться точно в стороны

**Февраль**  
**комплекс упражнений №19 / 3-4 недели**

Часть занятия	Содержание	Темп, дозировка	Методические указания
I.	Построение у стены, проверка осанки Шаг от стены, сесть, встать; проверить осанку Ходьба на носках на пятках, с перекатом с пятки на носок, бег	1 мин По 1 кругу	Сохранять правильную осанку
II.	1. И.п. о.с. Подняться на носки, руки вверх - вдох, опуститься – выдох вернуться в и.п.	6-8.раз	Сохранять осанку
	2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Опираясь на наружные стороны стоп, сжимайте и разжимайте пальцы.	6-8 раз	Сохранять осанку
	3. И.п. лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять голову, носки на себя, вытянуть руки вперёд. Задержаться, вернуться в и.п. расслабиться	6-8 раз средний	Задержка в позе в зависимости от физич. подготовл. Ребёнка
	4. И.п. тоже Согнутую ногу поднять к животу, обхватить руками и коснуться лбом колена, вернуться в и.п., тоже другой ногой	4-6 раз средний	Сгруппироваться
	5. И.п. Лёжа на спине руки на пояс. Согнуть ногу в колене выпрямить её вверх до угла 45 градусов, опустить прямую ногу	4-6 раз	Ноги не кидать, поясницу не поднимать
	6. И.п. Стоя на коленях опора на кисти поднять поочередно правую и левую ноги.	6-8 раз средний	Не прогибаться в пояснице
	7. И.п. тоже Сгибая руки, прогнуться в грудном отделе, слегка продвинуть корпус вперёд, выпрямить руки. Вернуться в и.п. «Кошечка»	4-5 раз медленный	Стараться прогнуться в грудном отделе
	8. И.п. лёжа на спине упор на предплечья, ноги согнуты, стопы упираются в пол. Прогнуться в грудном отделе Вернуться в и.п.	4-5 раз	Мостик- голову можно положить на пол
	9. Ходьба по дорожке здоровья	3-4 раза	Дыхание произвольное
	10.Игра «Тише едешь, дальше будешь»	3-4 раза	Сохранять осанку
III.	Дыхательное упражнение «Погончики»	1-мин	Короткий резкий вдох через рот

**Обновление комплекс упражнений №20**

1.	И.п. о.с Развести руки широко в стороны – вдох, быстрым движением скрестить руки перед грудью - выдох	6-8 раз быстрый	Вдох через нос, выдох через рот
2.	И.п. Стоя на коленях опора на кисти поднять поочередно правую и левую руки	6-8 раз средний	Не прогибаться в пояснице
3.	Дыхательное упражнение «Говорилка»	1мин	Дышать через нос

**Март**  
**комплекс упражнений №21 / 1-2 недели**

Часть занятия	Содержание	Темп, дозировка	Методические указания
I.	Ходьба вводная , по скамейке на носках, руки в стороны, с опусканием на правое , то на левое колено, ходьба с мячом на голове, прыжки через 5 обручей, прыжки на одной и на двух ногах	По 1 кругу	Следить за осанкой и равновесием
II.	Упражнения с гантелями 1. И. п.о.с., гантели к плечам. Встать на носки, гантели вверх; Вернуться и. п.	4-6 раз средний	Следить за осанкой
	7. И. п. о.с., гантели вверх. Пружинистые наклоны вперёд, гантели к плечам; Вернуться в и. п.	4-6 раз	Смотреть вперёд
	8. И. п. – сед, гантели вверх. Лечь, гантели к плечам; вернуться в и.п.	4-6 раз медленный	Стараться не сгибать колени
	9. И. п. – лежа на спине, гантели в стороны. 1-2 гантели вперед; 3-4 – и. п.	6 раз медленный	Руки не бросать, опускать медленно
	10. И. п. – стойка ноги врозь, гантели к плечам. Наклон вправо, левую руку вверх; и. п.; то же влево.	4-6 раз	Руку не сгибать, наклон точно в сторону
	11. И.п. лежа на животе, прогибание спины. Кисти рук с гантелями прижаты к затылку. Приподнять голову вверх (ноги необходимо придерживать)-вдох, вернуться в и.п. -выдох	4-6 раз медленный	Прогибать спину
	12. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены. Присесть (гантели касаются пола), встать, руки и голову отвести назад (прогнуться).	6 раз медленный	Спину держать ровную
	13. Самомассаж стоп	1 мин	Дыхание произвольное
	14. Ходьба по массажным дорожкам	2 круга	
III.	Дыхательное упражнение «На турнике»	3-4 раза медленно	Короткий вдох, длинный выдох
	Упражнения на расслабление мышц	1 мин	Под музыку

**Обновление комплекс упражнений №22**

1.	И.п. ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед, гантели внизу. Поднять гантели в сторону, вернуться в и.п	4-6 раз медленный	Колени полусогнуты, не делать рывков руками.
2.	Игра «Футболисты»	2 раза	Игра парами
3.	Игра «Кто быстрее» Кто быстрее додует шарик трубочкой до конуса	1 раз	Дыхание произвольное

**Март**  
**комплекс упражнений №23 / 3-4 недели**

Часть занятия	Содержание	Темп, дозировка	Методические указания
I.	Массаж рук в движении: Ходьба на носках, руки вверх, вперед, в стороны Ходьба на пятках, руки вперед, за голову Ходьба в полуприседе, руки на поясе	По 1 кругу медленный	Стараться сохранять осанку
II.	Упражнения с палками 1. И.п. – о.с. Руки вверх, за голову, вверх, вернуться в и.п.	4-6 раз средний	Следить за осанкой, Голову вперед не наклонять
	2. И.п. ноги врозь, палка на лопатках. Наклоны вперед	6-8 раз	Смотреть вперед, колени не сгибать
	3. И.п. – о.с. Руки опущены, палка за спиной. Поднять палку, соединить лопатки, вернуться в и.п.	6-8 раз средний	Вперед не наклоняться, спина ровная
	4. И.п. Лежа на животе, палка у подбородка. Руки вперед, вверх (прогнуться), вперед, вернуться в и.п.	6-8 раз средний	Ноги не отрывать от пола
	5. И.п. Лежа на животе, палка у подбородка. Поочередное поднятие ног.	6-8 раз средний	Ноги не сгибать, носочки оттягивать
	6. И.п. стоя на коленях, палка внизу. Поднять палку вверх, ногу отвести назад, посмотреть на палку. Вернуться в и.п. тоже другой ногой	4-6 раз	Стараться прогнуться в грудной клетке
	7. И.п. стоя на палке. Ходьба по палке приставным шагом вправо и влево	4-6 раз	Следить за осанкой
	8. И.п. стоя палка перед ногами. Катание палки подошвами ног	8-10 раз быстрый	Дыхание произвольное
	9. Ходьба по корригирующим дорожкам	1 мин	
	10. Прыжки через скакалку	2 мин	
III.	Дыхательное упражнение «Воздушный шар»	4-8 раз	Спокойный вдох и выдох

**Обновление комплекс упражнений №24**

1.	Дыхательное упражнение «Ветер»	3-4 раза	Сильный отрывистый выдох
2.	И.п. сидя на полу, ноги согнуты в коленях, подошвы ног прижаты друг к другу. Палка между подошвами. Катать палку стопами «Добываем огонь»		Придерживать палку, чтобы не упала, следить за осанкой
3.	Игра «Донеси платочек»	2раза	Дыхание произвольное

**Апрель**  
**комплекс упражнений №25 / 1-2 недели**

Часть занятия	Содержание	Темп, дозировка	Методические указания
I.	Ходьба вводная, ходьба лыжника, утиная ходьба, на высоких четвереньках, с мешочком на голове выпады, бег в парах «Догонялки»	По 1 кругу	Следить за осанкой
II.	1. И.п. сидя на скамейке. «Сокращение» стоп. Сгибать и разгибать пальцы ног	8 раз	Следить за осанкой
	2. И.п. о.с. Перекатывание с носка на пятку	8 раз	Сохранять равновесие
	3. И.п. о.с. Разведение и сведение пяток, стоя на носках	8 раз	Следить за осанкой
	4. И.п. о.с. Приседания на носках	6-8 раз	Спина ровная
	5. «Конькобежец» И.п. широкая стойка руки за спиной. Выпад то в правую сторону, то в левую, наклоня туловище с полуоборотом в стороны. (Имитация конькобежца)	6-8 раз средний	Спину держать ровную, скручивать туловище, не прогибаться
	6. «Хлопки под коленом» И.п. о.с. Поднять прямую ногу вперёд, сделать хлопок под коленом. Повторить с другой ногой	6-8 раз средний	Следить за осанкой
	7. И.п. лёжа на спине, руки вдоль туловища. Подтянуть колени к груди, обхватить их руками, сгруппироваться, покачаться вперёд- назад. Вернуться в и.п.	4-6 раз	Сгруппироваться
	8. И.п. лежа на спине, руки, на поясе. Согнуть ногу в колене, выпрямить её вверх, медленно опустить ногу.	4-6 раз средний	Опускать ногу прямую, медленно, не кидать её
	9. И.п. лёжа на животе, руки впереди. Поднять голову, плечевой пояс, руки вперёд с одновременным подниманием ног «Лодочка»	6 раз	Не сгибать ноги в коленном суставе
	10. И.п. стоя на четвереньках. Опустить голову книзу, спину выгнуть «Кошечка сердится», 11. Поднять голову, спину прогнуть «Кошечка ласковая»	4-6 раз	Можно повилить «хвостиком», вытягивать позвоночник
	12. Игра «Кто быстрее» Кто быстрее переложит мелкие предметы в круг пальцами ног	2 раза	Захват пальчиками ног, мелких игрушек
	III.	Дыхательное упражнение «Шагом марш»	1,5 мин

**Обновление комплекс упражнений №26**

1.	И.п. Стоя на четвереньках Поднять прямую правую ногу назад, а прямую левую руку вперёд, тоже повторить левой ногой и правой рукой	6-8 раз средний	Смотреть на руку
2.	Игра «Удочка»	2 раза	Дыхание произвольное
3.	Дыхательное упражнение «Летят мячи»	5-6 раз	Кидать мяч на выдох

**Апрель**  
**комплекс упражнений №27 / 3-4 недели**

Часть занятия	Содержание	Темп, дозировка	Методические указания
I.	Ходьба вводная, на носках с работой плечевого пояса (поднять, опустить плечи), на пятках, на внешней стороне стопы, ходьба перекатом с носка на пятку, бег	3 - 4 мин	Спина ровная
II.	1. «Цветочек» И.п. сидя по – турецки, руки на поясе. Опустить голову, повернуть плечи вперёд, затем отвести назад	6-8 раз средний	Отвести плечи до правильного положения осанки
	2. И.п. – тоже Поднять руки в стороны (до горизонтального уровня)	6-8 раз средний	Следить за осанкой
	3. И.п.- тоже Вставание из позы, сидя по – турецки, с помощью или самостоятельно.	4 -5 раз медленный	Следить за осанкой
	4. «Вертикальные ножницы» И.п. лежа на спине. Приподнять прямые ноги и совершать ими движения в вертикальной плоскости	6-8 раз средний	Колени не сгибать, оттягивать носки
	5. И.п. сидя, упор на предплечья. Поднять прямую ногу, задержать (2-4 счёта), опустить	4-6 раз средний	Носки оттянуть, голову держать прямо
	6. И.п. лёжа на животе, руки за головой. Поднять голову и плечевой пояс, задержать (2-3 счёта), вернуться в и.п.	6-8 раз медленный	Лопатки сведены, руки в «крылышки»
	7. И.п. сесть на пятки, руки вытянуть вперёд. Наклонить туловище вперёд, не отрывая таза от пяток. Вытянуться вперёд, скользя руками по полу. Медленно вернуться	4-6 раз медленный	Самовытяжение сидя на пятках
	8. Лазание по гимнастической стенке с переходом на следующий пролёт приставным шагом	1 подход	Следить за хватом рук и постановкой ног
	9. Приседание на гимнастической стенке	6-8 раз медленный	Держаться за рейку на уровне груди
	10. Ходьба на четвереньках по лестнице	1-2 подхода	
11. Игра «тише едишь, дальше будешь» с мешочком на голове	2 раза	Следить за осаной	
III.	Дыхательное упражнение «Пузырьки»	1 мин	Длительный выдох

**Обновление комплекс упражнений №28**

1.	И.п. сидя по – турецки. Поднять руки вверх ладонями (можно в замок), потянуться макушкой вслед за руками, расслабиться	4 - 6 раз	Следить за осанкой
	И.п. тоже. Потянуться, затем наклониться в одну сторону, сесть прямо, наклониться в другую сторону.	4-6 раз	Следить за осанкой
2.	Игра «Великан и карлик» «Великаны» ходят на носках, как можно выше, «карлики» передвигаются, присев на корточки	1-2 раза	Следить за осанкой
3.	Дыхательное упражнение «Фокус»	1 мин	Длительный выдох

**Май**  
**комплекс упражнений №29 / 1-2 недели**

Часть занятия	Содержание	Темп, дозировка	Методические указания
I.	Ходьба перекатом с носка на пятку, «Лошадка» ходьба высоко поднимая колени, «утиная ходьба», прыжки на носках передвигаясь мелкими прыжками, бег врассыпную	По 1 кругу  2 мин	Следить за осанкой
II.	1. «Аист» И.п. о.с. Поднять согнутую в колене ногу, обхватив её руками, коснуться лбом колена.	6-8 раз	Держать равновесие, стоять на прямой ноге
	2. «Присядь комочком» И.п. о.с. ноги слегка расставить. Присесть на всей ступне, сильно наклониться вперёд, обхватить руками голени, голову опустить.	6-8 раз	Пятки от пола не отрывать
	3. «Потанцуй» И.п. о.с. руки на поясе. Попеременно выставляет ноги вперёд, то на носок, то на пятку.	6-8 раз	Следить за осанкой
	4. «Ласточка» И.п. о.с. ноги врозь. Поднять ногу назад, руки – в стороны.	4-6 раз	Спину не наклонять вперёд
	5. И.п. о.с. палка на лопатках. Повернуться в одну сторону, вернуться в и.п., тоже в другую	6-8 раз	Лопатки свести, голову держать ровно
	6. И.п. о.с. тоже Наклониться в одну сторону, встать прямо, наклониться в другую сторону. Вернуться в и.п.	6-8 раз средний	Следить за осанкой
	7. И.п. тоже. Наклонить вперёд, не опуская головы выпрямиться	6-8 раз средний	Смотреть вперёд
	8. И.п. лёжа на животе палка на лопатках. Приподнять голову и плечевой пояс и приподнять ноги. Приподнятыми ногами совершать движения как при плавании стилем «кроль»	6-8 раз	Удерживать на 4 счёта
	9. И.п. лёжа на спине, ноги прямые, руки с палкой вытянуты вверх. Махом рук с палкой сесть и потянуться к ногам, вернуться в и.п.	6-8 раз	Колени не сгибать Наклон к ногам - выдох
	10. Прыжки через скакалку	1 мин	Следить за осанкой
	11. Игра «Барабан» Дети отбивают ногами такт за взрослым. Выигрывает тот, кто ни разу не ошибся	1 мин	Следить за осанкой
III.	Дыхательное упражнение «Снег и ветер»	1 мин	Длительный выдох

**Обновление комплекс упражнений №30**

1.	«Потянись за палкой» И.п. о.с. ноги на ширине плеч. Поднять палку вверх, потянуться, встать на носки, опуститься.	6-8 раз средний	Колени не сгибать, следить за осанкой
2.	«Подними палку» И.п. о.с. палка у груди. Наклон вперёд, положить палку у носков, выпрямиться, руки вниз. Наклониться взять палку.	6-8 раз	Следить за осанкой
3.	Дыхательное упражнение «Надуй шарик»	1 мин	Длительный выдох

**Май**  
**комплекс упражнений №31 / 3-4 недели**

Часть занятия	Содержание	Темп, дозировка	Методические указания
I.	Ходьба на носках с поворотом пяток во внутрь, ходьба, на наружных краях стопы, высоко поднимая колени, бег с захлёстыванием голени	По 1 кругу  2 мин	Следить за осанкой, дыхание произвольное
II.	1. И.п. стойка со скрещенными ногами Полуприседания со скрещенными ногами	6-8 раз средний	Следить за осанкой
	2. И.п. стоя ноги на ширине плеч. Наклониться вперёд, руками достать носки, вернуться, затем достать пятки.		Колени не сгибать, дыхание произвольное
	3. И.п. о.с. Одну согнутую руку завести за голову, другую – за спину и попытаться соединить пальцы, тоже другой		Спина прямая
	4. И.п. стоя на четвереньках. Поочередное поднимание ног.		Можно с сопротивлением
	5. И.п. Лёжа на животе. Согнуть ноги в коленях, 6. захватив руками стопы, стараться прижать пятки к ягодицам, вернуться в и.п.		Не отрывать колени от пола, и не поднимать грудь
	7. И.п. лёжа на животе упор на руки. Согнуть ноги в коленях, прогнуться. Достать носками головы		Выпрямить локти
	8. И.п. стоя на коленях, руки на поясе. Наклоны туловища назад, сохраняя прямую линию от колен до головы.		На прогибать спину
	9. «Уточка» И.п. лёжа на животе. Приподнять голову, верхнюю часть груди, ноги, руки вытянуть назад. Задержаться от 6 до 8 счётов		Дыхание произвольное
	10. И.п. лёжа на спине, упор на предплечья, ноги согнуты, стопы упираются в пол. Прогнуться в грудном отделе, вернуться в и.п.		Дыхание произвольное
	11. Игра «Спрячься у стены»		Проверка осанки
III.	Дыхательное упражнение «Кораблики»		Произвольное дыхание

**Обновление комплекс упражнений №32**

1.	«Брасс» И.п. лёжа на животе. Приподнять голову, ноги прогнуться, руками выполнять движения «брасс», вернуться в и.п.	6-8 раз	Дыхание произвольное
	И.п. лёжа на спине, упор на предплечья, ноги согнуты, стопы упираются в пол. Прогнуться в грудном отделе и приподнять туловище, вернуться в и.п.	6-8 раз	Дыхание произвольное
2.	Ходьба по дорожкам здоровья	2 мин	Следить за осанкой
3.	Дыхательное упражнение «Надуваем шар»		Дети сами пытаются надуть воздушный шар.

## **2.3 Принципы построения занятий**

### **Принципы построения занятий**

- В ходе занятий сочетаются игровой и гимнастический методы;
- Занятия корригирующей гимнастикой проводятся с небольшими группами детей;
- Два занятия в неделю обеспечивают регулярность воздействия;
- С целью профилактики и коррекции (для закрепления эффекта) комплекс упражнений применяется в течение двух недель;
- Разнообразие и новизна обеспечивается тем, что каждую неделю комплекс обновляется на 20-30%, а через две недели – полностью;
- Для обеспечения закаливающего эффекта упражнения для профилактики плоскостопия проводятся босиком, но не сразу, а постепенно, т.к. начало занятий приходится на октябрь.
- Для детей второго года обучения занимаются по той же программе, с увеличением нагрузки.

### **Структура занятий корригирующей гимнастикой**

Структура занятий корригирующей гимнастикой является общепринятой и предполагает следующие структурные компоненты:

- Вводная часть – 4-5 мин. (контроль осанки, упражнения в ходьбе и беге );
- Основная часть - 18-20 мин. (упражнения, направленные на формирование правильной осанки и коррекцию плоскостопия);
- Заключительная часть - 3-4 мин. (дыхательные упражнения).

## **3. Организационный раздел**

### **3.1 Расписание кружка**

Понедельник, среда в 15.30- 16.00.

Занятия проводятся в физкультурном зале МБДОУ № 53«Росточек».

Возраст детей: старшие и подготовительные группы.

Продолжительность занятия 28-30 мин.

## Литература

1. «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой
2. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А., под ред. Ереминой Р.А. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. М., 2009
3. Галанов А.С. Игры, которые лечат. М., 2005
4. Ключева М.Н. Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада. СПб., 2007
5. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников. М., 2006
6. Лосева В.С. Плоскостопие детей 6-7 лет. Профилактика и лечение. М., 2007
7. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж, 2007
8. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников. Воронеж, 2007
9. Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки старших дошкольников» - М., 2009