

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 27 «Цветик-семицветик»
Тутаевского муниципального района

Принята на заседании
Педагогического совета

от « 31 » октября 2023
Протокол № 2



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ д/с № 27
Т.В.Махалова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Королевская осанка»

физкультурно-спортивной направленности

возраст обучающихся 6-7 лет

срок реализации 1 год

составитель: Себесюк Е.М.,
инструктор по физической культуре,
инструктор-методист ЛФК

г.Тутаев, 2023 г.

Оглавление

Раздел 1. Комплекс основных характеристик ДООП	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3. Содержание программы.....	8
1.4. Планируемые результаты.....	23
Раздел 2. Организационно – педагогические условия	25
2.1. Условия реализации Программы.....	25
2.2. Материально-техническое обеспечение	25
2.3. Формы аттестации	26
2.4. Методическое обеспечение	27
2.5. Список информационных источников	28
Приложения	29-31

РАЗДЕЛ I.

Комплекс основных характеристик ДООП

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее Программа) составлена с учетом:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Указа Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письма Министерства Просвещения РФ от 26.06.2019 г. № 03-1235 «О методических рекомендациях». Методические рекомендации для субъектов РФ по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме (утв. Минпросвещением России от 28.06.2019 г. № МР-81/02 вн.);
- Письма Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;
- Федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденного президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16);
- Указа Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Указа Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
- Устава и образовательной программы МДОУ д/с № 27 «Цветик-семицветик».

Данная Программа имеет лечебно-оздоровительную направленность и ориентирована на детей, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, а именно нарушения осанки и уплощение стоп.

Актуальность

Оздоровление подрастающего поколения – одна из приоритетных задач современного образования. Нарушенная осанка, сколиоз и плоскостопие являются наиболее распространенными заболеваниями опорно-двигательного аппарата у детей и подростков.

Неправильная осанка, зажатость позвоночника приводит к неравномерному распределению нагрузки на суставы, связки, мышцы, отчего страдает вся опорно - двигательная система. При определенном искривлении позвоночника внутренние органы отклоняются от нормального положения и зажимаются другими органами и тканями. Коррекция осанки – не только задача физического воспитания и реабилитации детей, но и важный момент первичной и вторичной профилактики ортопедических заболеваний и заболеваний внутренних органов. У детей с нарушениями осанки снижены физиологические резервы дыхания и кровообращения, нарушены адаптивные реакции; слабость мышц брюшного пресса приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости. Кроме того, нарушение рессорной функции позвоночника отрицательно сказывается на высшей нервной деятельности детей и подростков, что проявляется в повышенной утомляемости, снижении работоспособности и головных болях

Устранение нарушений осанки представляет собой необходимое условие для первичной и вторичной профилактики ортопедических заболеваний и болезней внутренних органов.

В связи с этим особое значение приобретают методы профилактики и лечения, дающие стойкий результат и не имеющие негативных побочных эффектов. Лечебная физкультура – наиболее подходящий способ воздействия на детский организм.

Основной формой ЛФК является лечебная гимнастика. Одна из разновидностей лечебной гимнастики – корригирующая гимнастика, которая проводится для предупреждения и исправления дефектов опорно-двигательного аппарата и устранения анатомо-функциональной недостаточности опорно-двигательной системы.

Проведение занятий корригирующей гимнастики в условиях ДОО позволяет своевременно и эффективно воздействовать на организм при формировании осанки и свода стопы. Именно своевременность использования физических упражнений с корригирующей целью является значимым фактором в предупреждении и развитии патологий опорно-двигательного аппарата в дошкольном возрасте.

Схема реализации индивидуального подхода к ребёнку

Медико-педагогическая диагностика

Обследование ребенка врачом

диагностика силовой выносливости
мышц живота и спины

Групповой журнал здоровья

Рекомендации педагогам по
проведению коррекции осанки и профи-
лактике плоскостопия

Рекомендации родителям по
профилактике нарушений осанки и
плоскостопия

Занятия ЛФК в детском саду

Наблюдения

Промежуточная диагностика

Повторная медико-педагогическая диагностика

Рекомендации педагогам и родителям

Категория обучающихся

Программа предназначена для детей старшего дошкольного возраста – 5-7 лет, имеющих различные формы нарушения осанки и плоскостопия, выявленные в результате медицинского осмотра, проходящего в дошкольном учреждении. Группа обучающихся формируется на основании результатов осмотра и рекомендаций врача или старшей медицинской сестры дошкольного образовательного учреждения к показанию для занятий лечебной физической культурой.

Сроки реализации Программы и режим занятий

Программа рассчитана на 1 год. Период проведения занятий с октября по май.

Периодичность проведения занятий с одной группой – 2 раза в неделю, продолжительность одного занятия 30 мин.

Формы обучения и виды занятий

Обучение проводится педагогом в форме индивидуальных, групповых и подгрупповых практических занятий. Обучение также предполагает выполнение детьми индивидуальных домашних заданий с родителями, которые предоставляются педагогом дополнительно, с целью закрепления двигательных навыков и стереотипов. Это подразумевает тесное сотрудничество и взаимодействие педагога и родителей в процессе занятий.

Для контактов с родителями также используются электронные интернет-ресурсы - чат мобильного приложения “Вконтакте” с целью рекомендаций, консультаций, размещения информации по занятиям.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Цель основная: формирование стереотипа правильной осанки с целью укрепления опорно-двигательного аппарата и профилактики заболеваний, мотивации к здоровому образу жизни и саморазвитию.

Задачи:

- формирование мышечного корсета, укрепление мышечно-связочного аппарата стопы;
- увеличение подвижности позвоночника, профилактика плоскостопия;
- повышение уровня физической работоспособности;
- оказание общеукрепляющего воздействия на организм ребёнка;
- своевременная коррекция патологического и предпатологического состояния;
- нормализация функциональных возможностей наиболее важных систем организма – дыхательной, сердечно-сосудистой.

1.2.1. Основные средства

Основными средствами ЛФК являются физические упражнения, применяемые в соответствии с задачами коррекции, с учетом клинических особенностей, функционального состояния организма, степени общей физической работоспособности. Отличие физических упражнений, применяемых в ЛФК от обычных движений заключается в том, что они имеют целевую направленность и специально организованы для укрепления здоровья, восстановления нарушенных функций.

Физические упражнения формируют новый динамический стереотип, что способствует уменьшению или исчезновению патологических проявлений, в нашем случае нарушений осанки.

В процессе занятий используются:

- общеразвивающие (ОРУ);

- специальные корригирующие упражнения в виде комплексов лечебной гимнастики;
- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;
- упражнения для создания и укрепления мышечного корсета спины;
- упражнения для профилактики плоскостопия
- прикладные упражнения;
- самомассаж;
- дыхательные упражнения;
- упражнения на релаксацию;
- подвижные игры.

Воспитание ощущений нормальной осанки приобретает посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя.

С этой целью рекомендуются:

1) Зрительное (визуальное) воспитание осанки с помощью зеркала.

Ребенок перед зеркалом принимает привычную для него позу, сначала методист корректирует осанку, затем ребенок уже сам принимает правильную осанку. Он должен понять, что для восстановления правильной осанки необходимо выпрямить позвоночник, развернуть плечи, сблизить лопатки, втянуть живот, напрячь ягодичные мышцы.

2) Выполнение упражнения у вертикальной плоскости (стена без плинтуса, дверь, фанерный или деревянный щит). Ребенок становится к плоскости, прикасаясь к ней пятками, икроножными, ягодичными мышцами, лопатками и головой. Когда ребенок научится правильно стоять у плоскости, можно давать различные упражнения - отведение ног, рук в стороны, поднятие на носки, приседания с касанием плоскости затылком, спиной, лопатками, плечами, ягодицами и пятками. Очень полезно упражнения у плоскости сочетать с одновременным, удерживанием предметов на голове.

3) Ношение различных предметов на голове (кубики, подушечки, наполненные желудями, мелкой галькой, опилками, песком), установленных на темени ближе ко лбу, способствуют воспитанию рефлекса правильного держания головы и умения напрягать, и расслаблять отдельные группы мышц.

Рекомендуются упражнения:

ходьба, держа руки перед грудью и в стороны, ходьба на носках, полусогнутых ногах, ходьба по бревну, ходьба на коленях, приседания, лазание по гимнастической стенке, не уронив при этом положенный на голову предмет.

4) Упражнения на равновесие, балансирование, упражнения в висе, лежа на боку, лежа на спине, в упоре на коленях, с предметами и без них.

Все эти упражнения способствуют развитию чувства правильной осанки, развивают статическую выносливость мышц, шеи и спины, укрепляют навыки

правильного держания головы, воспитывают сознательное отношение к своей осанке.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ И КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

В основе лечебного воздействия корригирующей гимнастики лежит принцип взаимосвязи физических упражнений с физиологическими свойствами мышц. Физические упражнения стимулируют физиологические процессы в организме через нервный и гуморальный механизмы.

Влияние ЛФК на ребёнка зависит от силы и характера физического упражнения и ответной реакции организма на это упражнение. Ответная реакция зависит также от тяжести нарушения осанки, возраста ребёнка, индивидуальных особенностей реагирования, физической подготовленности, психологического настроения. Поэтому дозировка упражнений должна учитывать все эти факторы.

Занятия корригирующей гимнастикой оказывают необходимый эффект только при правильном, регулярном, длительном применении физических упражнений. В этих целях и разработана методика проведения занятий и учет эффективности.

Занятия проводятся два раза в неделю по 30 минут. Календарно-тематический план включает в себя 10 комплексов физических упражнений по коррекции осанки и 3 комплекса по профилактике плоскостопия.

Основой корригирующей гимнастики является процесс дозированной тренировки, который развивает адаптационные способности организма.

Комплексы по коррекции осанки включают в себя:

1. упражнения без предметов
2. упражнения с резиновыми мячами
3. упражнения с палками
4. упражнения с теннисными мячами
5. самомассаж малыми массажными мячами

Календарно-тематический план на год

месяц	неделя месяца	комплекс лечебной гимнастики
октябрь	1	№ 1
	2	№ 1
	3	№ 11
	4	№ 2
ноябрь	1	№ 2
	2	№ 12

	3	№ 3
	4	№ 3
декабрь	1	№ 13
	2	№ 4
	3	№ 4
	4	№ 11
январь	1	№ 5
	2	№ 5
	3	№ 12
	4	№ 6
февраль	1	№ 6
	2	№ 13
	3	№ 7
	4	№ 7
март	1	№ 11
	2	№ 8
	3	№ 8
	4	№ 12
апрель	1	№ 9
	2	№ 9
	3	№ 13
	4	№ 10
май	1	№ 10
	2	№ 11
	3	№ 1
	4	№ 1

Комплекс №1 (для коррекции осанки)

исходное положение (и.п.)	содержание упражнения	дозировка	методические указания (М/У)
Проверка осанки у стены	Встать спиной к стене, касаясь ее затылком, лопатками, тазом и пятками. Сохранить это положение 10". Запомнить его, и, стараясь не нарушать, сделать шаг вперед, затем назад.	3 раза	спину держать ровно
1. Основная стойка (О.с.)	1 - взять мешочек двумя руками. 2 - поднять руки с мешочком вверх. 3 - проверить правильное положение головы 4 - положить мешочек на голову	4 раза	

2. Сидя на гимнастической скамье с мешочком на коленях	1 - руки к плечам 2 - руки вверх 3 - руки к плечам 4 - и.п.	4 раза	сохранять осанку
3. и.п. - то же, мешочек на голове	1 - руки вперёд 2 - встать со скамейки 3 - руки к плечам 4 - и.п.	3-4 раза	
4. и.п. - стоя, переход из положения стоя в положение лежа на спине	1 - присед 2 - упор сидя, руки сзади 3 - упор на предплечья 4 - лечь	на 10 счетов	удерживать мешочек на голове
5. и.п. - лежа на спине	1 - руки к плечам 2 - поднять голову, руки вперёд 3 - удерживая голову, развести руки в стороны 4 - и.п.	3-4 раза	
6. и.п. - лежа на спине, руки в «крылышки»	1 - согнуть правую ногу 2 - выпрямить ногу вверх 3 - 4 - опустить прямую ногу то же другой ногой	4-5 раз	поясницу не отрывать от пола
7. и.п. - лежа на спине	1- 4 - «велосипедные» движения ногами	4-6 раз	руки подложить под таз
8. то же	1- 4 - сесть, руки вперёд	4-5 раз	
9. и.п. – лежа на спине; переход из положения лёжа на спине в положение лёжа на животе	1 - поднять руки вверх 2 - лечь на бок 3 - лечь на живот 4 - выполнить самовыравнивание, положив лоб на пальцы рук	4-5 раз	
10. лёжа на животе	1 - руки в «крылышки» 2 – 4 - поднять голову и удерживать руки в «крылышках»	6 раз	
11. и.п. – лежа на животе, руки в «крылышках»	1 - поднять прямую ногу 2 - опустить прямую ногу 3-4 - тоже другой ногой	6 раз	
12. и.п. – лежа на животе	1-4- имитация плавания «брассом» руками	7 раз	локти не касаются пола
13. Переход из положения лежа на животе в положение стоя	1 - упор руками 2 - коленно-кистевое положение 3 - упор присев 4 - встать	10 раз	опустить и развести плечи медленно
14. Ходьба с правильной осанкой.	руки за спину, ладонями обхватить локти	3-4 минуты	опустить и развести плечи медленно

Комплекс № 2 (для коррекции осанки)

исходное положение (и.п.)	содержание упражнения	дозировка	м/у
Проверка осанки у стены	Стоя у стены, подтянуть руками к животу ногу, согнутую в колене, не теряя касания со стеной	1'	контролировать касание 4-х опорных точек со стеной
1. Ходьба. Упражнения в ходьбе.	1 - руки вперёд 2 - руки вверх 3 - руки к плечам 4 - и.п.	5 раз	сохранять правильную осанку
2. Основная стойка	1 - руки вперёд 2 - руки вверх 3 - руки к плечам 4 - и.п.	5 раз	поднимая руки вверх, тянуться макушкой вверх
3. Основная стойка	1- руки вперёд 2- медленно присесть 3- руки к плечам 4- встать в и.п.	5 раз	приседая, пятки оторвать от пола, спина прямая
4. Основная стойка	1 - шаг влево, руки к плечам 2 - руки за голову 3 - приставить правую ногу, руки к плечам 4 - и.п.	6 раз	в п. «руки за голову» локти развести в сторону
5. Основная стойка	1 - упор присев 2 - руки вперёд 3 – 4 - встать в и.п.	5 раз	
6. Переход из п. стоя в п. лёжа на спине с самовытяжением	1 - присед 2 - упор сидя, руки сзади 3 - упор на предплечья 4 - лечь	5 раз	
7. Лёжа на спине	1 - руки п/д грудью, ноги согнуть под прямым углом 2 - руки за голову, разогнуть левую ногу 3 - руки п/д грудью, ноги согнуты вместе 4 - и.п.	5 раз	
8. Сед «по-турецки»	1- руки к плечам 2- руки за голову 3- руки вперёд 4- и.п.	5 раз	
9. Сед «по-турецки»	1- руки в «крылышки» 2- лечь на спину, руки на пояс 3- руки вперёд 4- сесть в и.п., руки на колени	6 раз	
10. Лежа на правом боку	1 - поднять ногу вверх 2 - потянуть носок на себя 3 - носок оттянуть 4 - опустить ногу то же на другом боку	по 6 раз	

11. лежа на правом боку	1 – 4 - круговые движения приподнятой левой ногой то же на другом боку	по 6 раз	носок натянуть на себя
12. Лежа на животе	1 – 4 - руки в «крылышки», плечи приподнять и удержать	6 раз	
13. лежа на животе	1 - поднять лоб с согнутыми руками 2 - руки в стороны 3 - руки за голову 4 - и.п.	7 раз	
14. упражнения в равновесии	Ходьба на носках по гимнастической скамье с различными движениями рук.	3 мин.	
15. Ходьба с правильной осанкой.		2 мин.	

Комплекс № 3 (для коррекции осанки)

исходное положение (и.п.)	содержание упражнения	дозировка	м/у
Проверка осанки у стены	Стоя у стены, вытянуть руки вперед. Поднять прямую ногу вперед, не теряя касания со стеной	1'	контролировать касание 4-х опорных точек со стеной
1. Ходьба с правильной осанкой. Медленный бег на носках.	Ходьба с мешочком на голове.	30 " 1"	при ходьбе сохранять правильную осанку
2. Основная стойка (О.с.)	1-руки вверх, правую ногу назад на носок. 2 - и.п. 3 - руки вверх, левую ногу назад на носок. 4 - и.п.	6 раз	при подъеме рук вверх, поднимать взгляд вверх
3. О.с.	выполнить то же самое, но с мешочком на голове.	6 раз	
4. Лежа на спине.	1 - согнуть ноги в коленях 2 - выпрямить их под углом 45° 3 - согнуть ноги 4 - и.п.	6 раз	
5. то же	1 - согнуть ноги, руки перед грудью 2 - выпрямить ноги под углом 90°, руки вверх 3 - развести ноги 4 - и.п.	6 раз	
6. Лежа на боку	1 - поднять прямую ногу 2 - присоединить другую 3 - держать 4 - и.п.	6 раз	
7. то же	1 - поднять обе ноги 2 - медленно согнуть их 3 - медленно разогнуть 4 - и.п. То же на другом боку	по 6 раз	

8. Лёжа на животе	1 - «крылышки» руками 2 - поднять прямые ноги 3 - 7 - держать 8 - и.п.	8 раз	
9. лежа на животе, руки вверх	1 - поднять левую ногу и правую руку 2 - и.п. 3 - поднять правую ногу и левую руку 4 - и.п.	10 раз	
10. лежа на животе, руки вверх	Имитация плавания «брассом», ноги поднять.	на 8 счётов	
11. Основная стойка	Ходьба на месте с правильным положением тела	30"	
12. Ходьба по залу с разным положением рук.	- руки вверх, в стороны, к плечам, за голову, на пояс, за спину (обхватить локти)	1-2'	

**Комплекс № 4 (для коррекции осанки)
с гимнастическими палками**

исходное положение (и.п.)	содержание упражнения	дозировка	м/у
1. Проверка осанки	Ходьба с правильной осанкой по диагонали, противоходом.	3'	
2. О.с., палка внизу, сзади.	1- отвести палку назад, подняться на носки 2 - и.п.	6 раз	
3. О.с., палка за головой на плечах, средним хватом	1 - правую руку в сторону 2 - и.п. 3 - левую руку в сторону 4 - и.п.	5 раз	локти опущены вниз, следить за вытяжением вверх
4. О.с., палка за головой на плечах, широким хватом	Опуская палку вниз, погладить палкой спину, сделать себе самомассаж.	1'	
5. и.п. - лежа на спине, палкаверху	Самовытяжение. Носки потянуть на себя, руки потянуть вверх.	3 раза	
6. , и.п. - лежа на спине, руки на поясе	1 - согнуть ноги 2 - разогнуть ноги вверх, взявшись руками за бёдра 3 - согнуть ноги 4 - и.п.	5 раз	
7. и.п. - лежа на спине, руки за голову	1 - 8 - «велосипед» ногами	4-5 раз	
8. и.п. - лёжа на животе	1- поднять руки в «крылышки» 2 – 3 - держать 4 – и.п.	5 раз	
9. и.п. - лёжа на животе	1- «крылышки» руками 2 - согнуть ноги в коленном суставе 3 – 4 - медленно разогнуть в и.п.	6 раз	
10. и.п. - лёжа на животе	1 - «крылышки» руками 2 - правую ногу отвести в сторону 3 - левую ногу отвести в сторону 4 - и.п.	6 раз	

11. Упражнение на расслабление		1'	
12. Лёжа на животе	1-4- «басс» ногами, «кроль» ногами	30"	
13. Переход из п. лёжа на животе в п. о.с.		3 раза	
14. Ходьба по залу.	Ходьба на носках с различными движениями рук	по 30"	
15. Игра «Карлики и великаны»		3'	

Комплекс № 5 (для коррекции осанки)

исходное положение (и.п.)	содержание упражнения	дозировка	м/у
1. Проверка осанки у гимнастической стенки.	Стоя у стены, отстроиться, проверить правильное положение осанки: затылок, лопатки, ягодицы, пятки прижаты к стене. Плечи расправлены.	15"	
2. Основная стойка.	1 – 4 - ходьба на носках, руки на пояс 5 – 8 - стоять, сохраняя правильную осанку	3'	
3. О.с.	1-2- руки к плечам, подняться на носки 3-4- и.п.	2'	
4. Широкая стойка ноги врозь, руки опущены	повороты направо-налево, руки в стороны	8 раз	
4. Переход в п. лежа на спине	Самовытяжение	5 раз	
5. и.п. - лежа на спине	1-4- круговые движения прямыми руками	5 раз	
6. и.п. - лежа на спине	1 - руки перед грудью, ноги врозь 2 - руки вниз, голову поднять 3-4 - держать	6 раз	
7. и.п. - лежа на спине, руки за голову	1-2 – поочередно поднять ноги 3-4 - развести ноги в стороны 5-8 - скрестные движения ног	6 раз	
8. и.п. - лежа на спине, руки за голову	1-4 - медленно сесть, руки в «крылышки» 5-8 - медленно лечь в и.п.	6 раз	
9. и.п. - лежа на спине, руки за голову	1-8 - велосипедные движения ногами	4-5 раз	
10. Лёжа на животе	1-4- руками «крылышки», ноги поднять	30"- 1'	
11. Лёжа на животе	1-2- руки вверх 3-4- ноги развести 5-6- руки за голову 7-8- и.п.	5 раз	
12. Лёжа на животе, руки вниз	1-4 - приподнять руки и ноги, сжать кулаки 5-8 - медленно вернуться в и.п.	6 раз	
13. Ходьба по залу с правильной осанкой	задания на внимание: ходьба с асимметричным положением рук	30"- 1'	
14. М-п/и		1'	

Комплекс № 6 (для коррекции осанки)
упражнения с мячом

исходное положение (и.п.)	содержание упражнения	дозировка	м/у
1. и.п. - сидя на гимнастической скамейке	Проверить осанку.		
2. Ходьба по залу с различными движениями руками.	Ходьба приставными шагами.	2 минуты	
3. О.с.	1 - шаг левой в сторону, руки к плечам 2 - руки за голову 3 - руки к плечам 4 - и.п.	6 раз	
4. и.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс	1 – 4 - наклон вперёд 5 – 8 - и.п.	8 раз	
5. и.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс	1- выпад влево, руки к плечам 2- руки в стороны 3- руки в «крылышки» 4- и.п.	8 раз	
6. Переход из п/стоя в п/лёжа на спине	самовытяжение	4 раза	
7. и.п - лёжа на спине, в руках мяч (перед грудью)	бросок мяча вверх и его ловля	8 раз	
8. и.п - лёжа на спине, руки с мячом вытянуты вверх.	1 - поднять прямую ногу 2 - присоединить другую 3 - держать ноги под углом 45° 4 - и.п.	6 раз	
9. и.п - лёжа на спине, руки за голову, согнутыми ногами обхватить мяч	1- разогнуть ноги 2- руки вверх 3- прямыми ногами переложить мяч в руки 4- руки с мячом вверх 5- сесть, руки вперёд 6- мяч положить между ног 7- обхватить мяч ногами 8- и.п.	3 раза	
10. и.п. - лёжа на боку, мяч в вытянутых вперед руках	1-10 - удержание поочередно одной ноги, затем другой	3 раза	
11. и.п. - лёжа на боку, мяч в вытянутых вперед руках	1-10- удержание двух ног	8 раз	
12. и.п. - лёжа на животе, обхватить мяч ногами	1- руки в «крылышки» 2- поднять ноги 3-6- держать 7- положить ноги 8- и.п.	8 раз	
13. и.п. - лёжа на животе, мяч в руках	1- ноги приподнять, руки вверх 2- ноги скрестно, руки за голову 3- мяч положить, ноги врозь 4- и.п.	7 раз	

14. и.п. – лежа на животе, мяч в руках	1- поднять руки с мячом 2- руки за голову, поднять левую ногу вверх 3- поднять правую ногу вверх 4- и.п.	7 раз	
15. Переход из положения лёжа в положение стоя		7 раз	
16. Проверка осанки.	Ходьба по залу	2'	

Комплекс №7 (для коррекции осанки)

исходное положение (и.п.)	содержание упражнения	дозировка	м/у
1. Проверка осанки сидя на скамейке.	Спиной прислониться к стене, касаясь ее затылком, лопатками и тазом.	30"	
2. Основная стойка	1- руки в сторону 2- правая рука сверху за головой, а левая снизу за спиной соединяются ладонями или пальцами за спиной на уровне лопаток 3- руки в сторону 4- поменять руки (левая сверху)	8 раз	
3. и.п. – о.с., руки в «крылышки»	1- руки вверх 2- руки в стороны 3-4- руки в «крылышки»	7 раз	
4. Переход из положения стоя в положение лежа на спине	1- присесть, руки вперёд 2- руки за голову 3-4- переход в и.п. лежа на спине	5 раз	
5. и.п. - лёжа на спине	самовытяжение	6 раз	
6. и.п. - лёжа на спине	1- согнуть ноги 2- медленно выпрямить 3- медленно развести ноги 4- и.п.	6 раз	
7. и.п. - лёжа на спине, руки перед грудью, локти на полу	1- правая рука вверх, левая вниз 2- смена положения с подниманием головы	6 раз	
8. и.п. - лёжа на спине, руки перед грудью, локти на полу	1- ноги врозь 2- руки вниз 3-4- поднять голову и вернуться в и.п.	6 раз	
9. Лежа на животе	1-4- движения руками «бокс»	8 раз	
10. и.п. - лежа на животе	1- «крылышки» руками 2- руки в стороны 3- руки в «крылышки» 4- и.п.	8 раз	
11. и.п. - лежа на животе	1-4- ноги «кроль»	8 раз	
12. поворот «брёвнышком» на спину	самовытяжение	8"	
13. проверка осанки у стенки.		2-3'	

Комплекс №8 (для коррекции осанки)
упражнения с гимнастической палкой

исходное положение (и.п.)	содержание упражнения	дозировка	м/у
1. Проверка осанки сидя на скамейке.	зафиксировать правильное положение тела и удерживать его	1'	
2. Основная стойка, палку за голову.	1-2- палка вверх, встать на носки 3-4- и.п.	5 раз	
3. О.с., палка внизу за спиной	1-2- наклон вперёд, руки назад вверх 3-4- и.п.	6 раз	
3.1. О.с., палка за спиной средним хватом	1- поднимаясь на носки, поднять вверх палку. 2- поворот вправо 3-4 – вернуться в и.п. то же в другую сторону	6 раз	
4. О.с., палка внизу	1- выпад правой ногой, палку перед грудью 2- палку вверх 3- палку перед грудью 4- и.п. 5-8- тоже с другой ногой	6 раз	
5. О.с., палка внизу за спиной	1-2- упор присев 3- палку под колени, руки за голову 4- взять палку 5-6- основная стойка	6 раз	
6. Переход из п. стоя в п. лёжа на спине.	самовытяжение	6 раз	
7. Лёжа на спине, палка внизу.	1- руки вперёд 2- руки вверх 3- руки вперед 4- и.п.	5 раз	
8. Лёжа на спине, палка внизу.	1- руки перед грудью 2- согнуть ноги 3- выпрямить ноги, руки вверх 4- развести ноги, палку к коленям	6 раз	
9. Лёжа на спине, палка внизу.	1- руки вверх 2- ноги врозь 3-4- сед «по-турецки», палка перед грудью 5- руки с палкой за голову 6- руки вперёд 7-8- и.п.	6 раз	
10. Лёжа на животе, палкаверху	1- руки вверх, ноги поднять 2-3- удерживать 4- и.п.	6 раз	
11. Лёжа на животе, палкаверху	1- руками «крылышки» 2- взять палку к груди 3- руки вверх 4- и.п.	5 раз	

12. и.п. – лежа на животе, палка за спиной, снизу	1- руки с палкой к лопаткам 2- поднять левую ногу 3- поднять правую ногу 4- и.п.	5 раз	
13. Стойка на коленях	1- руки через стороны вверх (вдох) 2- руки вниз (выдох)	5 раз	
14. Ходьба по залу.	удерживать на голове мешочек для равновесия.	1'	
15. Работа над осанкой у стенки.		3 мин.	

Комплекс № 9 (для коррекции осанки)
упражнения с мячом (резиновым, теннисным)

исходное положение (и.п.)	содержание упражнения	дозировка	м/у
1. Ходьба с мешочком для равновесия на голове.	ходьба боком, вперед, назад.	3'	
2. Проверка осанки у стены	Сидеть, прислонившись к гимнастической стенке. 1-4- сжать мяч в руках (вдох) 5-8- и.п. (выдох)	1'	
3. Сед «по-турецки»	1-2- руки в «крылышки», сжать мяч (вдох) 3-4- и.п. (выдох)	4 раза	
4. и.п. – стоя на коленях, руки опущены, мяч в правой руке	1- руки в сторону 2- повернуться направо, мячом коснуться правой стопы 3-выпрямиться, руки в сторону 4- и.п. то же в другую сторону.	4 раза	
5. Лежа на спине, руки вдоль туловища, в руках теннисный мяч.	На каждый счет бросание и ловля мяча из одной руки в другую.	10 раз	
6. Лежа на спине, руки вдоль туловища, в руках теннисный мяч.	1- поднять одну ногу, передать под ней мяч в др.руку 2- опустить ногу 3-4- другой ногой	10 раз	
7. и.п. - лёжа на животе.	1-2- руками «крылышки» 3-4- напряженные руки развести в стороны, сжимая мячи в руках 5-8- и.п.	6 раз	
8. и.п. - лёжа на животе.	-«Брасс» руками	3x30"	
9. и.п. - лёжа на животе.	Руками «брасс», ногами «кроль»	3x30"	
10. Переход «брёвнышком» на спину.	самовытяжение	30"	
11. Ходьба по залу с правильной осанкой.		1 мин.	

Комплекс №10 (для коррекции осанки)

исходное положение (и.п.)	содержание упражнения	дозировка	м/у
1. Ходьба по залу.	Ходьба змейкой, зигзагом, противходом.	2 минуты	
2. Основная стойка с мешочком на голове.	1-2- руки в «крылышки» 3-4- и.п.	6 раз	
3. -----\\-----	1- руки вверх, правую ногу назад 2- и.п. 3- руки вверх, левую ногу назад 4- и.п.	5 раз	
4. Ходьба на месте.	Ходьба на носках с мешочком на голове.	1 минуту	
5. Лёжа на спине.	1-2- руки к плечам 3-4- поднять прямые ноги 5-6- согнуть ноги в коленях, руки вниз 7-8- и.п.	7 раз	
6. -----\\-----	1-2- согнуть ноги в коленях, руки вдоль туловища 3-4- гребок ногами «басс» 5-6- опустить прямые ноги 7-8- расслабиться и в и.п.	5 раз	
7. -----\\-----	1-4- сед «по-турецки», руки в «крылышки» 5-8- медленно в и.п.	5 раз	
8. Лёжа на животе.	1-2- поднять ноги, руки в стороны 3-4- руки вверх 5-6- руки к плечам 7-8- и.п.	6 раз	
9. -----\\-----	1-4- руки в «крылышки», ногами горизонтальные ножницы	4 раза	
10. Стойка на коленях, руки на поясе.	1-4- наклон назад с прямой спиной 5-6- и.п.	6 раз	
11. Сед на пятках.	1-4- не отрывая ягодиц от пяток потянуться руками по полу	6 раз	
12. Ходьба по залу			

Профилактика плоскостопия:

В начальных стадиях плоскостопия большое значение имеют такие меры, как формирование правильной походки. С этой целью необходимо ежедневно заниматься специальными физическими упражнениями. Поэтому в комплекс физических упражнений должны быть включены упражнения для укрепления мышц, поддерживающих свод стопы. Мышцы, расположенные на тыльной стороне стопы, имеют большее отношение к движению в голеностопном суставе, тогда как мышцы, расположенные на подошвенной стороне, участвуют в поддержании и укреплении свода стопы.

Исходя из этого, необходимо обучить ребенка упражнениям, которые укрепляют мышцы на подошвенной стороне стопы.

К таким упражнениям относят:

- сгибание и напряжение пальцев ног;
- переключивание пальцами ног небольших кубиков, граненых палочек;
- собирание в комок расстеленного на полу носового платка;
- ходьба по ребристой поверхности резинового коврика, гальке, песку;
- прокатывание палки сводом стопы;
- ходьба по палке, передвигаясь боком (середина подошвы должна стоять на палке, а пальцы ноги и пятка - касаться пола).

Комплексы по профилактике плоскостопия включают в себя:

1. дорожку здоровья
2. упражнения с палками
3. упражнения с малыми массажными мячами
4. упражнения с мелкими предметами (пластиковые крышки, платочки и т.д.)

Комплекс №11 (плоскостопие) с гимнастической палкой и ребристой доской

исходное положение (и.п.)	содержание упражнения	дозировка	м/у
1. ходьба	- на носках, не сгибая коленей, руки на пояс;	1'	туловище держать прямо
2. ходьба	- на наружных краях стоп, руки на пояс;	1'	туловище держать прямо
3. ходьба по доске	- установить широкую доску так, чтобы один конец был приподнят над полом на 25-30 см. Пройти на носках по доске вверх и вниз, опустив руки;	3 раза	медленно
4. ходьба	- пройти по уложенной на пол гимнастической палке, отводя ступни кнаружи, поднимая руки в стороны;	5 раз	
5. и.п. - сидя	- сгибание пальцев стоп;	10-12 раз	сидеть прямо
6. и.п. - сидя	- приведение стоп, с противодействием и давлением на пол, имитируя подгребание песка;	10-12 раз	
7. и.п. - сидя	- подтягивание пальцами стоп лёгкого коврика, стремясь собрать его в складки;	4-10 раз	
8. и.п. - сидя	- перекачивание и приподнимание мяча, захватив его стопами;	4-10 раз	
9. и.п. - стоя, опора на внешний край стоп, ноги параллельно	- поднимание на носки и возвращение в и.п.;	10-12 раз	

10. и.п. - стоя, опора на всю стопу	- попытка согнуть пальцы, надавливая ими на пол;	5-6 раз	
11. и.п. - стоя на матрасе из поролона, руки на пояс	- ходьба с подогнутыми пальцами;	1'	
12. и.п. - стоя, между ног гимнастическая палка.	- захватывание пальцами ног палки, двигая её вперед и назад;	до 10 раз	
13. и.п. - сидя, ноги на гимнастической палке.	- палку ногами вперед – назад;	10-20 раз	
14. и.п. - сидя	- попытаться поднять с пола пальцами ног платок, скомканную бумагу, карандаш и другие мелкие предметы;	2 минуты	
15. и.п. - стоя	- ходьба высоко поднимая колени, ставя ноги так, как будто «трава колется», делая подошвенное сгибание стоп;	1 минута	
16. Ходьба	- по наклонной плоскости	30"	

Комплекс №12 (плоскостопие)

исходное положение (и.п.)	содержание упражнения	дозировка	м/у
1. и.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях, стопы вместе.	- опираясь на носки, несколько раз пятки развести в стороны;	6 раз	
2. и.п. - лежа на спине, ноги вытянуты	- пятки лежат на месте, пальцы свести и развести в стороны;	6 раз	
3. и.п. - лежа на спине, ноги вытянуты	- стопой одной ноги скользить вверх и вниз по другой ноге и наоборот;	по 10-15"	
4. и.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, колени вместе.	- отрывая пятки от пола, давить пальцами в пол;	6 раз	с усилием, количество повторов постепенно увеличивать
5. и.п. - лежа на спине, ноги согнуты, колени разведены, стопы касаются друг друга подошвами	- не отрывая носок друг от друга, отвести пятки в стороны;	8 раз	
6. и.п. - лежа на спине, ноги согнуты, одна нога лежит на другой.	- сделать вращения в голеностопном суставе поочередно в обе стороны каждой ногой;	10 раз	
7. и.п. - сидя на полу, ноги вытянуты.	- сделать движения пальцами стоп на себя, от себя;	8-10 секунд	
8. и.п. - сидя на полу, ноги вытянуты.	- приподнять пятки, носки касаются пола;	6 раз	
9. и.п. - сидя на полу, ноги скрестно, «по турецки», руками упираться в пол	- встать, опираясь на внешнюю сторону ступни, сесть;	5 раз	
10. и.п. – сидя на полу, под каждой стопой теннисный мяч, подтянуть колени к туловищу	- прижав мячи, колени развести в стороны, выпрямить ноги и вернуться в и.п.	10 раз	

11. и.п. - стоя, руки на поясе.	- подняться на носки и в и.п.	20 раз	
12. Стоя, пятки врозь, носки вместе.	- полуприседания на носках;	10 раз	
13. и.п. - сидя на стуле	- двигать ступнями вперед и назад, сгибая и разгибая пальцы (“гусеница”)	8-10 секунд	
14. и.п. - сидя на стуле	- катание теннисного мяча (мяч под стопой)	2-3 минуты	

Комплекс №13 (плоскостопие)

исходное положение (и.п.)	содержание упражнения	дозировка	м/у
1. и.п. - сидя	- сгибание пальцев стоп;	10-12 раз	сидеть прямо
2. и.п. - сидя	- приведение стоп с противодействием давлением на пол, имитируя подгребание песка;	10-12 раз	
3. и.п. - сидя	- подтягивание пальцами стоп легкого коврика, стремясь собрать его в складки;	10 раз	
4. и.п. - сидя	- перекачивание и приподнимание малого массажного мяча, захватив его стопами;	4-5 мин.	
5. стоя, опора на внешний край стоп, ноги параллельно.	- поднимание на носки и возвращение в исходное положение.	10-12 раз	
6. стоя, опора на всю стопу.	- пытаться согнуть пальцы, надавливая ими на пол.	5-6 раз	
7. и.п. - стоя на матрасе из поролона, руки на пояс.	- ходьба с подогнутыми пальцами.	2-3 мин.	
8. и.п. - стоя, между стоп г/палка.	- захватывание пальцами стоп г/палки, двигая её вперед и назад;	до 10 раз	
9. и.п. - сидя, стопы на палке	- прокатывать палку ногами вперед и назад;	10-20 раз	
10. и.п. - сидя	- пытаться поднять с пола пальцами ног платок, скомканную бумагу, карандаш и другие мелкие предметы;	5 мин.	
11. ходьба	- ходьба, высоко поднимая колени, ставя ноги так, как-будто «трава колется», делая подошвенные сгибания стоп;	2 мин.	
12. ходьба	- ходьба по наклонной плоскости вверх и вниз на носках; (высота одного конца доски на 25-50 см. от пола)	2 мин.	

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу учебного года дети должны знать и уметь:

- иметь представления о правильной осанке;
- уметь проверять осанку у стены;
- выполнять упражнения на равновесие;
- понимать значение правильной осанки в повседневной жизни;
- выполнять упражнения для укрепления мышечного корсета спины;
- выполнять правильно упражнения комплексов;

- применять знания о правильной осанке в повседневной жизни;
- увеличить силовую выносливость мышц живота и спины до 1 минуты и более;

Реализация данной программы предполагает получить следующие результаты:

- формирование мышечного корсета, укрепление мышечно-связочного аппарата стопы;
- увеличение подвижности позвоночника, профилактика плоскостопия;
- повышение уровня физической работоспособности;
- оказание общеукрепляющего воздействия на организм ребёнка;
- своевременная коррекция предпатологического состояния;
- нормализация функциональных возможностей наиболее важных систем организма – дыхательной, сердечно-сосудистой.

РАЗДЕЛ II

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Условия реализации Программы

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в физкультурном зале, имеющем необходимые условия и оборудование – освещение, коврики для упражнений на полу, инвентарь – гимнастические палки, мешочки для равновесия, мячи разного диаметра, в том числе массажные, гимнастическая лестница, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка.

Основные принципы реализации Программы

- Принцип сознательности и активности;
- Принцип наглядности;
- Принцип систематичности;
- Принцип индивидуального подхода и доступности;

Структура занятия

Занятие состоит из трех частей.

Вводная – 5-7 мин. Организация детей перед тренировкой – беседы о здоровье и пользе физкультуры, короткие игровые или танцевальные упражнения, упражнения строевого характера, короткие игровые задания и упражнения для формирования правильной осанки.

Основная – 15-20 мин. Выполнение комплекса упражнений, направленных на укрепление различных органов и систем, коррекцию нарушений, укрепление мышечного корсета.

Заключительная – 3 мин. Плавное возвращение детей к состоянию покоя – малоподвижные игры, дыхательная гимнастика, самомассаж, релаксация. Закрепление правильной осанки в различных условиях: перестроения и ходьба с правильной осанкой.

Методы обучения

Словесные:

- объяснение, рассказ, беседа, словесные указания, пояснения, команды;

Наглядные:

- показ;
- демонстрационный материал (плакаты, карточки, буклеты) с изображением правильной осанки, отдельных упражнений;
- мультимедийные фильмы “Про осанку”, видеосюжет “Красивая осанка”;

Практические:

Деятельность детей по формированию необходимых умений и навыков, укреплению мышечно-связочного аппарата и развитию физических качеств (общей выносливости, ловкости, координации, гибкости). При организации деятельности обучающихся используются следующие методы:

- повторный;
- игровой;
- соревновательный;

2.2. Формы аттестации

Оценка эффективности занятий ЛФК

Для оценки эффективности занятий ЛФК используется тест Фонарева М.И., который оценивает функциональное состояние мышечного корсета. Силовая выносливость мышц спины и живота измеряется в минутах и должна составлять у дошкольников не менее одной минуты. Мониторинг показателей этого теста показывает, что занятия ЛФК эффективны. Процент детей, справляющихся с тестом Фонарева, увеличивается к концу учебного года.

тест Фонарева

Оценка силовой выносливости мышц живота:

1. И.п.- лёжа на спине, руки в стороны ладонками к полу.

Поднять прямые ноги от пола на 45 градусов и удерживать столько времени, сколько сможет ребёнок (время засекается по секундомеру).

2. И.п.- сидя на полу, ноги прямые, руки за головой, локти развёрнуты.

Сделать наклон спины назад на 45 градусов и удерживать туловище в наклоне столько времени, сколько сможет ребёнок (время засекается по секундомеру).

Оценка силовой выносливости мышц спины:

1. И.п.- лёжа на животе, руки в стороны ладонками к полу.

Поднять прямые ноги от пола на 45 градусов и удерживать столько времени, сколько сможет ребёнок (время засекается по секундомеру).

2. И.п.- лёжа на животе, руки за голову.

Поднять голову, плечи и грудь от пола, локти развёрнуты и удерживать столько времени, сколько сможет ребёнок (время засекается по секундомеру).

Сводная таблица результатов теста Фонарёва

фамилия, имя	силовая выносливость мышц живота		силовая выносливость мышц спины	
	упражнение 1	упражнение 2	упражнение 1	упражнение 2

2.3. Методическое обеспечение

Для детей:

- наглядный материал (картинки, буклеты, видеоролики, плакаты, мультипликационные фильмы);
- картотека комплексов корригирующей гимнастики для коррекции осанки и плоскостопия;
- картотека подвижных и малоподвижных игр;
- картотека приемов самомассажа и упражнений на релаксацию;

Для родителей:

- памятки и информационные буклеты (“Правильная осанка и здоровье ребенка”, “Для чего нужна правильная осанка”, “Как проверить осанку у ребенка”, “Сохраним осанку вместе”);
- рекомендации;
- комплексы упражнений корригирующей гимнастики для работы дома;

2.4. Список информационных источников

1. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие. – М.:АРКТИ, 2005.- 108 с.
2. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. – М.: АРКТИ, 2004 – 144с.
3. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях: Проблемы и пути оптимизации. Сборник статей и документов. – 2-е издание. Исправленное и дополнительное – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2004.
4. Лечебная физкультура и массаж: Электронная библиотека (профилактика и реабилитация).
5. Коняхина Г.П., Захарова Н.А. Лечебная физкультура для детей с ограниченными возможностями здоровья. Учебно-методическое пособие – Челябинск : Издательский центр «Уральская академия», 2019. – 81 с.
6. Лечебная физическая культура при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата у детей: учебно-методическое пособие / Сост. Н. И. Шлык., И. И. Шумихина, А. П. Жужгов; отв. ред. Н. И. Шлык. - Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2014. - 168 с.
7. Лечебная физическая культура. Учебное пособие /Е.В. Токарь. – Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2018. – 76 с. (п.2.1.7. ЛФК при плоскостопии)

Подвижные игры

«Возьми платочек»

Цель игры: развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление мышц туловища, связочно-мышечного аппарата стоп.

Ход игры

На полу разложены платочки, расставлены различные небольшие предметы - "кочки", кубики, мячи. В углу зала стоит корзина. Нужно пальцами стоп захватить платочки и перенести их в корзину, перешагивая при этом через "кочки"

«Восточный официант»

Цель: развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного корсета спины.

Материалы: поднос или книга, кубик.

Ход игры

Ведущий предлагает поиграть в «восточного официанта» и показывает, как на Востоке переносят грузы на голове. Ребенок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Теперь нужно положить книгу или поднос с кубиком на голову и пройти вперед. Выигрывает тот, кто дальше пройдет. Ведущий должен следить, чтобы мышцы не были слишком напряжены. После игры следует провести расслабляющие движения: руки вверх (на цыпочках) и вниз, согнуться в поясе, расслабиться – и так несколько раз. Руки должны быть полностью расслабленными.

«Ловкие ноги»

Цель игры: развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление мышц туловища, связочно-мышечного аппарата стоп.

Необходимый материал: ковер, палки и платки по числу игроков.

Ход игры

Дети сидят на полу, на ковре, руки за туловищем, кистями опираются о ковер. Между широко расставленными ногами палка. У ее конца справа носовой платок. Нужно взять его пальцами правой ноги и перенести к левой, не задев палки. Правую ногу перевести в исходное положение. Потом взять платок пальцами левой ноги и перенести его вправо от палки. Повторять 2–4 раза, последние 2 раза перенести обе ноги с платком вправо и влево. Выигрывает тот, кто сделал упражнение, не задев платком палки.

Выполняя упражнение, можно приговаривать:

Я платок возьму ногой,

Поднесу его к другой,

Я несущу его, не сплю,

Палку я не зацеплю.

«Щука»

Цель: укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки.

Участствует от 2 до 10 человек. Один игрок изображает щуку. Он должен охотиться на остальных - "мальков". Щука бегает за другими рыбками. Если она ловит малька, коснувшись его рукой - он сам становится щукой. Для того чтобы спастись от такой участи у ребенка только один выход: в тот момент, когда приближается щука, спрятаться в "домике" - встать прямо, вытянувшись, ноги вместе, руки подняты вверх, ладони сложены.

«Горячий мяч»

лежа на животе в кругу, руки в «крылышки», разогнув верхнюю часть стины, не касаясь локтями пола, передавать двумя руками мяч, откатывая его любому из играющих и возвращаясь в и.п.

Приложение 2

Малоподвижные игры/коррекционные упражнения

"Дерево"

Цель игры: укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки. Рекомендуемый возраст - 6-7 лет.

Ребенок встает устойчиво на одну ногу, стопой второй ноги упирается во внутреннюю поверхность бедра или колена опорной ноги, колено отводя в сторону, руки перед грудью, ладони прижаты друг к другу. Удерживать позу "растущего дерева", взгляд зафиксировать на одной точке перед собой или впереди на полу. Удерживать позу от 30 секунд до 1 минуты, затем поменять ноги.

«Кошка»

Став на четвереньки, сильно сгибать и прогибать спину, подражая движениям кошки, когда она делает «горбик» и потягивается после сна.

«Качалка»

Лежа на груди, сильно прогнуться в спине и, отведя руки с обручем назад, зацепить его носками поднятых ног. Избегать чрезмерного прогибания в пояснице.

«Рыбка»

Лежа на груди, прогибаться в спине, поднимая вытянутые руки и ноги вверх.

«Не расплескай воду».

И. п. – стоя, ноги вместе. Руками на лопатках (коромыслом). Ребенок представляет, что необходимо зачерпнуть ведрами воду из колодца и донести ее до дома.

Наклон в правую, а затем в левую сторону (импровизация зачерпывания воды). Гордой легкой походкой он передвигается с «коромыслом» по залу.

Условия: палку-коромысло можно держать двумя руками на уровне плеч, шире плеч, одной рукой, но в любом случае она должна быть перпендикулярна по отношению к телу и параллельна полу.

Жюри из состава детей оценивают самую красивую походку.

«Жучок на спине».

И. п. – лежа на спине, руки и ноги в свободном положении. Представим, как с ветки на землю упал жучок, но упал неудачно. Оказался на спинке и пытается перевернуться на животик, чтобы уползти.

Изображение барахтанья лапками в разные стороны. Раскачивание на спинке с боку на бок (боковая качалочка). Попытка рывком перевернуться на бок, а затем встать на локти и колени. Во время барахтанья не помогать головой и плечами, раскачиваться туловищем.

В конце игры ребенка можно спросить: «Какая часть тела поддается раскачиванию легко, а какая остается неподвижной?», «Какой ты жучок?», «Что у тебя есть (лапки, крылышки, панцирь)?» «Каково твоё настроение?».

«Качалочка».

И.п.: лечь на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижать колени руками. Покачаться на спине вправо, влево. Пауза. Повторить 3 раза.

«Ножницы».

И.п.: лежа на животе, поднимать поочередно прямые ноги вверх вниз. Чтобы «ножницы» хорошо резали, ноги должны быть прямыми. Лечь на спину, отдохнуть. Повторить 3 раза. (второй вариант - лежа на спине.)

«Ходим в шляпах».

Положить на голову легкий груз – «шляпу». Следить за осанкой, голова прямо, плечи на одном уровне, параллельны полу, руки спокойно лежат вдоль туловища. Ходить по залу, сохраняя правильную осанку.

«Бегемот»

- Кто по мостику идет?

- Неуклюжий бегемот!

Он боится оступиться

И в болото провалиться.

Ходьба по прямой, приставляя пятку одной ноги к носку другой, сохраняя равновесие.

«Колобок»

Что за странный колобок на окошке появился?

Полежал совсем чуток, а потом и развалился.

И.п.: лежа на спине, затем сесть, обнимая руками колени. Убрать голову в колени. Прижать колени к плечам и посмотреть на свои стопы.

Вот и мы все колобки!

Раз, два, три, четыре, пять-

Развалились все опять.

Вытянуть ноги и лечь на спину.

«Ежик вытянулся, свернулся»

И.п.: лежа на ковре, поднять руки за голову и максимально вытянуться. Затем, поднимая верхнюю часть туловища к коленям, наклониться вперед, т.е. сгруппироваться, обхватить ноги под коленями. повторить 2-6 раз. Между каждым повторением полежать и расслабиться.