

Министерство образования и науки Российской Федерации
Управление образования Администрации города Усть-Илимска
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 40 «Сороконожка»

ПРИНЯТА:
на педагогическом совете
Протокол № 4 от 26.05.2022 г.



УТВЕРЖДЕНА:
приказ №39 от 26.05.2022 г.
Заведующий Скорнякова Н.И.

Дополнительная общеразвивающая программа

«ЗДОРОВЯЧОК»

(название программы)

Направленность программы: *физическое развитие*
Адресат программы: *воспитанники 4-7 лет МБДОУ д/с № 40*
Срок реализации: *2 года*

Автор-разработчик:
Суворова С.В.,
инструктор по физической культуре
МБДОУ д/с №40 «Сороконожка»

Усть-Илимск
2022 год

Пояснительная записка

Технолизация современного общества всё более изменяет образ жизни малышей. Видео-, телепрограммы, компьютеры, приборы, облегчающие бытовой труд, не способствуют сохранению той доли активного движения в жизни современного ребёнка, которая необходима ему для развития мышечных групп, формирующих и поддерживающих правильную осанку и правильный свод стопы. Более того, дополнительно создают условия, усугубляющие факторы появления их нарушений - статические нагрузки вызывают утомление скелетной мускулатуры, снижают их силу, работоспособность, ведут к дисгармоничности их развития. Негативные же последствия в развитии дыхательной, сердечно-сосудистой, пищеварительной и других функциональных систем от искривления позвоночника и изменения формы грудной клетки общеизвестны. То есть, проблема формирования и сохранения правильной осанки у детей-дошкольников в современном обществе не только остаётся, но и становится более актуальной.

Двигательная активность детей в дошкольных учреждениях направлена, прежде всего, на развитие общей моторики ребёнка и, лишь опосредованно, на профилактику возникновения нарушений осанки и появления плоскостопия. Целенаправленная же профилактическая работа на укрепление мышечных групп, которые противодействуют появлению сутулости, плоскостопия у современных дошкольников требует специального регулярно-систематического воздействия на определённые группы мышц с эффектом достижения тренирующего порога. Данную дополнительную программу, направленную на профилактику осанки и плоскостопия невозможно реализовать в рамках 20-25 минутных общих физкультурных занятий. Поэтому встаёт необходимость в создании дополнительных форм организации двигательной активности ребёнка, целью которых будет дополнительное акцентированное воздействие методов и средств физической культуры, на формирование правильной осанки и правильного свода стопы, профилактику возникновения их нарушений.

Причём, данное направление показано всем современным детям в силу вышеуказанных особенностей «образа жизни» сегодняшних дошкольников. Ведь когда хирург поставит диагноз «нарушение осанки» или «плоскостопие», когда будут официальные показания к лечебной физической культуре и посещению специализированных групп, по большому счёту будет уже поздно. Коррекция и лечение уже сформировавшихся нарушений будет требовать максимальных усилий, как от самого ребёнка, так и от его родителей.

Поэтому в целях профилактики профилактики нарушений осанки и плоскостопия детей наших воспитанников в МБДОУ №40 «Сороконожка» организованы профилактические занятия ЛФК по авторской программе. Данная программа направлена на формирование и закрепление навыка правильной осанки и правильного свода стопы, а так же формирование у

ребёнка-дошкольника осознанного отношения к своему физическому развитию и здоровью.

Отличительная особенность программы

Планирование занятий в игровой форме, в основе которой лежит партнерская позиция взрослого и непринужденная форма организации. Игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка, что способствует формированию интереса к занятиям и наилучшему усвоению материала, следовательно, оптимальному воздействию упражнений на организм.

Цель

Содействовать гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья, профилактике нарушений осанки и плоскостопия детей дошкольного возраста.

Задачи

Оздоровительные.

1. Систематически закреплять навык правильной осанки.
2. Выработать общую и силовую выносливость мышц туловища и повысить уровень физической работоспособности.
3. Укреплять мышцы стопы.

Образовательные

1. Формирование у детей двигательных умений и навыков.
2. Развитие физических качеств в соответствии с индивидуальными особенностями.
3. Создание у детей представлений о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления здоровья и профилактики заболеваний.

Воспитательные

1. Воспитание и закрепление навыка правильной осанки.
2. Воспитание потребности ведения здорового образа жизни у детей.
3. Формирование интереса к занятиям физическими упражнениями и потребности в них, формирование интереса к занятиям спортом.

Актуальность программы для практики ДОУ:

Нарушение осанки и правильного свода стопы у детей является одной из самых актуальных проблем. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно сегодня рассматриваться в практике работы детских садов, как одно из приоритетных направлений гуманизации образования, т.к. от того, насколько успешно удастся

сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека. Важной педагогической задачей должно являться воспитание у детей потребности в здоровье, формировании стремления к здоровому образу жизни.

Разработана для детей дошкольного возраста. В ее содержание входит большое количество физических упражнений, нацеленных на содействие правильному физическому развитию детей, имеющих отклонения в здоровье, а именно: нарушение осанки, плоскостопие. Учебный материал программы предполагает не только профилактическое влияние в физическом развитии дошкольников направленное на правильное формирование осанки и плоскостопия, но и укрепление здоровья детей. Программа состоит из двигательных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики и других нетрадиционных форм физкультурно-спортивно-оздоровительной работы.

Формы и режим занятий

❖ Занятия ориентированы на детей, не имеющих противопоказаний к занятиям физкультурой, с учётом желания родителей.

❖ Наполняемость группы - 10-15 человек.

❖ Ведущей формой организации детей является групповая.

❖ Полезно использование специальных индивидуальных заданий и упражнений. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей.

❖ Возраст детей участвующих в реализации, данной дополнительной образовательной программы 4-7 лет.

❖ Программа рассчитана на 2 года, в зависимости от необходимости занятий ребёнка по данному направлению. Продолжительность занятий составляет 20 - 30 минут (в зависимости от возраста детей), 2 раза в неделю, **72** занятий в год.

Каждое занятие имеет свою оздоровительную направленность и включает в себя:

1. Беседы познавательного характера.

2. Упражнения и подвижные игры для профилактики и коррекции плоскостопия и нарушений осанки.

3. Упражнения на развитие равновесия и координации.

4. Дыхательная гимнастика.

5. Упражнения на релаксацию.

Для успешного решения оздоровительных задач важно постепенное нарастание трудностей. Сначала необходимо ребенка заинтересовать, показать, объяснить, а затем закрепить двигательные упражнения.

Каждое занятие имеет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце - заключительная.

Подготовительная часть по продолжительности занимает 5-10 минут и имеет собственные задачи:

Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.) *Задачи педагогического аспекта* - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения.

Для решения этих задач в подготовительную часть включают различные средства: беседы, строевые упражнения, разновидности передвижений, вольные упражнения с элементами на координацию движений, несложные общеразвивающие и корректирующие упражнения, соответствующие нарушениям осанки и плоскостопию.

Темп выполнения - медленный, умеренный и средний. Дозировка повторения упражнений - 6 - 8 повторений.

Основная часть занятия занимает 10 - 12 минут и содержит следующие задачи:

1. Формирование жизненно необходимых и специальных двигательных навыков.

2. Развитие волевых и физических качеств детей.

В основную часть входят упражнения из положения лежа на спине, на боку и на животе. Все упражнения обязательно исполняются в обе стороны. Выполняются упражнения, подвижные игры и игровые упражнения.

Дозировка упражнений зависит от самочувствия, в среднем - 8 -12 раз.

Заключительная часть занимает 2 - 3 минут. Основными ее задачами являются:

- подготовка организма детей к предстоящей деятельности
- подведение итогов данного занятия

В заключительной части занятия обычно используются упражнения на расслабление (релаксация), выполняемые в исходном положении лежа на спине, отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), дыхательные и специальные упражнения на ощущение правильной осанки, малоподвижные игры.

Прогнозируемый (ожидаемый) результат

- Активная позиция ребёнка и родителей в отношении укрепления собственного здоровья.
- Дети умеют принимать и удерживать правильную осанку.
- Укрепитесь свод стопы.
- Увеличатся показатели силы мышц спины, брюшного пресса, грудных, плечевого пояса.
- Дети будут выполнять упражнения лечебной физической культуры не только на занятиях в детском саду, но и самостоятельно в домашних условиях.

Механизмы отслеживания результатов:

1. Тестирование силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины.

Для определения силовой выносливости мышц туловища (Н.А. Гусакова) рекомендуются следующие тестовые задания (двигательные тесты). Тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса. Ребенок ложится на спину, на кушетку или на пол. Руки спокойно лежат вдоль туловища. Необходимо медленно поднять обе ноги до угла 45° (включается секундомер) и удерживать их в таком положении максимально возможное время. Если после подъема ног отмечается тремор, секундомер выключается. Такая ситуация свидетельствует о несостоятельности мышц брюшного пресса у данного ребенка. В других случаях секундомер выключается после касания нижними конечностями поверхности пола (кушетки).

Норма для детей 4-6 лет в пределах 30 сек - 1 мин, для детей 7-11 лет 1-1,5 мин.

Для повышения мотивации дошкольников в тестирование необходимо вводить игровую ситуацию (Н.Н. Ефименко):

Игровая ситуация для девочек и мальчиков: «Осень, дует сильный ветер, а на дереве остался один - единственный листочек, и все животные в лесу приходят на него посмотреть. Опустятся ножки, и упадет этот листочек. Постарайся его удержать как можно дольше». Во время теста инструктор следит за дыханием ребенка, оно должно быть ровным, произвольным, без задержки.

2. Тест для определения силовой выносливости мышц спины.

Ребенок ложится на живот на кушетку так, чтобы верхняя часть туловища до гребней подвздошных костей находилась за пределами края кушетки. Ноги фиксирует инструктор. Ребенок ставит руки на пояс, прогибается (включается секундомер). Время останавливается, когда туловище касается условной линии.

Норма для детей 4-6 лет 20 сек - 1 мин, для детей 7 - 11 лет 1 - 2 мин.

Для повышения мотивации дошкольников в тестирование необходимо вводить игровую ситуацию (Н.Н. Ефименко):

Игровая ситуация для мальчиков: «Маленький тюлененок высунулся из воды и ждет, когда дрессировщик даст ему очередную рыбку».

Игровая ситуация для девочек: «Божья коровка взлетела, плавно летит и ищет цветок, на который можно было присесть и отдохнуть». Дыхание произвольное.

Перспективный тематический план

№ занятия, недели	Коррекционно-профилактическое содержание занятия	Задачи	Дополнительные методы, приемы	Кол-во часов
сентябрь				
1-2 (1-4 занятие)	Комплекс профилактических и коррекционных упражнений от детского плоскостопия и косолапости	<ol style="list-style-type: none"> 1. Научить тянуть стопу при поднимании на носки 2. Научить захватывать и удерживать предметы пальцами ног 3. Научить правильно, выполнять перекал с пятки на носок 	«Что я знаю о себе» «Скелет» 1- «Хитрая лиса» 2 - «Пожарные на учениях»	4
3-4 (5-8 занятие)	Комплекс упражнений с гимнастической палкой, направленных на формирование правильной осанки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Научить детей правильно обращаться с гимн. палкой 2. Научить не сгибать руки в локтях при выполнении упражнения с гим. палкой 3. Объяснить, как правильно дышать (парадоксальное дыхание) 	«О позвоночнике» 3 - «Кот и мыши» 4- «Солнечные ванны для гусеницы»	4
октябрь				
1-2 (9-12 занятие)	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки, выполняемые у вертикальной плоскости (стены)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Научить сохранять правильную осанку, не стоя возле стены 2. Научить выполнять глубокие приседы, сохраняя прямую спину 3. Научить скользить по стене с прямой спиной 	«Кожа» «Уход за руками» 1-«Перелет птиц» 2-«Гуси-лебеди»	4
3-4 (13-16 занятие)	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки с удержанием предметов на голове	<ol style="list-style-type: none"> 1. Научить держать осанку, при этом сохраняя какой-либо предмет на голове 2. Научить различным видам ходьбы с предметом на голове 3. Научить ходьбе на носках по гим. скамье, сохраняя равновесие и не роняя мешочка с головы 	«Уход за лицом» «Уход за волосами» 3- «Коза» 4 - «День - ночь»	4
ноябрь				
1-2 (17-20 занятие)	Комплекс упражнений, направленных на формирование правильного свода стопы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Научить выполнять движения стопой с максимальной амплитудой 2. Научить правильному захвату крупного предмета стопами и удерживанию его 3. Научить правильно выполнять упражнение параллельно двумя ногами в разные стороны 	«Прием пищи» «Мойте овощи и фрукты» 1-«Лохматый пес» 2-«Воронята»	4
3-5 (21-24 занятие)	Комплекс упражнений, направленных на укрепление	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повысить выносливость в мышцах 2. Правильно зафиксировать части тела в упражнении на 	«Полезный совет» «Аппетит» 3 -«Салки с	4

	мышечного корсета	определенный промежуток времени 3. Следить за правильной осанкой и дыханием	мячом» 4 «Охотники и утки»	
декабрь				
1-2 (25-28 занятие)	Комплекс упражнений, направленный на правильный свод стопы	1. Сохранять прямую спину в упоре руками сзади 2. Научить правильному захвату и перекладыванию мелких предметов 3. Научить разворачивать стопу и катать палку при разном своде стопы	«Мое сердце» «О значимости сердца в организме» 1 - «Лягушки и цапли» 2 - «Лиса и зайцы»	4
3-4 (29-32 занятие)	Комплекс упражнений с обручем, направленных на формирование правильной осанки	1. Следить за правильной осанкой 2. Научить детей правильному обращению с обручем 3. Научить правильному группированию и пролезанию в обруч	«Правила здорового сердца» «Доброе» и «злое» 3- «Воск во рву» 4- «Хитрая лиса»	4
январь				
1-2 (33-36 занятие)	Комплексы упражнений, формирующих правильную осанку	1. Научить делать одновременно движения и руками и ногами 2. Повысить выносливость, тем самым укрепляя мышцы спины 3. Объяснить детям, как правильно прогибать спину, при этом сводить лопатки	«Дрожь» 1-«Два мороза» 2- «Колдун»	4
3 (37-40 занятие)	Комплекс профилактических и коррекционных упражнений от детского плоскостопия	1. Объяснить технику безопасности на шведской стенке 2. Научить правильному захвату рейки пальцами ног и передвижение по ней 3. Научить ходьбе с карандашом, захваченным пальцами ног	«Боль» Релаксация «Закроем дети глазки»	4
февраль				
1-2 (41-44 занятие)	Комплекс упражнений с гимнастической палкой, направленных на формирование правильной осанки	1. Закрепить знания обращения с гимнастической палкой 2. Научить делать упражнения, при этом не сгибать руки в локтях 3. Следить за дыханием (парадоксальное дыхание)	«Легкие и их значение в жизнедеятельности» 1- «Лохматый пес» 2 - «Зайцы и волк»	4
3-4 (45-48 занятие)	Комплекс упражнений на фитболе(осанка)	1. Научить правильному обращению с мячом (фитбол) 2. Научить удерживать равновесие при выполнении упражнения на мяче 3. Научить лежать правильно на	«Дыхание носом» 3- «Птички в гнездышках» 4- «Ловишки с ленточкой»	4

		мяче, расслабляя мышцы спины и растягивая позвоночник		
март				
1-2 (49-52 занятие)	Комплекс упражнений, направленных на укрепление мышечного корсета	1. Повысить выносливость в мышцах 2. Правильно зафиксировать части тела в упражнении на определенный промежуток времени 3. Следить за осанкой и дыханием	«Уши и уход за ними» 1-«Лягушки и комары» 2- «Хитрая лиса»	4
3-5 (53-56 занятие)	Комплекс упражнений, направленных на формирование правильного свода стопы	1. Научить правильному лазанию по шведской стене 2. Научить правильному передвижению в полуприсяде, сохраняя правильную осанку 3. Научить рисовать ногами	«Осязание» 3 - «Лохматый пес» 4 - «Перелет птиц»	4
апрель				
1-2 (57-60 занятие)	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки, выполняемые у вертикальной плоскости (стены)	1. Следить за правильной осанкой, отойдя от стены 2. Следить за прямой спиной при выполнении глубоких приседов 3. Научить выполнять скольжение по стене с прямой спиной, не отрывая части тела	«Зубы» «Молочные зубы» 1 - «Солнышко и дождик» 2- «Охотники и обезьяны»	4
3-4 (61-64 занятие)	Комплекс упражнений, направленных на формирование правильного свода стопы	1. Следить за правильным вращением стопы при максимальной амплитуде 2. Научить правильному захвату крупного предмета стопами и удерживанию его 3. Научить правильно, выполнять упражнения параллельно двумя ногами в разные стороны	«Полоскание рта» «Уход за зубами» 3- «Воронята» 4- «Пчелы в ульях»	4
май				
1-2 (65-68 занятие)	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки, выполняемых с удержанием предметов на голове (кубики, мешочки с песком)	1. Научить удерживать предметы на голове, сохраняя при этом прямую осанку 2. Научить различным видам ходьбы с предметом на голове, не роняя его 3. Научить глубоким приседам, сохраняя предмет на голове и прямую осанку	«Гигиена одежды и обуви» 1-«Кот и мыши» 2 - «Салки с мячом»	4
3-5 (69-72 занятие)	Комплекс профилактических и коррекционных упражнений от детского плоскостопия и косолапости	1. Научить тянуть стопу при поднимании на носки 2. Научить захватывать и удерживать предметы пальцами ног 3. Научить правильно, выполнять перекат с пятки на носок	«Гигиена жилища» 3-«Охотники и утки» 4- «Бездомный заяц»	4
Итого:				72

Материально-техническое обеспечение программы:

- стенка для формирования навыка правильной осанки;
- шведская стенка;
- индивидуальные гимнастические коврики;
- мячи резиновые различного диаметра;
- гимнастические палки;
- мешочки с грузом;
- косички (короткие веревочки);
- массажные валики, мячи, коврики;
- мячи фитболы;
- гимнастическая скамейка;
- ролики гимнастические;
- диски здоровья;
- эспандер;
- обручи разного диаметра,
- мультимедийное оборудование, ноутбук.

ЛИТЕРАТУРА

- Галанов А.С. Игры, которые лечат (для детей от 3 до 5 лет). - М.: Педагогическое общество России, 2005.
- Т.Г. Кареева Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы; - Волгоград: Учитель, 2011.
- И. Филиппова В путешествие с малышом: гид-справочник: маленькие подсказки для родителей / Сова, 2006.
- Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт-привет минуткам и паузам! Сборник физических упражнений для дошкольников и школьников «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2006.
- Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 4-7 лет. (здоровый малыш) ТЦ Сфера, 2006.
- Железняк Н.С. Желобкович Е.Ф. Огородников С.С. Домашняя азбука физкультурных движений: пособие для педагогов учреждений; Белый Ветер, 2011.
- Баль Л.В. Ветрова В.В. Букварь здоровья: Учебное пособие Для дошкольного возраста: ЭСКИМО, 1995.
- Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 до 14 лет: Новая школа, 1994.
- Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду: Просвещение, 1984.
- Шишкина В.А. Движение + движения: Просвещение, 1992.
- Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры: Просвещение, 1986.
- Красикова И.С. Осанка. Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. / И.С.Красикова./- Санкт- Петербург, 2001.
- Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников./ О.В.Козырева./- Москва, 2006.
- Козырева О.В. Комплексная физическая реабилитация дошкольников с нарушением осанки. / О.В.Козырева.// Дошкольное воспитание, 1998.
- Ключева М.Н. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада», С-Птб.»Детство – Пресс», 2007.
- Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников» (при нарушениях опорно-двигательного аппарата), М., Просвещение, 2006.
- Козырева О.В. «Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников», М., Просвещение, 2007.

Примерные комплексы коррекционных и профилактических упражнений

№ занятия	Коррекционно-профилактическое содержание занятия	Комплекс упражнений	Дозировка
1-4	Комплекс профилактических и коррекционных упражнений от детского плоскостопия и косолапости	1.подниматься на носках и опускаться на стопы 2.одна стопа потирает другую 3.поворачивать стопу влево, вправо, вперед, назад 4.захват предметов пальцами ног, удерживание и выбрасывания их 5.перекатывание мяча стопой в разные направления 6.стоя в основной стойке пружинистыми движениями с носков глубокий перекат на пятки и на оборот 7.Стоять на шаблонах с отпечатками стоп, правильно ставить стопу	4-5 / 5-6 4-5/6-8 3-4 / 10 4-5/3-4 4-5/3-4 3-4/3-4 4-5/3-4
5-8	Комплекс упражнений с гимнастической палкой, направленных на формирование правильной осанки	1.Ноги на ширине плеч. Палку закидываем за спину и устанавливаем на уровне верхней точки лопаток, и поворачиваемся в стороны. Палка не должна находиться слишком высоко, ее дополнительная цель – заставлять тело немного откидываться назад. 2. Берем палку широким хватом, так, чтобы мы смогли перекинуть ее назад, не сгибая рук в локтях. Наша задача в этом упражнении – перекидывать палку вперед-назад, не сгибая рук. Выполняем упражнение динамично, перекидывая палку вперед-назад. 3. Исходное положение – лежа на животе. Вытягиваем руки вперед и на прямых руках держим палку. Приподнимаем голову, немного отрываем плечи от пола и на прямых руках поднимаем палку вверх, руки поднимая как можно выше. Следим за дыханием 4. Исходное положение – лежа на животе. Палку кладем за плечи, поближе к лопаткам. Выполняем прогибы с палкой за спиной. Смотрим при этом вперед. Во время выполнения этого упражнения также полезно «включить» «парадоксальное дыхание». 5. Ноги на ширине плеч, согнутые в локтях руки отвести назад так, чтобы можно было поместить палку между	30раз 15раз в каждую сторону 15раз 20через10

		<p>руками и спиной. Расслабить мышцы спины, словно опираясь на палку, напрячь мышцы живота. Выполнять повороты корпуса влево-вправо с приемлемой амплитудой</p> <p>6. Палку упереть перед собой в пол, держа ее обеими руками за один конец. Руки полностью вытянуты. Наклоняться вперед, палка при этом служит опорой и ее верхний конец немного смещается вперед. Руки не сгибать, спину стараться держать прямой, голова чуть приподнята так, чтобы можно было смотреть на кисти рук.</p> <p>7. И.п. как для упражнение №3. Опираясь на палку, сгибать поочередно ноги в коленях, не отрывая от пола переднюю часть стопы и пальцы. Темп подбирается индивидуально. Упражнение выполнять в течение 20-30 секунд или больше. В конце расслабить ноги, встряхнув их. Палку опустить на пол, расслабить руки, встряхивая их</p>	<p>10раз</p> <p>10раз</p>
9-12	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки, выполняемые у вертикальной плоскости (стены)	<p>1. Потянуться вверх всем телом, от головы до пяток (на носки не приподниматься), опустить плечи, вытянуть весь позвоночник (выдох), расслабиться (вдох).</p> <p>2. Положить руки на голову, потянуть вверх все тело, кроме шеи и головы, вытягивая грудной и поясничный отделы (выдох), расслабиться (вдох)</p> <p>3. Принять правильную осанку. Закрывать глаза, сделать шаг вперед, снова принять правильную осанку. Открыть глаза, проверить правильность осанки, исправить замеченные дефекты.</p> <p>4. Принять правильную осанку, сделать 2-3 шага вперед, присесть, встать, принять правильную осанку. Это упражнение, как и предыдущее, можно делать с закрытыми глазами.</p> <p>5. Принять правильную осанку, сделать 1-2 шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плеч, рук и туловища, «обвиснуть». Выпрямиться, проверить осанку, исправить дефекты.</p> <p>6. Подняться на носки, скользя спиной по стене, потянуться всем телом вверх. Задержаться в этом положении на 3-5 секунд, вернуться в И.п.</p>	<p>4-5 / 5-6</p> <p>4-5 / 5-6</p> <p>4-5/3-4</p> <p>4-5 / 5-6</p> <p>4-5 / 5-6</p> <p>4-5/6-8</p>
		1.И.п. – основная стойка с мешочком на голове; 1-2 – подняться на носки, руки	

13-16	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки, с удержанием предметов на голове	<p>на поясе; 3-4 – опускаясь на пятки, вернуться в и.п. (не уронить предмета).</p> <p>2.И.п. – основная стойка с мешочком на голове; ходьба на носках, руки в стороны, удерживая на голове мешочек (10-15 с). Повторить 2 раза с интервалом в 1-2 мин.</p> <p>3.И.п. – ноги врозь на ширине плеч, руки на поясе, на голове деревянный кубик; 1-2 – подняться на носки, руки в стороны (не уронить предмет); 3-4 – вернуться в и.п.</p> <p>4.И.п. – основная стойка с мешочком на голове; 1-2 – подняться на носки, повернуть туловище вправо (влево), руки в стороны; 3-4 – вернуться в и.п. Повторить 2-3 раза в каждую сторону в медленном темпе.</p> <p>5.И.п. – основная стойка с резиновым кругом на голове; 1-2 – присесть, руки в стороны (не уронить предмет); 3-4 – вернуться в и.п.</p> <p>6.И.п. – основная стойка с мешочком на голове; 1-4 – два приставных шага на носках вправо; 5-8 – два приставных шага на носках влево. Повторить 2-3 раза в каждую сторону в медленном темпе.</p> <p>7.И.п. – основная стойка с деревянным кубиком на голове; ходьба на носках по гимнастической скамейке, руки на поясе. Повторить в медленном темпе 1-2 раза с интервалами 1,5-2 минуты.</p>	<p>5-6 медленно</p> <p>5-6 медленно</p> <p>5-6 медленно</p>
17-20	Комплекс лечебной гимнастики, направленной на формирование правильного свода стопы	<p>1. Круговые движения ногами, «велосипед», с акцентом на движения стопами.</p> <p>2. Одновременное сжимание пальцев рук и ног в кулаки с последующим растопыриванием пальцев.</p> <p>3. Поочередное и одновременное потягивание пятками по 4-6 секунд.</p> <p>4. Круговые движения стопами внутрь и наружу медленно с максимальной амплитудой.</p> <p>5. Захват стопами крупного предмета (мяча, мешка с песком), перекладывание за голову с последующим возвращением в ИП.</p> <p>6. Разведение ног с постановкой на носки, сведение с постановкой на пятки.</p> <p>7. ИП: лежа на спине, ноги согнуты в коленных (КС), тазобедренных (ТБС) суставах, подошвы стоят на полу. Разведение и сведение пяток.</p> <p>8. Поочередный и одновременный отрыв</p>	<p>4-5 / 5-6</p> <p>4-5/6-8</p> <p>3-4 / 10</p> <p>4-5/3-4</p> <p>4-5/3-4</p> <p>3-4/3-4</p> <p>4-5/3-4</p>

		пяток от пола с удержанием в течение 4-6 секунд.	4-5/3-4
21-24	Комплекс лечебной гимнастики, направленной на укрепление мышечного корсета	<p>1.«Самовытяжение» - тянуть руки по полу вперед, носки ног в противоположную сторону, стараться растянуть позвоночник в поясничной области. Тянуться до счёта 4</p> <p>2. И.п. - то же. Поднять левую ногу (носок тянуть) невысоко над полом и держать 4- 10 с. – опустить. Поднять обе ноги и держать 4-10 с. Опустить. То же с другой ноги.</p> <p>3. И.П. - лёжа на животе, руки под лоб. «Плавание»- движение руками в стиле «брасс» не касаясь руками пола. Ноги прямые приподняты. Выполнять до усталости (в секундах).</p> <p>4. И.П. - лежа на спине, руки вдоль тела. Поочередно приподнимать прямые ноги невысоко над полом и удерживать 4-10 с.</p> <p>5. И.П.- тоже, ноги согнуть в коленях «Полумост» - приподнять таз над полом и удерживать до 4-6 с. и затем опустить.</p> <p>6. И.П. – стоя, руки на поясе: на счет 1 – полуприседание, руки за голову; 2 – вернуться в ИП; 3 – подняться на носки, опустить руки вниз; 4 – вернуться в ИП.</p>	<p>3-4/4-6</p> <p>4-6</p> <p>2-3</p> <p>3-4</p> <p>6-8</p> <p>3-5</p>
25-28	Комплекс упражнений, направленный на правильный свод стопы	<p>1. Поочередный подъем прямых ног с одновременным тыльным сгибанием стоп и удержанием в течение 4-6 секунд.</p> <p>2. Подъем прямой ноги, тыльное сгибание стопы. Сгибание ноги в КС одновременно с подошвенным сгибанием стопы. Разгибание в КС, подошвенное сгибание стопы, принятие ИП.</p> <p>3. И.п. сидя на полу. Руки в упоре сзади. Ноги согнуты в КС,ТБС, стопы стоят на полу. Разведение и сведение пяток.</p> <p>4. ИП как в 3. Захват мелких предметов перед собой, перекладывание по обе стороны от себя с последующим возвращением на место.</p> <p>5. ИП как в 3. Захват стопами крупного предмета, выпрямление ног в КС, возвращение в ИП.</p> <p>6. ИП как в 3. Катание каждой стопой малого мяча. 30сек.</p> <p>7. ИП как в 3. Катание стопами палки.</p> <p>8. ИП как в 3. Разведение ног с постановкой на пятки, сведение с постановкой на носки.</p>	<p>4-5</p> <p>4-5/6-8</p> <p>3-4 / 10</p> <p>4-5</p> <p>4-5</p> <p>3-4</p> <p>3-4</p> <p>4-5/3-4</p>
		1ИП: стойка ноги врозь, обруч внизу:.. 1-обруч вверх, подъём на носки;2-исходное	

29-32	Комплекс упражнений с обручем, направленных на формирование правильной осанки	<p>положение;3-4 - тоже.</p> <p>2. ИП: узкая стойка ноги врозь внутри обруча: 1-обруч вверх;2-исходное положение;3-4 – тоже.</p> <p>3. ИП: широкая стойка ноги врозь, обруч вверх горизонтально: 1-наклон влево;2-исходное положение;3-наклон вправо;4-исходное положение.</p> <p>4. ИП: стойка ноги врозь, обруч за спиной вертикально: 1-отведение обруча назад; 2-исходное положение;3-4 – тоже.</p> <p>5. ИП: стойка ноги врозь, обруч перед собой, на уровне груди: 1-скрещивание рук, правая рука сверху;2-исходное положение;3- скрещивание, левая рука сверху;4-исходное положение.</p> <p>6. ИП: широкая стойка ноги врозь, обруч вверх, вертикально: 1-обруч к правой;2-исходное положение;3- обруч к левой;4-исходное положение.</p> <p>7. ИП: узкая стойка ноги врозь, обруч вверх вертикально: 1-обруч к правой; 2-исходное положение;3- обруч к левой; 4-исходное положение.</p> <p>8. ИП: узкая стойка ноги врозь, с права обруч: 1-пролезть сквозь обруч;2-исходное положение слева;3- пролезть сквозь обруч;4-исходное положение справа.</p> <p>9. ИП: стоя в обруче, руки на пояс: 1-прыжок из обруча вправо;2-прыжок, исходное положение;3- прыжок влево;4-прыжок,исходное положение.</p>	<p>4-5 / 5-6</p> <p>4-5/6-8</p> <p>3-4 / 10</p> <p>4-5/3-4</p> <p>4-5/3-4</p> <p>3-4/3-4</p> <p>4-5/3-4</p> <p>4-5/6-8</p> <p>3-4 / 10</p>
33-36	Комплексы упражнений, формирующих правильную осанку	<p>1.правую руку в сторону вверх, посмотреть на руку-вдох 2- ИП - выдох 3- левую руку в сторону вверх, посмотреть на руку-вдох. 4- ИП – выдох</p> <p>2. сгибая руки, сделать мах правой ногой назад, грудью коснуться пола 2. ИП То же повторить с левой ноги.</p> <p>3. ИП - лёжа на спине, руки в стороны, одна нога согнута в колене. Скрещивать руки перед грудью, одновременно меняя положение ног. Медленно повернуться на бок, на живот и встать на колени.</p> <p>4. ИП – стоя на коленях. Поднять руки вверх (вдох), вернуться в ИП (выдох).</p> <p>5. «Плавание» - имитация плавания в стиле брасс, до усталости. 2 раза.</p> <p>6. ИП стоя, руки «в замок» за спиной. Отвести руки от туловища, лопатки прижать, живот втянуть, затылком</p>	<p>3-4/4-6</p> <p>4-6 раз каждой ногой</p> <p>8-12</p> <p>4-6</p>

		тянуться вверх в течение 4с. Вернуться в ИП	6-8
37-40	Комплекс профилактических и коррекционных упражнений от детского плоскостопия	<p>1.И. п. - стоя на 1-й рейке гимнастической стенки с хватом за рейку на высоте плеч. Захватывая рейку пальцами и поворачивая стопы внутрь, лазанье вверх.</p> <p>2. Лазанье по гимнастической стенке (середина стоп на одной из реек), захват руками на уровне груди.</p> <p>3. Ходьба в полуприседе.</p> <p>4. И. п. - стоя (под каждой стопой теннисный мяч). Подкатывание мяча пальцами ног к пятке, не поднимая ее 1 мин каждой ногой</p> <p>5. Ходьба, захватив пальцами ног карандаш или палочку.</p> <p>6. рисуем ногами, карандаш зажат пальцами ног</p>	<p>4-6</p> <p>6-8 (30-40с)</p> <p>(30-40 с)</p>
41-44	Комплекс упражнений с гимнастической палкой, направленных на формирование правильной осанки	<p>1.Ноги на ширине плеч. Палку закидываем за спину и устанавливаем на уровне верхней точки лопаток, и поворачиваемся в стороны. Палка не должна находиться слишком высоко, ее дополнительная цель – заставлять тело немного откидываться назад.</p> <p>2. Берем палку широким хватом, так, чтобы мы смогли перекинуть ее назад, не сгибая рук в локтях. Наша задача в этом упражнении – перекидывать палку вперед-назад, не сгибая рук. Выполняем упражнение динамично, перекидывая палку вперед-назад.</p> <p>3. Исходное положение – лежа на животе. Вытягиваем руки вперед и на прямых руках держим палку. Приподнимаем голову, немного отрываем плечи от пола и на прямых руках поднимаем палку вверх, руки поднимая как можно выше. Следим за дыханием</p> <p>4. Исходное положение – лежа на животе. Палку кладем за плечи, поближе к лопаткам. Выполняем прогибы с палкой за спиной. Смотрим при этом вперед. Во время выполнения этого упражнения также полезно «включить» «парадоксальное дыхание».</p> <p>5. ноги на ширине плеч, согнутые в локтях руки отвести назад так, чтобы можно было поместить палку между руками и спиной. Расслабить мышцы спины, словно опираясь на палку, напрячь мышцы живота. Выполнять</p>	<p>30раз</p> <p>15раз в каждую сторону</p> <p>15раз</p>

		<p>повороты корпуса влево-вправо с приемлемой амплитудой</p> <p>6. Палку упереть перед собой в пол, держа ее обеими руками за один конец. Руки полностью вытянуты. Наклоняться вперед, палка при этом служит опорой и ее верхний конец немного смещается вперед. Руки не сгибать, спину стараться держать прямой, голова чуть приподнята так, чтобы можно было смотреть на кисти рук.</p> <p>7. И.п. как для упражнения №3. Опираясь на палку, сгибать поочередно ноги в коленях, не отрывая от пола переднюю часть стопы и пальцы. Темп подбирается индивидуально. Упражнение выполнять в течение 20-30 секунд или больше. В конце расслабить ноги, встряхнув их. Палку опустить на пол, расслабить руки, встряхивая их</p>	<p>20через10</p> <p>10раз</p> <p>10раз</p>
45-48	Комплексы упражнений на фитболах (осанка)	<p>1.И. П. — сед на мяче, согнутые ноги врозь, стопы на полу 1- 4 - сидя на мяче, четыре шага на месте, соединяя ноги; 5- пятки врозь; 6- пятки вместе;</p> <p>2. И. П. — сед на мяче, согнутые ноги врозь, стопы на полу (1). 1- 4 - круг руками наружу, 5- 6 - плечи вправо, руки на бедрах (2); 7- 8 - плечи влево</p> <p>3. 1 - встать ноги врозь, правую руку вперед, указательный палец вперед, остальные в кулак, левая рука на мяче ; 2 - сед на мяче; 3 - с поворотом направо сед на правом бедре, согнуть левую ногу вперед; 4-разогнуть левую ногу назад в выпад ; 5-6 - повторить 3-4; 7 - поворот налево кругом в сед на левое бедро; 8 - поворот направо в сед ноги врозь (в И. П.)</p> <p>4. 1-6 - вставая, обойти вокруг мяча; правая рука на мяче, левая рука согнута назад, ладонь на пояснице (13); 7-8 - с поворотом кругом через правое плечо сесть на мяч, ноги врозь (в И. П. лицом к основному направлению).</p> <p>5. и.п. стоя мяч в руках над головой 1-прогибаемся назад 2-прогибаемся вперед 3-влево 4-вправо</p> <p>6. лежа на мяче спиной, покатывания от головы до таза 30сек.</p>	<p>5-6/7-8</p> <p>3-4/4-5</p> <p>3-4/7-8</p> <p>3-4/5-6</p> <p>3-4/4-5</p> <p>3-4</p>
		1.«Самовытяжение» - тянуть руки по полу вперед, носки ног в противоположную сторону, стараться растянуть позвоночник в поясничной	

49-52	Комплекс упражнений, направленных на укрепление мышечного корсета	<p>области. Тянуться до счёта 4</p> <p>2. И.П. - то же. Поднять левую ногу (носок тянуть) невысоко над полом и держать 4- 10 с. – опустить. Поднять обе ноги и держать 4-10 с. Опустить. То же с другой ноги.</p> <p>3. И.П. - лёжа на животе, руки под лоб. «Плавание»- движение руками в стиле «брасс» не касаясь руками пола. Ноги прямые приподняты. Выполнять до усталости (в секундах).</p> <p>4. И.П. - лежа на спине, руки вдоль тела. Поочередно приподнимать прямые ноги невысоко над полом и удерживать 4-10 с.</p> <p>5. И.П.- тоже, ноги согнуть в коленях «Полумост» - приподнять таз над полом и удерживать до 4-6 с. и затем опустить.</p> <p>6. И.П. – стоя, руки на поясе: на счет 1 – полуприседание, руки за голову; 2 – вернуться в ИП; 3 – подняться на носки, опустить руки вниз; 4 – вернуться в ИП.</p>	<p>3-4/4-6</p> <p>4-6</p> <p>2-3</p> <p>3-4</p> <p>6-8</p> <p>3-5</p>
53-56	Комплекс упражнений, направленных на формирование правильного свода стопы	<p>1.И. п. - стоя на 1-й рейке гимнастической стенки с хватом за рейку на высоте плеч. Захватывая рейку пальцами и поворачивая стопы внутрь, лазанье вверх.</p> <p>2. Лазанье по гимнастической стенке (середина стоп на одной из реек), захват руками на уровне груди.</p> <p>3. Ходьба в полуприседе (30-40с).</p> <p>4. И. п. - стоя (под каждой стопой теннисный мяч). Подкатывание мяча пальцами ног к пятке, не поднимая ее 1 мин каждой ногой</p> <p>5. Ходьба (30-40 с), захватив пальцами ног карандаш или палочку.</p> <p>6. рисуем ногами, карандаш зажат пальцами ног</p>	<p>4-6</p> <p>6-8</p>
57-60	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки, выполняемые у вертикальной	<p>1.И.п. - основная стойка у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками; 1-2 – поднять руки через стороны вверх; 3-4 – вернуться в и.п.</p> <p>2.И.П. – основная стойка у стены; 1-2 – подняться на носки, руки вперед; 3-4 – опускаясь на пятки, вернуться в и.п.</p> <p>3.И.п. – основная стойка у стены; 1-2 - поднять правую ногу, согнутую в колене, руки в стороны; 3-4 – опустить правую ногу, руки вниз; 5-6 - то же другой ногой; 7-8 – вернуться в и.п.</p> <p>4.И.п. – основная стойка у стены; 1-2 – шаг вперед правой (левой) ногой; 3-4 – вернуться в и.п.</p>	<p>5-6 раз в медленном темпе</p> <p>5-6 раз в медленном темпе</p> <p>Повторить каждой ногой 3-4 раза</p>

	плоскости (стены)	<p>5.И.п. – стойка ноги врозь на ширине плеч, руки на поясе, касаясь стены затылком, пятками, спиной и ягодицами; 1-2 – наклон вправо; 3-4 – вернуться в и.п. Повторить 3-4 раза в каждую сторону в медленном темпе.</p> <p>6.И.п. – основная стойка у стены; 1-2 – присесть, руки вверх; 3-4 – вернуться в и.п.</p> <p>7.И.п. – основная стойка у стены; 1-2 – поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, и захватить руками голень; 3-4 – опуская ногу, вернуться в и.п. Повторить каждой ногой 3-4 раза в медленном темпе.</p>	<p>5-6 раз в медленном темпе</p> <p>3-4 раза в медленном темпе</p>
61-64	Комплекс упражнений, направленных на формирования правильного свода стопы	<p>1. Круговые движения ногами, "велосипед", с акцентом на движения стопами.</p> <p>2. Одновременное сжимание пальцев рук и ног в кулаки с последующим растопыриванием пальцев.</p> <p>3. Поочередное и одновременное потягивание пятками по 4-6 секунд.</p> <p>4. Круговые движения стопами внутрь и наружу медленно с максимальной амплитудой.</p> <p>5. Захват стопами крупного предмета (мяча, мешка с песком), перекладывание за голову с последующим возвращением в ИП.</p> <p>6. Разведение ног с постановкой на носки, сведение с постановкой на пятки.</p> <p>7. ИП: лежа на спине, ноги согнуты в коленных (КС), тазобедренных (ТБС) суставах, подошвы стоят на полу. Разведение и сведение пяток.</p> <p>8. Поочередный и одновременный отрыв пяток от пола с удержанием в течение 4-6 секунд.</p>	<p>4-5 / 5-6</p> <p>4-5/6-8</p> <p>3-4 / 10</p> <p>4-5/3-4</p> <p>45/3-4</p> <p>3-4/3-4</p> <p>4-5/3-4</p> <p>4-5/3-4</p>
65-68	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки с предметами на голове	<p>1.И.п. – основная стойка с мешочком на голове; 1-2 – подняться на носки, руки на поясе; 3-4 – опускаясь на пятки, вернуться в и.п. (не уронить предмета).</p> <p>2.И.п. – основная стойка с мешочком на голове; ходьба на носках, руки в стороны, удерживая на голове мешочек (10-15 с). Повторить 2 раза с интервалом в 1-2 мин.</p> <p>3.И.п. – ноги врозь на ширине плеч, руки на поясе, на голове деревянный кубик; 1-2 – подняться на носки, руки в стороны (не уронить предмет); 3-4 – вернуться в и.п.</p>	<p>5-6 раз в медленном темпе</p> <p>5-6 раз в медленном темпе</p>

	(кубики, мешочки с песком)	<p>4.И.п. – основная стойка с мешочком на голове; 1-2 – подняться на носки, повернуть туловище вправо (влево), руки в стороны; 3-4 – вернуться в и.п. Повторить 2-3 раза в каждую сторону в медленном темпе.</p> <p>5.И.п. – основная стойка с резиновым кругом на голове; 1-2 – присесть, руки в стороны (не уронить предмет); 3-4 – вернуться в и.п.</p> <p>6.И.п. – основная стойка с мешочком на голове; 1-4 – два приставных шага на носках вправо; 5-8 – два приставных шага на носках влево. Повторить 2-3 раза в каждую сторону в медленном темпе.</p> <p>7.И.п. – основная стойка с деревянным кубиком на голове; ходьба на носках по гимнастической скамейке, руки на поясе. Повторить в медленном темпе 1-2 раза с интервалами 1,5-2 минуты.</p>	5-6 раз в медленном темпе
69-72	Комплекс коррекционных и профилактических упражнений от детского плоскостопия и косолапости	<p>1.подниматься на носках и опускаться на стопы.</p> <p>2.одна стопа потирает другую.</p> <p>3.поворачивать стопу влево, вправо, вперед, назад.</p> <p>4.захват предметов пальцами ног, удерживание и выбрасывания их.</p> <p>5.перекатывание мяча стопой в разные направления.</p> <p>6.стоя в основной стойке пружинистыми движениями с носков глубокий перекал на пятки и на оборот.</p> <p>7.Стоять на шаблонах с отпечатками стоп, правильно ставить стопу.</p>	<p>4-5 / 5-6 4-5/6-8</p> <p>3-4 / 10</p> <p>4-5/3-4</p> <p>4-5/3-4</p> <p>3-4/3-4</p> <p>4-5/3-4</p>