

Принято
на педагогическом совете
МБДОУ д/с № 43
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

Утверждено
приказом №41-ОД от 01.09.2023 г.
Заведующий МБДОУ д/с №43
_____С.И. Чикурова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ПЛАТНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УСЛУГЕ «ЛФК»**

Направление- физкультурно-спортивная

возраст обучающихся 4-7 лет,

срок реализации – 3 года

Составлена на основе:

-Методического пособия «Лечебная физкультура»,

В.К. Добровольского

-«Лечебная гимнастика для детей с нарушением осанки»,

М.И. Куелина

Автор:

Тептина Елена Ивановна,

инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 43

427968 г. Сарапул ул. Гончарова, 71

г. Сарапул 2023-2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
 - актуальность
 - нормативно-правовая база
 - отличительные особенности программы
 - адресат программы
 - объем программы
 - формы организации
 - формы проведения
 - виды совместной деятельности/ образовательных ситуаций
 - срок освоения программы
 - режим совместной деятельности/образовательных ситуаций
2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ
3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
5. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ
- 5.1. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ТРЕНАЖЕРНО-ИНФОРМАЦИОННОЙ СИСТЕМЫ «ТИСА»
- 5.2. ПЛАН-ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРНО-ИНФОРМАЦИОННОЙ СИСТЕМЫ ТИСa
6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
 - количество учебных недель и дней
 - продолжительность каникул
 - сроки контроля
 - праздничные дни.
7. УЧЕБНЫЙ ПЛАН
8. РАСПИСАНИЕ СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
9. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
10. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ
11. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
12. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ДИАГНОСТИЧЕСКОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ ДЕТЕЙ
13. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
14. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность

Вырастить здоровых, красиво сложенных детей - непростая задача. С каждым годом медицинские работники выявляют все больше детей с плоскостопием и нарушением развития опорно – двигательного аппарата. Причин способствующих этому много. Одной из них является сокращение двигательной активности детей из-за того, что основное внимание, как правило, уделяется «интеллектуальным» занятиям, следствием чего является снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении.

Нормативно-правовая база

Программа разработана в соответствии:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Постановлением Правительства РФ от 15 сентября 2020 г. №1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»

Отличительные особенности программы

Программа разработана для детей дошкольного возраста с ослабленным мышечным корсетом, страдающих искривлениями осанки, плоскостопием. Необходимо уже с раннего возраста принимать меры для устранения и профилактики этих заболеваний, поэтому занятия ЛФК очень значимы и полезны.

Адресат программы: программа рассчитана на детей дошкольного возраста с 4 до 7 лет.

Объем программы - три учебных года, общее количество образовательных ситуаций (совместная деятельность) по программе – 72. Количество образовательных ситуаций (совместная деятельность) в неделю – 2, в месяц- 8, в год-24. Количество образовательных ситуаций в неделю и месяц может варьироваться в зависимости от праздничных и карантинных дней. Совместная деятельность по «ЛФК» осуществляется курсами- по два курса в год, в курсе по 12 образовательных ситуаций-6 комплексов (каждый комплекс проводится за курс 2 раза)

Формы организации платной образовательной услуги «ЛФК» - подгрупповая, количество детей в подгруппе- от 5 до 10 человек. Особенностью организации образовательной деятельности является ситуационный подход. Основной единицей образовательного процесса выступает образовательная ситуация-форма совместной деятельности педагога и детей, которая планируется и целенаправленно организуется

педагогом с целью решения определенных задач развития и воспитания. Образовательная ситуация протекает в конкретный временной период образовательной деятельности. Формирование подгрупп детей осуществляется через заключение договора с родителями (законными представителями) об оказании платных образовательных услуг на основе медицинской справки-допуска к «ЛФК» и учёта возрастных особенностей детей. Обязательно проводится табелирование детей. В конце каждого месяца данные о посещении детей передаются в бухгалтерию для начисления оплаты.

Виды проведения совместной деятельности/образовательных ситуаций

Практические образовательные ситуации по ЛФК проводятся с объяснением и показом правильного выполнения упражнения

Формы организации детей:

1) **Фронтальная**- задание выполняют все дети одновременно;

2) **Поточная**- все дети выполняют задание друг за другом;

Срок освоения- программа рассчитана на три возрастных этапа: (среднюю, старшую и подготовительную группу)

Режим проведения образовательных ситуаций по ЛФК- образовательные ситуации проводятся 2 раза в неделю, продолжительность соответствует СанПин 1.2.3685-21

1 год обучения: 4-5 лет- 20 минут

2 год обучения: 5-6 лет- 25 минут

3 год обучения: 6-7 лет- 30 минут

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: содействие правильному физическому развитию, укрепление здоровья, формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки, если они уже есть.

Задачи программы:

- развитие физических качеств, двигательных умений и навыков;
- развитие и формирование правильной осанки и правильного развития свода стопы;
- формирование мышечного корсета;
- выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;
- развитие координационных способностей;
- приобретение необходимых знаний в области лечебной физической культуры и их применение в повседневной жизни;
- профилактика плоскостопия;

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу первого года реализации программы дети умеют:

- 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

К концу второго года реализации программы дети умеют:

- выполнять правильно упражнения комплексов
- применять знания о правильной осанке в повседневной жизни
- увеличить силовую выносливость мышц живота и спины до 1 минуты

К концу третьего года реализации программы дети умеют:

- * выполнять правильно упражнения комплексов
- применять знания о правильной осанке в повседневной жизни
- увеличить силовую выносливость мышц живота и спины более 1 минуты

Ожидаемые результаты реализации программы

- формирование правильной осанки
- укрепление здоровья детей
- укрепление мышечного корсета спины
- профилактика плоскостопия
- заинтересованность родителей в коррекции осанки детей.

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы рассчитано для детей дошкольного возраста от 4 до 7 лет. За основу программы взято методическое пособие «Лечебная физкультура», В.К. Добровольского и «Лечебная гимнастика для детей с нарушением осанки», М.И. Куелина, а также методические рекомендации по проведению ЛФК с использованием тренажерно-информационной системы «ТИСа»

Образовательные ситуации по ЛФК проводятся по принципу от простого к сложному, курсами (осень, весна). В год проводятся два курса, каждый курс содержит 12 образовательных ситуаций, включающих по шесть комплексов упражнений. Каждый комплекс упражнений проводится за курс 2 раза (на первой образовательной ситуации комплекс разучивается, на второй- закрепляется) Для достижения наилучшего оздоровительного эффекта и мышечного запоминания комплексы повторяются.

Комплексы упражнений включают в себя:

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

Комплексы упражнений для детей дошкольного возраста (4-5 лет) (корпус 2)

Комплекс №1

Исходное положение	Выполнение	Дозировка	Словесное сопровождение
Подготовительная часть (3-4мин)			
1.Лежа на спине	Закрывать глаза, руки и ноги расположить симметрично	10-12 сек.	Ночь, все спят. Снится что-то хорошее: лес, река, мама готовит что-то вкусное. Солнце взошло, все проснулись и пошли в лес
2.Лежа на спине, в руках гимнастическая палка	Выполнить перемах двумя ногами через гимнастическую палку, затем выполнить обратное движение	15-20 раз	Шли по лесу, перепрыгивали через поваленные деревья
3.Лежа на животе, в руках гимнастическая палка	Положить палку на нижний угол лопаток и выполнить обратное движение	15-20 раз	Пробирались под ветками, искали грибы и ягоды
4.Стоя на одной ноге	Руки вверх, другую ногу согнуть, стопу поставить на голень или бедро опорной ноги (самовытяжение). При выполнении упражнения возможен вариант: при словах "ветер подул" кистями рук выполняется имитация колыхания листьев	10-15сек. на каждой ноге	Дерево растет, тянется веточками к солнцу (ребенок может проявить фантазию и назвать то дерево, которое изображает; возможен вопрос от инструктора: "Какое дерево растет?")
Основная часть (15 мин)			
5.Сидя на пятках	Руки в стороны на уровне плеч	15-20 сек.	Птичка летит на дерево собирать тлю (фантазия на тему "какая птичка летит")
6.Лежа на спине, руки вдоль туловища	Проползти на спине вниз до конца коврика и обратно	1 раз	Гусеница ползет по ветке дерева за зеленым листиком (вишенкой, яблоком, сливой); при словах "птичка летит" вернуться обратно
7.Лежа на спине	Поднять вверх сомкнутые ноги нарисовать и разукрасить то, что несла гусеница	1 раз	Уместны вопросы к группе: "Что рисуете? Какого цвета? Быстро ли ползла гусеница?"
8.Лежа на спине	Прогнуться, упор на лопатках, ноги прямые	4-5 раз по 5 сек.	Гусеница тянется
Заключительная часть (2мин)			
9.Лежа на животе, в руках мяч	Передача мяча перед собой.	До утомления	Колобок бежал по тропинке (вместе с детьми вспомнить сказку о колобке)
10.Лежа на спине, в руках мяч	Сесть, положить мяч на сомкнутые голени, лечь, поднять ноги и поймать скатывающийся мяч	10 раз	Колобок спускается с горки
11.-стоя у стены	Запоминать мышечные и тактильные ощущения.	15 сек.	

Комплекс №2

Исходное положение	Выполнение	Дозировка	Словесное сопровождение
Подготовительная часть (3-4мин)			
1.В ходьбе	На носочках	1 круг по залу	Мышка крадется, чтобы лисичка не поймала
2. В ходьбе	На пятках	1 круг по залу	Мышка через лужицу переходит
3.Лежа на животе	Руки в "замок" за головой, поднять туловище, руки развести до предела	3-4 раза, по 5 сек.	Сова полетела на охоту
4.Лежа на животе	Руки в "замок" за спиной, поднять туловище	3-4 раза, по 5 сек.	Лиса выглядывала из травы
Основная часть занятия(15мин)			
5.Лежа на спине	Принять упор на лопатках	До утомления	Мост через ручей, под мостом ежик проходил, кактус оставил. Лиса пробежала и спросила у моста: "Мостик, мостик, не видел ли ты ежика?" (Ответ может быть любым)
6.Лежа на животе или на спине.	Схватиться за края скамейки руками и ползти, работая только руками	2 раза на животе, 2 раза на спине	Червячок ползет по норке,спать собирается
7.Свободное время: прыжки на фитболе, броски мяча в баскетбольное кольцо, попытка научиться прыгать через скакалку, занятия на велотренажере			
Заключительная часть занятия (2мин)			
8.Упор на коленях	Прогнуться и выгнуться	8-10раз	Кошка сердитая и добрая
9.Лежа на животе	Сгибание и разгибание рук с касанием плечевого сустава	10-15раз	Кошка когти выпускала
10.В качестве отдыха - сидя, гимнастика для пальцев (мелкая моторика):	собака лает, пеликан клюв открывает, ножницы, кто-то ручкой машет. Выполнять обеими руками. Нерабочая рука может помогать руке, выполняющей упражнения.		

Комплекс №3

Исходное положение	Выполнение	Дозировка	Словесное сопровождение
Подготовительная часть (3-4мин)			
1. Лежа на спине	Закрывать глаза, руки и ноги расположить симметрично	10-12 сек.	Ночь, все спят. Снится что-то хорошее: лес, река, мама готовит что-то вкусное. Солнце взошло, все проснулись и пошли в лес
2. Лежа на спине	Прогнуться, упор на лопатках, ноги прямые	4-5 раз по 5 сек.	Гусеница тянется
3. Лежа на животе, в руках мяч	Передача мяча перед собой и за спиной по кругу	До утомления	Колобок бежал по тропинке (вместе с детьми) вспомнить сказку о колобке)
4. Лежа на спине, в руках мяч	Сесть, положить мяч на сомкнутые голени, лечь, поднять ноги и поймать скатывающийся мяч	10 раз	Колобок спускается с горки
Основная часть (15мин)			
5. Лежа на животе	Плавательные движения руками	До утомления	Помогли кошке перебраться на другой берег? - положительный ответ, а теперь плывем обратно. Прошел сильный дождь, ручей стал быстрой глубокой речкой. Наступает вечер, солнце заходит за горизонт, мама ждет нас на другом берегу, стоит с фонариком. Если ребенок касается пола руками, то можно задать вопрос: "Кто по дну ползет?"
6. Лежа на животе, руки и ноги сомкнуты на полу	1.поднять сомкнутые конечности; 2.развести конечности в противоположные стороны; сомкнуть конечности; принять исходное положение	5-7 циклов	Наступила ночь, на небе засияла звезда
7. Лежа на животе	Руки в "замок" за спиной, поднять туловище	3-4 раза, по 5 сек.	Лиса выглядывала из травы
Заключительная часть (2-3мин)			
8. В ходьбе	На носочках	1 круг по залу	Мышка крадется, чтобы лисичка не поймала
9. В ходьбе	На пятках	1 круг по залу	Мышка через лужицу переходит

Комплекс №4

Исходное положение	Выполнение	Дозировка	Словесное сопровождение
Подготовительная часть (3-4мин)			
1.И.п.-лежа на спине	Руки вдоль туловища. Согнуть голову, касаясь подбородка груди, пальцы рук сжать в кулак, носки ног на себя, пятками тянуться вниз (выдох).И.п. (Вдох)	3-4 раза	
2.И.п.-лежа на спине.	Руки перед грудью. Согнуть голову, касаясь подбородком груди, руки в «крылышки», носки ног на себя, пятками тянуться вниз (выдох). И.п. (вдох)	3-4 раза	
3.И.п. –лежа на спине, руки к плечам.	Согнуть голову вперед, носки ног на себя, пятками тянуться вниз, в плечевых суставах круговое вращение (выдох)и.п. (вдох)	3-4 раза	
Основная часть (15 мин)			
4.И.п. лежа на спине	Ноги согнуть в коленях ,стопы на полу, руки на поясе. Согнуть голову, руки к плечам (выдох). Руки за голову выдох). Руки к плечам (выдох). И.п. вдох)	3-4раза	
5.И.п.-лежа на спине	Руки на поясе. Согнуть и приподнять голову с поворотом то одного, то другого плеча вперед (выдох) И.п.	3-4 раза	
6.И.п. лежа на спине	Руки вдоль туловища. Велосипедные движения ногами (дыхание произвольное)	3-4 раза	
Заключительная часть (2мин)			
7.Лежа на спине,	Руки вдоль туловища. Горизонтальные « ножницы» ногами (выдох). И.п. (вдох)	2-3 раза	
8. И.п. – основная стойка;	кисти рук к плечам; 1 -4 - круговые движенияруками назад.	4 раза	Спина прямая, стопы плотно прижаты кполу.

Комплекс №5

Исходное положение	Выполнение	Дозировка	Словесное сопровождение
Подготовительная часть (3-4мин)			
1.и.п. Ходьба .Упражнение в ходьбе.	1-руки вперед 2-руки вверх 3-руки к плечам 4-и.п.	5 раз	
2.Основная стойка	1-руки вперед 2-медленно присесть 3- руки к плечам 4-встать в исходное положение	5 раз	Спина прямая
3.основная стойка	1-шаг влево, руки к плечам 2-руки за голову 3-приставить правую ногу, руки к плечам 4-и.п.		
Основная часть (15 мин)			
4.Лежа на спине	1-руки перед грудью, ноги согнуть под прямым углом 2- руки за голову, разогнуть левую ногу 3-руки перед грудью, ноги согнуты вместе 4-и.п.	6 раз	Поясницу прижать к полу
5. Сед «по-турецки»	1-руки к плечам 2- руки за голову 3-руки в перед 4-и.п.	6 раз	
6. . Сед «по-турецки	1-руки в крылышки 2-лечь на спину, руки на пояс 3- руки вперед 4-сесть в и.п. руки на колени	5 раз	
7.Лежа на правом боку	1-поднять ногу вверх 2-потянуть носок на себя 3-носок оттянуть 4-опустить ногу Тоже на другом боку.	6 раз	
Заключительная часть (2 мин)			
8.Упражнения в равновесии	Ходьба на носках по гимнастической скамье с различными движениями рук.	3 мин.	
9.Ходьба с правильной осанкой	Держим спину прямо	2 мин.	

Комплекс №6

Исходное положение	Выполнение	Дозировка
Подготовительная часть (3-4мин)		
1.Проверка осанки. Ходьба с правильной осанкой. Медленный бег на носках.		
2.Основная стойка	1-руки вверх, правую ногу назад на носок. 2-и.п. 3-руки вверх, левую ногу навзад на носок. 4-и.п.	6 раз
3.основная стойка	Выполнить то же самое но с мешочком на голове	6 раз
Основная часть (15 мин)		
4.Лежа на спине	1.Согнуть ноги в коленях 2-выпрямить их под углом 45* 3-согнуть ноги 4-и.п.	6 раз
5.Лежа на боку	1-поднять прямую ногу 2- присоединить другую 3- держать 4-и.п.	6 раз
7.Лежа на боку	1-поднять обе ноги 2-медленно согнуть их 3-медленно разогнуть 4-и.п.	6 раз
Заключительная часть (2мин)		
8.Основная стойка	Ходьба на месте с правильным положением тела	30 сек.
9.Ходьба по залу с разным положением рук.		3 мин

Комплексы упражнений для детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет)

Комплекс №7

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
Подготовительная часть (3-4 мин)		
1.Принять правильную осанку стоя у стены: с открытыми глазами; постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами	1 мин.	Выполнять без излишнего напряжения мышц. Спину держать ровно
2. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища; 1 – 4 – повороты головы вправо-влево.	2-3 раза, медленный.	Глаза открыты. Дыхание произвольное. Ухом коснуться пола.
3. И.п. – лежа на спине руки вдоль туловища 1-2 - руки через стороны вверх, потянуться – вдох; 3-4 – и.п., расслабиться - выдох.	2-3 раза, медленный.	С удовольствием потянуться.
4. И.п.- лежа на спине, кисти рук к плечам - свести локти вперед – выдох; – локти в стороны, слегка прогнуться в грудном отделе - вдох	3 раза, средний.	Следить за дыханием, прогибаясь, плечи приподнять от пола.
5. И.п. – лежа на спине, руки в стороны, ладони вверх; - отвести правую ногу в сторону; – вернуться в и.п.; 3-4 – то же левой ногой	2 -3 раза каждой ногой, средний.	При выполнении упражнения носок на себя.

Основная часть (15 –18 мин.)		
6. И.п. – то же, кисти рук подшею; 1 – согнуть носки стоп на себя; 2 – разогнуть, оттянуть носки.	4 -6 раз, средний.	Валик под грудной отдел, локти в стороны, «держат пол» - от пола не отрываются.
7. И.п. – то же; – одновременно согнуть ноги, стопы поставить на пол; – вернуться в и.п.	6 раз, средний	Упражнения 7-8 направлены на укрепление мышц брюшного пресса.
8. И.п. – то же, руки вдоль туловища 1– одновременно развести ноги и руки в стороны; 2– вернуться в и.п.	4-6 раз, средний.	При выполнении упражнений стопы пола не касаются.
9. И.п. – то же; 1 – 4 – самовытяжение, кисти рук тянутся вверх, пятки вниз; 5 – 8 – руки через стороны вниз, стопы в стороны, расслабиться.	3-4 раза, медленный.	Большой палец сжать в кулаке. Стремиться поясницу прижать к полу. Остаться в и.п., затем перевернуться на живот.
10. И.п. – лежа на животе; 1 – 4 – руки выполняют движение, как при плавании брассом; 5 - 8 - «крокодил», расслабиться	3-4 раза, средний	Ноги лежат на полу. Сильно не прогибаться. В «крокодиле» голова меняет положение – поворот влево, затем вправо.
11. И.п. – лежа на животе кисти рук под подбородок; 1 – отвести правую ногу назад; 2 – и. п.; 3 - 4 - то же левой	3-4 раза, медленный.	Отводя ногу, носок на себя. Амплитуда движения средняя.
12. И.п. – лежа на животе руки в стороны, кисти на ребре ладони, большой палец отведен; 1 – приподнять туловище; 2 – и. п.	4-6 раз, средний.	Надплечья на одной линии, голова и туловище по средней линии.
13. И.п. – стоя на четвереньках; 1 – согнуть руки, под подбородком коснуться пола 2-вернуться в исходное положение	3-4 раза, медленный.	Локти в стороны, свести лопатки. В начале можно касаться носиком пола.
14. Игра малой подвижности «Солнечные ванны для гусеницы». До начала игры дети выполняют перекаты вправо – влево самостоятельно – маленькие гусеницы.	2 мин	Правила игры. Дети ложатся в один ряд на спину так, чтобы кисти рук каждого последующего ребёнка держали голеностопы предыдущего. У первого ребёнка руки подняты вверх. По первому сигналу инструктора дети одновременно перекатываются в правую сторону на живот, по второму сигналу дети перекатываются на спину и живот, по третьему сигналу – на спину – живот – спину. Всё то же повторяется в левую сторону. Дети создали гигантскую гусеницу, загорающую на солнце. Отмечают всех детей, не опустивших руки и правильно выполнивших перекат (без скручивания туловища). При повторном проведении игры можно выполнять перекаты в каждую сторону на столько счетов, на сколько позволяют размеры зала.
Заключительная часть 2-3 мин.		
15. И.п. – основная стойка; кисти рук к плечам; 1 -4 - круговые движения руками назад.	4 раза	Спина прямая, стопы плотно прижаты к полу.

16. И.п. – основная стойка; – принять правильную осанку устены; – шаг вперед, сохраняя правильную осанку; 3 – и. п. 4 – шаг вперед, осанка непринужденная.	2-3 раза	Запоминать мышечные тактильные ощущения
--	----------	---

Комплекс №8

Содержание упражнения	Дозировка, Темп	Методические рекомендации
Подготовительная часть занятия 3-5мин.		
1. И.п. – основная стойка упоры. Принять правильную осанку. Ходьба до зеркала, контролируя осанку.	1 мин. Смотреть вперед, голова прямо, плечи расправлены.	Положение тела не должно быть чрезмерно напряженным
2. И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1 – 4 – наклоны головы вправо-влево.	2-3 раза в каждую сторону, медленно без резких движений	Туловище расслаблено
3. И.п. – лёжа на спине, в руках гимнастическая палка; 1 – руки вверх – вдох; 2 – и.п., палка вниз – выдох.	3-4 раза средний. Брюшное дыхание, затем диафрагмальное.	Кисти касаются пола, когда руки выполняют движение вверх.
4. И.п. – то же, руки согнуты перед грудью с гимнастической палкой; 1 – руки вперед; 2 – и.п.	4-6 раз, средний. Максимально разгибать в локтевых суставах.	Локти точно в сторону.
5. И.п. – то же, руки вверх; 1 – отвести правую ногу в сторону; 2 – вернуться в и.п.; 3 - 4 – то же левой.	2-3 раза каждой ногой, средний. Корпус не смещать от средней линии, работает только тазобедренный сустав.	Носок на себя., амплитуда движения средняя.
6. И.п. – то же; 1 – руки вниз, согнуть ноги, подтянуть к груди, поставить стопы на гимнастическую палку; 2 – вернуться в и.п.	2-3 раза, средний Спина округлая. Без болевых ощущений	«Обезьянка», сгруппироваться. Дыхание правильное
Основная часть (18-20)мин		
7. И.п. – то же, руки в стороны, ладони на полу, ноги согнуты; 1 – приподнять туловище, свести лопатки; 2-вернуться в и.п.	3-4 раза медленно Таз от пола не отрывать, пятки на полу, без движения.	Осуществлять небольшое прогибание туловища в грудном отделе позвоночника
8. И.п. – то же, кисти под шеей; 1 – 4 – «велосипед» вперед; 5 – 8 – «велосипед» назад	3 раза медленно. Ноги полностью выпрямлять в коленях, дыхание не задерживать.	Дыхание произвольное. Обязательно работает стопа. Стремиться разгибать ноги в коленных суставах.
9. И.п. – лежа на спине 1 – 4 – самовытяжение; 5 – 8 – расслабиться.	2 раза Вытягиваться с макушки и до пяток.	Большой палец в кулаке, стопы на себя.
10. И.п. – лежа на животе; 1 – 6 – плавание брассом; 7 – 8 – расслабиться.	2-3 раза Работают руки, затем ноги, потом в комплексе.	
11. И.п. – лежа на животе кисти под подбородком; 1 – отвести ноги назад; 2 – развести ноги; 3 – соединить ноги; 4 – и.п.	2-3 раза средне Ноги стараться держать прямыми.	

12. И.п. – то же, руки в стороны, ладони на рёбрах; 1 – прогнуться, кисти к плечам; 2 – и.п.	3-4 раза средний Прогиб в грудном отделе, затем в поясничном	
13. И.п. – стоя на четвереньках; 1-4 проползти под забором вперед; 5-8 то же назад.	3-4 раза , средний	Сначала голова. Затем все остальное.
14. Игра средней подвижности «Быстрая черепаха» (мини- эстафета).	2-3 мин	Правила игры. Дети делятся на две команды, встают на стартовой линии на четвереньки. На спине у первых игроков каждой команды панцирь – большая мягкая игрушка. По сигналу инструктора необходимо быстро пройти (пробежать на четвереньках) до отметки 3-4 м, развернуться и вернуться обратно, передав панцирь партнёру по команде. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету и не уронившая панцирь. Отмечаются игроки, ровно державшие спинку и быстро передвигавшиеся.
Заключительная часть (3-4 мин)		
15. И.п. – сидя спиной к мячу большого диаметра; 1 – лечь на мяч, руки вверх, расслабиться; 2 – и.п.	2-3 раза Полностью расслабить все тело, голова опущена вниз.	
16. Принять правильную осанку у опоры и без нее	2-3 раза Запоминать мышечные ощущения.	

Комплекс №9

Содержание упражнения	дозировка	Методические указания	Методические рекомендации
Подготовительная часть (4-5 мин)			
1. И.п. – Стоя, коррекция осанки без опоры и у опоры	1 мин.	Запоминать мышечные ощущения ,стоя у холодной стены.	Непринужденное правильное положение тела.
2. Ходьба: обычная; высоко поднимая колени; с захлестом.	1 мин.	Спина прямая, плечи развернуты.	Сохраняя правильную осанку.
3. И.п. – о. с; 1 - 4 – круговые движения руками назад; 5 – 8 – то же вперед	2 раза, средний.	Голова прямо. Стараться свести лопатки.	Руки прямые, голова поднята, полная амплитуда движения
4. И.п. – стоя, руки на пояс; 1 – поворот вправо, полуприсед; 2 – и.п. 3 – 4 – то же влево.	2-3 раза, средний.	Спина прямая, смотреть вперед.	При асимметричной осанке не используется.
5. И.п. – стоя; 1– руки в стороны, мах правой ногой в сторону; 2– руки за спину; 3– 4 – то же другой ногой.	3 раза, средний.	Мах прямой ногой, без резкости.	Можно выполнять у стены, руки вдоль туловища. Средняя амплитуда маха.
6. И.п. – стоя, руки в стороны; – подняться на носки, пальцы рук в кулак; – перекат на пятки, пальцы рук врозь.	2 раза, средний.	Спина прямая, перекаты интенсивнее.	Дыхание произвольное. Подниматься на носки и пятки как можно выше.

Основная часть (18-20 мин)			
7. И.п. – лежа на спине,руки под шею; 1 – 8 – «велосипед»вперед 9-10-расслабиться 1-8-велосипед назад; 9-10-расслабиться.	3 раза	Полностью выпрямлять ноги в коленных суставах.	«Низкий велосипед». Следить за работой стопы. Дыхание свободное
8. И.п. – лежа на спине, руки вдольтуловища; 1 – поднять правую ногу;2 – поднять левую ногу; 3 – носки на себя; 4 – и.п.	3 раза	Выполняется в медленном темпе,под счет.	Угол подъема ног невыше 30° – 40° . Дыхание произвольное
9. И.п. – то же «Я на солнышке лежу» руки полусогнуты вниз - в стороны, ладони вверх, стопы в стороны, голова набок,глаза закрыты. Расслабиться.	30 сек	Релаксация	Инструктор проверяет качество выполнения упражнения: невысоко приподнимает руку или ногу и спокойно отпускает.
10. И.п. – то же, руки в стороны; – сгруппироваться, голова на полу; – перекат вправо на бок, руки вверх, ноги вниз, растянуться; – сгруппироваться; 4 – перекат влево.	3 раза	Перекаты мягкие,без усилий и болевых ощущений.	При плоской спинеголова тянется к коленям. При самовытяжении туловище не скручивать. Зафиксировать положение на боку. Руки и ноги на однойлинии.
11. И.п. – то же, рукивдоль туловища; 1 – правая рука вверх,потя- нуться одновременно с левой ногой, незначительно отведен- ной в сторону;2 – и.п.; 3 – 4 – смена положения рук и ног.	4 раза	Растягивание позвоночного столба.	Диагональное самовытяжение Поясница прижимаетсяк полу. Дыхание свободное. Перекат на живот. Носки на себя.
12. И.п. – лежа на животе; 1 – 12 – плавание брассом;13 – 16 – «крокодил»	2 раза	Высоко в груди и пояснице не прогибаться.	Тянуться вперед. Смотреть на кисти.
13. И.п. – то же, кисти под подбородок;	3 раза	Проработать мышцы брюшного пресса.	Верхний плечевой пояс лежит на полу.
14. Игра малой подвижности « Ель, елка, елочка». Первый раз целесообразно выполнять с опорой на стену		Правила игры. Дети свободно располагаются по залу, так, чтобы каждый мог видетьсебя в зеркало. Инструктор: «На прогулке в лесу мы свами встретили стройную и высокуюель». При этом дети принимают правильную осанку, макушкой тянутся кпотолку. «А рядом по соседству елка- зеленая иголка рас-правила пушистые ветви» - дети выполняют полуприсед, колени в стороны, руки слегка отведены от туловища. «Ой, ребята, аккуратнее, вот и младшая сестричка - елочка» - дети выполняют полный присед, колени разведены, руки в стороны подуглом 45 градусов. Отмечаются дети с прямой спинкой, правильно выполнившие задание.	
Заключительная часть (5 мин)			
15. И.п. – сидя спиной к мячу большого диаметра; 1 – 4 – лечь на мяч спиной, попружинить; 5 – 6 – и.п.		Лежа на мяче, рукивверх или вверх – встороны, голова лежит на мяче. Инструктор индивидуально выполняет то жеупражнение с ребенком на мяче максимального диаметра в сочетании легкойвибрацией.	
16 И.п. –стоя; ходьба по следам; ходьба по дорожке разной жесткости.		Следить за осанкой.Положение рук различное	

Комплекс №10

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические указания	Методические рекомендации
Подготовительная часть (4-5 мин)			
1. И.п. – стоя, принять правильную осанку у опоры и без опоры	1 мин.	Запоминать мышечные ощущения стоя у холодной стены.	Выполнять перед зеркалом.
2. Ходьба, гимнастическая палка на лопатках; на носках; на пятках.	20-30 сек.	Спина прямая, смотреть вперед.	Смотреть прямо перед собой. Следить за положением палки.
3. И.п. – стоя, гимнастическая палка на руках внизу; – руки вверх; – руки за голову; 3 – руки вверх; 4 – и.п.	4-6 раз, средний.	На носки не вставать, пятки от пола не отрывать.	Следить за осанкой.
4. И.п. – стоя, руки вверх; 1 – наклон вправо 2 – и.п. 3 – наклон влево 4 – и.п.	2-3 раза каждую сторону, средний.	Наклоны не форсированные, гибкие.	Руки над головой, потянуть боковые поверхности туловища.
5. И.п. – то же, руки вниз; 1 – присед, колени врозь, руки вверх; 2-3 – сохранить это положение; 4 – вернуться в и.п.	3-4 раза медленный.	Пятки от пола не отрывать, тазом не проваливаться.	В приседе держать спину ровно, смотреть в зеркало.
6. И.п. – стоя, руки прямые, гимнастическая палка за спиной 1 – отвести руки назад, соединить лопатки; 2 – вернуться в и.п.	3-4 раза, средний.	Диафрагмальное дыхание.	Удерживать туловище ровно, плечи не поднимать.
Основная часть (18-20 мин)			
7. И.п. – лежа на спине, руки с гимнастической палкой вверх; 1 – 8 – «велосипед» вперед; 9-10 – расслабление; 1 – 8 – «велосипед» назад; 9 – 10 – расслабление.	2-3 раза, средний.	В период расслабления руки отпускают гимнастическую палку.	
8. И.п. – то же, гимнастическая палка в согнутых руках на груди, ноги согнуты, стоят на полу. 1-2 – сед, руки вверх и за голову; 3 – 4 – вернуться в и.п.	4-6 раз, средний.	Потянуться руками вверх. Дыхание произвольное.	
9. И.п. – то же, руки вверх; 1 – поднять правую ногу; 2 – поднять левую ногу; 3 – носки на себя; 4 – и.п.	6-8 раз, средний.	Колени прямые. Дыхание произвольное. Плавно опускать ноги в и.п.	
10. И.п. – то же, руки в стороны, ноги на ширине плеч, стопы на себя, палка на голеностопных суставах; 1 – приподнять гимнастическую палку 2 – вернуться в и.п.	4-6 раз, средний.	Амплитуда минимальная. Работают мышцы брюшного пресса.	
11. И.п. – то же «Я на солнышке лежу»	10-15 сек.	Расслабиться. Перевернуться на живот.	
12. И.п. – лежа на животе, руки вверх с гимнастической палкой; 1 – 3 – приподнять и удержать руки и туловище; 4 – и.п.	8-10 раз, средний.	Смотреть на палку, сильно не запрокидывая голову назад. Дыхание произвольное.	
13. И.п. – то же, кисти под подбородок (без гимнастической палки); 1 – отвести ноги назад; 2 – развести в стороны;	6-8 раз, средний.	Носки на протяжении всего упражнения на себя.	

3 – соединить ноги; 4 – вернуться в и.п.		
14. Игра средней подвижности «Веселые медвежата» (мини-эстафета. Отмечаются все дети, державшие спинку ровно.	Правила игры Дети делятся на двекоманды и выстраиваются на стартовой линии, сидя на ягодицах, гимнастическая палка на лопатках.По сигналу инструктора первые игроки начинают двигаться на ягодицах вперед докасания с ограничителем (8-10 шагов) и возвращаются обратно, передав эстафету партнеру по команде. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету	
Заключительная часть(5мин.)		
15. И.п. – стоя; – правая рука вверх, левая рука в сторону, подняться на носки; – и.п., расслабиться; – левая рука вверх, правая в сторону, подняться на носки; – и.п., расслабиться.	3-4 раза,средний.	На вытяжение позвоночного столба.
16. Принять правильную осанку. Рассказать, в каком положении должны находиться голова, плечи, спина и т.д.	3 мин.	

Комплекс №11

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические указания	Методические рекомендации
Подготовительная часть (4-5 мин)			
1. И.п. – о.с. Принять правильную осанку перед зеркалом, без опоры.	30 сек.	Запоминать мышечные ощущения	Стоять непринужденно,
2. Ходьба: обычная; со сменой направления и положения рук.	1 мин.	Спину держим ровно	Положение рук: в стороны, на пояс, сзади в замок
3. И.п. – стоя, мяч в руках; 1 – руки вверх, потянуться, подняться на носки. 2 – вернуться в и.п.	-4 раза, медленный.	Посмотреть на мяч. Дыхание произвольное.	
4. И.п. – стоя, мяч вверху; 1 – 2 – наклон вправо; 3 – 4 – наклон влево.	2-3 раза каждую сторону, средний.	Мяч строго над головой, ноги могут быть слегка согнуты.	
5. И.п. – стоя, мяч перед грудью в согнутых руках; 1 – сгибая колено, выбить мяч из рук; 2 – поймать мяч; 3 – 4 – то же другой ногой.	2-3 раза каждой ногой, средний.	Стремиться поймать мяч.	
Основная часть (20мин.)			
6. И.п. – лежа на спине, мяч обхватить стопами; 1 – согнуть ноги к груди в коленках и тазобедренных суставах; 2 – выпрямить вперед; 3 – согнуть; 4 – и.п.	6-8 раз, средний.	Дыхание произвольное. Положение рук различное.	
7. И.п. – то же, руки вперед с мячом; 1 – коснуться носками прямых ног мяча; 2 – и.п.	6-8 раз, средний.	Колени прямые. Работают мышцы брюшного пресса. Дыхание произвольное.	
8. И.п. – то же; «Я на солнышке лежу».	10-15 сек.	Расслабиться.	

9. И.п. – то же, ноги согнуты в тазобедренных суставах, мяч в голеностопных суставах, руки в стороны, ладони вверх; 1 – опустить ноги вправо; 2-и.п. 3-то же влево 4-и.п.	4 раза в каждую сторону Медленный	Сохранять угол в тазобедренных суставах, равный 90°. Плавно опускать ноги.
10. И.п. – лежа, кисти рук к плечам, ноги согнуты, стоят на полу, колени держат мяч среднего диаметра; 1 – сесть, коснуться мяча грудью; 2 – и.п.	4-6 раз, средний.	Руки все время в стороны, локти не сводить. Дыхание произвольное.
11. И.п. – лежа, руки вверх смячом; 1 – 4 – потянуться, носки на себя; 5 – 8 – расслабиться.	2-3 раза, медленный.	Расслабление- мяч можно не держать. Перевернуться на живот.
12 И.п. – лежа на животе, руки согнуты с мячом; 1 – 8 – прогнуться, отталкивая мяч партнеру или инструктору; 9 – 10 – расслабиться.	4-6 раз, средний.	8 отталкиваний мяча, удерживая туловище в разогнутом положении.
13. И.п. – то же, кисти под подбородок, ноги в стороны, между стопами мяч большого диаметра; 1 – ноги через стороны вверх положить на мяч; 2 – и.п.	8-10 раз, средний.	Удерживать ноги на мяче и не скатываться в сторону.
14. Игра малой подвижности «Солнечный зайчик	Правила игры. Дети лежат на спине, телами образуя круг – зеркало . У капитана в руках мяч – солнечный зайчик. По сигналу инструктора ребенок капитан садится и передает мяч в руки партнеру, а сам ложится в и.п. Игра заканчивается, когда мяч опять попадет в руки капитана. Игру проводят 3-4 раза. Можно чередовать передачу мяча руками и ногами. Учитывается общее время, течение которого солнечный зайчик пробежит полный круг. Отмечаются дети, быстро и красиво выполнившие движение.	
Заключительная часть (5мин)		
15. Ходьба: скрестным шагом вперед; скрестным шагом назад.	1-1,5 мин.	Положение рук различное, сохранять правильную осанку.
16. Принять правильную осанку.		Проверить перед зеркалом.

Комплекс №12

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические указания	Методические рекомендации
Подготовительная часть (4-5 мин)			
1. И.п. – Стоя, коррекция осанки без опоры и у опоры	1 мин.	Запоминать мышечные ощущения, стоя у холодной стены.	Непринужденное правильное положение тела.
2. Ходьба: обычная; высоко поднимая колени; с захлестом.	1 мин.	Спина прямая, плечи развернуты.	Сохраняя правильную осанку.
3. И.п. – о. с; 1 - 4 – круговые движения руками назад; 5 – 8 – то же вперед	2 раза, средний.	Голова прямо. Стараться свести лопатки.	Руки прямые, голова поднята, полная амплитуда движения
4. И.п. – стоя, руки на пояс; 1 – поворот вправо, полуприсед; 2 – и.п. 3 – 4 – то же влево.	2-3 раза, средний.	Спина прямая, смотреть вперед.	При асимметричной осанке не используется.

5. И.п. – стоя; 1– руки в стороны, мах правой ногой в сторону; 2– руки за спину; 3– 4 – то же другой ногой.	3 раза, средний.	Мах прямой ногой, без резкости.	Можно выполнять устены, руки вдоль туловища. Средняя амплитуда маха.
6. И.п. – стоя, руки в стороны; – подняться на носки, пальцы рук в кулак; – перекат на пятки, пальцы рук врозь.	2 раза, средний.	Спина прямая, перекаты интенсивнее.	Дыхание произвольное. Подниматься на носки и пятки как можно выше.
Основная часть (20 мин)			
7. И.п. – лежа на спине, руки под шею; 1 – 6 – «велосипед» 7 – 12 – «велосипед» назад; 1 – 8 – отдых.	3-4 раза, средний.	Используются песочные манжеты для лучезапястных суставов весом 200 г., для голеностопных суставов весом 300 г.	
8. И.п. – то же, руки вдоль туловища; 1 – руки и ноги в стороны – «звездочка»; 2 – и.п.	4-6 раз, медленный.	Во время выполнения упражнения руки и ноги приподнимать над полом.	
9. И.п. – то же, кисти под шею, ноги согнуты, стоят на полу; 1 – присесть, правым локтем коснуться левого колена; 2 – и.п. 3 – 4 – то же левой рукой	4-6 раз, средний.	При асимметричной осанке не используется. Дыхание произвольное.	
10. И.п. – то же «Я на солнышке лежу».	10-15 сек.	Расслабиться.	
11. И.п. то же, руки под шею 1 – поднять правую ногу; 2 – присоединить левую 3 – носки на себя; 4 – и.п.	4-6 раз, средний.	Дыхание свободное. Колени могут быть слегка согнутыми.	
12. И.п. – то же, руки вверх, самовытяжение.		Поясница касается пола. Стопы на себя.	
13. И.п. – лежа на животе; 1 – 8 – плавание брассом; 9 – 10 – расслабиться.	6-8 раз, средний.	Движение рук параллельно полу. Ноги соприкасаются с полом. Дыхание произвольное.	
14. Игра средней подвижности «Гордая цапля» (мини-эстафета).	Правила игры. Дети делятся на две команды и встают на стартовой линии. У капитанов команд на головах надувные кольца, руки на поясе. По сигналу инструктора дети быстро перешагивают через мягкие ступени, быстрым шагом или бегом (главное – не уронить кольцо) добегают до отметки и возвращаются, передавая кольцо следующим игрокам. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету с наименьшим количеством штрафных очков. Каждое потерянное кольцо – 1 штрафное очко. Отмечают игроков, не потерявших кольцо и сохранивших при этом правильную осанку. Игра повторяется 2-3 раза.		
Заключительная часть (5 мин)			
15. И.п. – сидя спиной к мячу большого диаметра;	Лежа на мяче, руки вверх или вверх – в стороны, голова лежит на мяче. Инструктор индивидуально выполняет то же упражнение с ребенком на мяче максимального диаметра в сочетании легкой вибрацией.		

1 – 4 – лечь на мяч спиной, попружинить; 5 – 6 – и.п.	
16 И.п. – стоя; ходьба по следам; ходьба по дорожке разной жесткости. Проверка осанки	Следить за осанкой. Положение рук различное.

Комплексы упражнений для детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет)

Комплекс №13

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические указания	Методические рекомендации
Подготовительная часть (4-5 мин)			
1. Принять правильную осанкустоя перед зеркалом.	10 – 15 сек.	Непринужденное положение тела.	
2. Ходьба: на носках, руки на пояс; на пятках, кисти к плечам.	45 сек.	Все время сохраняя спину ровной,смотреть вперед.	
3. И.п. –стоя, правая рука вверх1 – 4 – круговые вращения вперед 5 – 8 – то же назад.	2 раза, средний.	Дыхание произвольное. Рукипрямые. Полная амплитуда движения.	
4. И.п. – стоя, руки на пояс; 1 – поворот вправо, правая рука всторону, смотреть на кисть – вдох; 2 – и.п. – выдох; 3 – 4 – то же влево.	2 – 3 раза, средний.	Отвести руку в сторону ладонью вверх. Рука параллельна полу.	
5. И.п. – о.с., 1 – наклон вперед руки встороны; 2 – вернуться в и.п.	4 раза, средний.	Смотреть вперед спина прямая.	
Основ Основная часть 20 мин			
7. И.п. – лежа на спине,руки под шею; 1 – 8 – «велосипед»вперед. 9 -10 – расслабиться; 1 – 8 – «велосипед» назад; 9 – 10 – расслабиться	3 раза	Полностью выпрямлять ноги в коленных суставах.	«Низкий велосипед».Следить за работой стопы. Дыхание свободное
8. И.п. – то же, руки вдоль туловища; 1 – поднять правую ногу;2 – поднять левую ногу; 3 – носки на себя; 4 – и.п.	3 раза	Выполняет ся в медленном темпе,под счет.	Угол подъёма ног невыше 30° – 40° . Дыхание произвольное
9. И.п. – то же «Я на солнышке лежу» руки полусогнуты вниз - встороны, ладони вверх, стопы в стороны, голова набок,глаза закрыты. Расслабиться.	30 сек	Релаксация	Инструктор проверяет качество выполнения упражнения невысокоприподнимает руку или ногу и спокойно отпускает.
10. И.п. – лежа на животе; 1 – 8 –собираем песок и	2 раза	Прогиб только в	Одновременное движение руками черезстороны к

делаем песочную горку 9– 10 – «крокодил».		грудном отделе.	грудь. Стопы лежат на полу.
11. И.п. – то же, кисти под подбородок; 1 – 6 – горизонтальные «ножницы» ногами; 7 – 8 – расслабление.	2-3 раза	Ноги в коленях не сгибать.	Ноги прямые. Дыхание свободное.
12 И.п. – лежа на спине; «Я на солнышке лежу»	2 раза	Брюшное дыхание.	Ребенок перекатом меняет положение тела.
13 И.п. – лежа на животе; 1 – 8 – собираем песок и делаем песочную горку; 9 – 10 – «крокодил».	2 раза	Прогиб только в грудном отделе.	Одновременное движение руками через стороны к груди. Стопы лежат на полу.
14. И.п. – то же, кисти под подбородок; 1 – 6 – горизонтальные «ножницы» ногами; 7 – 8 – расслабление.	2-3 раза	Ноги в коленях не сгибать.	Ноги прямые. Дыхание свободное.
Заключительная часть (5 мин)			
15. Ходьба по условной ниточке, на голове ватно-марлевое или ортопедическое кольцо	1 – 1,5 мин.		
16. И.п. – о.с.; 1 – подняться на носки, поднять плечи – вдох; 2 – и.п., плечи расслаблены – выдох.	2-3 раза, медленный.		

Комплекс №14

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические указания	Методические рекомендации
Подготовительная часть (4-5 мин)			
1.И.п Ходьба с мешочком с песком на голове.	3 минуты медленный	Ходьба боком, вперёд, назад.	
2.И.п Проверка осанки у стенки	15 сек	Запоминать мышечные ощущения ,стоя у холодной стены.	
3И.п. Сед «по-турецки»	1 мин	Сидеть, прислонившись к гимнастической стенке	
4. И.п. Лежа на спине, руки вдоль туловища, в руках теннисный мяч. 1-4- сжать мяч в руках (вдох) 5-8- и.п.(выдох)	4 раза		
5.И.п. Лежа на спине, руки вдоль туловища, в руках теннисный мяч. 1-2- руки в «крылышки», сжать мяч (вдох) 3-4- и.п.(выдох)	4 раза		

6. Лежа на спине, руки вдоль туловища, в руках теннисный мяч. На каждый счет бросание и ловля мяча из одной руки в другую	10 раз медленно	Приподнимать только голову
Основная часть (20 мин)		
7. Лежа на животе. 1-2- руками «крылышки» 3-4- напряженные руки развести в стороны, сжимая мячи в руках 5-8- и.п.	6 раз медленно	
8. Лежа на животе. «Брасс руками	3 раза по 30 сек.	
9. Лежа на животе. Руками «брасс», ногами «кроль»	3 раза по 30 сек	
10. Переход «брёвнышком» на спину.	15-30сек	Руки и ноги прямые
11. Ходьба по залу с правильной осанкой. Ходьба змейкой, зигзагом, противоходом.	30 сек.	Запоминать мышечные ощущения .
Заключительная часть (2-3 мин)		
12. И.п. – сидя спиной к мячу большого диаметра, обхватив его руками, ноги согнуты; 1 - 3 – разгибая ноги, лечь спиной на мяч, полежать; 4 – и. п.	3 раза, медленно	Сильно не свисать с мяча, делать все плавно.
13. И.п. – основная стойка; кисти рук к плечам; 1 -4 - круговые движения руками назад.	4 раза	Спина прямая, стопы плотно прижаты к полу.
17. И.п. – основная стойка; – принять правильную осанку у стены; – шаг вперед, сохраняя правильную осанку; 3 – и. п. 4 – шаг вперед, осанка непринужденная.	2-3 раза	Запоминать мышечные тактильные ощущения

Комплекс №15 (плоскостопие)

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические указания	Методические Рекомендации
Подготовительная часть (4-5мин)			
1.И.п. Ходьба на носках, не сгибая коленей, руки на пояс	1мин	туловище держать прямо	
2.Ходьба на наружных краях стоп, руки на пояс	1 мин	туловище держать прямо	
3.Ходьба Пройти на носках по доске вверх и вниз, опустив руки.	3 раза	по наклонной плоскости установить широкую доску так, чтобы один конец её был приподнят над полом на 25-30 см.	
4.Ходить по положенной на пол гимнастической палке, отводя ступни к наружи, поднимая руки в стороны.	5-15 раз	туловище держать прямо	
Основная часть (20 мин)			
5.И.п.Сидя. сгибание пальцев стоп приведение стоп, с противодействием-давлением на пол, имитируя подгребание песка	10-12 раз		
6.И.П.Сидя. подтягивание пальцами стоп лёгкого коврика, стремясь собрать его в складки.	10-12 раз		
7.И.п.Сидя. перекачивание и приподнимание мяча, захватив его стопами.	10-12 раз		
8. И. п.Стоя, опора на внешний край стоп, ноги параллельно.	5-6 раз	поднимание на носки и возвращение в и.п.	
9.И.п. Стоя на матрасе из паралона, руки на пояс. Ходьба с подогнутыми пальцами.	10 раз		
10. И.п. Стоя, опора на всю стопу. попытка согнуть пальцы, надавливая ими на пол	1мин.		
11.И.п.Стоя, между ступнями гимнастическая палка.	10-15раз	захватывание пальцами ног палки, двигая её вперед и назад.	
12.И.п. Сидя, ноги на гимнастической палке прокатывать палку ногами вперед – назад.	2 мин	Спину держим прямо	
13.И.п. Сидя попытаться поднять с пола пальцами ног платок, скомканную бумагу, карандаш и другие мелкие предметы.	2 мин		
Заключительная часть (2-3мин)			
14.И.п.Стоя Ходьба высоко поднимая колени, ставя ноги так, как будто «трава колетса», делая подошвенное сгибание стоп.	2 мин		
15.И.п. Ходьба по наклонной плоскости	2 мин	Сохраняя равновесие.	

Комплекс №16 (плоскостопие)

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические указания	Методические Рекомендации
Подготовительная часть (4-5 мин)			
1. И.п. Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях, стопы вместе. Опираясь на носки, несколько раз пятки развести в стороны.	8-10 сек		
2. И.п. Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вытянуты. Пятки лежат на месте, пальцы свести и развести в стороны.	8-10 сек.		
3. И.п. Лежа на спине одной ноги скользить вперёд и назад по другой ноге и наоборот.	8-10 сек		
4. И.п. Лежа на спине одной ноги согнуты в ко. Отрывая пятки от пола, давить пальцами в пол.	2-3 сек		
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.	8-10 сек		
Основная часть (20 мин)			
6. И.п. Лежа на спине ноги согнуты одна нога лежит на другой. Сделать вращения в голено-стопном суставе поочередно в обе стороны каждой ногой.	8-10 сек		
7. И.п. Сидя на полу, ноги вытянуты. Сделать движения пальцами стоп на себя, от себя. Приподнять пятки, носки касаются пола.	20 раз	С усилением	
8. Сидя на полу, ноги скрестно «по турецки», руками упираться в пол. Встать, опираясь на внешнюю сторону ступни, сесть.	6 раз		
9. 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.	6 раз	Количество упражнений постепенно увеличивать	
10. И.п. Стоя, руки на поясе. Подняться на носки и в и.п.	8-10 раз		
11. И.п. Стоя, пятки врозь, носки вместе. Полуприседания на носках.	8-10 раз		
Заключительная часть (2-3 мин)			
12. И.п. Сидя на стуле. Двигать ступнями вперед и назад, сгибая и разгибая пальцы. Катание теннисного мяча (мяч под стопой)	8-10 раз 2-3 мин 8-10 раз	Количество упражнений постепенно увеличивать	
13. И.п. Стоя, пятки врозь, носки вместе. Полуприседания на носках.	8-10 раз		

Комплекс №17

Исходное положение	Содержание упражнения	дозировка	Методические рекомендации
Подготовительная часть (4-5 мин)			
1.Проверка осанки у гимнастической стенки.	Ходьба с чередованием бега.	2 мин	
2-основная стойка	1-4-ходьба на носках, руки на пояс 5-8-стоять,сохраняя правильную осанку	5 раз	
3.Основная стойка	1-2-руки к плечам, подняться на носки 3-4-и.п.	5 раз	
Основная часть (20 мин)			
4.-Переход в положение лежа на спине	Самовытяжение		
5.Лежа на спине	1-4- круговые движения прямыми руками	6 раз	
6.-Лежа на спине	1-руки перед грудью, ноги врозь 2.руки вниз, голову поднять 3-4-держать	браз	
7.Лежа на спине руки за голову	1- согнуть ноги 2- развести ноги в стороны 3-4-скрестные движения ног 1-4-медленно сесть руки в крылышки 5-8 медленно лечь в и.п.	6 раз	
8.Лежа на животе	1-4- руками «крылышки». Ноги поднять 1-2 руки вверх 3-4-ноги развести 5-6 руки за голову 7-8 и.п.	5-6 раз	
9.Лежа на животе руки вниз	1-4-приподнять руки и ноги, сжать кулаки 5-8- медленно вернуться в исходное положение.	6 раз	
Заключительная часть (2-4мин)			
10. И.п. – кисти рук под подбородком;	1– отвести правую ногу назад; 2 – и.п. 3 – отвести левую ногу назад; 4 – и.п.	8-10 раз каждой ногой, средний.	Ногу поднимать до 30°-40°, носки себе.
11. Ходьба по залу с правильной осанкой.	Упражнение на внимание.	15 сек.	

Комплекс №18

Исходное положение	Содержание упражнения	дозировка
Подготовительная часть занятия (4-5 мин)		
1.Сидя на гимнастической скамейке	Проверить осанку	3 мин
2.Ходьба по залу с различными движениями руками.	Ходьба приставными шагами.	2 мин
Основная часть занятия (20 мин)		
3.Основная стойка, палку за голову.	1-2-палка вверх, встать на носочки 3-4 и.п. 1-2- наклон вперед, руки назад вверх 3-4 и.п.	6 раз
4.Основная стойка, палку вниз	1-выпад правой ногой, палку перед грудью 2-палку вверх 3- палку перед грудью 4-и.п. 5-8- то же с другой ногой	5-6раз
5.Основная стойка палку назад вниз	1-2-упор присев 3-палку под колени, руки за голову 4-взять палку 5-6-основная стойка	5-6раз
6.Переход из положения стоя в положение лежа на спине.	Самовытяжение	
7.Лежа на спине палка внизу.	1-руки вперед 2-руки вверх 3-руки за голову 4-и.п.	5раз
8-лежа на спине палка внизу	1-руки перед грудью 2-согнуть ноги 3-выпрямить ноги, руки вверх 4- развести ноги, палку к коленям.	6раз
9.Лежа на животе	1-руки вверх, ноги поднять 2-держать 3-руки за голову 4-и.п.	6раз
Заключительная часть (2-3мин)		
10.Стойка на коленях	1-руки через стороны вверх (вдох) 2- руки вниз (выдох)	5раз
11.Ходьба по залу		2мин
12.Работа над осанкой		

ЛФК с использованием тренажерно-информационной системы ТИСа (корпус 1)

Строевые упражнения

Построение в шеренгу, построение в колонну. Построение в круг взявшись за руки.

Выполнение команд «Становись!», «Разойдись!», «Смирно!», «Вольно!». Построение в колонну и в шеренгу по росту, по одному. Размыкание в шеренге на вытянутые руки.

Общеразвивающие упражнения

Основные положения рук и ног. Движения рук вперед, в сторон, вверх. Наклоны и повороты головы и туловища. Приседание, упоры, седы в разных исходных положениях.

Упражнения с предметами: гимнастическими обручами, палками, скакалками, мячами.

Ползание по скамейке и лазание на гимнастической стенке.

Упражнения для профилактики плоскостопия

Ходьба с параллельной постановкой стоп: на носках на наружном своде стопы, по наклонной поверхности, по низкому и высокому бревну, по песку, гальке, колючему коврику, лазание по гимнастической стенке.

Общеразвивающие упражнения стоя и сидя на гимнастической скамейке, коврик:

Сгибание-разгибание стоп, перекаты стопы с пятки на носок, сводить и разводить пятки носки, разнообразные движения пальцами, передвижение и скольжение стоп.

Упражнения с предметами: катание стопой мяча, палки, валика, поднимание мячей стопами, перекалывание пальцами стоп мелких предметов.

Упражнения на тренажерно-информационной системе «ТИСА» и использованием горки корректирующей ММПБКП, устройства для моделирования ситуации, предотвращающий травматизм с ММПБКП и устройства для вестибулярного аппарата с ММПБКП и катоктины с ММПБКП.

Упражнения для развития координации движений и функций равновесия

Ходьба с параллельной постановкой стоп на носках, на наружном своде стопы, по гимнастической скамейке, наклонной поверхности, по низкому и высокому бревну с различным положением рук. Лазание на гимнастической стенке. Упражнения с использованием фитнес-мяча.

Упражнения на тренажерно-информационной системе «ТИСА» с использованием горки корректирующей ММПБКП, устройства для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм ММПБКП и устройства для вестибулярного аппарата с ММПБКП

Упражнения на улучшения ориентации в пространстве

Движения рук в основных направлениях из различных исходных положений.

Поиск предметов (без зрительного контроля) по словесным ориентирам (дальше, ближе, правее, левее и т.д.

Перемещение по звуковому сигналу и воспроизведение в ходьбе отрезков длиной 5, 10м.

Упражнения на тренажерно-информационной системе «ТИСА» с использованием универсального многофункционального тренажера ММПБКП, координатора движений с ММПБКП и горку корректирующую ММПБКП.

Упражнения для укрепления осанки

Упражнения стоя у вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, лопатками, плечами, пятками. Висы простые и смешанные на гимнастической стенке. Приседание на всей стопе, пятках. Общеразвивающие упражнения лежа на спине, животе с предметами и без предметов и упражнения на боку.

Упражнения на тренажерно-информационной системе «ТИСА» с использованием универсального многофункционального тренажера ММПБКП, жесткого модуля (виброскамейка) с ММПБКП, гибкого модуля (вибродорожка большая) с ММПБКП, гибкого модуля (вибродорожка массажная) с ММПБКП и индивидуального массажного устройства с ММПБКП.

Упражнения для увеличения гибкости позвоночника, эластичности мышц и подвижности в суставах.

Комплексы упражнений на фитнес-мяче.

Наклоны, махи, круговые вращения с большой амплитудой.

Комплексы упражнений на тренажерно-информационной системе «ТИСА» с использованием универсального многофункционального тренажера ММПБКП, жесткого модуля с ММПБКП

Дыхательные специальные упражнения

Обучение правильному ритму дыхания стоя, сидя и лежа.

Обучение диафрагмальному, нижнему грудному и смешанному дыханию.

Упражнения на развитие мелкой и крупной моторики

Упражнения пальчиковой гимнастики.

Упражнения включая работу пальцев рук и ног с мелкими предметами.

Упражнения на тренажерно-информационной системе «ТИСА» с использованием координатора движений с ММПБКП, катоктина с ММПБКП.

Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы

Упражнения на фитнес-мяче, стрейчинга, шейпинга под музыку.

Подвижные игры

Игры с фитнес-мячом, прыгунами.

Примечание: ММПБКП – модуляция мягких природных и биологических колебательных процессов.

Особенности проведения ЛФК с использованием тренажерно-информационной системы «ТИСа»

Система включает:

1. Универсальный многофункциональный тренажер с ММП и БКП
Универсальный многофункциональный тренажер с ММПК предназначен для выполнения 500 развивающих и корректирующих упражнений на фоне модуляции мягких природных колебаний, оказывающих положительное воздействие на биологические процессы организма человека.

Тренажер обеспечивает выполнение упражнений с разгруженным позвоночником под различными углами. Обеспечивает нормализацию мышечного тонуса. Способствует снятию болевого синдрома. Позволяет выполнять ударные движения по подвесным мячам ногами, руками, в положении сидя и стоя.

2. Горка корректирующая с ММП и БКП
Предназначена для проработки тазобедренных суставов, точек стопы, улучшения ориентации в пространстве, координации, нормализации мышечного тонуса.

3. Жесткий модуль (виброскамейка) с ММП и БКП
Предназначен для прохождения процедур в различных позах: лежа на животе, на спине,

сидя, для скольжения на животе, спине, что оказывает воздействие на ЦНС и вегетативную систему, нормализует мышечный тонус, снимает болевые ощущения.

4. Гибкий модуль большой (вибродорожка большая) с ММП и БКП
Предназначен для выполнения упражнений сидя или лежа. За счет гибкости конструкции обеспечивает контакт со всеми точками тела и позволяет принять правильную позу при нарушениях осанки. Применяется для нормализации мышечного тонуса и баланса между симпатикой и парасимпатикой, энурезах, логопедических нарушениях; позволяет выполнять вибродренаж при застойных явлениях, для больных бронхиальной астмой, бронхолегочными заболеваниями и т.д.

5. Устройство для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизма
Предназначено для улучшения координации и ориентации в пространстве, создания предпосылок, предотвращающих травматизм, для проработки передней, средней и задней частей стопы при плоскостопии, посттравматических контрактурах, после переломов.

6. Устройство для вестибулярного аппарата (вестибулоплатформа) с ММ
Предназначено для совершенствования вестибулярного аппарата при переносе веса тела вправо-влево, вперед-назад, улучшения функций суставов нижних конечностей, нормализации связочно-суставного аппарата, используется как степ-платформа для отработки ритма шагов.

7. Гибкий модуль малый (вибродорожка массажная) с ММП и БКП
Используется при посттравматических контрактурах, нарушениях осанки, остеохондрозах, заболеваниях центральной периферической нервной системы для улучшения кровообращения, нормализации мышечного тонуса, оказывает противовоспалительное и десенсибилизирующее действие.

Комплексы ЛФК с использованием тренажерно-информационной системы «ТИСа» (корпус 1)

Комплекс №1	Цель	Последовательность действий
	Развивать при работе на тренажерах разные группы мышц, физические качества: выносливость, гибкость, ловкость; поддерживать уверенность в себе, самостоятельность; воспитывать чувство ответственности за свое здоровье.	1 часть Построение в шеренгу Строевые упражнения Ходьба на носках, на пятках, со сменой положения рук Бег с высоким подниманием бедра, врассыпную, приставным шагом Комплекс ОРУ с мячами диаметром 20-25 см И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч в обеих руках внизу 1-поднять мяч вверх 2-опустить мяч за голову 3-поднять мяч вверх 4-исходное положение (6-8 раз) И.п. стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди Броски мяча о пол и ловля его. Выполняется в произвольном темпе (8-10 раз) И.п. стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его. Выполняется в произвольном темпе несколько раз подряд (по 4 раза в каждую сторону) И.п. – лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. Повернуться на живот, мяч в прямых руках, повернуться на спину, вернуться в исходное положение. (6-8 раз) И.п. стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп выполнения произвольный. (8-10 раз) И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч внизу 1-2 присесть, мяч вынести вперед 3-4 исходное положение (6 раз) И.п. – стоя ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой. Повторить 3-4 раза 2 часть Работа на тренажерах 3 часть Релаксация
Комплекс №2	Расширять представления о многообразии физических упражнений на тренажерах; учить регулировать ДА, чередуя интенсивные движения и отдых; развивать нравственно-волевые качества: смелость, решительность	1 часть. Построение в шеренгу Строевые упражнения Ходьба между предметами, скрестным шагом, обычная Бег между предметами с остановкой по сигналу, с подпрыгиванием Комплекс ОРУ на больших гимнастических мячах 1. «Пружинка» - ребёнок, сидя на мяче, делает пружинистые движения. 2. «Лошадки» - пружинка с выпрямлением рук вперед и пощёлкиванием языком. 3. «Бокс» - имитация движений рук при боксе. 4. «Хлопки» - руками над головой, сначала выполняем в медленном темпе, затем в быстром темпе. 5. «Юла» - переступая ногами, поворачиваться вокруг своей оси попеременно то в одну, то в другую сторону. 6. «Рыбка» - лёжа на мяче на животе, делается упор разведёнными руками и ногами о пол, голова опущена в низ, затем руки и голова одновременно поднимаются. 7. «Помашем хвостиком» - руки согнуты в локтях, чуть-чуть отведены в стороны, пальцы сжаты

		кулак. Вращательные движения тазом из стороны в сторону («виляем хвостиком»). 8. «Паук» - и. п.: лёжа на мяче на животе, руки и ноги прямые, расставлены в стороны. Раскачивание вперёд, назад, без отрыва рук и ног от пола, голова при этом движется вверх-вниз.
		2 часть. Работа на тренажерах
		3 часть Релаксация
Комплекс №3	Учить соотносить результат движения с величиной приложенных усилий; формировать основы здорового образа жизни через использование разнообразных физических упражнений; побуждать к самостоятельному использованию знакомых видов упражнений на тренажерах.	Построение в шеренгу Строевые упражнения Ходьба с заданием для рук (вперед, в стороны, вверх), со сменой ведущего. Бег приставным шагом, с выносом прямой ноги вперед Комплекс ОРУ с гантелями 1. И. п. – о.с., гантели к плечам. 1 – 2 – встать на носки, гантели вверх; 3 - 4 – и. п. 2. И. п. – о.с., гантели к плечам. 1 – выпад правой вперед, гантели вверх; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же с левой ноги. 3. И. п. – о.с., гантели вверх. 1 – 3 – пружинистые наклоны вперёд, гантели к плечам; 4 – и. п. 4. И. п. – о.с., гантели вниз. 1 – согнуть руки в локтях, гантели к плечам; 2 – и. п. 5. И. п. – сед, гантели вверх. 1 – 2 – лечь, гантели к плечам; 3 – 4 – и.п. 6. И. п. – лежа на спине, гантели в стороны. 1 – 2 – гантели вперед; 3 – 4 – и. п. 7. И. п. – стойка ноги врозь, гантели к плечам. 1 – наклон вправо, левую руку вверх; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же влево. 8. И. п. – о.с., гантели внизу. 1 – 4 – четыре прыжка на месте; 5 – прыжок ноги врозь, гантели к плечам; 6 – прыжок ноги вместе, гантели вниз; 7 – прыжок ноги врозь, гантели к плечам; 8 – прыжок ноги вместе, гантели вниз.
		2 часть. Работа на тренажерах
		3 часть Релаксация
Комплекс №4	Учить соотносить результат движения с величиной приложенных усилий; формировать основы здорового образа жизни через использование разнообразных физических упражнений; побуждать к самостоятельному использованию знакомых видов упражнений на тренажерах.	1 часть Построение в шеренгу Строевые упражнения Ходьба с заданием для рук (вперед, в стороны, вверх), со сменой ведущего. Бег приставным шагом, с выносом прямой ноги вперед Комплекс ОРУ с косичкой 1. И. п. — стойка ноги врозь, косичка вниз. Поднять косичку вперед, вверх, вперед, вниз, в исходное положение (5—6 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, косичку вниз. Поднять косичку вперед, присесть, руки прямые, встать, вернуться в исходное положение (5-7 раз). 3. И. п. — стойка на коленях, косичка вниз. Поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые; вернуться в исходное положение (по 3 раза). 4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх, наклониться вперед и

		коснуться косичкой пола как можно дальше. Выпрямиться, косичку вверх, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п.— стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки через косичку на двух ногах (10-12 раз). После серии из 4-5 прыжков пауза.
		2 часть. Работа на тренажерах
		3 часть Релаксация
Комплекс №5	Расширять представления о многообразии физических упражнений на тренажерах; учить регулировать ДА, чередуя интенсивные движения и отдых; развивать нравственно-волевые качества: смелость, решительность. Последовательность действий	1 часть. Построение в шеренгу Строевые упражнения Ходьба между предметами, скрестным шагом, обычная Бег между предметами с остановкой по сигналу, с подпрыгиванием Комплекс ОРУ у шведской стенки 1. И.п. – упор стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди. 1 – 3 – сгибаясь в тазобедренных суставах, пружинистые наклоны туловищем. 4 – и.п. (6-8 раз) 2. И.п. – упор стоя, хват за рейку на уровне плеч, поочерёдные махи ногами назад. То же в стороны. (6-8 раз) 3. И.п. – стоя вплотную спиной к стенке, держать хватом на уровне таза. 1 – 2 – упор стоя, сзади прогнувшись. 3 – 4 – вернуться в и.п. Это же упражнение можно выполнять со сгибанием одной ноги, с махом прямой ноги, с выпадом, а также держась за рейку на уровне плеч или головы (6-8 раз) 4. И.п. – вис лицом к стенке хватом за рейку на уровне головы. 1 – поворот туловища в стороны с отведением руки в сторону. 2 – и.п. 3 – 4 – то же в другую сторону. (6-8 раз) 5. И.п. – упор стоя на расстоянии шага, хват за рейку на уровне груди. 1 – 2 – согнуть руки до касания стенки грудью. 3 – 4 – разогнуть руки, и.п. (6-8 раз) 6. И.п. – вис на стенке, хват на уровне плеч, на каждый счёт сгибание и разгибание рук 7. И.п. – вис стоя лицом к стенке на расстоянии одного шага и держась на уровне плеч. 1 – 2 – опуститься на колени. 3 – 4 – вернуться в и.п. 8. И.п. – вис стоя лицом к стенке на нижней рейке на согнутых руках. 1 – поворот туловища с переходом в вис стоя на одной руке. 2 – и.п. 3 – 4 – то же в другую сторону. 9. И.п. – вис лицом к стенке. 1 – согнуть ноги назад до отказа.

		2 – и.п. 10. И.п. – вис стоя ноги врозь на стенке согнув руки, хват на уровне плеч. 1 – выпрямляя руки, согнуться в тазобедренных суставах. 2 – и.п. 3 – выпрямляя руки, прогнуться. 4 – и.п. 11. И.п. – стоя на одной ноге на расстоянии шага от стенки, другая нога на третьей или четвертой рейке, руки за головой. 1 – 2 – сгибая стоящую на стенке ногу наклон вперед. 3 – 4 – и.п. Поочередная смена ног. 12. И.п. – упор стоя спиной к стенке, хват на уровне таза. 1 – 2 – наклон прогнувшись. 3 – 4 – и.п. То же упражнение можно выполнять до касания головой коленей.
Комплекс №6	Развивать разные группы мышц, выносливость, гибкость, ловкость; поддерживать уверенность в себе, самостоятельность; воспитывать чувство ответственного отношения к своему здоровью.	1 часть. Ходьба: - на носках; - высоко поднимая колени; - «змейкой». Бег: - медленный; -высоко поднимая колени; Прыжки: - приставным шагом; - прыгают на одной ноге, энергично помогая руками. Дыхательное упражнение: - вдох, руки вверх; - выдох, руки вниз. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой 1. И. п. – основная стойка, палка за головой. 1. – Левую ногу назад, палку вверх, прогнуться. 2. – Наклониться влево. 3. – Выпрямиться, палку вверх. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5- 6 раз. 2. И. п. – ноги врозь, палка внизу хватом за концы. 1 – 3. – Левую руку вверх, пружинящие наклоны вправо. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5- 6 раз. 3. И. п. – основная стойка, палка внизу сзади. 1 – 2. – Наклониться вперед, положить палку на пол сзади. 3 – 4. – Выпрямиться. 5 – 6. Наклониться вперед, взять палку. 7 – 8. – И. п. Повторить 7- 8 раз. 4. И. п. – ноги врозь, палкаверху. 1 – 3. – Наклониться назад, палку в левую руку, свободным концом коснуться пола. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз. 5. И. п. – лежа на животе, палка внизу за спиной хватом за оба конца. 1 – 2. – Медленно прогнуться, отводя палку прямыми руками вверх. 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз. 6. И. п. – лежа на спине, руки вперед, палка горизонтально. 1 – 2. – Продеть ноги между руками,

		палку за спину (стойка на лопатках). 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз. 7. И. п. – основная стойка, палка одним концом в левой руке, второй на полу у левой стопы. 1. – Опираясь на палку, присесть на левой ноге, правая нога прямая вперед («пистолет»). 2. – И. п. То же на другой ноге. Повторить 4 – 6 раз. 8. И. п. – основная стойка, палка стоит вертикально и придерживается руками. 1. – Отпустить палку, сделать перемах левой ногой через нее. 2. – Поймать палку – и. п. То же правой ногой. Повторить 4- 6 раз. 9. И. п. – присед, палка под коленями. 1 – 3. – Сгибая руки в локтях, встать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз. 10. И. п. – основная стойка, палка спереди. 1. – Подбросить палку вверх. 2 – 3. – Присесть, поймать палку двумя руками. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз. 11. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1. – Прыгнуть вперед через палку. 2. – Прыгнуть назад через палку в и. п. Повторить 4- 6 раз.
		2 часть. Работа на тренажерах
		3 часть Релаксация

5.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ

Календарно-тематический план по ЛФК для детей дошкольного возраста (от 4 до 5 лет)

1 год обучения

месяц	Неделя месяца	Номер комплекса	Количество образовательных ситуаций в неделю
сентябрь	первая	№1	2
	вторая	№2	2
	третья	№3	2
	четвертая	№4	2
Октябрь	первая	№5	2
	вторая	№6	2
ИТОГО количество образовательных ситуаций за первый курс			12
январь	вторая	№1	2
	третья	№2	2
	четвертая	№3	2
	пятая	№4	2
февраль	первая	№5	2
	вторая	№6	2
ИТОГО количество образовательных ситуаций за второй курс			12
ИТОГО количество образовательных ситуаций в первый год обучения			24

Календарно-тематический план по ЛФК для детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 6 лет)

2 год обучения

месяц	Неделя месяца	Номер комплекса	Количество образовательных ситуаций в неделю
сентябрь	первая	№7	2
	вторая	№8	2
	третья	№9	2
	четвертая	№10	2
Октябрь	первая	№11	2
	вторая	№12	2
ИТОГО количество образовательных ситуаций за первый курс			12
январь	вторая	№7	2
	третья	№8	2
	четвертая	№9	2
	пятая	№10	2
февраль	первая	№11	2
	вторая	№12	2
ИТОГО количество образовательных ситуаций за второй курс			12
ИТОГО количество образовательных ситуаций в первый год обучения			24

**Календарно-тематический план по ЛФК для детей старшего дошкольного возраста
(от 6 до 7 лет)**

3 год обучения

месяц	Неделя месяца	Номер комплекса	Количество образовательных ситуаций в неделю
ноябрь	первая	№13	2
	вторая	№14	2
	третья	№15	2
	четвертая	№16	2
Декабрь	первая	№17	2
	вторая	№18	2
ИТОГО количество образовательных ситуаций за первый курс			12
Март	первая	№13	2
	вторая	№14	2
	третья	№15	2
	четвертая	№16	2
Апрель	первая	№17	2
	вторая	№18	2
ИТОГО количество образовательных ситуаций за второй курс			12
ИТОГО количество образовательных ситуаций в первый год обучения			24

**Календарно-тематический тематический план по ЛФК с использованием ЛФК
тренажерно-информационной системы «ТИСа» (корпус 1)**

1 год обучения

месяц	Неделя месяца	Номер комплекса	Количество образовательных ситуаций в неделю
сентябрь	первая	№1	2
	вторая	№1	2
	третья	№1	2
	четвертая	№2	2
Октябрь	первая	№2	2
	вторая	№2	2
ИТОГО количество образовательных ситуаций за первый курс			12
январь	вторая	№1	2
	третья	№1	2
	четвертая	№1	2
	пятая	№2	2
февраль	первая	№2	2
	вторая	№2	2
ИТОГО количество образовательных ситуаций за второй курс			12
ИТОГО количество образовательных ситуаций в первый год обучения			24

**Календарно-тематический тематический план по ЛФК с использованием ЛФК
тренажерно-информационной системы «ТИСа» (корпус 1)**

2 год обучения

месяц	Неделя месяца	Номер комплекса	Количество образовательных ситуаций в неделю
сентябрь	первая	№3	2
	вторая	№3	2
	третья	№3	2
	четвертая	№4	2
Октябрь	первая	№4	2
	вторая	№4	2
ИТОГО количество образовательных ситуаций за первый курс			12
январь	вторая	№3	2
	третья	№3	2
	четвертая	№3	2
	пятая	№4	2
февраль	первая	№4	2
	вторая	№4	2
ИТОГО количество образовательных ситуаций за второй курс			12
ИТОГО количество образовательных ситуаций в первый год обучения			24

**Календарно-тематический тематический план по ЛФК с использованием ЛФК
тренажерно-информационной системы «ТИСа» (корпус 1)**

3 год обучения

месяц	Неделя месяца	Номер комплекса	Количество образовательных ситуаций в неделю
ноябрь	первая	№5	2
	вторая	№5	2
	третья	№5	2
	четвертая	№6	2
Декабрь	первая	№6	2
	вторая	№6	2
ИТОГО количество образовательных ситуаций за первый курс			12
Март	первая	№5	2
	вторая	№5	2
	третья	№5	2
	четвертая	№6	2
Апрель	первая	№6	2
	вторая	№6	2
ИТОГО количество образовательных ситуаций за второй курс			12
ИТОГО количество образовательных ситуаций в первый год обучения			24

6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Начало обучения- первый рабочий день сентября

Окончание обучения- последний рабочий день мая

Продолжительность совместной деятельности по дополнительной платной образовательной услуге «ЛФК»

Дата		Продолжительность (количество недель)
Начало	Окончание	
(первый рабочий день сентября)	(последний рабочий день декабря)	17 недель
с третьей недели января	Последний рабочий день мая	19 недель

Продолжительность каникул в течение учебного года:

Продолжительность каникул в течение учебного года			
Зимние	вторая неделя января		1 неделя
Летние	1 июня (первый рабочий день июня)	31 августа (последний рабочий день августа)	13 недель

Праздничные дни Выходные и праздничные дни в соответствии с производственным календарем

7.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Возрастная группа	Количество часов в неделю	Количество образовательных ситуаций		
		В неделю	В месяц	в год
Средняя группа	20 мин	2	8	24
Старшая группа	25мин.	2	8	24
Подготовительная группа	30мин.	2	8	24

8. РАСПИСАНИЕ СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (корпус 1)

Группы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
средняя		8.20. -8.40			8.20. -8.40
старшие, подготовит			11.00 – 11.30		11.00 – 11.30

РАСПИСАНИЕ СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (корпус 2)

Группы	Среда	Пятница
Средняя группа №14 Средняя группа №20	15.15-15.35 (сентябрь, октябрь) (январь, февраль)	15.15-15.35 (сентябрь, октябрь) (январь, февраль)
старшая группа №22 старшая группа №23	15.45-16.10 (сентябрь, октябрь) (январь, февраль)	15.45-16.10 (сентябрь, октябрь) (январь, февраль)
Подготовительная группа №11 Подготовительная группа №17	15.15.-15.45 (ноябрь, декабрь) (март, апрель)	15.15.-15.45 (ноябрь, декабрь) (март, апрель)
Подготовительная группа №18	15.55-16.25 (ноябрь, декабрь) (март, апрель)	15.55-16.25 (ноябрь, декабрь) (март, апрель)

9. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Месяц	Памятная дата из федерального календарного плана воспитательной работы	Наименование мероприятия	Возраст участников/ возрастная группа	Направление воспитания/ ценности
сентябрь	1 сентября «День знаний»	Экскурсия на торжественную линейку в МБОУ лицей №26	6-7 лет/ подготовительные группы	Социальное
	27 сентября «День дошкольного работника»	Акция «С днем дошкольного работника» (изготовление и вручение открыток для сотрудников детского сада)	3-7 лет/все группы дошкольного возраста	Социальное/ благодарность, дружба, человек, уважение, труд
октябрь	1 октября Международный день пожилых людей	Акция «Подари открытку» Концерт для ветеранов труда, бывших сотрудников детского сада	3-7 лет/все группы дошкольного возраста	Социальное, духовно- нравственное / благодарность, дружба, человек, уважение, труд
	16 октября «День отца в России»	Выставка совместных поделок «Вместе с папой»	2-7 лет/ все возрастные группы	Духовно-нравственное/ семья, сотрудничество, труд
ноябрь	4 ноября «День народного единства» «День Государственности Удмуртии»	Фестиваль патриотической песни/конкурс чтецов «Удмуртия моя»	4-7 лет/ средние, старшие и подготовительные группы	Патриотическое, познавательное/ Родина, единство, познание, человек
	28 ноября «День матери в России»	Акция «Мама-солнышко мое, очень я люблю ее» Выставка детских рисунков «Мамы разные важны, мамы разные нужны!!!»	2-7 лет/все возрастные группы	Познавательное, патриотическое, социальное/ семья, человек, уважение
декабрь	5 декабря- «День добровольца (волонтера) в России»	Волонтерский клубный час	6-7 лет/подготовительные группы	Духовно-нравственное, социальное/ милосердие, Добро, жизнь

Месяц	Памятная дата из федерального календарного плана воспитательной работы	Наименование мероприятия	Возраст участников/ возрастная группа	Направление воспитания/ ценности
декабрь	12 декабря- «День конституции РФ»	Тематические беседы об основном законе России, государственных символах Творческие коллективные детские работы «Моя Россия»	2-7 лет/все возрастные группы	Патриотическое, познавательное, социальное/ Родина, человек, сотрудничество, познание
январь	17 января- «День детских изобретений»	Тематическая беседа «Известные дети и их изобретения» Конкурс конструирования «Юный изобретатель»	4-7 лет/средние, старшие и подготовительные группы	Познавательное, социальное/ познание, сотрудничество
	24 января- «Международный день зимних видов спорта»	Соревнования «Лыжные гонки»	5-7 лет/ старшие и подготовительные группы	Физическое, оздоровительное/ здоровье, жизнь
февраль	8 февраля- «День российской науки»	Тематический день «Хочу все знать!» Детско-родительские проекты «Научные забавы» (опытно-экспериментальная деятельность)	2-7 лет/ все возрастные группы	Патриотическое, познавательное/ познание, Родина, сотрудничество
	21 февраля- «Международный день родного языка»	Тематический день «Красив и богат наш русский язык» (сопровождение всех режимных процессов произведениями устного народного творчества)	2-7 лет/ все возрастные группы	Патриотическое, познавательное, социальное, эстетическое/ Родина, красота, культура, познание
	23 февраля- «День защитника Отчества»	Фотовыставка «Мой папа- самый, самый» Изготовление подарков папам Спортивный досуг «Соревнование с папами»	2-7 лет/ все возрастные группы 2-7 лет/ все возрастные группы 5-7 лет/старшие и подготовител. Группы	Социальное, патриотическое, физическое

Месяц	Памятная дата из федерального календарного плана воспитательной работы	Наименование мероприятия	Возраст участников/ возрастная группа	Направление воспитания/ ценности
март	8 марта- «Международный женский день»	Утренник «8 Марта- женский день» Изготовление подарков мамам	3-7 лет/все группы дошкольного возраста 2-7 лет/ все группы	Патриотическое, познавательное, социальное, этико- эстетическое/Семья, человек, Родина, сотрудничество, красота, культура
	31 марта- «День рождения К.И. Чуковского»	Тематический день «В гостях у дедушки Корнея» Викторина «Путешествие по сказкам К.И. Чуковского»	2-7 лет/ все группы 5-7 лет/ старшие и подготовительные группы	Социальное, эстетическое, познавательное/ познание, красота, культура
апрель	7 апреля- «Всемирный день здоровья»	Физкультурный праздник «День здоровья»	3-7 лет/все группы дошкольного возраста	Познавательное, физическое, оздоровительное/ познание, здоровье, жизнь
	12 апреля- «Всемирный день авиации и космонавтики»	Тематический день «День космонавтики» Выставка детских рисунков «Космическое путешествие»	2-7 лет/ все группы 3-7 лет/ все группы дошкольного возраста	Познавательное, эстетическое/ познание, красота
	22 апреля- «Всемирный день Земли»	Экологический праздник	3-7 лет/ все группы дошкольного возраста	Познавательное, эстетическое/ познание, красота, природа
май	1 неделя мая «Праздник весны и труда»	Тематические дни «Мир. Труд. Май» (слушание музыки о весне, песен о весне и труде, знакомство с пословицами и поговорками о труде) Оформление окон группы по теме праздника	2-7 лет/ все группы	трудовое, Познавательное, социальное/ труд, познание, добро, сотрудничество

Месяц	Памятная дата из федерального календарного плана воспитательной работы	Наименование мероприятия	Возраст участников/ возрастная группа	Направление воспитания/ ценности
май	9 мая- «День Победы»	Тематический день «Вспомним героев своих» Оформление окон по теме праздника Акция совместно с родителями «Бессмертный полк» Выставка детских рисунков «Этот день Победы» Досуг «День Победы»	2-7 лет/ все группы 2-7 лет/ все группы 3-7 лет/ группы дошкольного возраста 5-7 лет/ старшие и подгот. групп.	Познавательное, патриотическое/ Родина, познание, человек, милосердие
	15 мая- «Международный день семьи»	Тематический день по теме праздника Выставка семейных фотографий «Традиции нашей семьи» (в группах)	2-7 лет/ все группы	Познавательное, социальное/ познание, семья
июнь	1 июня- «День защиты детей»	Тематический день «Дружат дети на планете» (утро радостных встреч, мультзарядка, игротека, конкурс рисунков на асфальте, детская дискотека)	2-7 лет/ все группы	Социальное/дружба, добро
	12 июня- «День России»	Тематические беседы о России, госуд. символике Спортивный досуг «Мы- будущее России» Стихотворный марафон о России	2-7 лет/ все группы 5-7 лет/ старшие и подготовительные группы	Патриотическое, познавательное/ познание, Родина
	22 июня- «День памяти и скорби»	Тематические беседы «Страничка истории. Никто не забыт» Поэтический час «Мы о войне стихами говорим» Просмотр видеоклипов на военные песни	5-7 лет/ старшие и подготовительные группы	Патриотическое, познавательное/ познание, Родина
июль	7 июля- «День семьи, любви и верности»	Акция «Подари ромашку» Выставка детских рисунков «Моя семья»	2-7 лет/ все группы 3-7 лет/ группы дош. возраста	Социальное/ семья
август	вторая суббота августа «День физкультурника»	Физкультурный праздник «День физкультурника» -велозабег вокруг детского сада -гонка на самокатах, -Веселые старты	3-7 лет/ группы дошкольного возраста	Физическое, оздоровительное/ здоровье, жизнь
	22 августа- «День государственного флага РФ»	Досуг «России часть и знак- красно-синий-белый флаг»	3-7 лет/ группы дошкольного возраста	Патриотическое, познавательное/ познание, Родина

11. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Формой контроля являются открытые занятия для родителей, которые проводятся в апреле во время проведения «Дня открытых дверей». Также формой контроля является проведение мониторинга освоения детьми программы, который проводится в сентябре и мае и осмотр врачом-ортопедом.

12. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для оценки эффективности реализации Программы осуществляется мониторинг уровня освоения программного материала. Для мониторинга используется тест Фонарева, 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 образовательные ситуации 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

13. УСЛОВИЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИЙ ПРОГРАММЫ

Для проведения образовательных ситуаций ЛФК имеется: физкультурный зал с зеркалами для самоконтроля правильности выполнения упражнений. Помещение отвечает требованиям санитарных норм и правил, имеются гимнастические палки, малые массажные мячи, резиновые мячи, напольные коврики.

14. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

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. Добровольский В.К. «Лечебная физкультура» - М.: Физкультура и спорт, 2010
4. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина. Учебник М.Медицина 1999, 304 с
5. 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.
6. Куелин М.И. «Лечебная гимнастика для детей с нарушением осанки». Учебник М. Медицина 2012, 244с
7. Лечебная физкультура и массаж: Электронная библиотека (профилактика и реабилитация).
8. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991
9. Попов С.Н., Иванова Н.Л. К 75-летию КАФЕДРЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, МАССАЖА И РЕАБИЛИТАЦИИ РГУФК/ Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации № 3, 2003, С.5-7
10. <http://www.sport.iatp.org.ua/>
11. <http://ru.wikipedia.org/wiki/ЛФК>