

**Содержание**

I.Целевой раздел

1. Пояснительная записка

* 1. Актуальность, цели и задачи реализации платной образовательной

услуги физкультурно – спортивной направленности «Крепкая спина, здоровые ноги»

* 1. Принципы построения платной образовательной услуги физкультурно – спортивной направленности «Крепкая спина, здоровые ноги»
  2. Система работы, принципы, методы и условия к реализации платной

образовательной услуги «Крепкая спина, здоровые ноги»

1.4.Планируемые результаты освоения платной образовательной услуги

«Крепкая спина, здоровые ноги».

* 1. Сроки реализации программы

II. Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями платной образовательной услуги «Крепкая спина, здоровые ноги»………..

2.2. Содержание и организация образовательного процесса. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы.

2.3. Особенности образовательной деятельности в ДОУ.

* 1. Комплексы упражнений для детей младшего дошкольного возраст.
  2. Перспективный план платной образовательной услуги физкультурно – спортивной направленности «Крепкая спина, здоровые ноги»

III.Организационный раздел

* 1. Материально – техническое оснащение.
  2. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.
  3. Формы образовательной деятельности с дошкольниками
  4. Способы определения результативности платной образовательной услуги физкультурно – спортивной направленности «Крепкая спина, здоровые ноги»
  5. Список используемой литературы

Приложение №1 Расписание платной образовательной услуги физкультурно – спортивной направленности.

Приложение №2 Учебный план платной образовательной услуги физкультурно – спортивной направленности «Крепкая спина, здоровые ноги» МБДОУ «Детский сад № 14 «Малыш» города - курорта Железноводска Ставропольского края на 2019 – 2020 уч.год.

Приложение №3 Годовой календарный учебный график физкультурно – спортивной направленности «Крепкая спина, здоровые ноги» МБДОУ «Детский сад № 14 «Малыш» города – курорта Железноводска Ставропольского края на 2019 – 2020 учебный год.

1. **Целевой раздел.**
2. **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная программа платной образовательной услуги физкультурно – спортивной направленности «Крепкая спина, здоровые ноги» (далее Программа) 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 исправление дефектов в физическом развитии дошкольников, но и укрепление здоровья детей.

В основное содержание Программы входит:

вырастить здоровых, физически развитых 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.

Правильная осанка является одним из важных показателей здоровья. Именно она создает условия для нормального функционирования таких основных систем, как дыхательная, сердечно-сосудистая и другие. В частности, правильная осанка создает условия для нормального дыхания через нос, что способствует меньшему охлаждению верхних дыхательных путей и предупреждает респираторные заболевания.

В связи с этим становится актуальной проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности, дающие стойкий результат и не имеющие негативных побочных эффектов. С этой целью была создана Программа физкультурно – спортивной направленности «Крепкая спина, здоровые ноги», которая направлена на развитие различных функций и систем организма ребенка дошкольного возраста, профилактику нарушений осанки и плоскостопия, а так же формированию потребности в систематических занятиях физической культурой оздоровительной направленности.

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155);

- с пунктом 9 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196;

- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 года № 26 «Об утверждении САНПИН» 2.4.3049-13).

- методическим пособием врачей ГУЗ « Центр лечебной физкультуры и спортивной медицины» Степановой Н.М., Кузьминой Л.Г.

Данная программа состоит их трех разделов: целевого, содержательного и организационного и определяет обязательную часть основных требований в сфере дошкольного образования детей младшего дошкольного возраста 3-5 лет, старшего дошкольного возраста 6- 8 лет. На основании поданных заявлений, согласий и договора с родителями (законными представителями) воспитанников. Срок реализации программы – 1 год. Включение платных образовательных услуг в образовательный процесс детского сада определяют результаты опроса родителей.

* 1. **. Актуальность, цели и задачи Программы**

Сегодня жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья. В настоящее время общество стремится к тому, чтобы все дети, начиная с раннего возраста, росли здоровыми и гармонически развитыми. Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют о том, что уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше и меньше. По данным опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и с нарушением осанки, так как эти заболевания взаимосвязаны. Плоскостопие чаще всего встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом. Нередко нагрузка при ходьбе, беге, прыжках для сводов стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие: продольное, поперечное или продольно - поперечное. Наиболее часто встречающей патологией у детей дошкольного возраста является деформация свода стопы - ее уплощение. Речь идет о продольном плоскостопии, так как поперечное плоскостопие в детском возрасте встречается сравнительно редко. Плоскостопие - это не только косметический дефект. Оно часто сопровождается болями в стопах, голенях, повышенной утомляемостью при ходьбе, затруднениями при беге, прыжках, ухудшением координации движений, перегрузкой суставов нижних конечностей, более ранним появлением болевых синдромов остеохондроза. Дошкольный возраст - это важный период, когда закладывается основы здоровья, развиваются двигательные навыки, закаливается организм, создается фундамент физического совершенствования человеческой личности.

Профессор И.А. Аршанский, более тридцати лет назад дал формулу важнейшего закона развития: ведущей системой в организме ребенка является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются в зависимости от нее. Нагружая скелетно - мышечную систему, мы не только делаем ребенка сильным и ловким, но тем самым развиваем и укрепляем его сердце, легкие, все внутренние органы. Включение в интенсивную работу скелетно - мышечной системы ведет к совершенствованию всех органов и систем - к созданию резервов мощности и прочности организма, которые, в свою очередь, и определяют меру крепости здоровья. В настоящее время идет постоянный поиск новых и совершенствование старых форм, средств и методов оздоровления детей дошкольного возраста в условиях организованных детских коллективов. Существует ряд практических работ известных авторов по профилактике плоскостопия и нарушения осанки у детей дошкольного возраста.

Среди них практические пособия: Моргуновой О.Н. «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ»; Анисимовой Т.Г, Ульяновой С.А. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников»; Клюевой «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада», Лосевой В.С. «Плоскостопие у детей дошкольного возраста: профилактика и лечение», Шармановой С.Б., Федорова А.И. «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания». Программа разработана в силу особой актуальности проблемы укрепления и сохранения здоровья детей, направлена на профилактику и коррекцию функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей и является модифицированным вариантом, так как содержание обучения базируется на практических рекомендациях известных авторов, ограничено 1 годом, 36 часами занятий

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

**Оздоровительные задачи:**

- коррекция плоскостопия;

- выявление уровня заболеваний плоскостопием у детей дошкольного возраста;

- использование специальных физических упражнений и массажа для профилактики и

коррекции плоскостопия.

- закрепление опорно-двигательного аппарата специальными упражнениями;

- формирование правильной осанки и гигиенических навыков.

**Образовательные задачи:**

-  формирование двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями для профилактики и коррекции плоскостопия;

-  осознанное овладение движениями, развитие самоконтроля и самоанализа при выполнении физических упражнений.

**Воспитательные задачи:**

-  выработка привычки к соблюдению режима дня, потребности в физических упражнениях и играх;

-  воспитание физических качеств;

-  приучать к самостоятельному созданию условий для выполнения физических упражнений;

-  воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

* 1. **Принципы построения Программы.**

- принцип индивидуально-личностной ориентации - контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;

- принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков;

- принцип повторения умений и навыков - один из важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы;

- принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок;

- принцип цикличности - чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление;

- принцип разнообразия и новизны - обновление физических упражнений через 2 - 3 недели;

- принцип умеренности - продолжительность занятий в соответствии с возрастом детей с дробной физической нагрузкой.

* 1. **Система работы, методы и условия к реализации Программы.**

**Используемые методы:**

- оздоровительные

- лечебные

- практические (игровые);

- развития;

- моделирования;

- воссоздания;

- преобразования;

**Форма реализации Программы*:***регламентированная образовательная деятельность в рамках платной образовательной услуги физкультурно – спортивной направленности «Крепкая спина, здоровые ноги» в соответствии с ФГОС на 1 год.

**Условия реализации Программы**— естественная для ребенка среда жизнедеятельности в режиме детского сада.

**1.4. Возрастные особенности детей младшего дошкольного возраста.**

Психофизиологические особенности детей младшего дошкольного возраста диктуют свою специфику физического развития. В этот период важно приучать ребенка к физической активности, но, ни в коем случае не перегружать организм малыша, так как дети 3-4 лет очень быстро утомляются.

В трехлетнем возрасте дети лучше ориентируются в пространстве, сохраняют стойкое положение тела, заданный темп движения, у них лучше развита координация движений при ходьбе, беге, лазанье, прыжках. Ребенок пытается придерживаться определенного направления в действиях с мячом, палкой.

Особенности физического развития детей младшего дошкольного возраста объясняют, почему детям дошкольникам так сложно устоять на месте. Такие действия препятствуют утомлению.

**1.4.Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста**

С трех до шести рост детей замедляется. За два-три года они могут прибавить в весе всего лишь 5 кг, а вырасти на целых 15 см. Это легко проверить: одни и те же шорты ребенок может носить несколько сезонов. Не стоит волноваться, потому что такой темп развития задуман самой природой. А вот в семь лет вас ждет не только новый возрастной кризис, но и новая волна роста.

**ДВИЖЕНИЕ — ЖИЗНЬ.** Движение является естественной физиологической потребностью ребенка. Однако наш техногенный век оказывает на нас свое влияние, и малоподвижный образ жизни становится привычкой не только для взрослых, но и для детей. Ученые доказали, что недостаточная [**физическая активность**](https://ped-kopilka.ru/roditeljam/fizicheskoe-razvitie-rebenka.html)негативно сказывается на интеллектуальном и психическом развитии ребенка.

Как, сколько и где будет двигаться ваш малыш? На спортивной площадке, во время прогулки и подвижных игр, выполняя утреннюю гимнастику, на занятиях в спортивной секции. Возможностей достаточно. Главное — использовать их. Двигательная активность зависит не только от темперамента, состояния здоровья, настроения вашего ребенка, но и от вашего личного примера и намерения приобщать его к активному образу жизни.

**БЫСТРАЯ УТОМЛЯЕМОСТЬ**. Несмотря на то что дети этого возраста активны, полны энтузиазма и сил, их энергия имеет свойство быстро и неожиданно исчезать. Вы не раз замечали, как ребенок быстро отключается вечером, с трудом идет мыться и чистить зубы перед сном. Дети этого возраста склонны к двум крайностям: они доходят до предела, как в играх, так и в усталости. Поэтому желательно не допускать таких изматывающих состояний, все должно быть в меру. Избыточная физическая активность приводит к повышенной возбудимости нервной системы ребенка. Избегайте активных игр перед сном, старайтесь чередовать подвижные игры со спокойными занятиями. Также важно знать, что утомляемость у детей проходит гораздо быстрее, чем у взрослых. Им достаточно 10—15 минут, чтобы восстановить свои силы, спокойно посидеть, перекусить и с новыми силами окунуться в жизнь. В возрасте 5—7 лет у детей идет активное формирование опорно-двигательного аппарата. На что следует обратить внимание в этот период? У ребенка идет процесс окостенения хрящевой ткани. Его кости пока что гибкие и эластичные, связки и мышцы еще слабо развиты. Он достаточно легко может получить травму конечностей. Физические нагрузки должны быть направлены на общее развитие организма ребенка. Следите за осанкой ребенка: как он ходит, сидит за столом, перед телевизором, рассматривает иллюстрации в книге, читает, рисует. Специалисты говорят о том, что предрасположенность к сколиозу и другим заболеваниям позвоночника зарождаются не в младшем школьном возрасте, а намного раньше — в дошкольный период, когда родители не слишком обращают внимание на эту проблему. Следует заботиться о полноценном питании ребенка. В его рационе должно быть достаточное количество строительного материала — белков животного и растительного происхождения, а также витаминов и минеральных веществ (в особенности кальция и магния — для укрепления костной ткани).

**1.5** **Планируемые результаты освоения платной образовательной услуги физкультурно – спортивной направленности «Крепкая спина, здоровые ноги».**

Планируемые результаты освоения программы конкретизируют требования Стандарта к результатам освоения Программы, представленных в виде целевых ориентиров дошкольного образования.

* Ребёнок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности; ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувство собственного достоинства.
* Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и порадоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты.

Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.

* Ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и, прежде всего, в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам.
* Ребёнок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребёнка складываются предпосылки грамотности.
* У ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
* Ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.
* Ребёно*к* проявляет любознательность, задаёт вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать.
* Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живёт.
* Знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.
* Ребёнок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Целевые ориентиры

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обусловливает необходимость определения результатов освоения образо­вательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально - нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

Таким образом, целевые ориентиры Программы базируются на ФГОС ДО и целях и задачах, обозначенных в пояснительной записке к Программе, и в той части, которая совпадает со Стандартами, даются по тексту ФГОС ДО

**Ожидаемые результаты освоения программы**.

В результате освоения программы дошкольник:

**Будет знать**: правила поведения на занятиях платной образовательной услуги, что такое лечебная гимнастика, ее роль и влияние на организм. Что такое правильная осанка. Гигиенические требования к занятиям лечебной физической культуры.

**Будет уметь**: выполнять упражнения лечебной физкультуры не только на занятиях в детском саду, но и самостоятельно в домашних условиях.

**Будет иметь**: прирост показателей развития основных физических качеств, хорошие умения и навыки в выполнении упражнений из разных исходных положений.

1. **Содержательный раздел.**

**2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями платной образовательной услуги физкультурно – спортивной направленности «Крепкая спина, здоровые ноги»** **и части формируемой участниками образовательных отношений.**

В основное содержание программы входят:

- коррекционные упражнения различной направленности, развивающие физические способности дошкольников;

- дыхательные гимнастики;

- упражнения на напряжение и расслабление мышц, релаксация;

- акробатические упражнения;

- композиции лечебно-профилактического танца.

Учебный материал, представленный в программе, доступен дошкольникам, соответствует их возрастным особенностям и, в значительной степени, может восполнить недостаток движения, так же поможет предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время обучения.

* 1. **Основное содержание Программы:**

составляют специальные упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия, упражнения для укрепления дыхательной и сердечно- сосудистой систем организма ребенка. Общеразвивающие упражнения позволяют подготовить организм к предстоящей деятельности. Упражнения в расслаблении служат основой закаливания и оздоровления детского организма, способствуют снятию напряжения и закрепощенности различных мышечных групп, игры предусматривают закрепление пройденного материала в игровой форме, повышают интерес к занятиям.

Занятия проводятся группами по 10-15 человек и строятся по следующей схеме:

1 часть. Вначале даются различные виды ходьбы, бега и ползания для профилактики осанки и плоскостопия.

2 часть. Блок общеразвивающих и специальных упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, формирование правильной осанки и нормального свода стопы. Подвижная игра и элементы спортивных игр позволяют закрепить двигательные умения и навыки, поднять эмоциональный тонус занимающихся.

3 часть. Занятие заканчивается упражнениями на расслабление организма, ходьбой и беседой о достижениях, желаниях детей.

Упражнения общей направленности.

Включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание и расслабление мышц, упражнения на дыхание и массаж. Комплексы упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы, выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решают задачи общей физической подготовки занимающихся, оказывают профилактическое воздействие на опорно-двигательный аппарат ребёнка.

Строевые упражнения являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения на площадке. Они способствуют формированию правильной осанки, формируют навыки коллективных действий.

Общеразвивающие упражнения вызывают улучшение кровообращения и дыхания, способствуют развитию быстроты и выносливости, развивают двигательные способности, формируют правильную осанку. ОРУ используются для всех мышечных групп, регулируя общую нагрузку занятия. Они могут выполняться без предметов и с предметами (гимнастической палкой, мячами, мешочками, обручем, скакалкой), а так же с использованием простейших тренажеров (гантелей, резиновых колец, диска «Здоровье»).

Упражнения на растягивание и расслабление мышц способствуют формированию свободного движения, что улучшает качество двигательного навыка. Применяются при снижении физической нагрузки, содействуют хорошему кровообращению в мышцах и их питанию, улучшают самочувствие.

Упражнения на дыхание — специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры. Эти упражнения в разной степени связаны с общеразвивающими упражнениями.

Массаж включает приемы самомассажа со вспомогательными средствами — роликовые массажеры, массажные дорожки, массажные мячи, которые используются в сочетании с физическими упражнениями. Массажер для ног — средство эффективного массирования. Оказывает достаточно мощное тонизирующее общеразвивающее действие.

**Упражнения специальной направленности.**

Включают упражнения для формирования и закрепления правильной осанки, профилактики плоскостопия. Это специальные упражнения для укрепления мышц стопы, голени, бедра, таза, спины, брюшного пресса, грудной клетки. Они выполняются как с предметами (гимнастической палкой, мячами разных размеров и назначений, мешочками, обручем, скакалкой), так и без предметов из исходного положения лежа на спине, животе, сидя прямыми и согнутыми ногами, стоя на четвереньках.

* 1. **Особенности образовательной деятельности**

Образовательная область «Физическое развитие» в рамках введения ФГОС ДО Процесс стандартизации социальных, в том числе образовательных систем – общемировая тенденция. В Российской Федерации происходит модернизация системы образования с целью повышения качества образования, его доступности, с целью поддержки и развития таланта каждого ребенка, сохранения его здоровья. В настоящее время для большинства уровней и ступеней образования, включая дошкольное, установлены федеральные государственные образовательные стандарты. ФГОС регулирует отношения в сфере образования между их участниками: родитель, ребенок, педагог и сейчас появился учредитель. Семья рассматривается как соучастник образовательного процесса, как полноправный участник образовательного процесса. ФГОС впервые детоцентрирован, т. е. направлен на ребенка. Поэтому образовательная работа по «Физическому развитию» строится с учетом потребности детей и заказов родителей. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек). ФГОС дошкольного образования выделяет ряд принципов, которым должна соответствовать программа ДОУ. Одним из важнейших является принцип интеграции образовательных областей в соответствии с их спецификой и возможностями. Процесс интеграции представляет собой объединение в единое целое ранее разрозненных компонентов и элементов системы на основах взаимозависимости и взаимодополняемости. Принцип интеграции образовательных областей выступает как основополагающий принцип работы ДОУ. В педагогической науке понятие «интеграция в сфере образования» определяется как средство и условие достижения целостности мышления.

**2.4.** **Комплексы упражнений для детей младшего дошкольного возраста. Упражнений для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия.**

1. Исходное положение- стоя, руки на пояс. 1-правая на носок, 2-на пятку,3-на носок, 4-и.п. 5-6-то же с другой ноги.

2. Исходное положение - стоя, руки на пояс. 1-подняться на носки перекатом, 2-перекатом на пятки.

3. Исходное положение - стоя руки на пояс. 1- правое колено вперед, круговые движения стопой вправо и влево, то же с другой ноги.

4. Исходное положение - стоя на краю коврика. Зафиксировав пятки на месте, пальцами ног собирать коврик одновременно или поочередно.

5. Ходьба перекатом с пятки на носок.

6. Ходьба на носках, на пятках.

7. Ходьба на наружных сводах стопы.

8. Подскоки толчком двумя без максимальных усилий.

9. Подскоки поочередно без максимальных усилий.

10. Прыжки приставными шагами правым и левым боком без максимальных усилий.

11. Ходьба по гимнастической палке.

12. Исходное положение - сидя в упоре сзади. 1-согнуть стопу, 2-разогнуть, одновременно.

13. Исходное положение - сидя в упоре сзади. 1- согнуть стопы одновременно, 2- разогнуть одновременно.

14. Исходное положение - сидя в упоре сзади. 1- одновременно развести пальцы ног «веером», 2- сжать в «кулачек».

15. Исходное положение - сидя в упоре сзади. 1- правая нога пальцы «веером», 2- левая в «кулачек», 3-4- наоборот.

16. Исходное положение - сидя (стоя). Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка, правая и левая поочередно.

17. Исходное положение - стоя на наружных сводах стоп. 1- подняться на носки, 2- вернуться в исходное положение. 18. И.П.стоя на наружных сводах стоп. 1- полуприсед, 2- вернуться в исходное положение.

19. Исходное положение - основная стойка, руки на пояс. 1- пальцы ног вверх, 2- вернуться в исходное положение.

20. Исходное положение - стоя носками вовнутрь, пятками наружу. 1- подняться на носки, 2- вернуться в исходное положение.

21. Исходное положение - ноги врозь, руки в стороны. 1- присесть на всей ступне, 2- вернуться в исходное положение.

22. Исходное положение - правая(левая) перед носком другой (след в след). 1- подняться на носки, 2- вернуться в исходное положение.

1. **Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.**

1. Исходное положение - основная стойка. 1-руки вверх потянуться, подняться на носки – вдох, 2- вернуться в исходное положение – выдох (вдох через нос, выдох через рот).

2. Исходное положение - ноги врозь, руки в стороны максимально отведены назад, ладони вперед, пальцы разведены. 1- руки резко скрестить на груди, кисти на лопатки, выдох (резкий); 2- медленно вернуться в исходное положение, вдох.

3. Исходное положение - стоя на носках прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки в стороны-вверх. 1-опуститься на стопы, наклон вперед, округлить спину, руки махом через стороны скрестить перед грудью, больно хлестнуть кистями по лопаткам (громкий выдох). 2-3- плавно руки развести в сторны и снова скрестить перед грудью, 2-3 раза хлестнуть кистями по лопаткам, продолжать выдох. 4- вернуться в исходное положение, диафрагмальным выдохом выпячивая круглый живот.

4. Исходное положение - стоя на носках прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки вверх-назад, пальцы в замок (держа топор). 1- опуститься на стопы, быстрый наклон вперед, округлив спину, хлыст руками вперед-вниз-назад (выдох); 2- плавно вернуться, диафрагмальным вдохом выпячивая живот.

5. Исходное положение - стоя на носках, наклонившись вперед, руки вперед-вверх, кисти в кулак. На каждый счет гребок баттерфляем, опускаясь на стопы, руки вниз-назад к бедрам, увеличить наклон (выдох); руки вперед через стороны вверх-вперед в исходное положение (диафрагмальный вдох).

6. Исходное положение - упор лежа. 1- упор присев, выдох; 2- вернуться в исходное положение, диафрагмальный вдох (все сделать за 1 сек.).

7. Ходьба на руках (в парах) с диафрагмальным дыханием.

1. **Комплекс упражнений в положении сидя.**

 1. сидя в упоре сзади. 1-нога вверх, тянуть носок, 2- вернуться в исходное положение, 3-4- то же с другой ноги (ноги не сгибать, можно регулировать высоту положения ноги вверх).

 2. сидя в упоре сзади. 1- прямые ноги вверх, 2- вернуться в исходное положение.

3. сидя в упоре сзади. 1- согнуть ноги, 2- выпрямить вперед-вверх, 3- согнуть ноги, 4- вернуться в исходное положение.

 4. сидя в упоре сзади. 1-3- наклоны туловища максимально вперед, 4- вернуться в исходное положение

5. сидя в упоре сзади. 1- ноги вверх, 2- ноги в стороны, 3- ноги соединить, 4- вернуться в исходное положение.

6. сесть согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки на пояс. 1-2- наклоны туловища вправо, 3-4- влево.

 7. сесть согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки на пояс. 1-2- повороты туловища вправо, 3-4- влево.

 8. сесть согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки на пояс. 1-3- пружинящие наклоны туловища вперед, руки вперед, 4- исходное положение.

 9. сесть согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки за голову.1- локти вперед, округлить спину, выдох; 2- вернуться в исходное положение (локти максимально в стороны, прогнуться), вдох.

1. **Комплекс упражнений в положении стоя.**

 1. стойка ноги врозь, руки вверх в замок, ладонями наружу. Рывки руками над головой.

 2. стойка ноги врозь, руки за голову. 1-округлить спину, локти максимально вперед, 2- вернуть в исходное положение, локти максимально в стороны, прогнуться.

3. стойка ноги врозь, руки к плечам. 1-4- круговые движения руками вперед, 5-8- назад.

 4. основная стойка. 1- правая рука вверх назад, левая вниз назад, захват кистями рук за спиной, прогнуться, зафиксировать положение, 2- исходное положение, 3-4- поменять положение рук.

 5. стойка ноги врозь, руки на пояс. 1- локти вперед, округлить спину, голова вперед-вниз, выдох; 2- локти назад, прогнуться, голова вверх, вдох.

 6. стойка ноги врозь, руки за голову. Наклоны и повороты туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.

 7. стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклонить туловище вперед, прогибая спину - выдох, и.п. - вдох. При наклоне голову поднимать, локти отводить назад ноги прямые, темп медленный. 3-8 раз.

 8. стойка ноги врозь, руки за головой. Наклонить туловище влево - выдох, и.п. - вдох. То же в другую сторону.

 9. широкая стойка ноги врозь, ступни параллельно. Повернуть туловище влево с наклоном к левой ноге, отводя руки в стороны. То же в другую сторону. Ноги прямые, темп медленный, повторить 2-5 раз.

10. широкая стойка ноги врозь, руки вверх «в замок». Круговые движения туловищем в одну и в другую сторону, темп медленный, повторить 2-3 раза в каждую сторону.

1. **Комплекс упражнений в положении лежа.**

**Упражнения для укрепления мышц спины:**

1..лежа на животе, подбородок на кистях рук. Поднять голову и плечи, руки на пояс (живот от пола не отрывать, Лопатки соединить), держать 3-4 секунды .

 2. То же, но руки к плечам, за голову.

 3. То же, но руки назад, в стороны.

 4. То же, но руки вверх.

5. Поднять голову и плечи. Движение руками к плечам, в стороны, к плечам.

 6. Поднять голову и плечи. Руки в стороны - сжимание и разжимание пальцев.

 7. Поднять плечи и голову. Руки вверх - два хлопка, и.п.

 8. То же, но руки в стороны - небольшие круговые движения в плечевых суставах.

 9. Движения руками как при плавании способом брасс на груди.

10. Движение руками в стороны, к плечам, вверх. и.п.

11. Движения руками, имитация «бокса».

12. И.П. – то же. Движение руками вверх, за голову, вверх, и.п. Держать 4 счета в каждом положении.

13. И.П. - лежа на животе, руки вверх. Передача теннисного мяча, эстафетной палочки из рук в руки до конца шеренги. Все занимающиеся держат руки вверху до окончания передачи.

14. То же, но передача предмета слева направо.

15. И.П. - лежа на животе, руки под подбородком. Поочередное поднимание ноги вверх.

16. То же, но движения ногами как при плавании кролем на груди.

17. И.П. - то же. Поднимание обеих ног вверх.

18. И.П. - тоже. Поднять правую, присоединить левую, опустить правую, затем левую.

19. Поднять ноги, развести в стороны, соединить и опустить.

20. На гимнастической скамейке, лежа продольно на животе, движения ногами, как при плавании способом брасс на груди.

21. И.П. - то же, но движения руками и ногами.

22. И.п. - лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком. Поднять левую руку вперед, а правую назад вдоль туловища, опустить голову и потянуться, проделать то же, меняя положение рук. Темп медленный.

23. «Лягушонок». И.П. - то же. Поднять голову вверх, руки к плечам ладонями вперед, сводя лопатки, прогнуться спину с небольшим подниманием груди от пола. Прогибая спину, отводить голову назад, избегать сильного прогиба в пояснице, темп медленный.

24. И.п. - лежа на животе, упор ладонями у плеч, голова опущена. Попеременное поднимание ног назад-вверх с прогибом спины и отклонением головы назад. Прогибаясь, не отрывать грудь от пола, темп средний

1. **Упражнения для укрепления мышц живота**:

 1.И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередное поднимание ног на 45º.

2.Согнуть обе ноги в коленях, разогнуть под углом 90º и опустить.

3.«Велосипед».

4.Движение ногами, как при плавании кроль на спине.

5.Одновременное поднимание и опускание прямых ног

6. Согнуть обе ноги в коленях, выпрямить их под углом 45º, развести их в стороны и, опуская, соединить.

7.Движения ногами, как при плавании способом брасс на спине.

8.Поднимание и опускание прямых ног с разной скоростью.

9. Круговые движения ногами.

10. Поднимание и опускание ног в коленях с зажатым между коленями волейбольным или набивным мячом.

11.Руки вперед, ноги согнуть в коленях, головой коснуться колен.

12. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременное сгибание ног в коленных суставах. Спина прямая, прижата к полу, темп медленный.

13. И.П. - лежа на спине, руки за головой. Делать попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз - «ножницы». Затылок и плечи плотно прижаты к полу, темп средний, 4-10 раз каждой ногой

14. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимание прямых ног вверх. Носки вытянуты, темп медленный.

15. И.П. - лежа на спине, руки согнуты, ладони над головой. Поднимание прямых ног вверх, разведение их в стороны и опускание вниз в И.п. Локти плотно прижаты к полу, а ноги прямые, темп медленный, повторить

16. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони повернуты к полу.

17. Сесть, опираясь руками в пол, выпрямить спину, отвести прямые руки назад и вернуться в И.П. Ноги в се время прямые, сидя, отводить голову назад, темп средний.

1. **Упражнения для формирования и закрепления правильной осанки**.

1.Стоя, принять правильную осанку, касаясь стены (без плинтуса) или гимнастической стенки. При этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пятки должны касаться стены.

2.Принять правильную осанку (1упр.). Отойти от стены на один шаг, сохраняя правильную осанку.

3.Принять правильную осанку у стены. Сделать 2 шага вперед, присесть, встать, вновь принять правильную осанку.

4.Принять правильную осанку у стены. Сделать один шаг вперед -два шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища. Принять правильную осанку. 5.Стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, приподняться на носки, удержаться в таком положении 3-4 сек. Вернуться в И.П.

6. То же упражнение, но без гимнастической стенки.

7. Принять правильную осанку, присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать и принять И.П.

8. Сидя на гимнастической скамейке у стены, принять правильную осанку (затылок, лопатки и ягодицы прижать к стене)

9.И.П.- как упр.8.расслабить мышцы шеи, наклонить голову, расслабить плечи, мышцы спины, вернуться в и.п.

10.И.П. – лежа на спине. Голова, туловище и ноги должны составлять прямую линию, руки прижаты к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области тоже положение, которое было принято в положение лежа.

11.И.П.- лежа на полу. Прижать поясничную область к полу. Встать, принять правильную осанку. 12. Принять правильную осанку в положение стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки.

13.Стоя, правильная осанка, мешочек с песком на голове. Присесть, стараясь не уронить мешочек. Встать в И.П.

14.Ходьба с мешочком на голове с сохранением правильной осанки.

15.Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через препятствие(гимнастическую скамейку, скакалка), сохраняя и.п.

16. Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением различных упражнений (ходьба в полуприсидя, с высоким подниманием колен, и т.д.).

1. **Упражнения с гимнастической палкой.**

1. И.П.- основная стойка, палка хватом сверху внизу. 1-палка вверх, подняться на носки, потянуться,

2- И.П. 2. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху внизу. 1- палка верх, 2- на плечи назад, 3- вверх, 4- И.П

3. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху на плечи. 1-2- повороты туловища вправо, 3-4- то же влево.

4. И.П.- то же. 1-2- наклоны туловища вправо, 3-4- влево.

5. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху на лопатки. 1-3- прогнувшись наклоны туловища вперед, 4- И.П

6. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху вперед. Повороты гимнастической палки вправо и влево.

7. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху внизу. 1- палка вперед, 2- палка вверх, 3- палка вперед, 4- И.П.

8. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом руками сзади (локтевыми изгибами). Повороты туловища вправо и влево поочередно.

9. И.П.- стойка ноги врозь, палка сзади-внизу хватом снизу. Рывки руками вверх за спиной, сохраняя правильную осанку, не наклоняясь вперед.

10. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху. 1-3- пружинящие наклоны вперед, палка вперед, 4- И.П.

11. И.П.- стойка ноги врозь, палка вверх, хватом сверху.1-2- наклоны туловища вправо, 3-4- влево. 12. И.П.- то же. Круговые движения туловищем вправо, влево.

13. И.П.- сидя, палка хватом сверху на ногах. 1- мах руками с палкой вверх, 2- И.П.

14. И.П.- сидя с палкой в руках. Пружинящие наклоны туловища вперед, ноги прямые.

15. То же ноги врозь.

16. И.П.- сидя, палка на плечи. Повороты туловища вправо и влево.

17. То же, наклоны туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.

18. И.П.- сидя согнув ноги, упором в стопы, палка на плечи. Повороты туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.

19. То же, наклоны туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.

20. То же, пружинящие наклоны туловища вперед.

22. И. П. - лежа на животе, гимнастическая палка в согнутых руках. Поднять голову и туловище, палку на грудь, вверх, И.П.

23. И.п. - то же. Поднять голову и туловище, палку вверх, за голову, вверх, И.П.

24. То же, палку вверх, на лопатки, вверх, И.П.

25. И.П. - лежа друг против друга палка на груди. Броски и ловля палки хватом рук сверху и снизу. 26. И.П.- лежа на спине, палка хватом сверху вверх. 1- ноги вперед, палка вперед, 2- И.П.

27. И.П.- лежа на спине, палка хватом сверху на бедрах. 1- ноги и палка вперед одновременно, 2- И.П.

28. И.П.- лежа на спине, палка хватом сверху вверх. 1- палка вперед, правая нога вперед, 2- И.П., 3-4- с другой ноги.

29. И.И.- то же. 1- максимально потянуться, вдох, 2- расслабиться, выдох.

30. И.П.- стойка ноги врозь, палка на лопатки, хватом сверху. Приседания на месте, не отрывая пяток от пола и сохраняя правильную осанку.

1. **Упражнения стоя на четвереньках и упражнения в равновесии.**

1. И.П.- опора на кисти рук и колени. 1-опустить голову, округлить спину, 2- поднять голову, прогнуться.

2. И.П.- то же. 1- правая рука вперед, левая нога назад, 2- И.П., 3-4- то же дру гой рукой и ногой.

3. И.П.- сидя на пятках с опорой на кисти рук. 1- касаясь грудью пола выйти в положение «упор лежа прогнувшись», 2- обратно.

4. Перекаты в группировке из упора присев.

5. Перекат в стойку на лопатках из упора присев.

6. Мост из положения лежа на спине (или полумост с опорой на плечи).

7. Передвижение вперед и назад стоя на четвереньках с опорой на стопы и кис ти рук.

8.И.п. - о.с., руки в стороны - движение прямой ногой вперед, в сторону, на- зад. То же, но руки за голову, к плечам.

9. И.п. - о.с. Поднять колено вверх, руки в стороны. То же, но руки вперед, вверх. 3.И.п. - о.с., руки на пояс. Поднимание на носки.

10. И.п. – о.с., руки в стороны. Подняться на носки, повернуть голову налево, направо,

11. Из упора присев встать (выпрямиться), согнуть правую ногу, руки в сто- роны. То же левой .

12.И. п. - упор присев. Встать, подняться на носки, руки в стороны.

13. То же, но подняться на носок одной ноги, другую ногу согнуть в колене с различными положениями рук

14. Ходьба с остановками на одной ноге (по сигналу). То же, но с мешочком на голове.

15. И.п. - стойка ноги врозь правой. Подняться на носки с различными движениями рук.

16. Ходьба по начерченной линии.

17. И.п. – о.с., руки в стороны. Стоя на одной ноге, захватить ступню обеими руками.

18. Бег, по сигналу присед .

19. Из о.с. прыжки с поворотом налево (направо) на 90º, 180º, 360º. Удержаться после приземления в и.п.

20. И.п. - о.с., руки в стороны. Равновесие на правой (левой) ноге - («ласточ- ка» ).

21. Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки - равновесие на правой (левой) ноге.

22.И.п. - то же. Приседания на одной ноге.

23.Равновесие на правой (левой) ноге и повороты на носке.

24.Равновесие на левой ноге, прыжком равновесие на правой ноге.

25. Стоя на одной ноге, наклон в сторону с подниманием свободной ноги в противоположную сторону («горизонтальное равновесие»).

**2.5. Перспективный план платной образовательной услуги физкультурно – спортивной направленности «Крепкая спина, здоровые ноги»**

**Сентябрь**

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ.**

**Задачи:** Провести беседу о правильной осанке.  Проверить осанку в  различных исходных положениях  при выполнении упражнений. Совершенствовать навык правильной осанки в положениях лежа при различных движениях рук и ног. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Формирование стереотипа правильной походки.

**I неделя**

**Вводная часть:** Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми  глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсяде, обычная.

**Общеразвивающие упражнения:** **Без предметов:**

- И. п. – о. с. 1 – поднять руки вперед-вверх, выпрямляя спину и поднимаясь на носки; 2 – опустить руки в стороны и вниз (пять-шесть раз).

 - И. п. – ноги врозь. 1 – сгибая руки к плечам, повернуть туловище вправо; 2 – и. п. (десять раз).

 - И. п. – руки на поясе. 1 – отвести вытянутую правую ногу в сторону; 2 – и. п.; 3 – отвести вытянутую левую ногу в сторону; 4 – и. п. (десять раз).

-  И. п. – ноги врозь. 1 – наклонить туловище вперед, прогибая спину и отводя вытянутые руки в стороны;

2 – и. п. При наклоне держать голову прямо (шесть раз).

 - И. п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вверх. 1 – согнуть правую ногу, притягивая бедро к животу; 2 – и. п.; 3–4 – то же другой ногой (восемь раз).

-  И. п. – лежа на животе, руки под подбородком. 1 – вытянуть левую руку вперед, а правую назад, вдоль туловища, опустить голову и поднять корпус; 2 – и. п.; 3–4 – проделать то же, меняя положение рук (восемь раз).    -  И. п. – руки на поясе. Прыжки на двух ногах, в чередовании с ходьбой (два раза по 10 прыжков).

**Основные виды движений:**

ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове.

 прыжки на обеих ногах через шнуры.

перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах.

**Подвижная игра:** «Возьми платочек»

**Коррекционные упражнения: «**Качалочка»

**Заключительная часть:**Релаксация:«Наедине с дождем»

**II неделя**

**Вводная часть:** Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми  глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная.

**Общеразвивающие упражнения:   Без предметов.**

- И. п. – о. с. Вращать глазами по кругу 2–3 секунды (три-четыре раза).

 - И. п. – о. с. «Ладошка». Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для другой руки (восемь раз).

-  И. п. – о. с. 1 – поставить руки на пояс, отведя плечи назад и вниз, подняться на носки – глубокий вдох; 2 – опустить голову вниз, расслабить плечевой пояс и руки, выдох – и. п. (десять раз).

 - И. п. – ноги на ширине плеч. 1 – повернуть туловище влево; 2 – наклонить туловище к правой ноге, отводя руки в стороны; 3 – и. п. То же в другую сторону. Ноги прямые (десять раз).

 - И. п. – руки на поясе. 1 – поднять вытянутую правую ногу назад-вверх; 2 – и. п.; 3–4 – то же другой ногой. Туловище держать прямо (десять раз).

- И. п. – о. с. 1 – отвести прямые руки в стороны, сводя лопатки (вдох); 2 – и. п. (выдох) (восемь-десять раз).

 - И. п. – лежа на спине, руки согнуты, ладони под головой. 1 – поднять вытянутые ноги вверх до прямого угла; 2 – развести их широко в стороны; 3 – и. п. (восемь раз).

 - И. п. – лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком, лицо обращено вперед. 1 – опустить голову лицом вниз, потянуться, максимально вытягивая шею, туловище, ноги; 2 – продолжая тянуться вперед, поднять голову вверх, руки отвести к плечам, ладонями вперед, сводя лопатки, прогнуть спину с небольшим подниманием груди от пола («лягушонок»); 3 – и. п. (шесть раз).

-  И. п. – о. с. Прыжки ноги врозь – ноги вместе в чередовании с ходьбой (два раза по десять прыжков).

**Основные виды движений:**

ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове.

 прыжки на обеих ногах через шнуры.

 перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах.

**Подвижная игра:** «Возьми платочек»

**Коррекционные упражнения:** « Колобок»

**Заключительная часть:**Релаксация: «Наедине с дождем.

**III неделя**

**Вводная часть:** Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми  глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная.

**Общеразвивающие упражнения: Без предметов.**

1.  И. п. – о. с. «Колечко». Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу) (шесть раз).

2. И. п. – о. с. 1 – поднять руки вперед-вверх, сцепив их в замок над головой; 2 – подняться на носки, прогнуть спину; 3 – и. п. (десять раз).

 3. И. п. – о. с. 1 – согнуть правую ногу, обняв ее в колене, подтянуть к животу; 2 – и. п. То же другой ногой (8 раз).

4.  И. п. – стоя на коленях, руки внизу. 1 – поднять руки вверх; 2 – два пружинистых движения руками назад; 3 – и. п. (десять раз).

5.  И. п. – сидя по-турецки, руки на затылке. 1 – наклониться вправо; 2 – и. п.; 3 – наклониться влево; 4 – и. п. (десять раз).

6. И. п. – лежа на спине, руки за головой. 1–2 – поднять прямые ноги вперед-вверх, коснуться их вытянутыми руками; 3–4 – и. п. (шесть раз).

 7. И. п. – лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком, лицо обращено вперед. 1 – опустить голову лицом вниз, подтянуться, максимально вытягивая шею, туловище и ноги; 2 – продолжая тянуться вперед, поднимать голову вверх, руки отвести к плечам, ладонями вперед, сводя лопатки, прогнуть спину с небольшим подниманием груди от пола; 3 – и. п. (два раза по десять).

8.  И. п. – руки на поясе. Прыжки «крест-накрест» в чередовании с ходьбой  (два раза по десять прыжков).

**Основные виды движений:**

ходьба по веревке прямо.

прыжки в длину с места.

ходьба по скамейке через кубики (5-6).

прыжки боком через канат, лежащий на полу.

**Подвижная игра:** «Мыши в кладовой».

**Коррекционные упражнения:** «Кач-кач»

**Заключительная часть:**Релаксация:«Олени»

**IV неделя**

**Вводная часть:** Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми  глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная.

**Общеразвивающие упражнения:  Без предметов.**

- И. п. – о. с. 1 – поднять глаза вверх; 2 – опустить глаза вниз (четыре раза).

 - И. п. – основная стойка. Медленное поднимание рук вверх – вход, опускание – выдох.

- И. п. – о. с. 1 – поднять левую руку вверх, правую в сторону, подняться на носки; 2 – и. п. Проделать то же, меняя положение рук (десять раз).

 - И. п. – ноги врозь. 1 – вытянуть руки вперед, сжимая пальцы в кулак; 2 – согнуть руки, отводя локти и плечи назад; прогибая спину и разжимая пальцы (восемь раз).

 - И. п. – ноги врозь, руки подняты вверх, пальцы сцеплены в замок. 1 – наклонить туловище вправо; 2 – наклонить туловище назад; 3 – наклонить туловище влево; 4 – наклонить туловище вперед; 5 – и. п. (десять раз).

 - И. п. – о. с. 1 – согнуть левую ногу, поднимая колено вверх (выдох); 2 – и. п. (вдох). То же правой ногой (десять раз).

-  И. п. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ладони повернуты к полу. 1 – сесть, опираясь руками о пол; 2 – выпрямить спину, прямые руки назад, сводя лопатки; 3 – и. п. (шесть раз).

-  И. п. – лежа на животе, руки согнуты, ладони упираются в пол, голова опущена. 1 – выпрямить руки, выпрямляя туловище, прогибая спину, голову отвести назад; 2 – и. п. Дыхание свободное (шесть раз).

 - И. п. – руки на поясе. Прыжки «нога вперед-назад» в чередовании с ходьбой (десять раз).

**Основные виды движений:**

ходьба по веревке прямо.

прыжки в длину с места.

ходьба по скамейке через кубики (5-6).

прыжки боком через канат, лежащий на п

**Подвижная игра:**«Мыши в кладовой»

**Коррекционные упражнения:**«По турецки мы сидели»

**Заключительная часть:**Релаксация:«Путешествие на облаке

**Октябрь.**

**I неделя.**

**Задачи:**Проверка осанки в различных исходных положениях, при выполнении упражнений. Формирование стереотипа правильной осанки и походки. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Обучение массажу стоп. Продолжать обучать детей правильной ходьбе в сочетании с дыханием. Обучение правильному выполнению упражнений с гимнастической палкой .

**ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.**Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, врассыпную, с забрасыванием ног назад. Ходьба. Перестроение с палками в колонны.

**Общеразвивающее упражнение**( с гимнастической палкой).

1. И. п. – палка впереди в прямых руках, хватом сверху. 1 – повернуть палку вертикально, 2 – и. п., 3 – повернуть палку другим концом вверх, 4 – и. п. (8 раз).

2. И. п. – палка на лопатках. 1 – поднять палку вверх, посмотреть на нее, 2 – и. п. (8 раз).

 3. И. п. – ноги на ширине плеч, палка сзади в опущенных руках. 1 – наклоняясь вперед, палку поднять назад-вверх, 2 – и. п. Голову не опускать (8 раз).

4. И. п. – стоя на коленях, руки перед грудью. 1 – поворот корпуса влево, положить палку на пол слева, 2 – выпрямиться, 3 – повернуться, взять палку, – и. п. То же в другую сторону (десять раз).

 5. И. п. – лежа на спине, руки вверху, палка на полу сбоку. 1 – поворот на живот через палку, стараться ее не сдвинуть, 2 – поворот на спину через палку (восемь раз).

 6.И. п. – ноги врозь, палка на полу между ног, руки опущены. Прыжки через палку, ноги скрестно-врозь в чередовании с ходьбой (два раза по десять).

 7. Упражнение на дыхание «Воздушный шар» (3 раза).

**Основные виды движений:**

1. ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо.

2. прыжки на двух нога х, из обруча в обруч.

3. лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.

**Подвижная игра:** Живое кольцо.

**Коррекционное упражнение:**ножницы.

**Заключительная часть.**Массаж стоп, мячами массажерами, сидя на скамейке.

**II Неделя**

**ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.**Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, врассыпную, с забрасыванием ног назад. Ходьба. Перестроение с палками в колонны.

**Общеразвивающее упражнение**(с гимнастической палкой).

1. И. п. – о. с. Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убыстряя темп. Затем расслабить руки и встряхнуть.

2. И. п. – палка в правой руке вертикально хватом сверху. 1–3 – круг правой рукой над головой влево, 4 – и. п. То же другой рукой в другую сторону (8 раз).

3. И. п. – ноги на ширине ступни, палка сзади в опущенных руках, 1–3 – резким движением отвести палку назад до отказа, 4 – и. п. (8 раз).

4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки с палкой внизу. 1 – поворот вправо, руки с палкой впереди, 2 – и. п., 3 – поворот плево, руки с палкой впереди, 4 – и. п. (8 раз).

5. И. п. – стоя на коленях, ноги врозь,  палка внизу. 1 – поворот корпуса влево, одновременно руки вверх, 2 – и. п., 3 – поворот корпуса вправо, одновременно руки вверх, 4 – и. п. (десять раз).

6. И. п. – о. с., палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1–3 – медленно присесть, разводя колени, 4 – быстро встать (8 раз).

7. И. п. – лежа на животе, палка сзади в опущенных руках. 1–3 – резким движением отвести палку вверх до отказа, 4 – и. п. (восемь раз).

8. И. п. – о. с., руки с палкой за спиной. 8–10 подпрыгиваний на месте в чередовании с ходьбой (четыре раза).

9. Упражнение на дыхание «Послушаем свое дыхание» (два раза).

**Основные виды движений:**

1. ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо.

2. прыжки на двух нога х, из обруча в обруч.

3. лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.

**Подвижная игра:** Живое кольцо.

**Коррекционное упражнение: «**Жучок на спине»

**Заключительная часть.**Массаж стоп, мячами массажерами, сидя на скамейке.

**III. Неделя**

**ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.**Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, врассыпную, с забрасыванием ног назад. Ходьба. Перестроение с палками в колонны.

**Общеразвивающее упражнение**( с гимнастической палкой).

1.И. п. – о. с. 1–2 – палку вверх за голову на лопатки, 3–4 – и. п. (8 раз).

2. И. п. – ноги на ширине плеч, палка впереди. 1 – наклон вперед, левым концом палки коснуться правой ноги, 2 – и. п., 3 – наклон вперед, правым концом палки коснуться левой ноги, 4 – и. п. (десять раз).

3. И. п. – о. с., палка сзади в опущенных   руках. 1 – отвести назад согнутую ногу,   дотянуться ступней до палки, 2 – и. п., 3 – то же другой ногой, голову не опускать, 4  – и. п. (десять раз).

4. И. п. – сидя, палка перед грудью. 1–2  – наклон вперед, коснуться палкой  ступней ног, 3–4 – и. п. Ноги прямые (восемь раз).

5.И. п. – лежа на спине, палку вверх, хват шире плеч. 1–4 – палку вперед-вниз, положить палку на бедра, 5–8 – и. п. (восемь раз).

6. И. п. – лежа на животе, палка в прямых вытянутых руках. 1–2 – палку поднять вверх, посмотреть на нее, 3–4 – и. п. Ноги от пола не отрывать (восемь раз).

7. И. п. – руки на поясе, палка на полу. Прыжки вдоль палки вправо-влево в чередовании с ходьбой (два раза по десять).

8. Упражнение на дыхание «Насос» (два-три раза).

**Основные виды движений:**

1. ходьба  по веревке прямо.

2. прыжки в длину с места.

3. ползание до ориентира, на четвереньках.

**Подвижная игра:** « бегущая скакалка»

**Коррекционное упражнение:**« кошечка»

**Заключительная часть.**Массаж стоп, мячами массажерами, сидя на скамейке.

**IV. Неделя**

**ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.**Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, врассыпную, с забрасыванием ног назад. Ходьба. Перестроение с палками в колонны.

**Общеразвивающее упражнение**( с гимнастической палкой).

1. И. п. – палка впереди в прямых руках хватом сверху по шире. 1 – повернуть палку вертикально, концом вверх, 2 – и. п., 3 – повернуть палку другим концом верх, 4 – и. п. (8 раз).

2. И. п. – руки перед грудью, палка горизонтально. 1 – палку вперед, 2 – и. п. (8 раз).

3. И. п. – палка на лопатках, сзади на сгибах рук. 1–2 – наклон вперед, одновременно поднимая руки вверх, 3–4 – и. п. (8 раз).

4.И. п. – ноги на ширине плеч, палка сзади в опущенных руках. 1 – наклоняясь вперед, палку поднять назад-вверх, олову не опускать, 2 – и. п. (десять раз).

5.И. п. – палка вертикально одним концом на полу, правая рука на верхнем конце палки. 1–4 – присев пониже, обойти палку в правую сторону, 5–8 – присев пониже, обойти палку в левую сторону, 9 – и. п. (десять роз).

6. И. п. – лежа на спине, палка на бедрах. 1 – палка к груди, 2 – палка вверх, 3 – палка к груди, 4 – и. п. (десять раз).

7. И. п. – лежа па спине, руки вверх, палка горизонтально. 1 – поднять согнутую ногу, одновременно палку опустить па колено, 2 – и. п. То же другой ногой (десять раз).

8. И. п. – о. с., палка на полу. Прыжки через палку вперед-назад в чередовании с ходьбой (два раза по десять).

9.. Упражнение на дыхание «На турнике». И. п. – о. с. Гимнастическую палку поднять вверх, подняться на носки – вдох, 2 – палку опустить назад на лопатки – длительный выдох с произнесением звука «ф-ф-ф».

**Основные виды движений:**

1. ходьба  по веревке прямо.

2. прыжки в длину с места.

3. ползание до ориентира, на четвереньках.

**Подвижная игра:** « бегущая скакалка»

**Коррекционное упражнение:**« кошечка»

**Заключительная часть.**Массаж стоп, мячами массажерами, сидя на скамейке.

**Ноябрь.**

**Задачи:**продолжать обучать детей правильной ходьбе в сочетании с дыханием. Обучение правильному выполнению упражнений с гимнастической палкой, мячом. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Укрепление мышечного корсета.

**I Неделя**

**Вводная часть.**Ходьба друг за другом на носках, на пятках, «змейкой», с выполнением задания по сигналу. Бег друг за другом, сильно сгибая колени назад, бег с покачиванием. Ходьба, построение в звенья.

**Общеразвивающие упражнения «**с гимнастической палкой».

1. И. п. – о. с. «Качание головой» (8 раз).

2. И. п. – палка внизу. 1 – руки вперед, палка хватом сверху на ширине плеч, 2 – руки скрестно (левая сверху), 3 – хват сверху, 4 – руки скрестно (правая сверху), 5 – руки вперед, палка хватом сверху, 6 – и. п. (8 раз),

3.И. п. – палка внизу, хват сверху за концы. 1 – поднять палку вверх, прогнуться, руки прямые, 2 – и. п. (8 раз).

4. И. п. – палка внизу, хват сверху за концы. 1 – поворот вправо, руки вверх, 2 – и. п., 3 – поворот влево, руки вверх, 4 – и. п. (8 раз).

5. И. п. – ноги шире плеч, палка впереди. I – наклон вперед, левым концом пялки коснуться правой ноги, 2 – и. п., 3–4 – то же к другой ноге.

6. И. п. – стоя на коленях, руки с палкой на коленях. 1– руки с палкой перед грудью, 2 – поворот корпуса, положить палку на пол слева, 3 – руки с палкой перед грудью, 4 – повернуться, взять палку, 5 – и. п. То же в другую сторону (8 раз).

7.И. п. – лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1–2 – прогнуться, палку вперед, 3–4 – и. п. (восемь раз).

8 И. п. – стоя боком у конца палки, лежащей на полу. Прыжки боком через палку, продвигаясь вперед и назад в чередовании с ходьбой (два раза по четыре).

**Основные виды движений:**

Ходьба,  перешагивая через модули

Прыжки вверх.

Пролезание в обруч прямо

Катание мячей.

**Подвижная игра.**« Гимнастика для ежика».

**Коррекционное упражнение «** ракеты».

**Заключительная часть. Релаксация –**« Волшебный сон».

**II Неделя**

**Водная часть.**Ходьба друг за другом на носках, на пятках, «змейкой», с выполнением задания по сигналу. Бег друг за другом, сильно сгибая колени назад, бег с покачиванием. Ходьба, построение в звенья.

**Общеразвивающие упражнения с**(гимнастической палкой**).**

1. И. п. – о. с., палка внизу. 1 – поднять палку вверх, посмотреть на нее, 2 – и. п. (8 раз).

2. И. п. – ноги на ширине ступни, палка низу. 1–2 – наклон вперед, одновременно поднимать руки вперед, смотреть на палку, 3–4 – и. п. (8 раз).

3.И. п. – о. с., руки внизу. 1 – поднять руки с палкой вверх, палка горизонтально, 2 – поднять согнутую ногу, одновременно опустить палку на колено, 3 – опустить ногу вниз, 4 – и. п. (четыре раза одной ногой, четыре раза другой).

4 . И. п. – стоя на коленях, палка сзади в прямых руках. 1 – прогнуться назад, коснуться палкой пяток ног, 2 – и. п. (8 раз).

5. И. п. – сидя, ноги согнуть перед палкой, лежащей на полу, руки в упоре сзади. 1 – перенести ноги через палку, выпрямляя их, 2 – и. п. Ногами палку не задевать (8 раз).

6. И. п. – лежа на спине, палку вверх, хват шире плеч. 1–4 – палку вперед-вниз, положить палку на бедра, 5–8 – и. п. (восемь раз).

7.. И. п. – присед в упоре боком к палке, лежащей на полу. Отталкиваясь прыжком, перенести ноги через палку, после чего выпрямиться (восемь раз).

8. Упражнение на дыхание «Дышим  тихо, спокойно» (два раза).

**Основные виды движений.**

Ходьба,  перешагивая через модули

Прыжки вверх.

Пролезание в обруч прямо

Катание мячей.

**Подвижная игра.**« Гимнастика для ежика».

**Коррекционное упражнение «** ракеты».

**Заключительная часть. Релаксация –**« Волшебный сон».

**III.НЕДЕЛЯ**

**Вводная часть.**

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, высоко поднимая колени, по сигналу остановиться и покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом на носках, скрестным шагом, с забрасыванием ног назад, касаясь пятками ягодиц. Ходьба, построение в звенья.

**Общеразвивающие упражнения с (**мячом**).**

1. И. п.: стоя, мяч в руках.1- 2- руки вверх, потянуться на носки – вдох; 3-4 – вернуться в и. п. – выдох.(7 раз)

2. И. п.: стоя, ноги врозь, мяч вверху. 1-2-наклон вправо; 3-4- наклон влево.( 7 раз)

3. 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.( 7 раз)

4. И. п.: лежа на спине, мяч обхватить стопами. 1- согнуть ноги  в коленях; 2- выпрямить вперед; 3- согнуть; 4 – вернуться в  и .п.( 7 раз)

5. И. п.: то же, руки с мячом вперед. 1- правую ногу вверх, носком коснуться мяча; 2- вернуться в и. п.; 3-4- то же левой ногой.( 7 раз)

6. И. п. : ноги согнуты в коленном суставе, руки разведены в стороны и прижаты к полу, мяч между колен. 1- опустить колени вправо; 2- вернуться в и. п.; 3-4 – то же в левую сторону.( 7 раз)

7. И. п. : ноги согнуты в коленом суставе на ширине стопы, мяч в прямых руках вверх. 1- сесть, положить мяч между колен; вернуться в и. п. без мяча; 3- сесть, взять мяч; 4 вернуться в  и. п..( 7раз)

8. И. п: лежа, руки вверх с мячом. 1-6- потянуться, носки на себя; 7-8 – расслабление.( 2 раза)

**Основные виды движений:**

Ходьба по наклонной доске

Прыжки из обруча в обруч

Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке

Метание в цель.

**Подвижная игра:**« качели карусели».

**Коррекционное упражнение:**« не расплескай воду».

**Заключительная часть –**ходьба по искусственной тропе здоровья.

**IV Неделя**

**Водная часть:**

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, высоко поднимая колени, по сигналу остановиться и покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом на носках, скрестным шагом, с забрасыванием ног назад, касаясь пятками ягодиц. Ходьба, построение в звенья.

**Общеразвивающие упражнения (**с мячом**).**

1. И. п.: стоя, мяч в руках.1- 2- руки вверх, потянуться на носки – вдох; 3-4 – вернуться в и. п. – выдох.(7 раз)

2. И. п.: стоя, ноги врозь, мяч вверху. 1-2-наклон вправо; 3-4- наклон влево.( 7 раз)

3. 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.( 7 раз)

4. И. п.: лежа на спине, мяч обхватить стопами. 1- согнуть ноги  в коленях; 2- выпрямить вперед; 3- согнуть; 4 – вернуться в  и .п.( 7 раз)

5. И. п.: то же, руки с мячом вперед. 1- правую ногу вверх, носком коснуться мяча; 2- вернуться в и. п.; 3-4- то же левой ногой.( 7 раз)

6. И. п. : ноги согнуты в коленном суставе, руки разведены в стороны и прижаты к полу, мяч между колен. 1- опустить колени вправо; 2- вернуться в и. п.; 3-4 – то же в левую сторону.( 7 раз)

7. И. п. : ноги согнуты в коленом суставе на ширине стопы, мяч в прямых руках вверх. 1- сесть, положить мяч между колен; вернуться в и. п. без мяча; 3- сесть, взять мяч; 4 вернуться в  и. п..( 7раз)

8. И. п: лежа, руки вверх с мячом. 1-6- потянуться, носки на себя; 7-8 – расслабление.( 2 раза)

**Основные виды движений:**

Ходьба по наклонной доске

Прыжки из обруча в обруч

Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке

Метание в цель.

**Подвижная игра:**« качели карусели».

**Коррекционное упражнение:**«жучок на спине».

**Заключительная часть –**ходьба по искусственной тропе здоровья.

**Декабрь.**

**Задачи:**продолжать обучать детей правильной ходьбе в сочетании с дыханием. Обучение правильному выполнению упражнений с гимнастической палкой, мячом. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Укрепление мышечного корсета.

**I Неделя**

**Вводная часть.**Ходьба друг за другом на носках, на пятках, «змейкой», с выполнением задания по сигналу. Бег друг за другом, сильно сгибая колени назад, бег с покачиванием. Ходьба, построение в звенья.

**Общеразвивающие упражнения «**с гимнастической палкой».

1. И. п. – о. с. «Качание головой» (8 раз).

2. И. п. – палка внизу. 1 – руки вперед, палка хватом сверху на ширине плеч, 2  – руки скрестно (левая сверху), 3 – хват сверху, 4 – руки скрестно (правая сверху), 5 – руки вперед, палка хватом сверху, 6 – и. п. (8 раз),

3.И. п. – палка внизу, хват сверху за концы. 1 – поднять палку вверх, прогнуться, руки прямые, 2 – и. п. (8 раз).

4. И. п. – палка внизу, хват сверху за концы. 1 – поворот вправо, руки вверх, 2 – и. п., 3 – поворот влево, руки вверх, 4 – и. п. (8 раз).

5. И. п. – ноги шире плеч, палка впереди. I – наклон вперед, левым концом пялки коснуться правой ноги, 2 – и. п., 3–4 – то же к другой ноге.

6. И. п. – стоя на коленях, руки с палкой на коленях. 1– руки с палкой перед грудью, 2 – поворот корпуса, положить палку на пол слева, 3 – руки с палкой перед грудью, 4 – повернуться, взять палку, 5 – и. п. То же в другую сторону (8 раз).

7.И. п. – лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1–2 – прогнуться, палку вперед, 3–4 – и. п. (восемь раз).

8 И. п. – стоя боком у конца палки, лежащей на полу. Прыжки боком через палку, продвигаясь вперед и назад в чередовании с ходьбой (два раза по четыре).

**Основные виды движений:**

Ходьба,  перешагивая через модули

Прыжки вверх.

Пролезание в обруч прямо

Катание мячей.

**Подвижная игра.**« Гимнастика для ежика».

**Коррекционное упражнение «** ракеты».

**Заключительная часть. Релаксация –**« Волшебный сон».

**ЗАДАЧИ:**развитие координации движений, формирование правильной осанки. Обучение правильному выполнению упражнений с мячами. Укрепление мышечного корсета.

**II Неделя**

**Водная часть.**Ходьба друг за другом па носках, на пятках, па внешней и внутренней стороне стопы, приставным шагом назад, в приседе, руки на коленях. Бег друг, за другом, по диагонали и по центру. Ходьба. Построение в**звенья** с мячом.

**Общеразвивающие упражнения**( с мячом).

1. И. п.: стоя, мяч в руках.1- 2- руки вверх, потянуться на носки – вдох; 3-4 – вернуться в и. п. – выдох.(7 раз)

2. И. п.: стоя, ноги врозь, мяч вверху. 1-2-наклон вправо; 3-4- наклон влево.( 7 раз)

3. 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.( 7 раз)

4. И. п.: лежа на спине, мяч обхватить стопами. 1- согнуть ноги  в коленях; 2- выпрямить вперед; 3- согнуть; 4 – вернуться в  и .п.( 7 раз)

5. И. п.: то же, руки с мячом вперед. 1- правую ногу вверх, носком коснуться мяча; 2- вернуться в и. п.; 3-4- то же левой ногой.( 7 раз)

6. И. п. : ноги согнуты в коленном суставе, руки разведены в стороны и прижаты к полу, мяч между колен. 1- опустить колени вправо; 2- вернуться в и. п.; 3-4 – то же в левую сторону.( 7 раз)

7. И. п. : ноги согнуты в коленом суставе на ширине стопы, мяч в прямых руках вверх. 1- сесть, положить мяч между колен; вернуться в и. п. без мяча; 3- сесть, взять мяч; 4 вернуться в  и. п..( 7раз)

8. И. п: лежа, руки вверх с мячом. 1-6- потянуться, носки на себя; 7-8 – расслабление.( 2 раза)

**Основные виды движений:**Игра-эстафета- передача мячей в колонне над головой, под ногами. Ноги не сгибать.

**Подвижная игра.**« Самый меткий».

**Коррекционное упражнение –**« ножницы».

**Заключительная часть –**И.п. –стоя у гимнастической стенки. 1-8- самовытяжение, 9-10 расслабление.

**III. Неделя**

**Вводная часть.** Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с изменением направления по сигналу. Бег друг за другом, вперед спиной. Ходьба. Построение в звенья.

**Общеразвивающие упражнения: Без предметов.**

- И. п. – о. с. «Колечко». Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу) (шесть раз).

-  И. п. – о. с. 1 – поднять руки вперед-вверх, сцепив их в замок над головой; 2 – подняться на носки, прогнуть спину; 3 – и. п. (десять раз).

 - И. п. – о. с. 1 – согнуть правую ногу, обняв ее в колене, подтянуть к животу; 2 – и. п. То же другой ногой (десять раз).

-  И. п. – стоя на коленях, руки внизу. 1 – поднять руки вверх; 2 – два пружинистых движения руками назад; 3 – и. п. (десять раз).

-  И. п. – сидя по-турецки, руки на затылке. 1 – наклониться вправо; 2 – и. п.; 3 – наклониться влево; 4 – и. п. (десять раз).

-  И. п. – лежа на спине, руки за головой. 1–2 – поднять прямые ноги вперед-вверх, коснуться их вытянутыми руками; 3–4 – и. п. (шесть раз).

- И. п. – лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком, лицо обращено вперед. 1 – опустить голову лицом вниз, подтянуться, максимально вытягивая шею, туловище и ноги; 2 – продолжая тянуться вперед, поднимать голову вверх, руки отвести к плечам, ладонями вперед, сводя лопатки, прогнуть спину с небольшим подниманием груди от пола; 3 – и. п. (два раза по десять).

-  И. п. – руки на поясе. Прыжки «крест-накрест» в чередовании с ходьбой  (два раза по десять прыжков).

**Основные виды движений.**

ходьба по узкой стороне скамейки.

прыжок вверх. (достать до платочка).

ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой.

ходьба по набивным мячам.

**Подвижная игра:**« Перешагни через веревочку».

**Коррекционное упражнение**– « крокодил».

**Заключительная часть.** Сидя на скамье катать гимнастическую палку от носка к пятке.

**Январь.**

**Содержание работы.**

**I Неделя**

**Задачи:** воспитание сознательного и активного отношения к важности правильного положения тела.укрепление  мышечного корсета. Укрепление мышц стопы при помощи «дорожки здоровья». Разучивание комплекса упражнений с обручем.

**Вводная часть:** Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, на прямых ногах, не сгибая колен. Бег друг за другом, на четвереньках. Ходьба. Построение  в звенья.

**Общеразвивающие упражнения**(с обручем).

1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках, перед собой. Поднимание обруча.  Поднять вытянутые руки с обручем вверх, энергично потянуться, выпрямляя спину; опустить руки вниз.(7 раз).

2. И. п.: то же . Пригибание спины.  Поднять обруч вверх над головой, прогибая спину и отставляя одну ногу назад на носок; опустить обруч вниз.( 7 раз)

3.И. п.: .то же.  Опускание обруча за спину. Подняв обруч вертикально вверх, сгибать руки, опуская его вниз за спину и сводя лопатки. (7 раз)

4.И.п.: то же. Отвести руки с обручем назад. Держа обруч за спиной, отводить руки назад, прогибая спину и сводя лопатки. Избегать чрезмерного, пригибания в пояснице.(7 раз)

5. И. п.: Обруч за спиной, ноги шире плеч. Наклоны в стороны. Держа обруч за спиной, выпрямив туловище, наклоняться влево и вправо.(7 раз)

6. И. п.: то же.  Повороты в стороны. Держа обруч за спиной, поворачиваться влево и вправо.(7 раз)

7.И. п.: ноги на ширине плеч, обруч перед собой. Повороты с потягиванием. Поднимая обруч, тянуться кверху и поворачивать туловище влево и вправо.(7 раз)

8. прыжки из обруча в обруч боком.(7 раз)

**Основные виды движений:**

ходьба по веревке прямо.

прыжки в длину с места.

ходьба по скамейке через кубики (5-6).

прыжки боком через канат, лежащий на полу.

пролезание  в обруч боком.

**Подвижная игра**« Заяц, елочки и мороз».

**Коррекционное упражнение**– « лодочка».

**Заключительная часть –**игровое упражнение « снежинки».

**II Неделя**

**Вводная часть:**Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, на прямых ногах, не сгибая колен. Бег друг за другом, на четвереньках. Ходьба. Построение  в звенья.

**Общеразвивающие упражнения**( с обручем).

1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках, перед собой. Поднимание обруча.  Поднять вытянутые руки с обручем вверх, энергично потянуться, выпрямляя спину; опустить руки вниз.(7 раз).

2. И. п.: то же . Пригибание спины.  Поднять обруч вверх над головой, прогибая спину и отставляя одну ногу назад на носок; опустить обруч вниз.( 7 раз)

3.И. п.: .то же.  Опускание обруча за спину. Подняв обруч вертикально вверх, сгибать руки, опуская его вниз за спину и сводя лопатки. (7 раз)

4.И.п.: то же. Отвести руки с обручем назад. Держа обруч за спиной, отводить руки назад, прогибая спину и сводя лопатки. Избегать чрезмерного, пригибания в пояснице.(7 раз)

5. И. п.: Обруч за спиной, ноги шире плеч. Наклоны в стороны. Держа обруч за спиной, выпрямив туловище, наклоняться влево и вправо.(7 раз)

6. И. п.: то же.  Повороты в стороны. Держа обруч за спиной, поворачиваться влево и вправо.(7 раз)

7.И. п.: ноги на ширине плеч, обруч перед собой. Повороты с потягиванием. Поднимая обруч, тянуться кверху и поворачивать туловище влево и вправо.(7 раз)

8. прыжки из обруча в обруч боком.(7 раз)

**Основные виды движений.**

ходьба по веревке прямо.

прыжки в длину с места.

ходьба по скамейке через кубики (5-6).

прыжки боком через канат, лежащий на полу.

пролезание  в обруч боком.

**Подвижная игра:**« Попыргунчик – лягушонок».

**Коррекционное упражнение :**« карусель».

**Заключительная часть –**игровое упражнение « снежинки».

**III. Неделя**

**Вводная часть.**

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, на прямых ногах, не сгибая колен. Бег друг за другом, на четвереньках. Ходьба. Построение  в звенья.

**Общеразвивающие упражнения** ( без предметов).

1.  И. п. – о. с. «Колечко». Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу) (шесть раз).

2. И. п. – о. с. 1 – поднять руки вперед-вверх, сцепив их в замок над головой; 2 – подняться на носки, прогнуть спину; 3 – и. п. (десять раз).

 3. И. п. – о. с. 1 – согнуть правую ногу, обняв ее в колене, подтянуть к животу; 2 – и. п. То же другой ногой (8 раз).

4.  И. п. – стоя на коленях, руки внизу. 1 – поднять руки вверх; 2 – два пружинистых движения руками назад; 3 – и. п. (десять раз).

5.  И. п. – сидя по-турецки, руки на затылке. 1 – наклониться вправо; 2 – и. п.; 3 – наклониться влево; 4 – и. п. (десять раз).

6. И. п. – лежа на спине, руки за головой. 1–2 – поднять прямые ноги вперед-вверх, коснуться их вытянутыми руками; 3–4 – и. п. (шесть раз).

 7. И. п. – лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком, лицо обращено вперед. 1 – опустить голову лицом вниз, подтянуться, максимально вытягивая шею, туловище и ноги; 2 – продолжая тянуться вперед, поднимать голову вверх, руки отвести к плечам, ладонями вперед, сводя лопатки, прогнуть спину с небольшим подниманием груди от пола; 3 – и. п. (два раза по десять).

8.  И. п. – руки на поясе. Прыжки «крест-накрест» в чередовании с ходьбой  (два раза по десять прыжков).

**Основные виды движений:**

перешагивание через набивные мячи.

ходьба по массажным коврикам.

по скамейке с мешочком на голове.

по канату приставными шагами боком.

**Подвижная игра:**« Регулировщик».

**Коррекционное упражнение:**« Ловкий чертенок».

**Заключительная часть.**И.п.: стоя у гимнастической стенки. 1-8- самовытяжение, 9-10 расслабление.

**IV. Неделя**

**Вводная часть.**Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, на прямых ногах, не сгибая колен. Бег друг за другом, на четвереньках. Ходьба. Построение  в звенья.

**Общеразвивающие упражнения**(без предметов)**.**

1. И. п. – о. с. 1 – поднять глаза вверх; 2 – опустить глаза вниз (четыре раза).

 2. И. п. – основная стойка. Медленное поднимание рук вверх – вход, опускание – выдох.

3. И. п. – о. с. 1 – поднять левую руку вверх, правую в сторону, подняться на носки; 2 – и. п. Проделать то же, меняя положение рук (десять раз).

4. И. п. – ноги врозь. 1 – вытянуть руки вперед, сжимая пальцы в кулак; 2 – согнуть руки, отводя локти и плечи назад; прогибая спину и разжимая пальцы (восемь раз).

5. И. п. – ноги врозь, руки подняты вверх, пальцы сцеплены в замок. 1 – наклонить туловище вправо; 2 – наклонить туловище назад; 3 – наклонить туловище влево; 4 – наклонить туловище вперед; 5 – и. п. (десять раз).

6.  И. п. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ладони повернуты к полу. 1 – сесть, опираясь руками о пол; 2 – выпрямить спину, прямые руки назад, сводя лопатки; 3 – и. п. (шесть раз).

7.И. п. – лежа на животе, руки согнуты, ладони упираются в пол, голова опущена. 1 – выпрямить руки, выпрямляя туловище, прогибая спину, голову отвести назад; 2 – и. п. Дыхание свободное (шесть раз).

8. И. п. – руки на поясе. Прыжки «нога вперед-назад» в чередовании с ходьбой (десять раз).

**Основные виды движений:**

1. перешагивание через набивные мячи.

2. ходьба по массажным коврикам.

3. по скамейке с мешочком на голове.

4. по канату приставными шагами боком.

**Подвижная игра:**« летим на марс».

**Коррекционное упражнение:**« ножницы».

**Заключительная часть.**И.п.: стоя у гимнастической стенки. 1-8- самовытяжение, 9-10 расслабление.

**Февраль.**

**Содержание работы.**

**I Неделя**

**Задачи:**совершенствование координации движений. Развитие гибкости и подвижности позвоночника. Закрепление выполнения упражнений с мячами и гимнастической палкой. Тренировка навыка удержания правильной осанки при различных двигательных действиях. Укрепление мышц спины и брюшного пресса.

**Вводная часть.** Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вперед, друг за другом с закрытыми глазами. Бег друг за другом па прямых ногах. Ходьба. Построение  в звенья.

**Общеразвивающие упражнения** ( без предметов).

**Основные виды движений.**

ходьба  по скамейке, пятку ставить к носку, руки в стороны, ладонями вверх.

ползание с опорй на ладони и стопы, толкая мяч головой вперед.

ходьба по канату с мешочком на голове: елочкой – руки в стороны; приставным шагом, руки на пояс.

**Подвижная игра.** Донеси , не урони.

**Коррекционное упражнение.**Кошечка.

**Заключительная часть.**И.п .:стоя вплотную спиной к стенке, голень, бедра, лопатки, плечи, голова касаются стенки. 1- принять положение правильной осанки; 2- шаг вперед; 3- шаг назад, принять правильную осанку.

**II Неделя**

**Вводная часть.** Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вперед, друг за другом с закрытыми глазами. Бег друг за другом па прямых ногах. Ходьба. Построение  в звенья.

**Общеразвивающие упражнения**( с мячом)**.**

1. И. п.: стоя, мяч в руках.1- 2- руки вверх, потянуться на носки – вдох; 3-4 – вернуться в и. п. – выдох.(7 раз)

2. И. п.: стоя, ноги врозь, мяч вверху. 1-2-наклон вправо; 3-4- наклон влево.( 7 раз)

3. 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.( 7 раз)

4. И. п.: лежа на спине, мяч обхватить стопами. 1- согнуть ноги  в коленях; 2- выпрямить вперед; 3- согнуть; 4 – вернуться в  и .п.( 7 раз)

5. И. п.: то же, руки с мячом вперед. 1- правую ногу вверх, носком коснуться мяча; 2- вернуться в и. п.; 3-4- то же левой ногой.( 7 раз)

6. И. п. : ноги согнуты в коленном суставе, руки разведены в стороны и прижаты к полу, мяч между колен. 1- опустить колени вправо; 2- вернуться в и. п.; 3-4 – то же в левую сторону.( 7 раз)

7. И. п. : ноги согнуты в коленом суставе на ширине стопы, мяч в прямых руках вверх. 1- сесть, положить мяч между колен; вернуться в и. п. без мяча; 3- сесть, взять мяч; 4 вернуться в  и. п..( 7раз)

8. И. п: лежа, руки вверх с мячом. 1-6- потянуться, носки на себя; 7-8 – расслабление.( 2 раза)

**Основные виды движений.**

1. ходьба  по скамейке, пятку ставить к носку, руки в стороны, ладонями вверх.

2.ползание с опорй на ладони и стопы, толкая мяч головой вперед.

3. ходьба по канату с мешочком на голове: елочкой – руки в стороны; приставным шагом, руки на пояс.

**Подвижная игра.** Донеси , не урони.

**Коррекционное упражнение.**Качалочка.

**Заключительная часть.**И.п .:стоя вплотную спиной к стенке, голень, бедра, лопатки, плечи, голова касаются стенки. 1- принять положение правильной осанки; 2- шаг вперед; 3- шаг назад, принять правильную осанку.

**III. Неделя**

**Вводная часть.** Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вперед, друг за другом с закрытыми глазами. Бег друг за другом па прямых ногах. Ходьба. Построение  в звенья.

**Общеразвивающие упражнения**( с гимнастической палкой)**.**

1. И. п. – о. с. Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убыстряя темп. Затем расслабить руки и встряхнуть.

2. И. п. – ноги на ширине ступни, палка сзади в опущенных руках, 1–3 – резким движением отвести палку назад до отказа, 4 – и. п. (8 раз).

3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки с палкой внизу. 1 – поворот вправо, руки с палкой впереди, 2 – и. п., 3 – поворот плево, руки с палкой впереди, 4 – и. п. (8 раз).

4. И. п. – стоя на коленях, ноги врозь,  палка внизу. 1 – поворот корпуса влево, одновременно руки вверх, 2 – и. п., 3 – поворот корпуса вправо, одновременно руки вверх, 4 – и. п. (8 раз).

5. И. п. – о. с., палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1–3 – медленно присесть, разводя колени, 4 – быстро встать (8 раз).

6. И. п. – лежа на животе, палка сзади в опущенных руках. 1–3 – резким движением отвести палку вверх до отказа, 4 – и. п. (восемь раз).

7. И. п. – о. с., руки с палкой за спиной. 8–10 подпрыгиваний на месте в чередовании с ходьбой (четыре раза).

8. Упражнение на дыхание «Послушаем свое дыхание» (два раза).

**Основные виды движений.**

1. перешагивание через набивные мячи, с мешочком на голове.

2.ходьба по канату :елочка, приставной шаг.

3. подлезание в обруч – правым и левым боком.

**Подвижная игра.** Мастер мяча.

**Коррекционное упражнение.**По- турецки мы сидели.

**Заключительная часть.**И.п .:стоя вплотную спиной к стенке, голень, бедра, лопатки, плечи, голова касаются стенки. 1- принять положение правильной осанки; 2- шаг вперед; 3- шаг назад, принять правильную осанку.

**IV. Неделя**

**Вводная часть.** Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вперед, друг за другом с закрытыми глазами. Бег друг за другом па прямых ногах. Ходьба. Построение  в звенья.

**Общеразвивающие упражнения**( с гимнастической палкой)**.**

1. И. п. – о. с. 1–2 – палку вверх за голову на лопатки, 3–4 – и. п. (8 раз).

2. И. п. – ноги на ширине плеч, палка впереди. 1 – наклон вперед, левым концом палки коснуться правой ноги, 2 – и. п., 3 – наклон вперед, правым концом палки коснуться левой ноги, 4 – и. п. (8 раз).

3. И. п. – о. с., палка сзади в опущенных   руках. 1 – отвести назад согнутую ногу,   дотянуться ступней до палки, 2 – и. п., 3 – то же другой ногой, голову не опускать, 4  – и. п. (8 раз).

4.И. п. – сидя, палка перед грудью. 1–2  – наклон вперед, коснуться палкой ступней ног, 3–4 – и. п. Ноги прямые (восемь раз).

5.И. п. – лежа на спине, палку вверх, хват шире плеч. 1–4 – палку вперед-вниз, положить палку на бедра, 5–8 – и. п. (восемь раз).

6.И. п. – лежа на животе, палка в прямых вытянутых руках. 1–2 – палку поднять вверх, посмотреть на нее, 3–4 – и. п. Ноги от пола не отрывать (восемь раз).

7. И. п. – руки на поясе, палка на полу. Прыжки вдоль палки вправо-влево в чередовании с ходьбой (два раза по десять).

8. Упражнение на дыхание «Насос» (два-три раза).

**Основные виды движений.**

1. перешагивание через набивные мячи, с мешочком на голове.

2.ходьба по канату:елочка, приставной шаг.

3. подлезание в обруч – правым и левым боком.

**Подвижная игра.**Мастер мяча

**Коррекционное упражнение.**Кошечка.

**Заключительная часть.**И.п .:стоя вплотную спиной к стенке, голень, бедра, лопатки, плечи, голова касаются стенки. 1- принять положение правильной осанки; 2- шаг вперед; 3- шаг назад, принять правильную осанку.

**Март.**

**Содержание работы.**

**I Неделя**

**Задачи:** развитие динамического равновесия. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса с использованием гантелей, скамейки, обруча.

**Вводная часть**. Построение у гимнастической стенки – проверка осанки. Шаг вперед, присед, встать, принять правильную осанку, шаг назад к стене, проверить осанку.Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки в стороны – сгибать и разгибать кисти. Легкий бег. Перестроение в колонны.

**Общеразвивающие упражнения**( с обручем).

1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках, перед собой. Поднимание обруча.  Поднять вытянутые руки с обручем вверх, энергично потянуться, выпрямляя спину; опустить руки вниз.(7 раз).

2. И. п.: то же . Пригибание спины.  Поднять обруч вверх над головой, прогибая спину и отставляя одну ногу назад на носок; опустить обруч вниз.( 7 раз)

3.И. п.: .то же.  Опускание обруча за спину. Подняв обруч вертикально вверх, сгибать руки, опуская его вниз за спину и сводя лопатки. (7 раз)

4.И.п.: то же. Отвести руки с обручем назад. Держа обруч за спиной, отводить руки назад, прогибая спину и сводя лопатки. Избегать чрезмерного, пригибания в пояснице.(7 раз)

5. И. п.: Обруч за спиной, ноги шире плеч. Наклоны в стороны. Держа обруч за спиной, выпрямив туловище, наклоняться влево и вправо.(7 раз)

6. И. п.: то же.  Повороты в стороны. Держа обруч за спиной, поворачиваться влево и вправо.(7 раз)

7.И. п.: ноги на ширине плеч, обруч перед собой. Повороты с потягиванием. Поднимая обруч, тянуться кверху и поворачивать туловище влево и вправо.(7 раз)

8. прыжки из обруча в обруч боком.(7 раз)

**Основные виды движений.**

**1.**ходьба по узкой стороне скамейки с мешочком на голове.

2.прыжок вверх. (достать до платочка).

3.ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой.

4. ходьба по набивным мячам.

**Подвижная игра.**  « длинная скакалка».

**Коррекционное упражнение.**« циркуль»- у шведской стенки.

**Заключительная часть:**Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок. Массаж стоп, мячами массажерами.

**II Неделя**

**Вводная часть:**Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, на прямых ногах, не сгибая колен. Бег друг за другом, на четвереньках. Ходьба. Построение  в звенья.

**Общеразвивающие упражнения**( с обручем).

1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках, перед собой. Поднимание обруча.  Поднять вытянутые руки с обручем вверх, энергично потянуться, выпрямляя спину; опустить руки вниз.(7 раз).

2. И. п.: то же . Пригибание спины.  Поднять обруч вверх над головой, прогибая спину и отставляя одну ногу назад на носок; опустить обруч вниз.( 7 раз)

3.И. п.: .то же.  Опускание обруча за спину. Подняв обруч вертикально вверх, сгибать руки, опуская его вниз за спину и сводя лопатки. (7 раз)

4.И.п.: то же. Отвести руки с обручем назад. Держа обруч за спиной, отводить руки назад, прогибая спину и сводя лопатки. Избегать чрезмерного, пригибания в пояснице.(7 раз)

5. И. п.: Обруч за спиной, ноги шире плеч. Наклоны в стороны. Держа обруч за спиной, выпрямив туловище, наклоняться влево и вправо.(7 раз)

6. И. п.: то же.  Повороты в стороны. Держа обруч за спиной, поворачиваться влево и вправо.(7 раз)

7.И. п.: ноги на ширине плеч, обруч перед собой. Повороты с потягиванием. Поднимая обруч, тянуться кверху и поворачивать туловище влево и вправо.(7 раз)

8. прыжки из обруча в обруч боком.(7 раз)

**Основные виды движений.**

**1.**ходьба по узкой стороне скамейки с мешочком на голове.

2.прыжок вверх. (достать до платочка).

3.ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой.

4. ходьба по набивным мячам.

**Подвижная игра:**« Разбей цепь».

**Коррекционное упражнение.**« циркуль»- у шведской стенки.

**Заключительная часть:**Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок. Массаж стоп, мячами массажерами.

**III. Неделя**

**Вводная часть**. Построение у гимнастической стенки – проверка осанки. Шаг вперед, присед, встать, принять правильную осанку, шаг назад к стене, проверить осанку.Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки в стороны – сгибать и разгибать кисти. Легкий бег. Перестроение в колонны.

**Общеразвивающие  упражнения**( С гантелями, упражнения выполнять 7-8 раз).

1. И. п.: о. с., руки с гантелями вниз. 1- руки в стороны, 2- руки вверх, встать на носки; 3- руки в стороны; 4- в и.п.

2. И. п.: то же. 1-2- руки вверх, правую ногу назад на носок – вдох; 3-4 вернуться в и. п.- выдох.

3. И. п.: стоя в наклоне, руки опущены. 1-2- развести руки в стороны; 3-4 – вернуться в и. п.

4. И. п.: то же. 1-2 присед на носках, руки  вперед; 3-4- вернуться в и. п.

5. И. п.: Лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны. 1-2- правую ногу и левую руку вверх; вернуться в и.п. то же другой рукой и ногой.

6. И. п.: лежа на спине, руки вперед, ноги согнуты в коленях с опорой на стопы. 1-2- руки в стороны вдох, 3-4- И.п.- выдох.

7. И. п.: то же , ноги вместе, руки вниз. 1- согнуть ноги; 2- выпрямить вверх; 3-4 медленно опустить в и.п.

**Основные виды движений.**

Ходьба по веревке прямо.

Прыжки  в длину с места

Ползание на четвереньках прямо до ориентира

Метание мешочка вдаль.

**Подвижная игра.**  « буря на море».

**Коррекционное упражнение.**« регулировщик».

**Заключительная часть.**Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок. Массаж стоп, мячами массажерами.

**IV. Неделя**

**Вводная часть**. Построение у гимнастической стенки – проверка осанки. Шаг вперед, присед, встать, принять правильную осанку, шаг назад к стене, проверить осанку.Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки в стороны – сгибать и разгибать кисти. Легкий бег. Перестроение в колонны.

**Общеразвивающие  упражнения**( С гантелями).

( С гантелями, упражнения выполнять 7-8 раз).

1. И. п.: о. с., руки с гантелями вниз. 1- руки в стороны, 2- руки вверх, встать на носки; 3- руки в стороны; 4- в и. п.

2. И. п.: то же. 1-2- руки вверх, правую ногу назад на носок – вдох; 3-4 вернуться в и. п.- выдох.

3. И. п.: стоя в наклоне, руки опущены. 1-2- развести руки в стороны; 3-4 – вернуться в и. п.

4. И. п.: то же. 1-2 присед на носках, руки  вперед; 3-4- вернуться в и. п.

5. И. п.: Лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны. 1-2- правую ногу и левую руку вверх; вернуться в и. п. то же другой рукой и ногой.

6. И. п.: лежа на спине, руки вперед, ноги согнуты в коленях с опорой на стопы. 1-2- руки в стороны вдох, 3-4- И. п.- выдох.

7. И. п.: то же , ноги вместе, руки вниз. 1- согнуть ноги; 2- выпрямить вверх; 3-4 медленно опустить в и. п.

8. И. п.:  лежа на животе, руки в стороны – « ласточка». 1-4- поднять руки и ноги, держать; 5-6- вернуться в и. п., расслабиться.

**Основные виды движений.**

Ходьба по веревке прямо

Прыжки  в длину с места

Ползание на четвереньках прямо до ориентира

  Метание мешочка вдаль.

**Подвижная игра.**  « попади в ворота мячом».

**Коррекционное упражнение.**« регулировщик».

**Заключительная часть.**Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок. Массаж стоп, мячами массажерами.

**Апрель.**

**Содержание работы.**

**Задачи:**продолжать формировать навыки стереотипа правильной осанки. Обучать правильному выполнению упражнений с набивными мячами. Тренировка силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины. Отработка навыков удержания тела в нужном положении при различных движениях.

**I Неделя**

**Вводная часть:**Ходьба друг за другом на носках, на пятках, имитация ходьбы на лыжах (звук «м-м-м»), по диагонали. Бег друг за другом с поворотом по сигналу. Ходьба. Построение  в звенья.

**Общеразвивающие движения**( с мячом).

1. И. п.: стоя, мяч в руках.1- 2- руки вверх, потянуться на носки – вдох; 3-4 – вернуться в и. п. – выдох.(7 раз)

2. И. п.: стоя, ноги врозь, мяч вверху. 1-2-наклон вправо; 3-4- наклон влево.( 7 раз)

3. 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.( 7 раз)

4. И. п.: лежа на спине, мяч обхватить стопами. 1- согнуть ноги  в коленях; 2- выпрямить вперед; 3- согнуть; 4 – вернуться в  и .п.( 7 раз)

5. И. п.: то же, руки с мячом вперед. 1- правую ногу вверх, носком коснуться мяча; 2- вернуться в и. п.; 3-4- то же левой ногой.( 7 раз)

6. И. п. : ноги согнуты в коленном суставе, руки разведены в стороны и прижаты к полу, мяч между колен. 1- опустить колени вправо; 2- вернуться в и. п.; 3-4 – то же в левую сторону.( 7 раз)

7. И. п. : ноги согнуты в коленом суставе на ширине стопы, мяч в прямых руках вверх. 1- сесть, положить мяч между колен; вернуться в и. п. без мяча; 3- сесть, взять мяч; 4 вернуться в  и. п..( 7раз)

8. И. п: лежа, руки вверх с мячом. 1-6- потянуться, носки на себя; 7-8 – расслабление.( 2 раза)

**Основные виды движений:**

С набивным мячом в паре: и.п.: стоя спиной друг к другу, ноги врозь.1- передать мяч сверху, принять снизу; 2- передать мяч с поворотом вправо, принять с поворотом влево.

И.п.: сидя ноги врозь, мяч за голову, локти в стороны. Броски мяча из-за головы, партнер прокатывает мяч обратно.

**Подвижная игра:**« Восточный официант».

**Коррекционное упражнение:**« кошечка».

**Заключительная часть.**Сидя по кругу, массаж спины мячами массажерами.

**II Неделя**

**Вводная часть:**Ходьба друг за другом на носках, на пятках, имитация ходьбы на лыжах (звук «м-м-м»), по диагонали. Бег друг за другом с поворотом по сигналу. Ходьба. Построение  в звенья.

**Общеразвивающие движения**( с мячом).

1. И. п.: стоя, мяч в руках.1- 2- руки вверх, потянуться на носки – вдох; 3-4 – вернуться в и. п. – выдох.(7 раз)

2. И. п.: стоя, ноги врозь, мяч вверху. 1-2-наклон вправо; 3-4- наклон влево.( 7 раз)

3. 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.( 7 раз)

4. И. п.: лежа на спине, мяч обхватить стопами. 1- согнуть ноги  в коленях; 2- выпрямить вперед; 3- согнуть; 4 – вернуться в  и .п.( 7 раз)

5. И. п.: то же, руки с мячом вперед. 1- правую ногу вверх, носком коснуться мяча; 2- вернуться в и. п.; 3-4- то же левой ногой.( 7 раз)

6. И. п. : ноги согнуты в коленном суставе, руки разведены в стороны и прижаты к полу, мяч между колен. 1- опустить колени вправо; 2- вернуться в и. п.; 3-4 – то же в левую сторону.( 7 раз)

7. И. п. : ноги согнуты в коленом суставе на ширине стопы, мяч в прямых руках вверх. 1- сесть, положить мяч между колен; вернуться в и. п. без мяча; 3- сесть, взять мяч; 4 вернуться в  и. п..( 7раз)

8. И. п: лежа, руки вверх с мячом. 1-6- потянуться, носки на себя; 7-8 – расслабление.( 2 раза)

**Основные виды движений:**

С набивным мячом в паре: и.п.: стоя спиной друг к другу, ноги врозь.1- передать мяч сверху, принять снизу; 2- передать мяч с поворотом вправо, принять с поворотом влево.

И.п.: сидя ноги врозь, мяч за голову, локти в стороны. Броски мяча из-за головы, партнер прокатывает мяч обратно.

**Подвижная игра:**« Попрыгунчик - лягушонок».

**Коррекционное упражнение:**« кошечка».

**Заключительная часть.**Сидя по кругу, массаж спины мячами массажерами.

**III. Неделя**

**Вводная часть:**Ходьба друг за другом на носках, на пятках, имитация ходьбы на лыжах (звук «м-м-м»), по диагонали. Бег друг за другом с поворотом по сигналу. Ходьба. Построение  в звенья.

**Общеразвивающие движения**(без предметов).

**Основные виды движений:**

1.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо.

2. прыжки на обеих ногах из обруча в обруч.

3. лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.

**Подвижная игра:**« Ловкие ноги».

**Коррекционное упражнение:**« рыбка».

**Заключительная часть.**Сидя по кругу, массаж спины мячами массажерами.

**IV. Неделя**

**Вводная часть:**Ходьба друг за другом на носках, на пятках, имитация ходьбы на лыжах (звук «м-м-м»), по диагонали. Бег друг за другом с поворотом по сигналу. Ходьба. Построение  в звенья.

**Общеразвивающие движения**( без предметов).

1. И. п. – о. с.: ноги на ширине ступни. 1- поднять правое плечо вверх; 2-и. п.; 3- поднять левое плечо вверх;  4-и.п.; 5- поднять оба плеча вверх;  6- и.п.;  7- поднять оба плеча вверх;  8- и.п.;  (5-6 раз)

2.И. п. – о.с: ноги на ширине плеч. 1,2 – пальцы рук сомкнуть в «замке», подтянуть вверх, подняться на носки; 3,4 вернуться в и.п. повторить 5-6 раз.

3. И.п. о. с.: ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1- отвести назад правую прямую ногу, хлопок над головой в ладоши; 2- и.п.; 3 – отвести назад левую ногу, хлопок в ладоши над головой; 4- и.п. повторить 4-6 раз.

4. И.п. – о.с.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- наклониться вперед, двумя руками потянуться вперед; 2- выпрямиться, двумя руками вверх; 3- наклониться вниз, руками дотронуться до носков ног; 4- выпрямиться в и.п. повторить 4-6 раз.

5. И.п. – о.с.: ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1- согнуть правую ногу; 2- выпрямить правую ногу, руки в стороны на уровне плеч; 3- согнуть правую ногу, руки на поясе; 4- опустить правую ногу; 5-8 тоже другой ногой. Повторить каждой ногой по 4 раза.

6. И.п. – о.с.: руки на поясе. 1-10- прыжки, ноги врозь, ноги вместе; 11-20 ходьба на месте; 21-30- прыжки одна нога впереди, другая сзади; 31-40- ходьба на месте.

7. И.п.- о.с.: 1- отвести правую ногу в сторону, руки развести в стороны, голову повернуть вправо (вдох); 2-и.п. ( выдох); 3,4, другой ногой. Повторить 5-6 р

**Основные виды движений:**

1.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо.

2. прыжки на обеих ногах из обруча в обруч.

3. лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.

**Подвижная игра:**« белочка».

**Коррекционное упражнение:**« рыбка».

**Заключительная часть.**Сидя по кругу, массаж спины мячами массажерами.

**Май.**

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ.**

**Задачи:** Провести беседу о правильной осанке.  Проверить осанку в  различных исходных положениях  при выполнении упражнений. Совершенствовать навык правильной осанки в положениях лежа при различных движениях рук и ног. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Формирование стереотипа правильной походки.

**I неделя**

**Вводная часть:** Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми  глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсяде, обычная.

**Общеразвивающие упражнения:** Без предметов:

- И. п. – о. с. 1 – поднять руки вперед-вверх, выпрямляя спину и поднимаясь на носки; 2 – опустить руки в стороны и вниз (пять-шесть раз).

 - И. п. – ноги врозь. 1 – сгибая руки к плечам, повернуть туловище вправо; 2 – и. п. (десять раз).

 - И. п. – руки на поясе. 1 – отвести вытянутую правую ногу в сторону; 2 – и. п.; 3 – отвести вытянутую левую ногу в сторону; 4 – и. п. (десять раз).

-  И. п. – ноги врозь. 1 – наклонить туловище вперед, прогибая спину и отводя вытянутые руки в стороны;

2 – и. п. При наклоне держать голову прямо (шесть раз).

 - И. п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вверх. 1 – согнуть правую ногу, притягивая бедро к животу; 2 – и. п.; 3–4 – то же другой ногой (восемь раз).

-  И. п. – лежа на животе, руки под подбородком. 1 – вытянуть левую руку вперед, а правую назад, вдоль туловища, опустить голову и поднять корпус; 2 – и. п.; 3–4 – проделать то же, меняя положение рук (восемь раз).    -  И. п. – руки на поясе. Прыжки на двух ногах, в чередовании с ходьбой (два раза по 10 прыжков).

**Основные виды движений:**

ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове.

прыжки на обеих ногах через шнуры.

перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах.

**Подвижная игра:** «Возьми платочек»

**Коррекционные упражнения: «**Качалочка»

**Заключительная часть:**Релаксация:«Наедине с дождем»

**II неделя**

**Вводная часть:** Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми  глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная.

**Общеразвивающие упражнения:   Без предметов.**

- И. п. – о. с. Вращать глазами по кругу 2–3 секунды (три-четыре раза).

- И. п. – о. с. «Ладошка». Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для другой руки (восемь раз).

-  И. п. – о. с. 1 – поставить руки на пояс, отведя плечи назад и вниз, подняться на носки – глубокий вдох; 2 – опустить голову вниз, расслабить плечевой пояс и руки, выдох – и. п. (десять раз).

 - И. п. – ноги на ширине плеч. 1 – повернуть туловище влево; 2 – наклонить туловище к правой ноге, отводя руки в стороны; 3 – и. п. То же в другую сторону. Ноги прямые (десять раз).

 - И. п. – руки на поясе. 1 – поднять вытянутую правую ногу назад-вверх; 2 – и. п.; 3–4 – то же другой ногой. Туловище держать прямо (десять раз).

- И. п. – о. с. 1 – отвести прямые руки в стороны, сводя лопатки (вдох); 2 – и. п. (выдох) (восемь-десять раз).

 - И. п. – лежа на спине, руки согнуты, ладони под головой. 1 – поднять вытянутые ноги вверх до прямого угла; 2 – развести их широко в стороны; 3 – и. п. (восемь раз).

 - И. п. – лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком, лицо обращено вперед. 1 – опустить голову лицом вниз, потянуться, максимально вытягивая шею, туловище, ноги; 2 – продолжая тянуться вперед, поднять голову вверх, руки отвести к плечам, ладонями вперед, сводя лопатки, прогнуть спину с небольшим подниманием груди от пола («лягушонок»); 3 – и. п. (шесть раз).

-  И. п. – о. с. Прыжки ноги врозь – ноги вместе в чередовании с ходьбой (два раза по десять прыжков).

**Основные виды движений:**

ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове.

прыжки на обеих ногах через шнуры.

перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах.

**Подвижная игра:** «Возьми платочек»

**Коррекционные упражнения:** « Колобок»

**Заключительная часть:**Релаксация: «Наедине с дождем.

**III неделя**

**Вводная часть:** Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми  глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная.

**Общеразвивающие упражнения: Без предметов.**

1.  И. п. – о. с. «Колечко». Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу) (шесть раз).

2. И. п. – о. с. 1 – поднять руки вперед-вверх, сцепив их в замок над головой; 2 – подняться на носки, прогнуть спину; 3 – и. п. (десять раз).

 3. И. п. – о. с. 1 – согнуть правую ногу, обняв ее в колене, подтянуть к животу; 2 – и. п. То же другой ногой (8 раз).

4.  И. п. – стоя на коленях, руки внизу. 1 – поднять руки вверх; 2 – два пружинистых движения руками назад; 3 – и. п. (десять раз).

5.  И. п. – сидя по-турецки, руки на затылке. 1 – наклониться вправо; 2 – и. п.; 3 – наклониться влево; 4 – и. п. (десять раз).

6. И. п. – лежа на спине, руки за головой. 1–2 – поднять прямые ноги вперед-вверх, коснуться их вытянутыми руками; 3–4 – и. п. (шесть раз).

 7. И. п. – лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком, лицо обращено вперед. 1 – опустить голову лицом вниз, подтянуться, максимально вытягивая шею, туловище и ноги; 2 – продолжая тянуться вперед, поднимать голову вверх, руки отвести к плечам, ладонями вперед, сводя лопатки, прогнуть спину с небольшим подниманием груди от пола; 3 – и. п. (два раза по десять).

8.  И. п. – руки на поясе. Прыжки «крест-накрест» в чередовании с ходьбой  (два раза по десять прыжков).

**Основные виды движений:**

ходьба по веревке прямо.

прыжки в длину с места.

ходьба по скамейке через кубики (5-6).

прыжки боком через канат, лежащий на полу.

**Подвижная игра:** «Мыши в кладовой».

**Коррекционные упражнения:** «Кач-кач»

**Заключительная часть:**Релаксация:«Олени»

**IV неделя**

**Вводная часть:** Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми  глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная.

**Общеразвивающие упражнения:  Без предметов.**

- И. п. – о. с. 1 – поднять глаза вверх; 2 – опустить глаза вниз (четыре раза).

- И. п. – основная стойка. Медленное поднимание рук вверх – вход, опускание – выдох.

- И. п. – о. с. 1 – поднять левую руку вверх, правую в сторону, подняться на носки; 2 – и. п. Проделать то же, меняя положение рук (десять раз).

- И. п. – ноги врозь. 1 – вытянуть руки вперед, сжимая пальцы в кулак; 2 – согнуть руки, отводя локти и плечи назад; прогибая спину и разжимая пальцы (восемь раз).

- И. п. – ноги врозь, руки подняты вверх, пальцы сцеплены в замок. 1 – наклонить туловище вправо; 2 – наклонить туловище назад; 3 – наклонить туловище влево; 4 – наклонить туловище вперед; 5 – и. п. (десять раз).

- И. п. – о. с. 1 – согнуть левую ногу, поднимая колено вверх (выдох); 2 – и. п. (вдох). То же правой ногой (десять раз).

-  И. п. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ладони повернуты к полу. 1 – сесть, опираясь руками о пол; 2 – выпрямить спину, прямые руки назад, сводя лопатки; 3 – и. п. (шесть раз).

-  И. п. – лежа на животе, руки согнуты, ладони упираются в пол, голова опущена. 1 – выпрямить руки, выпрямляя туловище, прогибая спину, голову отвести назад; 2 – и. п. Дыхание свободное (шесть раз).

- И. п. – руки на поясе. Прыжки «нога вперед-назад» в чередовании с ходьбой (десять раз).

**Основные виды движений:**

ходьба по веревке прямо.

прыжки в длину с места.

ходьба по скамейке через кубики (5-6).

прыжки боком через канат, лежащий на п

**Подвижная игра:**«Мыши в кладовой»

**Коррекционные упражнения:**«По турецки мы сидели»

**Заключительная часть:**Релаксация:«Путешествие на облаке».

1. **Организационный раздел.**

**3.1Материально – техническое оснащение.**

Куб деревянный, ребро 10 см, шнур длинный, длина 150 см, диаметр 2 см, Обруч большой, диаметр 95—100 см, бревно гимнастическое напольное, длина 240 см, ширина верхней поверхности 30 см, высота 15 см, доска гладкая с зацепами, длина 250 см, ширина 20см, высота 3 см, Дорожка-змейка (канат), длина 600 см, диаметр 3 см, Коврик массажный, 75 х 70 см., Мяч-попрыгунчик, диаметр 50 см, Обруч малый, диаметр 50—55 см, шнур короткий, длина 75 см., мат гимнастический, длина 200 см, ширина 100 см, высота 7 см., дуги, высота 40 см, 50 см, , кольцо пластмассовое, палка гимнастическая короткая, флажок, погремушки, кубики, Обручи, диаметр 50—55 см, ящик с камешками, дорожка со следочками, массажеры роликовые, мелкие предметы, палочки разных диаметров, магнитофон,бубен.

**3.2 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.**

Совместная работа с семьёй стала одним из важных направлений в моей деятельности. Приоритетные ценности, на решение которых ориентировано проведение мероприятий с родителями – сохранение и укрепление здоровья детей, налаживание детско-родительских взаимоотношений, формирование культуры здорового образа жизни.  Эффективными формами взаимодействия зарекомендовали наглядно – информационные (информационно-ознакомительные, информационно-просветительские), которые решают задачи ознакомления родителей с условиями, содержанием и методами по оздоровлению детей.

Информационно-ознакомительные включают в себя:

- эпизодические индивидуальные посещения родителями занятий;

- открытые просмотры занятий в рамках дней открытых дверей, недели здоровья. Праздники на свежем воздухе, в спортивном зале для детей с участием родителей.

- Составление с привлечением родителей видеотеки о спортивных мероприятиях в ДОУ;

выставки детских работ «Я сильный и крепкий», «У нас в спортзале здорово» и др.

- это совместные работы педагогов и детей, родителей и детей с рисунками и рассказами;

- фоторепортажи, которые особенно привлекают внимание родителей и практикуются в группах. Они сопровождаются небольшими стихотворениями, краткой информацией для родителей.

- фотосессии детей старшего дошкольного возраста, выполняющих различные упражнения; совместные занятия детей и родителей;

обмен опытом семейного воспитания по организации здорового образа жизни через стенгазету, выпускаемую в дошкольном учреждении;

практикумы   по профилактике плоскостопия, нарушения осанки;

выступления в средствах массовой информации о значении занятий физической культурой для сохранения и укрепления здоровья детей (интернет, телевидение).

Информационно - просветительские формы взаимодействия направлены на обогащение знаний родителей об особенностях двигательной активности детей на определённом возрастном этапе, значении в жизни и укреплении здоровья ребёнка. Общение с родителями здесь не прямое, а опосредованное:

информационные стенды, где представлены расписание занятий, информация о программах дополнительного образования, используемых в детском саду, а

также игры и упражнения, которые можно проводить в домашних условиях;

папки - передвижки, которые более подробно знакомят родителей с системой по оздоровлению дошкольников в процессе обучения детей.

Таким образом, работа с родителями сложившаяся в дошкольном учреждении позволила сформировать у дошкольников и их родителей интерес к занятиям физкультурой и спортом, осознанное отношение к сохранению и укреплению своего здоровья, ведению здорового образа жизни. Что говорит о систематичном и эффективном сотрудничестве с семьей.

**3.3 Формы образовательной деятельности с дошкольниками.**

1. Утренняя гимнастика
2. Лечебная гимнастика
3. Дозированная ходьба
4. Игры, спортивные игры.
5. Дыхательная гимнастика
6. Закаливающие мероприятия
7. Игровые упражнения
8. Индивидуальная работа

**3.4. Способы определения результативности Программы.**

Мониторинг:

Для определения эффективности занятий в начале и конце года используются доступные методики и тесты: тесты физической подготовленности с учетом возраста ребенка и тесты выявления нарушений в развитии опорно-двигательного аппарата по Г. Н. Сердюковской, плантография. Определяется так же уровень физической работоспособности и оценка эмоционального благополучия ребенка. Контрольные испытания и врачебный контроль проводятся в начале и конце учебного года. По результатам проверки определяется влияние содержания занятий на здоровье дошкольников. Показатели являются положительными, если у занимающихся в конце учебного года будет наблюдаться улучшение результатов мониторинга.

**Обследование уровня физических качеств:**

Первопричиной всех дефектов осанки является слабость тех или иных мышечных групп, их несимметричное развитие.

**Тест для определения силы мышц спины:**

Необходимо лечь на край скамейки и удержать как можно дольше на весу верхнюю часть тела. На опоре находится только нижняя часть тела. Взрослый держит ребенка за ноги. В исходном положении ребенок опирается руками об пол, а по сигналу взрослого *(1,2,3)*он ставит руки на пояс, и начинается отсчет времени. Средняя норма для дошкольников 45 секунд.

**Оценка силы и выносливости мышц живота**:

Поднять ноги на 25 см над полом из положения лежа на спине, руки за голову, удерживать ноги в таком положении 15 секунд. Ноги должны быть прямыми, носки оттянуты. Ориентиром для высоты поднятия ног может служить натянутый шнур.

**Определение подвижности позвоночника *(гибкость)*:**

При наклоне вперед ребенок должен кончиками пальцев достать до пола, не сгибая колени. Наклон выполняется из и. п. ноги вместе. При невыполнении этого задания измеряется расстояние от пола до пальцев. Полученное расстояние говорит об уменьшении подвижности позвоночника по сравнению с нормой.

**Диагностика плоскостопия:**

Плантография - это отпечаток стоп. В норме подсводное пространство не окрашивается, окрашен только перешеек стопы. 1 степень плоскостопия - окрашена 1/3 подсводного пространства; 2 степень - окрашены 2/3 сводного пространства; 3 степень - более 2/3 подсводного пространства.

При осмотре детей обращают внимание на положение стоп по отношению к голени. В детском возрасте продольное плоскостопие обычно сочетается с отведением переднего края стопы, поднятием ее наружнего края и пронацией пятки - то есть с вальгусной установкой стопы. Если угол между голенью и стопой открыт внутрь - это варусное отклонение.

**Обследование уровня физических качеств у детей :**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Список детей | Сила мышц  спины | | | Сила и выносливость мышц живота | | | Подвижность позвоночника (гибкость) | | | Плантография | Группа здоровья |
| 1 |  | Н | С | К | Н | С | К | Н | С | К |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Н**- начало года, **С** – середина года, К – конец года.

**3.1.** Режим и формы занятий: Общее количество часов в год - 70 часов. Программа рассчитана на 2 занятие в неделю с каждой возрастной подгруппой (воспитанники младшей, средней, старшей и подготовительной к школе группы). Длительность каждого занятия - 1 час академического времени (один академический час для детей младшей группы 15 мин., средней группы 20 мин., для воспитанников старшей группы 25 минут, для воспитанников подготовительной к школе группы - 30 минут) во 2 половину дня, время не занятое образовательной деятельностью, прогулкой, дневным сном) в соответствии с требованиями СанПиНа 2.4.1.3049-13.

**Список детей платной образовательной услуги физкультурно – спортивной направленности «Крепкая спина, здоровые ноги»:**

Младший дошкольный возраст – 7 детей

Старший дошкольный возраст – 8 детей

**Формы работы по образовательной области «Физическое развитие»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Направления работы** | **Формы работы** | |
| **Физическое развитие** | **Младший дошкольный возраст** | **Старший дошкольный возраст** |
| * - Игровая беседа с элементами движений * - Игра * -Утренняя гимнастика * - Интегративная деятельность * - Упражнения * - Экспериментирование * - Ситуативный разговор * - Рассказ   - Чтение  - Проблемная ситуация | * Физкультурное занятие * Утренняя гимнастика * Игра * Беседа * Рассказ * Чтение * Рассматривание. * Интегративная деятельность * Контрольно-диагностическая деятель ность * Спортивные и физкультурные досуги * Спортивные состязания * Совместная деятельность взрослого и детей   тематического характера   * Проектная деятельность * Проблемная ситуация |

I. Вводная часть решает задачу подготовки организма к физической работе.

II. Основная часть включает в себя упражнения, обеспечивающие развитие общей и силовой выносливости мышц спины, брюшного пресса и грудной клетки для создания «мышечного корсета», корригирующие упражнения в сочетании с дыхательными. В конце основной части проводится подвижная игра, правила которой предусматривают сохранение правильной осанки.

III. Заключительная часть обеспечивает постепенное направленное снижение физической активности, создание благоприятных условий для успешного протекания восстановительных процессов в организме ребенка и плавный переход к другим видам деятельности.

**Список используемых литературы.**

1. Болонов Г.П., «Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения», М.: ТЦ «Сфера», 2003 год;
2. Велитченко В.К., «Физкультура для ослабленных детей», М.: Терра-спорт, 2000 год;
3. Дубровский В.И., «Лечебная физическая культура», М.: Владос, 2004 год;
4. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., «Лечебная физкультура и массаж. Методика оздоровления детей младшего дошкольного возраста», Практическое пособие, 2002 год;
5. Кириллов А.И., «Сколиоз: эффективное лечение и профилактика» М.; АСТ; СПб.: Сова; Владимир:ВКТ,2008 год;
6. Красикова И.С. «Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки», 3-е изд.-СПб.:КОРОНА-Век,2007 год;
7. Ловейко И.Д., «Формирование осанки у дошкольников» (пособие для педагогов и дошкольных врачей). М.: Просвещение, 1970 год;

Мачинский В.И., «Гимнастика, исправляющая осанку»; М., 1984 год;

1. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А., «Лечебная гимнастика при нарушении осанки у детей», М.: «Эксмо», 2003 год;

10.Минаев Б.Н., Шиян Б.М., «Основы методики физического воспитания

дошкольников», Москва, «Просвещение», 1989 год;

11.Николайчук Л.В., Николайчук Э.В., «Остеохондроз, сколиоз,

плоскостопие», Минск: Книжный Дом, 2004 год;

1. «Примерные программы начального общего образования по физической культуре» (2006 г);
2. Страковская В.Л., «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1года до 14 лет», М.: Новая школа, 1994 год;

14.Халемский Г.А., «Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки», министерство образования Российской Федерации, управление социального образования, Москва, ЭНАС, 2001 год;

15. Халемский Г.А., «Коррекция нарушений осанки у дошкольников», методические рекомендации, Санкт-Петербург, «Детство-пресс», 2001 год.