**Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение детский сад № 32 муниципального образования городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края**

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол №1
«30» августа 2021г

Утверждаю:
Заведующий МДОБУ детский сад №32

_____Н.Ю. Кислицына
«01» сентября 2022 г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ
**по оздоровительной гимнастике «Здоровячок»**

**Уровень программы**: *ознакомительный*

**Срок реализации программы**: *1 год (64 ч.)*

**Возрастная категория**: от 5 до 6 лет

**Форма обучения**: *очная*

**Вид программы**: *модифицированная*

**Программа реализуется на**: вне*бюджетной основе*

Автор-составитель:
Горецкая Ульяна Юрьевна,
педагог ДОУ

**г. Сочи, 2022г.**

## Нормативно-правовое обеспечение

Федеральный уровень:

-Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);

-Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;

-Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 30.09.2020).

-Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

-Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей».

Направленность программы «Здоровячок»: физкультурно-спортивная

Вид программы: модифицированная

По форме организации: кружковая.

По времени реализации: одногодичная.

Уровень освоения программы: ознакомительный.

## I. Пояснительная записка

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

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 дополнительного образования «Здоровячок», которая направлена на развитие различных функций и систем организма ребенка дошкольного возраста, профилактику нарушений осанки и плоскостопия, а также формированию потребности в систематических занятиях физической культурой оздоровительной направленности.

Программа «Здоровячок» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования на основании программы воспитания и обучения в детском саду «Физическая культура в детском саду 5-6 лет» под редакцией Л.И. Пензулаевой.

**Актуальность**: Проведя анализ медицинских карт детей, вместе с медсестрой нашего учреждения, был сделан вывод, что большое количество воспитанников нашего детского сада имеют проблемы в системе опорно-двигательного аппарата, это и нарушение осанки, и плоскостопие. В соответствии с выше изложенным, понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушений осанки у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, и была разработана программа дополнительного образования физкультурно-оздоровительной группы.

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 дополнительного образования «ЗДОРОВЯЧОК», которая направлена на развитие различных функций и систем организма ребенка дошкольного возраста, профилактику нарушений осанки и плоскостопия, а также формированию потребности в систематических занятиях физической культурой оздоровительной направленности.

**Новизна**: образовательная программа по физкультурно-спортивному направлению включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа формирует культуру здоровья дошкольников, способствует познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

**Педагогическая целесообразность программы** «Здоровячок» состоит в том, что она решает проблему дефицита двигательной активности детей дошкольного возраста, коррекции незначительных нарушений

опорно-двигательного аппарата, а специально подобранные упражнения оздоровительной гимнастики и комплексы общеразвивающих упражнений создают неограниченные возможности для гармоничного развития личности воспитанника, развития специальных физических качеств, повышения физической подготовленности и укреплению здоровья в целом. Различные виды оздоровительных систем совершенствуют тело, формируют культуру движений, что повышает у занимающихся уверенность в себе.

Для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата детей на занятиях используются такие виды деятельности как различные виды ходьбы, бега, физические упражнения, упражнения на равновесие и расслабление тела после физических упражнений, дыхательная гимнастика, прыжки, ползание, которые улучшают физическое развитие, а также формируют у ребенка правильное положение тела, корректируют осанку и плоскостопие.

***Физические упражнения - главное средство оздоровительной гимнастики.***

Различают множество классификаций физических упражнений по анатомическому признаку, по степени активности, по характеру двигательных действий и т.д. В дошкольном учреждении наиболее распространены гимнастические упражнения с предметами и без предметов, игры.

Дополнительная общеразвивающая программа, разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отображаются в:

− **принципах обучения**, определяющих:

- доступность (соответствие возрастным и индивидуальным особенностям),
- личностно-ориентированную направленность,
- психологическую комфортность (создание спокойной доброжелательной обстановки, вера в силы ребенка),
- социализацию (обеспечение необходимого уровня сформированности психических и социальных качеств ребенка, к принятию новой деятельности);

− **формах и методах обучения**, предполагающих использование в процессе реализации программного содержания адекватных возрасту детей методов образования и воспитания.

**Методы обучения:**

- наглядные – демонстрация;
- словесные – объяснение;
- практические и игровые – упражнение, игровые методы.

Для реализации программы используются следующие **формы** организованного обучения**:** фронтальные, индивидуальные .

Во время фронтальной формы организации обучения проводится работа со всей группой, по четкому расписанию и единому содержанию.

– **методах контроля** эффективности и качества организации образовательного процесса, предполагающих использование:

- самоконтроль,
- мониторинг.

- **средствах обучения** необходимых для качественного, интересного обучения (помещение, оборудование).

## Цель и задачи программы

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

**Задачи программы:**

- Знакомство с основами здорового образа жизни и воспитание потребности в нем.
- Приобретение необходимых знаний в области лечебной физической культуры и их применение в повседневной жизни;
- Формирование правильной осанки и правильного развития свода стопы.
- Укрепление мышц свода стопы, голеностопного сустава и способствовать рессорной функции стопы.
- Усиление мышц туловища, т.е. создание плотного мышечного корсета.
- Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма.
- Развитие физических качеств, двигательных умений и навыков.
- Развитие равновесия и координационных способностей.
- Формирование потребности использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
- Повышение эмоционального тонуса.
- Воспитание потребности самостоятельно заниматься упражнениями лечебной гимнастики с целью укрепления здоровья и физического совершенствования.

**Отличительные особенности программы «Здоровячок»** от уже существующих программ заключаются в том, что в программу включены специальные релаксационные упражнения для снятия психоэмоционального напряжения и возбуждения после высоких физических нагрузок. Релаксационные упражнения проводятся в конце

физкультурного занятия с использованием игровых приемов и упражнений.

Большинство детей способны расслабиться, входя в предложенный образ, о чем можно судить по внешнему виду ребенка: спокойное выражение лица, ровное ритмичное дыхание.
Еще один из способов релаксации приемлемый в использовании для детей дошкольного возраста - это музыкотерапия. Звуки природы, нежные мотивы мелодии вводят нас в состояние спокойствия, тело начинает расслабляться. Упражнения с музыкой на релаксацию желательно применять тогда, когда ребенок занял удобное для него положение и нет отвлекающих факторов.

**Адресат программы.** Программа адресована детям старшего дошкольного возраста: от 5 до 6 лет.

**Возрастные особенности детей 5-6 лет.**
Возрастной период от 5-6 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7-10 см.

Развитие опорно-двигательной системы ребенка к 5-6 годам еще не завершено. Каждая кость продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы.

Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа.

У детей 5-7 лет наблюдается незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большого размера, чем нужно, излишняя масса тела, перенесенные заболевания.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводит к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей.
При ее недостаточности число заболевших органов дыхания увеличивается примерно на 20 процентов.

**Условия приема детей.** Специального отбора детей по каким-либо данным и уровню развития нет. Для обучения принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний).

**Количество обучающихся в группе:** 10-15 человек.

**Сроки реализации** дополнительной образовательной программы «Здоровячок» - 1 год.

- Продолжительность занятия 25 мин.
- Занятия проводятся 2раза в неделю, в спортивном зале.
- В год 64 часа.

**Формы** организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальные,
- индивидуальные.

**Структура занятий:**

- ***Вводная часть:*** проверка осанки и равнения, различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия – 3-4 мин.
- ***Основная часть:*** ОРУ- блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы – 5мин.
- ***ОВД*** – упражнения на равновесие, прыжки, метание, ползание -5мин,
- игры разной подвижности – 5мин.
- ***Заключительная часть:*** коррекционные упражнения, релаксация –7-8 мин.

**Содержание программы.**

**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, обручем, гантелями).

**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 - массажные дорожки, массажные мячи, которые используются в сочетании с физическими упражнениями. Массаж 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, обручем, гантелями), так и без предметов из исходного положения лежа на спине, животе, сидя прямыми и согнутыми ногами, стоя на четвереньках

**Подвижные игры и элементы спортивных игр.** Особое место в программе занимают подвижные игры. Они помогают решать важные задачи воспитания, обучения детей, прививают умение правильно управлять своими движениями, дисциплинированного и сознательного отношения к занятиям. Правильный подбор подвижных игр позволяет эмоционально скрасить деятельность детей и поднимает интерес к систематическим занятиям. (приложение 2)

**Упражнения аутотренинга и релаксации.** Система упражнений с целью выработки максимальной работоспособности. Умение не только расслабится, но и собраться.

**Ожидаемые результаты освоения программы и способы определения их результативности.**

- физическое развитие и укрепление здоровья воспитанников;
- развитие ОДА ( сформированный навык правильной осанки);
- развитие и функциональное совершенствование систем организма (органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем);

- динамика показателей мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростных, силовых и координационных качеств, а также мелкой моторики и проприоцептивной чувствительности;
- развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- положительный психоэмоциональный настрой;
- сформированность навыка выразительности, пластичности движений; • сформированность умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

**Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются:**

- сформированность ценностного отношения к собственному здоровью, сформированность культуры здоровья и здорового образа жизни;
- развитие познавательных интересов, творческой активности и инициативы; •
- развитие волевых и нравственных качеств средствами физической культуры;
- сформированность устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой, умения и навыка самостоятельно заниматься физическими упражнениями; Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются:
- знания о здоровье и здоровом образе жизни; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- сформированность навыка правильной осанки в различных положениях и в движении;
- знания и умения применять на практике комплексы упражнений с оздоровительной направленностью; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- умение безопасно выполнять физические упражнения; выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- знания и умения применять на практике основы диафрагмального дыхания;
- умения применять на практике приемы самоконтроля и саморегуляции;
- сформированность навыка самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности.

- умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности. В результате освоения предметного содержания дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы у воспитанников повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**Показателями реализации образовательной программы являются:**

- положительная динамика индивидуальных показателей физического развития;
- овладение теоретическими знаниями и базовыми практическими навыками в сфере культуры здоровья и оздоровительной физической культуры.

Программа предусматривает проведение мониторинга физического развития детей 2 раза в год (в октябре и мае), в котором отмечаются достижения детей в освоении программы.

- начальный контроль (сентябрь);
- итоговый контроль (май).

1. **Тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса** (автор Н.А. Гукасова). Ребенок ложится на пол на спину. Руки спокойно лежат вдоль туловища. Необходимо медленно поднять ноги до угла 45 градусов 9включается секундомер) и удерживать их в таком положении максимально возможное время. Если после подъема ноги отмечается тремор секундомер выключается. Такая ситуация свидетельствует о несостоятельности мышц брюшного пресса у данного ребенка. В других случаях секундомер выключается после касания нижними конечностями поверхности пола.
2. **Тест для определения силовой выносливости мышц спины** (автор Н.А.Гукасова). Ребенок ложится на живот на пол, ноги фиксирует взрослый. Ребенок ставит руки на пояс, прогибается (включается секундомер). Время останавливается, когда туловище касается условной горизонтальной линии.
3. **Тест для определения гибкости позвоночника** (автор М.А. Рунова). Ребенок становится на гимнастическую скамейку или любой предмет высокой не менее 25 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы поверхность скамейки соответствовала нулевой отметке. Если при наклоне вперед ребенок не дотягивается кончиком пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.
4. **Тест для определения статического равновесия** (автор М.А. Рунова)

Ребенок встает в стойку: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стропы расположены по прямой линии, руки-вдоль туловища. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

Оценка освоения результатов программы:

- низкий;
- средний;
- высокий.

**Средства, необходимые для реализации программы.**

1. **Учебно-методическое обеспечение:**

- Календарный план;
- Литература (приложение 1)

2. **Кадровое обеспечение: педагог.**
3. **Материально-техническое обеспечение:**

- Спортивный зал;
- Музыкальная аппаратура;
- Индивидуальные коврики;
- Массажные мячи;
- Массажный коврик;
- Гантели
- Мячи резиновые разных размеров;
- Набивные (ортопедические) мячи;
- Мешочки с песком;
- Обручи;
- Гимнастические палки.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

**Цель:** Создание благоприятных физиологических условий для увеличения подвижности позвоночника, правильного взаиморасположения всех частей тела и направленной коррекции имеющегося дефекта осанки.

**Задачи.**

1. Воспитывать дисциплинированное и сознательное отношение детей к фиксации правильного положения тела.
2. Укреплять мышечный корсет и совершенствовать координацию движений как необходимое условие для восстановления правильного положения тела.
3. Воспитывать и закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки.
4. Совершенствовать двигательные навыки ребенка.

| **№ п\п** | **Раздел, тема** | **Количество часов** | **Формы занятий: Теоретические занятия. Практика.** | **Формы подведения итогов** |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| 1 | Теоретические сведения: Безопасность. Осанка. Гигиена.<br>Мониторинг физического развития детей. | 2ч | Беседа, тестирование детей | знание теоретических сведения, правил техники безопасности, выполнение тестов |
| 3<br>Строевые упражнения<br>***a)*** Понятия: строй, шеренга, колонна, ряд, интервал, дистанция.<br>***b)*** ***Повороты***: направо, налево, кругом, полповорота.<br>***c)*** ***Построение*** в одну шеренгу, в одну колонну***, перестроение*** в две шеренги, в две колонны.<br>***d)*** Ходьба на месте и в движении, остановка, смыкание, размыкание. | | 2,5ч | Практические занятия<br>Игра | Умение выполнять упражнения, ориентироваться в пространстве |
| 3 | Виды ходьбы и бега<br>***a)*** Спортивный ***шаг,*** на полупальцах, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, ходьба в полу- и полном приседе.<br>***b)*** Высокий, широкий ***шаги***.<br>***c)*** ***Бег*** с высоким подниманием бедра, с захлестом, приставным на правую, на левую, подскоки. | 5ч | Практические занятия | Умение правильно ходить и бегать |
| 4 | Обще-развивающие упражнения<br>***a)*** Без предметов.<br>***b)*** С гимн. Палкой.<br>***c)*** С мячом.<br>***d)*** С обручем<br>***e)*** С гантелями | 3ч<br>4ч<br>3ч<br>1,5ч<br>1,5ч | Практические занятия | Умение правильно выполнять упражнения |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 5 | Основные виды движений.<br>- упр. На равновесие: ходьба по скамье, по канату, по наклонной доске, с мешочком на голове.<br>- подлезание, перелезание<br>- метание,<br>- перебрасывание мяча- сверху, с низу, из за головы двумя руками.<br>- прыжки вверх, с продвижением вперед,<br>- ползание. | 10ч | Практические занятия | Умение правильно выполнять упражнения |
| 6 | Коррекционные упражнения, релаксация | 21,5ч | Практические занятия | Умение правильно выполнять упражнения |
| 7 | Подвижные игры | 11ч. | Игра | Знание игр |
| | | 64ч | | |

## Планирование занятий по оздоровительной гимнастике

| | | |
|---|---|---|
| **Подготовительный период – 17ч (октябрь-ноябрь)**<br>1. Диагностика состояния здоровья детей<br>2. Воспитание сознательного отношения к занятиям.<br>3. Обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку.<br>4. Обучение специальным корригирующим упражнениям.<br>5. Обучение правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы.<br>6. Обучение массажу рук и стоп мячами – массажерами.. | | |
| **Октябрь**<br>Без предметов | | |
| **1 неделя<br>1 занятие** | Проведение мониторинга физического развития детей | **1ч** |
| **1неделя<br>2 занятие** | **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.<br>**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.<br>**Общеразвивающие упражнения: Без предметов:**<br>- 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).<br>- И. п. – ноги врозь. 1 – сгибая руки к плечам, повернуть туловище вправо; 2 – и. п. (десять раз).<br>- 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).<br>- 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).<br>- И. п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища ладоня- | **1ч** |

| | | |
|---|---|---|
| | ми вверх. 1 – согнуть правую ногу, притягивая бедро к животу; 2 – и. п.; 3–4 – то же другой ногой (восемь раз).<br>- 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).<br>- И. п. – руки на поясе. Прыжки на двух ногах, в чередовании с ходьбой (два раза по 10 прыжков).<br>**Основные виды движений:**<br>1. ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове.<br>2. прыжки на обеих ногах через шнуры.<br>3. перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах.<br>**Подвижная игра:** «Возьми платочек»<br>**Коррекционные упражнения: «**Качалочка»<br>**Заключительная часть: Релаксация**: «Наедине с дождем» | |
| **2 неделя 3 -4 занятие** | **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.<br>**Общеразвивающие упражнения: Без предметов.**<br>- И. п. – о. с. Вращать глазами по кругу 2–3 секунды (три-четыре раза).<br>- 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).<br>- 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).<br>- 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).<br>- 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).<br>- И. п. – о. с. 1 – отвести прямые руки в стороны, сводя лопатки (вдох); 2 – и. п. (выдох) (восемь-десять раз).<br>- 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).<br>- 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).<br>- И. п. – о. с. Прыжки ноги врозь – ноги вместе в чередовании с ходьбой (два раза по десять прыжков).<br>**Основные виды движений:**<br>1. ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове.<br>2. прыжки на обеих ногах через шнуры.<br>3. перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах. | **2ч** |

| | | |
|---|---|---|
| | **Подвижная игра:** «Возьми платочек»<br>**Коррекционные упражнения:** «Колобок»<br>**Заключительная часть:** Релаксация: «Наедине с дождем | |
| **3 неделя.<br>5 -6 занятие** | **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.<br>**Общеразвивающие упражнения: Без предметов.**<br>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).<br>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).<br>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).<br>4. И. п. – стоя на коленях, руки внизу. 1 – поднять руки вверх; 2 – два пружинистых движения руками назад; 3 – и. п. (десять раз).<br>5. И. п. – сидя по-турецки, руки на затылке. 1 – наклониться вправо; 2 – и. п.; 3 – наклониться влево; 4 – и. п. (десять раз).<br>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).<br>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).<br>8. И. п. – руки на поясе. Прыжки «крест-накрест» в чередовании с ходьбой (два раза по десять прыжков).<br>**Основные виды движений:**<br>1. Ходьба по веревке прямо.<br>2. Прыжки в длину с места.<br>3. Ходьба по скамейке через кубики (5-6).<br>4. Прыжки боком через канат, лежащий на полу.<br>**Подвижная игра:** «Мыши в кладовой».<br>**Коррекционные упражнения:** «Кач-кач»<br>**Заключительная часть:** Релаксация: «Олени». | **2ч** |
| **4 неделя<br>7-8 занятие** | **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.<br>**Общеразвивающие упражнения: Без предметов.**<br>- И. п. – о. с. 1 – поднять глаза вверх; 2 – опустить глаза вниз (четыре раза).<br>- И. п. – основная стойка. Медленное поднимание рук вверх – вход, опускание – выдох.<br>- 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).<br>- 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).<br>- И. п. – ноги врозь, руки подняты вверх, пальцы сцеплены в замок. 1 – на- | **2ч** |

| | | |
|---|---|---|
| | клонить туловище вправо; 2 – наклонить туловище назад; 3 – наклонить туловище влево; 4 – наклонить туловище вперед; 5 – и. п. (десять раз).<br>- И. п. – о. с. 1 – согнуть левую ногу, поднимая колено вверх (выдох); 2 – и. п. (вдох). То же правой ногой (десять раз).<br>- 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).<br>- 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).<br>- И. п. – руки на поясе. Прыжки «нога вперед-назад» в чередовании с ходьбой (десять раз).<br>**Основные виды движений:**<br>1. Ходьба по веревке прямо.<br>2. Прыжки в длину с места.<br>3. Ходьба по скамейке через кубики (5-6).<br>4. Прыжки боком через канат, лежащий на полу<br>**Подвижная игра:** «Мыши в кладовой»<br>**Коррекционные упражнения:** «По турецки мы сидели»<br>**Заключительная часть:** Релаксация: «Путешествие на облаке». | |
| **Ноябрь**<br>С гимнастической палкой. | | |
| **1неделя**<br>**9-10 занятие** | **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.<br>**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.<br>**Общеразвивающее упражнение** (с гимнастической палкой).<br>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).<br>2. И. п. – палка на лопатках. 1 – поднять палку вверх, посмотреть на нее, 2 – и. п. (8 раз).<br>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).<br>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).<br>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).<br>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).<br>7. Упражнение на дыхание «Воздушный шар» (3 раза). | **2ч** |

| | | |
|---|---|---|
| | **Основные виды движений:**<br>1. ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо.<br>2. прыжки на двух ногах, из обруча в обруч.<br>3. лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.<br>**Подвижная игра:** «Живое кольцо».<br>**Коррекционное упражнение:** «Ножницы».<br>**Заключительная часть.** Массаж стоп, мячами массажерами, сидя на скамейке. | |
| **2 неделя**<br>**11-12 занятие** | **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.<br>**Общеразвивающее упражнение** (с гимнастической палкой).<br>1. И. п. – о. с. Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убыстряя темп. Затем расслабить руки и встряхнуть.<br>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).<br>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).<br>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).<br>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).<br>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).<br>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).<br>8. И. п. – о. с., руки с палкой за спиной. 8–10 подпрыгиваний на месте в чередовании с ходьбой (четыре раза).<br>9. Упражнение на дыхание «Послушаем свое дыхание» (два раза).<br>**Основные виды движений:**<br>1. ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо.<br>2. прыжки на двух нога х, из обруча в обруч.<br>3. лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.<br>**Подвижная игра:** Живое кольцо.<br>**Коррекционное упражнение:** «Жучок на спине»<br>**Заключительная часть.** Массаж стоп, мячами массажерами, сидя на скамейке. | **2ч** |
| **3 неделя**<br>**13-14** | **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. | **2ч** |

| | | |
|---|---|---|
| | **Общеразвивающее упражнение** (с гимнастической палкой).<br>1.И. п. – о. с. 1–2 – палку вверх за голову на лопатки, 3–4 – и. п. (8 раз).<br>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).<br>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).<br>4. И. п. – сидя, палка перед грудью. 1–2 – наклон вперед, коснуться палкой ступней ног, 3–4 – и. п. Ноги прямые (восемь раз).<br>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).<br>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).<br>7. И. п. – руки на поясе, палка на полу. Прыжки вдоль палки вправо-влево в чередовании с ходьбой (два раза по десять).<br>8. Упражнение на дыхание «Насос» (два-три раза).<br>**Основные виды движений:**<br>1. Ходьба по веревке прямо.<br>2. Прыжки в длину с места.<br>3. Ползание до ориентира, на четвереньках.<br>**Подвижная игра:** «бегущая скакалка»<br>**Коррекционное упражнение:** «кошечка»<br>**Заключительная часть.** Массаж стоп, мячами массажерами, сидя на скамейке. | |
| **4 Неделя 15-16** | **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.<br>**Общеразвивающее упражнение** (с гимнастической палкой).<br>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).<br>2. И. п. – руки перед грудью, палка горизонтально. 1 – палку вперед, 2 – и. п. (8 раз).<br>3И. п. – палка на лопатках, сзади на сгибах рук. 1–2 – наклон вперед, одновременно поднимая руки вверх, 3–4 – и. п. (8 раз).<br>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).<br>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 раз).<br>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).<br>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). | **2ч** |

| | | |
|---|---|---|
| | 8. И. п. – о. с., палка на полу. Прыжки через палку вперед-назад в чередовании с ходьбой (два раза по десять).<br>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».<br>**Основные виды движений:**<br>1. ходьба по веревке прямо.<br>2. прыжки в длину с места.<br>3. ползание до ориентира, на четвереньках.<br>**Подвижная игра:** «бегущая скакалка»<br>**Коррекционное упражнение:** «Кошечка»<br>**Заключительная часть.** Массаж стоп, мячами массажерами, сидя на скамейке. | |
| **Основной период. 23ч (декабрь-февраль)**<br>1. Совершенствование навыка правильной осанки и выработка стереотипа правильной походки.<br>2. Развитие гибкости и подвижности позвоночника.<br>3. Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет, с применением гимнастического инвентаря (гимнастические палки, скамейки, обручи, мячи, мячи – массажеры) | | |
| | **ДЕКАБРЬ.**<br>С гимнастической палкой, мячом | |
| **5 неделя ноября**<br>**17 занятие**<br><br>**1 неделя декабря**<br>**18 занятие** | **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.<br>**Общеразвивающие упражнения** «с гимнастической палкой».<br>1. И. п. – о. с. «Качание головой» (8 раз).<br>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),<br>3.И. п. – палка внизу, хват сверху за концы. 1 – поднять палку вверх, прогнуться, руки прямые, 2 – и. п. (8 раз).<br>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).<br>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.<br>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).<br>7.И. п. – лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1–2 – прогнуться, палку вперед, 3–4 – и. п. (восемь раз).<br>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).<br>**Основные виды движений:**<br>1. Ходьба, перешагивая через модули<br>2. Прыжки вверх.<br>3. Пролезание в обруч правильно сгрупировавшись.<br>4. Катание мячей.<br>**Подвижная игра.** «Гимнастика для ежика».<br>**Коррекционное упражнение** «Ракеты». | **2ч** |

| | | |
|---|---|---|
| | **Заключительная часть. Релаксация –** «Волшебный сон». | |
| **2 неделя**<br>**19-20 занятие** | **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.<br>**Общеразвивающие упражнения с** (гимнастической палкой**).**<br>1. И. п. – о. с., палка внизу. 1 – поднять палку вверх, посмотреть на нее, 2 – и. п. (8 раз).<br>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).<br>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).<br>4 . И. п. – стоя на коленях, палка сзади в прямых руках. 1 – прогнуться назад, коснуться палкой пяток ног, 2 – и. п. (8 раз).<br>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).<br>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).<br>7.. И. п. – присед в упоре боком к палке, лежащей на полу. Отталкиваясь прыжком, перенести ноги через палку, после чего выпрямиться (восемь раз).<br>8. Упражнение на дыхание «Дышим тихо, спокойно» (два раза).<br>**Основные виды движений.**<br>1. Ходьба, перешагивая через модули<br>2. Прыжки вверх.<br>3. Пролезание в обруч прямо<br>4. Катание мячей.<br>**Подвижная игра.** «Гимнастика для ежика».<br>**Коррекционное упражнение «**Ракеты».<br>**Заключительная часть. Релаксация –** «Волшебный сон». | **2ч** |
| **3 Неделя**<br>**21-22 занятие** | **Вводная часть.**<br>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.<br>**Общеразвивающие упражнения с (**мячом**).**<br>1. И. п.: стоя, мяч в руках.1- 2- руки вверх, потянуться на носки – вдох; 3-4 – вернуться в и. п. – выдох (7 раз)<br>2. И. п.: стоя, ноги врозь, мяч вверху. 1-2-наклон вправо; 3-4- наклон влево (7 раз)<br>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)<br>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)<br>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)<br>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) | **2ч** |

| | | |
|---|---|---|
| | 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)<br>8. И. п: лежа, руки вверх с мячом. 1-6- потянуться, носки на себя; 7-8 – расслабление (2 раза)<br>**Основные виды движений:**<br>1. Ходьба по наклонной доске<br>2. Прыжки из обруча в обруч<br>3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке<br>4. Метание в цель.<br>**Подвижная игра:** «Качели карусели».<br>**Коррекционное упражнение:** «Не расплескай воду».<br>**Заключительная часть –** ходьба по искусственной тропе здоровья (модули крокодильчики).. | |
| **4неделя**<br>**23-24 занятие** | **Водная часть:**<br>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.<br>**Общеразвивающие упражнения (**с мячом**).**<br>1. И. п.: стоя, мяч в руках.1- 2- руки вверх, потянуться на носки – вдох; 3-4 – вернуться в и. п. – выдох (7 раз)<br>2. И. п.: стоя, ноги врозь, мяч вверху. 1-2-наклон вправо; 3-4- наклон влево (7 раз)<br>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)<br>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)<br>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)<br>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)<br>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)<br>8. И. п: лежа, руки вверх с мячом. 1-6- потянуться, носки на себя; 7-8 – расслабление (2 раза)<br>**Основные виды движений:**<br>1. Ходьба по наклонной доске<br>2. Прыжки из обруча в обруч<br>3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке<br>4. Метание в цель.<br>**Подвижная игра:** «Качели карусели».<br>**Коррекционное упражнение:** «Жучок на спине».<br>**Заключительная часть –** ходьба по искусственной тропе здоровья. | **2ч** |
| **5неделя декабря**<br>**25-26 занятие** | **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).<br>1. И. п.: стоя, мяч в руках.1- 2- руки вверх, потянуться на носки – вдох; 3-4 – вернуться в и. п. – выдох (7 раз).<br>2. И. п.: стоя, ноги врозь, мяч вверху. 1-2-наклон вправо; 3-4- наклон влево (7 раз).<br>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).<br>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)<br>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).<br>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)<br>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)<br>8. И. п: лежа, руки вверх с мячом. 1-6- потянуться, носки на себя; 7-8 – расслабление (2 раза).<br>**Основные виды движений:** Игра-эстафета- передача мячей в колонне над головой, под ногами. Ноги не сгибать.<br>**Подвижная игра.** «Самый меткий».<br>**Коррекционное упражнение –** «ножницы».<br>**Заключительная часть –** И. п. –стоя у гимнастической стенки. 1-8- самовытяжение, 9-10 расслабление. | |
| | **<u>ЯНВАРЬ.</u>**<br>С мячом, без предметов. | |
| **2 неделя**<br>**27-28 занятие** | **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.<br>**Общеразвивающие упражнения: Без предметов.**<br>- 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).<br>- 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).<br>- И. п. – о. с. 1 – согнуть правую ногу, обняв ее в колене, подтянуть к животу; 2 – и. п. То же другой ногой (десять раз).<br>- И. п. – стоя на коленях, руки внизу. 1 – поднять руки вверх; 2 – два пружинистых движения руками назад; 3 – и. п. (десять раз).<br>- И. п. – сидя по-турецки, руки на затылке. 1 – наклониться вправо; 2 – и. п.; 3 – наклониться влево; 4 – и. п. (десять раз).<br>- 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).<br>- 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 | **2ч** |

| | | |
|---|---|---|
| | по десять).<br>- И. п. – руки на поясе. Прыжки «крест-накрест» в чередовании с ходьбой (два раза по десять прыжков).<br>**Основные виды движений.**<br>1**.** ходьба по узкой стороне скамейки.<br>2.прыжок вверх. (Достать до платочка).<br>3.ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой.<br>4. ходьба по набивным мячам.<br>**Подвижная игра:** «Перешагни через веревочку».<br>**Коррекционное упражнение** – «Крокодол».<br>**Заключительная часть.** Сидя на скамье катать гимнастическую палку от носка к пятке. | |
| **3 неделя**<br>**29-30 занятие** | **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 с палками.<br>**Общеразвивающие упражнения: Без предметов.**<br>- И. п. – о. с. 1 – поднять глаза вверх; 2 – опустить глаза вниз (четыре раза).<br>- И. п. – основная стойка. Медленное поднимание рук вверх – вход, опускание – выдох.<br>- 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).<br>- 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).<br>- 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).<br>- И. п. – о. с. 1 – согнуть левую ногу, поднимая колено вверх (выдох); 2 – и. п. (вдох). То же правой ногой (десять раз).<br>- 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).<br>- 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).<br>- И. п. – руки на поясе. Прыжки «нога вперед-назад» в чередовании с ходьбой (десять раз).<br>**Основные виды движений:**<br>**1.** ходьба по узкой стороне скамейки.<br>2.прыжок вверх. (Достать до платочка).<br>3.ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой.<br>4. ходьба по набивным мячам.<br>**Подвижная игра.** «Перешагни через веревочку».<br>**Коррекционное упражнение** – «экскаватор».<br>**Заключительная часть.** Сидя на скамье катать гимнастическую палку. | **2ч** |
| **4 Неделя**<br>**31-32 занятие** | **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 с палками.<br>**Общеразвивающие упражнения: Без предметов.**<br>- И. п. – о. с. 1 – поднять глаза вверх; 2 – опустить глаза вниз (четыре раза). | **2ч** |

| | | |
|---|---|---|
| | - И. п. – основная стойка. Медленное поднимание рук вверх – вход, опускание – выдох.<br>- 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).<br>- 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).<br>- 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).<br>- И. п. – о. с. 1 – согнуть левую ногу, поднимая колено вверх (выдох); 2 – и. п. (вдох). То же правой ногой (десять раз).<br>- 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).<br>- 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).<br>- И. п. – руки на поясе. Прыжки «нога вперед-назад» в чередовании с ходьбой (десять раз).<br>**Основные виды движений:**<br>**1.** ходьба по узкой стороне скамейки.<br>2.прыжок вверх. (Достать до платочка).<br>3.ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой.<br>4. ходьба по набивным мячам.<br>**Подвижная игра.** «Перешагни через веревочку».<br>**Коррекционное упражнение** – «экскаватор».<br>**Заключительная часть.** Сидя на скамье катать гимнастическую палку. | |
| **<u>ФЕВРАЛЬ.</u>**<br>С обручем, без предметов | | |
| **5 неделя**<br>**33 занятие**<br><br>**1 неделя**<br>**34 занятие** | **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.<br>**Общеразвивающие упражнения (**с обручем).<br>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).<br>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).<br>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)<br>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)<br>5. И. п.: Обруч за спиной, ноги шире плеч. Наклоны в стороны. Держа обруч за спиной, выпрямив туловище, наклоняться влево и вправо. (7 раз)<br>6. И. п.: то же. Повороты в стороны. Держа обруч за спиной, поворачиваться влево и вправо. (7 раз)<br>7.И. п.: ноги на ширине плеч, обруч перед собой. Повороты с потягиванием. | **2ч** |

| | | |
|---|---|---|
| | Поднимая обруч, тянуться кверху и поворачивать туловище влево и вправо. (7 раз)<br>8. прыжки из обруча в обруч боком. (7 раз)<br>**Основные виды движений:**<br>1. ходьба по веревке прямо.<br>2. прыжки в длину с места.<br>3. ходьба по скамейке через кубики (5-6).<br>4. прыжки боком через канат, лежащий на полу.<br>5. пролезание в обруч боком.<br>**Подвижная игра** «Заяц, елочки и мороз».<br>**Коррекционное упражнение** – «Лодочка».<br>**Заключительная часть –** игровое упражнение «Снежинки». | |
| **2 неделя**<br>**35-36 занятие** | **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.<br>**Общеразвивающие упражнения** (с обручем).<br>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).<br>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)<br>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)<br>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)<br>5. И. п.: Обруч за спиной, ноги шире плеч. Наклоны в стороны. Держа обруч за спиной, выпрямив туловище, наклоняться влево и вправо (7 раз)<br>6. И. п.: то же. Повороты в стороны. Держа обруч за спиной, поворачиваться влево и вправо (7 раз)<br>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)<br>8. прыжки из обруча в обруч боком (7 раз)<br>**Основные виды движений.**<br>1. Ходьба по веревке прямо.<br>2. Прыжки в длину с места.<br>3. Ходьба по скамейке через кубики (5-6).<br>**Подвижная игра:** «Попыргунчик – лягушонок».<br>**Коррекционное упражнение:** «Карусель».<br>**Заключительная часть –** игровое упражнение «снежинки». | **2ч** |
| **3 неделя**<br>**37-38 занятие** | **Вводная часть.**<br>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.<br>**Общеразвивающие упражнения** (без предметов).<br>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 | **2ч** |

| | | |
|---|---|---|
| | к указательному пальцу) (шесть раз).<br>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).<br>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).<br>4. И. п. – стоя на коленях, руки внизу. 1 – поднять руки вверх; 2 – два пружинистых движения руками назад; 3 – и. п. (десять раз).<br>5. И. п. – сидя по-турецки, руки на затылке. 1 – наклониться вправо; 2 – и. п.; 3 – наклониться влево; 4 – и. п. (десять раз).<br>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).<br>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).<br>8. И. п. – руки на поясе. Прыжки «крест-накрест» в чередовании с ходьбой (два раза по десять прыжков).<br>**Основные виды движений:**<br>1. перешагивание через набивные мячи.<br>2. ходьба по массажным коврикам.<br>3. по скамейке с мешочком на голове.<br>4. по канату приставными шагами боком.<br>**Подвижная игра:** «Регулировщик».<br>**Коррекционное упражнение:** «Ловкий чертенок».<br>**Заключительная часть.** И. п.: стоя у гимнастической стенки. 1-8-самовытяжение, 9-10 расслабление. | |
| **4 неделя**<br>**39-40 занятие** | **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.<br>**Общеразвивающие упражнения** (без предметов)**.**<br>1. И. п. – о. с. 1 – поднять глаза вверх; 2 – опустить глаза вниз (четыре раза).<br>2. И. п. – основная стойка. Медленное поднимание рук вверх – вход, опускание – выдох.<br>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).<br>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).<br>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).<br>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).<br>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).<br>8. И. п. – руки на поясе. Прыжки «нога вперед-назад» в чередовании с | **2ч** |

| | | |
|---|---|---|
| | ходьбой (десять раз).<br>**Основные виды движений:**<br>1. перешагивание через набивные мячи.<br>2. ходьба по массажным коврикам.<br>3. по скамейке с мешочком на голове.<br>4. по канату приставными шагами боком.<br>**Подвижная игра:** «летим на марс».<br>**Коррекционное упражнение:** «ножницы».<br>**Заключительная часть.** И. п.: стоя у гимнастической стенки. 1-8- самовытяжение, 9-10 расслабление. | |
| **Заключительный период – 24 ч. (март-май)**<br>1. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса и ног с применением набивных мячей, наклонной доски.<br>2. Развитие общей и силовой выносливости.<br>3. Тестирование каждого ребенка.<br>4. Закрепление достигнутых навыков стереотипа правильной осанки и походки. | | |
| **Март**<br>Без предметов, с гимнастической палкой, с мячом. | | |
| **1 неделя**<br>**41-42 занятие** | **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.<br>**Общеразвивающие упражнения** (без предметов).<br>1. И. п. – о. с. 1 – поднять глаза вверх; 2 – опустить глаза вниз (четыре раза).<br>2. И. п. – основная стойка. Медленное поднимание рук вверх – вход, опускание – выдох.<br>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).<br>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).<br>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).<br>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).<br>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).<br>8. И. п. – руки на поясе. Прыжки «нога вперед-назад» в чередовании с ходьбой (десять раз).<br>**Основные виды движений.**<br>1. ходьба по скамейке, пятку ставить к носку, руки в стороны, ладонями вверх.<br>2.ползание с опорой на ладони и стопы, толкая мяч головой вперед.<br>3. ходьба по канату с мешочком на голове: елочкой – руки в стороны; приставным шагом, руки на пояс.<br>**Подвижная игра.** Донеси, не урони.<br>**Коррекционное упражнение.** Кошечка.<br>**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. | **2ч** |

| | | |
|---|---|---|
| **2 неделя**<br>**43-44 занятие** | **2 неделя**<br>**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.<br>**Общеразвивающие упражнения** (с мячом)**.**<br>1. И. п.: стоя, мяч в руках.1- 2- руки вверх, потянуться на носки – вдох; 3-4 – вернуться в и. п. – выдох (7 раз)<br>2. И. п.: стоя, ноги врозь, мяч вверху. 1-2-наклон вправо; 3-4- наклон влево (7 раз)<br>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)<br>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)<br>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)<br>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)<br>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)<br>8. И. п: лежа, руки вверх с мячом. 1-6- потянуться, носки на себя; 7-8 – расслабление (2 раза)<br>**Основные виды движений.**<br>1. ходьба по скамейке, пятку ставить к носку, руки в стороны, ладонями вверх.<br>2.ползание с опорой на ладони и стопы, толкая мяч головой вперед.<br>3. ходьба по канату с мешочком на голове: елочкой – руки в стороны; приставным шагом, руки на пояс.<br>**Подвижная игра.** Донеси, не урони.<br>**Коррекционное упражнение.** «Качалочка».<br>**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. | **2ч** |
| **3 неделя**<br>**45-46 занятие** | **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.<br>**Общеразвивающие упражнения** (с гимнастической палкой)**.**<br>1. И. п. – о. с. Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убыстряя темп. Затем расслабить руки и встряхнуть.<br>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).<br>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).<br>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).<br>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 | **2ч** |

| | | |
|---|---|---|
| | раз).<br>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).<br>7. И. п. – о. с., руки с палкой за спиной. 8–10 подпрыгиваний на месте в чередовании с ходьбой (четыре раза).<br>8. Упражнение на дыхание «Послушаем свое дыхание» (два раза).<br>**Основные виды движений.**<br>1. перешагивание через набивные мячи, с мешочком на голове.<br>2.ходьба по канату: елочка, приставной шаг.<br>3. подлезание в обруч – правым и левым боком.<br>**Подвижная игра.** Мастер мяча.<br>**Коррекционное упражнение. «**По- турецки мы сидели».<br>**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. | |
| **4 неделя**<br>**47-48 занятие** | **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.<br>**Общеразвивающие упражнения** (с гимнастической палкой)**.**<br>1. И. п. – о. с. 1–2 – палку вверх за голову на лопатки, 3–4 – и. п. (8 раз).<br>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).<br>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).<br>4.И. п. – сидя, палка перед грудью. 1–2 – наклон вперед, коснуться палкой ступней ног, 3–4 – и. п. Ноги прямые (восемь раз).<br>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).<br>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).<br>7. И. п. – руки на поясе, палка на полу. Прыжки вдоль палки вправо-влево в чередовании с ходьбой (два раза по десять).<br>8. Упражнение на дыхание «Насос» (два-три раза).<br>**Основные виды движений.**<br>1. перешагивание через набивные мячи, с мешочком на голове.<br>2.ходьба по канату: елочка, приставной шаг.<br>3. подлезание в обруч – правым и левым боком.<br>**Подвижная игра.** Мастер мяча<br>**Коррекционное упражнение.** Кошечка.<br>**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. | **2ч** |
| **<u>АПРЕЛЬ.</u>**<br>С обручем, без предметов, с гантелями. | | |
| **1 неделя**<br>**49-50 занятие** | **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 – | **2ч** |

| | | |
|---|---|---|
| | сгибать и разгибать кисти. Легкий бег. Перестроение в колонны.<br>**Общеразвивающие упражнения** (с обручем).<br>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).<br>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)<br>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)<br>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)<br>5. И. п.: Обруч за спиной, ноги шире плеч. Наклоны в стороны. Держа обруч за спиной, выпрямив туловище, наклоняться влево и вправо (7 раз)<br>6. И. п.: то же. Повороты в стороны. Держа обруч за спиной, поворачиваться влево и вправо (7 раз)<br>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)<br>8. прыжки из обруча в обруч боком (7 раз)<br>**Основные виды движений.**<br>**1.** ходьба по узкой стороне скамейки с мешочком на голове.<br>2.прыжок вверх. (Достать до платочка).<br>3.ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой.<br>4. ходьба по набивным мячам.<br>**Подвижная игра.** «Длинная скакалка».<br>**Коррекционное упражнение.** «Циркуль» - у шведской стенки.<br>**Заключительная часть:** Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок. Массаж стоп, мячами массажерами. | |
| **2 неделя**<br>**51-52 занятие** | **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.<br>**Общеразвивающие упражнения** (с обручем).<br>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).<br>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)<br>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)<br>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)<br>5. И. п.: Обруч за спиной, ноги шире плеч. Наклоны в стороны. Держа обруч за спиной, выпрямив туловище, наклоняться влево и вправо (7 раз)<br>6. И. п.: то же. Повороты в стороны. Держа обруч за спиной, поворачиваться влево и вправо (7 раз)<br>7.И. п.: ноги на ширине плеч, обруч перед собой. Повороты с потягиванием. | **2ч** |

| | | |
|---|---|---|
| | Поднимая обруч, тянуться кверху и поворачивать туловище влево и вправо (7 раз)<br>8. прыжки из обруча в обруч боком (7 раз)<br>**Основные виды движений.**<br>**1.** ходьба по узкой стороне скамейки с мешочком на голове.<br>2.прыжок вверх. (Достать до платочка).<br>3.ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой.<br>4. ходьба по набивным мячам.<br>**Подвижная игра:** «Разбей цепь».<br>**Коррекционное упражнение.** «Циркуль» - у шведской стенки.<br>**Заключительная часть:** Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок. Массаж стоп, мячами массажерами. | |
| **3 неделя**<br>**53-54 занятие** | **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.<br>**Общеразвивающие упражнения** (С гантелями, упражнения выполнять 7-8 раз).<br>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.<br>2. И. п.: то же. 1-2- руки вверх, правую ногу назад на носок – вдох; 3-4 вернуться в и. п.- выдох.<br>3. И. п.: стоя в наклоне, руки опущены. 1-2- развести руки в стороны; 3-4 – вернуться в и. п.<br>4. И. п.: то же. 1-2 присед на носках, руки вперед; 3-4- вернуться в и. п.<br>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.<br>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.<br>7. И. п.: то же, ноги вместе, руки вниз. 1- согнуть ноги; 2- выпрямить вверх; 3-4 медленно опустить в и.п.<br>**Основные виды движений.**<br>1. Ходьба по веревке прямо.<br>2. Прыжки в длину с места.<br>3. Ползание на четвереньках прямо до ориентира<br>4. Метание мешочка вдаль.<br>**Подвижная игра.** «Буря на море».<br>**Коррекционное упражнение.** «Регулировщик».<br>**Заключительная часть.** Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок. Массаж стоп, мячами массажерами. | **2ч** |
| **4 неделя**<br>**55-56 занятие** | **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.<br>**Общеразвивающие упражнения** (С гантелями).<br>(С гантелями, упражнения выполнять 7-8 раз).<br>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.<br>2. И. п.: то же. 1-2- руки вверх, правую ногу назад на носок – вдох; 3-4 вернуться в и. п.- выдох. | **2ч** |

| | | |
|---|---|---|
| | 3. И. п.: стоя в наклоне, руки опущены. 1-2- развести руки в стороны; 3-4 – вернуться в и. п.<br>4. И. п.: то же. 1-2 присед на носках, руки вперед; 3-4- вернуться в и. п.<br>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.<br>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.<br>7. И. п.: то же, ноги вместе, руки вниз. 1- согнуть ноги; 2- выпрямить вверх; 3-4 медленно опустить в и. п.<br>8. И. п.: лежа на животе, руки в стороны – «ласточка». 1-4- поднять руки и ноги, держать; 5-6- вернуться в и. п., расслабиться.<br>**Основные виды движений.**<br>1. Ходьба по веревке прямо<br>2. Прыжки в длину с места<br>3. Ползание на четвереньках прямо до ориентира<br>4. Метание мешочка вдаль.<br>**Подвижная игра.** «Попади в ворота мячом».<br>**Коррекционное упражнение.** «Регулировщик».<br>**Заключительная часть.** Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок. Массаж стоп, мячами массажерами. | |
| **<u>МАЙ.</u>**<br>С мячом, без предметов | | |
| **1 неделя**<br>**57-58 занятие** | **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.<br>**Общеразвивающие движения** (с мячом).<br>1. И. п.: стоя, мяч в руках.1- 2- руки вверх, потянуться на носки – вдох; 3-4 – вернуться в и. п. – выдох (7 раз)<br>2. И. п.: стоя, ноги врозь, мяч вверху. 1-2-наклон вправо; 3-4- наклон влево (7 раз)<br>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)<br>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)<br>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)<br>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)<br>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)<br>8. И. п: лежа, руки вверх с мячом. 1-6- потянуться, носки на себя; 7-8 – расслабление (2 раза)<br>**Основные виды движений:**<br>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.<br>И.п.: сидя ноги врозь, мяч за голову, локти в стороны. Броски мяча из-за | **1ч** |

| | | |
|---|---|---|
| | головы, партнер прокатывает мяч обратно.<br>**Подвижная игра:** «Восточный официант».<br>**Коррекционное упражнение:** «Кошечка».<br>**Заключительная часть.** Сидя по кругу, массаж спины мячами массажерами. | |
| **2 неделя**<br>**59-60 занятие** | **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.<br>**Общеразвивающие движения** (с мячом).<br>1. И. п.: стоя, мяч в руках.1- 2- руки вверх, потянуться на носки – вдох; 3-4 – вернуться в и. п. – выдох (7 раз)<br>2. И. п.: стоя, ноги врозь, мяч вверху. 1-2-наклон вправо; 3-4- наклон влево (7 раз)<br>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)<br>4. И. п.: лежа на спине, мяч обхватить стопами. 1- согнуть ноги в коленях; 2- выпрямить вперед; 3- согнуть; 4 – вернуться в и. (7 раз)<br>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)<br>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)<br>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)<br>8. И. п: лежа, руки вверх с мячом. 1-6- потянуться, носки на себя; 7-8 – расслабление (2 раза)<br>**Основные виды движений:**<br>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.<br>И. п.: сидя ноги врозь, мяч за голову, локти в стороны. Броски мяча из-за головы, партнер прокатывает мяч обратно.<br>**Подвижная игра:** «Попрыгунчик - лягушонок».<br>**Коррекционное упражнение:** «Кошечка».<br>**Заключительная часть.** Сидя по кругу, массаж спины мячами массажерами. | **2ч** |
| **3 неделя**<br>**61-62 занятие** | **Вводная часть:** Ходьба друг за другом на носках, на пятках, имитация ходьбы на лыжах (звук «мм-м»), по диагонали. Бег друг за другом с поворотом по сигналу. Ходьба. Построение в звенья.<br>**Общеразвивающие движения** (без предметов).<br>- И. п. – о. с. 1 – поднять глаза вверх; 2 – опустить глаза вниз (четыре раза).<br>- И. п. – основная стойка. Медленное поднимание рук вверх – вход, опускание – выдох.<br>- 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).<br>- 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).<br>- 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). | **2ч** |

| | | |
|---|---|---|
| | - И. п. – о. с. 1 – согнуть левую ногу, поднимая колено вверх (выдох); 2 – и. п. (вдох). То же правой ногой (десять раз).<br>- 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).<br>- 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).<br>- И. п. – руки на поясе. Прыжки «нога вперед-назад» в чередовании с ходьбой (десять раз).<br>**Основные виды движений:**<br>1.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо.<br>2. прыжки на обеих ногах из обруча в обруч.<br>3. лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.<br>**Подвижная игра:** «Ловкие ноги».<br>**Коррекционное упражнение:** «Рыбка».<br>**Заключительная часть.** Сидя по кругу, массаж спины мячами массажерами. | |
| **4 неделя**<br>**63 занятие** | **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.<br>**Общеразвивающие движения** (без предметов).<br>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)<br>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.<br>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.<br>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.<br>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.<br>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.<br>7. И. п.- ос.: 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 раз.<br>**Основные виды движений:**<br>1.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо.<br>2. прыжки на обеих ногах из обруча в обруч.<br>3. лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.<br>**Подвижная игра:** «белочка». | **2ч** |

| | | |
|---|---|---|
| | **Коррекционное упражнение:** «рыбка».<br>**Заключительная часть.** Сидя по кругу, массаж спины мячами массажерами | |
| **64 занятие** | Проведение мониторинга физического развития детей | **1ч** |
| | **Всего часов** | **64 ч** |

## Список используемой литературы

1. Программа «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Веракса
2. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7лет). М., 2010
3.СПб. ДЕТСТВО-ПРЕСС,2007. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада». М.Н. Клюева
4.Филиппова С.О. «СПУТНИК руководителя физического воспитания дошкольного учреждения».-2010г.
5. Варенник Е.Н. «Физкультурно- оздоровительные занятия» -2009г.
6. Епифанов В.А. «Лечебная физкультура», справочник
7.Стрельникова А.М. «Моя гимнастика» 2011г.
8.Шафранов А. «Лечебная физкультура» 2009г.
9.Подольская Е.И. <Комплексы лечебной гимнастики>. 2008г.
10. Рунова М.А. «Двигательная активность в детском саду» М., «Мозаика-Синтез» 2000г.