**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п\п** | **Раздел, тема** | **Количество часов** | **Формы занятий** | **Формы подведения итогов** |
|  | **Лечебная физкультура для старших дошкольников** |  | **Теоретические занятия.****Практика.** |  |
| 1 | Теоретические сведения: Безопасность. Осанка. Гигиена. | 30 мин. | Беседа | знание теоретических сведения, правил техники безопасности |
| 3Строевые упражнения1. Понятия: строй, шеренга, колонна, ряд, интервал, дистанция.
2. ***Повороты***: направо, налево, кругом, полповорота.
3. ***Построение*** в одну шеренгу, в одну колонну***, перестроение*** в две шеренги, в две колонны.
4. Ходьба на месте и в движении, остановка, смыкание, размыкание.
 | 60 мин. | Практические занятияИгра | умение выполнять упражнения, ориентироваться в пространстве |
| 3 | Виды ходьбы и бега1. Спортивный ***шаг,*** на полупальцах, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, ходьба в полу- и полном приседе.
2. Высокий, широкий ***шаги***.
3. ***Бег*** с высоким подниманием бедра, с захлестом, приставным на правую, на левую, подскоки.
 | 2ч.06мин. |  | умение правильно ходить и бегать  |
|  |  |  |  |  |
| 4 | Обще-развивающие упражнения1. Без предметов.
2. С гимн. Палкой.
3. С мячом.
4. С обручем
5. С гантелями
 | 50мин.40мин.25мин.15мин.10мин. | Практические занятия | умение правильно выполнять упражнения |  |
| 5 | Основные виды движений.- упр. На равновесие: ходьба по скамье, по канату, по наклонной доске, с мешочком на голове.- подлезание, перелезание- метание,- перебрасывание мяча- сверху, с низу, из за головы двумя руками.- прыжки вверх, с продвижением вперед, - ползание. | 1ч.36мин. | Практические занятия | умение правильно выполнять упражнения |
| 6 | Коррекционные упражнения, релаксация |  1ч.34мин. | Практические занятия | умение правильно выполнять упражнения |
| 7 | Подвижные игры | 1ч.36мин. | Игра | Знание игр |

**СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы ЛФК** | **Продолжительность** | **Задачи** |
| Диагностический период | сентябрь | 1. Диагностика состояния здоровья детей
2. Отбор детей для занятий лечебной физкультурой
 |
| Подготовительный период | Октябрь – ноябрь. | 1. Воспитание сознательного отношения к занятиям.2. Обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку.3. Обучение специальным корригирующим упражнениям.4. Обучение правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы.5. Обучение массажу рук и стоп мячами – массажерами. |
| Основной период. | Декабрь – февраль. | 1. Совершенствование навыка правильной осанки и выработка стереотипа правильной походки.2. Развитие гибкости и подвижности позвоночника.3. Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет, с применением гимнастического инвентаря (гимнастические палки, скамейки, обручи, мячи, мячи – массажеры).4.Укрепление мышц, формирующих свод стопы. |
| Заключительный период. | Март – май. | 1. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса и ног с применением набивных мячей, наклонной доски.2. Развитие общей и силовой выносливости.3. Тестирование каждого ребенка.4. Закрепление достигнутых навыков стереотипа правильной осанки и походки. |

**Общеразвивающие упражнения.**

|  |  |
| --- | --- |
| **месяц** | **инвентарь** |
| октябрь | Без предметов. |
| ноябрь | С гимнастической палкой. |
| декабрь | С гимнастической палкой, мячом. |
| январь | С мячом, без предметов. |
| февраль | С обручем, без предметов |
| март | Без предметов, с гимнастической палкой, с мячом. |
| апрель | С обручем, без предметов, с гантелями. |
| май | С мячом, без предметов |