**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 | |
| 3  Строевые упражнения   1. 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 занятия  Игра | умение выполнять упражнения, ориентироваться в пространстве | |
| 3 | Виды ходьбы и бега   1. 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 упражнения   1. 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 |