Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 4»

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО  Педагогическим советом  Протокол № 1 от 31.08.2018 г. | УТВЕРЖДЕНО  Заведующим МАДОУ  «Детский сад № 4»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ю.В. Лазаревой  Приказ № 172 от 31.08.2018 г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«ЛФК –ТРОПИНКА К ЗДОРОВЬЮ»**

**(возраст обучающихся: 5-7 лет)**

**Срок реализации – 1 год**

Составитель:

Саранина О.Р.,

инструктор по физическому воспитанию

г. Чернушка

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Основной формой ЛФК является лечебная гимнастика. Одна из разновидностей лечебной гимнастики – корригирующая гимнастика, которая проводится для предупреждения и исправления дефектов опорно-двигательного аппарата: нарушения осанки, плоскостопия.

Оздоровление подрастающего поколения – одна из приоритетных задач современного образования. Проблема состоит в том, что зачастую выявление нарушений опорно-двигательного аппарата специалистами узкого профиля проходит в то время, когда ребенок находится на пороге школы. Поэтому ребенку уже невозможно оказать своевременную коррекционную помощь.

Вырастить здоровых, красиво сложенных детей – непростая задача. Осанку ребенка необходимо формировать с самого раннего возраста, как в семье, так и в детском дошкольном учреждении.

Для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата детей большое значение имеет проведение ЛФК, улучшающего физическое развитие, а также воспитывающего у ребенка правильное положение тела и обеспечивающего частичную разгрузку позвоночника.

Основными направлениями системы ЛФК в работе с детьми являются:

* знакомство с основами здорового образа жизни и воспитание потребности в нем;
* удовлетворение естественной биологической потребности ребенка в движении;
* осуществление коррекции имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата;
* формирование правильной осанки;
* укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы;
* развитие и тренировка всех систем организма путем оптимальных физических нагрузок.

Лечебное действие физических упражнений объясняется важной биологической ролью движений в жизни ребенка. ЛФК улучшает нарушенные болезнью функции, ускоряет восстановительные процессы. Физические упражнения оказывают разнообразное действие в зависимости от их подбора методики выполнения и степени нагрузки.

Физические упражнения - главное средство ЛФК*.*

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.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Цель: Формировать нормальную постановку и функционирование стопы, голеностопного сустава и формирование правильной осанки.  Задачами лечебной физкультуры являются:   1. Укрепление связочно-мышечного аппарата торса, рук и ног. 2. Укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы. 3. Формирование правильного стереотипа ходьбы и навыков осанки, обучение координации движений, умению расслаблять мышцы. 4. Увеличение силовой выносливости мышц. 5. Коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики. 6. Улучшение вестибулярного аппарата.   В ЛФК различают упражнения общего характера и специального, так для применения упражнений для детей с плоскостопием или нарушением осанки используются упражнения специального характера с некоторым добавлением упражнений общего характера, ЛФК основывается на движении. Движение только тогда будет лечебным и профилактическим фактором, когда оно организованно в виде физического упражнения и, применяется целенаправленно в соответствии с терапевтическими задачами, в дозированной форме, с учетом общего состояния ребенка, особенностей заболевания и нарушения функции пораженной системы или органа.  Организация образовательного процесса: |

* Продолжительность занятия 20 мин.
* Занятия проводятся 2раза в неделю, в спортивном зале.
* Обучение проводится с группой воспитанников 5-6 лет.
* Количество воспитанников в группе 10-12чел.
* Ведет кружок – инструктор по физической культуре Саранина Ольга Ринатовна

Структура занятий:

-*Вводная часть:* проверка осанки и равнения, различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия – 4мин.

-*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, лазание, ползание -6мин., игры разной подвижности – 3мин.

-*Заключительная часть:* коррекционные упражнения, релаксация – 2-3 мин.

Ожидаемый результат:

По итогам реализации программы

**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 |

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

-Картотека «Игр на формирование правильной осанки»

-Картотека «Аутотренингов-релаксации»

-Картотека «Беседы о ЗОЖ»

-подборка музыкального сопровождения

-гимнастические палки

-обручи

-мячи

-фитболы

-гантели

-платочки

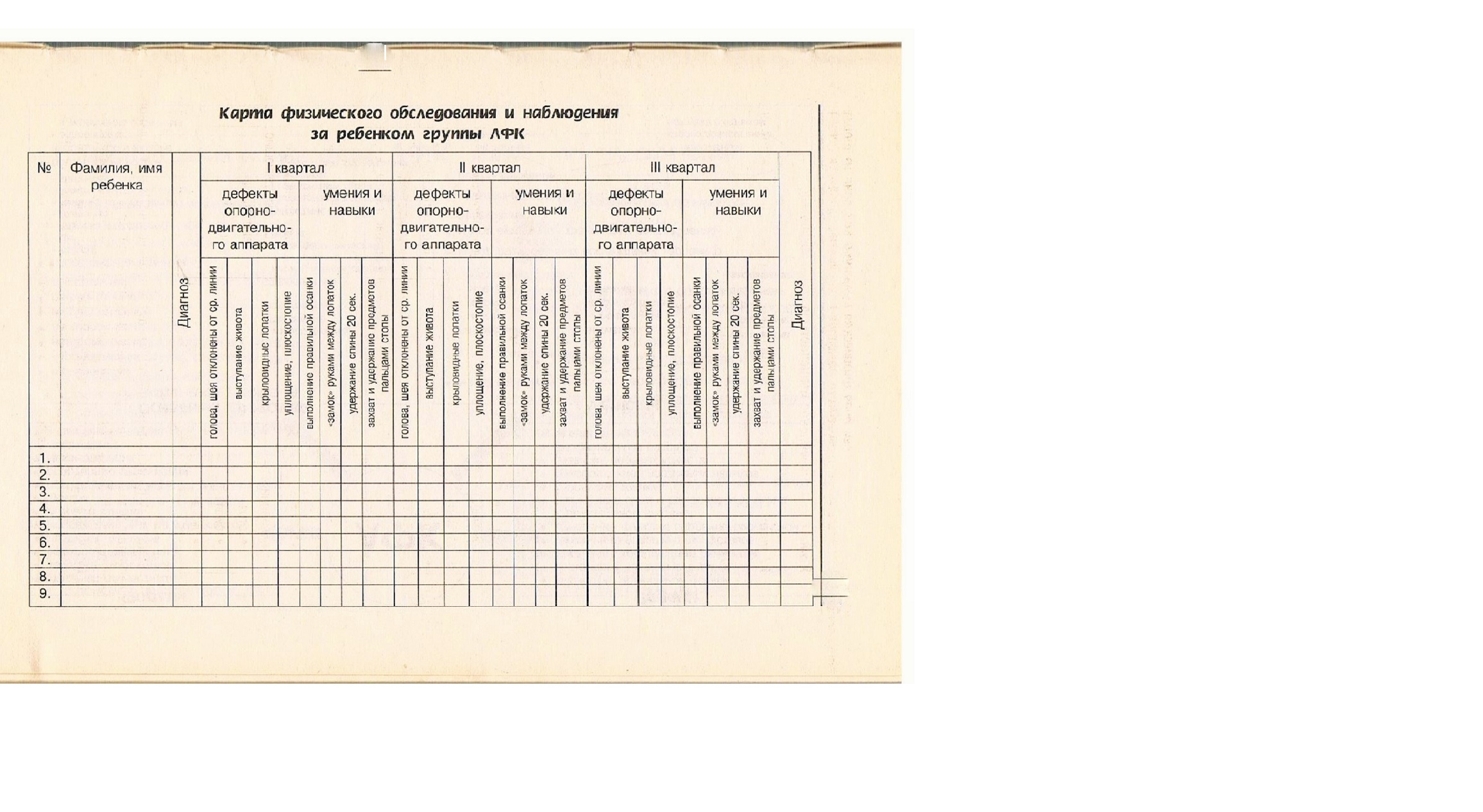
-коврики

-массажные коврики

-компьютер

-мультимедиа

**ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ И ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ДЕТЬМИ**

****

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1.Варенник Е.Н. «физкультурно- оздоровительные занятия» -2009г.

2.СПб. ДЕТСТВО-ПРЕСС,2007. « Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада». М.Н. Клюева

3.Филиппова С.О. «СПУТНИК руководителя физического воспитания дошкольного учреждения».-2010г.

4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7лет). М., 2010

5. Епифанов В.А. «Лечебная физкультура», справоч

6.Стрельникова А.М. «Моя гимнастика» 2011г.

7.Шафранов А. «Лечебная физкультура» 2009г.

8.Подольская Е.И. <Комплексы лечебной гимнастики>. 2008г.

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН кружка «Тропинка к здоровью»**

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

**Задачи.**

1. Укрепление мышц, формирующих свод стопы.

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.

**Развернутое перспективное планирование занятий ЛФК**

**в спортивном зале с детьми 5-7лет.**

**ОКТЯБРЬ.**

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ.**

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

**I неделя ООД 1.**

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

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

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

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

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

- И. п. – ноги врозь. 1 – наклонить ту­ловище вперед, прогибая спину и отво­дя вытянутые руки в стороны; 2 – и. п. При наклоне держать голову прямо (шесть раз).

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

- И. п. – лежа на животе, руки под под­бородком. 1 – вытянуть левую руку впе­ред, а правую назад, вдоль туловища, опустить голову и поднять корпус; 2 – и. п.; 3–4 – проделать то же, меняя поло­жение рук (восемь раз).

- И. п. – руки на поясе. Прыжки на двух ногах, в чередовании с ходьбой (два раза по 10 прыжков).

**Основные виды движений:**

1. ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове.
2. прыжки на обеих ногах через шнуры.
3. перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах.

**Подвижная игра:** «Возьми платочек»

**Коррекционные упражнения: «** Качалочка»

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

**II неделя ООД 2.**

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

**Общеразвивающие упражнения: Без предметов.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Основные виды движений:**

1. ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове.
2. прыжки на обеих ногах через шнуры.
3. перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах.

**Подвижная игра:** «Возьми платочек»

**Коррекционные упражнения:** « Колобок»

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

**III неделя ООД 3.**

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

**Общеразвивающие упражнения: Без предметов.**

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

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

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

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

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

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

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

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

**Основные виды движений:**

1. ходьба по веревке прямо.
2. прыжки в длину с места.
3. ходьба по скамейке через кубики (5-6).
4. прыжки боком через канат, лежащий на полу.

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

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

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

**IV неделя ООД 4.**

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

**Общеразвивающие упражнения: Без предметов.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Основные виды движений:**

1. ходьба по веревке прямо.
2. прыжки в длину с места.
3. ходьба по скамейке через кубики (5-6).
4. прыжки боком через канат, лежащий на п

**Подвижная игра:** «Мыши в кладовой»

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

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

**НОЯБРЬ.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Основные виды движений:**

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

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

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

**Подвижная игра:** Живое кольцо.

**Коррекционное упражнение:** ножницы.

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

**II Неделя ООД 2.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Основные виды движений:**

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

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

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

**Подвижная игра:** Живое кольцо.

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

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

**III. Неделя ООД 3.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Основные виды движений:**

1. ходьба по веревке прямо.

2. прыжки в длину с места.

3. ползание до ориентира, на четвереньках.

**Подвижная игра:** « бегущая скакалка»

**Коррекционное упражнение:** « кошечка»

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

**IV.Неделя ООД 4.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Основные виды движений:**

1. ходьба по веревке прямо.

2. прыжки в длину с места.

3. ползание до ориентира, на четвереньках.

**Подвижная игра:** « бегущая скакалка»

**Коррекционное упражнение:** « кошечка»

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

**ДЕКАБРЬ.**

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ.**

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

**I Неделя ООД 1.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Основные виды движений:**

1. Ходьба, перешагивая через модули

2. Прыжки вверх.

3.Пролезание в обруч прямо

4.Катание мячей.

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

**Коррекционное упражнение «** ракеты».

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

**II Неделя ООД 2.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Основные виды движений.**

1. Ходьба, перешагивая через модули

2. Прыжки вверх.

3.Пролезание в обруч прямо

4.Катание мячей.

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

**Коррекционное упражнение «** ракеты».

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

**III.НЕДЕЛЯ ООД 3**

**Вводная часть.**

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

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

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

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

3. И. п.: стоя мяч перед грудью в согнутых руках, 1- сгибая колено, выбить мяч из рук; 2 – поймать мяч; 3-4 то же другой ногой.( 7 раз)

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

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

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

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

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

**Основные виды движений:**

1. Ходьба по наклонной доске
2. Прыжки из обруча в обруч
3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке
4. Метание в цель.

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

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

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

**IV Неделя ООД 4.**

**Водная часть:**

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

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

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

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

3. И. п.: стоя мяч перед грудью в согнутых руках, 1- сгибая колено, выбить мяч из рук; 2 – поймать мяч; 3-4 то же другой ногой.( 7 раз)

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

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

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

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

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

**Основные виды движений:**

1. Ходьба по наклонной доске
2. Прыжки из обруча в обруч
3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке
4. Метание в цель.

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

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

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

**ЯНВАРЬ.**

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ.**

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

**II Неделя ООД 1.**

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

**Общеразвивающие упражнения** ( с мячом).

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

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

3. И. п.: стоя мяч перед грудью в согнутых руках, 1- сгибая колено, выбить мяч из рук; 2 – поймать мяч; 3-4 то же другой ногой.( 7 раз)

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

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

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

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

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

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

**Подвижная игра.** «Самый меткий».

**Коррекционное упражнение –** «ножницы».

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

**III. Неделя ООД 2.**

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

**Общеразвивающие упражнения: Без предметов.**

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

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

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

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

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

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

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

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

**Основные виды движений.**

**1.** ходьба по узкой стороне скамейки.

2.прыжок вверх. (достать до платочка).

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

4. ходьба по набивным мячам.

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

**Коррекционное упражнение** – «крокодил».

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

**IV.Неделя ООД 3.**

**Водная 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.

**Общеразвивающие упражнения: Без предметов.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Основные виды движений:**

**1.** ходьба по узкой стороне скамейки.

2.прыжок вверх. (достать до платочка).

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

4. ходьба по набивным мячам.

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

**Коррекционное упражнение** – « экскаватор».

**Заключительная часть.** Сидя на скамье катать гимнастическую палку.

**ФЕВРАЛЬ.**

**Содержание работы.**

**I Неделя ООД 1.**

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

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

**Общеразвивающие упражнения** (с обручем).

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

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

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

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

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

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

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

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

**Основные виды движений:**

1. ходьба по веревке прямо.

2. прыжки в длину с места.

3. ходьба по скамейке через кубики (5-6).

4. прыжки боком через канат, лежащий на полу.

5. пролезание в обруч боком.

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

**Коррекционное упражнение** – « лодочка».

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

**II Неделя ООД 2.**

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

**Общеразвивающие упражнения** ( с обручем).

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

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

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

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

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

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

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

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

**Основные виды движений.**

1. ходьба по веревке прямо.

2. прыжки в длину с места.

3. ходьба по скамейке через кубики (5-6).

4. прыжки боком через канат, лежащий на полу.

5. пролезание в обруч боком.

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

**Коррекционное упражнение :** « карусель».

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

**III. Неделя ООД 3.**

**Вводная часть.**

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

**Общеразвивающие упражнения** ( без предметов).

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

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

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

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

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

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

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

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

**Основные виды движений:**

1. перешагивание через набивные мячи.

2. ходьба по массажным коврикам.

3. по скамейке с мешочком на голове.

4. по канату приставными шагами боком.

**Подвижная игра:** « Регулировщик».

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

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

**IV.Неделя ООД 4.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Основные виды движений:**

1. перешагивание через набивные мячи.

2. ходьба по массажным коврикам.

3. по скамейке с мешочком на голове.

4. по канату приставными шагами боком.

**Подвижная игра:** « летим на марс».

**Коррекционное упражнение:** « ножницы».

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

**МАРТ.**

**Содержание работы.**

**I Неделя ООД 1.**

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

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

**Общеразвивающие упражнения** ( без предметов).

**Основные виды движений.**

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

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

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

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

**Коррекционное упражнение.** Кошечка.

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

**II Неделя ООД 2.**

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

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

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

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

3. И. п.: стоя мяч перед грудью в согнутых руках, 1- сгибая колено, выбить мяч из рук; 2 – поймать мяч; 3-4 то же другой ногой.( 7 раз)

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

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

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

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

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

**Основные виды движений.**

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

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

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

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

**Коррекционное упражнение.** Качалочка.

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

**III. Неделя ООД 3.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Основные виды движений.**

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

2.ходьба по канату: елочка, приставной шаг.

3. подлезание в обруч – правым и левым боком.

**Подвижная игра.**  Мастер мяча.

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

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

**IV.Неделя ООД 4.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Основные виды движений.**

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

2.ходьба по канату: елочка, приставной шаг.

3. подлезание в обруч – правым и левым боком.

**Подвижная игра.** Мастер мяча

**Коррекционное упражнение.** Кошечка.

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