



**Общеобразовательное частное учреждение
«ФИНАНСОВО – ЭКОНОМИЧЕСКАЯ ШКОЛА»**

Дополнительное образование

**Рабочая программа
по лечебной физической культуре
уровень: общеобразовательный**

Фамилия, имя, отчество учителя

Волгин Денис Андреевич

2018-2019 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

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

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 школьном 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 следующие задачи:

- 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 школьном учреждении наиболее распространены гимнастические упражнения с предметами и без предметов, игры.

Целями и задачами лечебной физкультуры являются:

- Обеспечение оптимального двигательного режима и физического развития ребенка.
- Укрепление связочно-мышечного аппарата торса, рук и ног.

- Укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы.
- Формирование правильного стереотипа ходьбы и навыков осанки, обучение координации движений, умению расслаблять мышцы.
- Увеличение силовой выносливости мышц.
- Коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики.
- Повышение эмоционального тонуса.
- Улучшение вестибулярного аппарата.
- Устранение избыточного психоэмоционального и мышечного напряжения во время занятий физической культурой, досугов, развлечений.

В ЛФК различают упражнения общего характера и специального, так для применения упражнений для детей с 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 организовано 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 2 раза в неделю, в спортивном зале.

Обучение проводится с группой воспитанников 7-10 лет.

Количество воспитанников в группе 12чел.

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.

Средства АФК:

- подвижные игры;
- коррекционные упражнения;
- релаксация;
- массаж и самомассаж

Рабочая программа разработана в рамках дополнительного компонента ДООУ в образовательной области «Здоровье». За основу было взято пособие И.С. Красиковой «Плоскостопие. Профилактики и лечение» и «Осанка. Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки»

Месяц	Цели и задачи	Неделя	Содержание занятия	Организация развивающей среды
Октябрь	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.	1	<p>1. Вводная: 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.</p> <p>2. Основная:</p> <p>-ОРУ: без предметов</p> <p>-ОВД:</p> <p>1.ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове.</p> <p>2.прыжки на обеих ногах через шнуры.</p> <p>3.перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах.</p> <p>-Подвижная игра: «Длинная скакалка»</p> <p>-Коррекционные упражнения: «Кошка»</p> <p>3. Заключительная:</p> <p>-Релаксация: «Сотвори в себе солнце»</p>	Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, мешочки с песком, шнуры, мячи, платочки.

	2	<p>1. Вводная: 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.</p> <p>2. Основная: -ОРУ: без предметов -ОВД: 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: «Мастер мяча» -Коррекционные упражнения: «Качалка»</p> <p>3. Заключительная: -Релаксация: «Волшебный цветок добра»</p>	Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, мешочки с песком, шнуры, мячи, платочки
	3	<p>1. Вводная: 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.</p> <p>2. Основная: -ОРУ: без предметов -ОВД: 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: «Живое кольцо» -Коррекционные упражнения: «Рыбка»</p> <p>3. Заключительная: -Релаксация: «Путешествие на облаке»</p>	Гимнастическая стенка, веревка, гимнастическая скамейка, кубики, канат
	4	<p>1. Вводная: 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.</p> <p>2. Основная: -ОРУ: -ОВД: 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: «Летим на Марс» -Коррекционные упражнения: «Не расплескай воду»</p> <p>3. Заключительная: -Релаксация: «У моря»</p>	Гимнастическая стенка, веревка, гимнастическая скамейка, кубики, канат

Ноябрь	<p>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.</p>	1	<p>1. Вводная: 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, враспынную, с забрасыванием ног назад. Ходьба. Перестроение с палками в колонны.</p> <p>2. Основная: -ОРУ: с гимнастической палкой -ОВД: 1. ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо. 2. прыжки на двух ногах, из обруча в обруч. 3. лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. -Подвижная игра: «Большие ноги идут по дороге» -Коррекционные упражнения: «Жучок на спине»</p> <p>3. Заключительная: Массаж стоп, мячами массажерами, сидя на скамейке. -Релаксация: «Золотая рыбка»</p>	Гимнастическая палка, набивные мячи, обруч
		2	<p>1. Вводная: 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, враспынную, с забрасыванием ног назад. Ходьба. Перестроение с палками в колонны.</p> <p>2. Основная: -ОРУ: с гимнастической палкой -ОВД: 1. ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо. 2. прыжки на двух ногах, из обруча в обруч. 3. лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. -Подвижная игра: «Ласточка» -Коррекционные упражнения: «Качалочка»</p> <p>3. Заключительная: Массаж стоп, мячами массажерами, сидя на скамейке. -Релаксация: «Янтарный замок»</p>	Гимнастическая палка, набивные мячи, обруч

		3	<p>1. Вводная: 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.</p> <p>2. Основная: -ОРУ: с гимнастическими палками -ОВД: 1. ходьба по веревке прямо. 2. прыжки в длину с места. 3. ползание до ориентира, на четвереньках. -Подвижная игра: «Гимнастика для ежика» -Коррекционные упражнения: «Ножницы»</p> <p>3. Заключительная: Массаж стоп, мячами массажерами, сидя на скамейке. -Релаксация: «Танец рыбки»</p>	Гимнастическая палка, веревка
		4	<p>1. Вводная: 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.</p> <p>2. Основная: -ОРУ: с гимнастическими палками -ОВД: 1. ходьба по веревке прямо. 2. прыжки в длину с места. 3. ползание до ориентира, на четвереньках. -Подвижная игра: «Разбей цепь» -Коррекционные упражнения: «Ходим в шляпах»</p> <p>3. Заключительная: Массаж стоп, мячами массажерами, сидя на скамейке. -Релаксация: «Морское царство»</p>	Гимнастические палки, веревка
		1	<p>1. Вводная: 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 звеня.</p> <p>2. Основная: -ОРУ: с гимнастической палкой -ОВД: 1. Ходьба, перешагивая через модули 2. Прыжки вверх. 3. Пролезание в обруч прямо 4. Катание мячей. -Подвижная игра: «Регулировщик» -Коррекционные упражнения: «Бегемот»</p> <p>3. Заключительная: -Релаксация: «Встреча с рыбкой»</p>	Гимнастическая палка, модули, обруч, мячи
Декабрь	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.			

	2	<p>1. Вводная: 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 звеня.</p> <p>2. Основная: -ОРУ: с гимнастической палкой -ОВД: 1.Ходьба, перешагивая через модули 2. Прыжки вверх. 3.Пролезание в обруч прямо 4.Катание мячей. -Подвижная игра: «Буря на море» -Коррекционные упражнения: «Колобок»</p> <p>3. Заключительная: -Релаксация: «На лугу»</p>	Гимнастическая палка, модули, обруч, мячи
	3	<p>1. Вводная: 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 звеня.</p> <p>2. Основная: -ОРУ: с мячом -ОВД: 1.Ходьба по наклонной доске 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 4.Метание в цель. -Подвижная игра: «Перешагни через веревочку» -Коррекционные упражнения: «Ежик вытянулся, втянулся»</p> <p>3. Заключительная: -Релаксация: «Водопад»</p>	Мячи, наклонная доска, обруч, гимнастическая скамейка, кегля

		4	<p>1. Вводная: 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 звеня.</p> <p>2. Основная: -ОРУ: с мячом -ОВД: 1. Ходьба по наклонной доске 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 4. Метание в цель. -Подвижная игра: «Попади в ворота мячом» -Коррекционные упражнения: «Кошка»</p> <p>3. Заключительная: -Релаксация: «Твоя звезда»</p>	Мячи, наклонная доска, обруч, гимнастическая скамейка, кегля
Январь	Развитие координации движений, формирование правильной осанки. Обучение правильному выполнению упражнений с мячами. Укрепление мышечного корсета.	2	<p>1. Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на 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 звеня с мячом.</p> <p>2. Основная: -ОРУ: с мячом -ОВД: Игра-эстафета- передача мячей в колонне над головой, под ногами. Ноги не сгибать. -Подвижная игра: «Коршун и наседка» -Коррекционные упражнения: «Качалка»</p> <p>3. Заключительная: И.п. –стоя у гимнастической стенки. 1-8- самовытяжение, 9-10 расслабление. -Релаксация: «Сила улыбки»</p>	Мячи, гимнастическая стенка
		3	<p>1. Вводная: 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 звеня.</p> <p>2. Основная: -ОРУ: -ОВД: 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: «Восточный официант» -Коррекционные упражнения: «Рыбка»</p> <p>3. Заключительная: Сидя на скамье катать гимнастическую палку от носка к пятке. -Релаксация: «Предсказатель будущего»</p>	Гимнастическая скамейка, платочки, веревка, набивные мячи, гимнастическая палка

		4	<p>1. Вводная: 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.</p> <p>2. Основная: -ОРУ: -ОВД: 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: «Самый меткий» -Коррекционные упражнения: «Не расплескай воду»</p> <p>3. Заключительная: Сидя на скамейке катать гимнастическую палку. -Релаксация: «Сотвори в себе солнце»</p>	Гимнастическая скамейка, платочки, веревка, набивные мячи, гимнастическая палка
Февраль	<p>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.</p>	1	<p>1. Вводная: 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.</p> <p>2. Основная: -ОРУ: с обручем -ОВД: 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» -Коррекционные упражнения: «Жучок на спине»</p> <p>3. Заключительная: Игровое упражнение: «Волшебный цветок добра»</p>	Обруч, веревка, гимнастическая скамейка, кубики, канат
		2	<p>1. Вводная: 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.</p> <p>2. Основная: -ОРУ: с обручем -ОВД: 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: «Ходим боком» -Коррекционные упражнения: «Качалочка»</p> <p>3. Заключительная: -Релаксация: «Путешествие на облаке»</p>	Обруч, веревка, гимнастическая скамейка, кубики, канат

	3	<p>1. Вводная: 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 звеня.</p> <p>2. Основная:</p> <p>-ОРУ:</p> <p>-ОВД:</p> <p>1. перешагивание через набивные мячи.</p> <p>2. ходьба по массажным коврикам.</p> <p>3. по скамейке с мешочком на голове.</p> <p>4. по канату приставными шагами боком.</p> <p>-Подвижная игра: «Мыши в кладовой»</p> <p>-Коррекционные упражнения: «Ножницы»</p> <p>3. Заключительная: И.п.: стоя у гимнастической стенки. 1-8- самовытяжение, 9-10 расслабление</p> <p>-Релаксация: «У моря»</p>	Набивные мячи, массажные коврики, гимнастическая скамейка, мешочки с песком, канат, гимнастическая стенка
	4	<p>1. Вводная: 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 звеня.</p> <p>2. Основная:</p> <p>-ОРУ: без предметов</p> <p>-ОВД:</p> <p>1. перешагивание через набивные мячи.</p> <p>2. ходьба по массажным коврикам.</p> <p>3. по скамейке с мешочком на голове.</p> <p>4. по канату приставными шагами боком.</p> <p>-Подвижная игра: «Белочка»</p> <p>-Коррекционные упражнения: «Ходим в шляпах»</p> <p>3. Заключительная: И.п.: стоя у гимнастической стенки. 1-8- самовытяжение, 9-10 расслабление.</p> <p>-Релаксация: «Золотая рыбка»</p>	Набивные мячи, массажные коврики, гимнастическая скамейка, мешочки с песком, канат, гимнастическая стенка

Март	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.	1	<p>1. Вводная: 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.</p> <p>2. Основная: -ОРУ: без предметов -ОВД: 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: «Ловкие ноги» -Коррекционные упражнения: «Бегемот»</p> <p>3. Заключительная: 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. -Релаксация: «Янтарный замок»</p>	Гимнастическая скамейка, мяч, канат, мешочки с песком
		2	<p>1. Вводная: 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.</p> <p>2. Основная: -ОРУ: с мячом -ОВД: 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: «Бегущая скакалка» -Коррекционные упражнения: «Колобок»</p> <p>3. Заключительная: 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. -Релаксация: «Танец рыбки»</p>	Мячи, гимнастическая скамейка, канат, мешочки с песком, скакалка

	3	<p>1. Вводная: 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 звеня.</p> <p>2. Основная: -ОРУ: с гимнастической палкой -ОВД: 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: «Донеси не урони» -Коррекционные упражнения: «Ежик вытянулся, свернулся»</p> <p>3. Заключительная: 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. -Релаксация: «Морское царство»</p>	Гимнастическая палка, набивные мячи, канат, обруч
	4	<p>1. Вводная: 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 звеня.</p> <p>2. Основная: -ОРУ: с гимнастической палкой -ОВД: 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: «Гуси-лебеди» -Коррекционные упражнения: «Кошка»</p> <p>3. Заключительная: -Релаксация: «Встреча с рыбкой»</p>	Гимнастическая палка, набивные мячи, мешочки с песком, канат, обруч

Апрель	<p>Развитие динамического равновесия. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса с использованием гантелей, скамейки, обруча. Продолжать формировать навыки стереотипа правильной осанки. Обучать правильному выполнению упражнений с набивными мячами. Тренировка силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины. Отработка навыков удержания тела в нужном положении при различных движениях.</p>	1	<p>1. Вводная: 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.</p> <p>2. Основная: -ОРУ: с обручем -ОВД: 1. ходьба по узкой стороне скамейки с мешочком на голове. 2. прыжок вверх (достать до платочка). 3. ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. 4. ходьба по набивным мячам. -Подвижная игра: «Длинная скакалка» -Коррекционные упражнения: «Качалка»</p> <p>3. Заключительная: Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок. Массаж стоп, мячами массажерами. -Релаксация: «На лугу»</p>	<p>Гимнастическая стенка, обручи, гимнастическая скамейка, мешочки с песком, канат, набивные мячи, скакалка.</p>
		2	<p>1. Вводная: 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 звеня.</p> <p>2. Основная: -ОРУ: с обручем -ОВД: 1. ходьба по узкой стороне скамейки с мешочком на голове. 2. прыжок вверх. (достать до платочка). 3. ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. 4. ходьба по набивным мячам. -Подвижная игра: «Мастер мяча» -Коррекционные упражнения: «Рыбка»</p> <p>3. Заключительная: Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок. Массаж стоп, мячами массажерами. -Релаксация: «Водопад»</p>	<p>Обручи, гимнастическая скамейка, мешочки с песком, платочки, набивные мячи, гимнастическая стенка</p>

	3	<p>1. Вводная: 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.</p> <p>2. Основная: -ОРУ: с гантелями -ОВД: 1. Ходьба по веревке прямо. 2. Прыжки в длину с места 3. Ползание на четвереньках прямо до ориентира 4. Метание мешочка вдаль. -Подвижная игра: «Живое кольцо» -Коррекционные упражнения: «Не расплескай воду»</p> <p>3. Заключительная: -Релаксация: «Твоя звезда»</p>	Гимнастическая стенка, гантели, канат, мешочки с песком
	4	<p>1. Вводная: 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.</p> <p>2. Основная: -ОРУ: с гантелями -ОВД: 1. Ходьба по веревке прямо 2. Прыжки в длину с места 3. Ползание на четвереньках прямо до ориентира 4. Метание мешочка вдаль. -Подвижная игра: «Летим на море» -Коррекционные упражнения: «Жучок на спине»</p> <p>3. Заключительная: Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок. Массаж стоп, мячами массажерами. -Релаксация: «Сила улыбки»</p>	Гимнастическая стенка, гантели, канат, мешочки с песком.