

УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего МАДОУ

детский сад № 405

№ 1-доп.от 31.08.2026 г.

М.О.Мурзина



**Дополнительная общеобразовательная программа**  
**«Лечебная физкультура»**  
**МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО**  
**УЧРЕЖДЕНИЯ ДЕТСКОГО САДА № 405 «РОДНИЧОК»**  
**Вид программы – общеразвивающий**  
**Направленность – физкультурно-оздоровительная**  
**Вид деятельности – лечебная физкультура**  
**Полная продолжительность реализации программы – 11 месяцев**

ПРИНЯТО

Педагогическим Советом МАДОУ

Протокол № 1 от 31.08.2026

Екатеринбург, 2026

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
  - 1.1. Цели и основные задачи плана программы.
  - 1.2. Обоснование к плану программы.
2. Перспективное планирование занятий ЛФК.
  - 2.1. Перспективный план работы.
  - 2.2. Комплексы физических упражнений по ЛФК (старшая группа).
  - 2.3. Комплексы физических упражнений по ЛФК (средняя группа).
  - 2.4. Комплексы физических упражнений по ЛФК (подготовительная группа).
3. Индивидуальная работа на занятиях ЛФК.
  - 3.1. Понятие индивидуальной работы и дифференцированного подхода на занятиях ЛФК.
  - 3.2. Корректирующие позы.
  - 3.3. Примерные комплексы упражнений индивидуальной работы.
4. Индивидуальная работа, направленная на профилактику плоскостопия, развития жизненной емкости легких, работа на мелкую моторику рук, упражнения для мышц брюшного пресса и спины.
5. Работа с родителями.

## 1. Пояснительная записка

В дошкольном возрасте осанка ребенка только формируется, поэтому любое нарушение условий ее формирования приводит к патологическим изменениям. Не приходится убеждать кого-либо в роли физического как фактора, формирующего осанку ребенка. Условия физического воспитания дают возможность не только сформировать соответствующую эстетическим и физиологическим требованиям осанку ребенка, но и исправить, создать новый вариант осанки.

В настоящее время в России много дошкольных учреждений различного типа и специализации, которые работают по новым программам, направленным на развитие интеллектуальных, художественных и других способностей детей, но, к сожалению, не всегда уделяется должное внимание физическому воспитанию.

Данные статистических исследований и факторы медицинской группы говорят о том, что у детей в дошкольном возрасте снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что ведет к нарушению осанки и плоскостопию, задержки возрастного развития, нарушению координации движения, снижению выносливости, гибкости и силы.

У большинства детей дошкольного возраста есть нарушения опорно-двигательного аппарата: сколиоз, лордоз, кифоз и другие отклонения от нормы.

Как же помочь каждому ребенку найти себя в движении?

В вопросах оздоровительного воспитания и лечения дошкольников много нерешенных проблем: нет системы подачи материала, научно разработанных методик проведения опытов, постановки различных поисковых задач, недостаточно специализированных книг, пособий для корригирующих игр, нет системы подготовки кадров по данному вопросу. Все вышеназванное убедило в необходимости создания программы лечебно-оздоровительного воспитания и обучения дошкольников, включающей в себя не только фактический материал, постановку различных задач, но и попытку решить проблему лечения нарушений опорно-двигательного аппарата через все виды образовательной и воспитательной деятельности в рамках дошкольного учреждения и семьи.

Анализ сложившейся ситуации позволяет сделать вывод, что в условиях детского сада необходимо организовать работу так, чтобы ребенок под наблюдением ортопеда ежедневно занимался корригирующими и специально подобранными упражнениями, направленными на укрепление и исправление опорно-двигательного аппарата.

В программе «Организация занятий лечебной физкультурой при нарушениях опорно-двигательного аппарата и сколиозе у детей 3-7 лет», наиболее полно учтены условия работы ДООУ, специфика реализации программы, особенности развития воспитанников, экологические и другие особенности нашего региона. Такой подход в реализации программы обеспечивает развитие индивидуальности ребенка, учитывает образовательный запрос семьи, а также обеспечивает максимальную коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата и сопутствующих дефектов.

Рассмотрим некоторые вопросы профилактики и исправления этих дефектов в процессе физического воспитания.

Основой профилактики и лечения нарушений осанки, особенно начальных степеней, является общая тренировка организма ослабленного ребенка. Она должна проходить на фоне хорошо организованного лечебно-двигательного режима, составленного с учетом характера заболевания.

Общefизическое действие упражнений при соответствующей дозировке обеспечивает гармоничное развитие мускулатуры ребенка, создает достаточную силовую выносливость мышц, позволяющую длительно сохранять определенную позу в пространстве. Поэтому первым и необходимым условием формирования правильной осанки является развитие и укрепление мышц на занятиях лечебной физической культурой, которое проводится в первую половину дня, ежедневно

Задачами являются:

- укрепление и улучшение общего состояния больного, и создание «психологического стимула» для дальнейшего лечения, эмоциональная разрядка;
- улучшение дыхательных функций легких, увеличение экскурсии грудной клетки, повышение газообмена, улучшение обменных процессов в организме;
- повышение выносливости и работоспособности;
- тренировка общей координации;

- повышение тонуса мышц, их силовой выносливости, воспитание правильной осанки, активной самокоррекции;

На основе этих задач строиться вся работа ЛФК.

Следует подчеркнуть, что правильная осанка – это не только внешний вид, это и хорошее здоровье. Поэтому необходимы разнообразные профилактические методы, предупреждающие нарушение осанки. К ним, прежде всего, относятся:

- исключение однообразных, длительно сохраняемых поз при неправильной посадке во время занятий;
- подбор мебели по росту детей;
- рациональная двигательная активность детей в течении дня;
- специально-профилактические упражнения, направленные на формирование правильной осанки.

Воспитание и лечение может быть осуществлено при условии, что лечебно – образовательная деятельность педагогов и родителей осуществляется с позиции осознания значимости всей проблемы.

В работе с родителями важно:

- \* ознакомление родителей с результатами диагностики, состояния здоровья и физического развития ребенка, с индивидуальным планом его развития;
- \* целенаправленная просветительская работа, пропагандирующая общегигиенические требования, необходимость рационального режима, полноценного сбалансированного питания, закаливания;
- \* формирования у родителей основ валеологической грамотности через знакомство с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в детском саду и семье.

При организации занятий ЛФК необходимо учитывать особенности детей с тяжелыми нарушениями опорно-двигательного аппарата, поэтому в предложенной программе выделяются направления: работа по повышению ССВМ (статическая силовая выносливость мышц) туловища, профилактике и лечению плоскостопия, развитию мелкой моторики и дыхания.

В плане-программе раскрыт концептуальный подход к проблеме оздоровления дошкольников 2-7 лет с нарушением опорно-двигательного аппарата, реализован принцип интеграции коррекционно-педагогического процесса, индивидуально-дифференцированного подхода, системности занятий.

Обеспечено комплексное воздействие на ребенка, т.к. программа предлагает включить организацию совместной деятельности взрослого и ребенка, а также самостоятельную деятельность ребенка вне занятия.

### 1.1. Цель и основные задачи плана-программы.

**Цель:** приостановить, частично или полностью исправить нарушение опорно - двигательного аппарата.

**Основные задачи:**

**Образовательно- развивающие** – воздействие с целью гармоничного развития форм и функций организма, совершенствование двигательных способностей, воспитание физических качеств.

**Оздоровительные** – укрепление здоровья, воздействие с целью жизнедеятельности организма, профилактики и лечения заболеваний опорно- двигательного аппарата.

**Принципы:**

- индивидуально-дефференцированный подход;
- интеграция коррекционно-педагогического процесса;
- системность;
- занимательность.

### **Методологическая основа:**

наблюдение, поисковая деятельность, введение игровой ситуации, наглядность, словесное и музыкальное сопровождение.

## **ПОЗВОНОЧНИК**

Это одна из наиболее важных частей костяка. *Основные функции позвоночника – опорная, защита спинного мозга, амортизация толчков и сотрясений – обеспечиваются благодаря его прочности, эластичности и подвижности.*

Позвоночник состоит из отделов: шейного, грудного, поясничного (переходящего в крестец) и копчикового – с умеренными физиологическими изгибами, имеющими переднезаднее направление. Шейный и поясничный изгибы обращены вперед, грудной и крестцовый – назад. S - образная форма позвоночника обеспечивает расположения центр тяжести туловища над нижними конечностями, оптимизируя нагрузку на мышечный аппарат, способствует ослаблению толчков и сотрясений при ходьбе, беге и прыжках. У детей дошкольного возраста шейный и поясничный изгибы в норме близки по глубине и равны 3-4 см. Глубина изгибов может меняться.

*Лордотический* позвоночник характеризуется малой шейной кривизной и значительно выраженной поясничной.

При *кифотическом* позвоночнике увеличена глубина грудного и шейного изгибов. Возможны боковые искривления позвоночника (право- и левосторонние). Ребенок наклоняется вперед, по вершинам остистых отростков проводят с нажим пальцем, получая красную линию. Ребенок выпрямляется. Ему одевают на шею сколиометр так, что бы место прикрепления ленты к обручу было на уровне седьмого шейного позвонка. По отклонению полученной линии остистых отростков от вертикально спускающейся ленты сколиометра судят об искривлении позвоночника.

## **ОСАНКА**

Это привычная поза человека, которая зависит от формы позвоночника и развития мускулатуры – «опорного корсета».

Различают осанку правильную, сутулую, лордическую (круглая спина), кифотическую, выпрямленную (плоская спина), а также ассиметричную.

При *правильной* осанке наблюдается прямое положение головы, правильные физиологические изгибы позвоночника (у детей дошкольного возраста – 3-4 см.); корпус удерживается прямо; ягодичные складки симметрично расположены; плечи находятся на одном уровне; лопатки прилегающие, симметричные; вертикальная линия, очерчивающая

линию живота, не выходит за линию груди; нижние конечности одинаковой длины, ноги прямые, положение правильное.

При *сутулой* осанке увеличивается физиологический кифоз в грудном отделе позвоночника, поясничный лордоз и наклон таза незначительны, голова наклонена вперед.

Для *лордической* осанки свойственны увеличение поясничного и сглаживание шейного лордоза, некоторое увеличение кифоза в грудном отделе, верхняя часть туловища откинута назад.

*Кифотическая* осанка характеризуется значительным прогибом отдела позвоночника, увеличением глубины шейного и поясничного изгибов. При этом спина круглая, живот выпячен.

При *выпрямленной* осанке, или плоской спине, наблюдаются сглаживание поясничного лордоза, слабо выражены изгибы в шейном и грудном отделе, ось тела – по всей длине позвоночника. Этот тип осанки наиболее предрасположен к сколиотической деформации.

Для *ассиметричной* осанки характерно функциональное нестойкое отклонение позвоночника в боковой плоскости, которое исправляется за счет напряжения мышц. Этот вид нарушения осанки отличается от сколиоза 1 степени отсутствием изменений со стороны позвоночника.

Нарушение осанки возникают и прогрессируют чаще всего в связи со снижением двигательной активности в периоды интенсивного роста ребенка. При выявлении изменений осанки следует обратить внимание на возможную сопутствующую патологию (нарушение зрения и дыхания, снижения остроты

слуха на одно ухо и др.).

Сколиоз (сколиотическая болезнь) – это боковое искривление позвоночника с обязательной ротацией (поворотом) тел позвонков. При истинном сколиозе даже в начальной стадии имеется деформация позвоночника, которая сохраняется независимо от положения ребенка и нагрузки. Комбинированный визуально – инструментальный тест для выявления нарушений опорно-двигательного аппарата у дошкольников и школьников при массовых осмотрах включает:

- визуальное выявление нарушений осанки (модификация теста Е. Рутковской);
- визуальное выявление истинного сколиоза методика Централизованного института травматологии и ортопедии им. Н.Н. Приоров;
- плантографию в скрининг-модификации для выявления продольного плоскостопия (методика А.В.Сидоровой).

### Выявление нарушений осанки

Выявления нарушений осанки требует учета типичных возрастных особенностей физиологической осанки у детей и подростков. Которая с возрастом изменяется. В связи с этим нельзя использовать в качестве образца осанку, признанную правильной для взрослых. В процессе ее формирования создаются варианты типичных (привычных) для того или иного возраста осанок, которые не следует считать неправильными, если они отличаются от образца. Тест учитывает также, что оценка состояния опорно-двигательного аппарата у детей требует не только статического, но и динамического исследования (стоя и при ходьбе).

Для правильной оценки результатов обследования по данной методике необходимо знать возрастную половую особенности физиологической осанки и учитывать их.

Например, характерные черты нормальной осанки детей дошкольного возраста следующие: голова немного наклонена вперед, плечевой пояс незначительно смещен кпереди, не выступая за уровень грудной клетки (в профиль); линия грудной клетки плавно переходит в линию живота, который выступает на 1-2 см; изгибы позвоночника выражены слабо, угол наклона таза невелик.

### Тестовая карта для выявления нарушений осанки

На вопросы-утверждения теста следует отвечать «да» или «нет».

1. Явное повреждение органов движения, вызванное врожденными пороками, травмой, болезнью.
2. Голова, шея отклонены от средней линии; плечи лопатки, таз установлены несимметрично.
1. Выраженная деформация грудной клетки – грудь «сапожника», впалая, «куриная».
2. Выраженное увеличение или уменьшение физиологической кривизны позвоночника; шейного и поясничного лордоза, грудного кифоза.
3. Сильное отставание лопаток («крыловидные» лопатки).
4. Сильное выступание живота (более 2 см от линии грудной клетки).
5. Нарушение осей нижних конечностей (О – образные или Х – образные).
6. Неравенство треугольников талии.
7. Вальгусное положение пяток или пятки (ось пятки отклонена наружу) во время стояния.
8. Явные отклонения в походке: прихрамывающая, «утиная» и др.

С помощью данного теста оценка осанки проводится по следующим градациям:

- отрицательные ответы на все вопросы – нормальная осанка;
- положительные ответы на один или несколько вопросов от номеров 3,5,6, 7 включительно – незначительные нарушения осанки; дети, обладающие этими отклонениями, подлежат наблюдению врача дошкольного учреждения, школы, поликлиники;
- положительные ответы на вопросы 1,2,4,8,9,10 (один или несколько) – выраженные нарушения осанки; дети, отнесенные к данной группе, подлежат обязательному направлению на консультацию к ортопеду.

### Выявления истинного сколиоза

У детей иногда диагностируется истинный сколиоз, сопровождаемый торсией – поворот позвоночника относительно собственной вертикальной оси, при котором остистые отростки позвоночника уклоняются в ту или иную сторону от срединной плоскости, образуя выпуклость, видимую при наклоне туловища.

Основным приемом для выявления истинного структурного сколиоза считается осмотр со сгибанием позвоночника и медленном наклоне туловища вперед и назад, при этом руки свободно свисают вниз, ноги прямые.

При сколиозе наблюдается ассиметричное реберное выбухание в грудном отделе и мышечный валик в поясничном отделе.

Для наиболее точного выявления торсии позвоночника осмотр следует проводить в двух положениях: спереди и сзади. При осмотре сзади, наклоняя ребенка от себя, можно обнаружить торсию грудно-поясничного и поясничного отделов.

При осмотре спереди, наклоняя туловище ребенка к себе, можно обнаружить торсию верхне-грудного отдела.

Нормальной осанке детей школьного возраста характерны следующие черты: голова незначительно наклонена вперед к корпусу; плечи не выдвинуты вперед; на уровне груди не большой изгиб корпуса назад; лопатки отстают незначительно; поясничный лордоз постепенно уменьшается, живот еще выпячен, но менее выражено, чем у детей 6-7 лет; ось нижних конечностей у девочек прямая или незначительно вальгусная (Х-образная) – расстояние между стопами при осмотре анфас до 2 см (2 пальца); у мальчиков – прямая или незначительно вальгусная (О –образная) – расстояние между голенищами при осмотре анфас до 2 см ( 2 пальца). Наиболее стабильная осанка отмечается у детей в возрасте 10 лет.

Обследование проводится фельдшером, врачом ортопедом или медицинской сестрой дошкольного учреждения, школы, поликлиник и осуществляется следующим образом: зная особенности нормальной осанки детей обследуемого возраста, врач осматривает ребенка и отвечает на 10 вопросов теста, подчеркивая «да» или «нет» в тестовой карте каждого ребенка. Исследование проводится в положении стоя (ребенок раздет до трусов), но без стремления заставить обследуемого стоять прямо – ребенок должен принять естественную, привычную для него позу.

Осмотр совершается в следующем порядке.

1. Осмотр анфас, руки вдоль туловища – определяется форма ног (нормальная, О – и Х –образная), положение головы, шеи, симметрия плеч, равенство треугольников талии, деформация грудной клетки, симметрия таза.
2. Осмотр сбоку, поза как при осмотре анфас – определяется форма грудной клетки, живота, выступание лопаток, форма спины.
3. Осмотр со спины ( поза сохраняется) – симметрия углов лопаток, равенство треугольников талии, форма позвоночника, ног ( нормальная, О- или Х-образная) , ось пяток ( вальгусная или нет).
4. В конце обследования ребенку предлагается сделать несколько шагов для выявления нарушений при ходьбе.

Все дети с подозрением на сколиоз должны быть направлены на лечение или на консультацию к ортопеду.

Принимая во внимание выше сказанное, в комплексах физических упражнений для детей дошкольного возраста мы уделяем большое внимание упражнениям, корригирующим позы, положение позвоночника, формирующим правильную осанку.

Сколиоз и нарушение осанки являются распространенными заболеваниями опорно-двигательного аппарата у детей, относятся к типу сложных и весьма актуальных проблем. По данным Министерства здравоохранения и медицинской промышленности РФ, в различных регионах страны сколиозы регистрируются у 6 %, а нарушение осанки у 35

– 65 % детей в различных возрастных группах. Сколиоз известен давно. Это заболевание опорно-двигательного аппарата, сопровождающийся искривлением позвоночника во фронтальной плоскости с ротацией тел позвонков ( скручиванием их в процессе роста), которое приводит к нарушению функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, косметическим дефектам.

Тяжелые формы сколиотической болезни требуют хирургического вмешательства, а в некоторых

случаях могут привести к инвалидности, сложности приобретения профессии.

Сколиоз следует отличать от простого нарушения осанки. Нарушения осанки во фронтальной плоскости является нестойким боковым отклонением позвоночника и в положении лежа на спине или животе исчезает. Клинически при нарушении осанки ротация позвонков отсутствует.

Очень важно выявить патологию позвоночника в самом начале развития заболевания. Лишь при этом условии своевременное и правильное лечение в 80 % случаев позволяет стабилизировать дальнейшее развитие болезни с наименьшими финансовыми и моральными затратами на лечение и реабилитацию больных.

Осанка – это привычное положение туловища в пространстве, обусловленная конституционными, наследственными факторами, зависящая от тонуса мышц, состояние связующего аппарата, выраженности физиологических изгибов позвоночника.

При нарушении осанки и начальной степени сколиоза у ребенка наблюдается задержка развития двигательных умений и навыков. Задержка и нарушение процессов костеобразования, слабость связочно-мышечного аппарата и связанное с ними недостаточное развитие мышечного корсета, обострение сопутствующих заболеваний, снижающих уровень функционального развития и соматического здоровья ребенка. У многих детей с подобными диагнозами ослаблена нервная система, замедлена скорость мыслительных процессов, понижена работоспособность, повышена утомляемость.

Комплексное лечение нарушений опорно-двигательного аппарата предусматривает использование лечебной гимнастики, лечебного плавания, тренажерной гимнастики, ряда разновидностей мануальной терапии. Любой момент лечения назначается по показаниям врача-ортопеда и врача лечебной физкультуры. Так, при недостаточно развитом корсете ограничивают упражнения стоя, следует формировать корсет из исходного положения лежа в разгрузке. С одной стороны, режим разгрузки позвоночника необходим для правильного развития ростковых зон тел позвонков, а с другой стороны, комплекс лечения обеспечивает рациональную, активную физическую тренировку, создавая мышечный корсет. Однако при этом необходимо ограничения занятий бегом, прыжками, велосипедным спортом, роликовыми коньками, исключается ряд упражнений на гибкость.

В настоящее время в России много дошкольных учреждений различного типа и различной специализации, которые работают по новым программам, направленными на развитие интеллектуальных, художественных и других способностей детей, но, к сожалению, не всегда уделяется должное внимание физическому воспитанию.

Данные статистических исследований и факты медицинской практики говорят о том, что у детей в дошкольном возрасте снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки и плоскостопие, задержку возрастного развития, нарушение координации движения, снижения выносливости, гибкости и силы.

А длительное пребывание за столом вызывает статическую нагрузку на определенную группу мышц, что в свою очередь приводит к искривлению позвоночника.

У большинства детей дошкольного возраста есть нарушения опорно-двигательного аппарата: сколиоз, лордоз, кифоз и другие отклонения от нормы.

Анализ сложившейся ситуации позволяет сделать вывод, что в условиях детского сада необходимо организовать работу так, что бы ребенок под наблюдением ортопеда ежедневно занимался корректирующими упражнениями, направленными на укрепление и исправление опорно-двигательного аппарата.

Проблема сколиоза в настоящее время все больше и больше привлекает внимание науки и практики. Решением этой проблемы стало создание специализированных садов по работе с детьми дошкольного возраста. Которые имеют отклонения в опорно-двигательном аппарате, в том числе МДОУ № 139 г. Красноярск.

Здесь применяется комплексный подход в лечении сколиоза, в котором одно из основных мест занимает ЛФК.

Как же помочь каждому ребенку найти себя в движении?

В сентябре месяце, совместно с медицинской службой детского сада в которую входят – врач – ортопед, невропатолог, врач ЛФК, массажисты, идет обследование детей вновь поступивших в детский сад. Далее на медико-педагогическом консилиуме обсуждается вопрос: кому из детей необходимы

ограничения в каких-либо спортивных движениях и физической нагрузке. Это необходимо для того , что бы в процессе работы учитывать их индивидуальные особенности. Эти данные заносятся в индивидуальные маршруты, которые могут дополняться и изменяться на протяжении всего времени посещения ребенком детского сада.

На контрольных занятиях во всех возрастных группах было проведено диагностическое обследование по выявлению и определению :

- Силы мышц спины и живота;
- Динамометрии правой и левой руки;
- Жизненной емкости легких.

Эти обследования помогают определить индивидуальные особенности детей, их физическое развитие, способности и физическую подготовленность.

С помощью этих исследований выделяются дети, нуждающиеся в более низкой нагрузке, что позволило сокращать длительность и темп их двигательной деятельности, т.к. некоторым детям противопоказано излишнее прогибание в поясе, особенно при лордозе, а другим противопоказано подтягивание на турнике с помощью рук.

Обследование в свою очередь помогает не только детям, но и их родителям с ориентироваться в спортивных возможностях детей. Эта форма обследования удобна для каждого инструктора и воспитателя

Данное обследование позволяет в пределах одной возрастной группы выделить следующие подгруппы:

- 1- дети с малым объемом легких;
  - 2- дети с ослабленными мышцами живота и спины; 3- дети с ослабленными мышцами рук.
- Для удобства каждая из групп была обозначена цветовыми символами: 1- желтый цвет;
- 2 -красный цвет;
  - 3 -синий цвет;
  - 4- зеленый цвет.

Эти символы, прикреплены к спортивной форме, дают возможность преподавателю осуществлять во время занятий ЛФК индивидуально-дифференцированный подход. Обязательной частью каждого занятия является работа с выше указанными нарушениями. Применяются комплексы упражнений, рассчитанные на коррекцию конкретных отклонений в развитии ребенка.

Занятия по данной программе проводятся в первую половину дня . Подбор физических упражнений используемых в этой программе , направлен на укрепление мышц ребенка, проведение коррекции имеющейся деформации позвоночника, общеукрепляющее воздействие на организм . Проводя работу по данной программе можно проводить коррекцию сочетанных дефектов у детей дошкольного возраста , это плоскостопие, ортопедическая патология , нарушение или не сформированность правильного дыхания.

### ***Перспективный план работы по ЛФК***

*( подготовительная группа)*

| <b><i>Месяц</i></b> | <b><i>Программный материал для занятий с детьми при сколиотической болезни и нарушении осанки</i></b> | <b><i>Кол-во занятий</i></b> |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>Сентябрь</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Знакомство со спорт залом, правила поведения в спортивном зале.</li> <li>❖ Знакомство (повторение) частей тела, основные гимнастические понятия.</li> <li>❖ Тестирование ( первичное).</li> <li>❖ Разучивание комплекса №1.</li> <li>❖ Разучивание подвижных игр на воздухе, игр на формирование правильной осанки.</li> <li>❖ Знакомство с дыхательными упражнениями, разучивание игровых комплексов.</li> <li>❖ Индивидуальная работа (разучивание упражнений).</li> <li>❖ Итоговое занятие (игровой комплекс с загадками).</li> <li>❖ Принятия участия в педагогических консилиумах.</li> <li>❖ Работа с родителями.</li> </ul> |  |
| <b>Октябрь</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Формирование навыком правильной осанки.</li> <li>❖ Разучивание комплекса №2 ( с шариками).</li> <li>❖ Закрепление навыков правильно дыхания.</li> <li>❖ Разучивание упражнений на координацию движенияи равновесия.</li> <li>❖ Упражнения для профилактики плоскостопия (укрепление связочно- мышечного аппарата стопы).</li> <li>❖ Комплексное игровое занятие.</li> <li>❖ Работа с родителями и медицинской службой.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                  |  |
| <b>Ноябрь</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Формирование навыка правильной осанки.</li> <li>❖ Разучивание комплекса №3 (с гимнастическими палками)</li> <li>❖ Индивидуальная работа.</li> <li>❖ Выработка навыков правильного дыхания, удлинение выдоха.</li> <li>❖ Работа на силовую выносливость мышц рук (ДММ).</li> <li>❖ Тренировка навыка удержания правильного положения тела в подвижных играх.</li> <li>❖ Игры для развития правильного дыхания.</li> <li>❖ Игры на внимание.</li> </ul>                                                                                                                                                                              |  |
| <b>Декабрь</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Формирование и закрепление навыка правильной осанки .</li> <li>❖ Промежуточное тестирование, обработка результатов.</li> <li>❖ Разучивание комплекса № 4(с палками, мячами).</li> <li>❖ Работа над развитием мелкой моторики( работа с мелкими предметами).</li> <li>❖ Дыхательная гимнастика, с добавлением элементов логоритмики.</li> <li>❖ Игры малой подвижности, для закрепления навыка правильной осанки.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                        |  |

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                | ❖ Работа с родителями, посещение консилиумов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
| <b>Январь</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Формирование и закрепление навыков правильной осанки.</li> <li>❖ Разучивание комплекса № 5 (с грузами).</li> <li>❖ Обучение детей самостоятельному проведению разминки стоя, комплексов упражнений.</li> <li>❖ Профилактика плоскостопия, комплексы упражнений.</li> <li>❖ Работа на выработку правильного дыхания.</li> <li>❖ Закрепление игр и упражнений для мелкой моторики пальцев.</li> </ul>                             |  |
| <b>Февраль</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Закрепление навыка правильной осанки.</li> <li>❖ Разучивание комплекса №6 со сменными предметами.</li> <li>❖ Дыхательные упражнения с добавлением элементов логоритмики.</li> <li>❖ Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.</li> <li>❖ Упражнения, направленные на развития координации движения, ориентировку в пространстве.</li> <li>❖ Проведение недели ЛФК.</li> <li>❖ Проведение недели подвижных игр.</li> </ul> |  |
| <b>Март</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Закрепление навыков правильной осанки в ходьбе .</li> <li>❖ Разучивание комплекса №7 (с палками и мешочками)</li> <li>❖ Развитие мелкой моторики в упражнениях с предметами, профилактика плоскостопия.</li> <li>❖ Индивидуальная работа по подгруппам.</li> <li>❖ Игры малой подвижности на закрепление навыка правильной осанки.</li> <li>❖ Занятия на улице..</li> </ul>                                                     |  |
| <b>Апрель</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Закрепление навыка правильной осанки.</li> <li>❖ Разучивание комплекса № 8 (с обручами, мешочками).</li> <li>❖ Выработка глубокого дыхания, логоритмическая гимнастика.</li> <li>❖ Тестирование (выпускное), разработка рекомендаций на летний период.</li> <li>❖ Комплексное игровое занятие – сказка.</li> <li>❖ Разучивание элементов спортивного танца..</li> </ul>                                                         |  |
| <b>Май</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Закрепление навыка правильной осанки.</li> <li>❖ Разучивание комплекса № 9 (с флажками).</li> <li>❖ Подвижные игры на внимание, скорость, ловкость.</li> <li>❖ Дыхательная гимнастика (сюжетная).</li> <li>❖ Проведение недели ЛФК <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Спортивный парад на свежем воздухе</li> <li>▪ Проведение викторины.</li> <li>▪ Конкурс на личное и командное первенство.</li> </ul> </li> </ul>     |  |

### Перспективный план работы по ЛФК

(старшая группа)

| Месяц    | Программный материал для занятий с детьми при сколиотической болезни и нарушении осанки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Кол-во занятий |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Сентябрь | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Знакомство со спорт залом, правила поведения в спортивном зале.</li> <li>❖ Знакомство (повторение) частей тела, основные гимнастические понятия.</li> <li>❖ Тестирование (первичное).</li> <li>❖ Разучивание комплекса №1 (ОРУ).</li> <li>❖ Разучивание подвижных игр на воздухе, игр на формирование правильной осанки.</li> <li>❖ Подвижные игры на формирование правильной осанки.</li> <li>❖ Итоговое занятие (игровой комплекс с загадками).</li> <li>❖ Принятия участия в педагогических консилиумах.</li> <li>❖ Работа с родителями.</li> </ul> |                |
| Октябрь  | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Формирование навыком правильной осанки.</li> <li>❖ Закрепление комплекса №1.</li> <li>❖ Упражнения в «вытяжении» (стоя и лежа).</li> <li>❖ Разучивание упражнений на координацию движения и равновесия.</li> <li>❖ Упражнения для профилактики плоскостопия, формирование навыка правильной ходьбы.</li> <li>❖ Комплексное игровое занятие.</li> <li>❖ Работа по индивидуальным подгруппам.</li> </ul>                                                                                                                                                 |                |
| Ноябрь   | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Формирование навыка правильной осанки.</li> <li>❖ Разучивание комплекса №2 (с мячами)</li> <li>❖ Индивидуальная работа.</li> <li>❖ Выработка правильного дыхания, игровая гимнастика.</li> <li>❖ Работа на силовую выносливость мышц рук (ДММ).</li> <li>❖ Развитие координации движения (комплексы упражнений).</li> <li>❖ Игры для развития правильного дыхания.</li> <li>❖ Игры на внимание.</li> </ul>                                                                                                                                             |                |
| Апрель   | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Закрепление навыка правильной осанки.</li> <li>❖ Разучивание комплекса №8 (с обручами, мешочками).</li> <li>❖ Выработка глубокого дыхания.</li> <li>❖ Тестирование, разработка рекомендаций на летний период.</li> <li>❖ Комплексное игровое занятие – сказка.</li> <li>❖ Разучивание элементов спортивного танца.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                          |                |
|          | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Закрепление навыка правильной осанки.</li> <li>❖ Разучивание комплекса № 9 (с флажками).</li> <li>❖ Подвижные игры на внимание, скорость, ловкость.</li> <li>❖ Дыхательная гимнастика (сюжетная).</li> <li>❖ Проведение недели ЛФК <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Спортивный парад на свежем воздухе</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                                                                                                  |                |
| Май      | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Проведение викторины.</li> <li>▪ Конкурс на личное и командное первенство.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |

### Перспективный план работы по ЛФК

(младшая-средняя группа)

| Месяц | Программный материал для занятий с детьми при сколиотической болезни и нарушении осанки | Кол-во занятий |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------|

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>Сентябрь</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Знакомство со спорт залом, правила поведения в спортивном зале.</li> <li>❖ Знакомство частей тела, основные гимнастические понятия.</li> <li>❖ Тестирование (первичное).</li> <li>❖ Разучивание комплекса №1 (ОРУ).</li> <li>❖ Разучивание подвижных игр на воздухе, игр на формирование правильной осанки.</li> <li>❖ Подвижные игры на формирование правильной осанки.</li> <li>❖ Итоговое занятие (игровой комплекс с загадками).</li> <li>❖ Принятия участия в педагогических консилиумах.</li> <li>❖ Работа с родителями.</li> </ul> |  |
| <b>Октябрь</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Формирование навыком правильной осанки.</li> <li>❖ Закрепление комплекса №1.</li> <li>❖ Упражнения в «вытяжении» (стоя и лежа).</li> <li>❖ Упражнения для профилактики плоскостопия, формирование навыка правильной ходьбы.</li> <li>❖ Комплексное игровое занятие.</li> <li>❖ Работа по индивидуальным подгруппам.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                            |  |
| <b>Ноябрь</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Формирование навыка правильной осанки.</li> <li>❖ Разучивание комплекса №2 (с мячами)</li> <li>❖ Индивидуальная работа.</li> <li>❖ Выработка правильного дыхания, игровая гимнастика.</li> <li>❖ Работа на силовую выносливость мышц рук (ДММ).</li> <li>❖ Игры для развития правильного дыхания.</li> <li>❖ Игры на внимание.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                 |  |
| <b>Декабрь</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Формирование и закрепление навыка правильной осанки.</li> <li>❖ Промежуточное тестирование, обработка результатов.</li> <li>❖ Разучивание комплекса № 4 (с палкам).</li> <li>❖ Работа над развитием мелкой моторики (работа с мелкими предметами).</li> <li>❖ Дыхательная гимнастика.</li> <li>❖ Игры малой подвижности, для закрепления навыка правильной осанки.</li> <li>❖ Работа с родителями, посещение консилиумов.</li> </ul>                                                                                                      |  |
| <b>Январь</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Формирование и закрепление навыков правильной осанки.</li> <li>❖ Разучивание комплекса № 5.</li> <li>❖ Профилактика плоскостопия, комплексы упражнений.</li> <li>❖ Работа на выработку правильного дыхания.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                | ❖ Закрепление игр и упражнений для мелкой моторики пальцев.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| <b>Февраль</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Закрепление навыка правильной осанки.</li> <li>❖ Разучивание комплекса №6 .</li> <li>❖ Дыхательные упражнения .</li> <li>❖ Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.</li> <li>❖ Упражнения, направленные на развития координации движения, ориентировку в пространстве.</li> <li>❖ Проведение недели ЛФК.</li> <li>❖ Проведение недели подвижных игр.</li> </ul> |  |
| <b>Март</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Закрепление навыков правильной осанки в ходьбе .</li> <li>❖ Разучивание комплекса №7.</li> <li>❖ Развитие мелкой моторики в упражнениях с предметами, профилактика плоскостопия.</li> <li>❖ Индивидуальная работа по подгруппам.</li> <li>❖ Игры малой подвижности на закрепление навыка правильной осанки.</li> </ul>                                                 |  |
| <b>Апрель</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Закрепление навыка правильной осанки.</li> <li>❖ Разучивание комплекса № 8 (с обручами).</li> <li>❖ Выработка глубокого дыхания.</li> <li>❖ Тестирование ), разработка рекомендаций на летний период.</li> <li>❖ Комплексное игровое занятие – сказка.</li> </ul>                                                                                                      |  |
| <b>Май</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Закрепление навыка правильной осанки.</li> <li>❖ Разучивание комплекса № 9 ( с флажками).</li> <li>❖ Дыхательная гимнастика ( сюжетная).</li> <li>❖ Проведение недели ЛФК <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Спортивный парад на свежем воздухе</li> <li>▪ Проведение викторины.</li> <li>▪ Конкурс на личное и командное первенство.</li> </ul> </li> </ul>     |  |

## ПЛОСКОСТОПИЕ

Стопы - это очень тонко сбалансированный механизм. Их здоровье зависит от тех условий, которые мы для них создаем. Стопы ежедневно совершают больше работы, чем любая другая часть тела, и больше, чем другая часть тела, подвергаются травмам. При ходьбе человеку приходится постоянно балансировать то на одной ноге, то на другой, перенося вес тела вперед, слева направо и справа налево. Действительно, эти движения требуют сохранения равновесия, удерживая целый лень массу тела на очень маленькой площади опоры - стопе. Большую роль в развитии способности держать равновесие играет хорошая координация движений и выработка умения управлять костями ног. Это означает, что человек должен учиться правильно ходить. При ходьбе, в момент постановки на землю стопа должна быть слегка развернута наружу, а при беге ставиться более прямолинейно.

Под плоскостопием понимают деформацию стопы, заключающуюся в уплощении ее свода. То есть, это уменьшение свода стопы. Стопа выдерживает вся тяжесть тела при стоянии и ходьбе, обеспечивает плавность походки, а рессорные свойства стопы предохраняют тело и головной мозг от сотрясения при беге, прыжках и ходьбе. Эти функции стопа выполняет благодаря своему сводчатому строению. Свод под влиянием нагрузки несколько уплощается, но тотчас же, по окончании ее действия, возвращается в прежнее положение. Мышцы стопы при повышении физической нагрузки не дают своду значительно провисать. При длительной, чрезмерно большой нагрузке мышцы утомляются, свод стопы начинает опускаться. Повторяющееся изо дня в день переутомление мышц может привести к стойким формам продольного плоскостопия.

Итак, различают два продольных (внутренний и наружный) и поперечный своды. Они поддерживаются связочным аппаратом и мышцами. Наибольшее значение в держании правильного свода стопы имеют

передняя и задняя большеберцовые мышцы длинные сгибатели пальцев стопы. При уплощении свода стопы происходит натяжение связок и подошвенного нерва, что вызывает быстрое утомление ног и боли. Дети дошкольного возраста растут быстро, теряя округлость, присущую раннему возрасту. Развитие скелета в этом возрасте еще не закончено, в нем остается много хрящевой ткани, что делает возможным дальнейший рост, но в то же время обуславливает мягкость, податливость костей. Под влиянием слишком большой и неравномерной нагрузки они могут легко деформироваться. Стопа ребенка отличается большим развитием хоровой ткани на подошвенной стороне, она более широка и коротка и при осмотре кажется плоской. Изменение формы свода стоп приводит не только к местному ухудшению их функции, но и, по мере дальнейшей деформации стопы, к изменению положения таза, нарушению правильного стояния позвоночника, что ведет к дефектам осанки. В дошкольном возрасте деформация стоп, как правило, носит функциональный характер и определяется в основном слабостью мышечного тонуса и связочного аппарата и незавершенностью строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать еще и обувь большего размера, чем нужно и излишняя масса тела, и перенесенные заболевания. Для диагностики плоскостопия применяют метод плантографии - отпечатков стоп.

Большую роль в профилактике плоскостопия имеет правильный подбор обуви для детей. Размер ее должен точно соответствовать форме и индивидуальным особенностям стопы, предохранять стопу от повреждений, не затруднять движений и не вызывать чрезмерное давление на суставы, сосуды и нервы стопы.

Лечение плоскостопия - более трудный процесс, чем его предупреждение. Поэтому большое внимание следует уделять профилактике плоскостопия. Для предупреждения плоскостопия в детском возрасте необходимо выполнять упражнения, направленные на укрепление мышц и суставно-связочного аппарата стоп. А также полезна ходьба босиком по неровной почве, по песку, мелким камушкам. В результате, происходит естественная тренировка мышц, голени и активно поддерживается свод стопы. А занятия ЛФК увеличивают силу мышц, поддерживающих свод плоскостопия, а при начальных стадиях - исправить. Особое внимание обращают на укрепление мышц, поддерживающих свод стопы. К таким упражнениям относятся: ходьба на наружных краях стопы и на носках, сгибание пальцев ног, захватывание пальцами ног различных предметов и поднимание из прямой ногой, приседания в положении носки внутрь - пятки разведены, со скрещенными ногами, лазание по гимнастической лестнице, канату, наклонной скамейке. Для усиления корригирующего эффекта таких упражнений могут применяться некоторые пособия: ребристые доки, скошенные поверхности, камешки, шарики, карандаши, массажеры, гимнастические палки.

Все специальные упражнения следует проводить в сочетании с упражнениями, направленными на выработку навыка правильной осанки, общеразвивающими упражнениями и в соответствии с возрастными особенностями.

Главной задачей ЛФК при лечении плоскостопия является - исправление деформации стоп и закрепление результатов лечения с помощью специальных упражнений. Под исправлением деформации стопы надо понимать уменьшение степени уплощения сводов и пронации пятки.

Задачей основного периода лечебного курса является достижение высокой коррекции положения стопы и закрепление этого положения. А затем упражнения без предметов: удерживать стопу 10-20 сек. в напряженном состоянии (как будто зажал пальцами предмет и удержишь). Большое значение для коррекции стопы имеет езда на велосипеде.

На последнем этапе лечения происходит закрепление результатов коррекции. Используются упражнения в специальных видах ходьбы - на носках, на пятках, на наружной поверхности стоп, с параллельной постановкой стоп, с перекатом с пятки на носок и с носка на пятку, пружинный шаг, высокий шаг, широкий шаг и др. повышению эффективности лечения способствует сочетание описанной выше методики применения физических упражнений с массажем нижних конечностей.

## **ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ**

Упражнения выполняются в исходном положении -лежа на спине:

1. Одновременно и поочередно оттягивать носки стоп с одновременным их супинированием.
2. Согнуть ноги, упереться стопами в пол. Развести пятки и свести.
3. Поочередное и одновременное приподнимание пяток от опоры.
4. Ноги согнуты в коленях и разведены, стопы соприкасаются друг с другом подошвенной поверхностью. Отведение и приведение пяток с упором на пальцы стоп.
5. Положить согнутую в колене ногу на колено другой, полусогнутой, ноги. Круговые движения стопы в одну и другую сторону. То же, сменив положение ног.
6. Скользящие движения стопой одной ноги по голени другой, то же другой ногой.
7. Приподнимая пятки, шагать носками вперед с перекатом на вся стопу.
8. Согнуть ноги, подтянуть к тазу, приподнять пятки от опоры, опустить. В темпе выполнить еще 2-3 раза.

Следующие упражнения выполняются в исходном положении — сидя.

1. Ноги согнуты, стопы параллельны. Приподнимание пяток одновременно и поочередно «Тук - тук».
2. Тыльное сгибание стоп одновременно и поочередно «Гусеница».
3. Ноги прямые, сгибание и разгибание стоп «Тик - так».
4. Ноги чуть врозь. Круговые движения стоп в одну и другую сторону.
5. Сидя по-турецки, подогнуть пальцы стоп. Наклоняясь вперед, встать с опорой на тыльную поверхность стоп.
6. В упоре сзади, развести колени и подтянуть стопы до полного соприкосновения подошвенными поверхностями.
7. Захватывание пальцами стоп мелких предметов и перекладывание их на другое место.

Упражнения выполняются в исходном положении стоя:

1. Держаться за опору, подниматься на носки одновременно и последовательно.
2. То же упражнение, но без опоры.
3. Приподнимать пальцы стоп с опорой на пятки одновременно и попеременно.
4. Перекат с пяти на носки и обратно.
5. «Пружинки» - полуприседать и вставать на носках с различным положением рук.
6. Приседание на носках, прыжки в приседе с продвижением вперед.
7. Стопы параллельно. Перекат на наружные края стопы и обратно.
8. Носки вместе, пятки врозь. Полуприседания и приседания в сочетании с движениями рук.
9. То же на гимнастической стенке, хват руками на уровне груди.
10. Стоя на рейке гимнастической стенки, пружинить ногами.
11. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, наискосок.

12. Лазание по канату, шесту с захватом стопами.
13. Стоя на набивном мяче. Приседание в сочетании с движением рук.
14. Стоя на гимнастической палке полуприседания и приседания.

#### Упражнения с мячами.

1. Катание малых мяче стопой из положения сидя, стоя и в ходьбе. Захватывание мяча стопой.
2. Из положения упор сидя, с согнутыми ногами. Ноги поставить на мяч, поднимать и опускать пятки на мяч пружиня.
3. Мяч упереть в стенку стопами и пружинить стопой, сгибая колени, скользить по полу.
4. Упор сидя. Поднимание мяча вверх с помощью ног.
5. Отстукивать мяч об пол, передвигаясь прыжками, бегом, шагом, на носках.
6. Ловля мяча с лету на носках, в полуприседе, в низком приседе.
7. Ходьба с мячом с заданием для рук и ног.

#### Упражнения с гимнастической палкой.

1. Катание палки одной и другой ногой из седа и из положения стоя.
  2. Ходьба по палкам, положенным плотно друг к другу, чтобы не раскатывались.
  3. Сед с согнутыми ногами, носки на палке. Поднять пятки и опустить, поднять пятки и опустить пятки врозь. Чередовать.
  4. Сед. Катание одновременно двух палок, одну вперед, другую назад.
- «Лыжи».
5. То же, держать за опору из положения стоя.

#### Упражнения с газетой или чулком.

1. Из положения седа на гимнастической скамейке захватить газету пальцами ног, сгибая и разгибая пальцы ног, собрать из газеты «гармошку».
2. Пальцами ног из газеты скатать шарик, калач, дугу.

#### Упражнения с обручем.

1. Ходьба по обручу вдоль и поперек.
2. Прыжки через обруч на двух, одной ноге.
3. Ходьба с крестными шагами через обруч, ходьба по «кочкам», прыжки через «озеро», ходьба в приседе. Обруч вверх, прыжки в обруч, вращая его вперед.
4. Катание обруча пальцами ног (поочередно) в течение 2-4 минут.

#### Упражнения со скакалкой.

1. Упражнения со скакалкой хороши для закрепления свода стопы. Это разнообразные шаги и прыжки, вращая петлю вперед и назад, беговые упражнения, прыжковые на одной и на двух ногах, с согнутыми ногами и скрестно, сгибая ноги назад, со сменой ног впереди.
2. Из седа, скакалка сложена вчетверо, зацепить петлей за носки ног. Носки оттянуть и выпрямить. Чередовать. То же самое на приподнятой опоре, скамейке.
3. Стоя на середине скакалки, взявшись за ручки, выполнить наклон вперед и приподнимать то одну, то другую пятку.

#### Комплекс упражнений.

1. «Познакомьтесь». Сесть на стул или на пол. «Познакомьте» друг с другом пятку и пальцы

правой ноги. Пальцы остаются на месте, а пятку продвинуть вперед по направлению к пальцам. Пальцы отодвинутся. Снова приблизить пятку, а пальцы снова убегают. В результате ступня начнет двигаться волнообразно. Теперь, выполнить упражнение в обратную сторону - поджать пальцы. На этот раз сдвинется уже пятка. Повторить движения с левой ногой.

2. «Кулак». Сидя на скамейке, сильно прижат пальцы ног к подошве, а затем снова их с силой распрямить.
3. «Юла». Сесть на скамейку, поставить вертикально к ней палку или гантель. Поднять немного ступни, зажать предмет подошвами и вертеть.
4. «Взберись на палку». Сед на скамейке, взять в руки палку.

Поставить ее вертикально на пол и попробовать на нее влезть, для этого обхватить палку справа и слева ступнями - пятки и пальцы тоже упрутся в палку. Взбираться надо до тех пор, пока могут сгибаться колени. Затем спуститься по палке вниз.

5. «Разминка балерины». Сидя на скамейке, упереться пальцами ног об пол. Начать разминку маленькими шажками. Идти вперед, пока ступни не коснутся пола, затем вернуться назад, как балерина. Следить за тем, чтобы колени не поворачивались внутрь, а пятки находились недалеко друг от друга.
6. «Ловить мячик ногами». Сесть на пол и начинать подбрасывать ногами маленький мячик, только не трогать руками.
7. «Катайте мячик». Сесть на пол и поставить ступню на теннисный мячик. Затем катить мячик то к носку, то к пятке. Это очень хороший массаж для ног. Ноги время от времени надо менять.
8. «Игра в шарики я кольца». Сидя на полу, разложить перед собой в линию десять колец. Перед кольцами положить по шарiku. Опустить шарики в кольца поочередно: пять пальцами правой ноги, пять - левой. Затем вынуть шарики руками и положить их перед кольцами. Потом взять кольца и опустить их на шарики. А кто половчее, шарики из колец может вынуть не руками, а пальцами ног.
9. «Вязать ногами». Сесть на пол, согнуть ноги в коленях, колени раздвинуть в стороны, а ступни приблизить одна к другой. Пальцами ног взять по пруту (карандаш). На один прут набросить колечко с

другого пруту, как петля при вязании. Затем нанизать на прут несколько колец и «сплести несколько петель» или же надеть все кольца сразу.

10. «Скатать чулок». Сесть на пол, расстелить перед собой чулок или платок. Выдвинуть вперед ногу, распрямить пальцы, ухватить ими чулок и подобрать часть его под ступню. Снова распрямить пальцы и подобрать новую часть чулка. И так повторять до тех пор, пока чулок не исчезнет под ступней полностью. Сначала делать это упражнение одной ногой, потом второй, а под конец двумя ногами одновременно.

11. «С пятки на пальцы». Стоя на двух или одной ноге, крепко взяться для поддержки за что-нибудь рукой. После этого подняться на пальцы и опуститься на пятки. Следить за тем, чтобы у вас не получился прыжок. Колени вся время выпрямлены.

12. «Танец на канате». Начертить на полу мелом линию и попробовать пройти по этой линии, удержав равновесие: руки в стороны, делая вид, что танцуете на проволоке. Поставить одну ступню перед другой, колени сгибать нельзя. Ни в коем случае не ставить ногу рядом с линией, а то «упадешь вниз!».

13. «Обезьянка на двух ногах». По земле обезьянка ходит точно так же, как и по дереву: на внешней стороне ступни, сжав пальцы ног внутрь, словно держась за невидимую ветку. Попробуем ходить как обезьянка. Для этого ноги надо слегка согнуть в коленях.

14. «Прогулка с шариками». Пальцами ног держать шарик. Затем сильно сожмите пальцы и переместитесь на внешней стороне ступни вперед. Потом попробуйте удержать два шарика или больше. Вот так с ними и гуляйте.

15. «Играйте в мяч ногами». Два ребенка садятся на пол один напротив другого и, слегка откинувшись назад, опираются на руки. Потом они берут ногами теннисные мячи и начинают перебрасываться ими. Не ловите мяч руками!

16. «Ходите с мячом». Возьмите теннисный мяч, сильно зажмите его между ступнями. После

этого начинайте ходить на внешней стороне ступней.

17. «Прыжки с мячом». Зажав мяч между ступнями ног, начинайте прыжки на внешней стороне ступней, смотрите, не выроните мяч! Но если это случится, ловите его ногами, руками мяч не трогайте!

Занятия лечебной гимнастикой и выполнение специальных гимнастических упражнений дают прекрасные результаты, улучшая форму и функцию стопы. Таки образом, здоровье детей во многом определяется рациональным двигательным режимом, включающим привычную двигательную активность, организацию физического воспитания и закаливания дома и в дошкольных учреждениях. Для предупреждения ежедневно делать утреннюю гимнастику, проводить закаливающие процедуры, практиковать прогулки, походы в лес, беговые и прыжковые упражнения, плавание, катание на велосипеде, ходьбу босиком по грунту, а закаленным - вплоть до бега по снегу, катание на лыжах и подвижные игры.

## **УПРАЖНЕНИЯ НА ВЫРАБОТКУ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ**

### **1. «Встать прямо»**

Дети по команде учителя разбегаются врассыпную, по свистку (по музыкальному сигналу) должны построиться в шеренгу с ровной спиной.

### **2. «Четыре точки.»**

Обучение правильной осанки у стены; стены должны касаться четыре точки: голова, плечи, ягодицы и пятки.

### **3. «Смотри на меня»**

Ребенок по подражанию: смотри на учителя ЛФК, учится стоять ровно с правильной осанкой.

### **4. «Присядем ровно»**

И.п. стоя у стены, приседание на 1 - 4, 1 - 8, 1 - 10 счетов при сохранении касания спиной стены.

### **5. «Голову прямо»**

Научить детей держать голову прямо.

### **6. «Плечи прямо»**

Научить детей держать плечи прямо.

### **7. «Подтяни живот»**

Научить детей стоять и выполнять упражнения с втянутым животом.

### **8. «Выполняй правильно»**

Научить детей выполнять упражнения с правильной осанкой.

### **9. «Аист»**

Научить детей стоять на одной ноге с сохранением правильной осанки.

### **10. «Бревнышко»**

Научить детей переворачиваться в положение лежа.

### **11. «Мешочек на голове»**

Научить детей держать спину ровно с помощью мешочка с песком на голове

## **ДЫХАНИЕ**

Чтобы эффективней решать задачи укрепления дыхательной мускулатуры детей с целью повышения их сопротивляемости к простудным и другим заболеваниям, а также выносливости при физических нагрузках, мы познакомились с разными методиками проведения дыхательной гимнастики, изучили процесс дыхания и его значимость для развития детского организма.

Известно много методик дыхательной гимнастики ( по К.П. Бутейко, А.И. Стрельниковой, по системе йоги и др.), но механически следовать по какой- либо из них не целесообразно.

Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека.

Процесс дыхательных движений осуществляется диафрагмой и межреберными мышцами. Диафрагма-мышечно-сухожильная перегородка отделяет грудную полость от брюшной. Главная ее функция - создавать отрицательное давление в грудной полости и положительное в брюшной. В зависимости от

того, какие мышцы задействованы, различают четыре типа дыхания:

Нижнее или «брюшное», «диафрагмальное».

В дыхательных движениях участвует только диафрагма, а грудная клетка в основном без изменений, в основном вентилируется нижняя часть легких и немного средняя.

Среднее или «реберное».

В дыхательных движениях участвуют межреберные мышцы, грудная клетка расширяется и несколько поднимается вверх, диафрагма также слегка поднимается.

Верхнее или «клеточное».

Дыхание осуществляется только за счет поднятия ключиц и плечей при неподвижной грудной клетке и некоторым выпячиванием диафрагмы, в основном вентилируется верхушки легких и немного средняя часть.

Смешанное или «полное дыхание».

Объединяет все выше указанные типы дыхания, при этом равномерно вентилируется все части легких. Легкие являются органом не только дыхания, но и выделения, регуляции температуры тела. Они также принимают участие в выработке органически активных веществ, участвующих в процессе свертывания крови, обмена белков, жиров и углеводов.

Из всего выше сказанного можно сделать вывод, какую важную роль играет дыхательная гимнастика в закаливании и оздоровлении детей и как важно к решению этой задачи подойти с ответственностью.

При разработке комплексов мы учитывали:

Эффективность каждого упражнения для закаливания и оздоровления детей в условиях дошкольного учреждения,

Доступную степень сложности упражнений для детей разного возраста, Степень влияния упражнений на укрепление дыхательной мускулатуры,

вентиляцию всех отделов легких, развития верхних дыхательных путей. С целью систематического использования дыхательных упражнений мы включаем их в комплексы оздоровительной гимнастики и физкультурных занятий.

## ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА -ДЕТЯМ

Сюжет 1. Прогулка в лес

1. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».

И. п.— основная стойка.

1 — вдох — руки в стороны;

2 — выдох — наклон туловища вправо; 3 — вдох — вернуться в и. п.;

4 — выдох — наклон туловища влево, вернуться в и. п.

2. «Вот нагнулась елочка, зеленые иголочки».

И. п. — ноги врозь, руки опущены. 1 — вдох;

2 — выдох — наклон туловища вперед; 3—4 — вдох — вернуться в и. п.— выдох.

3. «Стоит Алена, листва зелена, тонкий стан, белый сарафан».

И. п. — ноги врозь, руки опущены.

1 — вдох — руки через стороны вверх, подняться на носки; 2 — выдох —руки вперед — вниз, опуститься на всю стопу; 3—4 — повторить, вернуться в и. п.

4. «Детки в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (желуди).

И. п.— ноги вместе, руки за голову. 1 — вдох — подняться на носки;

2 — выдох — присед;

3—4 — повторить, вернуться в и. п.

5. «В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» (орех).

И. п.— лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — вдох;

2 — выдох — сед с прямыми ногами, руки к носкам; 3 — вдох;

4 — выдох, вернуться в и. п.

Сюжет 2. Мы строим дом

1. «Поднимаем кирпичи».

И. п.— ноги врозь, руки опущены, пальцы расставлены.

1 — вдох;

2 — выдох — наклон туловища вперед, пальцы в кулак («Ух!»); 3 — вдох;

4 — вернуться в и. п.

2. «Кладём раствор».

И. п. — ноги врозь, руки на поясе, локти назад. 1 — вдох;

2—3 — выдох — поворот туловища вправо (влево), мах правой (левой) рукой в сторону, назад, вперед («Раз!»);

4 — вернуться в и. п.

3. «Белим потолок».

И. п. — ноги и врозь, руки опущены.

1 — вдох — поднять правую руку вверх-назад; 2 — выдох — опустить правую руку;

3 — вдох — поднять левую руку вверх-назад; 4 — выдох — опустить левую руку.

### **1. «Навешиваем обои».**

И. п. — основная сгонка, руки согнуты в локтях на уровне пояса. 1 — вдох;

2 — выдох — подняться на носки, прямые руки вверх; 3 — вдох;

4 — выдох — вернуться в и. п.

### **2. «Красим полы».**

И. п. — стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кисть в кулак. 1 — вдох;

2 — выдох — туловище слегка наклонить вперед, руки вытянуть вперед, пальцы врозь («Жик!»);

3 — вдох;

4 — выдох — вернуться в и. п.

## **Сюжет 3. «Пожарные»**

### **1. «Лезем по пожарной лестнице вверх».**

И. п. — основная стойка.

1 — вдох — руки вверх, пальцы врозь, подняться на носки;

2 — выдох — руки вниз, согнуть в локтях кисть в кулак, опуститься на всю стопу («Ух!»);

3 — вдох;

4 — выдох — вернуться в и. п.

### **2. «Направляем огнетушитель на огонь»**

И. п. — основная стойка. 1 — вдох — руки вперед;

2 — выдох — поворот туловища и вытянутых рук вправо (ладони соединены) («Ш-ш!»);

3 — вдох — то же влево;

4 — выдох — вернуться в и. п.

### **3. «Затушим горящие угольки»**

И. п. — основная стойка.

1 -- вдох — втянуть живот;

2 — выдох — рот трубочкой, живот выпятить («Ф-ф-ф!»); 3—4 — то же.

### **4. «Заглянем в щели»**

И. п. — сед с опорой на пятки. 1 — вдох — руки в стороны;

2 — выдох — наклон туловища вперед, опора на предплечья («У-у!»),

### **5. «Выйти из горящего дона — вдохнем глубже».**

И. п. — основная стойка.

1 — вдох — руки через стороны поднять вверх, подняться на носки; 2 — выдох — руки опустить вниз, стать на стопу («Ах!»);

3—4 — то же.

## **Сюжет 4. На море**

### **1. «Какое море большое»,**

И. п. — основная стойка.

1 — вдох — руки в стороны, вверх, подняться на носки; 2 — выдох — руки вниз, опуститься на стопу

(Ах!);

1- 4 — то же.

## **2. «Чайки ловят рыбу на воде»**

И. п. — ноги врозь, руки опущены

1 — вдох — наклон туловища вперед, руки в стороны, 2 - выдох - вернуться в и. п.;

3 - 4 — то же.

## **3. «Створки раковины раскрываются»**

И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - вдох — живот и тянуть;

2 — выдох — сесть с прямыми ногами, живот выпятить («Ш-ш!»); 3 - вдох — живот втянуть;

4 - выдох — вернуться в и. п.

## **4. «Пловцы»**

И.п. — ноги врозь, руки опущены. 1 — вдох — левую руку поднять,

2 — выдох — мах левой рукой вперед, вниз; 3 — вдох — правую руку поднять,

4 — выдох — мах правой рукой вперед, вниз, (Раз!)

## **5. «Дельфин плывет»**

И. п. — ноги врозь, руки согнуты в локтях. 1 — вдох;

2 — выдох — наклониться вперед, правым локтем коснуться левого согнутого колена;

3 — вдох — вернуться в и. п.;

4 — выдох — наклониться вперед, левым локтем коснуться правого колена, вернуться в и.п.

## **Сюжет 5. «В зоопарке»**

### **1. «Серый, зубастый, по полю рыщет, телят, ягнят ищет. (Волк).**

И.п. — основная стойка, руки согнуты в локтях, ладони у груди. 1 — вдох;

2 — выдох — туловище слегка наклонить вперед, правую руку вытянуть перед собой;

3 — вдох — вернуться в и. п.;

4 — выдох, то же левой рукой, вернуться в и.п.

### **2. «Он несет на лбу не зря два развесистых куста». (Олень). И.п. — стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кисти рук у лба 1 — вдох; 2 — выдох — руки вперед;**

3 — вдох - руки в стороны;

4 — выдох — вернуться в и.п.

### **3. «У него огромный нос, будто он лет «тыщу» рос». (Слон).**

И.п. — сесть с прямыми ногами, руки опущены. 1 — вдох;

2 — выдох — туловище наклонить вперед, коснуться руками носков; 3 — вдох;

4 — выдох — вернуться в и.п.

## ***Уважаемые родители!***

По результатам тестирования, для улучшения физической подготовки ваших детей необходимо:

1. Для индивидуальной работы по подгруппам пришить на майки пуговицы: (вертикально).

- Красная - мышцы спины и живота (ССВМ туловища)
- Синяя - мышцы рук (мелкая моторика) (ДММ)
- Желтая - дыхание (ЖЕЛ)
- Зеленая - мышцы стоп (плоскостопие) В зависимости от диагноза расположение пуговиц:
- Справа — правосторонний сколиоз
- Слева - левосторонний сколиоз
- Середина - нарушение осанки, с/о, смешанный диагноз.

2. Для увеличения нагрузки необходимо сшить 4 груза весом в зависимости от физических качеств ребенка, (см. таблицу).

3. Для занятий в выходные дни переписать комплекс упражнений на месяц.



|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                          |                                                                                                                                                    |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3. | <p><i>Упражнения стоя (с палкой):</i></p> <p><u>«Штангисты»</u></p> <p><b>И. п. ноги на ширине плеч, палка внизу</b><br/> 1 - палка вверх<br/> 2 - палка за плечи 3 - палка вверх<br/> 4 - и.п.</p> <p><u>«Нога назад»</u></p> <p>И.п. то же<br/> 1 - палка вверх, нога назад на носок 2 –и.п.<br/> 3 - тоже другой ногой</p> <p><u>«Морячки»</u></p> <p>И.п. то же<br/> 1 - палку вперед присед 2 - наклон вперед<br/> 3 - присед</p> | <p>3-4 р. &gt;</p> <p>3-4 р. &gt;</p> <p>3-4 р. &gt;</p> | <p>плечи ровно, спина не заваливается вперед.</p> <p>руки вверх прямые, нога в колене прямая на носок.</p> <p>в приседе спина прямая, колени в</p> |
| 4. | <p><u>«Вытяжение»</u></p> <p>И.п. лежа на животе руки вперед прямые 1-4 - руки и ноги тянуться в противоположные стороны.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>2-3р. &gt;</p>                                        | <p>лоб лежит на подушке, руки и ноги от пола не отрываются.</p>                                                                                    |
| 5. | <p><u>«Ласточка»</u></p> <p>И.п. то же<br/> 1-2 - руки назад поднять голову от подушки 3-4 -и.п.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>5-6р. &gt;</p>                                        | <p>глаза смотрят на подушку, руки в локтях прямые.</p>                                                                                             |
| 6. | <p><u>«Ласточка летит»</u></p> <p>И.п. ладошка на ладошки лоб на ладошки 1 - руки вперед<br/> 2 - руки в стороны 3 - руки вперед<br/> 4 -и.п.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>5-6р. &gt;</p>                                        | <p>руки в стороны прямые, колени от пола не отрываются, пятки и носки вместе.</p>                                                                  |

|     |                                                                                                                                                          |               |                                                          |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------|
| 7.  | <u>Дыхательное упражнение</u><br>И.п. лежа на животе руки в локтях согнуты 1-2 -><br>подняться на руки, вдох<br>3-4 - выдох, опуститься на пол           | 2-3р.         | вдох носом, выдох ртом, зубы сжаты, звук ш-ш-ш.          |
|     | <u>«Буратино»</u><br>И.п. лежа на животе, руки вперед прямые<br>1 - поднять прямые ноги удерживать до 8сч.                                               | 5-6р.<br>>    | руки от пола не отрываются, ноги в коленях прямые.       |
| 9.  | <u>«Удержание рук»</u><br>И.п. то же<br>1 — поднять прямые руки и удерживать до 8 с.                                                                     | 5-6р.<br>>    | лоб на подушке, руки в локтях прямые.                    |
| 10. | <u>Дыхательное упражнение</u><br>И.п. лежа на животе руки в локтях согнуты 1 -2 -><br>подняться на руки, вдох<br>3-4 - выдох, опуститься на пол          | 2-3р.         | вдох носом, выдох ртом, зубы сжаты, звук ш-ш-ш.          |
| 11. | <u>«Лодочка»</u><br>И.п. лежа на животе, руки, ноги прямые<br>1 - одновременное поднимание рук и ног, удерживание до 10-12-14 сек.                       | 2-3р.<br>>    | руки и ноги прямые; голова зажата между руками, глаза    |
| 12. | <u>Поднимание прямых рук</u><br>И.п. лежа на животе, руки в стороны, лоб на подушке<br>1 -2 - поднять прямые руки<br>3-4 - опустить.                     | 5-6р.<br>>    | руки точно в стороны; в локтях прямые; кисти в кулак     |
| 13. | <u>Дыхательное упражнение</u><br>И.п. лежа на животе руки в локтях согнуты 1-2 -><br>подняться на руки, вдох<br>3-4 - выдох, опуститься на пол           | 2-3р. >       | вдох носом, выдох ртом, зубы сжаты, звук ш-ш-ш.          |
| 14. | <u>«Вытяжение» (на спине)</u><br>И.п. лежа на спине руки вперед прямые<br>1-4 - руки и ноги тянуться в противоположные стороны.                          | 2-3р.<br>>    | лоб лежит на подушке, руки и ноги от пола не отрываются. |
| 15. | <u>«Шарик»</u><br>И.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, рука на живот, левая на грудь<br>1 - вдох («надуть» живот)<br>2 - выдох («спрятать» живот) | 5-8р. >       | колени вместе, пятки стоят на полу, спина прижата.       |
| 16. | <u>«Тик - так»</u><br>И.п. лежа на спине, руки вверх прямые 1-2 - смена положения ног                                                                    | 10-12р.<br>>  | ноги под углом 45°, плечи от пола не                     |
| 17. | <u>«Гармошка»</u><br>И.п. лежа на спине руки под голову 1 -2 - согнуть ноги в коленях<br>3-4 -и.п.                                                       | 10- 12р.<br>> | локти плотно прижаты к полу, ноги вместе.                |

|     |                                                                                                                                                                   |       |                                                               |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------|
| 18. | <u>Дыхательное упражнение</u><br>И.п. лежа на животе руки в локтях согнуты 1-2 -2-3р. ><br>подняться на руки, вдох<br>3-4 - выдох, опуститься на пол              |       | вдох носом, выдох ртом, зубы сжаты, звук ш-ш- ш.              |
| 19. | <u>«Смотрение на свои носочки»</u><br>И.п. лежа на спине руки вдоль туловища<br>1-2 - согнуть руки в коленях, поднять голову от пола, стопа на себя<br>3-4 - и.п. | 10р.> | ножки прижаты к полу, кисти - кулак, туловище прижато к полу. |
| 20. | <u>«Звездочка»</u><br>И.п. лежа на спине, руки вверх прямые 1-2 - руки в><br>стороны<br>3-4 - вместе                                                              | 5-8р. | ноги и руки в локтях прямые, носки острые.                    |
| 21. | <u>«Цапля»</u> (равновесие)                                                                                                                                       | 5-6р. | руки точно в стороны                                          |

**Комплекс физических упражнений Ноябрь — декабрь. Подготовительная группа.**

| №                           | Содержание упражнений                                                                                                                   | Доз.                         | Метод указ.                                                     |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 1                           | <u>Ходьба:</u><br>- на носках<br>- на пятках<br>- в полуприседе<br>- в полном приседе<br>- спиной вперед                                | 1кр. 1кр. 0,5кр. 0,5кр. 1кр. | руки вверх руки к плечам руки вперед руки на пояс руки свободно |
| 2.                          | <u>Бег:</u><br>- обычный<br>- врассыпную<br>- галоп левый и правый бок<br>- подскоки с ноги на ногу                                     | 1кр. 1кр.                    | руки на пояс руки свободно                                      |
| Упражнения стоя (с мячами): |                                                                                                                                         |                              |                                                                 |
|                             | <u>«Рисуем круги»</u><br>И.п. стоя основная стойка, руки внизу 1-4 -><br>круговые вращения вперед<br>4-8 - круговые вращения назад      | 3-4р.                        | руки в локтях прямые.                                           |
| 3.                          | <u>«Цапля»</u><br>И.п. основная стойка, руки внизу 1 - поднять><br>руки и согнутую ногу 2 — выпрямить ногу<br>3 - ногу согнуть 4 - и.п. | 3-4р.                        | руки точно в стороны, спина прямая.                             |
|                             | <u>«Складушка»</u><br>И.п. основная стойка, руки внизу 1 - руки><br>вверх<br>2 - наклон вперед 3 - полный присед 4 - и.п.               | 3-4р.                        | при наклонах колени прямые; при приседе спина ровная.           |

|    |                                                                                                                                                                     |            |                                                 |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------------|
| 4. | <u>«Сгибание ног»</u><br>И.п. лежа на животе, руки в стороны, ноги прямые, носки оттянуты<br>1-4 - согнуть ноги в коленях и коснуться мячами носков ног<br>5-8-и.п. | 4-6р.<br>> | глаза смотрят на подушку, руки в локтях прямые. |
| 5. | <u>«Лягушка»</u><br>И.п. ноги «лягушкой», прямые руки вперед<br>1-2 - отвести руки назад 3-4 - и.п.                                                                 | 4-6р.<br>> | руки в локтях прямые.                           |
| 6. | <u>Дыхательное упражнение</u>                                                                                                                                       | 2-3р.      |                                                 |
| 7. | <u>«Лягушка с ногами»</u><br>И.п. лежа на животе, руки вперед<br>1-2 - руки назад, ноги «лягушкой» плечи касаются ног<br>3-4 - и.п.                                 | 4-6р. >    | руки в локтях прямые, глаза смотрят на подушку. |

|     |                                                                                                                                                                             |            |                                                                  |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------------|
| 8.  | « <u>Качалочка ногой</u> »<br>И.п. лежа на животе, руки вперед прямые, ноги вместе<br>1 - поднять ногу вверх 2 - отвести в сторону<br>3 - поднять вверх<br>4 - и.п.         | 4-6р.<br>> | нога в колене прямая, туловище лежит на полу, голова на подушке. |
| 9.  | « <u>Поднимаем ногу</u> »<br>И.п. стоя на четвереньках 1-2 - поднять прямую ногу 3-4 - и.п.                                                                                 | 4-6р.<br>> | руки в локтях прямые; нога маховая прямая.                       |
| 10. | <u>Дыхательное упражнение</u>                                                                                                                                               |            |                                                                  |
| 11. | « <u>Червячок</u> »<br>И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища; продвижение вперед - назад                                                                                  | 2-3р.      | работают только плечи и тазобедренный сустав.                    |
| 12. | « <u>Смотрим на свои носочки</u> » И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища<br>1-2 - согнуть руки в локтях, носки на себя, голову поднять                                    | 4-6р.<br>> | локти от пола не отрываются; глаза смотрят на носочки.           |
| 13. | « <u>Качалочка ногой</u> »<br>И.п. лежа на животе, руки вперед прямые, ноги вместе<br>1 - поднять ногу вверх 2 - отвести в сторону 3 - поднять вверх<br>4 - и.п.            | 4-6р. >    | нога в колене прямая, туловище лежит на полу, голова на подушке. |
| 14. | <u>Дыхательное упражнение</u>                                                                                                                                               | 2-3р.      |                                                                  |
| 15. | « <u>Длинные - короткие ноги</u> »<br>И.п. сидя на полу, руки в упоре сзади 1 -2 - согнуть ноги<br>3-4 - выпрямить ноги                                                     | 10-12р.    | руки в упоре прямые; носки натянуты.                             |
| 16. | « <u>Поднимание прямых ног</u> »<br>И.п. сидя на полу, руки в упоре сзади 1-2 - поднять прямые ноги<br>3-4 - и.п.                                                           | 4-6р.<br>> | руки в локтях прямые; носки натянуты.                            |
| 17. | « <u>Наклоняемся вперед</u> »<br>И.п. стоя на коленях, ягодицы прижаты к пяткам, руки вверх 1-3 - медленно опустить руки и туловище вперед, лбом и ладонями коснуться пола. | 4-6р.<br>> | спина прямая, таз от пола не отрывается, руки в локтях прямые.   |
| 18. | « <u>Цапля</u> »<br>И.п. стоя, руки внизу<br>1 - поднять руки в сторону, ноги согнуть 2 - ногу выпрямить<br>3 — ногу согнуть 4 - и.п.                                       |            | нога опорная прямая, руки в локтях прямые.                       |

**Комплекс физических упражнений**  
**Декабрь — январь. Подготовительная группа (с грузами)**

| №   | Содержание упражнения                                                                                                                                                                                          | Доз.                                | Метод, указ.                                                                                  |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | <u>Ходьба:</u><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- обычная</li> <li>- с изменением темпа движения</li> <li>- на коленях</li> <li>- на четвереньках</li> <li>- «паучки»</li> <li>- «тачечка»</li> </ul> | 2кр. 1кр.<br>1кр. 1кр.<br>1кр. 1кр. | руки на пояс                                                                                  |
| 2.  | <u>Бег:</u><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- обычный</li> <li>- с высоким подниманием бедра</li> <li>- с подниманием голени</li> </ul>                                                              | 2кр. 1кр.<br>1кр.                   | руки свободно руки<br>свободно                                                                |
| 3.  | <u>«Вытяжение»</u><br>И.п. лежа на животе, руки вперед прямые<br>1 - руки и ноги тянуться в противоположные стороны                                                                                            | 2-3р.                               | руки и ноги от пола не<br>отрываются.                                                         |
| 4.  | <u>«Поднимаем руки»</u><br>И.п. лежа на животе, руки в стороны прямые<br>1-2 - поднять руки, голову, грудь от пола                                                                                             | 4-5р.<br>>                          | руки точно в<br>стороны, в локтях<br>прямые.                                                  |
| 5.  | <u>«Сгибаем локти»</u><br>И.п. лежа на животе, руки вперед прямые<br>1 -2 - руки в локтях согнуть                                                                                                              | 4-5р.<br>>                          | ноги от пола не<br>отрывать, лоб на<br>подушке.                                               |
| 6.  | <u>Дыхательное упражнение</u>                                                                                                                                                                                  |                                     |                                                                                               |
| 7.  | <u>«Самолеты»</u><br>И.п. лежа на животе, руки вперед прямые<br>1-2 - руки в стороны, голову, плечи поднять, ноги<br>в коленях согнуть;                                                                        | 4-5р.<br>>                          | глаза смотрят на<br>подушку; руки точно в<br>стороны, в локтях<br>прямые; носки ног<br>вверх. |
| 8.  | <u>«Ножницы» на животе»</u><br>И.п. лежа на животе, руки вперед прямые<br>1 - смена положения ног вверх, вниз,                                                                                                 | 3-4р.<br>>                          | ноги в коленях прямые.                                                                        |
| 9.  | <u>«Веселый Буратино»</u><br>И.п. лежа на животе, ладошка на ладошку,<br>подбородок на ладошки 1-2 - смена положения<br>ног 10-20р. 3-4 - и.п.                                                                 | 2-3р.                               | колени вместе, носки<br>ног вверх.                                                            |
| 10. | Дыхательное упражнение                                                                                                                                                                                         | 2-3р.                               |                                                                                               |
| 11. | <u>«Руки вперед»</u><br>И.п. лежа на животе, руки вдоль туловища<br>1-2 - руки вперед, ноги оторвать от пола                                                                                                   | 3-4р.<br>>                          | руки в локтях прямые;<br>колени от пола не<br>отрываются.                                     |

|     |                    |  |  |
|-----|--------------------|--|--|
| 12. | <u>«Вытяжение»</u> |  |  |
|-----|--------------------|--|--|

|     |                                                                                                                                                                                  |         |                                                              |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------|
| 13. | « <u>Червячок</u> »<br>И.п. лежа на спине, продвижение вперед-назад, с помощью приближения таза к плечам                                                                         | 2-3р.   | колени прямые, руки не помогают                              |
| 14. | « <u>Шарик</u> »<br>(диафрагмальное дыхание)<br>И.п. ноги согнуты в коленях, правая рука на животе, левая на груди<br>1 - вдох - живот «надуть» 2 - выдох - живот «сдуть»        | 10-15р. | спина плотно прижата к полу.                                 |
| 15. | « <u>Смотрим на свои носочки</u> »<br>И.п. лежа на спине, руки за голову, носки «острые»<br>1-2 - поднять голову от пола, носки на себя, посмотреть на них глазами<br>3-4 - и.п. | 3-4р.   | ноги в коленях прямые, локти в стороны.                      |
| 16. | « <u>Шарик между ног</u> »<br>И.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за голову<br>1-2 - поднять голову от пола 3-4 - и.п.                                              | 3-4р.   | туловище от пола не отрывается; пятки плотно прижаты к полу. |
| 17. | « <u>Ножницы на спине</u> »<br>И.п. лежа на спине, руки за голову<br>1-2 - руки вниз, смена ног вверх - вниз 10р. 3-4 - и.п.                                                     | 3-4р. > | ноги в коленях прямые, локти от пола не отрываются.          |
| 18. | <i>Дыхательное упражнение</i>                                                                                                                                                    | 2-3р.   |                                                              |
| 19. | « <u>Руки и носочки</u> »<br>И.п. лежа на спине, руки вверх 1-2 - руки вниз, «носочки» на себя<br>3-4 — и.п.                                                                     | 3-4р. > | ноги в коленях прямые.                                       |
| 20. | « <u>Качалочка ногой</u> »<br>И.п. лежа на спине, руки за голову 1 - нога вверх<br>2 - в стороны<br>3 - вверх<br>4 - и.п.                                                        | 3-4р. > | ноги в коленях прямые.                                       |

**Комплекс физических упражнений Февраль - март. Подготовительная группа**

| №  | Содержание упражнений                                                                                                                                                                                   | Доз.                                             | Метод, указ.                                                                  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | <u>Ходьба:</u><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках</li> <li>- на пятках</li> <li>- в полу приседе</li> <li>- в полном приседе</li> <li>- на коленях</li> <li>- «карактица»</li> </ul> | 1кр.<br>1кр.<br>0,5кр.<br>0,5кр.<br>1кр.<br>1кр. | руки к плечам<br>руки на пояс<br>руки на пояс<br>руки вперед<br>руки к плечам |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                        |                                                                                                                             |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2. | <u>Бег:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обычный</li> <li>- спиной вперед</li> <li>- галоп левый и правый бок</li> <li>- подскоки</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2-3кр.<br>1кр.<br>2-3кр.<br>2-3кр.     | руки свободно<br>руки вверх<br>руки свободно                                                                                |
| 3. | <u>Упражнения стоя (с обручем):</u><br><u>«Пяточки - носочки»</u><br>И.п. основная стойка, обруч в двух руках внизу<br>- подняться вверх на носочки, обруч перед собой<br>- и.п., обруч перед собой<br>- полу присед, обруч перед собой 4 - и.п.<br><u>«Обруч на голову»</u> И.п. тоже<br>1 - поднять обруч вверх 2 - одеть обруч на плечи 3 -<br>поднять обруч вверх 4 - и.п.<br><u>«Сядем в обруч»</u><br>И.п. основная стойка, обруч на полу 1 - | 3-4р.<br>><br>3-4р.<br>><br>3-4р.<br>> | руки вперед прямые,<br>спина ровная.<br>руки в локтях прямые,<br>спина ровная.<br>при приседе руки вперед,<br>спина прямая. |
| 4. | <u>«Резиночка»</u><br>И.п. лежа на спине, руки вперед прямые<br>1-8 - руки и ноги тянуться в противоположные стороны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2-3р.                                  | руки и ноги прямые, лоб<br>от подушки не<br>отрывается.                                                                     |
| 5. | <u>«Сгибаем локти»</u> И.п. то же<br>1 - согнуть руки в локтях, коснуться плеч 2 - и.п.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4-6р.<br>>                             | локти от пола не<br>отрываются, ноги лежат<br>на полу, лоб от подушки<br>не поднимается.                                    |
| 6. | <u>«Сгибаем локти и ноги»</u> И.п. то же<br>1-2 - согнуть руки в локтях, сгибаем ноги в коленях<br>3-4 - и.п.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4-6р.<br>>                             | локти от пола не<br>отрываются; пятки, носки<br>вместе.                                                                     |
| 7. | <u>Дыхательное упражнение</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2-3р.                                  |                                                                                                                             |
| 8. | <u>«Бабочка»</u><br>И.п. лежа на животе, руки вперед прямые 1 - поднять<br>руки над полом<br>2 - руки отвести назад 3 - руки вперед 4 - и.п.                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4-6р.<br>>                             | руки в локтях прямые,<br>лоб лежит на подушке;<br>пятки - носки вместе.                                                     |

|     |                                                                                                                                                                                                 |            |                                                                             |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 9.  | <u>«Буква Л»</u><br>И.п. лежа на животе, ладошка на ладошку, лоб на ладошки<br>1 - поднять ноги от пола 2 - развести их в стороны 3 - свести вместе<br>4 — и.п.                                 | 4-6р.<br>> | лоб вверх не поднимается, ноги в коленях прямые.                            |
| 10. | <u>«Веселый Буратино»</u><br>И.п. то же 1-8 - смена положения ног                                                                                                                               | 10-12р.    | колени от пола не отрываются.                                               |
| 11. | <u>Дыхательное упражнение</u>                                                                                                                                                                   | 2-3р.      |                                                                             |
| 12. | <u>«Качалочка ногой»</u><br>И.п. лежа на животе, руки вперед прямые 1 - поднять ногу вверх<br>2 - отвести в сторону 3 — поднять вверх<br>4 - и.п.                                               | 4-6р.<br>> | нога в колене прямая, туловище не переворачивается.                         |
| 13. | <u>«Липучка»</u><br>И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища 1-4 - давим головой на пол<br>5-8 - давим плечами на пол<br>9-12 - давим тазобедренным суставом на пол 13-16 - давим пятками на пол | 2-3р.      | спина плотно прижата к полу, не прогибаться.                                |
| 14. | <u>«Сгибаем локти»</u><br>И.п. лежа на спине, руки в стороны 1 - согнуть руки в локтях<br>2 - и.п.                                                                                              | 4-6р.<br>> | локти от пола не отрываются, ноги лежат на полу.                            |
| 15. | <u>«Носочки»</u><br>И.п. лежа на спине, руки под голову<br>1-2 - поднять голову, носки на себя 3-4 - и.п.                                                                                       | 4-6р.<br>> | локти точно в стороны; ноги в коленях прямые.                               |
| 16. | <u>Дыхательное упражнение</u>                                                                                                                                                                   | 2-3р.      |                                                                             |
| 17. | <u>«Качалочка ногой»</u><br>И.п. лежа на животе, руки за голову 1 - поднять ногу<br>2 - отвести в сторону 3 - поднять вверх<br>4 - и.п.                                                         | 4-6р.<br>> | нога в колене прямая, локти прижаты к полу.                                 |
| 18. | <u>«Деревянный Буратино»</u><br>И.п. лежа на спине, руки в стороны 1 -хлопок в ладоши<br>2 - и.п.<br>3 - поднять уголок (ноги) 4 - и.п.                                                         | 4~6р.<br>> | руки в локтях прямые, пальцы в ладошках растопырены; ноги в коленях прямые. |
| 19. | <u>«Неваляшка»</u><br>И.п. лежа на спине, руки вверх прямые<br>1-2 - перейти из положения лежа в положение сидя до 8сч.                                                                         | 4-6р.<br>> | руки вверх, ноги                                                            |

**Комплекс физических упражнений (сколиоз) Апрель. Подготовительная группа (с грузами)**

| №  | Содержание упр-я                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Доз.                                               | Метод, указ.                                                                                                                                       |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | <u>Ходьба:</u><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках</li> <li>- на пятках</li> <li>- в полу приседе</li> <li>- в полном приседе</li> <li>- «крокодилчики»</li> <li>- «паучки»</li> </ul>                                                                                                                                                                                                             | 1кр. 1кр. 1кр.<br>1кр. 1кр. 1кр.                   | руки вверх руки к плечам руки за головой руки вперед                                                                                               |
| 2. | <u>Бег:</u><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- обычный</li> <li>- спиной вперед</li> <li>- галоп левым и правым боком</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2-3кр. 1кр.<br>2-3кр.                              | левое плечо руки на поясе                                                                                                                          |
| 3. | <u>Упражнения стоя:</u><br><u>«Цапля»</u><br>И.п. основная стойка, руки на пояс<br>- поднять ногу полусогнутую в колене, руки в стороны<br>- выпрямить ногу 3 — согнуть<br>4 - и.п.<br><u>«Пяточки носочки»</u><br>И.п. тоже<br>1 - подняться на носочках 2-и.п.<br>3 - полуприсед<br>4 - и.п.<br><u>«Мельница»</u><br>И.п. основная стойка, руки внизу 1-4 - круговые вращения вперед 5-8 - круговые вращения назад | 2-3р ><br><br><br><br>2-3р.<br>><br><br>2-3р.<br>> | опорная нога прямая, руки точно в стороны в локтях прямые; спина ровная.<br><br><br>спина ровная.<br><br>руки не перекрещиваются, в локтях прямые. |
| 4. | <u>«Диагональ»</u><br>И.п. лежа на животе, руки вперед прямые 1-4 - тянем правую руку и левую ногу<br>5-8 - меняем                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2-3р.<br>>                                         | ноги и руки от пола не отрывать.                                                                                                                   |
| 5. | <u>«Ласточка»</u><br>И.п. лежа на животе, руки вперед прямые 1-2 - руки назад 3-4 - и.п.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4-6р.<br>>                                         | глаза смотрят на подушку, руки в локтях прямые.                                                                                                    |
| 6. | <u>«Руки, ноги»</u> И.п. тоже<br>1-2 - поднять ноги (до 10 сч.) 3-4 - и.п.<br>5-6 - поднять ноги (до 10сч.) 7-8 - и.п.                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 4-6р. >                                            | руки в локтях прямые; ноги в коленях прямые, лоб на подушке.                                                                                       |

|    |                                                                                                            |       |                                               |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------|
| 7. | «Веселый Буратино»<br>И.п. лежа на животе, ладонка на ладонку, лоб на ладонки<br>1-8 - смена положения ног | 2-3р. | носки острые; туловище плотно прижато к полу. |
| 8. | <u>Дыхательное упражнение</u>                                                                              | 2-3р. |                                               |

**Комплекс физических упражнений Май. Подготовительная группа (с мячами)**

| № | Содержание упражнения                                                                                                                     | Дозиров                             | Методические                                                                            |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <u>Ходьба</u> :<br>- спиной вперед<br>- на носках<br>- на пятках<br>- в полуприседе<br>- в полном приседе                                 | 1кр. 1кр.<br>1кр. 1кр.<br>1кр. 1кр. | руки свободно руки вверх<br>руки на<br>пояс руки вперед руки за<br>голову               |
| 2 | <u>Бег</u> :<br>- обычный<br>- спиной вперед<br>- галоп левый и правый бок                                                                | 2-3кр. 1кр.<br>2-3кр.               | левое плечо руки на пояс                                                                |
| 3 | <u>Упражнения стоя</u> :<br>«Мельница»<br>И.п. стоя, руки внизу<br>1-4 - круговые вращения руками вперед 5-8 - круговые вращения назад    | 4-6р.                               | при вращении подняться на носки, руки не перекрещиваются, в локтях прямые спина ровная, |
| 4 | <u>«Качалочка»</u><br>И.п. о. с., руки на пояс 1 - отвести ногу вперед 2 - отвести в сторону<br>3 - отвести вперед 4 - и.п.               | 4-6р.                               |                                                                                         |
| 5 | <u>«Складушка»</u><br>И.п. ноги на ширине плеч, руки внизу 1 - руки вверх<br>2 - наклон вперед 3 - полный присед 4 -и.п.                  | 4-6р.                               | ноги в коленях прямые при наклоне колени прямые, в приседе                              |
| 6 | <u>«Диагональ»</u><br>И.п. лежа на животе руки вперед прямые 1-4 - тянем правую руку и левую ногу<br>5-8 - тянем левую руку и правую ногу | 3-4р.                               | ноги и руки от пола не отрываются, лоб на подушке                                       |

|   |                                                                                                                                              |        |                                                                       |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------|
| 7 | <u>«Мяч за голову»</u><br>И.п. лежа на животе, руки вперед прямые 1-4 - поднять голову от подушки, мяч завести за голову; удержании до 4 сч. | 3-4р.> | ноги плотно прижаты к полу, локти в стороны, глаза смотрят на подушку |
| 8 | <u>«Мяч за голову + ноги»</u><br>И.п. то же<br>1-4 - заводим мяч за голову, сгибаем ноги в коленях<br>5-8 -и.п.                              | 3-4р.> | локти в стороны; колени вместе, туловище прижато к полу               |
| 9 | «Дыхательное упражнение»                                                                                                                     |        |                                                                       |

|     |                                                                                                                                                                                                               |            |                                                                       |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 9.  | « <u>Крестики</u> »<br>И.п. лежа на животе, руки вперед прямые 1 -2 -><br>поднять правую ногу и левую руку 3-4 - поменять<br>положение ног                                                                    | 4-6р.      | ноги и руки<br>прямые, лоб на<br>подушке, туловище<br>прижато к полу. |
| 10. | « <u>Звездочка</u> »<br>И.п. лежа на животе, руки вперед 1-2 - руки, ноги в><br>стороны<br>3-4 - и.п.                                                                                                         | 4-6р.      | руки, ноги<br>прямые, пола не<br>касаются.                            |
| 11. | « <u>Линучка</u> »<br>И.п. лежа на спине руки вдоль туловища 1-4 -<br>давить головой на пол<br>5-8 - давить плечами на пол<br>9-14 — давить тазобедренным суставом на пол 1 5-<br>1 8 - давить пятками на пол | 2-3р.      | в спине<br>не<br>прогибаться,<br>поясница плотно<br>прижата к полу.   |
| 12. | « <u>Шарик</u> » Диафрагмальное дыхание                                                                                                                                                                       | 2-3р.<br>> | вдох<br>носом, выдох ртом.                                            |
| 13. | « <u>Носочки</u> »<br>И.п. лежа на спине, руки под голову 1-2 - поднять><br>голову стопа на себя<br>3-4 - и.п.                                                                                                | 4-6р.      | ноги в коленях<br>прямые, локти в<br>стороны.                         |
| 14. | « <u>Качалочка ногой</u> »<br>И.п. лежа на спине, руки вверх прямые 1 - поднять><br>ногу от пола<br>2 - отвести ногу в сторону<br>3 - вернуть в верхнее положение 4 - и.п.                                    | 4-6р.      | спина плотно<br>прижата<br>полу, руки и<br>ноги прямые.               |
| 15. | <u>Дыхательное</u> упражнение                                                                                                                                                                                 |            |                                                                       |
| 16. | « <u>Ножницы на спине</u> »<br>И.п. лежа на спине, руки под голову 1 -<br>поднять ноги от пола и смена положения ног вверх,<br>вниз.                                                                          | 4-6р.      | локти прижаты к<br>полу, ноги в<br>коленях<br>прямые.                 |
| 17. | « <u>Медленное поднятие руки и ноги</u> » И.п. лежа на<br>боку, рука под головой, вторая вдоль туловища<br>1 -4 - медленное поднятие руки и ноги вверх<br>5-8 - медленное опускание                           | 4-6р. >    | нога и рука<br>прямые, туловище<br>«не падает».                       |
| 18. | « <u>Кранчик</u> » И.п. тоже<br>1 - поднять руки и ногу 2 — согнуть<br>3 - выпрямить<br>4 - и.п.                                                                                                              | 4-6р.<br>> | туловище не<br>«падает».                                              |

|     |                                                                                                    |         |                           |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------|
| 19. | « <u>Пешеходы</u> »<br>И.п. тоже 1 - «оторвать» ноги от пола, смена<br>положения ног вперед, назад | 4-6р. > | ноги в коленях<br>прямые. |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------|

|     |                                                                                                                                                                                                            |         |                                                                       |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------|
| 9.  | « <u>Крестики</u> »<br>И.п. лежа на животе, руки вперед прямые 1-2 -<br>поднять правую ногу и левую руку 3-4 - поменять<br>положение ног                                                                   | 4-6р. > | ноги и руки<br>прямые, лоб на<br>подушке, туловище<br>прижато к полу. |
| 10. | « <u>Звездочка</u> »<br>И.п. лежа на животе, руки вперед 1-2 - руки, ноги в ><br>стороны<br>3-4 - и.п.                                                                                                     | 4-6р.   | руки, ноги<br>прямые, пола не<br>касаются.                            |
| И.  | « <u>Линучка</u> »<br>И.п. лежа на спине руки вдоль туловища 1-4 - давить<br>головой на пол<br>5-8 - давить плечами на пол<br>9-14 - давить тазобедренным суставом на пол<br>15-18 - давить пятками на пол | 2-3р.   | в спине<br>не<br>прогибаться,<br>поясница плотно<br>прижата к полу.   |
| 12. | « <u>Шарик</u> » Диафрагмальное дыхание                                                                                                                                                                    | 2-3р. > | вдох носом,<br>выдох ртом.                                            |
| 13. | « <u>Носочки</u> »<br>И.п. лежа на спине, руки под голову 1-2 - поднять<br>голову стопа на себя<br>3-4 - и.п.                                                                                              | 4-6р. > | ноги в коленях<br>прямые, локти в<br>стороны.                         |
| 14. | « <u>Качалочка ногой</u> »<br>И.п. лежа на спине, руки вверх прямые 1 - поднять<br>ногу от пола<br>2 - отвести ногу в сторону<br>3 - вернуть в верхнее положение 4 - и.п.                                  | 4-6р. > | спина плотно<br>прижата полу, руки<br>и ноги прямые.                  |
| 15. | <u>Дыхательное упражнение</u>                                                                                                                                                                              |         |                                                                       |
| 16. | « <u>Ножницы на спине</u> »<br>И.п. лежа на спине, руки под голову 1 - поднять ноги<br>от пола и смена положения ног вверх, вниз.                                                                          | 4-6р.   | локти прижаты к<br>полу, ноги в<br>коленях<br>прямые.                 |
| 17. | « <u>Медленное поднятие руки и ноги</u> »<br>И.п. лежа на боку, рука под головой, вторая вдоль<br>туловища<br>1-4 - медленное поднятие руки и ноги вверх<br>5-8 - медленное опускание                      | 4-6р. > | нога и рука<br>прямые, туловище<br>«не<br>падает».                    |
| 18. | « <u>Кранчик</u> » И.п. тоже<br>1 - поднять руки и ногу 2 — согнуть<br>3 — выпрямить<br>4 - и.п.                                                                                                           | 4-6р. > | туловище не<br>«падает».                                              |

|     |                                                                                                  |         |                           |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------|
| 19. | <u>«Пешеходы»</u><br>И.п. тоже 1 - «оторвать» ноги от пола, смена<br>положения ног вперед, назад | 4-6р. > | ноги в коленях<br>прямые. |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------|

**Комплекс физических упражнений Апрель. Подготовительная группа**

| №  | Содержание упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Доз.                                                              | Метод, указ.                                                                                                                                                        |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | <u>Ходьба:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обычная</li> <li>- на носках</li> <li>- на пятках</li> <li>- в полу приседе</li> <li>- в полном приседе</li> <li>- «карактица»</li> <li>- «крокодилчик»</li> </ul>                                                                                                                                                                                                            | 1кр. 1кр. 1кр.<br>1кр. 1кр. 1кр.<br>1кр.                          | руки за головой руки за<br>спину руки за голову                                                                                                                     |
| 2. | <u>Бег:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обычный</li> <li>- галоп левый и правый бок</li> <li>- спиной вперед</li> <li>- подскоками</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2-3кр. 2кр.<br>1кр. 1кр.                                          | руки на пояс левое плечо                                                                                                                                            |
| 3. | <u>Упражнения стоя:</u><br><u>«Цапля»</u><br>И.п. основная стойка, руки на пояс 1 - поднять<br>ногу согнутую в колене, руки поставить в<br>стороны<br>2 - выпрямить ногу 3 - согнуть<br>4 - и.п.<br><u>«Пяточки, носочки»</u> И.п. то же<br>1 - подняться на носочки 2 - и.п.<br>3 - полу присед 4 - и.п.<br><u>«Мельница»</u><br>И.п. основная стойка, руки внизу 1-4 -<br>круговые вращения вперед 5-8 - круговые<br>вращения назад | 2-3р. ><br><br><br><br><br><br>2-3р. ><br><br><br><br><br>2-3р. > | опорная нога прямая, руки<br>точно в стороны, в<br>локтях<br>прямые, спина<br>ровная.<br><br>спина ровная<br><br><br>руки не<br>перевешиваются, в<br>локтях прямые. |
| 4. | <u>«Диагональ»</u><br>И.п. лежа на животе, руки вперед прямые<br>1-4 - тянется правая рука левая нога 5-8 -<br>левая рука, правая нога                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3-4р.<br>>                                                        | руки и ноги от пола не<br>отрываются, лоб на<br>подушке.                                                                                                            |
| 5. | <u>«Ласточка»</u><br>И.п. лежа на животе, руки вперед прямые<br>1-2 - руки назад, поднять голову, плечи пола<br>3-4 - и.п.                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3-4р.<br>>                                                        | глаза смотрят на<br>подушку, руки<br>в локтях прямые.                                                                                                               |

|     |                                                                                                                                                                                  |            |                                                                            |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 6.  | « <u>Руки, ноги</u> » И.п. тоже<br>1 - поднять руки, удерживать до 6, 8, 10сч.<br>2 - и.п.<br>3 - поднять ноги удерживать до 6, 8, 10 сек.<br>4 - и.п.                           | 3-4р.<br>> | руки в локтях прямые;<br>ноги в коленях прямые, лоб на подушке.            |
| 7.  | <u>Дыхательное упражнение</u>                                                                                                                                                    | 2-3р.      |                                                                            |
| 8.  | « <u>Веселый Буратино</u> »<br>И.п. лежа на животе, ладошка на ладошку, лоб на ладошки<br>1-2 - смена положения ног, вверх - вниз (сгибая в коленях)                             | 2-3р.<br>> | колени вместе;<br>туловище плотно прижато к полу.                          |
| 9.  | « <u>Крестики</u> »<br>И.п. лежа на животе, руки вперед прямые<br>1-2 - поднять правую ногу и левую руку<br>3-4 — поменять положение ног                                         | 3-4р.<br>> | ноги и руки прямые, лоб на подушке, туловище прижато к полу.               |
| 10. | « <u>Качалочка ногой</u> » И.п. то же<br>1 - поднять ногу вверх<br>2 - отвести ногу в сторону<br>3 - вернуть в верхнее положение 4 - и.п.                                        | 3-4р.<br>> | спина плотно прижата полу, руки и ноги прямые; лоб лежит на подушке.       |
| И.  | « <u>Липучка</u> »<br>И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища<br>1-4 - давить головой на пол 5-8 - давить плечами на пол 9-14 - давить тазом на пол 15-18- давить пятками на пол | 2р.        | в спине не прогибаться.                                                    |
| 12. | « <u>Шарик</u> » Диафрагмальное дыхание                                                                                                                                          | 2-5р.<br>> |                                                                            |
| 13. | « <u>Носочки</u> »<br>И.п. лежа на спине, руки под голову 1-2 - поднять голову, стопа на себя 3-4 - и.п.                                                                         | 3-4р.<br>> | ноги в коленях прямые, локти в стороны, дыхание не задерживается.          |
| 14. | « <u>Звездочка</u> »<br>И.п. лежа на спине, руки вверх прямые<br>1 - руки, ноги поднять от пола<br>2 - развести руки и ноги в стороны 3 - свести вместе                          | 3-4р.<br>> | угол подъема руки и ног 45°; руки, ноги прямые, в пояснице не прогибаться. |
| 15. | <u>Дыхательное упражнение</u>                                                                                                                                                    |            |                                                                            |

|     |                                                                                                                                                        |            |                                                                            |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 16. | « <u>Качалочка ногой</u> » И.п. то же<br>1 - поднять ногу вверх<br>2 - отвести ногу в сторону<br>3 - вернуть в верхнее положение 4 - и.п.              | 3-4р.<br>> | спина плотно прижата полу, руки и ноги прямые; лоб лежит на подушке.       |
| 17. | « <u>Ножницы на спине</u> »<br>И.п. лежа на спине, руки под голову 1 -><br>поднять ноги от пола и смена положения ног вверх, вниз, 6-8-10 сч. 2 - и.п. | 3-4р.<br>> | угол подъема ног 45°, туловище плотно прижато к полу, локти лежат на полу. |

|    |                                                                                                                                                                  |        |                                              |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------|
| 10 | « <u>Мяч за спиной</u> »<br>И.п. лежа на животе, мяч в двух руках за спиной<br>1 -2 - поднять ноги и плечи от пола 3-4 -и.п.                                     | 3-4р.> | свести лопатки                               |
| 11 | « <u>Липучка</u> »<br>И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища 1-4 -<br>давим головой на пол<br>5-8 - плечами на пол 9-12 - тазом на пол<br>13-16- пятками на пол | 3-4р.  | в спине не прогибаться                       |
| 12 | « <u>Мяч между ног</u> »<br>И.п. лежа на спине, мяч между коленок, руки под голову<br>1 -2 - поднять голову<br>3-4 - и.п.                                        | 3-4р.> | при подъеме головы, локти точно в стороны    |
| 13 | « <u>Шарик</u> »<br>(диафрагмальное дыхание)                                                                                                                     |        |                                              |
| 14 | « <u>Мяч вверх</u> »<br>И.п. лежа на спине, мяч в двух руках на груди<br>1-2 - мяч вверх, носки на себя 3-4 - и.п.                                               | 3-4р.> | лопатки прижаты к полу, ноги в локтях прямые |
| 15 | « <u>Крутим мячом</u> »<br>И.п. то же<br>1-4 - крутим круги вперед 5-8 - назад                                                                                   | 3-4р.> | спина прижата к полу                         |
| 16 | « <u>Дыхательное упражнение</u> »                                                                                                                                | 2-3 р. |                                              |

|    |                                                                                                                                                       |        |                                 |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------|
| 17 | <u>«Ножницы с мячом»</u><br>И.п. лежа на спине, руки вверх<br>1-4 - поднять ноги, смена положения ног вверх -<br>вниз, руки перед собой<br>5-8 -и. п. | 4-5 р. |                                 |
| 18 | <u>«Неваляшка»</u><br>И.п. лежа на спине, руки вверх, прямые 1-2 -<br>перейти в положение сед, руки вверх<br>3-4 -и.п.                                | 5-6р.> | в положении сед спина<br>прямая |

**Комплекс физических упражнений (сколиоз) Сентябрь-октябрь. Старшая группа.**

| №   | Содержание упражнений                                                                                                                                     | Доз.                               | Метод, указ.                                                                                               |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | <u>Ходьба:</u><br>- на носках<br>- на пятках<br>- в полуприседе<br>- в полном приседе<br>- спиной вперед                                                  | 1кр. 1кр.<br>0,5кр.<br>0,5кр. 1кр. | руки вверх руки на<br>поясе руки на колени<br>руки на колени                                               |
| 2.  | <u>Бег:</u><br>- обычный<br>- спиной вперед<br>- подскоки<br>- галоп (левый, правый, бок)                                                                 | 1кр. 1кр.<br>1кр. 1кр.             | руки свободно руки на<br>поясе                                                                             |
| 3.  | <u>«Вытяжение»</u><br>И.п. лежа на животе руки вперед прямые, пятки, ><br>носки вместе руки и ноги тянуться в<br>противоположные стороны.                 | 2-3р.                              | руки и ноги прямые                                                                                         |
| 4.  | <u>«Ласточка»</u><br>И.п. лежа на животе, руки вперед прямые 1-2 -руки ><br>назад<br>3-4 - руки вперед                                                    | 5-6р.                              | глаза смотрят на<br>подушку, руки в локтях<br>прямые.                                                      |
| 5.  | <u>«Буратино»</u><br>И.п. лежа на животе, руки вперед прямые 1-2 -руки ><br>поднять прямые ноги (удерживать до 8-10-15)<br>3-4 - и.п.                     | 5-6р. >                            | носки пола не<br>касаются, лоб на<br>подушке.                                                              |
| 6.  | <u>«Ласточка летит»</u><br>И.п. лежа на животе, ладошка на ладошки лоб на<br>ладошки<br>1 - руки вперед<br>2 - руки в стороны 3 - руки вперед<br>4 - и.п. | 5-6 р.                             | руки в<br>локтях прямые,<br>руки пола не касаются,<br>глаза на подушку,<br>ноги от<br>пола<br>не отрывать. |
| 7.  | <u>Дыхательное упр.</u>                                                                                                                                   | 2-3р.                              |                                                                                                            |
| 8.  | <u>«Удержание рук»</u><br>И.п. лежа на животе, руки вперед 1 - поднять ><br>прямые руки и удерживать до 8-                                                | 3-4р.                              | лоб на подушке, руки в<br>локтях прямые.                                                                   |
| 9.  | <u>«Лодочка»</u><br>И.п. лежа на животе, руки вперед прямые 1<br>- одновременное поднимание рук и<br>ног, удерживание до 6-8-10 >                         | 2-3р.<br>>                         | руки и ноги<br>прямые; глаза<br>смотрят на<br>подушку.                                                     |
| 10. | <u>Дыхательное упр.</u>                                                                                                                                   | 2-3р.                              |                                                                                                            |
| 11. | <u>«Вытяжение»</u><br>И.п. лежа на спине, руки и ноги тянуться в ><br>противоположные стороны.                                                            | 2-3р.                              | руки и ноги прямые                                                                                         |

|     |                                                                                                                                                    |                |                                                             |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------|
| 12. | <u>«Тик - так»</u><br>И.п. лежа на спине, руки вверх прямые 1-2<br>- смена положения ног                                                           | 12-16р. >      | ноги под углом 45°, плечи от пола не отрывать.              |
| 13. | <u>«Гармошка»</u><br>И.п. лежа на спине руки под голову, ноги прямые 1<br>-2 - согнуть ноги в коленях<br>3-4 - и.п.                                | 5-6р.<br>>     | локти от пола не отрывать.                                  |
| 14  | <u>Дыхательное упр.</u>                                                                                                                            | 2-3р.          |                                                             |
| 15  | <u>«Качалочка»</u><br>И.п. лежа на спине, руки под голову, ноги прямые<br>1 - поднять ногу вверх 2 - отвести в сторону 3 - вверх<br>4 — и.п.       | 5-6р.<br>>     | локти от пола не отрывать, ноги в коленях прямые.           |
| 16  | <u>«Велосипед»</u><br>И.п. лежа на спине, руки под голову, ноги согнуты<br>в коленях на весу. 1 - крутить ногами.                                  | 1-5<br>оборот. | локти от пола не отрывать.                                  |
| 17  | <u>«Березка»</u><br>И.п. лежа на спине, руки в упоре, поднимание ног в<br>верхнее положение                                                        | 3р.>           | ноги в коленях<br>прямых.                                   |
| 18  | <u>«Цапля»</u><br>И.п. стоя, ноги вместе, руки внизу<br>1 - поднять согнутую ногу, руки в стороны 2 -<br>выпрямить ногу<br>3 - согнуть<br>4 - и.п. | 5-6р.<br>>     | руки точно в<br>стороны,<br>спина прямая, носок<br>оттянут. |

**Комплекс физических упражнений (сколиоз) Сентябрь-октябрь. Старшая группа.**

| №  | Содержание упражнений                                                                                    | Доз.                               | Метод, указ.                                                 |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 1. | <u>Ходьба:</u><br>- на носках<br>- на пятках<br>- в полуприседе<br>- в полном приседе<br>- спиной вперед | 1кр. 1кр.<br>0,5кр.<br>0,5кр. 1кр. | руки вверх руки на<br>поясе руки на колени<br>руки на колени |
| 2. | <u>Бег:</u><br>- обычный<br>- спиной вперед<br>- подскоки<br>- галоп (левый, правый, бок)                | 1кр. 1кр.<br>1кр. 1кр.             | руки свободно руки на<br>поясе                               |

|     |                                                                                                                                                        |         |                                                                                          |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.  | <u>«Вытяжение»</u><br>И.п. лежа на животе руки вперед прямые, пятки, носки вместе руки и ноги тянуться в противоположные стороны.                      | 2-3р.   | руки и ноги прямые                                                                       |
| 4.  | <u>«Ласточка»</u><br>И.п. лежа на животе, руки вперед прямые 1-2 -руки назад<br>3-4 - руки вперед                                                      | 5-6р.   | глаза смотрят на подушку, руки в локтях прямые.                                          |
| 5.  | <u>«Буратино»</u><br>И.п. лежа на животе, руки вперед прямые 1-2 -руки поднять прямые ноги (удерживать до 8-10-15)<br>3-4 - и.п.                       | 5-6р. > | носки пола не касаются, лоб на подушке.                                                  |
| 6.  | <u>«Ласточка летит»</u><br>И.п. лежа на животе, ладошка на ладошки лоб на ладошки<br>3 - руки вперед<br>4 - руки в стороны 3 - руки вперед<br>4 - и.п. | 5-6 р.  | руки в локтях прямые, руки пола не касаются, глаза на подушку, ноги от пола не отрывать. |
| 7.  | <u>Дыхательное упр.</u>                                                                                                                                | 2-3р.   |                                                                                          |
| 8.  | <u>« Удержание рук»</u><br>И.п. лежа на животе, руки вперед 1 - поднять прямые руки и удерживать до 8-                                                 | 3-4р.   | лоб на подушке, руки в локтях прямые.                                                    |
| 9.  | <u>«Лодочка»</u><br>И.п. лежа на животе, руки вперед прямые 1 - одновременное поднимание рук и ног, удержание до 6-8-10 >                              | 2-3р.   | руки и ноги прямые; глаза смотрят на подушку.                                            |
| 10. | <u>Дыхательное упр.</u>                                                                                                                                | 2-3р.   |                                                                                          |
| 11. | <u>«Вытяжение»</u><br>И.п. лежа на спине, руки и ноги тянуться в противоположные стороны.                                                              | 2-3р.   | руки и ноги прямые                                                                       |

|     |                                                                                                                                                    |                |                                                             |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------|
| 12. | <u>«Тик - так»</u><br>И.п. лежа на спине, руки вверх прямые 1-2<br>- смена положения ног                                                           | 12-16р. >      | ноги под углом 45°,<br>плечи от пола не<br>отрывать.        |
| 13. | <u>«Гармошка»</u><br>И.п. лежа на спине руки под голову, ноги прямые 1<br>-2 - согнуть ноги в коленях<br>3-4 - и.п.                                | 5-6р.<br>>     | локти от пола не<br>отрывать.                               |
| 14  | <u>Дыхательное упр.</u>                                                                                                                            | 2-3р.          |                                                             |
| 15  | <u>«Качалочка»</u><br>И.п. лежа на спине, руки под голову, ноги прямые<br>1 - поднять ногу вверх 2 - отвести в сторону 3 - вверх<br>4 — и.п.       | 5-6р.<br>>     | локти от пола не<br>отрывать, ноги в<br>коленях прямые.     |
| 16  | <u>«Велосипед»</u><br>И.п. лежа на спине, руки под голову, ноги согнуты<br>в коленях на весу. 1 - крутить ногами.                                  | 1-5<br>оборот. | локти от пола не<br>отрывать.                               |
| 17  | <u>«Березка»</u><br>И.п. лежа на спине, руки в упоре, поднимание ног в<br>верхнее положение                                                        | 3р.>           | ноги в коленях<br>прямых.                                   |
| 18  | <u>«Цапля»</u><br>И.п. стоя, ноги вместе, руки внизу<br>1 - поднять согнутую ногу, руки в стороны 2 -<br>выпрямить ногу<br>3 - согнуть<br>4 - и.п. | 5-6р.<br>>     | руки точно в<br>стороны,<br>спина прямая, носок<br>оттянут. |

**Комплекс физических упражнений Ноябрь - декабрь. Старшая группа**

| №  | Содержание упражнений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Доз.                                       | Метод, указ.                                                                                                                                                           |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | <u>Ходьба:</u><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках</li> <li>- на пятках спиной вперед</li> <li>- в полу приседе</li> <li>- на коленях</li> <li>- в полном приседе</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                            | 1кр. 0,5кр.<br>1кр.<br>1кр. 1кр.<br>0,5кр. | руки вверх руки к плечам руки свободно<br>руки на пояс руки вперед руки на коленях                                                                                     |
| 2. | <u>Бег:</u><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- обычный</li> <li>- галоп (левый правый бок)</li> <li>- спиной вперед</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2-3кр. 1кр. -<br>1кр. 1кр.                 | руки на пояс руки свободно                                                                                                                                             |
| 3. | <u>Упражнения стоя:</u><br><u>«Рисуем круги»</u><br>И.п. стоя основная стойка, руки внизу 1-4 - круговые вращения вперед<br>4-8 - круговые вращения назад<br><u>«Цапля»</u><br>И.п. основная стойка, руки внизу 1 - поднять руки и согнутую ногу 2 - выпрямить ногу<br>3 - ногу согнуть 4 - и.п.<br><u>«Складушка»</u><br>И.п. основная стойка, руки внизу 1 - руки вверх<br>2 - наклон вперед 3 - полный присед 4 - и.п. | 3-4р. ><br><br>3-4р. ><br><br>3-4р.<br>>   | руки в локтях прямые, ноги от пола не отрываются.<br><br>руки точно в стороны, спина прямая, носок оттянут.<br><br>при наклон колени прямые; при приседе спина ровная. |
| 4. | <u>«Вытяжение»</u><br>И.п. лежа на животе, руки вперед прямые 1-8 — руки и ноги тянуться в противоположные стороны.                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2-3р.                                      | руки и ноги от пола не отрываются.                                                                                                                                     |
| 5. | <u>«Плаваем»</u><br>И.п. лежа на животе, ладонь на ладонь<br>1 - руки вперед<br>2 - руки в стороны<br>3 - руки согнуть в локтях                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3-4р.<br>>                                 | лоб «лежит» на подушке, ноги от пола не отрываются.                                                                                                                    |
| 6. | <u>«Любопытный индеец»</u><br>И.п. лежа на животе, руки сзади в замок 1 - поднять голову, повороты головы в левую и правую сторону<br>2 - и.п.                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3-4р.<br>>                                 | лопатки свести вместе, руки в локтях прямые; пятки, носки вместе.                                                                                                      |
| 7. | <u>Дыхательное упражнение</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2-3р.                                      |                                                                                                                                                                        |

|    |                                                                                            |         |                                              |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------|
| 8. | <u>«Звездочка»</u><br>И.п. лежа на животе, руки вперед прямые<br>1 - руки и ноги в стороны | 3-4р. > | руки и ноги прямые;<br>лоб лежит на подушке. |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------|

|     |                                                                                                                                                   |         |                                                       |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------|
| 9.  | « <u>Разводим ноги</u> »<br>И.п. лежа на животе, руки вперед прямые 1 - ноги в стороны<br>2 - и.п.                                                | 3-4р. > | ноги прямые в коленях.                                |
| 10. | <u>Дыхательное упражнение</u>                                                                                                                     | 2-3р.   |                                                       |
| 11. | « <u>Червячок</u> »<br>И.п. лежа на спине, руки вверх, продвижение с помощью плеч и таза вверх и вниз                                             | 2-3р.   | руки в локтях прямые, ноги в коленях прямые.          |
| 12. | « <u>Шарик</u> » (диафрагмальное дыхание) И.п. лежа на спине, ноги согнуть в коленях<br>1-2 - вдох «надуть живот»<br>3-4 - выдох «спрятать живот» | 3-4р. > | вдох носом, выдох ртом.                               |
| 13. | « <u>Буква Л</u> »<br>И.п. лежа на спине, руки под голову 1-2 - ноги в стороны<br>3-4 - и.п.                                                      | 3-4р. > | локти от пола не отрываются; ноги в коленях прямые.   |
| 14. | « <u>Звездочка</u> »<br>И.п. лежа на животе, руки вперед прямые 1 - руки и ноги в стороны<br>2 - и.п.                                             | 3-4р. > | руки и ноги прямые; лоб лежит на подушке.             |
| 15. | « <u>Садимся прямо</u> »<br>И.п. лежа на спине, руки вверх прямые 1-2 - переход в положение сидя<br>3-4 - и.п.                                    | 3-4р. > | поднимаемся без помощи рук; в верхнем положении спина |
| 16. | « <u>Цапля</u> »<br>И.п. основная стойка, руки внизу 1 - поднять руки и согнутую ногу 2 - выпрямить ногу<br>3 - ногу согнуть 4 - и.п.             | 5-6р. > | руки точно в стороны, спина прямая, носок оттянут.    |

**Комплекс физических упражнений Декабрь — январь. Старшая группа (с мячами)**

| №  | Содержание упражнений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Доз.                                               | Метод, указ.                                                                      |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | <u>Ходьба:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обычная</li> <li>- на носках</li> <li>- на пятках</li> <li>- в полу приседе</li> <li>- в полном приседе</li> <li>- спиной вперед</li> </ul>                                                                                                                                                                                             | 1кр.<br>1кр.<br>1кр.<br>0,5кр.<br>0,5кр.<br>0,5кр. | руки вверх руки на пояс<br>руки вперед руки на колени<br>руки свободно            |
| 2. | <u>Бег:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- спиной вперед</li> <li>- прямая нога (вперед, назад)</li> <li>- подскоки</li> <li>- галоп левым и правым боком</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                  | 2кр.<br>1кр.<br>1кр.                               | руки свободно руки<br>свободно руки на пояс<br>руки на пояс                       |
| 3. | <u>Упражнения стоя (с мячами):</u><br>1. «Растем»<br>И.п. ноги на ширине плеч, руки с мячом в низу<br>1-2 потянуться вверх<br>3-4 и.п.<br>2. «Прокати мяч»<br><br><b>И.п. то же</b><br>1-3 прокатить мяч вокруг правой ноги. 4-и.п.<br>5-8 прокатить мяч вокруг левой ноги<br>3. «Поднять мяч»<br>И.п. упор сед, мяч зажать между голеностопов, ноги<br>прямые.<br>1-2 ноги согнуть<br>3-4 и.п. | 3-4р.<br>><br><br>3-4р.<br>><br><br>3-4р.<br>>     | руки в локтях прямые.<br><br><br>опорная нога прямая,<br><br>руки в локтях прямые |
| 4. | <u>«Вытяжение»</u><br>И.п. лежа на животе, руки вперед прямые 1<br>- ноги и руки тянуться в противоположные стороны                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2-3р.                                              | ноги и руки от пола не<br>отрываются.                                             |
| 5. | <u>«Чебурашка»</u><br>И.п. руки(мячи) возле шеи, пятки носки вместе<br>1-2 поднять голову и плечи 3-4 и.п.                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 4-5р.<br>>                                         | локти в стороны                                                                   |
| 6. | <u>«Сгибаем ноги и руки»</u><br>И.п. лежа на животе, руки вперед<br>1 - согнуть руки в локтях и ноги в коленях 2-и.п.                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4-5р.<br>>                                         | локти от пола не<br>отрываются, носки ног<br>вверх.                               |
| 7. | <u>Дыхательное упражнение</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2-3р.                                              |                                                                                   |

|    |                                                                                                                                             |            |                                                                    |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------|
| 8. | « <u>Руки назад</u> »<br>И.п. лежа на животе, руки вперед прямые<br>1-2 - отведение рук назад, поднять голову и плечи от пола<br>3-4 - и.п. | 4-5р.<br>> | руки в локтях прямые, ноги от пола не отрываются, глаза смотрят на |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------|

|     |                                                                                                                                                                 |            |                                                                                |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 9,  | « <u>Самолеты</u> » И.п. то же<br>1-2 - руки назад, поднять голову и плечи от пола, ноги в коленях согнуть                                                      | 4-5р.<br>> | руки в локтях прямые, носки ног вверх.                                         |
| 10. | « <u>Качалочка</u> »<br>И.п. лежа на животе, руки вперед прямые. 1-8 качаемся вперед -назад                                                                     | 4-5р.<br>> | руки и ноги прямые                                                             |
| 11  | <i>Дыхательное упражнение</i>                                                                                                                                   | 2-3р.      |                                                                                |
| 12  | « <u>Червячок</u> »<br>И.п. лежа на спине, с помощью приближения плеч к тазу продвижение                                                                        | 2-3р.      | руки и ноги прямые.                                                            |
| 13  | « <u>Шарик</u> » (диафрагмальное дыхание)                                                                                                                       | 1-4р.      |                                                                                |
| 14. | « <u>Экскаватор</u> »<br>И.п. мячи возле шеи , пятки носки вместе. 1-2 согнуть ноги<br>3-4 выпрямить вверх , 5- опустить                                        | 4-5р.<br>> | локти прижать к полу                                                           |
| 15. | « <u>Смотрим на свои носочки</u> »<br>И.п. лежа на животе, руки вдоль туловища<br>1-2 - согнуть руки в локтях, поднять голову, носки стоя на себя<br>3-4 - и.п. | 4-5р.<br>> | плечи от пола не отрываются, локти прижаты к полу, ноги от пола не отрываются. |
| 16. | <i>Дыхательное упражнение</i>                                                                                                                                   | 2-3р.      |                                                                                |
| 17. | « <u>Согнуть ноги</u> »<br>И.п. то же<br>1-2 - сгибаем локти, голову поднять, ноги в коленях согнуть<br>3-4 - и.п.                                              | 4-5р.<br>> | локти прижаты к полу.                                                          |
| 18. | « <u>Неваляшка</u> »<br>И.п. лежа на спине, руки вверх прямые 1-2 — перейти в положение сидя, руки вверх (руки на пояс)<br>3-4 -и.п.                            | 4-5р.<br>> | поднимаемся без помощи рук.                                                    |
| 19. | « <u>Звездочка</u> »<br><b>И.п. то же</b><br>1 - поднять руки и ноги<br>2 - развести руки и ноги в стороны 3 - свести их вместе                                 | 4-5р.<br>> | руки и ноги в локтях прямые, угол подъема 45°.                                 |

|     |                               |       |  |
|-----|-------------------------------|-------|--|
| 20. | <u>Дыхательное упражнение</u> | 2-3р. |  |
|-----|-------------------------------|-------|--|

**Комплекс физических упражнений Февраль-март. Старшая группа (с мячами)**

| №  | Содержание упр-я                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Доз.                                                          | Метод, указ.                                                                                                                                                              |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | <u>Ходьба:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках</li> <li>- на пятках</li> <li>- в полуприседе</li> <li>- в полном приседе спиной вперед</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1кр. 1кр.<br>1кр. 0,5кр.                                      | 1-4 -руки вверх 4-8<br>- руки в стороны руки за голову руки за спину<br>руки на колени                                                                                    |
| 2. | <u>Бег:</u> игра «Догони впереди бегущего»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                               |                                                                                                                                                                           |
| 3. | <u>Упражнения стоя:</u><br>«Пяточки - носочки»<br>И.п. основная стойка, руки на поясе 1 - подняться на носки<br>2 - и.п.<br>3 - полу присед 4 - и.п.<br><u>«Отведение прямой ноги назад»</u><br>И.п. основная стойка, мячи внизу<br>1 - поднять руки вверх, ноги назад на носок<br>2 - и.п.<br>3-4 - другой ногой<br><u>«Складушка»</u><br>И.п. основная стойка, мячи внизу 1 - мячи вверх<br>2 - наклоны<br>3 - полный присед 4 - и.п. | 3-4р. ><br><br><br><br><br>3-4р. ><br><br><br><br><br>3-4р. > | при выполнении упражнения спина ровная.<br><br><br><br><br>руки в локтях прямые, нога в колене прямая.<br><br><br><br><br>руки в локтях прямые; при приседе спина ровная. |
| 4. | <u>«Вытяжение»</u><br>И.п. лежа на животе, руки вперед прямые 1-8<br>руки и ноги тянутся в противоположные стороны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | -2-3 р.                                                       |                                                                                                                                                                           |
| 5. | <u>«Поднимаем мячи»</u><br>И.п. лежа на животе, мячи вперед 1 -2 - поднять руки над полом<br>3-4 - и.п.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3-4р. >                                                       | лоб лежит на подушке, руки в локтях прямые.                                                                                                                               |
| 6. | <u>«Поднимаем мячи + поднимание ног»</u><br>И.п. то же<br>1-2 - поднять плечи и ноги от пола 3-4 — и.п.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3-4р. >                                                       | руки и ноги прямые.                                                                                                                                                       |
| 7. | <u>Дыхательное упражнение</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2-3р.                                                         |                                                                                                                                                                           |

|     |                                                                                                                                                                            |            |                                                                                         |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 8.  | <u>«Плаваем»</u><br>И.п. лежа на животе, мячи вперед 1 - поднять<br>руки над головой<br>2 - мячи в сторону<br>3 - согнуть руки в локтях 4 - и.п.                           | 3-4р. >    | лоб от подушки<br>отрывается, пятки,<br>носки вместе.                                   |
| 9.  | <u>«Звездочка»</u> И.п. лежа на животе, мячи<br>вперед<br>1-2 - ноги, руки в стороны 3-4 - и.п.                                                                            | 3-4р.<br>> | руки и ноги прямые,<br>пола не                                                          |
| 10. | <u>«Кошечка»</u><br>И.п. стоя на четвереньках 1-2 - спина круглая<br>3-4 - прогнуться в спине                                                                              | 3-4р. >    | руки в локтях прямые.                                                                   |
| 11. | <u>«Червячок»</u><br>С помощью приближения таза к плечам и<br>наоборот продвижение вверх, вниз                                                                             | 2-3р.      | руки и ноги не<br>сгибаются.                                                            |
| 12. | <u>«Смотрим на свои носочки»</u><br>И.п. лежа на спине, мячи в руках вдоль туловища<br>1-2 - поднять голову от пола, руки согнуть в<br>локтях, носки на себя<br>3-4 - и.п. | 3-4р. >    | в ил. носки<br>«острые», локти от<br>пола не отрываются;<br>колени прямые.              |
| 13. | <u>«Сгибаем локти»</u><br>И.п. лежа на спине, мячи в сторону 1-2 - согнуть<br>руки в локтях<br>3-4 - и.п.                                                                  | 3-4р. >    | локти от пола не<br>отрываются, мячи<br>«скользят по полу».                             |
| 14. | <u>Дыхательное упражнение</u>                                                                                                                                              | 2-3р,      |                                                                                         |
| 15. | <u>«Деревянный Буратино»</u><br>И.п. лежа на спине, мячи в стороны<br>1 -2 - стукнуть мячом о мяч (руки вверх) 3-4 - и.п.<br>5-6 - уголок ногами 7-8 —и.п.                 | 3-4р. >    | руки в локтях прямые;<br>ноги в коленях не<br>сгибаются; поднять<br>ноги под углом 45°. |
| 16. | <u>«Звездочка»</u><br>И.п. лежа на спине, руки вверх 1 -2 - ноги - руки<br>в стороны<br>3-4 — и.п.                                                                         | 3-4р. >    | ноги и руки прямые,<br>пола не касаются.                                                |
| 17. | <u>«Уголок»</u><br>И.п. лежа на спине, руки под головой 1-2 -<br>поднять ноги под углом 45°, удержание<br>3-4 — и.п.                                                       | 3-4р.      | локти плотно прижаты<br>к полу, ноги в коленях<br>прямые.                               |
| 18. | <u>Дыхательное упражнение</u>                                                                                                                                              |            |                                                                                         |

**Комплекс физических упражнений Апрель. Старшая группа**

| №  | Содержание упражнений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Доз.                                              | Метод, указ.                                                                                                                                          |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | <u>Ходьба:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обычная</li> <li>- на носках</li> <li>- на пятках</li> <li>- в полу приседе</li> <li>- в полном приседе</li> <li>- «каракатица»</li> <li>- «крокодилчик»</li> </ul>                                                                                                                                                                                               | 1кр. 1кр. 1кр. 1кр. 1кр. 1кр. 1кр.                | руки за головой руки за спину руки за голову                                                                                                          |
| 2. | <u>Бег:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обычный</li> <li>- галоп левый и правый бок</li> <li>- спиной вперед</li> <li>- подскоками</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                | 2-3кр. 2кр. 1кр. 1кр.                             | руки на пояс левое плечо                                                                                                                              |
| 3. | <u>Упражнения стоя:</u><br><u>«Цапля»</u><br>И.п. основная стойка, руки на пояс 1 - поднять ногу согнутую в колене, руки поставить в стороны<br>2 - выпрямить ногу 3 - согнуть<br>4 - и.п.<br><u>«Пяточки, носочки»</u> И.п. то же<br>1 - подняться на носочки 2 - и.п.<br>3 - полу присед 4 - и.п.<br><u>«Мельница»</u><br>И.п. основная стойка, руки внизу 1-4 - круговые вращения вперед 5-8 - круговые вращения назад | 2-3р. ><br><br><br><br>2-3р. ><br><br><br>2-3р. > | опорная нога прямая, руки точно в стороны, в локтях прямые, спина ровная.<br><br><br>спина ровная<br><br><br>руки не перевешиваются, в локтях прямые. |
| 4. | <u>«Диагональ»</u><br>И.п. лежа на животе, руки вперед прямые 1-4 - тянется правая рука левая нога 5-8 - левая рука, правая нога                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3-4р. >                                           | руки и ноги от пола не отрываются, лоб на подушке.                                                                                                    |
| 5. | <u>«Ласточка»</u><br>И.п. лежа на животе, руки вперед прямые 1-2 - руки назад, поднять голову, плечи пола 3-4 - и.п.                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3-4р. >                                           | глаза смотрят на подушку, руки в локтях прямые.                                                                                                       |

|     |                                                                                                                                                                                        |            |                                                                                     |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 6.  | « <u>Руки, ноги</u> » И.п. тоже<br>1 - поднять руки, удерживать до 6, 8, 10сч.<br>2 - и.п.<br>3 - поднять ноги удерживать до 6, 8,<br>10 сек.<br>4 - и.п.                              | 3-4р.<br>> | руки в локтях прямые;<br>ноги в коленях<br>прямые, лоб на<br>подушке.               |
| 7.  | <u>Дыхательное упражнение</u>                                                                                                                                                          | 2-3р.      |                                                                                     |
| 8.  | « <u>Веселый Буратино</u> »<br>И.п. лежа на животе, ладошка на ладошку,<br>лоб на ладошки<br>1-2 - смена положения ног, вверх - вниз<br>(сгибая в коленях)                             | 2-3р.<br>> | колени вместе;<br>туловище плотно<br>прижато к полу.                                |
| 9.  | « <u>Крестики</u> »<br>И.п. лежа на животе, руки вперед прямые<br>1-2 - поднять правую ногу и левую руку<br>3-4 — поменять положение ног                                               | 3-4р.<br>> | ноги и руки прямые, лоб<br>на<br>подушке,<br>туловище прижато к полу.               |
| 10. | « <u>Качалочка ногой</u> » И.п. то же<br>1 - поднять ногу вверх<br>2 - отвести ногу в сторону<br>3 - вернуть в верхнее положение 4 - и.п.                                              | 3-4р.<br>> | спина плотно прижата<br>полу, руки и<br>ноги прямые;<br>лоб лежит на подушке.       |
| И.  | « <u>Липучка</u> »<br>И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища<br>1-4 - давить головой на пол 5-8 - давить<br>плечами на пол 9-14 - давить тазом на пол<br>15-18- давить пятками на пол | 2р.        | в спине не<br>прогибаться.                                                          |
| 12. | « <u>Шарик</u> » Диафрагмальное дыхание                                                                                                                                                | 2-5р.<br>> |                                                                                     |
| 13. | « <u>Носочки</u> »<br>И.п. лежа на спине, руки под голову 1-2 -<br>поднять голову, стопа на себя 3-4 - и.п.                                                                            | 3-4р.<br>> | ноги в коленях<br>прямые, локти в<br>стороны, дыхание не<br>задерживается.          |
| 14. | « <u>Звездочка</u> »<br>И.п. лежа на спине, руки вверх прямые<br>1 - руки, ноги поднять от пола<br>2 - развести руки и ноги в стороны 3 - свести<br>вместе                             | 3-4р.<br>> | угол подъема руки и ног<br>45°; руки, ноги<br>прямые, в пояснице не<br>прогибаться. |
| 15. | <u>Дыхательное упражнение</u>                                                                                                                                                          |            |                                                                                     |

|     |                                                                                                                                                     |            |                                                                            |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 16. | « <u>Качалочка ногой</u> » И.п. то же<br>1 - поднять ногу вверх<br>2 - отвести ногу в сторону<br>3 - вернуть в верхнее положение 4 - и.п.           | 3-4р.<br>> | спина плотно прижата к полу, руки и ноги прямые; лоб лежит на подушке.     |
| 17. | « <u>Ножницы на спине</u> »<br>И.п. лежа на спине, руки под голову 1 -> поднять ноги от пола и смена положения ног вверх, вниз, 6-8-10 сч. 2 - и.п. | 3-4р.<br>> | угол подъема ног 45°, туловище плотно прижато к полу, локти лежат на полу. |

**Комплекс физических упражнений Май. Старшая группа (с мячами)**

| №  | Содержание упр-я                                                                                                | Доз.                   | Метод, указ.                                                                    |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | <u>Ходьба:</u><br>- на носках<br>- в полу приседе<br>- в полном приседе                                         | 1кр. 1кр.<br>0,5кр.    | руки вверх руки за головой<br>руки в локтях прямые руки на пояс руки на коленях |
| 2. | <u>Бег:</u><br>- спиной вперед обычный<br>- галоп (левый, правый бок)<br>- подскоки                             | 1кр. 2кр.<br>1кр. 1кр. | руки свободно руки на пояс<br>руки свободно                                     |
| 3. | <u>Упражнения стоя:</u><br><u>«Складушка»</u><br>1 - руки вверх<br>2 - наклон вперед 3 - полный присед 4 - и.п. | 3-4р. >                | руки в локтях прямые; при приседе спина ровная.                                 |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                   |                                                                                                                                                                     |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4. | <u>«Цапля»</u><br>И.п. основная стойка, руки внизу 1 - поднять руки в стороны, ногу в колене согнуть<br>2 - выпрямить ногу, руки в стороны 3 - ногу согнуть<br>4 - и.п.<br><u>«Отведение прямой ноги назад»</u><br>И.п. о.с., руки внизу<br>1-2 — руки вверх, нога на носок, отводится назад<br>3-4 - и.п. | 3-4р. ><br><br><br><br><br>3-4р.> | опорная нога прямая,<br>руки в локтях<br>прямые, спина прямая.<br><br><br><br><br>во время<br>поднимания руки в локтях<br>прямые, нога в колене<br>прямая, на носок |
| 5. | <u>«Мяч к груди»</u><br>И.п. лежа на животе мяч в двух рукахверху<br>1 - мяч к груди, локти в стороны, голову<br><br>поднять                                                                                                                                                                               | 5-6р>                             | пятки носки<br>вместе, локти в стороны,<br>колени от<br>пола не<br>отрываются.                                                                                      |
| 6. | <u>«Мяч к груди + ноги»</u><br>И.п. то же<br>1-2 - мяч к груди, локти в стороны, ноги<br>согнуть в коленях<br>3-4 - и.п.                                                                                                                                                                                   | 5-6р.>                            | локти в<br>стороны,<br>пригибание ног, пятки,<br>носки вместе.                                                                                                      |
| 7. | <u>Дыхательное упражнение</u>                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2-3р.                             |                                                                                                                                                                     |

|     |                                                                                                                                                         |        |                                                                                             |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8.  | <u>«Мяч вверх»</u><br>И.п. лежа на животе, мяч в двух руках вверх<br>1 - поднять руки и голову от пола (удержание)<br>2 - и.п.                          | 5-6р.> | при поднятие,<br>руки прямые в локтях,<br>глаза смотрят на подушку,<br>пятки, носки вместе. |
| 10  | <u>«Мяч за спиной»</u><br>И.п. лежа на животе, мяч в двух руках за спиной<br>1 - 2 - поднять ноги и плечи от пола 3-4 -и.п.                             | 3-4р.> | свести лопатки                                                                              |
| 11  | <u>«Мяч за головой»</u><br>И.п. лежа на животе, мяч за головой 1 –<br>поднять голову, локти в стороны 2 – и.п.                                          | 5-6 р. | Локти точно в стороны,<br>пятки, носки вместе, глаза<br>смотрят на подушку                  |
| 12  | <u>Дыхательное упражнение</u>                                                                                                                           |        |                                                                                             |
| 11  | <u>«Улитка»</u><br>И.п. то же<br>1-2 – локти в стороны, ноги согнуты в коленях<br>3-4 – и.п.                                                            | 5-6р.> | Локти точно в стороны,<br>пятки, носки вместе, глаза<br>смотрят на подушку                  |
| 14  | <u>«Мяч вперед»</u><br>И.п. лежа на спине, мяч в руках перед грудью<br>1-поднять мяч вперед 2- и.п.                                                     | 5-6р.> | Локти в стороны, глаза<br>смотрят на подушку, пятки,<br>носки вместе.                       |
| 15  | <u>«Пишем цифры»</u><br>И.п. лежа на спине, руки под голову 1 –<br>поднять ногу под углом 45°, пишем цифры в<br>воздухе от 1 – 5; 5-1;<br>1 10; 10 1    | 3-4р.> | Локти плотно прижаты к<br>полу, ноги в коленях<br>прямые                                    |
| 16  | <u>«Дыхательное упражнение»</u>                                                                                                                         | 2-3 р. |                                                                                             |
| 17. | <u>«Сгибаем ноги»</u><br>И.п. лежа на спине, мяч между колен, руки за<br>голову<br>1-2 — ноги с мячами согнуть (пятки скользят<br>по полу)<br>2-3 -и.п. | 5-6р.> | локти плотно прижаты к<br>полу, мяч<br>строго<br>между колен.                               |
| 18. | <u>«Крутим мячом»</u><br>И.п. лежа на спине, мяч в двух руках перед<br>собой<br>1-2 - круг мячами от себя 3-4 - круг к себе                             | 5-6р.> | руки выпрямляются<br>полностью.                                                             |

**Комплекс физических упражнений (сколиоз) Декабрь – январь. Средняя группа. (с мячами)**

| №                           | Содержание упражнения                                                                                                                                                    | Доз.                        | Метод, указ.                                                              |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 1.                          | <u>Ходьба:</u><br>- обычная<br>- на носках<br>- на пятках<br>- в полу приседе                                                                                            | 1кр. 1кр.<br>1кр.<br>0,5кр. | руки вверх руки на<br>пояс руки вперед<br>руки на колени руки<br>свободно |
| 2.                          | <u>Бег:</u><br>- подскоки                                                                                                                                                |                             | руки свободно                                                             |
| Упражнения стоя (с мячами): |                                                                                                                                                                          |                             |                                                                           |
|                             | « <u>Рисуем круги</u> »<br>И.п. основная стойка, мячи внизу<br>1-4 - круговые вращения руками вперед, с подъемом на носки<br>5-8 - назад                                 | 3-4р. >                     | руки в локтях<br>прямые.                                                  |
| 3.                          | « <u>Цапля</u> »<br>И.п. основная стойка, мячи внизу<br>- поднять руки в стороны, ногу в колене согнуть<br>- ногу выпрямить, руки в стороны 3 - ногу согнуть<br>4 - и.п. | 3-4р.<br>>                  | опорная нога прямая,<br>руки в стороны в<br>локтях прямые.                |
|                             | « <u>Складушка</u> »<br>И.п. основная стойка, мячи внизу 1 - мячи вверх<br>2 - наклон вперед<br>3 - полный присед (руки вперед) 4 - и.п.                                 | 3-4р. >                     | при наклоне ноги в<br>коленях прямые; при<br>приседе спина<br>ровная.     |
| 4.                          | « <u>Вытяжение</u> »<br>И.п. лежа на животе, руки вперед прямые<br>1 - ноги и руки тянуться в противоположные стороны                                                    | 2-3р.                       | ноги и руки от<br>пола не отрываются.                                     |
| 5.                          | « <u>Сгибание локтей</u> »<br>И.п. лежа на животе, руки вперед прямые<br>1 - согнуть в локтях, мячами коснуться плеч 2 - и.п.                                            | 4-5р. >                     | локти прижаты к<br>полу, ноги от пола не<br>отрываются.                   |
| 6.                          | «Сгибаем ноги и руки»<br>И.п. лежа на животе, руки вперед<br>1 - согнуть руки в локтях и ноги в коленях 2 - и.п.                                                         | 4-5р. >                     | локти от пола не<br>отрываются, носки<br>ног вверх.                       |
| 7.                          | <u>Дыхательное упражнение</u>                                                                                                                                            | 2-3р.                       |                                                                           |

|     |                                                                                                                                                              |         |                                                                             |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 8.  | « <u>Руки назад</u> »<br>И.п. лежа на животе, руки вперед прямые<br>1-2 - отведение рук назад, поднять голову и плечи от пола<br>3-4 - и.п.                  | 4-5р. > | руки в локтях прямые, ноги от пола не отрываются, глаза смотрят на подушку. |
| 9.  | <i>Дыхательное упражнение</i>                                                                                                                                | 2-3р.   |                                                                             |
| 10. | « <u>Червячок</u> »<br>И.п. лежа на спине, с помощью приближения плеч к тазу продвижение вверх, вниз                                                         | 2-3р.   | руки и ноги прямые.                                                         |
| 11. | « <u>Шарик</u> » (диафрагмальное дыхание)                                                                                                                    | 1-4р.   |                                                                             |
| 12. | « <u>Сгибание локтей</u> »<br>И.п. лежа на животе, руки вперед прямые 1 - согнуть в локтях<br>2 - и.п.                                                       | 4-5р. > | локти прижаты к полу, ноги от пола не отрываются.                           |
| 13. | « <u>Смотрим на свои носочки</u> »<br>И.п. лежа на животе, руки вдоль туловища 1-2 - согнуть руки в локтях, поднять голову, носки стоя на себя<br>3-4 — и.п. | 4-5р. > | плечи от пола не отрываются, локти прижаты к полу, ноги от пола не          |
| 14. | <i>Дыхательное упражнение</i>                                                                                                                                | 2-3р.   |                                                                             |
| 15. | « <u>Согнуть ноги</u> » И.п. то же<br>1-2 - сгибаем локти, голову поднять, ноги в коленях согнуть<br>3-4 - и.п.                                              | 4-5р. > | локти прижаты к полу.                                                       |
| 16. | « <u>Неваляшка</u> »<br>И.п. лежа на спине, руки вверх прямые<br>1-2 - перейти в положение сидя, руки вверх (руки на пояс)<br>3-4 - и.п.                     | 4-5р. > | поднимаемся без помощи рук.                                                 |
| 17. | <i>Дыхательное упражнение</i>                                                                                                                                | 2-3р.   |                                                                             |

**Комплекс физических упражнений (сколиоз) Апрель. Средняя группа**

| №  | Содержание упр-я                                                                           | Доз.                                 | Метод, указ.                                 |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------|
| 1. | <u>Ходьба</u> :<br>обычная<br>на носках<br>на пятках<br>в полу приседе в полной приседе    | 1кр.<br>1кр.<br>1кр.<br>1кр.<br>1кр. | руки за головой руки за спину руки за голову |
| 2. | <u>Бег</u> :<br>- обычный<br>- галоп левый и правый бок<br>- спиной вперед<br>- подскоками | 2-3кр.<br>2кр.<br>1кр.<br>1кр.       | руки на пояс левое плечо                     |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                    |                                                                                                                                                   |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3. | <p><u>Упражнения стоя:</u></p> <p><u>«Цапля»</u><br/>И.п. основная стойка, руки на пояс<br/>- поднять ногу согнутую в колене, руки поставить в стороны<br/>- выпрямить ногу 3 - согнуть<br/>4 - и.п.</p> <p><u>«Пяточки, носочки»</u> И.п. то же<br/>1 - подняться на носочки 2 - и.п.<br/>3 - полу присед 4 - и.п.</p> <p><u>«Мельница»</u><br/>И.п. основная стойка, руки внизу<br/>1-4 - круговые вращения вперед 5-8 - круговые вращения назад</p> | <p>2-3р.&gt;</p> <p>2-3р.&gt;</p> <p>2-3р.&gt;</p> | <p>опорная нога прямая, руки точно в стороны, в локтях прямые, спина ровная.</p> <p>спина ровная<br/>руки не перевешиваются, в локтях прямые.</p> |
| 4. | <p><u>«Диагональ»</u><br/>И.п. лежа на животе, руки вперед прямые 1-4 - тянется правая рука левая нога<br/>5-8 - левая рука, правая нога</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3-4р.>                                             | руки и ноги от пола не отрываются, лоб на подушке.                                                                                                |
| 5. | <p><u>«Ласточка»</u><br/>И.п. лежа на животе, руки вперед прямые<br/>1-2 - руки назад, поднять голову, плечи пола 3-4 - и.п.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3-4р >                                             | глаза смотрят на подушку, руки в локтях прямые.                                                                                                   |
| 6. | <p><u>«Руки, ноги»</u> И.п. тоже<br/>1 - поднять руки, удерживать до 6, 8сек. 2 -и.п.<br/>3 - поднять ноги удерживать до 6, 8, 10 сек.<br/>4 - и.п.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3-4р.>                                             | руки в локтях прямые; ноги в коленях прямые, лоб на подушке.                                                                                      |

|     |                                                                                                                                                                              |            |                                                                                    |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.  | <u>Дыхательное упражнение</u>                                                                                                                                                | 2-3р.      |                                                                                    |
| 8.  | «Веселый Буратино»<br>И.п. лежа на животе, ладошка на ладошку, лоб на ладошки<br>1-2 - смена положения ног, вверх - вниз (сгибая в коленях)                                  | 2-3р.      | колени вместе;<br>туловище плотно<br>прижато к полу.                               |
| 9.  | «Крестики»<br>И.п. лежа на животе, руки вперед прямые 1-2 - поднять правую ногу и левую руку 3-4 - поменять положение ног                                                    | 3-4р.      | ноги и<br>руки<br>прямые, лоб<br>на<br>подушке, туловище<br>прижато к полу.        |
| 10. | «Качалочка ногой» И.п. то же<br>1 - поднять ногу вверх<br>2 - отвести ногу в сторону<br>3 - вернуть в верхнее положение 4 - и.п.                                             | 3-4р.<br>> | спина плотно<br>прижата полу, руки и<br>ноги прямые; лоб лежит<br>на подушке.      |
| 11. | «Липучка»<br>И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища 1 -4 - давить головой на пол<br>5-8 - давить плечами на пол 9-14 - давить тазом на пол<br>15-18 - давить пятками на пол | 2р.        | в спине не<br>прогибаться.                                                         |
| 12. | «Шарик» Диафрагмальное дыхание                                                                                                                                               | 2-5р.>     |                                                                                    |
| 13. | «Носочки»<br>И.п. лежа на спине, руки под голову 1-2 - поднять голову, стопа на себя 3-4 - и.п.                                                                              | 3-4р.<br>> | ноги в<br>коленях<br>прямые, локти в<br>стороны,<br>дыхание не<br>задерживается.   |
| 14. | «Звездочка»<br>И.п. лежа на спине, руки вверх прямые 1 - руки, ноги поднять от пола<br>2 - развести руки и ноги в стороны 3 - свести вместе 4 - и.п.                         | 3-4р.<br>> | угол подъема рук и ног<br>45°; руки, ноги прямые,<br>в пояснице не<br>прогибаться. |
| 15. | <u>Дыхательное упражнение</u>                                                                                                                                                |            |                                                                                    |
| 16. | «Качалочка ногой» И.п. то же<br>1 - поднять ногу вверх<br>2 - отвести ногу в сторону<br>3 - вернуть в верхнее положение 4 - и.п.                                             | 3-4р.>     | спина плотно<br>прижата полу, руки и<br>ноги прямые; лоб лежит<br>на подушке.      |

*Комплекс физических упражнений Февраль-март. Средняя группа (с мячами)*

| №  | Содержание упр-я                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Доз.                                                  | Метод, указ.                                                                                                                                              |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | <u>Ходьба:</u><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках</li> <li>- на пятках</li> <li>- в полуприседе</li> <li>- в полном приседе спиной вперед</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1кр. 1кр.<br>1кр. 0,5кр.                              | 1-4 -руки вверх 4-8<br>- руки в стороны руки<br>за голову руки за спину<br>руки на колени                                                                 |
| 2. | <u>Бег:</u> игра «Догони впереди бегущего»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                       |                                                                                                                                                           |
| 3. | <u>Упражнения стоя:</u><br>«Пяточки - носочки»<br>И.п. основная стойка, руки на поясе 1 - подняться на носки<br>2 - и.п.<br>3 - полу присед 4 - и.п.<br><u>«Отведение прямой ноги назад»</u><br>И.п. основная стойка, мячи внизу<br>1 - поднять руки вверх, ноги назад на носок<br>2 - и.п.<br>3-4 - другой ногой<br><u>«Складушка»</u><br>И.п. основная стойка, мячи внизу 1 - мячи вверх<br>2 - наклоны<br>3 - полный присед 4 - и.п. | 3-4р. ><br><br><br><br><br>3-4р. ><br><br><br>3-4р. > | при выполнении упражнения спина ровная.<br><br><br>руки в локтях прямые, нога в колене прямая.<br><br><br>руки в локтях прямые; при приседе спина ровная. |
| 4. | <u>«Вытяжение»</u><br>И.п. лежа на животе, руки вперед прямые 1-8 - руки и ноги тянуться в противоположные стороны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2-3 р.                                                |                                                                                                                                                           |
| 5. | <u>«Поднимаем мячи»</u><br>И.п. лежа на животе, мячи вперед 1 -2 - поднять руки над полом<br>3-4 - и.п.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3-4р. >                                               | лоб лежит на подушке, руки в локтях прямые.                                                                                                               |
| 6. | <u>«Поднимаем мячи + поднимание ног»</u><br>И.п. то же<br>1-2 - поднять плечи и ноги от пола 3-4 — и.п.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3-4р. >                                               | руки и ноги прямые.                                                                                                                                       |
| 7. | <u>Дыхательное упражнение</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2-3р.                                                 |                                                                                                                                                           |

|     |                                                                                                                                                                         |         |                                                                                |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 8.  | <u>«Плаваем»</u><br>И.п. лежа на животе, мячи вперед 1 - поднять руки над головой<br>2 - мячи в сторону<br>3 - согнуть руки в локтях 4 - и.п.                           | 3-4р. > | лоб от подушки отрывается, пятки, носки вместе.                                |
| 9.  | <u>«Звездочка»</u> И.п. лежа на животе, мячи вперед                                                                                                                     | 3-4р. > | руки и ноги прямые, пола не                                                    |
|     | 1-2 - ноги, руки в стороны 3-4 - и.п.                                                                                                                                   |         |                                                                                |
| 10. | <u>«Кошечка»</u><br>И.п. стоя на четвереньках 1-2 - спина круглая<br>3-4 - прогнуться в спине                                                                           | 3-4р. > | руки в локтях прямые.                                                          |
| 11. | <u>«Червячок»</u><br>С помощью приближения таза к плечам и наоборот продвижение вверх, вниз                                                                             | 2-3р.   | руки и ноги не сгибаются.                                                      |
| 12. | <u>«Смотрим на свои носочки»</u><br>И.п. лежа на спине, мячи в руках вдоль туловища<br>1-2 - поднять голову от пола, руки согнуть в локтях, носки на себя<br>3-4 - и.п. | 3-4р. > | в ил. носки «острые», локти от пола не отрываются; колени прямые.              |
| 13. | <u>«Сгибаем локти»</u><br>И.п. лежа на спине, мячи в сторону 1-2 - согнуть руки в локтях<br>3-4 - и.п.                                                                  | 3-4р. > | локти от пола не отрываются, мячи «скользят по полу».                          |
| 14. | <u>Дыхательное упражнение</u>                                                                                                                                           | 2-3р,   |                                                                                |
| 15. | <u>«Деревянный Буратино»</u><br>И.п. лежа на спине, мячи в стороны<br>1 -2 - стукнуть мячом о мяч (руки вверх) 3-4 - и.п.<br>5-6 - уголок ногами 7-8 –и.п.              | 3-4р. > | руки в локтях прямые; ноги в коленях не сгибаются; поднять ноги под углом 45°. |
| 16. | <u>«Звездочка»</u><br>И.п. лежа на спине, руки вверх 1 -2 - ноги - руки в стороны<br>3-4 — и.п.                                                                         | 3-4р. > | ноги и руки прямые, пола не касаются.                                          |
| 17. | <u>«Уголок»</u><br>И.п. лежа на спине, руки под головой 1-2 - поднять ноги под углом 45°, удержание<br>3-4 – и.п.                                                       | 3-4р.   | локти плотно прижаты к полу, ноги в коленях прямые.                            |
| 18. | <u>Дыхательное упражнение</u>                                                                                                                                           |         |                                                                                |

**Комплекс физических упражнений (сколиоз) Ноябрь - декабрь. Средняя группа (с мячами)**

| №  | Содержание упр-я                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Доз.                                       | Метод, указ.                                                                                                                                                             |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | <u>Ходьба:</u><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках</li> <li>- на пятках</li> <li>- спиной вперед</li> <li>- в полу приседе</li> <li>- на коленях</li> <li>- в полном приседе</li> </ul>                                                                                                                                                                                                              | 1кр. 0,5кр.<br>1кр.<br>1кр. 1кр.<br>0,5кр. | руки вверх руки к плечам<br>руки свободно<br>руки на пояс<br>руки вперед<br>руки на коленях                                                                              |
| 2. | <u>Бег:</u><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- обычный</li> <li>- галоп (левый правый бок)</li> <li>- спиной вперед</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2-3кр. 1кр.<br>1кр. 1кр.                   | руки на пояс<br>руки свободно                                                                                                                                            |
| 3. | <u>Упражнения стоя:</u><br><u>«Рисуем круги»</u><br>И.п. стоя основная стойка, руки внизу 1-4 - круговые вращения вперед<br>4-8 - круговые вращения назад<br><u>«Цапля»</u><br>И.п. основная стойка, руки внизу 1 - поднять руки и согнутую ногу 2 - выпрямить ногу<br>3 - ногу согнуть 4 - и.п.<br><u>«Складушка»</u><br>И.п. основная стойка, руки внизу 1 - руки вверх 2 - наклон вперед 3 - полный присед 4 - и.п. | 3-4р. ><br><br>3-4р. ><br><br>3-4р. >      | руки в локтях прямые, ноги от пола не отрываются.<br><br>руки точно в стороны, спина прямая, носок оттянут.<br><br>при наклонах колени прямые; при приседе спина ровная. |
| 4. | <u>«Вытяжение»</u><br>И.п. лежа на животе, руки вперед прямые 1-8 - руки и ноги тянуться в противоположные стороны.                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2-3р.                                      | руки и ноги от пола не отрываются.                                                                                                                                       |
| 5. | <u>«Плаваем»</u><br>И.п. лежа на животе, ладошка на ладошке 1 - руки вперед<br>2 - руки в стороны<br>3 - руки согнуть в локтях 4 - и.п.                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3-4р. >                                    | лоб «лежит» на подушке, ноги от пола не отрываются.                                                                                                                      |
| 6. | <u>«Любопытный индеец»</u><br>И.п. лежа на животе, руки сзади в замок 1 - поднять голову, повороты головы в левую и правую сторону<br>2 - и.п.                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3-4р. >                                    | лопатки свести вместе, руки в локтях прямые; пятки, носки вместе.                                                                                                        |

|    |                               |       |  |
|----|-------------------------------|-------|--|
| 7. | <u>Дыхательное упражнение</u> | 2-3р. |  |
|----|-------------------------------|-------|--|

|     |                                                                                                                                                      |         |                                                               |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------|
| 8.  | « <u>Звездочка</u> »<br>И.п. лежа на животе, руки вперед прямые 1 - руки и ноги в стороны<br>2 - и.п.                                                | 3-4р. > | руки и ноги прямые; лоб лежит на подушке.                     |
| 9.  | « <u>Разводим ноги</u> »<br>И.п. лежа на животе, руки вперед прямые 1 - ноги в стороны<br>2 - и.п.                                                   | 3-4р. > | ноги прямые в коленях.                                        |
| 10. | <u>Дыхательное упражнение</u>                                                                                                                        | 2-3р.   |                                                               |
| 11. | « <u>Червячок</u> »<br>И.п. лежа на спине, руки вверх, продвижение с помощью плеч к тазу вверх и вниз                                                | 2-3р.   | руки в локтях прямые, ноги в коленях прямые.                  |
| 12. | « <u>Шарик</u> » (диафрагмальное дыхание)<br>И.п. лежа на спине, ноги согнуть в коленях<br>1-2 - вдох «надуть живот»<br>3-4 - выдох «спрятать живот» | 3-4р. > | вдох носом, выдох ртом.                                       |
| 13. | « <u>Буква Л</u> »<br>И.п. лежа на спине, руки под голову 1-2 - ноги в стороны<br>3-4 - и.п.                                                         | 3-4р. > | локти от пола не отрываются; ноги в коленях прямые.           |
| 14. | « <u>Звездочка</u> »<br>И.п. лежа на животе, руки вперед прямые 1 - руки и ноги в стороны<br>2 - и.п.                                                | 3-4р. > | руки и ноги прямые; лоб лежит на подушке.                     |
| 15. | « <u>Садимся прямо</u> »<br>И.п. лежа на спине, руки вверх прямые 1-2 - переход в положение сидя<br>3-4 — и.п.                                       | 3-4р. > | поднимаемся без помощи рук; в верхнем положении спина ровная. |
| 16. | « <u>Цапля</u> »<br>И.п. основная стойка, руки внизу 1 - поднять руки и согнутую ногу 2 - выпрямить ногу<br>3 - ногу согнуть 4 - и.п.                | 5-6р. > | руки точно в стороны, спина прямая, носок оттянут.            |

**Комплекс физических упражнений (сколиоз) Сентябрь-октябрь. Средняя группа.**

| №  | Содержание упр-й                                                                                                                                                                   | Доз.                                  | Метод, указ.                                                                                         |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | <u>Ходьба:</u><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках</li> <li>- на пятках</li> <li>- в полуприседе</li> <li>- в полном приседе</li> <li>- спиной вперед</li> </ul> | 1кр. 1кр.<br>0,5кр.<br>0,5кр.<br>1кр. | руки вверх руки на<br>поясе руки на колени<br>руки на колени                                         |
| 2  | <u>Бег:</u><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- обычный</li> <li>- спиной вперед</li> <li>- подскоки</li> <li>- - галоп (левый, правый, бок)</li> </ul>                    | 1кр. 1кр.<br>1кр. 1кр.                | руки свободно руки на<br>поясе                                                                       |
| 3  | <u>«Вытяжение»</u><br>И.п. лежа на животе руки вперед прямые, пятки, носки<br>вместить руки и ноги тянуться в противоположные<br>стороны.                                          | 2-3р. >                               | руки и ноги прямые                                                                                   |
| 4  | <u>«Ласточка»</u><br>И.п. лежа на животе, руки вперед прямые 1-2 -руки<br>назад<br>3-4 - руки вперед                                                                               | 5-6р. >                               | глаза смотрят на<br>подушку, руки в локтях<br>прямые.                                                |
| 5  | <u>«Буратино»</u><br>И.п. лежа на животе, руки вперед прямые 1-2<br>- поднять прямые ноги (удерживать до 8-10- 15) 3-4 -<br>и.п.                                                   | 5-6р. >                               | носки пола не касаются,<br>лоб на подушке.                                                           |
| 6  | <u>«Ласточка летит»</u><br>И.п. лежа на животе, ладошка на ладошки лоб на<br>ладошки<br>1 - руки вперед<br>2 - руки в стороны 3 - руки вперед<br>4 - и.п.                          | 5-6р. >                               | руки в локтях<br>прямые, руки пола не<br>касаются, глаза на<br>подушку, ноги от пола<br>не отрывать. |
| 7  | <u>Дыхательное упр.</u>                                                                                                                                                            | 2-3р.                                 |                                                                                                      |
| 8  | <u>« Удержание рук»</u><br>И.п, лежа на животе, руки вперед 1 - поднять прямые<br>руки и удерживать до 8-1 0-1 5                                                                   | 3-4р.<br>>                            | лоб на<br>подушке,<br>руки в<br>локтях<br>прямые.                                                    |
| 9  | <u>«Лодочка»</u><br>И.п. лежа на животе, руки вперед прямые 1 -<br>одновременное поднятие рук и ног,<br>удерживание до 6-8-10 >                                                    | 2-3р.<br>>                            | руки и<br>ноги<br>прямые; глаза<br>смотрят на<br>подушку.                                            |
| 10 | <u>Дыхательное упр.</u>                                                                                                                                                            | 2-3р.                                 |                                                                                                      |
| 11 | <u>«Вытяжение»</u><br>И.п. лежа на спине, руки и ноги тянуться в<br>противоположные стороны.                                                                                       | 2-3р. >                               | руки и ноги прямые                                                                                   |

|    |                                                                                       |         |                                                |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------|
| 12 | <u>«Тик - так»</u><br>И.п. лежа на спине, руки вверх прямые 1-2 - смена положения ног | 12-16р. | ноги под углом 45°, плечи от пола не отрывать. |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------|

|     |                                                                                                                                              |                 |                                                             |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------|
| 13. | <u>«Гармошка»</u><br>И.п. лежа на спине руки под голову, ноги прямые 1-2 -><br>согнуть ноги в коленях<br>3-4 - и.п.                          | 5-6р.           | локти от пола не<br>отрывать.                               |
| 14. | <u>Дыхательное упр.</u>                                                                                                                      | 2-3р.           |                                                             |
| 15. | <u>«Качалочка»</u><br>И.п. лежа на спине, руки под голову, ноги прямые<br>1 - поднять ногу вверх 2 - отвести в сторону 3 - вверх<br>4 — и.п. | 5-6р.<br>>      | локти от пола не<br>отрывать, ноги в<br>коленях прямые.     |
| 16. | <u>«Велосипед»</u><br>И.п. лежа на спине, руки под голову, ноги согнуты в<br>коленях на весу. 1 - крутить ногами.                            | 1-5<br>воборот. | локти от пола не<br>отрывать.                               |
| 17. | <u>«Березка»</u><br>И.п. лежа на спине, руки в упоре, поднимание ног в<br>верхнее положение                                                  | 3р>             | ноги в<br>коленях<br>прямых.                                |
| 18. | <u>«Цапля»</u><br>И.п. стоя, ноги вместе, руки внизу<br>1 - поднять согнутую ногу, руки в стороны<br>2 выпрямить ногу 3 - согнуть 4 - и.п.   | 5-6р. >         | руки точно в<br>стороны, спина<br>прямая, носок<br>оттянут. |

**Комплекс физических упражнений (с мячами) Май. Средняя группа.**

| №  | Содержание упражнения                                                                                               | Доз.                                    | Метод, указ.                                                                          |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | <u>Ходьба:</u><br>- на носках<br>- на пятках<br>- «крокодильчики»<br>- «паучки»<br>- в полуприседе в полном приседе | 1кр. 1кр.<br>0,5кр. 0,5кр. 1кр.<br>1кр. | руки вверх руки за<br>головой руки в локтях<br>прямые руки на пояс руки<br>на коленях |
| 2. | <u>Бег</u><br>- спиной вперед<br>- обычный<br>- галоп (левый, правый бок)<br>- подскоки                             | 1кр. 2кр.<br>1кр. 1кр.                  | руки свободно руки на<br>пояс руки свободно                                           |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                      |                                                                                                                                                                                                 |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3. | <p>Упражнения стоя:</p> <p><u>«Складушка»</u></p> <p>1 - руки вверх</p> <p>2 - наклон вперед 3 - полный присед 4 - и.п.</p> <p><u>«Цапля»</u></p> <p>И.п. основная стойка, руки внизу</p> <p>- поднять руки в стороны, ногу в колене согнуть</p> <p>- выпрямить ногу, руки в стороны 3 - ногу согнуть</p> <p>4 - и.п.</p> <p><u>«Отведение прямой ноги назад»</u></p> <p>И.п. о.с., руки внизу</p> <p>1-2 - руки вверх, нога на носок, отводится назад</p> <p>3-4 - и.п.</p> | <p>3-4р. &gt;</p> <p>3-4р. &gt;</p> <p>3-4р.&gt;</p> | <p>руки в локтях прямые; при приседе спина ровная.</p> <p>опорная нога прямая, руки в Локтях прямые, спина прямая. во время поднимания руки в локтях прямые, нога в колене прямая, на носок</p> |
| 4. | <p><u>«Мяч к груди»</u></p> <p>И.п. лежа на животе мяч в двух рукахверху</p> <p>1 - мяч к груди, локти в стороны, голову поднять</p> <p>2 -и.п.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5-6р.>                                               | <p>пятки носки вместе, локти в стороны, колени от пола не отрываются.</p>                                                                                                                       |
| 5. | <p><u>«Мяч к груди + ноги»</u></p> <p>И.п. то же</p> <p>1-2 - мяч к груди, локти в стороны, ноги согнуть в коленях</p> <p>3-4 - и. п.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5-6р>                                                | <p>локти в стороны, пригибание ног, пятки, носки вместе.</p>                                                                                                                                    |
| 6. | <u>Дыхательное упражнение</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2-3р.                                                |                                                                                                                                                                                                 |

|     |                                                                                                                                                         |        |                                                                                                                |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.  | <u>«Мяч вверх»</u><br>И.п. лежа на животе, мяч в двух руках вверх<br>1 - поднять руки и голову от пола (удержание)<br>2 - и.п.                          | 5-6р>  | при поднятие,<br>руки прямые в локтях,<br>глаза смотрят на<br>подушку,<br>пятки, носки вместе.                 |
| 8.  | <u>«Мяч за спиной»</u><br>И.п. лежа на животе, мяч в двух руках за спиной<br>(руки в замок)<br>1 - поднять мяч вверх, ноги в стороны 2 -и.п.            | 5-6р>  | при поднятии, руки в<br>локтях прямые, ноги<br>-носки натянуты, колени<br>прямые, глаза смотрят на<br>подушку. |
| 9.  | <u>«Мяч за головой»</u><br>И.п. лежа на животе, мяч за головой 1 - поднять<br>голову, локти в стороны 2 -и.п.                                           | 5-6р.> | локти точно в стороны,<br>пятки, носки вместе, глаза<br>смотрят на                                             |
| 10. | <u>Дыхательное упражнение</u>                                                                                                                           | 2-3р.  |                                                                                                                |
| И.  | <u>«Улитка.»</u><br>И.п. то же<br>1 -2 - локти в стороны, ноги согнуть в коленях<br>3-4 - и.п.                                                          | 5-6р>  | локти в стороны, глаза<br>смотрят на подушку,<br>пятки, носки вместе.                                          |
| 12. | <u>«Мяч вперед»</u><br>И.п. лежа на спине, мячи в руках перед грудью<br>1 - поднять мяч вперед, стопы на себя 2 - и.п.                                  | 5-6р.> | спина плотно прижата к<br>полу, мяч<br>строго перед<br>собой.                                                  |
| 13. | <u>«Пишем цифры»</u><br>И.п. лежа на спине, руки под голову<br>1 - поднять ногу под углом 45°, пишем цифры в<br>воздухе от 1-5; 5-1; 1-10; 10-1         |        | локти плотно прижаты к<br>полу, ноги в коленях<br>прямые.                                                      |
| 14. | <u>Дыхательное упражнение</u>                                                                                                                           | 2-3р.  |                                                                                                                |
| 15. | <u>«Сгибаем ноги»</u><br>И.п. лежа на спине, мяч между колен, руки за<br>голову<br>1-2 - ноги с мячами согнуть (пятки скользят по<br>полу)<br>2-3 -и.п. | 5-6р.> | локти плотно прижаты к<br>полу, мяч<br>строго<br>между колен.                                                  |
| 16. | <u>«Крутим мячом»</u><br>И.п. лежа на спине, мяч в двух руках перед собой<br>1-2 - круг мячами от себя 3-4 - круг к себе                                | 5-6р.> | руки выпрямляются<br>полностью.                                                                                |

**Комплекс физических упражнений (сколиоз) Младшая группа. Май**

| № | Содержание упражнения                                                                                                                                                     | Дозировка                            | Методические указания                                                                    |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <u>Ходьба</u> :<br><ul style="list-style-type: none"> <li>- обычная</li> <li>- на носках</li> <li>- на пятках</li> <li>- на коленях</li> <li>- на четвереньках</li> </ul> | 1кр. 0,5кр.<br>0,5кр.<br>0,5кр. 1кр. | руки к плечам руки на пояс руки на пояс                                                  |
| 2 | <u>Бег</u> :<br><ul style="list-style-type: none"> <li>- обычный</li> <li>- на носках</li> <li>- подскоки (с ноги на ногу)</li> </ul>                                     | 2-3кр. 1кр. 1кр.                     | руки свободно руки свободно<br>руки в стороны                                            |
| 3 | <u>«Вытяжение»</u><br>И.п. лежа на животе, руки вперед прямые.<br>1-8 - растягиваемся в противоположные стороны                                                           | 2-3р.                                | руки и ноги от пола не отрываются.                                                       |
| 4 | <u>«Бабочка.»</u><br>И.п. лежа на животе, руки вперед прямые<br>1 - поднять прямые руки 2 - в стороны<br>3 - вперед<br>4 - и.п.                                           | 4-5р>                                | глаза смотрят на подушку, при отведении рук в сторону - локти прямые.                    |
| 5 | <u>«Сгибаем локти»</u><br>И.п. лежа на животе, руки в стороны.<br>1-2 - согнуть локти 3-4 - и.п.                                                                          | 4-5р.>                               | лоб лежит на подушке, локти от пола не отрываются, пятки, носки вместе.                  |
| 6 | <u>«Дыхательное упражнение»</u>                                                                                                                                           | 2-3р.                                |                                                                                          |
| 7 | <u>«Буква Л»</u><br>И.п. лежа на животе, руки вперед прямые<br>1 - поднять прямые ноги 2 - развести их в стороны 3 -соединить<br>4 -и.п.                                  | 4-5р.>                               | руки вперед прямые, при поднимании ног лоб от пола не отрывается, ноги в коленях прямые. |
| 8 | <u>«Поднимаем ноги»</u><br>И.п. лежа на животе, руки вперед прямые.<br>1-2 - поднять прямые ноги от пола<br>3-4 - и.п.                                                    | 4-5р.>                               | при поднимании ног лоб от пола не отрывается.                                            |
| 9 | <u>«Дыхательное упражнение»</u>                                                                                                                                           | 2-3р.                                |                                                                                          |

|    |                                                                                                                                                                         |        |                                                                                           |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10 | <u>«Линучка»</u><br>И.п. лежа на спине руки вдоль туловища (давящее движение на пол)<br>1 - голова<br>2 - плечи<br>3 - таз<br>4 - пятки                                 | 2-3р.  | во время выполнения упражнения туловище от пола не отрывается, в пояснице не прогибается. |
| 11 | <u>«Носочки»</u><br>И.п. лежа на спине руки под головой<br>1-2 - поднять голову, плечи от пола, стопа на себя (удержание до 8 сч.)<br>3-4 -и. п.                        | 3-4 р. | спина не отрывается от пола, локти в стороны, ноги в коленях не сгибаются.                |
| 12 | <u>«Дыхательное упражнение»</u>                                                                                                                                         | 2-3р.  |                                                                                           |
| 13 | <u>«Встреча.»</u><br>И.п. лежа на спине руки вверх, ноги прижаты<br>1-2 - руки навстречу к ногам 3-4 -и.п.<br>5-6 - другая нога 7-8 -и. п.                              | 4-5р.> | руки, ноги прямые, туловище от пола не отрывается.                                        |
| 14 | <u>«Деревянной Буратино»</u><br>И.п. лежа на спине, руки в стороны прямые, пальцы кисти растопырены<br>1 - хлопок в ладоши 2 -и.п.<br>3 - ноги уголком (45°)<br>4 -и.п. | 4-5р.> | при хлопке руки в локтях прямые, при подъеме ног - ноги в коленях прямые.                 |

# Комплекс физических упражнений (сколиоз)

## Ноябрь младшая группа

| №  | Содержание упр-я                                                                                                                            | Доз.                          | Метод, указ.                                                                   |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | <u>Ходьба:</u><br>- на носках<br>- на пятках<br>- «котят»<br>- «гусята» (в полном приседе)                                                  | 1кр. 1кр.<br>0,5кр.<br>0,5кр. | руки вверх руки на<br>пояс<br>руки свободно                                    |
| 2. | <u>Бег:</u> обычный                                                                                                                         | 2-3кр.                        |                                                                                |
| 3. | <u>«Потянулись»</u><br>И.п. стоя, ноги «узкой дорожкой», руки внизу<br>1-2 - поднять руки через стороны вверх -<br>«потянулись» 3-4 - и.п.  | 3-4р. >                       | руки поднимаются<br>через стороны.                                             |
| 4. | <u>«Крутим круги»</u><br>И.п. стоя, руки к плечам<br>1-2 - круговые вращения вперед 3-4 — назад                                             | 3-4р.<br>>                    | пятки прижаты к полу.                                                          |
| 5. | <u>«Гуси шипят»</u><br>И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс<br>1-2 - наклон вперед звук ш-ш-ш, руки<br>отведены назад<br>3-4 - и.п. | 3-4р.<br>>                    | колени прямые,<br>руки в локтях<br>прямые; выдох при<br>произношении<br>звука. |
| 6. | <u>«Покажи руки»</u><br>И.п. основная стойка, руки спрятаны на спину<br>1-2 - «показать» руки вперед 3-4 — и.п.                             | 3-4р.<br>>                    | руки точно вперед, в<br>локтях прямые.                                         |
| 7. | <u>«Где колени?»</u><br>И.п. основная стойка, руки за спиной 1 - наклон<br>вперед, руки на колени<br>2 - и.п.                               | 3-4р.<br>>                    | руки точно вперед, в<br>локтях прямые.                                         |
| 8. | <u>Игра</u>                                                                                                                                 |                               |                                                                                |

**Комплекс физических упражнений (сколиоз).  
Сентябрь-октябрь. Младшая группа..**

| № | Содержание упр.                                                                                                                       | Доз.                                      | Метод, указ.                                                                               |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <u>Ходьба:</u><br>- на носках<br>- на пятках «Гномики» (в полуприседе)<br>- «Гуси» (в полном приседе)<br>- «Котята» (на четвереньках) | 1кр. 1кр.<br>0,5кр. 0,5кр.<br>0,5кр. 1кр. | руки на поясе руки на поясе<br>руки на поясе руки на колени<br>коленями об пол не стучать. |
| 2 | <u>Бег:</u><br>- врассыпную<br>- за воспитателем<br>- «стайкой»                                                                       | 2-3кр.                                    |                                                                                            |
| 3 | <u>«Хлопки в ладоши»</u><br>И.п. ноги узкой дорожкой, руки внизу<br>1 - хлопок на головой 2 - и.п.                                    | 3-4р.                                     | руки в локтях прямые                                                                       |
| 4 | <u>«Покажи руки»</u><br>И.п. стоя ф.с., руки спрятаны за спину<br>1-2 - покажи ручки<br>2-4 - спрятать за спину                       | 3-4р.                                     | работают только руки.                                                                      |
| 5 | <u>Дыхательное упр.</u> «Гуси летят»                                                                                                  | 2р.                                       |                                                                                            |
| 6 | <u>«Садимся на пятки»</u><br>И.п. стоя на коленях; руки внизу 1<br>- сесть на пятки<br>- 2 - и.п.                                     | 3-4р.                                     | спина ровная.                                                                              |
| 7 | <u>«Барабанички»</u><br>И.п. то же<br>1-2 - смена положения рук (вверх, вниз)                                                         | 3-4р.                                     | руки в локтях прямые.                                                                      |
| 8 | <u>Прыжки на месте</u>                                                                                                                | 1-2                                       |                                                                                            |

**Комплекс физических упражнений (сколиоз). Январь – февраль .Младшая группа.**

| №   | Содержание упражнений                                                                                                                                          | Доз.                          | Метод, указ-я                                               |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 1   | <u>Ходьба:</u><br>- на носках<br>- на пятках<br>- в полу приседе - «Гномики»<br>- в полном приседе - «Гуси»                                                    | 1кр. 1кр.<br>0,5кр,<br>0,5кр. | руки к плечам руки на<br>пояс руки на пояс руки<br>свободно |
| 2.  | <u>Бег:</u> - обычный                                                                                                                                          | 3-4кр.                        |                                                             |
| 3.  | « <u>Повороты головы</u> »<br>И.п. основная стойка руки на поясе 1 - поворот<br>головы вправо<br>2 - поворот головы влево                                      | 6-8р. >                       | поворот точно в<br>сторону, плечи на<br>месте               |
| 4.  | « <u>Солнышко встало, спряталось</u> » И.п. то же<br>1 - «солнышко встало» - тянем руки вверх 2 -<br>«солнышко спряталось» - руки опустить вниз,<br>расслабить | 5-6р. >                       | пятки от пола не<br>отрываются, руки в<br>локтях прямые     |
| 5.  | « <u>Повороты туловища</u> »<br>И.п. то же 1-2 - поворот влево 3-4 - поворот вправо                                                                            | 5-6р. >                       | пятки от пола не<br>отрываются                              |
| 6.  | <u>Дыхательное упражнение</u>                                                                                                                                  | 2р.                           |                                                             |
| 7.  | « <u>Работаем руками</u> »<br>И.п. руки на ширине плеч, руки на поясе 1 - руки в<br>стороны<br>2 - руки вверх 3 - руки вперед 4 - и.п.                         | 5-6р. >                       | пятки от пола не<br>отрываются, спина<br>ровная             |
| 8.  | « <u>Большие - маленькие ноги</u> »<br>И.п. сидя на полу, руки назад в упоре 1 - согнуть<br>ноги — «маленькие»<br>2 - выпрямить - «большие»                    | 5-6р. >                       | руки сзади прямые                                           |
| 9.  | « <u>Садимся на пятки</u> »<br>И.п. стоя на коленях, руки на поясе 1 - сесть на ><br>пятки, руки прямые<br>2 -и.п.                                             | 4-6р.                         | приседе спина ровная                                        |
| 10. | « <u>Велосипед</u> »<br>И.п. лежа на спине<br>1-6 – круговые вращения ногами                                                                                   | 1-3                           |                                                             |
| 11. | <u>Прыжки</u> на носках                                                                                                                                        | 1-3                           |                                                             |
| 12. | <u>Ходьба.</u> Выход из зала                                                                                                                                   |                               |                                                             |

**Комплекс физических упражнений (сколиоз) Март-Апрель . Младшая группа**

| №   |                                                                                                                                                              | Доз.                                 | Метод, указ.                                 |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------|
| 1.  | <u>Ходьба:</u><br>- на носках - «тянемся к солнышку»<br>- на пятках<br>- на четвереньках - «котят»<br>- в полном приседе - «гусята»                          | 0,5кр.<br>0,5кр.<br>0,5кр.<br>0,5кр. | руки вверх<br>руки на пояс<br>руки на колени |
| 2.  | <u>Бег:</u> - обычный                                                                                                                                        | 2-3кр.                               |                                              |
| 3.  | <u>«Руки в стороны»</u><br>И.п. основная стойка, руки в стороны 1 - руки вперед<br>2 - вверх<br>3 - в стороны 4 - и.п.                                       | 2-3р. >                              | руки в локтях прямые; спина ровная.          |
| 4.  | <u>«Воздушные шары»</u><br>И.п. основная стойка, руки внизу<br>1-2 - поднять руки вверх, через стороны 3-4-и.п.                                              | 2-3р. >                              | руки прямые, спина ровная.                   |
| 5.  | <u>«Спрятались!»</u><br>И.п. основная стойка<br>- присесть, спрятать глаза, руками обнять колени<br>- встать, подняться на носки, руки вверх                 | 2-3р. >                              | при вставании тянуться руками вверх.         |
| 6.  | <u>Дыхательное упражнение</u>                                                                                                                                | 2-3р.                                |                                              |
| 7.  | <u>«Петрушка»</u><br>И.п. сидя на полу, руки в упоре сзади<br>1 - поочередное сгибание ног в коленях                                                         | 10 р.                                | руки сзади не сгибаются.                     |
| 8.  | <u>«Куклы - неваляшки»</u><br>И.п. лежа на спине, руки вверх прямые 1-2 - обхватить руками колени, не раскачиваться<br>3-4 - и.п.                            | 2-3р. >                              | колени прижаты ко лбу.                       |
| 9.  | <u>«Злая и добрая кошечка»</u> И.п. стоя на четвереньках<br>- голова вниз, спина круглая - «злая» кошечка<br>- голову вверх, глазки вверх - «добрая» кошечка | 2-3р.>                               | руки и ноги не сгибаются.                    |
| 10. | <u>Дыхательное упражнение</u>                                                                                                                                | 2-3р.                                |                                              |

**Комплекс физических упражнений (сколиоз) Декабрь. Младшая группа (с мячами)**

| №  | Содержание упр-я                                                                                                                                                                        | Доз.                                 | Метод, указ.                                              |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 1. | <u>Ходьба:</u><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках</li> <li>- на пятках «котят»</li> <li>- на четвереньках</li> <li>- «гусята»</li> <li>- в полном приседе</li> </ul> | 0,5кр.<br>0,5кр.<br>0,5кр.<br>0,5кр. | руки вверх<br>руки на пояс<br>руки свободно               |
| 2. | <u>Бег:</u> - за воспитателем                                                                                                                                                           |                                      |                                                           |
| 3. | <u>«Воздушные шары»</u><br>И.п. основная стойка, руки внизу<br>1-2 - поднять руки вверх, хлопок над головой<br>3-4 - и.п.                                                               | 3-4р. >                              | руки поднимаются<br>точно через стороны,<br>спина ровная. |
| 4. | <u>«Большие и маленькие»</u><br>И.п. основная стойка, руки внизу 1 -<br>потянуться вверх - «большие» 2 - полный<br>присед - «маленькие»                                                 | 3-4р. >                              |                                                           |
| 5. | <u>«Тарелочки»</u><br>И.п. основная стойка, руки на поясе 1-2 -<br>хлопки прямыми руками перед собой<br>3-4 –и.п.                                                                       | 3-4р. >                              | руки в локтях прямые.                                     |
| 6. | <u>«Большие, маленькие ноги»</u> И.п. упор сидя,<br>ноги прямые 1 - согнуть ноги в коленях<br>2 - ноги выпрямить                                                                        | 3-4р. >                              | руки в локтях сзади не<br>сгибаются.                      |
| 7. | <u>Прыжки на двух ногах</u>                                                                                                                                                             | 3-4р.                                |                                                           |
| 8. | <u>Упражнения на правильное дыхание:</u><br><ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пчелки</li> <li>2. Змей</li> <li>3. Ветерок</li> </ol>                                            |                                      |                                                           |

## **Совместная деятельность родителей и детей в лечебно-оздоровительных мероприятиях как условие формирования у детей к здоровому образу жизни.**

Несомненным является тот факт, что у большинства детей дошкольного возраста есть нарушения опорно-двигательного аппарата. Основой профилактики и лечения нарушений является общая тренировка организма ослабленного ребенка. Она должна проходить на фоне хорошо организованного лечебно-двигательного режима, и может быть эффективна, если педагог, и родители осознают значимость проблем ребенка и владеют методами коррекции.

На начальном этапе своей работы проводится первичное диагностирование следующих параметров: силовой выносливости мышц туловища, жизненной емкости легких, силы мышц рук.

Эти обследования позволяют определить индивидуальные особенности детей и уровень физического развития. Для осуществления индивидуально- дифференцированного подхода в работе на занятиях ЛФК целесообразно делить детей на следующие подгруппы:

1. с ослабленными мышцами туловища;
2. с ослабленными мышцами рук;
3. с малым объемом легких;
4. с ослабленными мышцами сводов стопы, плоскостопием.

Для удобства каждая группа обозначается цветовыми символами, которые крепятся к спортивной форме.

На втором этапе, в ходе медико-педагогических консилиумов, педагоги знакомят родителей с результатами диагностики и совместно со специалистами дошкольного учреждения и родителями составляют индивидуальную программу развития и коррекции ребенка. Поскольку родители должны активно участвовать в реализации данной программы, им необходимо овладеть определенными знаниями и умениями для оздоровления ребенка.

Поэтому в работе с родителями выдвигаются следующие задачи:

1. дать необходимые знания о физических особенностях ребенка с нарушением опорно-двигательного аппарата ;
2. обучить практическим методам коррекции нарушений опорно- двигательного аппарата.

Для реализации данных задач используются разнообразные формф работы с родителями:

1. Педагогическая гостиная. Это тематические встречи родителей со специалистами дошкольного учреждения, в том числе и преподавателями ЛФК.
2. Вечера вопросов и ответов. В оживленной интересной беседе родители имеют возможность высказывать свое мнение, поделиться опытом, получить исчерпывающий ответ от специалиста.
3. Практические занятия с использованием современных активным методов обучения. Происходят они в зале ЛФК, где родители совместно с преподавателями ЛФК разучивают комплексы упражнений для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата на текущий месяц, а так же дополнительные коррекционные упражнения на развитие мелкой моторики, специальную дыхательную гимнастику в игровой форме, направленную на формирование правильного дыхания, комплекс упражнений на формирование правильных сводов стопы, подвижные игры на формирование правильной осанки.

Все практические навыки родители могут использовать в домашних занятиях, в дни не посещения ребенком детского сада. Такое совместное выполнение родителями комплексов упражнений, обязательное включение игровых приемов повышает у детей интерес к занятиям ЛФК, стимулирует к дальнейшему лечению. Дети получают массу положительных эмоций, переживаний, которые в последующем влияют на преобразование игрового мотива в собственную цель – стремление к здоровому образу жизни. А это - главная цель всех оздоровительных мероприятий по коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата

### **Коррекционные позы**

В практике консервативного лечения различных форм нарушений осанки у дошкольников врачами лечебной физкультуры широко рекомендовано к применению использование *коррекционных поз*. Они

служат для уменьшения дуги искривления посредством отведения верхних и нижних конечности в исходном положении во время выполнения комплекса лечебной физкультуры ( в положении лежа), а так же после дневного сна в течении 15 минут. Наиболее эффективно использование коррекционных поз у детей с нестабильными нефиксированными формами сколиоза. Это положение тела является исходным при выполнении всего комплекса упражнений в положении лежа.

Виды коррекционных поз:

| Положение тела, со спины | Описание                                                                                                                 |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.                       | При правостороннем грудном сколиозе – отведение левой верхней конечности на 90.                                          |
| 2.                       | При левостороннем грудном сколиозе - отведение правой верхней конечности на 90.                                          |
| 3.                       | При правостороннем грудопоясничном сколиозе - отведение левой верхней конечности на 90 и правой нижней конечности на 45. |
| 4.                       | При левостороннем грудопоясничном сколиозе - отведение правой верхней                                                    |
| 5.                       | конечности на 90 и левой нижней конечности на 45.                                                                        |
| 6.                       | При правостороннем поясничном сколиозе – отведение левой конечности на 45.                                               |
| 7.                       | При левостороннем поясничном сколиозе – отведение левой нижней конечности на 45.                                         |
| 8.                       | При комбинированном сколиозе- левая верхняя конечность на 90, левая нижняя конечность на 45.                             |

## ИНДИВИДУАЛЬНО - ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ДЕТАМ

Одним из условий успешной реализации излагаемой методики проведения занятий по ЛФК является обеспечение индивидуально- дифференцированного подхода к детям.

В научно-методической литературе индивидуальный подход характеризуется как широкий комплекс действий, направленных на определенный выбор приемов и способов, средств обучения в соответствии с уровнем подготовленности и с уровнем развития способностей детей.

Вместе с ним в условиях существующей системы воспитания и обучения осуществление данного принципа возможно только на основе систематизации и группировки типичных проявлений у детей. Поэтому наряду с понятием « индивидуальный подход» существует и понятие

« дифференцированный подход», который представляет собой форму организации обучения, в процессе которого дети делятся на сравнительно одинаковые группы, основанные на сходных типичных проявлениях, что позволяет педагогу осуществлять процесс обучения, различный по сложности, методам и приемам. В этой программе я представляю примерные комплексы физических упражнений для развития и формирования правильного вдоха и выдоха, формирование сводов стопы и укрепление мышц стопы, развитие мышц рук, укрепление мышц брюшного пресса и мышц спины.

## Литература:

1. Секреты здорового позвоночника – Н.Андреева – СПб: «Невский проспект», 2000г.

2. Отложение солей в позвоночнике – СПб издательство «Питер», 2000г.
3. Методическое пособие: «Профилактика и коррекция функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата средствами игры, лечебной и адаптивной физической культуры. – Юнусов Ф.А., Веневцев С.И., Новоселова С.Л., Сквознова Т.М. – М., Москва НОУ «Российская академия медико-социальной реабилитации», 2003г.
4. Методика симметричной гимнастики для профилактики и лечения сколиоза – Калашник Д.М. Иркутск (2-е издание, дополнительное) 1989г.
5. Подвижные игры ив терапии больных и ослабленных детей. – М:Медицина (2-е издание, переработанное и дополненное) 1987г.
6. М. Алексеев Формирование правильной осанки, Ж. Дошкольноевоспитание № 2, 1993г.

Брег П. С. Позвоночник – ключ к здоровью. Спб. 1994г.

7. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста 3-7 лет. М: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001г.
8. Т. А. Швалева Осанка вашего ребенка: Учебное пособие. – Абакан: Издательство ХГУ им Н. Ф. Катанова, 1996г.
9. Учебное пособие: «Осанка вашего ребенка» - Абакан издательство Хакасского государственного университета им. Н.Ф.Катанова, 1996г.
10. Долженков А.И. Здоровье вашего позвоночника СПб: издательство

«Питер», 1999г.

М. Д. Маханева Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений. 2-еиздание., исправлено и дополнено – М.: АРКТИ, 2000г.

