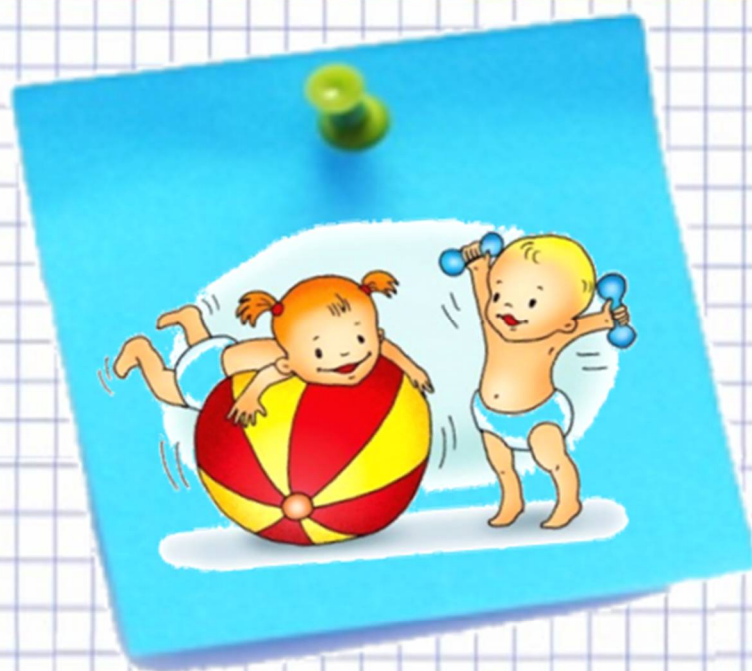


ЯМАЛО-НЕНЕЦКИЙ АВТОНОМНЫЙ ОКРУГ  
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МУРАВЛЕНКО  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД «ТЕРЕМОК»

Принята  
Педагогическим советом  
протокол №3 от 30.03.2016г..

Утверждена  
приказом заведующего  
МБДОУ «ДС «Теремок»  
от 29.04.2016г. №101



*Рабочая программа  
по профилактике плоскостопия и нарушения  
осанки*

<b>СОДЕРЖАНИЕ:</b>		
	Актуальность	3-4
	Цели и задачи реализации Программы	5
	Организация работы	5
	Этапы содержания	5
	Мониторинг	5
	Критерии результативности освоения программы	5-6
	Оценка физического развития	6
	Содержание программы	6-7
	Структура занятия	8
	Приложение	9-46
	Список литературы	47

## **Актуальность**

Физический потенциал человека представляет собой единый комплекс многообразных физических качеств, моторных способностей и адаптационных возможностей, и реализуется в движениях и действиях. Данные научных исследований свидетельствуют о том, что физический потенциал человека наиболее интенсивно развивается в первые два десятилетия жизни, и, особенно, в период дошкольного и младшего школьного возраста. Быстрое развитие аппарата движений и обеспечивающих их физиологических систем обуславливает жизненную важность правильной организации физического воспитания детей. При этом критерием правильности будет являться большая степень соответствия физического потенциала ребенка уровню требований среды и внутренним возможностям его организма. Овладение различными двигательными навыками обогащает двигательный опыт, расширяет диапазон двигательных способностей детей, способствует повышению функциональных возможностей организма. В соответствии с этим, содержание и методика проведения занятий, традиционно сложившиеся в системе физического воспитания детей дошкольного возраста, в значительной степени ориентированы на освоение определенного объема двигательных навыков. В то же время, формированию навыка правильной осанки не уделяется должного внимания, поскольку результаты многочисленных исследований свидетельствуют о широком распространении функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата среди детей. Так, по данным разных авторов, от 40 % до 80% дошкольников имеют те или иные нарушения осанки. При этом отмечается, что по сравнению с 60-ми годами, в настоящее время число таких детей увеличилось в три раза.

Правильная осанка имеет огромное значение в жизнедеятельности человека, поскольку она способствует рациональному использованию биомеханических свойств опорно - двигательного аппарата и нормальному функционированию жизнеобеспечивающих систем организма. Прочно сформированная правильная осанка помогает избежать нарушений позы, опасных для здоровья, является одной из стабильных форм проявления нормального физического состояния и развития организма. Вместе с тем, в ней в какой - то мере проявляются свойства телесной красоты и поведенческие черты, что придает ей определенную эстетическую и этическую ценность. При нарушении осанки скелет деформируется, нагрузка на суставы, связки, мышцы распределяются неправильно, отчего страдает весь опорно - двигательный аппарат, ухудшается рессорная

функция позвоночника. При наличии дефектов осанки внутренние органы могут отклониться от нормального положения и зажимается другими органами и тканями. Следует признать, что в настоящее время, в силу причин, в том числе в связи с многообразием задач по прохождению программного материала, занятия по физической культуре не решают проблемы формирования правильной осанки у детей. Проблема формирования правильной осанки в процессе физического воспитания детей является актуальной. В детском саду чаще мы наблюдаем детей с нарушением осанки и сколиозом 1 и 2 степени. Осанка зависит от состояния нервно-мышечного аппарата и психики человека. Основные причины нарушения осанки могут носить как врожденный, так и приобретенный характер. К первичным причинам врожденного характера (5 %) относятся различные аномалии позвоночника. Причинами приобретенного характера (95 %) являются перенесенные в детском возрасте заболевания, в результате которых происходят нарушения роста и развития позвоночника (рахит, полиомиелит и т.д.). Нарушение осанки происходит так же в результате длительного ассиметричного положения тела при сидении или стоянии. У таких детей, как правило, наряду с нарушением осанки встречается - плоскостопие. Нередко нагрузка при ходьбе, беге, прыжках для сводов у плохо физически развитых детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются и в результате своды стопы расплющиваются. Также причиной плоскостопия может являться неправильно подобранная обувь. Вредно носить не только тесные, но и чересчур свободные туфли, ботинки, которые иногда покупают детям на «вырост». Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению ДА и может стать серьезным препятствием к занятиям многими видами спорта.

### **Отличительная особенность**

В поисках новых подходов в работе была изучена структура заболеваний в ДОУ. Выяснилось, что детей с нарушением функций опорно-двигательного аппарата, физически ослабленных, часто болеющих, насчитывается 21,7 % от общего числа. Поэтому возникла необходимость в разработке методического материала, который помог бы организовать работу, направленную на максимальную коррекцию нарушений функций ОДА. Только системный подход к организации физкультурно-коррекционных мероприятий позволит эффективно осуществлять коррекцию нарушений в развитии ребенка. В своей работе использую методику С.Б. Шармановой, Е.Н. Вареника, А.А. Потапчука, Н.В. Нежиной.

### **В рамках программы:**

- Предметная среда в спортивном зале для полноценного физического развития детей, имеющих нарушения функций ОДА;
- Разработано перспективное планирование физкультурных занятий для детей старшего дошкольного возраста, имеющих нарушения ОДА;
- Создан комплекс физкультурных занятий для детей НОДА;
- Разработаны комплексы гимнастики после сна;
- Используется релаксация с речевым сопровождением;
- Дыхательная гимнастика для детей старшего дошкольного возраста

**Цель:** коррекция осанки и плоскостопия.

### **Задачи коррекционной работы с НОДА:**

1. Создание оптимального режима, обеспечивающего комфортное пребывание детей в группе;
2. Улучшение контроля за развитием каждого ребенка с учетом возрастных и физических особенностей, связанных с НОДА;
3. Укрепление связочно - мышечного аппарата торса, рук и ног;
4. Укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы;
5. Формирование правильного стереотипа ходьбы и навыков осанки, обучение координации движений, умению расслаблять мышцы.
6. Замедление процесса заболевания.

### **Организация работы**

Проводить работу кружка 1 раз в неделю во второй половине дня по 20 минут.

### **Этапы содержания**

2015-2016 учебный год - подготовительный

2016-2017 учебный год - основной

2017- 2018 учебный год – завершающий

### **Мониторинг**

Проводить промежуточную диагностику, итоговую.

По результатам диагностики вывести мониторинг.

### **Критерии результативности освоения программы**

#### **1. Равновесие**

Ходьба с мешочком на голове 8 метров.

#### **2. Статическая координация**

Пятка примыкает к носку, руки вдоль туловища (от 15 сек.)

#### **3. Динамическая координация**

Прыжок вперед на двух ногах, а затем спиной назад - на две ноги одновременно.

#### **4. Гибкость**

Лежа на спине поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета.

#### **Оценка физического развития детей:**

3 балла - правильное выполнение, навык сформирован.

2 балла - неправильное выполнение после третьего движения, навык не сформирован.

1 балл - не может выполнить упражнение после второго движения.

0 баллов - отказ от выполнения.

#### **Содержание программы**

##### **Разделы программы**

<b>Раздел программы</b>	<b>Коррекционные цели</b>	<b>Продолжительность занятия</b>	<b>Оборудование</b>
<b>1. Что такое осанка</b>	1.Формирование правильного стереотипа ходьбы и навыков правильной осанки. 2.Укрепление мышц, участвующих в формировании сводов стопы	20 мин	Гимнастическая скамейка, мячи, обручи, канат, мешочки с песком.
<b>2. Азбука дыхания</b>	1. Координация рук с дыхательными движениями грудной клетки. 2.Укрепление мышц туловища, увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах.	20 мин	Кегли, кубики «кирпичики», мячи большого диаметра, шнур 3 метра, обручи малого диаметра.
<b>3. Игры которые</b>	1.Укрепление мышц туловища, увеличение амплитуды движений в		Куб (40см), гимнастический мат, обручи малого

<b>лечат</b>	голеностопных суставах и суставах стоп. 2. Укрепление мышц живота, спины.	20 мин	диаметра.
<b>4. Веселый мяч</b>	1. Тренировать чувство равновесия, развивать координацию движений. 2. Формировать правильную осанку, укреплять мышцы нижних конечностей. 3. Тренировать подвижность в плечевых суставах.	20 мин	Мячи - хоппы, разноцветные ленточки, магнитофон, аудиозапись детских песен.
<b>5. Сказкотерапия</b>	1. Развивать силы грудных мышц, тренировать навыки правильной осанки. 2. Выбатывать чувство ритма. 3. Развивать координацию движений.	20 мин	Мячи – хоппы, мяч малого диаметра, маска солнышко, магнитофон, аудиозапись.
<b>6. Здоровый образ жизни</b>	1.Укрепление мышц туловища. 2. Укрепление мышц стопы. 3.Развитие равновесия. 4.Развитие чувства правильной позы.	20 мин	Мяч-хоппы, магнитофон, аудиозапись.

## Структура занятия

Части занятия	НОД	ЧБД
<p>Построение, проверка осанки.</p> <p>Разминка, подготавливающая детей к физической нагрузке.</p> <p>Ходьба: различные виды.</p> <p>Коррекционные упражнения.</p> <p>Бег: различные виды.</p> <p>Оздоровительный бег.</p>	<p>Ходьба по ребристой доске, по массажной дорожке.</p> <p>Дыхательная гимнастика.</p>	<p>Ходьба по ребристой доске, по массажной дорожке.</p> <p>Дыхательная гимнастика.</p>
<p>Построение для выполнения ОРУ (с предметами, без предметов)</p>	<p>С использованием индивидуальных ковриков (с упором на ЛФК)</p>	<p>Выполнение ОРУ с концентрацией на дыхание.</p>
<p>Основные виды движений</p>	<p>Согласно методике</p>	<p>Согласно методике</p>
<p>Подвижные игры, малоподвижные игра</p>	<p>На укрепление мышц стопы, связочно-мышечного аппарата.</p>	<p>С регулированием дыхания</p>
<p>Релаксация под музыкальное и речевое сопровождение</p>	<p>«Океан», «Веселые гномы», «Космос».</p>	<p>« Океан», «Веселые гномы», «Космос».</p>



## Занятие № 1- 2

**Программное содержание:** продолжать формирование правильной осанки; укрепление мышц стопы; развивать чувство осознанного отношения к выполняемым упражнениям.

**Оборудование:** плакат «позвоночник», скамейка, мячи д-30 на подгруппу, мешочки (400 гр.) на подгруппу, обручи малые 4 шт., магнитофон с аудиозаписями.

**Ход занятия.**

**Вводная часть.**

*Беседа* (2 мин)

Построение у стены.

- Что такое правильная осанка?

- Как правильно стоять?

Проверка правильности выполнения.

- Что должно касаться стены?

Демонстрация плаката «позвоночник».

Ходьба по залу в колонне по одному на носках, на пятках (30 сек)

Бег обычный(1 мин).

**Дыхательное упражнение «Ушки»-** и.п.- о.с. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо к плечу- короткий вдох носом, затем наклонить голову влево, левое ухо к плечу- выдох.(30 сек)

**Коррекционное упражнение «Цапля».**

И.п.- стоя на одной ноге, левую согнуть в колене, руки в стороны, постоять. Затем на левой ноге. (3-4 раза)

**Коррекционное упражнение «Лягушки».**

И.п.- встать на четвереньки, присесть, пальцами рук касаться пола. Колени развести, руки между коленями. Подпрыгнуть вверх, вернуться в и.п. (3-4 раза)

**Основная часть.**

**ОРУ**

И.п.:о.с. 1- наклонить голову вправо; 2- прямо; 3- влево; 4- прямо. (6 раз)

И.п.: ноги на ш.п., руки вверх. 1-3- наклоны вперед- выдох; 4- и.п.- вдох.(6 раз)

И.п.: о.с. руки на поясе. 1- подняться на носки. 2- 3- постоять, сохраняя равновесие; 4- и.п. (5-6 раз).

И.п.: ноги на ш.п., руки вниз. 1-2- прогибаясь назад, слегка согнуть колени, достать правой рукой голень правой ноги; 3-4- и.п. То же к другой ноге. (4-5 раз)

И.п.: о.с. руки вверх. 1- поднять согнутую ногу в колене вверх с одновременным махом рук назад; 2- и.п. Сделать 3-4 раза одной ногой, затем другой.

И.п.: о.с. Прыжки на месте (10 прыжков), чередуя с ходьбой на месте. (3-4 раза)

### ***ОВД.***

1. Ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине.
2. Бросание и ловля мяча в шеренгах.
3. Ходьба по скамейке с мешочком на голове.
4. Прыжки из обруча в обруч.

### ***П/игра «Ловишка с ленточками» 2-3 раза***

#### ***Коррекционное упражнение «Ласточка»***

И.п.- встать прямо, правую(левую) ногу поднять назад вверх, руки в стороны, туловище вперед, голову приподнять. 1-2 сек держать, в и.п. Повторить то же с другой ногой.

#### ***Заключительная часть.***

#### ***Релаксация «Расслабление»***

### **Занятие № 3-4**

**Программное содержание:** Совершенствовать выполнение коррекционных упражнений; бросать мяч вверх, об пол и ловить его обеими руками; прыгать змейкой с продвижением вперед; ходьба по скамейке приставным шагом с мешочком на голове.

**Оборудование:** мячи д-30 см на подгруппу детей, кегли 6 шт., скамейка, мешочки с песком (400гр) на подгруппу, бумажные листья осенние, магнитофон с аудиозаписями.

#### **Ход занятия.**

##### ***Вводная часть.***

Построение у стены. Проверка осанки и равнения. Закрепление правил как правильно стоять, сидеть.(2 мин)

Ходьба по залу в колонне по одному по ребристой доске с мешочком на голове «Гномики и великаны».

Оздоровительный бег (1 мин)

##### ***Дыхательное упражнение «Подуем на листочки».***

Бумажные листочки на ладонях. Вдох носом, выдох ртом, сдувая листочки с ладоней. (3-4 раза)

### ***Коррекционное упражнение «Пружинки»***

Покачаемся на ножках.	<i>Ритмичное приседание</i>
Покачаемся немножко.	<i>«пружинки»</i>
Вот как детки хороши,	<i>ходьба на месте</i>
Скачут, скачут малыши.	<i>прыжки на обеих ногах</i>

### ***Основная часть.***

#### ***ОРУ***

И.п.: о.с. 1- наклонить голову вправо; 2- прямо; 3- влево; 4- прямо. (6 раз)

И.п.: ноги на ш.п., руки вверх. 1-3- наклоны вперед- выдох; 4- и.п.- вдох. (6 раз)

И.п.: о.с. руки на поясе. 1- подняться на носки. 2- 3- постоять, сохраняя равновесие; 4- и.п. (5-6 раз).

И.п.: ноги на ш.п., руки вниз. 1-2- прогибаясь назад, слегка согнуть колени, достать правой рукой голень правой ноги; 3-4- и.п. То же к другой ноге. (4-5 раз)

И.п.: о.с. руки вверх. 1- поднять согнутую ногу в колене вверх с одновременным махом рук назад; 2- и.п. Сделать 3-4 раза одной ногой, затем другой.

И.п.: о.с. Прыжки на месте (10 прыжков), чередуя с ходьбой на месте. (3-4 раза)

### ***Основные виды движений.***

1. Бросать мяч вверх, об пол и ловить обеими руками.
2. Прыжки змейкой с продвижением вперед между кеглями.
3. Ходьба по скамейке приставным шагом с мешочком на голове.

### ***Подвижная игра «Быстро возьми» (2-3 раза)***

#### ***Коррекционное упражнение «Морская звезда»***

*И.п.: лежа на животе, поднять руки и ноги в стороны*

.Вы- морская звезда! Покачайтесь на волнах.

#### ***Малоподвижная игра «Четыре стихии»***

И.п.- о.с.

Земля- руки опущены, солнце- руки вверх, ветер- руки вверх «колышутся» вправо-влево.

### ***Дыхательное упражнение «Каша кипит»***

И.п.: о.с., правая рука лежит на груди, левая на животе.

Вдох через нос. Выдох через рот на звуках (пш-пш-пш)

## **Заключительная часть.**

*Релаксация « Расслабление»*

## **Занятие № 5-6**

**Программное содержание:** Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка, закреплять навыки правильной осанки, упражнять в ходьбе по канату, упражнять в метании в горизонтальную цель; разучить самомассаж стоп.

**Оборудование:** канат, комочки по 2 на каждого, корзины 2 шт., тряпичные полоски на подгруппу, коррекционные палочки.

### **Ход занятия.**

#### ***Вводная часть.***

Построение у стены. Проверка осанки.

*Беседа «Правила для детей»- «Веселые ножки».*

*Как ухаживать за ногами.*

*Ногам человека приходится нелегко. Они загружены значительно больше, чем лапы четвероногих животных, ведь у человека только две ноги поддерживают вес всего тела.*

*Что бы человек мог ходить и бегать, обе ноги должны быть здоровы. Вы любите бегать босиком по дому и по улице. Это приносит пользу, но если соблюдать следующие правила:*

- не ходить босиком по полу, если в доме холодно - можно простудиться;*
- не бегать босиком по улице там, где валяются битое стекло, гвозди или другие предметы, которые могут поранить ногу.*
- в жаркий день не бегать по асфальту, можно обжечь ноги.*

Ходьба на носках, на пятках по залу в колонне.

#### ***Коррекционное упражнение «Гуси»***

И.п.: стоя, затем присев на корточки, ходить «гусиным шагом», руки положить на колени.

Спину держать ровно.

*Бег оздоровительный 1 мин.*

#### ***Дыхательное упражнение «Наш носик»***

Погладить боковые части носа от кончика к переносице - вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами. Повторить 5-6 раз.

## **Основная часть.**

### ***ОРУ с мячами.***

1. И.п.: ноги на ш.с. мяч внизу.

1- мяч вверх, посмотреть на него - вдох; 2- опустить мяч на лопатки- выдох; 3- мяч вверх;

4- и.п. ( повторить 6- раз)

2. И.п.: ноги врозь, мяч внизу.

1- поворот вправо, 2- и.п.; 3- влево поворот, 4- и.п. (повторить 6 раз)

3. И.п.: о.с. мяч на полу.

1-4 поставить ступню на мяч, катать его вперед – назад, не отпуская его. Затем поменять ногу. (повторить 4 раза)

4. И.п.: сидя, ноги врозь, мяч сверху.

1-3- пружинящий наклон вперед, 3 раза ударить мячом о пол у ступней ног;

4- и.п. (повторить 3-4 раза.)

5. И.п.: о.с.

1- присесть, мяч в прямых руках вынести вперед, 2- и.п. (повторить 8 раз)

6. Прыжки вокруг мяча с поворотами. (повторить 2 раза по 20 прыжков)

### ***ОВД***

1. Ходьба по канату, руки в стороны.

2. Метание в горизонтальную цель.

3. Самомассаж стоп.

### ***Коррекционное упражнение «Собери платочек в маленький комочек»***

***«Волшебная палочка»- по подгруппам.***

***«Качалочка»-*** и.п. леч на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижать колени к груди и обхватить колени руками. Покачаться на спине вправо, влево.

***Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»*** 2-3 раза

***Дыхательное упражнение « Барабан»***

При вдохе носом оказать сопротивление входящему воздуху, надавливая на крылья носа пальцами. Во время продолжительного выдоха сопротивление должно быть переменным за счет постукивания по крыльям носа.

### **Заключительная часть.**

Релаксация «Расслабление»

### **Занятие № 7-8**

**Программное содержание:** закрепление навыков правильной осанки, упражнять в отбивании мяча стоя на месте правой и левой рукой; в правильном выполнении самомассажа.

**Оборудование:** мячи с песком на подгруппу, ребристая доска. Мячи на каждого ребенка; коврики, магнитофон с аудиозаписью.

### **Ход занятия.**

#### ***Вводная часть.***

Построение, проверка осанки и равнения, повторить правила ухода за ногами. Ходьба по ребристой доске, ходьба на носках, на пятках.

*Оздоровительный бег* 1 мин.

#### ***Коррекционное упражнение «Лягушки».***

И.п.: встать на четвереньки, присесть, пальцами рук касаться пола. Колени развести, руки между коленями. Подпрыгнуть вверх и вернуться в и.п.

#### ***Коррекционное упражнение « Ножницы»***

Давайте представим, что наши ножки- ножницы.

И.п.: лежа на спине поднять прямые ноги вверх- вниз. Повторить 3 раза.

### ***Основная часть.***

## **ОРУ со скакалкой**

1. И.п.: о.с. вдвое сложенная скакалка в опущенных руках. 1- руки с натянутой скакалкой к груди; 2- руки вверх; 3- к груди; 4- и.п.  
( повторить 6 раз)
2. И.п.: ноги на ш.п., руки со скакалкой за спиной. 1-3- пружинящий поворот в сторону- выдох; 4- и.п.- вдох. То же, в другую сторону. (по 4 раза в каждую сторону)
3. И.п.: о.с.руки со скакалкой внизу. 1- присесть, разводя колени , руки вверх; 2- и.п.  
(повторить 6 раз)
4. И.п.: ноги на ш.п., стоя на скакалке, концы скакалок в опущенных руках. 1- резкий наклон вперед, отводя руки назад вверх; 2- и.п. (6 раз)
5. И.п.: ноги слегка расставлены, скакалка, сложенная вдвое, в опущенных руках. 1-2- перенести ногу через натянутую скакалку; 3-4- обратное движение- и.п. То же, другой ногой. (по 4 раза каждой ногой)
6. И.п.: ноги слегка расставлены, скакалка, сложенная вдвое, в одной руке. Вращая скакалку параллельно полу, перепрыгивать через нее.

## **ОВД.**

1. Отбивание мяча об пол стоя на месте правой и левой рукой.
2. Самомассаж ног

### ***Коррекционное упражнение «Бегемот»***

*Кто по мостику идет?*

*Неклюжий бегемот!*

*Он боится оступиться*

*И в болото провалиться.*

Ходьба по прямой, приставляя пятку одной ноги к носку другой, сохраняя равновесие.

### ***Коррекционное упражнение «Лиса»***

Лиса- рыжая плутовка,

Прогибает спину ловко.

*И.п.: стоя на четвереньках.*

1- прогнуться в спине, голову поднять (вдох);

2- выгнуть спину дугой, прижимая подбородок к груди (выдох). 5-6 раз

***Дыхательное упражнение «Звук – м»***

*Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук – м-м-м, одновременно постукивая по крыльям носа.*

***Подвижная игра «Пустое место»***

***Дыхательное упражнение «Самолет»***

*И.п.: о.с. Отвести руки в стороны- глубокий вдох носом.*

*Руки опустить - выдох ртом.*

**Заключительная часть.**

Релаксация «Расслабление»

**Занятие № 9-10**

**Программное содержание:** укреплять мышцы тазового пояса и ног; мышечный корсет позвоночника. Упражнять в прыжках на обеих ногах, бросании мяча через шнур.

**Оборудование:** кегли 6 шт., мячи на подгруппу детей, сетка волейбольная, 6 шт. набивных мячей, магнитофон с аудиозаписью.

**Ход занятия.**

***Вводная часть.***

Построение у стены. Проверка осанки, перестроение в колонну.

*«Ходим в шляпах»- ходьба с мешочком на голове- на носках, пятках, через набивные мячи.*

*Бег оздоровительный- 1 мин.*

***Дыхательная гимнастика «Дудочка»***

*И.п.: о.с., кисти рук сложены в дудочку, поднести ко рту. Вдохнуть и медленно выдохнуть воздух на звуках – ду-ду-ду.*

***Коррекционное упражнение «Ракеты»***



Ходьба по залу на носках, руки вверх, кисти рук сомкнуть. Голову держать ровно, не опускать.

### ***Коррекционное упражнение «Самолет»***

И.п.: сидя, ноги вместе, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки в стороны - «полетели самолеты». Удерживать позу 5-10 сек. (Повторить 3 раза)

### **Основная часть.**

#### **ОРУ с обручами в парах.**

1. И.п.: лицом друг к другу, обруч хватом сверху.  
1-2- поднять обруч вверх; 3-4- и.п. (6 раз)
2. И.п.: ноги врозь, обруч сверху.  
1- наклон в сторону, выдох. 2- и.п., вдох. 3- то же в другую сторону. (по 4 раза)
3. И.п.: о.с. обруч в прямых руках.  
1- один ребенок приседает, другой поднимается на носки.  
2- и.п. 3-4- смена движений. (по 6 раз)
4. И.п.: сидя, ноги врозь. Обруч на уровне груди хватом сверху.  
1-2- один ребенок, наклоняясь вперед, дает возможность другому лечь на спину; 3-4- и.п. то же со сменой движения. (5 раз)
5. И.п.: о.с. лицом друг к другу, обруч хватом снизу. 1- поднять обруч, сделав правой ногой шаг назад; 2- и.п.; 3- другой ногой; 4- и.п. (по 4 раза)
6. И.п.: о.с. Прыжки с ноги на ногу вокруг обруча (2 круга)

#### **ОВД**

1. Прыжки «змейкой» между кеглями.
2. Прыжки через набивные мячи.

### ***Коррекционное упражнение «Ласточка»***

И.п.: о.с.: встать прямо, правую (левую) ногу поднять назад вверх, руки в стороны, туловище немного наклонить вперед, голову приподнять. Удерживать 1-2 сек., затем вернуться в и.п.

### ***Коррекционное упражнение «Гуси»***

И.п.: о.с.присев на корточки, ходить «гусиным шагом», руки положить на колени, спину держать ровно.

### **Подвижная игра «Стройная елочка»**

#### *Дыхательное упражнение «Ушки»*

И.п.- о.с. выпрямиться, смотреть прямо. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо к плечу - вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, выдох.

### **Заключительная часть.**

Релаксация «Веселые гномы»

### **Занятие № 11- 12**

**Программное содержание:** продолжать формирование правильной осанки; укрепление мышц стопы; сердечно- сосудистой и дыхательной систем; развивать координацию движений, силу мышц спины, ног, стопы; развивать чувство осознанного отношения к выполняемым упражнениям.

**Оборудование:** мешочки с песком, гимнастические палки по количеству детей; шнур 6 м., магнитофон с аудиозаписью.

### **Ход занятия.**

#### **Вводная часть.**

Построение у стены. Проверка осанки.

#### **Коррекционное упражнение «Ходим в шляпах»-**

Ходьба на носках, на пятках с мешочком на голове.

*Бег с захлестыванием голени назад.*

*Оздоровительный бег 1 мин.*

#### **Дыхательное упражнение «Ежик».**

И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди. Выпрямить ноги на звуке ф-ф-ф.

## **Основная часть.**

### ***ОРУ с гимнастическими палками.***

И.п.: о.с. палка внизу.

1-2- руки вверх, подняться на носки- потянуться и посмотреть на палку (вдох).3-4- и.п. (выдох) (повторить 6-8 раз)

И.п.: ос. Ноги врозь, палка горизонтально, за спиной под локтями.

1- поворот туловища вправо (выдох); 2- и.п. (вдох); 3-4- влево.

И.п.: о.с. палка внизу.

1- 4- поднимая руки вперед, сесть на пол и выпрямить ноги, не касаясь пола палкой. 5-8- в и.п. без помощи рук. ( 6-8 раз)

И.п.: лежа на спине на полу, палка внизу, хват на ширине плеч.

1-2- сгибая левую ногу вперед, просунуть ее между руками и палкой, выпрямить и опустить вниз. То же правую ногу. 3-4- и.п. (4раза)

И.п.: о.с. ноги врозь, руки на пояс, палка на полу между ногами.

1-4- прыжки вдоль палки на обеих ногах лицом вперед; 5-8-то же спиной вперед. Выполнить до 30 прыжков на носках.

## **ОВД**

1. Бросание через шнур мяча (1, 5 м)
2. Метание мешочков на дальность.

### ***Коррекционное упражнение « Велосипед».***

И.п.: лежа на полу, руки вдоль туловища. Делать круговые движения ногами, руки упираются об пол.

### ***Подвижная игра « Салки мячом»***

#### ***Коррекционное упражнение « Ходим по снегу»***

Сколько снега навалило!      *Ходьба спортивным шагом.*

Не проехать, не пройти!      *Ходьба с высоким подниманием колен.*

Мы в сугробы провалились.      *Ходьба с приседаниями, руки в стороны.*

Как дорожку нам найти?      *Ходьба по прямой, приставляя пятку одной*

*ноги к носку другой.*

### ***Коррекционное упражнение « Лиса»***

И.п.: стоя на четвереньках.

1- прогнуться в спине, голову поднять (вдох); 2- выгнуть спину дугой, прижимая подбородок к груди ( выдох). Выполнить 5-6 раз.

### **Заключительная часть.**

*Релаксация «Веселые гномы».*

### **Занятие № 13-14**

**Программное содержание:** продолжать формировать правильную осанку; укреплять мышцы стопы; навыки дыхательной системы. Упражнять в прыжках из обруча в обруч, в прыжках правым- левым боком ч\з линию.

**Оборудование:** обручи м.д. 6 шт., мешочки с песком на каждого ребенка, магнитофон с аудиозаписью.

### **Ход занятия.**

#### ***Вводная часть.***

Построение у стены. Проверка осанки. Перестроение в колонну.

#### ***Коррекционное упражнение «Ходим в шляпах»-***

С мешочком на голове на носках, на пятках.

Боковой галоп- *следить за осанкой.*

Оздоровительный бег- 1 мин.

#### ***Дыхательное упражнение « Обнялись»***

И.п.: о.с.: ноги на ш.п., руки в стороны на уровне плеч, максимально отведены назад, кисти повернуты ладонями вперед, пальцы растопырены. Вдохнуть, движением вперед молниеносно скрестить руки перед грудью так, чтобы локти оказались под подбородком, а кисти сильно до боли, хлестнули по лопаткам (мощный вдох); плавно и медленно в и.п.(выдох). Повторить 4-5 раз.

## **Основная часть.**

### **ОРУ без предметов.**

И.п.: о.с. 1- руки через стороны вверх, хлопок над головой с одновременным подниманием на носки; 2- и.п. (6-8 раз).

И.п.: о.с. 1- ноги на ш.п., руки вверх. Наклон вперед с одновременным отведением рук назад; 2- и.п. (4-5 раз).

И.п.: о.с. руки на пояс. 1- поднять согнутую ногу; 2- отвести колено в сторону; 3- колено вперед; 4- и.п. То же другой ногой. (3-4 раза).

И.п.: сидя, ноги прямые вместе, руки в упоре сзади. 1-2- поднять таз и бедра, прогнуться в спине, голову назад; 3-4- и.п. (5-6 раз).

И.п.: ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1-3- подпрыгивание на двух ногах на месте; 4- поворот на 180\*. (10 раз)

### **ОВД**

1. Прыжки из обруча в обруч (в шахматном порядке) на носках.

2. Прыжки правым левым боком через шнур.

### **Дыхательное упражнение « Дразнилка»**

Во время выдоха надо раскрыть широко рот, насколько возможно высунуть язык, стараясь кончиком достать до подбородка и беззвучно произнести звук а-а-а.

### **Коррекционное упражнение « Плавание на байдарках»**

И.п.: сидя на полу, ноги чуть согнуть в коленях, руки вытянуть вперед. Лечь на спину и попробовать медленно сесть без помощи рук и снова лечь. Поплыли! (5 раз).

### **Подвижная игра «Лягушки»**

*Необходимо точно изобразить лягушку. Каждый игрок команды передвигается « по-лягушачьи», присев на корточки, руками отталкиваясь от пола. При каждом прыжке нужно квакать. Чья команда быстрее пропрыгает?*

### **Коррекционное упражнение « Гусеница».**

И.п.: встать на четвереньки, подтянуть колени к рукам, не отрывая ног от пола. А затем переставить обе руки одновременно вперед, как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все- гусеницы. Поползли!

## **Заключительная часть.**

Релаксация «Веселый гном»

## **Занятие № 15-16**

**Программное содержание:** Формирование навыков правильной осанки, укреплять связочно- мышечный аппарат стоп, расслабление мышц; упражнять в отбивании мяча об пол стоя на месте, катании мяча.

**Оборудование :** мячи по количеству детей; магнитофон с аудиозаписью.

### **Ход занятия.**

#### ***Вводная часть.***

Построение у стены. Проверка осанки. Перестроение в колонну.

#### ***Коррекционное упражнение «Ракеты»***

Ходьба по залу на носках, руки вверх, кисти сомкнуть. Голову держать ровно, не опускать.

#### ***Коррекционное упражнение «Цапля»***

И.п.: стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоять так немножко. Затем на левой ноге. (3-4 раза)

#### ***Коррекционное упражнение «Кач-кач»***

И.п.: сидя на полу, ноги на ширине плеч (вытянуть). Сгибать и разгибать ступни-вправо, влево, вверх, вниз. Движения сопровождать словами «кач-кач».

*Бег оздоровительный 1 мин.*

#### ***Дыхательное упражнение «Дровосек»***

Стоя, руки над головой сложены в замке- вдох, на выдохе наклон вперед со звуками ух-х-, . как бы имитируя удар топором. (3 раза)

### **Основная часть**

***ОРУ без предметов.***

И.п.: о.с. 1- руки через стороны вверх, хлопок над головой с одновременным подниманием на носки; 2- и.п. (6-8 раз).

И.п.: о.с. 1- ноги на ш.п., руки вверх. Наклон вперед с одновременным отведением рук назад; 2- и.п. (4-5 раз).

И.п.: о.с. руки на пояс. 1- поднять согнутую ногу; 2- отвести колено в сторону; 3- колено вперед; 4- и.п. То же другой ногой. (3-4 раза).

И.п.: сидя, ноги прямые вместе, руки в упоре сзади. 1-2- поднять таз и бедра, прогнуться в спине, голову назад; 3-4- и.п. (5-6 раз).

И.п.: ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1-3- подпрыгивание на двух ногах на месте; 4- поворот на 180\*. (10 раз)

## **ОВД**

1. Отбивание мяча стоя на месте правой и левой рукой.
2. Прокатывание мяча в парах.

### ***Коррекционное упражнение «Плавание на байдарках»***

И.п.: сидя на полу, ноги чуть согнуть в коленях, руки вытянуть вперед. Лечь на спину и попробовать медленно сесть без помощи рук и снова лечь. Поплыли! (5 раз).

### ***Коррекционное упражнение «Велосипед».***

И.п.: лежа на полу, руки вдоль туловища. Делать круговые движения ногами, руки упираются об пол.

### ***Подвижная игра «Сороконожки»***

### ***Дыхательное упражнение «Хлопушка»***

И.п.: о.с., ноги на ш.п., руки в стороны. Глубоко вдохнуть, наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленям (выдох). В и.п. – выдох.( 4-5 раз)

## **Заключительная часть.**

*Релаксация «Веселый гном»*

**Занятие № 17-18**

**Программное содержание:** Оказывать общеукрепляющие воздействия на организм, закреплять навыки правильной осанки, упражнять в прыжках с высоты на полусогнутые ноги, в прыжках в длину с места, воспитывать внимательность при выполнении двигательных умений.

**Оборудование:** обручи на каждого ребенка, куб 40 см., мат, магнитофон с аудиозаписью.

### **Ход занятия.**

Вводная часть.

Построение у стены. Проверка осанки и равнения.

*Отгадайте загадку: Из позвонков составлен он*

*Поэтому и гнется*

*Я влево, вправо наклонюсь*

*И как гибок удивлюсь.*

*Правила как правильно стоять.*

- 1. Встать около стены пятки соединить. Руки вдоль туловища.*
- 2. Касаться стены пятками ягодицами и лопатками.*
- 3. Смотреть вперед.*
- 4. Это правильное красивое положение тела при стоянии.*

### **Коррекционное упражнение «Походи боком»**

И.п.: о.с. принять правильную осанку мешочек на голове, ходить боком приставным шагом вправо, влево.

*Оздоровительный бег 1 мин.*

### **Дыхательное упражнение «Хлопушка»**

И.п.: о.с., ноги на ш.п., руки в стороны. Глубоко вдохнуть, наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленям (выдох). В и.п. – выдох. (4-5 раз)

### **ОРУ с обручами в парах.**

- И.п.: лицом друг к другу, обруч хватом сверху.  
1-2- поднять обруч вверх; 3-4- и.п. (6 раз)



2. И.п.: ноги врозь, обруч сверху.

1- наклон в сторону, выдох.2- и.п., вдох.3- то же в другую сторону. (по 4 раза)

3.И.п.: о.с. обруч в прямых руках.

1- один ребенок приседает, другой поднимается на носки.

2- и.п. 3-4- смена движений. (по 6 раз)

4. И.п.: сидя, ноги врозь. Обруч на уровне груди хватом сверху.

1-2- один ребенок, наклоняясь вперед, дает возможность другому лечь на спину; 3-4- и.п. то же со сменой движения. (5 раз)

5.И.п.: о.с.лицом друг к другу, обруч хватом снизу.1- поднять обруч, сделав правой ногой шаг назад;2- и.п.; 3- другой ногой; 4- и.п. (по 4 раза)

7. И.п.: о.с. Прыжки с ноги на ногу вокруг обруча (2 круга)

## **ОВД**

1. Прыжки с куба на мат (40 см)

2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, выпрямиться и пройти до конца скамейки руки в стороны.

3. Прыжки в длину с места.

## ***Подвижная игра «Ловишка с приседаниями»***

### ***Дыхательное упражнение «Разноцветные шары»***

Руки через стороны вверх - вдох; выполнить хлопок в ладоши;

Опускаем руки - выдох на звуке- ш-ш-ш.

### ***Коррекционное упражнение «Черепашки»***

И.п.: стоя на четвереньках с опорой на колени и кисти рук.

Передвигаться вперед, одновременно переставляя правую руку, левую ногу, затем левую руку, правую ногу. Спина ровная, голову приподнять.

### ***Коррекционное упражнение «Ежик»***

И.п.: лежа на ковре.

Поднять руки за голову и максимально вытянуться. Затем, поднимая верхнюю часть туловища к коленям, наклониться вперед, т.е. сгруппироваться, обхватить ноги под коленями (ежик свернулся). Повторить 2-6 раз.

### **Заключительная часть.**

Релаксация «Волшебный сон»

## **Занятие № 19-20**

**Программное содержание:** продолжать формировать навыки правильной осанки; развивать координацию движений; расслабить мышцы.

**Оборудование:** гимнастические скамейки, кубики, скакалки на подгруппу, канат, снежки на подгруппу детей, корзина, магнитофон с аудиозаписью.

### **Ход занятия.**

#### ***Вводная часть.***

Построение у стены. Проверка осанки. Построение в колонну.

Ходьба приставным шагом вправо, в полуприсяде, «гусиным» шагом, «коровки».

Прыжки : как лошадки, лягушки.

*Оздоровительный бег 1 мин.*

#### ***Дыхательное упражнение «Елочка»***

И.п.: пятки вместе, ноги врозь, ладони развернуты.

Елочка ветки подняла - вдох.

Опустила - выдох.

### **Основная часть.**

#### ***ОРУ без предметов.***

И.п.: о.с. 1- руки через стороны вверх, хлопок над головой с одновременным подниманием на носки; 2- и.п. (6-8 раз).

И.п.: о.с. 1- ноги на ш.п., руки вверх. Наклон вперед с одновременным отведением рук назад; 2- и.п. (4-5 раз).

И.п.: о.с. руки на пояс. 1- поднять согнутую ногу; 2- отвести колено в сторону; 3- колено вперед; 4- и.п. То же другой ногой. (3-4 раза).

И.п.: сидя, ноги прямые вместе, руки в упоре сзади. 1-2- поднять таз и бедра, прогнуться в спине, голову назад; 3-4- и.п. (5-6 раз).

И.п.: ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1-3- подпрыгивание на двух ногах на месте; 4- поворот на 180\*. (10 раз)

### ***Коррекционное упражнение «Мышка и мишка»***

У мишки дом большой                      *встать на носки, поднять руки вверх,*  
*потянуться- вдох.*

У мышки очень маленький                *присесть, обхватить руками колени,*  
*опустить голову- выдох*

### **ОВД**

1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.
2. Прыжки через скакалку.
3. Ходьба по канату боком приставным шагом.
4. Метание снежков в корзину.

### ***Коррекционное упражнение «Ласточка»***

И.п.: о.с.: встать прямо, правую (левую) ногу поднять назад вверх, руки в стороны, туловище немного наклонить вперед, голову приподнять. Удержать 1-2 сек., затем вернуться в и.п.

### ***Коррекционное упражнение «Гуси»***

И.п.: о.с.присев на корточки, ходить «гусиным шагом», руки положить на колени, спину держать ровно.

***Подвижная игра «Рыбаки и рыбки» 2-3 раза***

### ***Дыхательное упражнение « Барабан»***

При вдохе носом оказать сопротивление входящему воздуху, надавливая на крылья носа пальцами. Во время продолжительного выдоха сопротивление должно быть переменным за счет постукивания по крыльям носа.

### **Заключительная часть.**

*Релаксация « Волшебный сон»*

### **Занятие № 21-22**

**Программное содержание:** Оказывать общеукрепляющие воздействия на организм, закреплять навыки правильной осанки, упражнять в правильном выполнении самомассажа.

**Оборудование:** скакалки на каждого ребенка, мячи на подгруппу, ребристая доска; коврики, магнитофон с аудиозаписью.

### **Ход занятия.**

#### ***Вводная часть.***

Построение, проверка осанки и равнения, повторить правила ухода за ногами. Ходьба по ребристой доске, ходьба на носках, на пятках.

*Оздоровительный бег 1 мин.*

#### ***Коррекционное упражнение «Лягушки».***

И.п.: встать на четвереньки, присесть, пальцами рук касаться пола. Колени развести, руки между коленями. Подпрыгнуть вверх и вернуться в и.п.

#### ***Коррекционное упражнение « Ножницы»***

Давайте представим, что наши ножки- ножницы.

И.п.: лежа на спине поднять прямые ноги вверх- вниз. Повторить 3 раза.

### ***Основная часть.***

## **ОРУ со скакалкой**

1. И.п.: о.с. вдвое сложенная скакалка в опущенных руках. 1- руки с натянутой скакалкой к груди; 2- руки вверх; 3- к груди; 4- и.п.  
( повторить 6 раз)
2. И.п.: ноги на ш.п., руки со скакалкой за спиной. 1-3- пружинящий поворот в сторону- выдох; 4- и.п.- вдох. То же, в другую сторону. (по 4 раза в каждую сторону)
3. И.п.: о.с.руки со скакалкой внизу. 1- присесть, разводя колени , руки вверх; 2- и.п. (повторить 6 раз)
4. И.п.: ноги на ш.п., стоя на скакалке, концы скакалок в опущенных руках. 1- резкий наклон вперед, отводя руки назад вверх; 2- и.п. (6 раз)
5. И.п.: ноги слегка расставлены, скакалка, сложенная вдвое, в опущенных руках. 1-2- перенести ногу через натянутую скакалку; 3-4- обратное движение- и.п. То же, другой ногой. (по 4 раза каждой ногой)
6. И.п.: ноги слегка расставлены, скакалка, сложенная вдвое, в одной руке. Вращая скакалку параллельно полу, перепрыгивать через нее.

## **ОВД.**

1. Самомассаж ног.
2. Прыжки на обеих ногах вдоль каната, перепрыгивая, справа, слева.
3. Бросание мяча вверх и ловля его после хлопка в ладоши (стоя на месте).

### ***Коррекционное упражнение «Бегемот»***

*Кто по мостику идет?*

*Неуклюжий бегемот!*

*Он боится отступиться*

*И в болото провалиться.*

Ходьба по прямой, приставляя пятку одной ноги к носку другой, сохраняя равновесие.

### ***Коррекционное упражнение «Лиса»***

Лиса- рыжая плутовка,

Прогибает спину ловко.

*И.п.: стоя на четвереньках.*

1- прогнуться в спине, голову поднять (вдох);

2- выгнуть спину дугой, прижимая подбородок к груди (выдох). 5-6 раз

#### ***Дыхательное упражнение «Звук –м»***

*Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук – м-м-м, одновременно постукивая по крыльям носа.*

#### ***Подвижная игра «Пустое место»***

#### ***Дыхательное упражнение «Самолет»***

*И.п.: о.с. Отвести руки в стороны - глубокий вдох носом.*

*Руки опустить - выдох ртом.*

#### **Заключительная часть.**

Релаксация «Расслабление»

### **Занятие № 23-24**

**Программное содержание:** формировать навыки правильной осанки; продолжать укреплять мышечный корсет позвоночника; укреплять мышцы туловища и конечностей; развивать внимание, самоконтроль и саморегуляцию при выполнении упражнений с мячами фитболами.

**Оборудование:** фитбол-мячи по количеству детей; кубики 8 шт; магнитофон с аудиозаписью.

#### **Ход занятия.**

##### ***Вводная часть.***

Построение у стены. Проверка осанки.

*Знакомство с правилами фитбол - гимнастики.*

*1. Избегать быстрых и резких движений, резких поворотов.*

*2. Сидеть на мяче - стопы прижаты к полу и параллельны друг другу.*

*3. При выполнении упражнений на мяче не задерживать дыхание.*

4. При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.
  5. При выполнении упражнений лежа на животе и лежа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию.
  6. Соблюдать приемы страховки и учить само страховке.
- Ходьба с мячами по залу на носках - мяч вверх, мяч вперед- на пятках.

### **Основная часть.**

*Разучивание основных исходных положений.*

Катание мяча «змейкой» по залу вокруг кубиков.

Приседания с опорой руками на мяч, колени в стороны.

Сидя на полу, мяч поднят над головой.

Сидя на полу, руки и ноги обхватывают мяч, голова прижата к мячу.

Лежа на полу, вытянутые ноги на мяче, таз опущен.

Лежа на мяче на животе, в упоре ногами в пол, руки свободны.

Лежа на мяче на передней поверхности бедер в упоре руками в пол, ноги свободны.

### **Игра «Играй, играй, мяч не теряй»**

*Дети располагаются по залу, бросает, каждый выполняет любые действия с мячом по своему выбору: катает, отбивает, прыгает. По сигналу все должны быстро поднять мяч вверх и замереть.*

### **Разучивание музыкального комплекса «Вместе весело шагать».**

*Припев:*

Вместе весело шагать по	<i>стоя, мяч на полу, правую ногу</i>
	<i>на мяч-</i>
просторам,	<i>руки вперед, вверх, в стороны,</i>
	<i>вниз.</i>
по просторам, по просторам!	<i>То же, левая нога на мяче.</i>
И конечно припевать лучше	<i>приседания держась за мяч.</i>
хором, лучше хором, лучше хором!	<i>Ходьба на носках, мяч над</i>

*головой.*

1. Спой-ка с нами,  
Перепелка - перепелочка.

1-иголка, 2- иголка-

Будет елочка.

*Ходьба на пятках, мяч перед*

1-дощечка, 2- дощечка -

*грудью.*

Будет лесенка.

1-словечко, 2- словечко-

Будет песенка.

Припев

*такой же.*

2. В небесах зари полоска

*ходьба в высоком подниманием*

*колена*

заполощется.

*ударяя коленом по мячу.*

1-березка, 2- березка,

*ходьба с захлестыванием голени,*

Будет рощица,

*мяч перед грудью.*

1-дощечка, 2- дощечка,

Будет лесенка.

1-словечко, 2- словечко-

Будет песенка.

Припев

*такой же.*

**Заключительная часть.**

***Дыхательное упражнение « Аист»***

И.п.: Стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки в стороны.

(вдох) Опустить руки, ногу вниз (выдох). То же другой ногой.

***Релаксация «Веселый гном».***

**Занятие № 25 - 26**



**Программное содержание:** формировать навыки правильной осанки; продолжать укреплять мышечный корсет позвоночника; укреплять мышцы туловища и конечностей; развивать внимание, самоконтроль и саморегуляцию при выполнении упражнений с мячами- фитболами.

**Оборудование:** мячи фитболы по количеству детей; магнитофон с аудиозаписью.

**Ход занятия.**

***Вводная часть.***

Построение у стены. Проверка осанки.

Повторении правил фитбол- гимнастики.

- 1. Избегать быстрых и резких движений, резких поворотов.*
- 2. Сидеть на мяче- стопы прижаты к полу и параллельны друг другу.*
- 3. При выполнении упражнений на мяче не задерживать дыхание.*
- 4. При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.*
- 5. При выполнении упражнений лежа на животе и лежа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию.*
- 6. Соблюдать приемы страховки и учить само страховке.*

Ходьба по залу: мяч перед грудью - на носках; мяч за головой – на пятках.

Прыжки с продвижением вперед, мяч в руках.

***И/у «Догони мяч»-*** катание мяча.

**Основная часть.**

*Разучивание основных исходных положений:*

Приседания с опорой руками на мяч, колени вместе.

Сидя на полу, мяч за спиной.

Сидя на мяче, ноги вместе, с различными и.п. рук- на поясе, к плечам, за головой.

Лежа на полу на спине, мяч в вытянутых руках.

Лежа на мяче на груди, с упором ладонями и стопами в пол.

Лежа на мяче на спине в упоре на стопах, руки за головой.

***И/у «Ловкачи»***



## **Релаксация «Веселый гном».**

### **Занятие № 27 - 28**

**Программное содержание:** формировать навыки правильной осанки; продолжать укреплять мышечный корсет позвоночника; укреплять мышцы туловища и конечностей; развивать внимание, самоконтроль и саморегуляцию при выполнении упражнений с мячами - фитболами.

**Оборудование:** мячи - фитболы по количеству детей, магнитофон с аудиозаписью.

#### **Ход занятия.**

##### ***Вводная часть.***

Построение у стены. Проверка осанки.

Повторении правил фитбол- гимнастики.

- 1. Избегать быстрых и резких движений, резких поворотов.*
- 2. Сидеть на мяче- стопы прижаты к полу и параллельны друг другу.*
- 3. При выполнении упражнений на мяче не задерживать дыхание.*
- 4. При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.*
- 5. При выполнении упражнений лежа на животе и лежа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию.*
- 6. Соблюдать приемы страховки и учить само страховке.*

Ходьба по залу: мяч над головой- на носках; мяч за головой – на пятках.

Прыжки с продвижением вперед, мяч в руках.

##### ***И/у «Быстрая гусеница»***

Играют две команды детей. Каждая команда- это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью мячей, которые они удерживают между собой туловищем. По команде, кто быстрее доберется до финиша.

##### ***Основная часть.***

Общеразвивающие упражнения.

«Аист» - и.п. на правой ноге, левую согнуть и приподнять, мяч в опущенных руках.

1-2- медленно поднимать мяч над головой, сохраняя равновесие.

3-4- и.п. (поочередно на каждой ноге).

«Бабочка»- и.п. сидя на мяче, руки согнуты в локтях. Поднять вертикально вверх.

1-сведение предплечий перед грудью, касаюсь ладонями друг друга.

2-разведение предплечий, и.п.

« Веточка»- и.п. сидя на мяче, ноги на ш.п., руки вниз.

1- наклон вправо, руки вверх.

2-и.п.

3- наклон влево, руки вверх.

4-и.п.

«Бег» - стоя, мяч в опущенных руках.

Бег на месте на носках с захлестыванием голени. Мяч отбивать поочередно то правой , то левой рукой.

### ***Разучивание музыкального комплекса « Песенка львенка и черепахи».***

Я на солнышке лежу,

*Лежа на спине, руки вдоль туловища,*

*ноги лежат на мяче и поочередно*

Я на солнышко гляжу.

*поднимаются, носок на себя.*

Все лежу, да лежу

*Положить вытянутые ноги на мяч,*

И на солнышко гляжу.

*развести и соединить их.*

Крокодил-дил-дил плывет,

*Прокатывание мяча вправо- влево*

Носорог-рог-рог идет.

*Согнуть ноги в коленях, обхватить мяч*

Только я все лежу

*стопами, поднять ногами и переложить*

*в руки. Переложить в ноги.*

И на солнышко гляжу.

*Выполнить предыдущее движение.*

Рядом львеночек лежит  
И ушами шевелит  
Только я все лежу  
И на солнышко гляжу.

*Руки опустить вдоль туловища, стопы на мяч, поднять таз и опустить. подкатить мяч стопами к ягодицам и Откатить от себя. На последнее слово сесть, обхватив мяч руками и ногами.*

**Заключительная часть.**

### ***Дыхательное упражнение «Штангисты»***

Быстро втянуть живот внутрь, одновременно резко выдохнув через нос.

*Релаксация «Веселый гном».*

### **Занятие № 29 - 30**

**Программное содержание:** формировать навыки правильной осанки; продолжать укреплять мышечный корсет позвоночника; укреплять мышцы туловища и конечностей; развивать внимание, самоконтроль и саморегуляцию при выполнении упражнений с мячами - фитболами.

**Оборудование:** мячи - фитболы по количеству детей, магнитофон с аудиозаписью.

**Ход занятия.**

***Вводная часть.***

Построение у стены. Проверка осанки.

Повторении правил фитбол- гимнастики.

- 1. Избегать быстрых и резких движений, резких поворотов.*
- 2. Сидеть на мяче - стопы прижаты к полу и параллельны друг другу.*
- 3. При выполнении упражнений на мяче не задерживать дыхание.*
- 4. При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.*
- 5. При выполнении упражнений лежа на животе и лежа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию.*

7. Соблюдать приемы страховки и учить само страховке.

Ходьба по залу: мяч перед грудью в согнутых руках- на носках; мяч за головой в согнутых руках- на пятках.

Прыжки на месте с мячом, с различным движением рук.

**Игровое упражнение «Утки и собачка»**

Мячи на пол, дети имитируют движение уток по залу, подходят к «собаке». Вос-ль с детьми проговаривает слова:

*Ты, собачка, не лай, ,*

*Наших уток не пугай.*

*Утки наши белые*

*Без того несмелые.*

При этом «собачка» выскакивает и догоняет уток, которые убегают на свои мячи и садятся на них.

**Основная часть.**

*Общеразвивающие упражнения.*

«Елочка» - сидя на мяче.

1-поворот вправо - руки вправо-вниз,

2- руки в стороны,

3-руки в стороны вверх,

4- руки вверх.

То же вниз и влево.

«Змея»- сед на коленях, руки на мяче сверху.

1--лечь грудью на мяч, руки назад в замок, голову опустить.

2-поворот головы вправо.

3-поворот головы влево.

4- и.п.

«Книга»- лежа на спине, мяч в вытянутых руках за головой.

1-поднять ноги и достать стопами мяч.

2- и.п.

3- поднять мяч над головой , сесть, мяч на ноги положить.

4-и.п.

*«Колечко» - сидя на мяче, руки опущены вниз.*

1- поднять руки «колечком» перед собой.

2-поднять вверх.

3-перед собой.

4- и.п.

### ***Разучивание музыкального комплекса « Голубой вагон».***

1.

Медленно минуты уплывают вдаль,

*Сидя на полу, мяч в*

*руках, передвигаться*

Встречи с ними ты уже не жди.

*на ягодицах вперед, назад.*

И хотя нам прошлое немного жаль,

*Принять положение сидя на*

*полу,*

Лучшее, конечно, впереди.

*мяч между ног, руки в упоре*

*сзади.*

Припев:

Скатертью, скатертью

*положить вытянутые ноги на*

*мяч,*

Дальний путь стелется

*в и.п. (4 раза выполнить)*

И упирается

Прямо в небосклон.

*Покачивание вправо, влево,*

*обняв*

Каждому, каждому,

*мяч руками, голову к мячу.*

В лучшее верится...

Катится, катится

*лечь на пол, мяч вверх.*

Голубой вагон.

2.

Может, мы обидели кого-то зря,

*Достать мяч ногами (2 раза)*

Календарь закроет старый лист.

Жить без приключений

*сесть, мяч над головой, затем*

лечь  
Нам никак нельзя.. (2 раза)  
Эй, прибавь-ка ходу, машинист! Сидя, мяч перед грудью.

Припев: такой же.

3.

Голубой вагон бежит, качается, Движения 1 куплета  
Скорый поезд набирает ход.. выполнять.  
Ах, зачем же этот день кончается,  
Пусть бы он тянулся целый год!

Припев: такой же.

### ***Заключительная часть.***

#### ***Дыхательное упражнение «Здравствуй, солнышко!»***

И.п.: о.с. ноги на ш.п., руки за спиной опущены. Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки шире плеч, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в и.п. (выдох).

#### ***Релаксация «Волшебный сон»***

### ***Занятие № 31-32***

**Программное содержание:** формировать навыки правильной осанки; продолжать укреплять мышечный корсет позвоночника; укреплять мышцы туловища и конечностей; развивать внимание, самоконтроль и саморегуляцию при выполнении упражнений с мячами - фитболами.

**Оборудование:** мячи - фитболы по количеству детей, магнитофон с аудиозаписью.

#### **Ход занятия.**

#### ***Вводная часть.***

Построение у стены. Проверка осанки.



Повторении правил фитбол- гимнастики.

1. Избегать быстрых и резких движений, резких поворотов.
2. Сидеть на мяче- стопы прижаты к полу и параллельны друг другу.
3. При выполнении упражнений на мяче не задерживать дыхание.
4. При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.
5. При выполнении упражнений лежа на животе и лежа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию.
6. Соблюдать приемы страховки и учить само страховке.

Ходьба по залу: мяч перед грудью в прямых руках- на носках; мяч за головой в прямых руках– на пятках.

Прыжки с продвижением вперед, мяч в руках.

### **Основная часть.**

*Общеразвивающие упражнения*

«Елочка» - сидя на мяче.

- 1-поворот вправо- руки вправо-вниз,
  - 2- руки в стороны,
  - 3-руки в стороны вверх,
  - 4- руки вверх.
- То же вниз и влево.

«Змея»- сед на коленях, руки на мяче сверху.

- 1--лечь грудью на мяч, руки назад в замок, голову опустить.
- 2-поворот головы вправо.
- 3-поворот головы влево.
- 4- и.п.

«Книга»- лежа на спине, мяч в вытянутых руках за головой.

- 1-поднять ноги и достать стопами мяч.
- 2- и.п.
- 3- поднять мяч над головой , сесть, мяч на ноги положить.
- 4-и.п.

*«Колечко»- сидя на мяче, руки опущены вниз.*

1- поднять руки «колечком» перед собой.

2-поднять вверх.

3-перед собой.

4- и.п.

### ***Разучивание музыкального комплекса « Песенка водяного»***

Я Водяной, я Водяной, *из приседа за мячом, перейти в  
положение лежа  
на мяче, руки «переступают в ритм  
песни.*

Поговорил бы кто со мной. *Лежа на мяче, руки в упоре на полу,  
сгибать ноги в коленях.*

А то мои подружки- *выполнять покачивания на мяче вправо и  
влево.*

Пиявки и лягушки.

Припев:

Эх, жизнь моя жестянка. *Лежа на мяче, разведение ног в стороны.*

Да ну ее в болото!..

Живу я, как поганка, *лежа, на мяче, ноги в упоре на полу.*

А мне летать охота! *Выполнять повороты туловища вправо и  
влево, в отведении рук в стороны.*

**Заключительная часть.**

### ***Коррекционное упражнение «Бабочка».***

*Бабочка летает* *сидя на мяче руки поднимать вверх(вдох)*

*Летом на ветру.* *опускать вниз (выдох).*

*Бабочка играет*

*С солнышком в саду.*

### ***Релаксация «Волшебный сон».***

## Занятие № 33- 34

**Программное содержание:** формировать навыки правильной осанки; продолжать укреплять мышечный корсет позвоночника; укреплять мышцы туловища и конечностей; развивать внимание, самоконтроль и саморегуляцию при выполнении упражнений с мячами - фитболами.

**Оборудование:** мячи - фитболы по количеству детей, магнитофон с аудиозаписью.

**Ход занятия.**

**Вводная часть.**

Построение у стены. Проверка осанки.

Ходьба по залу: мяч перед грудью в согнутых руках- на носках; мяч за головой в согнутых руках- на пятках.

Прыжки на месте с мячом, с различным движением рук.

**Основная часть.**

*Общеразвивающие упражнения.*

*«Елочка»* - сидя на мяче.

1-поворот вправо- руки вправо-вниз,

2- руки в стороны,

3-руки в стороны вверх,

4- руки вверх.

То же вниз и влево.

*«Змея»*- сед на коленях, руки на мяче сверху.

1--лечь грудью на мяч, руки назад в замок, голову опустить.

2-поворот головы вправо.

3-поворот головы влево.

4- и.п.

*«Книга»*- лежа на спине, мяч в вытянутых руках за головой.

- 1-поднять ноги и достать стопами мяч.
- 2- и.п.
- 3- поднять мяч над головой , сесть, мяч на ноги положить.
- 4-и.п.

*«Колечко»- сидя на мяче, руки опущены вниз.*

- 1- поднять руки «колечком» перед собой.
- 2-поднять вверх.
- 3-перед собой.
- 4- и.п.

### **Разучивание комплекса « Песенка крокодила Гены»**

1. Пусть бегут неуклюже	<i>сидя на мяче, «шагать» на месте</i>
Пешеходы по лужам,	<i>ногами и активно маршировать</i>
А вода по асфальту рекой.	<i>руками.</i>
И не ясно проходим	<i>сидя на мяче приставным шагом</i>
В этот день непогожий,	<i>ходьба вокруг мяча вправо.</i>
Почему я веселый такой.	

Припев:

Я играю на гармошке	<i>«играть на гармошке».</i>
У прохожих на виду..	
К сожалению, день рождения	<i>развести руки в стороны,</i>
Только раз в году.	<i>поднять надплечья</i>
	<i>«удивление».</i>

2. Прилетит вдруг волшебник	<i>сидя на мяче, «шагать» на месте</i>
В голубом вертолете	<i>ногами и активно маршировать</i>
И бесплатно покажет кино,	<i>руками.</i>
С днем рождения поздравит	
И, наверно, оставит	<i>сидя на мяче приставным шагом</i>
Мне в подарок пятьсот эскимо.	<i>ходьба вокруг мяча влево.</i>

**Заключительная часть.**

***Дыхательное упражнение «Обнялись».***

*И.п.- о.с. ноги на ш.п., руки в стороны на уровне плеч. Вдохнуть, движением вперед скрестить руки перед грудью так, чтобы локти оказались под подбородком - выдох. Медленно вернуться в и.п.*

***Релаксация «Океан»***

**Занятие № 35- 36**

**Программное содержание:** формировать навыки правильной осанки; продолжать укреплять мышечный корсет позвоночника; укреплять мышцы туловища и конечностей; развивать внимание, самоконтроль и саморегуляцию при выполнении упражнений с мячами - фитболами.

**Оборудование:** мячи - фитболы по количеству детей, магнитофон с аудиозаписью.

**Вводная часть.**

Построение у стены. Проверка осанки.

Ходьба по залу: мяч перед грудью в согнутых руках- на носках; мяч за головой в согнутых руках– на пятках.

Прыжки на месте на одной ноге, с мячом в руках, за тем на другой.

**Основная часть.**

*Общеразвивающие упражнения.*

*«Птица»* - сидя на мяче, руки опущены вниз.

Выполнять маховые движения обеими руками - «большие крылья».

*«Замок»* - сед с упором руками сзади, ноги согнуты в коленях, мяч между стоп.

Обхватить руками приподнятые с мячом ноги в максимальной группировке.

*«Лошадка»* - стоя, мяч перед собой.

Выполнять бег с высоким подниманием бедра.

*«Горка»* - лежа на спине на полу, прямые ноги на полу.

Прокатить мяч стопами к ягодицам и приподнять таз, затем вернуться в и.п.

## **Сказкотерапия.**

### ***Игровой стретчинг «Обещание»***

*В давние- давние времена жила была принцесса, красивая как бабочка (бабочка). Однажды она пошла в лес погулять (ходьба), деревьями и цветами полюбоваться. Ходила – ходила, да и заблудилась, присела на пригорочке и заплакала. Услышала ее змея (змея), Принцесса все ей рассказала.*

*«Не плачь, я помогу тебе найти дорогу, только ты дружи со мной, а то мне одиноко»- сказала змея и поползла. Девочка обещала всегда дружить со змеей и побежала следом за ней. Но когда увидела дворец, сразу забыла про обещание, даже спасибо не сказала. (бег)*

*Как прибежала домой, так и забыла про змею. Как-то утром сидела принцесса и читала любимую книжку с картинками (книга). Вдруг шум во дворце поднялся. Змея прямо в царские покои проползла! Король приказал схватить змею, а принцесса в это время в свою спальню убежала и на замочек дверь закрыла (замок).*

*Смотрит, а на кровати змея лежит, колечко во рту держит (колечко). Расплакалась принцесса, стыдно ей стало перед змеей, ведь она обещала дружить с ней. Одна слезинка упала прямо на голову змее. Тут случилось чудо, раздался гром, стало темно, как ночью. А когда мрак рассеялся, увидела принцесса рядом с собой прекрасного юношу. Это оказался заколдованный королевич. Они понравились друг другу. Сели в карету, и резвые лошадки помчали их к замку королевича (лошадки).*

*Там и свадьбу сыграли. Они были самой красивой парой в королевстве, и как выходили гулять, птицы кружили над ними и весело щебетали (птицы).*

### **Заключительная часть.**

### ***Дыхательное упражнение «Часики»***

*И.п.- о.с. ноги в узкой стойке, руки опущены. Делая махи руками вперед и назад, произносить «тик-так».*

### ***Релаксация «Океан».***

### Список литературы:

1. П.П.Бущинская., Васюкова В.И., Лескова Г.П., Общеразвивающие упражнения в детском саду- М.: Просвещение, 1990г.
2. Вареник Е.Н. Физкультурно- оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет- М.:ТЦ Сфера, 2008г.
3. Вареник.Е.Н., С.Г.Кудрявцева, Н.Н.Сергиенко. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. – М.; ТЦ Сфера, 2008г.
4. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР.- М.: Просвещение.1989г.
5. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С., Двигательный игротренинг для дошкольников.: СПб.: Издательство «Речь». 2002 г.