

Принята:
на педагогическом совете
МБДОУ «ЦРР – д/с «Колокольчик»
Протокол от «31»августа 2018 г. № 1

Утверждено:
Приказом МБДОУ «ЦРР – д/с
«Колокольчик»
№ 85 от «31»августа 2018 г.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Абакана
«Центр развития ребёнка – детский сад «Колокольчик»

Дополнительная образовательная программа

**физкультурно-спортивной направленности
кружка «Лечебная физическая культура»
для обучающихся 5 – 7 лет
(для детей с нарушением осанки)**

составлена на основе
методических материалов Козыревой О.В., Попов С.Н., Швалевой Т.А.

срок реализации программы 2018 – 2019 учебный год

Разработала:
Матонина Оксана Павловна,
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории

Содержание

I Целевой раздел	Стр. 3
1.1 Пояснительная записка	Стр. 3
1.2 Цель и задачи организации лечебной физической культуры	Стр. 3
1.3 Принципы и подходы в организации лечебной физической культуры	Стр. 3
1.4 Возрастные и индивидуальные особенности контингента обучающихся	Стр. 3
1.5 Планируемые результаты освоения Программы	Стр. 3
II Содержательный раздел	Стр. 4
2.1 Учебный план	Стр. 4
2.2 Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	Стр. 4
2.3 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	Стр.4
2.4 Примерное планирование	Стр. 5
III Организационный раздел	Стр. 7
3.1 Особенности развивающей предметно-пространственной среды	Стр. 7
3.2 Распределение образовательной деятельности	Стр. 7
3.3 Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию воспитательно-образовательной деятельности в группе	Стр. 7

Целевой раздел Пояснительная записка

Рабочая программа по лечебной физической культуре для обучающихся 5 – 7 лет разработана на основе методического пособия Попова С.Н. «Лечебная физическая культура», Козыревой О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников», Швалевой Т.А. «Правильная осанка» и рассчитана на 32 недели.

Рабочая программа по лечебной физической культуре обеспечивает профилактику и коррекцию имеющихся дефектов осанки у детей в возрасте от 5 до 7 лет.

Цель:

Создание условий для коррекции и профилактики нарушения осанки у обучающихся.

Задачи:

- Осуществлять своевременную коррекцию имеющегося патологического и предпатологического состояния
- Формировать и закреплять навыки правильной осанки
- Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка
- Повышать неспецифическую сопротивляемость организма

Принципы и подходы в организации лечебной физической культуры

- Индивидуализации в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от особенностей состояния ребёнка
- Системности воздействия с обеспечением определенного подбора упражнений и последовательности их применения
- Регулярности воздействия
- Длительности применения физических упражнений
- Постепенного нарастания физической нагрузки в процессе курса лечения
- Умеренности воздействия физических упражнений
- Всестороннего воздействия на организм с целью совершенствования механизмов регуляции и адаптации к физическим нагрузкам
- Учета возрастных особенностей

Возрастные и индивидуальные особенности контингента обучающихся

Анатомо-физиологические особенности детей 5 – 7 лет:

Все обучающиеся в группе имеют нарушение осанки. Данная деформация возникает у детей в связи со слабостью мышечного корсета. До 90% среди всех форм нарушения осанки составляет «вялая» осанка, развивающаяся в результате гипотонии мышц спины и брюшного пресса. 10% составляют другие виды нарушения осанки - «кругловогнутая спина, «круглая спина», нарушения осанки во фронтальной плоскости. В возрасте 5 – 7 лет активно формируется осанка и свод стопы и этот процесс является длительным и непрерывным, поэтому необходима организация разумного двигательного режима и специальной лечебной физкультуры.

Планируемые результаты освоения программы

Старшая группа	Подготовительная группа
<p>Фиксация внимания детей на проблеме, формирование осознанного отношения к здоровью.</p> <p>Овладение комплексом мер по профилактике и коррекции нарушения осанки дома и в ДОУ.</p> <p>Улучшение состояния здоровья и уменьшение (или ликвидация) дефекта.</p>	<p>Фиксация внимания детей на проблеме. Осознанное выполнение специальных упражнений для коррекции имеющегося дефекта.</p> <p>Самостоятельное выполнение комплексов дома.</p> <p>Улучшение состояния здоровья и уменьшение (или ликвидация) дефекта.</p>

Содержательный раздел

Учебный план на 2018 - 2019 учебный год

Область		Старший дошкольный возраст (5 - 7 лет)	
		Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
Физкультурно-спортивная направленность			
Кружок «Лечебная физическая культура»	Формирование правильной осанки	0,5	16
	Укрепление мышечного корсета (ОФП)	1	32
	Профилактика нарушений свода стопы ребенка	0,3	9,6
	Обогащение двигательного опыта	0,2	6,4
	Итого	2	64

Особенности образовательной деятельности и культурных практик

Формы организации лечебной физкультуры:

Учебный план реализуется в групповой форме, для воспитанников старшего дошкольного возраста (5 - 7 лет). Количество воспитанников в старшей группе 20 человек, в подготовительной 17, с согласия родителей (законных представителей) воспитанников. Максимально допустимое количество часов не превышает двух в неделю, соответственно в месяц 8 ч. Деятельность педагога с воспитанниками организована во второй половине дня, на основании расписания деятельности. Продолжительность образовательной деятельности не более 25 - 30 минут.

Формы лечебной физкультуры:

- Занятия ЛФК
- Утренняя гигиеническая гимнастика
- Самостоятельные занятия (под контролем родителей и воспитателей)
- Оздоровительный бег
- Игровые занятия

Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

По реализации программы кружка «Лечебная физическая культура» инструктором осуществляются следующие формы работы с родителями:

- Проведение родительских собраний (октябрь, декабрь, май)
- Индивидуальные консультации
- Совместное проведение образовательной деятельности раз в квартал

Задачи:

- Познакомить родителей с особенностями физического развития дошкольников
- Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребёнка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию
- Развивать у родителей интерес к совместной деятельности с ребёнком дома
- Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, развитию у детей безопасного поведения

Планирование занятий лечебной физической культурой

Месяц, № занятия	Цель	Комплекс
Октябрь 1 - 8 занятие	Создание условий для коррекции и профилактики нарушения осанки	№ 1
Ноябрь 1 – 8 занятие	Создание условий для коррекции и профилактики нарушения осанки	№ 2
Декабрь 1 – 8 занятие	Создание условий для коррекции и профилактики нарушения осанки	№ 3
Январь 1 – 8 занятие	Создание условий для коррекции и профилактики нарушения осанки	№ 4
Февраль 1 – 8 занятие	Создание условий для коррекции и профилактики нарушения осанки	№ 5
Март 1 – 8 занятие	Создание условий для коррекции и профилактики нарушения осанки	№ 6
Апрель 1 – 8 занятие	Создание условий для коррекции и профилактики нарушения осанки	№ 7
Май 1 – 8 занятие	Создание условий для коррекции и профилактики нарушения осанки	№8

Примерные комплексы лечебной гимнастики

Комплекс лечебной гимнастики во вводной части курса №1 (с 01 по 31 октября)

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
Подготовительная часть (3 (5) мин.)		
1. Проверка правильной осанки у стены.	30 сек.	Дыхание произвольное. Мышцы не напрягать. Стремиться удерживать туловище ровно
2. Ходьба:		
На носках	30 (40)сек.	
На пятках	30 (40)сек.	
По канату, приставными шагами, боком	2 (3) раза	
По ребристой доске	2 (3) раза	
По наклонной доске	2 раза	
Основная часть занятия (20 (23)мин.)		
1 упр. И.п. – Лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-3 – руки через стороны вверх, потянуться 4 – в и.п.	6 раз, медленный	При движении кисти рук касаются пола
2 упр. И.п. – то же, руки в стороны, ладони вверх 1 – поднять правую ногу 2-3 – удерживать носок на себя 4 - опустить 5 – 8 то же левой ногой	4 – 6 раз	Угол подъема ноги 35 гр. Дыхание произвольное
3 упр. И.п. – то же, руки за головой. «велосипед».	2 (3) раза по 15(20) сек., средний	Двигать ногами с полной амплитудой Ноги не сгибать

<p>4 упр. И.п. – Лежа на животе, «лодочка».</p> <p>5 упр. И.п. - Стоя на четвереньках «Кошечка».</p> <p>6 упр. И.п. - то же. «кошечка играет хвостиком».</p> <p>7 упр. И.п. – то же. «кошечка потянулась»</p> <p>8 упр. И.п. – Сидя, ноги вместе, руки на поясе. 1 – наклон вперед, лечь на ноги 2 – 3 лежать, тянуться 4 в И.п.</p> <p>9 упр. И.п. Стоя, ноги широкой стойкой, руки на поясе. Наклоны влево-вправо. Подвижная игра «Кот и мыши»</p>	<p>2 раза по 10 (15) сек, медленно 4 (6) раза</p> <p>4 – 6 раз</p> <p>4 раза, медленно 2 раза</p>	<p>Прогибаться и выгибаться в грудном отделе Смотреть назад</p> <p>Тянуться</p> <p>Ноги прямые, руку заводить за голову. В игре ходить только на носках</p>
Заключительная часть занятия (2 мин)		
Принять правильную осанку у опоры		

Комплекс лечебной гимнастики в основной части курса №2 (с 1 по 30 ноября)

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
Подготовительная часть (5 (6)мин.)		
<p>1. Проверка правильной осанки у стены.</p> <p>2. Ходьба: На носках На пятках На внешней стороне стопы По канату, приставными шагами, правым и левым боком По ребристой доске По наклонной доске</p>	<p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p>	<p>Назвать компоненты правильной осанки: затылок, лопатки, ягодицы, икры, пятки</p> <p>Удерживать туловище прямо</p>
Основная часть занятия (19 (22)мин.)		
<p>1 упр. И.п. – Стоя, ноги широкой стойкой, руки с палкой опущены. 1- Подняться на носки, поднять руки с палкой вверх 2 – в и.п.</p> <p>2 упр. И.п. – то же 1 – поднять руки с палкой вверх 2 – завести руки с палкой за лопатки 3 - поднять вверх 4 – в и.п.</p> <p>3 упр. И.п. – то же, палка за лопатками. Наклоны вправо-влево.</p> <p>4 упр. И.п. – то же. Наклоны, с прогибом туловища.</p> <p>5 упр. И.п. стоя, палка на полу. Катать палку попеременно правой и левой ногой.</p> <p>6 упр. И.п. – сидя, ноги вместе, руки вытянуты вперед.</p>	<p>6 (8)раз</p> <p>6 (8) раз</p> <p>4 – 6 раз, медленно 4 – 8 раз</p> <p>По 20 (30)сек.</p> <p>4 – 6 раз, медленно</p>	<p>Поднимая руки, выполнить вдох носом, опуская выдох ртом</p> <p>Сохранять осанку</p> <p>Колени не сгибать, вперед не наклоняться</p> <p>Сохранять правильную осанку Амплитуда небольшая</p>

1 – лечь на пол на спину, руки с палкой положить за голову 2 – в и.п. 7 упр. И.п. – лежа на спине. «Велосипед» 8 упр. И.п. – Лежа на животе, Палка за лопатками. 1 – поднять верхнюю часть туловища 2 – в И.п. 9 упр. И.п. - Стоя на четвереньках, «Кошечка». Подвижная игра «Мышеловка»	4 раза	Следить за локтями, к полу не прижимать
	4 – 8 раз 10 – 15 сек. 2 раза	Прогибаться и выгибаться в грудном отделе В игре ходить легко, на носках
Заключительная часть занятия (1 (2) мин.)		
Самомассаж стопы		Поощрение

Комплекс лечебной гимнастики в основной части курса №3 (с 1 по 30 декабря)

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
Подготовительная часть (5 (6)мин.)		
1. Проверка правильной осанки у стены. 2. Ходьба: На носках, на пятках По канату, елочкой По ребристой доске По наклонной доске С кольцом на голове	1 мин. 2 раза 2 раза 2 раза 30 сек.	Назвать компоненты правильной осанки: затылок, лопатки, ягодицы, икры, пятки Удерживать туловище прямо
Основная часть занятия (18 (21)мин.)		
1 упр. И.п. – Лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-3 – руки через стороны вверх, потянуться 4 – в и.п. 2 упр. И.п. – то же, руки в стороны, ладони вверх 1 – поднять правую ногу 2-3 – удерживать носок на себя 4 - опустить 5 – 8 то же левой ногой 3 упр. И.п. – то же, руки за головой. «велосипед». 4 упр. И.п. – Лежа на животе, руки согнуты в локтях, кисти сомкнуты, голова лежит на ладонях. 1 – приподнять от пола голову и плечи, свести лопатки	6 (8)раз 6 (8)раз 2 раза по 20 (30)сек 4 (8) раза, медленно	При движении рук, кисти касаются пола Угол подъема ног 30-40 гр. Дыхание произвольное Двигать ногами с полной амплитудой

<p>2 – в и.п. 5 упр. И.п. – то же. 1 –поднять правую руку, отвести её в сторону-вверх 2 – в и.п. 3 – то же левой рукой 4 – в и.п. 6 упр. И.п. – Лежа на животе, «лягушка».</p> <p>7 упр. И.п. – Сидя, скрестив ноги, руки в замке за головой. 1 – выполнить наклон вперед и коснуться правым локтем левого колена 2 – в и.п. 3 – то же, левым локтем коснуться правого колена 4 – в и.п. 8 упр. И.п. – Сидя, ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон вперед, руки вытянуть 2 – 3 лежать, тянуться 4 - в и.п. 9 упр. И.п – стоя на четвереньках. 1 – вытянуть вперед правую руку и назад левую ногу, живот втянуть 2 – в и.п. 3 – то же, наоборот 4 – в и.п.</p>	<p>4 (6)раза, медленно</p> <p>2 раза по 10 (15) сек. 4 (6) раза</p> <p>4 (6) раза, медленно</p> <p>4 – 6 раз</p>	<p>Вдох через нос. Смотреть на кончики пальцев</p> <p>Чередовать растяжку мышц и расслабление Следить за осанкой</p> <p>Постараться коснуться животом пола</p> <p>Зафиксировать положение на на 3-5 сек.</p>
Заключительная часть занятия (2 (3) мин.)		
<p>Релаксация Принять правильную осанку без опоры</p>		<p>Лечь, расслабить все мышцы (под музыкальное и цветное сопровождение)</p>

Комплекс лечебной гимнастики в основной части курса №4 (с 09 по 30 января)

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
Подготовительная часть (5 (6)мин.)		
<p>1. Принять правильную осанку у стены. 2. Ходьба: На носках На пятках По рейкам лестницы По ребристой доске По наклонной доске По ортопедической дорожке</p>	<p>На 4 счета На 4 счета 3 раза 3 раза 2 раза 2 раза</p>	<p>Устранить имеющуюся асимметрию. В таком положении рук расслабляются надплечья. Локти отвести назад</p>
Основная часть занятия (18 (21) мин.)		

<p>1 упр. И.п. – Лежа на спине, руки с мячом за головой 1-3 – руки поднять вверх, потянуться 4 – в и.п.</p> <p>2 упр. И.п. – то же. 1 – поднять прямые ноги, переложить мяч, зафиксировать его стопами, опустить. 2- вернуть мяч в и.п.</p> <p>3 упр. И.п. – Лежа на спине, мяч зажат стопами, колени согнуты, ноги в упоре. 1 – поднять бедра 2 – в и.п.</p> <p>4 упр. И.п. – Сидя, ноги вместе, руки вытянуты назад с мячом. 1 – лечь лопатками на мяч 2 – в и.п.</p> <p>5 упр. И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях, голова на мяче. 1 – прогнуться назад 2 – в и.п.</p> <p>6 упр. И.п. - то же. «лодочка».</p> <p>7 упр. И.п. – Сидя, ноги согнуты, мяч между стоп, руки на коленях. 1 – выполнить наклон вперед, головой коснуться мяча 2 – в и.п.</p> <p>8 упр. И.п – Лежа на спине, диафрагмальное дыхание Самомассаж стопы</p>	<p>6 – 8 раз</p> <p>4 (6) раз</p> <p>4 – 6 раз Средний</p> <p>Медленно 20 (30)сек.</p> <p>6 – 8 раз</p> <p>2 (3) раза 20 сек 6 раз</p> <p>2-3 раза медленный</p>	<p>Лежать ровно, носки натянуть</p> <p>Напрячь мышцы</p> <p>Бедра поднять выше</p> <p>Мяч не класть под поясницу, только под лопатки</p> <p>Руки расслаблены, затем руки вытянуть</p> <p>Дыхание произвольное</p> <p>Руками не касаться пола</p> <p>Шар надулся и сдулся</p>
Заключительная часть занятия (2 (3) мин.)		
<p>Ходьба по залу с кольцом на голове. Принять правильную осанку без опоры. Релаксация</p>		<p>Следить за осанкой расслабиться</p>

Комплекс лечебной гимнастики в основной части курса №5 (с 01 по 30 февраля)

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
Подготовительная часть (5 (6)мин.)		
<p>1. Проверка правильной осанки у стены. И.п. – о.с., прислонившись спиной к стене. 1 – 3 – присесть, руки через стороны вверх – выдох 4 – и.п. – вдох</p> <p>2. Ходьба: На носках, на пятках, на внешней стороне стопы По канату, приставными шагами, боком, «Ёлочкой».</p>	<p>2 – 3 раза Медленный</p> <p>На 4 (8) счета</p> <p>2(3) раза</p>	<p>Назвать компоненты правильной осанки. Следить за осанкой</p> <p>Голову не опускать</p>

По ребристой доске По ортопедической дорожке		Медленно
Основная часть занятия (18 (22) мин.)		
1 упр. И.п. – Лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-3 – руки через стороны вверх, потянуться 4 – в и.п.	6 (8) раз	Лежать прямо, тянуть носки
2 упр. И.п. – то же, кисти рук прижаты к плечам. «вышивальщица».	8 раз	Скрестные движения
3 упр. И.п. – то же, руки за головой. «велосипед».	2 (3) раза по 30 сек.	
4 упр. И.п. – то же. 1 – одновременно поднять верхнюю часть туловища и прямые ноги 2 – в и.п.	4 (8) раз.	Напрячь все мышцы
5 упр. И.п. - лежа на животе, руки согнуты, голова лежит на ладонях. 1 – поднять голову, отвести назад лопатки 2 – в и.п.	6 раз	Вдох
6 упр. И.п. – то же 1 –поднять правую руку, отвести её в сторону-вверх 2 – в и.п. 3 – то же левой рукой 4 – в и.п.	6 (8) раз	Смотреть на пальцы
7 упр. И.п. – Лежа на боку, упор на локоть. Махи правой (левой) ногами.	6 раз	Ноги прямые, амплитуда средняя
8 упр. И.п. – Сидя, ноги скрестно, руки за головой в замке. 1 – наклон скрестно, коснуться правым локтем левого колена 2 – в и.п. 3 – то же но в другую сторону	6 (8) раз	Принять и.п. и следить за осанкой
9 упр. И.п. Стоя, упор на четвереньки. 1 – вытянуть вперёд правую руку и назад левую ногу 2 – в и.п. 3 – в другую сторону	4 – 6 раз	Втянуть живот
Заключительная часть занятия (2 мин.)		
Релаксация (под музыкальное сопровождение)		Дыхание произвольное

Комплекс лечебной гимнастики в основной части курса №6 (с 01 по 31 марта)

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
Подготовительная часть (5 (6) мин.)		
1.Проверка правильной осанки у стены. И.п. – о.с., прислонившись спиной к стене. 1 – 3 – присесть, руки через стороны вверх – выдох	30 сек 30 сек	Назвать компоненты правильной осанки: затылок, лопатки, ягодицы, икры, пятки

4 – и.п. – вдох	30 сек 2 раза	Удерживать туловище прямо
2.Ходьба: На носках, на пятках, на внешней стороне стопы По рейкам и ребрам лестницы По ребристой доске	2 (3) раза 2 (3) раза	
Основная часть занятия (17 (21) мин.)		
1 упр. И.п. – Стоя, ноги широкой стойкой, руки с палкой опущены. 1 - Подняться на носки, поднять руки с палкой вверх 2 – в и.п.	6 раз	Поднимая руки, выполнить вдох носом, опуская выдох ртом
2 упр. И.п. – то же 1 – поднять руки с палкой вверх 2 – завести руки с палкой за лопатки 3 - поднять вверх 4 – в и.п.	6(8) раз	Сохранять осанку
3 упр. И.п. – то же, палка за лопатками. Наклоны вправо-влево.	4 – 6 раз, медленно	Колени не сгибать, вперед не наклоняться
4 упр. И.п. – то же. Наклоны, с прогибом туловища.	4 (6) раз	
5 упр. И.п. стоя, палка на полу. Катать палку попеременно правой и левой ногой.	2 раза по 30 сек.	Сохранять правильную осанку
6 упр. И.п. – сидя, ноги вместе, руки вытянуты вперед. 1 – лечь на пол на спину, руки с палкой положить за голову 2 – в и.п.	4 – 6 раз, медленно	Амплитуда небольшая
7 упр. И.п. – лежа на спине. «велосипед»	3 раза по 20 (30) сек.	
8 упр. И.п. – Лежа на животе, Палка за лопатками. 1 – поднять верхнюю часть туловища 2 – в И.п.	4 (6) раз	Следить за локтями, к полу не прижимать
9 упр. И.п. - Стоя на четвереньках, «кошечка».	4 – 8 раз 10 – 15 сек	Прогибаться и выгибаться в грудном отделе
10 упр. И.п. – Стоя на коленях, палка сзади. 1 – отклониться назад и отвести руки с палкой 2 – в и.п.	4 раза, медленно	
Подвижная игра «Ловишка»	2 раза	Бегать легко, на носках
Заключительная часть занятия (3 мин.)		
Принять правильную осанку без опоры. Релаксация.		Проверить свою осанку и осанку товарищей

Комплекс лечебной гимнастики в основной части курса №7 (с 01 по 31 апреля)

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
Подготовительная часть (5 (6) мин.)		

1. Принять правильную осанку у стены.		Устранить имеющуюся асимметрию.
2. Ходьба: На носках На пятках По рейкам и ребрам лестницы По ребристой доске По ортопедической дорожке	На 4 (8)счета На 4 (8)счета На 4 (8)счета 2 раза 2 раза 2 раза	В таком положении рук расслабляются надплечья. Локти отвести назад
Основная часть занятия (19 (23)мин.)		
1 упр. И.п. – Лежа на спине, руки с мячом за головой 1-3 – руки поднять вверх, потянуться 4 – в и.п. 2 упр. И.п. – то же. 1 – поднять прямые ноги, переложить мяч, зафиксировать его стопами, опустить. 2- вернуть мяч в и.п. 3 упр. И.п. – Лежа на спине, мяч зажат стопами, колени согнуты, ноги в упоре. 1 – поднять бедра 2 – в и.п. 4 упр. И.п. – Сидя, ноги вместе, руки вытянуты назад с мячом. 1 – лечь лопатками на мяч 2 – в и.п. 5 упр. И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях, голова на мяче. 1 – прогнуться назад 2 – в и.п. 6 упр. И.п. - то же. «ласточка». 7 упр. И.п. – Сидя, ноги согнуты, мяч между стоп, руки на коленях. 1 – выполнить наклон вперед, головой коснуться мяча 2 – в и.п. 8 упр. И.п – Лежа на спине. Диафрагмальное дыхание Подвижная игра по желанию ребят	6 – 8 раз 4 (6) раз 4 – 6 раз Средний 2 раза Медленно 6 – 8 раз 2 (3) раза 6 раз 2-3 раза Медленный 2 раза	Лежать ровно, носки натянуть Напрячь мышцы Бедра поднять выше Мяч не класть под поясницу, только под лопатки Руки расслаблены, затем руки вытянуть Дыхание произвольное Руками не касаться пола Шар надулся и сдулся
Заключительная часть занятия (1 мин.)		
Ходьба по залу с кольцом на голове. Принять правильную осанку без опоры.		Следить за осанкой

Комплекс лечебной гимнастики в заключительной части курса №8 (с 01 по 31 мая)

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
Подготовительная часть (4 (6) мин.)		
1. Принять правильную осанку у стены. 2. Ходьба:		Устранить имеющуюся асимметрию.

На носках На пятках По рейкам лестницы По ребристой доске По наклонной доске По ортопедической дорожке	На 4 счета На 4 счета 2 раза 2 раза 2 раза 2 раза	В таком положении рук расслабляются надплечья. Локти отвести назад
Основная часть занятия (19 (22) мин.)		
1 упр. И.п. – Лежа на спине, руки с мячом за головой 1-3 – руки поднять вверх, потянуться 4 – в и.п. 2 упр. И.п. – то же. 1 – поднять прямые ноги, переложить мяч, зафиксировать его стопами, опустить. 2- вернуть мяч в и.п. 3 упр. И.п. – Лежа на спине, мяч зажат стопами, колени согнуты, ноги в упоре. 1 – поднять бедра 2 – в и.п. 4 упр. И.п. – Сидя, ноги вместе, руки вытянуты назад с мячом. 1 – лечь лопатками на мяч 2 – в и.п. 5 упр. И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях, голова на мяче. 1 – прогнуться назад 2 – в и.п. 6 упр. И.п. - то же. «лодочка». 7 упр. И.п. – Сидя, ноги согнуты, мяч между стоп, руки на коленях. 1 – выполнить наклон вперед, головой коснуться мяча 2 – в и.п. 8 упр. И.п – Лежа на спине, диафрагмальное дыхание Подвижная игра «Мыши в кладовой»	6 – 8 раз 4 раза 4 – 6 раз Средний 2 раза Медленно 6 – 8 раз 2 раза 30 сек. 6 раз 2-3 раза медленный 3 раза	Лежать ровно, носки натянуть Напрячь мышцы Бедра поднять выше Мяч не класть под поясницу, только под лопатки Руки расслаблены, затем руки вытянуть Дыхание произвольное Руками не касаться пола Шар надулся и сдулся
Заключительная часть занятия (2 мин.)		
Ходьба по залу с кольцом на голове. Принять правильную осанку без опоры.		Следить за осанкой

Организационный раздел

Оформление предметно-пространственной среды

Насыщенная развивающая, предметно-пространственная среда становится основой для организации увлекательной, содержательной жизни и разностороннего развития каждого ребенка. При создании развивающей предметно-пространственной среды для занятий физической культурой, руководствуемся ФГОС ДОУ.

В спортивном зале имеется необходимое оборудование (стандартное и нестандартное) и инвентарь для осуществления занятий лечебной физической культурой: ребристая доска, ортопедическая дорожка, маты, кольца, мячи, палки и др.

Так же имеется наглядность: плакат «Строение тела человека», картинки «Осанка человека».

Распределение занятий лечебной физкультурой

Группы	Понедельник	Четверг
Старшие	15.05	15.05
Подготовительные	15.45	15.45

Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности

Анисимова Т.Г, Ульянова С.А., Ерёмкина Р.А. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. 2-у изд.- Волгоград:Учитель, 2011.

Береснева З.И. «Здоровый малыш» программа оздоровления детей в ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2003г.

Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г. « Лечебная физкультура и массаж». Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьноговозраста. – 2-е изд., - М.: АРКТИ, 2007г.

Козырева О.В. « Лечебная физкультура для дошкольников»: пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей, родителей. – 3-е изд., М.: Просвещение, 2006. – 112 с.

Попов С.Н. «Лечебная физическая культура»: учеб. Для студ. Высш. Учеб. Заведений. 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр « Академия», 2005. – с. 252.

Швалева Т.А.Осанка вашего ребенка.- Абакан. Изд-во ХГУ им.Н.Ф.Катанова, 2006г.