

**Комитет по образованию администрации городского округа
«Город Калининград»
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Калининграда детский сад №55**

РАССМОТРЕНО
на заседании Педагогического совета
от «04» июня 2019 года
протокол № 6



УТВЕРЖДАЮ:
Заседующий МАДОУ д/с № 55
Е.В. Васильева
Приказ № 52/1 от «03» июня 2019 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
"Лечебная физическая культура"**

},
}

Срок реализации: 10 месяцев
Возраст обучающихся 5 -7 лет

составитель:
Е.Е. Кожикова,
инструктор по
физической культуре

Калининград 2019

Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности "Лечебная физическая культура" разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Минпросвещения от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», постановлением главного государственного санитарного врача от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"»

- Конвенция ООН о правах ребенка 1989 года.

Актуальность программы

Одним из важных вопросов улучшения физического воспитания дошкольников является поиск эффективных средств и методов, с помощью которых достигается гармоническое развитие детского организма.

Лечебная физическая культура, которая в последнее время стала использоваться в детских садах, является новой формой реабилитации детей, имеющих патологические и предпатологические состояния, так как ранее для профилактики различных заболеваний и поддержания здоровья дошкольников применялись преимущественно различные физиотерапевтические средства, а также закаливание.

Причины, определившие внедрение лечебной физкультуры в дошкольные учреждения, многообразны. Это и резкое ухудшение состояния здоровья новорожденных и, как следствие, детей дошкольного возраста и ухудшение экологической обстановки, вызвавшее снижение иммунобиологической реакции ребенка и более частные причины, в том числе занятость родителей строгий режим работы поликлиники и кабинета ЛФК, их удаленность от места проживания детей, нуждающихся в лечении. В детском саду созданы необходимые условия для своевременной профилактической работы и реабилитации (режима дня, материально техническая база, специалисты и т. п.). При этом известно, что именно своевременность воздействия различных средств и методов лечебной физкультуры является наиболее значимым фактором ее внедрения в практику работы дошкольных учреждений. Лечебная физкультура дает возможность получать реабилитационный эффект при различных заболеваниях и показана всем детям, имеющим постоянные или временные отклонения в состоянии здоровья.

В процессе занятий улучшаются функциональные показатели сердечно-сосудистой системы, ускоряется ее развитие, происходит укрепление здоровья ребенка. И здесь невозможно переоценить роль ЛФК. Под влиянием дозированных мышечных нагрузок в организме ребенка происходят многообразные физиологические и биохимические процессы, направленные на

восстановление нарушенных функций. Упражнения вызывают усиление обменных процессов в тканях, улучшают общее состояние. Благодаря механизму стимулирующего действия они предупреждают задержку роста и развития ребенка, повышают неспецифическую сопротивляемость его организма. Лечебное действие физических упражнений объясняется важной биологической ролью движений в жизни ребенка. ЛФК улучшает нарушенные болезнью функции, ускоряет восстановительные процессы, уменьшает неблагоприятные последствия вынужденной гипокинезии. Физические упражнения оказывают разнообразное действие в зависимости от их подбора, методики выполнения и степени нагрузки. ЛФК позволяет получать реабилитационный эффект при различных заболеваниях. В дошкольном учреждении она показана всем детям, имеющим постоянные или временные отклонения в состоянии здоровья.

В соответствии с выше изложенным, понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушений осанки у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, разработана данная программа лечебно-профилактической физкультуры.

Рабочая программа составлена на основе дополнительной образовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Здоровый малыш» под редакцией З.И. Бересневой, направлена на сохранение и укрепление здоровья детей.

Отличительные особенности программы

Особенностью данной программы является то, что занятия по коррекционной работе проводятся с детьми раннего возраста. Существует множество программ имеющих физкультурно-оздоровительную направленность. Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику детей нашего детского сада.

Кроме того, данная программа учитывает межпредметные связи.

1. Художественное творчество (задания на рисование стопой ноги).
2. Чтение художественной литературы (загадки, пословицы, поговорки, народные приметы, стихи).
3. Музыка (занятия проходят под музыкальное сопровождение).
4. Познание (сравнение формы величин связаны с материалом по изучению окружающего мира).

Программа состоит из двигательных игр, упражнений, дыхательной гимнастики и других нетрадиционных форм физкультурно-спортивно-оздоровительной работы.

Адресат программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Лечебная физическая культура» предназначена для детей 5-7 лет.

Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы 10 месяцев. На полное освоение потребуется 80 часов.

Формы обучения

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся под руководством инструктора ЛФК 2 раза в неделю с использованием рекомендаций врача ортопеда. Дети разделены по подгруппам. Применяется индивидуальный подход к каждому ребенку, в зависимости от диагноза и поставленных задач. Основным способом проведения занятий с детьми является: индивидуальный, малогрупповой, так же групповой метод.

Состав групп 10-15 человек.

Занятия ЛФК оказывают лечебный эффект только при правильном, регулярном, длительном применении физических упражнений. В этих целях разработаны методика проведения занятий, показания и противопоказания к их применению, учет эффективности, гигиенические требования к местам занятий.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Занятия проводятся во второй половине дня, два раза в неделю.

Учебная нагрузка соответствует гигиеническим требованиям к ней детей дошкольного возраста и составляет — 30 минут.

Программа рассчитана на 80 часов.

Педагогическая целесообразность

Проведение занятий ЛФК в условиях ДОО позволяет своевременно и эффективно воздействовать на организм при формировании осанки и свода стопы. Именно своевременность использования физических упражнений с лечебной целью является значимым фактором внедрения лечебной гимнастики в практику коррекционной работы.

Практическая значимость

Содержание данной программы построено таким образом, что обучающиеся научатся выполнять упражнения лечебной физической культуры не только на занятиях в детском саду, но и самостоятельно в домашних условиях. Играть в подвижные игры.

Цель программы: укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- повышение функционального уровня органов и систем организма дошкольников.
- повышение умственной и физической работоспособности.
- повышение иммунологической реактивности, сопротивляемости организма как средства борьбы с аллергизацией, провоцируемой простудными заболеваниями и наличием очагов хронической инфекции.

Образовательные:

- обучение правилам ортопедического режима, формирование правильной осанки, ее коррекции.
- обучение рациональному дыханию.
- освоение основных двигательных навыков и умений.

Воспитательные:

- воспитание у детей ответственности за результаты совместной деятельности;
- воспитание у детей потребности регулярно заниматься физической культурой по собственной инициативе.

Принципы отбора содержания

1. Подбор физических упражнений в зависимости от общего состояния организма и от заболевания;
2. принцип сознательности и активности плюс мотивация;
3. принцип наглядности;
4. принцип доступности;
5. принцип систематичности, система строится с учетом тренированности и длится месяцами;
6. принцип регулярности;
7. принцип цикличности;
8. принцип новизны и разнообразия: 10-15 % упражнений обновляет;
9. принцип постепенности увеличения нагрузки по мере тренированности;
10. всестороннее развитие.

Ведущим является принцип систематичности, т. е. непрерывное, планомерное, регулярное использование любых средств лечебной физкультуры в различных формах в течение лечебного курса. Благодаря этому происходит закрепление физиологических сдвигов, происходящих в организме ребенка под влиянием физических упражнений, а также закрепление компенсаторно-приспособительных реакций.

Перерывы в занятиях лечебной физкультурой приводят к утрате, ослаблению условно-рефлекторных связей, изменяют течение приспособительных реакций. Систематическое, ежедневное проведение утренней гимнастики, специальных занятий, выполнение движений и других элементов лечебной физкультуры, в том числе и самостоятельных индивидуальных назначений, способствуют успешному решению лечебных задач, а также играют большую воспитательную роль.

Основные формы и методы

Средства ЛФК, используемые в детском возрасте.

- Физические упражнения;
- Естественные оздоровительные средства природы – закаливание, массаж.
- Воздушные и водные процедуры.

Методы проведения процедур ЛФК

- индивидуальный
- мало групповой (3-5 человек)

- групповой (8-15 человек)
- консультативный.

Периоды применения ЛФК:

- Вводный, (щадящий);
- Основной, (функциональный);
- Заключительный, (тренировочный).

Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из трех частей. В вводную часть включена разминка для стопы, общеразвивающие и корректирующие упражнения. Темп выполнения - медленный, умеренный и средний в зависимости от стадии изучения упражнения.

В основную часть в зависимости от задачи комплекса входят упражнения из положения сидя (для связок и мышц стопы), лежа на спине, на боку и на животе – для исключения статической нагрузки на стопы и усиления концентрации внимания на нужных группах мышц, облегчения расслабления мышц. Все упражнения обязательно исполняются в обе стороны. Дозировка повторений зависит от возрастной группы детей.

Заключительная часть строится из упражнений на расслабление (релаксация), выполняемых в исходных положениях лежа на спине, дыхательных и специальных упражнений на ощущение правильной осанки и, конечно же, эмоциональная разгрузка – подвижные игры.

Занятия проходят в сказочной, образно-ролевой форме, используется частая смена движений с различной физической нагрузкой, темпом, что позволяет детям сохранять интерес к занятию на всем его протяжении.

Периодизация занятий лечебной физкультурой.

Курс применения ЛФК разделяют на периоды: вводный, основной и заключительный (или начало, середина и конец курса). Соответственно для каждого периода составлены комплексы упражнений

Вводный период - это период ознакомления с детьми в процессе выполнения ими элементарных физических упражнений. Позволяет выявить индивидуальную реакцию детей на различные упражнения. В этот период инструктор подробно объясняет, показывает, как следует правильно выполнять специальные упражнения, уделяя особое внимание начальной постановке дыхания.

Основной период - начинается с момента отработки методики занятий. В этот период особое внимание следует обращать на систематичность занятий. Даются упражнения средней тяжести и сложности. Широко используются дыхательные упражнения.

Заключительный (тренировочный) - в этот период завершается курс, подводятся итоги. Проводится диагностика. Даются рекомендации для родителей.

Физические упражнения:

- общеразвивающие
- специальные

К ним относятся гимнастические упражнения, физические упражнения прикладного характера, силовые, скоростно-силовые, в расслаблении, в сопротивлении, в равновесии и т.д.

Продолжительность физических упражнений определяется фактическим временем их выполнения и зависит от сложности. Количество упражнений в комплексе и количество повторений каждого упражнения зависит от режима и величины группы мышц:

- мелкие – 10-12
- средние – 8-10
- крупные – 6-8

Планируемые результаты

К концу года дети должны:

- иметь представление о правильном дыхании и уметь правильно дышать;
- уметь правильно ставить ногу во время ходьбы;
- укрепить на возрастном уровне мышцы, формирующие свод стопы;
- получить общее укрепление организма;
- повысить уровень физической работоспособности;
- уметь владеть техникой выполнения основных корригирующих упражнений.

Формы подведения итогов реализации программы

Цель мониторинга усвоение программы, для которого разработаны контрольные и индивидуальные задания и упражнения, итоговые занятия в форме игры, развлечений. Если у детей незначительная или отсутствует положительная динамика, то руководитель вносит коррекцию в дальнейшее планирование, включая дополнительные коррекционные упражнения, занятия, игры. Оценивая результаты тестирования важно учитывать не соответствие результатов данным контрольных нормативов, а прирост показателей в сравнении с исходными, так как изначально дети имели низкие показатели физического развития.

Осмотр перед началом занятий и по окончании цикла обучения (через 3, 6, 9 мес.)

Контрольное тестирование состояния мышечного корсета перед началом занятий и по окончании цикла обучения (через 3, 6, 9 мес.)

Эффективность занятий

Эффективность занятий лечебной гимнастикой оценивается по показателям частоты заболеваний или обострений.

Уровень физического развития является ярким показателем здоровья детей. Индивидуальная оценка физического развития проводится путем сопоставления антропометрических показателей ребенка с региональными стандартами. Это позволяет выявлять отклонения в физическом развитии и принятии необходимых мер к их коррекции. Пропорциональность физического развития измеряется с помощью антропометрических коэффициентов. Сравнивая эти показатели со стандартными, мы делаем определенные выводы о качестве занятий, окрепли дети, или, напротив качество оздоровительной работы оставляет желать лучшего.

О состоянии ССС можно судить по функциональным пробам. Например, в начале года пульс детей учащался при нагрузке на 45 %, прошло три месяца, а показатели функциональных проб все те же, значит, оздоровительная работа в таком случае ведется плохо.

Развитие дыхательной мускулатуры отслеживается с помощью теста «контроль динамики системы органов дыхания». Сантиметровой лентой измеряется окружность груди, потом делается вдох, опять измеряется. Разница измеряется в сантиметрах. Выдох должен составлять от вдоха не менее 80%.

Показатели следует снимать после каждого периода. Это позволяет видеть результаты педагогических воздействий на каждого ребенка и группу детей в целом, и соответственно, корректировать процесс занятий ЛФК. Все показатели заносятся в индивидуальную карту ребенка. Важным критерием эффективности применения средств лечебной физкультуры является положительная динамика функциональных показателей.

Результативность

Оценка эффективности занятий лечебной гимнастикой по периодам.

Переход с 1 комплекса лечебной гимнастики на 2-й производится при условии силовой выносливости мышц:

- Спины «рыбка» - не менее 1 мин.
- Живота «уголок» - не менее 35 сек.
- Шеи – не менее 1 мин.

Переход со 2 комплекса на 3-й при силовой выносливости мышц:

- Спины «рыбка» - не менее 1 мин. 30 сек.
- Живота «уголок» - не менее 1 мин.
- Шеи – не менее 1 мин. 30 сек.

Тестирование проводится следующим образом:

1. «Рыбка» - упражнение для оценки силовой выносливости мышц спины: исходное положение, лежа на животе, руки вытянуты вперед. Приподнять над полом руки, ноги и голову. Руки в локтях не сгибать, голова между рук, носки ног тянуть. Удерживать это положение до усталости. (в сек.)
2. «Уголок» - лежа на спине, руки под головой, локти прижаты к поверхности кушетки, пола. Определяем силовую выносливость мышц живота. Поднять прямые ноги вверх под углом 45 градусов и удерживать до усталости. (в сек.) Колени не сгибать, носки ног тянуть от себя.
3. Оценка силовой выносливости мышц шеи: исходное положение, лежа на спине, руки лежат на животе, подбородок прижат к груди. Приподнять голову от пола на 4 – 5 см. и удерживать до усталости (в секундах).

Функциональная проба на силу мышц стопы проводится при поднятии на носочки.

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности
«Лечебная физическая культура»

Содержание	Возраст 5-7 лет
Количество групп	2
Начало учебного года	02 сентября
Окончание учебного года	30 июня
Сроки проведения родительских организационных и тематических собраний	сентябрь, май

Продолжительность учебного года

Всего недель	40
1-е полугодие	17
2-е полугодие	23
Продолжительность рабочей недели	5 дней
Дни занятий	понедельник, четверг, пятница
Время занятий	11.35-11.55, 15.00-16.00; 11.55-12.15; 11.00-12.00
Недельная образовательная нагрузка занятий	2
Периодичность показа деятельности	январь-июнь
Темы итогового занятия	«Со здоровьем я дружу» «Здравствуй, лето»

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ занятия	Тема	кол-во часов
1-8	Функциональные исследования опорно-двигательного аппарата.	8
9-10	Правильное положение осанки в различных и. п. и при выполнении упражнений.	2
11-14	Укрепления мышц спины и брюшного пресса.	4
15-16	Формирование стереотипа правильной осанки.	2
17-18	Формирование стереотипа правильной осанки.	2
19-20	Укрепление мышц брюшного пресса и спины.	2
21-22	Сохранение осанки в различных исходных положениях.	2
23-24	Совершенствование навыка правильной осанки в различных и.п. при выполнении упражнений.	2
25-26	Укрепление мышц брюшного пресса.	2
27-29	Формирование стереотипа правильной осанки.	3
30-32	Динамическое равновесие.	3
33-36	Тренировка силовой выносливости.	4
37-40	Тренировка мышечного корсета.	4
41-44	Сознательное активное отношение к важности правильного положения тела.	4
45-48	Удержание правильной осанки при различных двигательных действиях.	4
49-52	Гибкость и подвижность позвоночника.	4
53-54	Силовая выносливость мышц брюшного пресса.	2
55-56	Равновесие и балансировка.	2
57-60	Силовая выносливость мышц.	4
61-62	Мониторинг.	2

63-64	Круговая тренировка.	2
65-68	Укрепление мышечного корсета.	4
69-72	Силовая выносливость мышц брюшного пресса и спины.	4
73-76	Закрепление стереотипа правильной осанки.	4
77-80	Тренировка силовой выносливости.	4
	ИТОГО:	80
	Самоподготовка	Июль-август
	Посещение мастер-классов	
	Изучение психологии	

Содержание программы

Комплексы по коррекции осанки включают в себя:

1. упражнения без предметов
2. упражнения с резиновыми мячами
3. упражнения с палками
4. упражнения с теннисными мячами
5. самомассаж малыми массажными мячами

Комплекс № 1

Исходное положение	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
1. Проверка осанки у стены	1-взять мешочек двумя руками. 2-	3 раза	спину
2. Сидя на гимнастической скамье с мешочком на коленях	поднять руки с мешочком вверх.	4 раза	держат
3. ----\ --- мешочек на голове	3-проверить правильное положение головы. 4-положить мешочек на голову	3-4 раза на 10 счетов	равно
4. ----\ ---	1-руки к плечам,2-руки вверх	3-4 раза	
5. Переход из положения стоя в положение лежа на спине	3-руки к плечам,4- и.п.	4-5 раз	осанку
6. Лёжа на спине	1- руки вперёд,2- встать со скамейки, 3- руки к плечам,4- и.п.	4-5 раз	держат
7. Лежа на спине, руки в «крылышки»	1- присед,2- упор сидя, руки сзади	6 раз	поясниц
8. Лежа на спине	3- упор на предплечья,4- лечь	6 раз	у не
9. -----\ -----	1- руки к плечам,2- поднять голову, руки вперёд,3- голову держать, но	7 раз	от
10. Переход из положения лёжа на спине в положение лёжа на животе	руки в стороны,4- и.п.	10 раз	пола
11. Лёжа на животе	1- согнуть правую ногу	10 раз	
12. -----\ -----, руки в «крылышках»	2- выпрямить ногу вверх	3-4	локти не
13. -----\ -----	3-4- опустить прямую ногу	минуты	касаютс
14. Переход из положения лежа на животе в положение стоя	Тоже другой ногой		я пола
15. Ходьба с правильной осанкой.	1-4- «велосипедные» движения ногами		опустит
	1-4- сесть, руки вперёд		ь и
	1- поднять руки вверх		развести
	2- лечь на бок		плечи
	3- лечь на живот		медленн
	4- выполнить самовыравнивание, положив лоб на пальцы рук		о
	1- руки в «крылышки»		

	2-4- поднять голову и удерживать руки в «крылышках» 1- поднять прямую ногу 2- опустить прямую ногу 3-4- тоже другой ногой 1-4- имитация плавания «брассом» руками 1- упор руками 2- коленно-кистевое положение 3- упор присев 4- встать		
--	---	--	--

Комплекс № 2

Исходное положение	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
1. Ходьба. Упражнения в ходьбе.	1- руки вперёд, 2- руки вверх 3- руки к плечам, 4- и.п.	5 раз 5 раз	спина прямая поясницу прижать к полу
2. Основная стойка	1- руки вперёд, 2- медленно	6 раз	
3. -----\\-----	присесть, 3- руки к плечам	5 раз	
4. -----\\-----	4- встать в и.п.	3 раза	
5. -----\\-----	1- шаг влево, руки к плечам		
6. Переход из положения стоя в положение лёжа на спине с самовытяжением	2- руки за голову, 3- приставить правую ногу, руки к плечам 4- и.п.	6 раз 6 раз 5 раз	
7. Лёжа на спине	1- упор присев, 2- руки вперёд	6 раз	
8. Сед «по-турецки»	3-4- встать в и.п.	6 раз	
9. -----\\-----	Смотреть комплекс №1	6 раз	
10. Лежа на правом боку	1- руки перед грудью, ноги согнуть под прямым углом	7 раз	
11. -----\\-----	2- руки за голову, разогнуть левую ногу, 3- руки перед грудью, ноги согнуты вместе, 4- и.п.	3	
12. Лежа на животе		минуты	
13. -----\\-----		2	
14. Упражнения в равновесии		минуты	
15. Ходьба с правильной осанкой.	1- руки к плечам, 2- руки за голову 3- руки вперёд, 4- и.п. 1- руки в «крылышки» 2- лечь на спину, руки на пояс 3- руки вперёд, 4- сесть в и.п., руки на колени 1- поднять ногу вверх 2- потянуть носок на себя 3- носок оттянуть, 4- опустить ногу Тоже на другом боку. 1-4- круговые движения приподнятой левой ногой Тоже на другом боку. 1-4- руки в «крылышки», плечи приподнять и удержать 1- поднять лоб с согнутыми руками 2- руки в стороны 3- руки за голову 4- и.п.		

	Ходьба на носках по Гимнастической скамье с различными движениями рук.		
--	--	--	--

Комплекс № 3

Исходное положение	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
1. Проверка осанки. Ходьба с правильной осанкой. Медленный бег на носках.	1-руки вверх, правую ногу назад на носок.,2- и.п.,3- руки вверх, левую ногу назад на носок.,4- и.п. Выполнить тоже самое, но с мешочком на голове.	6 раз 6 раз 6 раз 6 раз	
2. Основная стойка.			
3. -----\\-----	1- согнуть ноги в коленях		
4. Лежа на спине.	2- выпрямить их под углом 45*	6 раз	
5. -----\\-----	3- согнуть ноги,4- и.п.	6 раз	
6. Лёжа на боку	1- согнуть ноги, руки перед грудью	8 раз	
7. -----\\-----	2- выпрямить ноги под углом 90*,	10 раз	
8. Лёжа на животе	руки вверх,3- развести ноги,4- и.п.		
9. -----\\-----, руки вверх	1- поднять прямую ногу 2- присоединить другую	7 раз на 8	
10. -----\\-----	3- держать,4- и.п.	счётов	
11. Основная стойка	1- поднять обе ноги	30 секунд	
12. Ходьба по залу с разным положением рук.	2- медленно согнуть их 3- медленно разогнуть,4- и.п. Тоже на другом боку 1- «крылышки» руками 2- поднять прямые ноги 3-7- держать,8- и.п. 1- поднять левую ногу и правую руку,2- и.п. 3- поднять правую ногу и левую руку,4- и.п. Имитация плавания «брассом», ноги поднять. Ходьба на месте с правильным положением тела.	3 минуты	

Комплекс № 4

Исходное положение	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
1.Проверка осанки.	Ходьба с правильной осанкой по диагонали, противходом.	3 минуты	локти вниз
2. Основная стойка, палка внизу, сзади.	1- отвести палку назад, подняться на носки	6 раз 5 раз	следить за вытяжением
3. -----\\-----, палка			

за головой на плечах	2- и.п.	1 минуту	
4. -----\\-----	1- правую руку в сторону	3 раза	
5. Лежа на спине	2- и.п.	5 раз	
6. -----\\-----, руки на поясе	3- левую руку в сторону	5 раз	
7. -----\\-----, руки за голову	4- и.п.	5 раз	
8. Лежа на животе	Погладить палкой спину, сделать себе самомассаж.	6 раз	
9. -----\\-----	Самовытяжение. Носки потянуть на себя, руки потянуть вверх.	6 раз	
10. -----\\-----	1- согнуть ноги	30 секунд	
11. Упражнение на расслабление	2- разогнуть ноги вверх, взявшись руками за бедра	3 раза	
12. Лежа на животе	3- согнуть ноги	по 30 секунд	
13. Переход из положения лёжа на животе в положение основная стойка.	4- и.п.	3 минуты	
14. Ходьба по залу.	1-8- «велосипед» ногами		
15. Игра «карлики» и «великаны»	1- поднять руки в «крылышки»		
	2-3-4- держать		
	1- «крылышки» руками		
	2- согнуть ноги в коленном суставе		
	3-4- медленно разогнуть в и.п.		
	1- «крылышки» руками		
	2- правую ногу отвести в сторону		
	3- левую ногу отвести в сторону		
	4- и.п.		
	1-4- «брасс» ногами, «кроль» ногами		
	Ходьба на носках с различными движениями рук.		

Комплекс № 5

Исходное положение	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
1. Проверка осанки у гимнастической стенки.	Ходьба с чередованием бега.	2 минуты	
2. Основная стойка.	1-4-ходьба на носках, руки на пояс	5 раз	
3. -----\\-----	5-8- стоять, сохраняя правильную осанку	5 раз	
4. Переход в положение лежа на спине	1-2- руки к плечам, подняться на носки, 3-4- и.п.	6 раз	
5. Лежа на спине	Самовытяжение	6 раз	
6. -----\\-----	1-4- круговые движения прямыми руками	6 раз	
7. -----\\-----, руки за голову	1- руки перед грудью, ноги врозь	6 раз	
8. -----\\-----	2- руки вниз, голову поднять	1 минуту	
9. -----\\-----	3-4- держать	5 раз	
10. Лежа на животе	1- согнуть ноги	6 раз	
11. -----\\-----	2- развести ноги в стороны	6 раз	
12. -----\\-----, руки вниз	3-4- скрестные движения ног		
13. Ходьба по залу с правильной осанкой.	1-4- медленно сесть, руки в «крылышки»		
	5-8- медленно лечь в и.п.		
	Велосипедные движения ногами		
	1-4- руками «крылышки», ноги		

	поднять 1-2- руки вверх 3-4- ноги развести 5-6- руки за голову 7-8- и.п. 1-4- приподнять руки и ноги, сжать кулаки 5-8- медленно вернуться в и.п. Упражнения на внимание.		
--	--	--	--

Комплекс № 6

Исходное положение	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
1. Сидя на гимнастической скамейке.	Проверить осанку.	2 минуты	плечи прижать
2. Ходьба по залу с различными движениями руками.	Ходьба приставными шагами.	6 раз	
3. Основная стойка.	1- шаг левой в сторону, руки к плечам	8 раз	
4. -----\\-----, ноги на ширине плеч, руки на пояс	2- руки за голову	8 раз	
5. -----\\-----	3- руки к плечам	4 раза	
6. Переход из положения стоя в положение лёжа на спине	4- и.п.	8 раз	
7. Лёжа на спине, в руках мяч	1-4- наклон вперёд	6 раз	
8. -----\\-----, руки с мячом вытянуты вверх.	5-8- и.п.	3 раза	
9. -----\\-----, руки за голову, согнутыми ногами обхватить мяч	1- выпад влево, руки к плечам	3 раза	
10. Лёжа на боку	2- руки в стороны	8 раз	
11. -----\\-----	3- руки в «крылышки»	7 раз	
12. Лёжа на животе, обхватить мяч ногами	4- и.п.	7 раз	
13. -----\\-----, мяч в руках	Самовытяжение	2 минуты	
14. -----\\-----, мяч в руках	Мяч в руках перед грудью.		
15. Переход из положения лёжа в положение стоя	Бросок мяча вверх и его ловля		
17. Проверка осанки.	1- поднять прямую ногу		
	2- присоединить другую		
	3- держать ноги под углом 45*		
	4- и.п.		
	1- разогнуть ноги		
	2- руки вверх		
	3- прямыми ногами передать мяч рукам		
	4- руки с мячом вверх		
	5- сесть, руки вперёд		
	6- мяч положить между ног		
	7- обхватить мяч ногами		
	8- и.п.		
	1-10- удержание поочерёдно одной ноги, затем другой		
	1-10- удержание двух ног		
	1- руки в «крылышки»		
	2- поднять ноги		
	3-6- держать		
	7- положить ноги		
	8- и.п.		
	1- ноги приподнять, руки вверх		
	2- ноги скрестно, руки за голову		

	3- мяч положить, ноги врозь 4- и.п. 1- поднять руки с мячом 2- руки за голову, поднять левую ногу вверх 3- поднять правую ногу вверх 4- и.п. Ходьба по залу		
--	---	--	--

Комплекс № 7

Исходное положение	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
1. Проверка осанки сидя на скамейке.	Ходьба по залу.	8 раз	
2. Основная стойка.	1- руки вверх	7 раз	
3. -----\\-----, руки в «крылышки»	2- руки в стороны	5 раз	
4. Переход из положения стоя в положение лежа на спине	3- руки в «крылышки» 4- и.п.	6 раз	
5. Лежа на спине	1- присесть, руки вперёд	6 раз	
6. -----\\-----	2- руки за голову 3-4- переход в и.п.	6 раз	
7. -----\\-----, руки перед грудью, локти на полу	Самовытяжение	6 раз	
8. -----\\-----	1- согнуть ноги	8 раз	
9. Лежа на животе	2- медленно выпрямить	8 раз	
10. -----\\-----	3- медленно развести ноги 4- и.п.	3 раза по 8 секунд	
11. -----\\-----	1- правая рука вверх, левая вниз		
12. Поворот «брёвнышком» на спину	2- смена положения с подниманием головы	3 минут	
13. Проверка осанки у стенки.	1- ноги врозь 2- руки вниз 3-4- поднять голову и вернуться в и.п.		
	1-4- движения руками «бокс» 1- «крылышки» руками 2- руки в стороны 3- руки в «крылышки» 4- и.п. 1-4- ноги «кроль» 1-4- руки «брасс», ноги «кроль» Самовытяжение		

Комплекс № 8

Исходное положение	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
1. Проверка осанки сидя на скамейке.	1-2- палка вверх, встать на носки 3-4- и.п.	3 минуты	
2. Основная стойка, палку за голову.	1-2- наклон вперёд, руки назад вверх 3-4- и.п.	5 раз 6 раз	
3. -----\\-----, палку	1- выпад правой ногой, палку перед	6 раз	

назад вниз 4. -----\\-----, палку вниз 5. -----\\-----, палку назад вниз 6. Переход из положения стоя в положение лёжа на спине. 7. Лёжа на спине, палка внизу. 8. -----\\-----, палка внизу 9. -----\\----- 10. Лёжа на животе. 11. -----\\----- 12. -----\\----- 13. Стойка на коленях 14. Ходьба по залу. 15. Работа над осанкой у стенки.	грудью 2- палку вверх 3- палку перед грудью 4- и.п. 5-8- тоже с другой ногой 1-2- упор присев 3- палку под колени, руки за голову 4- взять палку 5-6- основная стойка Самовытяжение 1- руки вперёд 2- руки вверх 3- руки за голову 4- и.п. 1- руки перед грудью 2- согнуть ноги 3- выпрямить ноги, руки вверх 4- развести ноги, палку к коленям 1- руки вверх 2- ноги врозь 3-4- сед «по-турецки», палка перед грудью 5- руки с палкой за голову 6- руки вперёд 7-8- и.п. 1- руки вверх, ноги поднять 2- держать 3- руки за голову 4- и.п. 1- руками «крылышки» 2- взять палку к груди 3- руки вверх 4- и.п. 1- руки с палкой к лопаткам 2- поднять левую ногу 3- поднять правую ногу 4- и.п. 1- руки через стороны вверх (вдох) 2- руки вниз (выдох)	6 раз 6 раз 5 раз 6 раз 6 раз 6 раз 5 раз 5 раз 3 минут	
--	---	--	--

Организационно-педагогические условия реализации программы

Материальное обеспечение программы:

1. стенка для формирования навыка правильной осанки;
2. большое зеркало;
3. индивидуальные коврики;
4. мячи резиновые различного диаметра;
5. гимнастические палки, мешочки с грузом;
6. косички (короткие веревочки);
7. массажные валики, мячи, коврики;

8. коврики со следочками;
9. гимнастическая скамейка;
- 10.наклонная доска;
- 11.ролики гимнастические;
- 12.диски здоровья;
- 13.эспандер.
- 14.мячи хип-хопы;

Список литературы:

1. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека: Монография.- М.: Теория и практика физической культуры, 2000.- 275 с.
2. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет. М., 2001. -46, 80 с.
3. Банникова Т.А. Технологические основания физкультурной тренировки старших дошкольников, Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. - № 4.- С. 20-23.
4. Красикова И.С. Осанка. Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. / И.С.Красикова/.- Санкт- Петербург, 2001.
5. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников./ О.В.Козырева/.- Москва, 2006.
6. Козырева О.В. Комплексная физическая реабилитация дошкольников с нарушением осанки. / О.В.Козырева.// Дошкольное воспитание.- 1998. - № 12 с: 49.
7. Ключева М.Н. «Корректирующая гимнастика для детей с нарушением опорно– двигательного аппарата в условиях детского сада», С-Птб.»Детство – Пресс», 2007;
8. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников» (при нарушениях опорно – двигательного аппарата), М., Просвещение, 2006;
9. Козырева О.В. «Оздоровительно – развивающие игры для дошкольников», М., Просвещение, 2007;