

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 39 комбинированного вида»
Юридический адрес: 623119 Свердловская область, город Первоуральск, Бульвар Юности, 5
Фактический адрес: 623119 Свердловская область, город Первоуральск, Бульвар Юности, 5

Принято на заседании педагогического совета
МАДОУ «Детский сад № 39»
30.08.2024 г. № 1

Согласовано
с Советом родителей
(законных представителей)
МАДОУ «Детский сад № 39»
30.08.2024 № 1

Утверждено:
приказом директора
МАДОУ «Детский сад № 39»
30.08.2024 № 302/1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЗДОРОВЯЧОК»
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 (8) ЛЕТ**

срок реализации 4 года

г. Первоуральск, 2024

Содержание

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.1.1. Цели и задачи реализации дополнительной общеразвивающей программы	5
1.1.2. Принципы и подходы к формированию дополнительной общеразвивающей программы	5
1.1.3. Значимые характеристики для развития дополнительной общеразвивающей программы	6
1.2 Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы	8
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	8
2.1. Описание содержания дополнительной общеразвивающей программы	8
2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации дополнительной общеразвивающей программы	124
2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	125
2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы	125
2.5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	126
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	126
3.1 Описание материально – технического обеспечения дополнительной общеразвивающей программы	126
3.2 Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	127
3.3 Расписание и учебный план	128
3.4 Традиционные события, праздники, мероприятия в распорядке и/или режиме дня	129
3.5 Особенности организации предметно-развивающей среды	131
Приложение	

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа для детей дошкольного возраста от 3 до 7(8) лет филиала Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 39 комбинированного вида» - «Детский сад № 95» (далее - Программа) – нормативно – управленческий документ. Программа по содержанию, организационно – педагогическим условиям, технологиям представляет альтернативу программе основной общеобразовательной программе – образовательной программе дошкольного образования филиала «Детский сад № 39» «Детский сад № 95». В содержании учитывается специфика дошкольного возраста, реализация Программы осуществляется для дошкольников технологиями, формами, методами и средствами обучения и воспитания, в том числе, педагогическими технологиями личностно – ориентированного подхода, сотрудничества и сотворчества, игровыми технологиями, методами развития познавательной активности.

Программа разработана в соответствии с нормативными правовыми документами:

1. СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
2. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384);
3. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.08.2013г. №1014"Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования";
4. Уставом МАДОУ «Детский сад № 39» утвержденным постановлением Администрации городского округа Первоуральск от 17.06.2016 года № 1247.
5. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
6. Постановлением городского округа Первоуральск № 2388 от 17.11.2016 г «Об установлении перечня и предельных цен (тарифов) на дополнительные платные услуги, оказываемые муниципальными учреждениями и организациями»;
7. Постановлением Правительства РФ от 15 августа 2013 г. N 706 "Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг";
8. Приказ Минобрнауки от 29 августа 2013 г. N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
9. Постановление Правительства РФ от 28.10.2013 N 966 (ред. от 03.12.2015) "О лицензировании образовательной деятельности".

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы

Проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных. Традиционная система организации двигательной

активности детей в дошкольных учреждениях направлена, прежде всего, на развитие общей моторики ребёнка и, лишь опосредованно, на профилактику возникновения нарушений осанки и появления плоскостопия. Целенаправленная же коррекционная работа на укрепление мышечных групп, которые противодействуют появлению сутулости, плоскостопия и других нарушений развития опорно-двигательного аппарата у современных дошкольников требует специального регулярно-систематического воздействия на определённые группы мышц.

На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно: наследственность; неблагоприятная экологическая обстановка; облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка); образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья).

Наблюдая за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности, мы обратили внимание на то, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, дети часто и долго болеют, что является развитием сколиоза и плоскостопия, нарушению функций организма. Это подтверждается врачебными диагнозами, которые фиксируются в медицинских картах детей.

На такие мелочи родители не всегда обращают внимание, им кажется, что ребенок еще слишком мал, чтобы у него была красивая осанка и правильная стопа, крепкое здоровье. Именно сейчас, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывают нагрузки, начинается их нарушение. Сколиоз и плоскостопие у детей обнаруживается еще до школы.

Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепление здоровья у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, была разработана программа дополнительных занятий по физкультурно – оздоровительной направленности для детей дошкольного возраста. Вследствие регулярных занятий у ребенка формируется правильная осанка, суставы становятся более подвижными, повышается выносливость и сила, развиваются волевые качества, организм укрепляется и закаливается, укрепляется иммунитет, что снижает риск возникновения многих заболеваний, ребенок становится более уверенным в себе, менее подверженным стрессу.

Новизна дополнительной общеразвивающей программы

Существует множество программ имеющих физкультурно-оздоровительную направленность. Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику и коррекцию нарушений осанки и плоскостопия детей филиала «Детский сад № 39» - «Детский сад № 95». Программа состоит из двигательных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики и других нетрадиционных форм физкультурно-спортивно-оздоровительной направленности.

1.1.1. Цели и задачи реализации дополнительной общеразвивающей программы

Цель программы: укрепление мышц, связок и суставов, что приводит к коррекции и профилактике нарушения осанки, плоскостопия, искривления позвоночника и других дефектов опорно-двигательного аппарата.

Задачи программы:

- развитие физических качеств, двигательных умений и навыков;
- развитие и формирование правильной осанки и правильного развития сводов стопы;
- формирование мышечного корсета;
- выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;
- развитие координационных способностей;
- нормализация эмоционального тонуса;
- приобретение необходимых знаний в области лечебной физической культуры и их применение в повседневной жизни;
- воспитание потребности самостоятельно заниматься упражнениями лечебной гимнастики с целью укрепления здоровья и физического совершенствования.
- содействие в профилактике плоскостопия;
- формирование потребности в активном и здоровом образе жизни;
- укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы;
- улучшение вестибулярного аппарата;
- эмоциональная разрядка.

1.1.2 Принципы и подходы к формированию дополнительной общеразвивающей программы

В коррекционной и профилактической работе опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста руководствуемся следующими принципами:

Принцип индивидуализации предполагает учет возраста, уровня тренированности, общего состояния ребенка.

Принцип доступности зависит от уровня физической подготовленности ребенка.

Принцип систематичности и последовательности заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса физического воспитания, в четкой последовательности самих упражнений с обязательным чередованием нагрузки и отдыха.

Принцип научности лежит в основе всех оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни, укреплению опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста.

Принцип оздоровительной направленности обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

Принцип наглядности - показ физических упражнений подтверждает объяснение и помогает ребенку правильно их выполнять.

Подходы в организации образовательного процесса:

Комплексный

Здоровье – основа физического развития ребенка. Полноценное физическое развитие ребенка взаимосвязано с его общим психическим развитием. Сформированное сознание, развитый интеллект, понимание значимости здоровья – основа культурной личности. Обращенность современного общества к культуре, человеку, его здоровью и духовному миру становится доминантой цивилизованного общества.

Наиболее всеобъемлющей и общепринятой во всем мире является формулировка, разработанная Всемирной организацией здравоохранения: “Здоровье – это состояние полного физического, психического, социального благополучия. В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, развиваются его адаптивные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка, приобретаются физические качества.

Индивидуально-дифференцированный

Одним из основных условий совершенствования физического развития детей является изучение их индивидуальных особенностей в разных видах двигательной активности и осуществление на этой основе принципа индивидуально-дифференцированного подхода. Все это проводится, для того чтобы, разработать индивидуальный коррекционный маршрут по сохранению и укреплению здоровья каждого дошкольника.

Гендерный

Гендерная педагогика – наука о воспитании и обучении мальчиков и девочек, развитии их гендерного самосознания и ценностных ориентаций, гендерного поведения, реализуемого в общении и деятельности посредством активного усвоения и воспроизведения социального опыта и культуры.

Гендерный подход нацелен на помощь детям в том, чтобы справиться с проблемами социализации, важной составной частью которой является самоидентификация личности как мальчика или девочки. Гендерное воспитание призвано содействовать социализации и самоидентификации детей с учетом их пола, и возраста.

1.1.3. Значимые для разработки и реализации дополнительной общеразвивающей программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей младшего дошкольного возраста

В младшем дошкольном возрасте двигательная активность детей характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельных действий.

Движения имеют преднамеренный и целеустремленный характер. Моторика выполнения движений, характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д.

Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети стремятся к новым сочетаниям движений, испытывают желание попробовать свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями, неустойчивость волевых усилий по преодолению трудностей.

К этому возрастному периоду дети достаточно хорошо владеют навыками ходьбы, но отсутствуют согласованные движения рук и ног, непринужденное положение корпуса и головы.

То или иное эмоциональное состояние ребенка проявляется в индивидуальной манере движения, называемой выразительной моторикой (мимика, пантомимика).

Структура бега оформляется к четырем годам, но скорость невысока, движения рук малоактивны.

Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя.

Дети уже владеют прыжками разных видов, умеют отталкиваться от опоры, помогая взмахами рук. Дальность прыжка ограничена слабостью мышц, связок, суставов ног.

При метании предметов еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска. Для многих затруднительна ловля мяча.

Значимые для разработки и реализации дополнительной общеразвивающей программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей старшего дошкольного возраста

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить своё поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчинённость позиций в различных видах деятельности взрослых. Наблюдается организация игрового пространства. Действия детей в играх становятся разнообразными.

Продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; систематизируются представления детей. Однако дети могут испытывать трудности при анализе пространственного положения объектов, если сталкиваются с несоответствием формы и их пространственного положения.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление.

Кроме того, продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно – логического мышления. Дети группируют объекты по признакам, которые могут изменяться, однако начинают формироваться операции логического сложения и умножения классов.

Дети способны рассуждать и давать адекватные причинные объяснения, если анализируемые отношения не выходят за пределы их наглядного опыта.

Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно разворачивающиеся истории.

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от произвольного к произвольному вниманию. Совершенствуется речь, в том числе её звуковая сторона. Развиваются фонематический слух, интонационная выразительность речи. Совершенствуется грамматический строй речи, развивается связная речь. Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств; развиваются умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

Развитие опорно – двигательной системы (скелет, суставно – связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к пяти – шести годам ещё не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причём у разных костей фазы развития не одинаковы.

Позвоночный столб ребёнка чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы, наблюдается незавершенность строения стопы.

Дети способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям. В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение.

У детей 5 – 6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Резервные возможности сердечно –сосудистой и дыхательной систем достаточно высоки. Врачи и физиологи называют этот период «возрастом двигательной расточительности».

Укрепляется свод стопы;

Увеличиваются показатели силы мышц спины, брюшного пресса, грудных, плечевого пояса; повышается эластичность связок, наблюдаются подвижность плечевых суставов;

Повышаются функциональные возможности дыхательной и кардио-респираторной систем организма;
Повышение уровня физического, психического здоровья детей.

1.2. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы

Прогнозируемые результаты следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

- активная позиция ребёнка и родителей в отношении укрепления собственного здоровья;
- ребёнок способен принимать и удерживать правильную осанку;
- укрепляется свод стопы;
- увеличиваются показатели силы мышц спины, брюшного пресса, грудных, плечевого пояса; повышается эластичность связок, наблюдаются подвижность плечевых суставов;
- повышаются функциональные возможности дыхательной и кардио-респираторной систем организма;
- повышение уровня физического, психического здоровья детей.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание содержания дополнительной общеразвивающей программы

Структура занятия. Методика составления комплексов, как и любое двигательное занятие, состоит из трех частей, обеспечивающих правильную «физиологическую кривую нагрузки» с постепенным подъёмом, «кульминацией» напряжения функциональных систем организма и восстановлением до исходного состояния:

- в *подготовительную часть* включают несложные движения, развивающие общую моторику, элементарные основные виды движения в ходьбе, ползаниях, беге низкой интенсивности, а также корригирующие упражнения, соответствующие нарушению осанки, темп выполнения которых - медленный, умеренный и средний, дозировка 6-8 повторений; самомассаж стоп.
- в *основную часть* входят специальные упражнения из положения, лежа на спине, на боку и на животе. В этих положениях легче следить за выпрямленным телом, мышцы не испытывают длительной статической нагрузки, как при держании тела в положении стоя и сидя. Для профилактики плоскостопия используют упражнения с мелкими предметами (карандашами, игрушками от киндер-сюрприза, детали мелкого конструктора и др.). Дозировка упражнений зависит от самочувствия, в среднем - 8-12 раз. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны. Во время физической нагрузки важно научить ребенка правильно дышать через нос, совершенно свободно, без напряжения.
- *игровая часть* решает задачу снятия мышечного напряжения, способствует эмоциональному раскрепощению, повышает чувство удовольствия от двигательной свободы, необходимая детям дошкольного возраста. В отличие от классических занятий - более кратковременна.

заклучительная часть строится из упражнений на расслабление (релаксацию), выполняемых в и.п. лежа на спине, дыхательных упражнений и специальных - на ощущение правильной осанки или подвижной игре малой активности.

Программа физической реабилитации детей дошкольного возраста с нарушением осанки в условиях ДОУ

Место проведения	Целевые установки	Средства	Формы	Методические рекомендации
филиал «Детский сад № 95», физкультурный зал	<p>Всестороннее укрепление мышечной системы ребенка.</p> <p>Создание благоприятных условий для становления правильных физиологических изгибов позвоночника.</p> <p>Уравновешивание мышечного тонуса переднезадней половины туловища (при отклонениях в сагиттальной плоскости), правой и левой половин туловища (при изменениях во фронтальной плоскости - сколиотическая осанка).</p>	<p>Лечение положением (коррекционное и.п. при выполнении упражнений и релаксации).</p> <p>Физические упражнения: общеразвивающие упражнения - 20% времени занятия; специальные упражнения - 60% времени занятия; дыхательные упражнения - 5% времени занятия; упражнения на расслабление - 15% времени занятия.</p> <p>Массаж: - самомассаж мышц спины роликовым массажером; - самомассаж с помощью массажных мячей.</p> <p>Естественные факторы природы: воздух, солнце, вода. Гидрокинезотерапия: лечебная гимнастика в воде, показанные стили плавания.</p>	Утренняя гигиеническая гимнастика 2-3 специальных упражнения, 5-7 мин.	Выполняются специальные коррекционные упражнения, выученные ребенком.
			Занятия 15-20 мин. для младшего возраста 25-30 мин. для старшего дошкольного возраста	Преобладают и.п. лежа на спине, животе, стоя на четвереньках.
			Занятия под контролем воспитателей, родителей - 3-4 специальных упражнения (мл.возр.) Самостоятельные занятия (под контролем воспитателей, родителей) 3-5 специальных упражнений (ст.в.)	Ребенок выполняет в группе в ортопедическом (физкультурном) уголке или дома.
			Дозированная спокойная ходьба (м.в.) Дозированная ходьба 100-200 м со скоростью 60-70 м/мин.(ст.в.)	Проводится на участке.
			Терренкур (в выходные дни с родителями).	Угол восхождения может быть различным.
			Игры	

Программа физической реабилитации детей дошкольного возраста с плоскостопием в условиях ДОУ

Место проведения	Целевые установки	Средства	Формы	Методические рекомендации
филиал «Детский сад № 95», физкультурный зал <u>1 курс:</u> 2-3 мес. <u>2 курс:</u> 2-3 мес. <u>3 курс:</u> 3-4 мес.	Общее укрепление мышечно - связочного аппарата; создание правильного представления о нормальной установке стоп в положении сидя, стоя, в ходьбе; устранение имеющегося вида плоскостопия. Укрепление мышц голеностопного сустава и стопы; формирование навыка правильной походки; закрепление правильно формирующегося свода стопы. Тренировка мышц стопы; закрепление навыка правильной походки; сохранение правильного свода стопы при выполнении упражнений в различных исходных положениях.	1. Физические упражнения (общеразвивающие и специальные). 2. Массаж: - классический массаж нижних конечностей и стоп с включением пассивных движений стопами и пальцами; - самомассаж стоп на массажных ковриках, ребристых досках, ортопедических дорожках. 3. Естественный фактор природы.	Утренняя гигиеническая гимнастика.	Обязательные условия проведения занятий лечебной гимнастикой - босые ноги ребенка.
			Занятие лечебной гимнастикой длительностью 15-20 мин. (мдв) 25-30 мин. (сдв)	Следить за качеством выполнения, сохраняя амплитуду и заданную ось движения.
			Самостоятельные занятия: специальные упражнения в режиме дня 4-5 упражнений под контролем воспитателя или родителей. Для ст. дошк. возраста Дозированная ходьба 100-200м со скоростью 60-70 шагов в минуту. Терренкур - в выходные дни по 2 - 3 спуска /подъема в начале года шагом, в конце года на подъеме бегом (в игровой ситуации). Плавание (все стили) и упражнения - бег, прыжки, отталкивание ногами, стоя у бортика, руки на поручне. Для мл. дошк. возр.	При выполнении упражнений в исходном положении сидя следить за осанкой (голова «не проваливается» в плечи), лопатки сведены. Чередовать исходные положения при выполнении упражнений верхними конечностями и туловищем, упражнения в статическом напряжении с расслаблением.

			Дозированная спокойная ходьба 100 м. Терренкур - в выходные дни по 1 спуска /подъема в начале года шагом, в конце года по 2 спуска /подъема	
--	--	--	--	--

Тематическое планирование для детей младшего дошкольного возраста (3-4 года)

Сентябрь (8 занятий)

Содержание работы

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: Провести беседу о правильной осанке. Проверить осанку в различных исходных положениях при выполнении упражнений. Совершенствовать навык правильной осанки в положениях лежа при различных движениях рук и ног. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Формирование стереотипа правильной походки.				
Вводная часть	Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприседе, обычная.			
ОРУ		Без предметов	Без предметов	Без предметов
Основные виды движений	Диагностика 1. Бег между двумя линиями (ширина 20 см).	1.Ползание на четвереньках (4-6м.) "Пойдём как собачка" 2.Ходьба по прямой дорожке между линиями. Ширина 25 см. (Формирование правильной осанки) Дыхательное упражнение «Ветер» 3. Прыжки на обеих ногах через шнуры. Коррекционные упражнения: «Кошка сердится», «Собачка дает лапу»	1.Ползание на четвереньках (4-6м.) "Пойдём как собачка" 2.Ходьба по прямой дорожке между линиями. Ширина 25 см. (Формирование правильной осанки) Дыхательное упражнение «Ветер» 3. Прыжки на обеих ногах через шнуры. Коррекционные упражнения: «Кошка сердится», «Собачка дает лапу»	1.ходьба по веревке прямо (Формирование правильной осанки) 2.прыжки в длину с места. 3.ходьба через кубики (5-6). 4.прыжки боком через шнуры, лежащие на полу. Коррекционные упражнения: «По турецки мы сидели», «Собачка

		Упражнения, выполняемые в положении стоя. Эти движения лучше делать, держась за опору на уровне груди. 1. Перекатывание с пятки на носок и с носка на пятку 3. Катание брусочков по полу стопами	Упражнения, выполняемые в положении стоя. Эти движения лучше делать, держась за опору на уровне груди. 1. Перекатывание с пятки на носок и с носка на пятку 3. Катание брусочков по полу стопами	дает лапу» Упражнения, выполняемые в положении сидя 1.Круговые движения стопами 2.Поворот стопами подошвами внутрь 3.Сжатие резинового мячика подошвами
Подвижные игры	Игра с разноцветными мячами «Салют»	Игра с разноцветными мячами «Салют»	«Возьми платочек»	"Найди свой домик"
Заключительная часть	Малоподвижная игра «Глазки»	Малоподвижная игра «Глазки»	Релаксация: «В лесу»	Релаксация: «В лесу»
Итого:	8 занятий			

Сентябрь, 2 неделя ОРУ

Комплекс ОРУ № 1 без предметов

1. «Покажи ручки»

И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки убрать за спину.

Вып: «Где наши ручки?», «Вот!» - вынести руки вперед, и.п. Пов:4-5 раз.

2. «Маленькие - большие»

И.п.: то же, руки внизу.

Вып: подняться на носки, руки вверх, потянуться, - «Вот какие мы большие»; присесть, положить руки на колени, - «Вот какие мы маленькие» Пов:4-6 раз.

3. «Покажи колени»

И.п.: стоя, руки на поясе.

Вып: «Где колени?» наклониться вперед, коснуться колен руками «Вот!», И.п.

Пов:4-5 раз.

4. «Чьи ножки?»

И.п.: сидя, ноги прямо, упор рук сзади.

Вып: «Чьи ножки?», «Мои» согнуть ноги в коленях, обхватить руками, И.п. Пов:4-5 раз.

5. «Как умеют прыгать ножки»

Прыжки на двух ногах, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Сентябрь, 3 неделя ОРУ

Комплекс ОРУ №1 без предметов

1. «Покажи ручки»

И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки убрать за спину.

Вып: «Где наши ручки?», «Вот!» - вынести руки вперёд, и.п. Пов:4-5 раз.

2. «Маленькие - большие»

И.п.: то же, руки внизу.

Вып: подняться на носки, руки вверх, потянуться, - «Вот какие мы большие»; присесть, положить руки на колени, - «Вот какие мы маленькие» Пов:4-6 раз.

3. «Покажи колени»

И.п.: стоя, руки на поясе.

Вып: «Где колени?» наклониться вперёд, коснуться колен руками «Вот!», И.п.

Пов:4-5 раз.

4. «Чи ножки?»

И.п.: сидя, ноги прямо, упор рук сзади.

Вып: «Чи ножки?», «Мои» согнуть ноги в коленях, обхватить руками, И.п. Пов:4-5 раз.

5. «Как умеют прыгать ножки»

Прыжки на двух ногах, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Сентябрь, 4 неделя ОРУ

Комплекс ОРУ №2 без предметов

1. «Хлопок»

И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены

Вып: руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, сказать «Хлоп!», и.п. Пов:4-6 раз.

2. «Лягушонок»

И.п.: ноги слегка расставить, руки на поясе.

Вып: присесть, ладони прижать к полу между ног, голову приподнять, сказать «Ква!», и.п. Пов:4-5 раз.

3. «Гуси»

И.п.: сидя, ноги врозь, упор рук сзади.

Вып: наклон вперёд, достать носочков, сказать «ш-ш-ш», и.п. Пов:4-6 раз.

4. «Кошка выгибает спину»

И.п.: стоя на коленях и ладонях.

Вып: опустить голову вниз, смотреть на ноги – кошка сердится, поднять голову, прогнуть спину – кошка добрая. Пов:4-5 раз.

5. «Прыгают на лужайке зайчики»

Прыжки на двух ногах, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Октябрь (8 занятий)

Содержание работы

Содержание работы				
Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя

занятия				
Задачи: Проверка осанки в различных исходных положениях, при выполнении упражнений. Формирование стереотипа правильной осанки и походки. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Продолжать обучать детей правильной ходьбе в сочетании с дыханием. Обучение правильному выполнению упражнений.				
Вводная часть	Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, враспынную. Ходьба.			
ОРУ	Без предметов	Без предметов	Без предметов	Без предметов
Основные виды движений	<p>1.Перепрыгивание ч/з шнур, положенный на пол прямо, правым и левым боком.</p> <p>2.Подпрыгивание на двух ногах на месте (под бубен) - "Достань до ленточки"</p> <p>Коррекционные упражнения: «Жучок на спине»</p> <p>Упражнения, выполняемые в положении сидя</p> <p>1.Сгибание и разгибание стоп</p> <p>2.Захват и удержание округлого предмета (мячика, кегли, и т.д.) подошвами</p> <p>3.Сжимание резинового мячика подошвами</p>	<p>1.Перепрыгивание ч/з шнур, положенный на пол прямо, правым и левым боком.</p> <p>2.Подпрыгивание на двух ногах на месте (под бубен) - "Достань до ленточки"</p> <p>Коррекционные упражнения: «Жучок на спине»</p> <p>Упражнения, выполняемые в положении сидя</p> <p>1. Сжимание и разжимание пальцев</p> <p>2. .Захват и удержание округлого предмета (мячика, кегли, и т.д.) подошвами</p> <p>3.Сжимание резинового мячика подошвами</p>	<p>1.Подлезание под шнур (высота 40-50 см), упираясь на предплечья и колени.</p> <p>2. Ходьба по ребристой доске.</p> <p>Коррекционные упражнения: «Черепашка»</p> <p>Упражнения, выполняемые в положении сидя</p> <p>1.Катание подошвами округлого предмета</p> <p>2.Захват и поднимание с пола мелких предметов и то же самое, но со скрещенными ногами</p> <p>3.«Ладушки» стопами</p> <p>Дыхательное упражнение «Ежик»</p>	<p>1.Подлезание под шнур (высота 40-50 см), упираясь на предплечья и колени.</p> <p>2. Ходьба по ребристой доске.</p> <p>Коррекционные упражнения: «Черепашка»</p> <p>Упражнения, выполняемые в положении сидя</p> <p>1.Катание подошвами округлого предмета</p> <p>2.Захват и поднимание с пола мелких предметов и то же самое, но со скрещенными ногами</p> <p>3.«Ладушки» стопами</p> <p>4. Собираение с пола ткани пальцами</p> <p>Дыхательное упражнение «Ежик»</p>
Подвижные игры	"Наседка и цыплята"	"Поезд"	"Поезд"	"Лебеди плывут"
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	«У нас славная осанка...»	«У нас славная осанка...»
Итого:	16 занятий			

Октябрь, 1 неделя ОРУ

Комплекс ОРУ №2 без предметов

1. «Хлопок»

И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены

Вып: руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, сказать «Хлоп!», и.п. Пов:4-6 раз.

2. «Лягушонок»

И.п.: ноги слегка расставить, руки на поясе.

Вы: присесть, ладони прижать к полу между ног, голову приподнять, сказать «Ква!», и.п. Пов:4-5 раз.

3. «Гуси»

И.п.: сидя, ноги врозь, упор рук сзади.

Вып: наклон вперёд, достать носочков, сказать «ш-ш-ш», и.п. Пов:4-6 раз.

4. «Кошка выгибает спину»

И.п.: стоя на коленях и ладонях.

Вып: опустить голову вниз, смотреть на ноги – кошка сердится, поднять голову, прогнуть спину – кошка добрая. Пов:4-5 раз.

5. «Прыгают на лужайке зайчики»

Прыжки на двух ногах, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Октябрь, 2 неделя ОРУ

Комплекс ОРУ №3 без предметов

1. «Птица машет крыльями»

И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены.

Вып: руки через стороны вверх, и.п.

Пов:5-6 раз.

2. «Утки ныряют»

И.п.: то же, руки к плечам.

Вып: наклон вниз, руки отвести назад, и.п. Пов:4-6 раз.

3. «Ласточка летит»

И.п.: присесть, руки согнуты в локтях перед собой.

Вып: встать, отвести руки назад, прогнуться («ласточка летит»), и.п. Пов:5-6 раз.

4. «Цапля»

И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки на поясе.

Вып: поочерёдное поднятие ног.

Пов:4-6 раз.

5. «Птицы улетают»

Медленное кружение в правую и левую стороны, бег врассыпную

Октябрь, 3 неделя ОРУ

Комплекс ОРУ №3 без предметов

1. «Птица машет крыльями»

И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены.

Вып: руки через стороны вверх, и.п.

Пов:5-6 раз.

2. «Утки ныряют»

И.п.: то же, руки к плечам.

Вып: наклон вниз, руки отвести назад, и.п. Пов:4-6 раз.

3. «Ласточка летит»

И.п.: присесть, руки согнуты в локтях перед собой.

Вып: встать, отвести руки назад, прогнуться («ласточка летит»), и.п. Пов:5-6 раз.

4. «Цапля»

И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки на поясе.

Вып: поочерёдное поднимание ног.

Пов:4-6 раз.

5. «Птицы улетают»

Медленное кружение в правую и левую стороны, бег врассыпную

Октябрь, 4 неделя ОРУ

Комплекс ОРУ без предметов №4.

1. «Огни мигают»

И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены.

Вып: поднять руки вперёд, сжимая и разжимая кисти, и.п. Пов:4-6 раз

2. «Подъёмный кран»

И.п.: то же, руки в стороны.

Вып: наклониться вниз, руками тянуться к полу, и.п. Пов:4-5 раз.

3. «Потопаем и похлопаем»

И.п.: сидя, упор рук с боков, голову приподнять.

Вып: согнуть ноги, потопаем, выпрямиться, похлопаем в ладошки. Пов:5-6 раз.

4. «Мост закрыт – мост открыт»

И.п.: стоя на коленях и ладонях.

Вып: поднять туловище, выпрямить ногу, друную, и.п. Пов:5-6 раз.

5. «Узкая дорожка - широкая»

Прыжки ноги вместе – ноги врозь, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Ноябрь (8 занятий)

Содержание работы

Содержание работы				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя

Задачи: продолжать обучать детей правильной ходьбе в сочетании с дыханием. Обучение правильному выполнению упражнений с платочком. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Укрепление мышечного корсета.

Вводная часть	Ходьба друг за другом на носках, на пятках, «змейкой», с выполнением задания по сигналу. Бег друг за другом, сильно сгибая колени назад, бег с покачиванием. Ходьба, построение в звенья.			
ОРУ	без предметов	с платочком	с платочком	без предметов
Основные виды движений	<p>1. Прыжки в обруч и из обруча.</p> <p>2. Прокатывание мячей в прямом направлении. (Дети катят мячи и бегут за ними).</p> <p>Коррекционные упражнения: «Хвост у котенка», «Котенок играет»</p> <p>И. п. — лежа на животе, руки вытянуты вперед. Поднять корпус — вдох, возвратиться в н. и. — выдох (3 раза).</p> <p>Дыхательное упражнение «Пчелка»</p>	<p>1. Прыжки в обруч и из обруча.</p> <p>2. Прокатывание мячей в прямом направлении. (Дети катят мячи и бегут за ними).</p> <p>Коррекционные упражнения: «Хвост у котенка», «Котенок играет»</p> <p>И. п. — лежа на животе, руки вытянуты вперед. Поднять корпус — вдох, возвратиться в н. и. — выдох (3 раза).</p> <p>Дыхательное упражнение «Пчелка»</p>	<p>1. катание мячей в парах (рас. 2 м)</p> <p>2. перебрасывание мячей друг другу (рас. 1 м)</p> <p>Коррекционные упражнения:</p> <p>3 И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела. Движения ногами, как на велосипеде (10–12 раз).</p> <p>4. И. п. — лежа на животе, руки вытянуты вперед. Поднять корпус — вдох, возвратиться в н. и. — выдох (3 раза).</p> <p>5. И. п. — лежа на животе, на 1-3 «плавание», на 4 - возвращение в и.п. (4–5 раз).</p>	<p>1. катание мячей в парах (рас. 2 м)</p> <p>2. перебрасывание мячей друг другу (рас. 1 м)</p> <p>Коррекционные упражнения:</p> <p>3 И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела. Движения ногами, как на велосипеде (10–12 раз).</p> <p>4. И. п. — лежа на животе, руки вытянуты вперед. Поднять корпус — вдох, возвратиться в н. и. — выдох (3 раза).</p> <p>5. И. п. — лежа на животе, на 1-3 «плавание», на 4 - возвращение в и.п. (4–5 раз).</p>
Подвижные игры	«Мыши в кладовой»	«Мыши в кладовой»	«У медведя во бору»	«У медведя во бору»
Заключительная часть	Релаксация – « Волшебный сон».	Релаксация – « Волшебный сон».	ходьба по искусственной тропе здоровья.	ходьба по искусственной тропе здоровья.
Итого:	24 занятия			

Ноябрь, 1 неделя ОРУ

Комплекс ОРУ без предметов №4.

1. «Огни мигают»

И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены.

Вып: поднять руки вперёд, сжимая и разжимая кисти, и.п. Пов:4-6 раз

2. «Подъёмный кран»

И.п.: то же, руки в стороны.

Вып: наклониться вниз, руками тянуться к полу, и.п. Пов:4-5 раз.

3. «Потопаем и похлопаем»

И.п.: сидя, упор рук с боков, голову приподнять.

Вып: согнуть ноги, потопаем, выпрямиться, похлопаем в ладошки. Пов:5-6 раз.

4. «Мост закрыт – мост открыт»

И.п.: стоя на коленях и ладонях.

Вып: поднять туловище, выпрямить ногу, друную, и.п. Пов:5-6 раз.

5. «Узкая дорожка - широкая». Прыжки ноги вместе – ноги врозь, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Ноябрь, 2 неделя ОРУ

Комплекс ОРУ № 6 с платочком.

1. «Передай платочек»

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, платочек в одной руке.

Вып: поднять руки вверх, передать платочек в другую руку над головой, и.п. Пов:4-5 раз.

2. «Спрятались»

И. п.: то же, взять платочек за углы.

Вып: присесть, поднять платочек перед собой «Спрятались!», и.п. Пов:5 раз

3. «Спрячем ножки»

И. п.: сидя, ноги вместе, платочек так же.

Вып: наклониться вперёд, накрыть платочком носки ног, выпрямиться, показать пустые руки «Нет!», наклониться, взять платочек «Вот!» Пов:5 раз

4. «Спрячем платочек»

И. п.: сидя, ноги врозь, платочек лежит между ног, упор рук сзади.

Вып: ноги вместе, сказать «Нет!», ноги врозь «Вот!» Пов:5-6 раз.

5. «Покажи платочек»

И. п.: то же, платочек лежит на одной ноге.

Вып: поднять ногу с платочком вверх «Вот!», Пов:3-4 раза, то же другой ногой.

6. Машем платочком над головой, прыгаем на двух ногах; чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Ноябрь, 3 неделя ОРУ

Комплекс ОРУ № 6 с платочком.

1. «Передай платочек»

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, платочек в одной руке.

Вып: поднять руки вверх, передать платочек в другую руку над головой, и.п. Пов:4-5 раз.

2. «Спрятались»

И. п.: то же, взять платочек за углы.

Вып: присесть, поднять платочек перед собой «Спрятались!», и.п. Пов:5 раз

3. «Спрячем ножки»

И. п.: сидя, ноги вместе, платочек так же.

Вып: наклониться вперёд, накрыть платочком носки ног, выпрямиться, показать пустые руки «Нет!», наклониться, взять платочек «Вот!» Пов:5 раз

4. «Спрячем платочек»

И. п.: сидя, ноги врозь, платочек лежит между ног, упор рук сзади.

Вып: ноги вместе, сказать «Нет!», ноги врозь «Вот!» Пов:5-6 раз.

5. «Покажи платочек»

И. п.: то же, платочек лежит на одной ноге.

Вып: поднять ногу с платочком вверх «Вот!», Пов:3-4 раза, то же другой ногой.

6. Машем платочком над головой, прыгаем на двух ногах; чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Ноябрь, 4 неделя ОРУ

Комплекс ОРУ без предметов №5.

1. «Заведи мотор»

И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки согнуты в локтях на уровне груди, пальцы сжаты в кулаки.

Вып: круговые движения руками на уровне груди.

2. «Накачаем шины»

И.п.: ноги слегка расставить, пальцы сжаты в кулаки, перед собой.

Вып: наклон вперед, и.п. Пов:5-6 раз.

3. «Проверка руля»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях (имитация держания руля).

Вып: поворот вправо (влево), и.п.

Пов:4-6 раз.

4. «Открой ворота»

И.п.: то же.

Вып: вынести руки вперед, развести в стороны.

5. «Сели в машину»

И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, руки на поясе.

Вып: присесть (едем с горки), встать

(в горку), Пов:5-6 раз.

6. «Поехали быстро-быстро»

Декабрь (8 занятий)

Содержание работы				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: продолжать обучать детей правильной ходьбе в сочетании с дыханием. Обучение правильному выполнению упражнений с массажным мячиком. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Укрепление мышечного корсета.				

Вводная часть	Ходьба друг за другом на носках, на пятках, «змейкой», с выполнением задания по сигналу. Бег друг за другом, сильно сгибая колени назад, бег с покачиванием. Ходьба.			
ОРУ	С массажным мячиком	С массажным мячиком	«Елка-елочка»	«Елка-елочка»
Основные виды движений	1. И. п. — лежа на спине. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, посмотреть на листик на ногах, вернуться в и. п. 2. И. п. — то же. Поочередно согнуть и разогнуть ноги в коленях и тазобедренных суставах. 3. И. п. — то же. Согнуть ноги, разогнуть, медленно опустить. 4. Ходьба по массажной дорожке	1. И. п. — лежа на спине. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, посмотреть на листик на ногах, вернуться в и. п. 2. И. п. — то же. Поочередно согнуть и разогнуть ноги в коленях и тазобедренных суставах. 3. И. п. — то же. Согнуть ноги, разогнуть, медленно опустить. 4. Ходьба по массажной дорожке	1. И. п. — лежа на животе. Подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить. 2. И. п. — лежа на спине, руки за головой. Поочередно поднимать прямые ноги вверх. 3. И. п. — лежа на спине. Покататься влево и вправо. 4. Сгибание и разгибание стоп. Круговые движения стопами. Попеременные удары носками и пятками в пол.	1. И. п. — лежа на животе. Подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить. 2. И. п. — лежа на спине, руки за головой. Поочередно поднимать прямые ноги вверх. 3. И. п. — лежа на спине. Покататься влево и вправо. 4. Сгибание и разгибание стоп. Круговые движения стопами. Попеременные удары носками и пятками в пол.
Подвижные игры	«Снега взяли мы немножко...».	«Снега взяли мы немножко...».	Подвижные игры народов Коми «Бег оленей»	Подвижные игры народов Коми «Бег оленей»
Заключительная часть	игровое упражнение «снежинки».	игровое упражнение «снежинки».	Релаксация: «Путешествие на облаке».	релаксация: «Путешествие на облаке».
Итого:	32 занятия			

Декабрь, 1 неделя ОРУ

Комплекс ОРУ №13 с массажным мячиком

1. Основная стойка, мяч в согнутых руках перед грудью;
Прокатывание мяча по кругу вправо – влево, вверх – вниз 5-7р
2. Ноги на ширине плеч, мяч в левой руке;
1-согнуть левую руку, мяч прижать ухом на плече; 2-отвести левую руку в сторону;
3-правой рукой взять мяч; 4-и.п., мяч в правой руке; 4-5р
3. Ноги на ширине плеч, мяч в правой руке;

- 1-поворот вправо; 2-наклон вниз, передать мяч за правой ногой в левую руку;
- 3-выпрямиться, руки в стороны; 4-вернуться в и.п., мяч в левой руке. То же в другую сторону; 4-5р
- 4 Ноги вместе, мяч зажат между грудью и подбородком; 1-приседание, руки в стороны; 2-и.п. 4-5р
- 5. Сед ноги согнуты в коленях, ступня ноги стоит на мяче; Прокатывание мяча ступнёй правой (левой) ноги вперёд – назад; 4-6р
- 6. Стойка, сомкнув ноги, мяч перед собой. Упражнение на дыхание «Сердитый ёжик» на выдохе говорим «Фыр-р-р» 4-5р

Декабрь, 2 неделя ОРУ

Комплекс ОРУ №13 с массажным мячиком

- 2. Основная стойка, мяч в согнутых руках перед грудью;
Прокатывание мяча по кругу вправо – влево, вверх – вниз 5-7р
- 2. Ноги на ширине плеч, мяч в левой руке;
1-согнуть левую руку, мяч прижать ухом на плече; 2-отвести левую руку в сторону;
3-правой рукой взять мяч; 4-и.п., мяч в правой руке; 4-5р
- 3. Ноги на ширине плеч, мяч в правой руке;
1-поворот вправо; 2-наклон вниз, передать мяч за правой ногой в левую руку;
3-выпрямиться, руки в стороны; 4-вернуться в и.п., мяч в левой руке. То же в другую сторону; 4-5р
- 4 Ноги вместе, мяч зажат между грудью и подбородком; 1-приседание, руки в стороны; 2-и.п. 4-5р
- 5. Сед ноги согнуты в коленях, ступня ноги стоит на мяче; Прокатывание мяча ступнёй правой (левой) ноги вперёд – назад; 4-6р
- 6. Стойка, сомкнув ноги, мяч перед собой. Упражнение на дыхание «Сердитый ёжик» на выдохе говорим «Фыр-р-р» 4-5р

Декабрь, 3 неделя ОРУ

Комплекс ОРУ «Елка-елочка»

- 1. «Колючие иголочки»
И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед, пошевелить пальцами, сказать «колючие». Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.
- 2. «Здоровается с нами елочка, машет лапами с иголочками»
И. п.: ноги врозь, руки вниз. Взмахи: одна рука вперед, другая — назад. После 4—6 движений отдых. Приучать к большой амплитуде движений. Дыхание произвольное. Повторить 3—4 раза.
- 3. «Мы очень любим елочку»
И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки вперед полукругом. Вернуться в и. п. Ноги не сгибать, при наклоне смотреть вперед. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.
- 4. «Спрячемся под елочкой»
И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, опустить голову, руками обхватить колени, сказать «спрятались». Вернуться и. п., хорошо выпрямиться. Упражнение выполнять в умеренном темпе. Повторить 5 раз.

5. «Смолою пахнет елочка»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться и. п., на выдохе произнести «а-а-ах!» Повторить 3—4 раза.

Декабрь, 4 неделя ОРУ

Комплекс ОРУ «Елка-елочка»

1. «Колочие иголочки»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед, пошевелить пальцами, сказать «колочие». Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

2. «Здоровается с нами елочка, машет лапами с иголочками»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Взмахи: одна рука вперед, другая — назад. После 4—6 движений отдых. Приучать к большой амплитуде движений. Дыхание произвольное. Повторить 3—4 раза.

3. «Мы очень любим елочку»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки вперед полукругом. Вернуться в и. п. Ноги не сгибать, при наклоне смотреть вперед. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

4. «Спрячемся под елочкой»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, опустить голову, руками обхватить колени, сказать «спрятались». Вернуться и. п., хорошо выпрямиться. Упражнение выполнять в умеренном темпе. Повторить 5 раз.

5. «Смолою пахнет елочка»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться и. п., на выдохе произнести «а-а-ах!» Повторить 3—4 раза

Январь (8 занятий)

Содержание работы

Содержание работы				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: продолжать обучать детей правильной ходьбе в сочетании с дыханием. Обучение правильному выполнению упражнений с флажками. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Укрепление мышечного корсета.				
Вводная часть	Ходьба друг за другом на носках, на пятках, «змейкой», с выполнением задания по сигналу. Бег друг за другом, сильно сгибая колени назад, бег с покачиванием. Ходьба, упражнение на дыхание.			
ОРУ	без предметов	без предметов	с флажками	с флажками

Основные виды движений	<p>1. Катание мячей друг другу сидя на полу. Расст. 1,5-2 м.</p> <p>2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после отбивания о пол.</p> <p>3. И. п. — лежа на коврике на животе; руки вытянуты вперед, опираются на пол. Вытянуться, оттягивая носки ног и вытягивая руки до предела вперед –достать мяч (3–5 раз).</p> <p>Коррекционное упражнение – «Самолет», «Мы пловцы»</p> <p>4. Собираение с пола ткани пальцами</p> <p>Упражнение на дыхание «Насос» на выдохе говорим «с-с-с»</p>	<p>1. Катание мячей друг другу сидя на полу. Расст. 1,5-2 м.</p> <p>2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после отбивания о пол.</p> <p>3. И. п. — лежа на коврике на животе; руки вытянуты вперед, опираются на пол. Вытянуться, оттягивая носки ног и вытягивая руки до предела вперед –достать мяч (3–5 раз).</p> <p>Коррекционное упражнение – «Самолет», «Мы пловцы»</p> <p>4. Собираение с пола ткани пальцами</p> <p>Упражнение на дыхание «Насос» на выдохе говорим «с-с-с»</p>	<p>1. И. п. — лежа на спине. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи и посмотреть на мяч, зажатый между ног, вернуться в и. п.</p> <p>2. И. п. — лежа на животе. Подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить.</p> <p>7. И. п. — лежа на спине, руки за головой. Поочередно поднимать прямые ноги вверх.</p> <p>Упражнение на дыхание «Снежинка»</p>	<p>1. И. п. — лежа на спине. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи и посмотреть на мяч, зажатый между ног, вернуться в и. п.</p> <p>2. И. п. — лежа на животе. Подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить.</p> <p>7. И. п. — лежа на спине, руки за головой. Поочередно поднимать прямые ноги вверх.</p> <p>Упражнение на дыхание «Снежинка»</p>
Подвижные игры	"Снежок"	"Снежок"	«Скачут маленькие зайки»	«Скачут маленькие зайки»
Заключительная часть	Сидя на скамье пальцами ног поднимать платочек.	Сидя на скамье пальцами ног поднимать платочек.	Сидя на скамье катать гимнастическую палку от носка к пятке.	Сидя на скамье катать гимнастическую палку от носка к пятке.
Итого:	40 занятий			

Январь, 1 неделя ОРУ

Комплекс ОРУ без предметов №5.

1. «Заведи мотор»

И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки согнуты в локтях на уровне груди, пальцы сжаты в кулаки.

Вып: круговые движения руками на уровне груди.

2. «Накачаем шины»

И.п.: ноги слегка расставить, пальцы сжаты в кулаки, перед собой.

Вып: наклон вперед, и.п. Пов:5-6 раз.

3. «Проверка руля»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях (имитация держания руля).

Вып: поворот вправо (влево), и.п.

Пов:4-6 раз.

4. «Открой ворота» И.п.: то же.
Вып: вынести руки вперёд, развести в стороны.
5. «Сели в машину»
И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, руки на поясе.
Вып: присесть (едем с горки), встать (в горку), Пов:5-6 раз.
6. «Поехали быстро-быстро»

Январь, 2 неделя ОРУ

Комплекс ОРУ без предметов №5.

1. «Заведи мотор»
И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки согнуты в локтях на уровне груди, пальцы сжаты в кулаки.
Вып: круговые движения руками на уровне груди.
2. «Накачаем шины»
И.п.: ноги слегка расставить, пальцы сжаты в кулаки, перед собой.
Вып: наклон вперёд, и.п. Пов:5-6 раз.
3. «Проверка руля»
И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях (имитация держания руля).
Вып: поворот вправо (влево), и.п. Пов:4-6 раз.
4. «Открой ворота» И.п.: то же.
Вып: вынести руки вперёд, развести в стороны.
5. «Сели в машину»
И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, руки на поясе. Вып: присесть (едем с горки), встать (в горку), Пов:5-6 раз.
6. «Поехали быстро-быстро»

Январь, 3 неделя ОРУ

Комплекс ОРУ №8 с флажками.

1. «Салют»
И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, флажки опущены.
Вып: поднять флажки через стороны вверх, помахать 3 раза, и.п. Пов:4-6 раз.
2. «Неваляшка»
И.п.: то же Вып: наклониться вправо (влево), постараться достать флажком пола, и.п. Пов: 4-6 раз.
3. «Постучи»
И.п.: стоя, ноги на ширине стопы. Вып: присесть, поставить флажки палочками на пол, и.п. Пов:5-6 раз.
4. «Дотянись»
И.п.: сидя, ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. Вып: наклониться вперёд, поставить флажки у носочков, и.п. Пов:4-6 раз.
4. «Спрячем флажки»
И. п.: сидя, ноги врозь, флажки лежат между ног, упор рук сзади. Вып: ноги вместе, сказать: «Нет!», ноги врозь «Вот!» Пов:5-6 раз.

5. «Повернись»

И.п.: стоя на коленях, флажки внизу. Вып: повернуться вправо (влево), отвести флажок назад, посмотреть на него, и.п. Пов:4-6 раз.

6.Прыжки на двух ногах, флажками махать над головой, руки прямые; чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Январь, 4 неделя ОРУ

Комплекс ОРУ №8 с флажками.

1. «Салют»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, флажки опущены.

Вып: поднять флажки через стороны вверх, помахать 3 раза, и.п. Пов:4-6 раз.

2. «Неваляшка»

И.п.: то же Вып: наклониться вправо (влево), постараться достать флажком пола, и.п. Пов: 4-6 раз.

3. «Постучи»

И.п.: стоя, ноги на ширине стопы. Вып: присесть, поставить флажки палочками на пол, и.п. Пов:5-6 раз.

4. «Дотянись»

И.п.: сидя, ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. Вып: наклониться вперёд, поставить флажки у носочков, и.п. Пов:4-6 раз.

4. «Спрячем флажки»

И. п.: сидя, ноги врозь, флажки лежат между ног, упор рук сзади. Вып: ноги вместе, сказать: «Нет!», ноги врозь «Вот!» Пов:5-6 раз.

5. «Повернись»

И.п.: стоя на коленях, флажки внизу. Вып: повернуться вправо (влево), отвести флажок назад, посмотреть на него, и.п. Пов:4-6 раз.

6.Прыжки на двух ногах, флажками махать над головой, руки прямые; чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Февраль (8 занятий)

Содержание работы

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: продолжать обучать детей правильной ходьбе в сочетании с дыханием. Обучение правильному выполнению упражнений с мешочками. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Укрепление мышечного корсета.				
Вводная часть	Ходьба друг за другом на носках, на пятках, «змейкой», с выполнением задания по сигналу. Бег друг за другом, сильно сгибая колени назад, бег с покачиванием. Ходьба, построение в звенья.			
ОРУ	с мешочками	с мешочками	с кубиками	с кубиками
Основные виды	1. Ходьба по скамейке (ширина 15 см), руки за голову.	1. Ходьба по скамейке (ширина 15 см), руки за голову.	1. метание мешочков на дальность (правильная постановка рук и ног)	1. метание мешочков на дальность (правильная постановка рук и ног)

движений	2. Спрыгивание со скамейки (высота 20 см) на мат. 3. И. п. — стоя у гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне плеч. Глубокое приседание и возвращение в и. п. (3–5 раз). 4. И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вниз, ноги согнуты в коленных суставах. Поднимание таза с опорой на ладони, плечи, стопы — вдох, возвращение в и. п., выдох (3–5р).	2. Спрыгивание со скамейки (высота 20 см) на мат. 3. И. п. — стоя у гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне плеч. Глубокое приседание и возвращение в и. п. (3–5 раз). 4. И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вниз, ноги согнуты в коленных суставах. Поднимание таза с опорой на ладони, плечи, стопы — вдох, возвращение в и. п., выдох (3–5р).	2. Ходьба по прямой дорожке между линиями. Ширина 25 см. (Формирование правильной осанки) 3. И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела. Движения ногами, как на велосипеде (10–12 раз). 4. «Дельфины здороваются», 5-6 раз 5. Дыхательное упражнение «Гуси-гуси, га-га-га...»	2. Ходьба по прямой дорожке между линиями. Ширина 25 см. (Формирование правильной осанки) 3. И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела. Движения ногами, как на велосипеде (10–12 раз). 4. «Дельфины здороваются», 5-6 раз 5. Дыхательное упражнение «Гуси-гуси, га-га-га...»
Подвижные игры	«Самый меткий».	«Самый меткий».	«Перепрыгни через веревочки».	«Перепрыгни через веревочки».
Заключительная часть	Релаксация «Золотая рыбка»	Релаксация «Золотая рыбка»	Сидя на скамье катать гимнастическую палку от носка к пятке.	Сидя на скамье катать гимнастическую палку от носка к пятке.
Итого:	48 занятий			

Февраль, 1 неделя ОРУ с мешочками

Комплекс ОРУ №7 с мешочком.

1. «Передай мешочек»

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, мешочек в одной руке.

Вып: поднять руки вверх, передать мешочек в другую руку над головой, и.п. Пов:4-5 раз.

2. «Положи мешочек»

И.п.: стоя, ноги на ширине стопы.

Вып: присесть, положить мешочек, встать, сказать: «Нет!» Присесть, взять сказать: «Вот!» Пов:4-6 раз.

3. «Достань носочков»

И.п.: сидя, ноги врозь.

Вып: наклониться, положить мешочек между ног у носочков, и. п., наклониться, взять. Пов:5-6 раз.

4. «Спрячем мешочек»

И. п.: сидя, ноги врозь, мешочек лежит между ног, упор рук сзади.

Вып: ноги вместе, сказать: «Нет!», ноги врозь «Вот!» Пов:5-6 раз.

5. «Повернись и спрячь» И.п.: сидя, ноги скрестно.

Вып: повернуться, положить мешочек за спину и.п. сказать: «Нет!» повернуться, взять и.п. сказать: «Вот!», то же в другую сторону. Пов:4-6 раз.

6. Прыжки на двух ногах вокруг мешочка, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Февраль, 2 неделя ОРУ с мешочками

Комплекс ОРУ №7 с мешочком.

1. «Передай мешочек»

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, мешочек в одной руке.

Вып: поднять руки вверх, передать мешочек в другую руку над головой, и.п. Пов:4-5 раз.

2. «Положи мешочек»

И.п.: стоя, ноги на ширине стопы.

Вып: присесть, положить мешочек, встать, сказать: «Нет!» Присесть, взять сказать: «Вот!» Пов:4-6 раз.

3. «Достань носочков»

И.п.: сидя, ноги врозь.

Вып: наклониться, положить мешочек между ног у носочков, и. п., наклониться, взять. Пов:5-6 раз.

4. «Спрячем мешочек»

И. п.: сидя, ноги врозь, мешочек лежит между ног, упор рук сзади.

Вып: ноги вместе, сказать: «Нет!», ноги врозь «Вот!» Пов:5-6 раз.

5. «Повернись и спрячь» И.п.: сидя, ноги скрестно.

Вып: повернуться, положить мешочек за спину и.п. сказать: «Нет!» повернуться, взять и.п. сказать: «Вот!», то же в другую сторону. Пов:4-6 раз.

6. Прыжки на двух ногах вокруг мешочка, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Февраль, 3 неделя ОРУ

Комплекс ОРУ №9 с кубиками.

1. «Кубик на кубик»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, кубики опущены.

Вып: вынести руки вперёд, поставить кубик на кубик, и.п. Пов:4-5 раз.

2. «Не ленись»

И.п.: то же, кубики у плеч.

Вып: наклон вправо (влево), опустить правую (левую) руку вниз, и.п. Пов:4-6 раз.

3. «Тук»

И.п.: то же, наклониться вниз, коснуться кубиками колен «Тук!», и.п. Пов: 5 раз.

4. «Не урони»

И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, кубики стоят на полу пирамидкой, руки на поясе.

Вып: присесть, коснуться верхнего кубика «Тихо!», и.п. Пов:5-6 раз.

5. «Спрячем»

И.п.: сидя, руки с кубиками в стороны.

Вып: согнуть ноги, спрятать кубики под колени «Нет!», и.п. Пов:5 раз.

6. «Повернись и спрячь»

И.п.: сидя, ноги скрестно, кубики на коленях.

Вып: повернуться, положить кубик за спину и.п. сказать «Нет!» повернуться, взять и.п. сказать «Вот!» то же в другую сторону. Пов:4-6 раз.

7. Прыжки на двух ногах вокруг своих кубиков, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Февраль, 4 неделя ОРУ

Комплекс ОРУ №9 с кубиками.

1. «Кубик на кубик»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, кубики опущены. Вып: вынести руки вперёд, поставить кубик на кубик, и.п. Пов:4-5 раз.

2. «Не ленись»

И.п.: то же, кубики у плеч. Вып: наклон вправо (влево), опустить правую (левую) руку вниз, и.п. Пов:4-6 раз.

3. «Тук»

И.п.: то же, наклониться вниз, коснуться кубиками колен «Тук!», и.п. Пов: 5 раз.

4. «Не урони»

И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, кубики стоят на полу пирамидкой, руки на поясе.

Вып: присесть, коснуться верхнего кубика «Тихо!», и.п. Пов:5-6 раз.

5. «Спрячем»

И.п.: сидя, руки с кубиками в стороны. Вып: согнуть ноги, спрятать кубики под колени «Нет!», и.п. Пов:5 раз.

6. «Повернись и спрячь» И.п.: сидя, ноги скрестно, кубики на коленях.

Вып: повернуться, положить кубик за спину и.п. сказать: «Нет!» повернуться, взять и.п. сказать: «Вот!» то же в другую сторону. Пов:4-6 раз.

7. Прыжки на двух ногах вокруг своих кубиков, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Март (8 занятий)

Содержание работы

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи:	совершенствование координации движений. Развитие гибкости и подвижности позвоночника. Закрепление выполнения упражнений с мячами. Тренировка навыка удержания правильной осанки при различных двигательных действиях. Укрепление мышц спины и брюшного пресса.			
Вводная часть	Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вперед, друг за другом с закрытыми глазами. Бег друг за другом па прямых ногах. Ходьба. Построение в звеня.			

ОРУ	Комплекс ОРУ «Очень маму я люблю»	Комплекс ОРУ «Очень маму я люблю»	со средним мячом	со средним мячом
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по скамейке, пятку ставить к носку, руки в стороны, ладонями вверх.</p> <p>2. ходьба по шнуру с мешочком на голове: боком – руки в стороны; приставным шагом, руки на пояс.</p> <p>Коррекционное упражнение. «Кошечка»</p> <p>Комплексы упражнений</p> <p>1. «На роликовых коньках» - катать бруски ногой с сильным нажимом и прокатывать их от носка к пятке.</p> <p>2.«Белочки берут орешки» - захват малого мяча ступнями ног.</p> <p>Дыхательное упражнение «Дышим свободно»</p> <p>Повторить 3—4 раза.</p>	<p>1. Ходьба по скамейке, пятку ставить к носку, руки в стороны, ладонями вверх.</p> <p>2. ходьба по шнуру с мешочком на голове: боком – руки в стороны; приставным шагом, руки на пояс.</p> <p>Коррекционное упражнение. «Кошечка»</p> <p>Комплексы упражнений</p> <p>1. «На роликовых коньках» - катать бруски ногой с сильным нажимом и прокатывать их от носка к пятке.</p> <p>2.«Белочки берут орешки» - захват малого мяча ступнями ног.</p> <p>Дыхательное упражнение «Дышим свободно»</p> <p>Повторить 3—4 раза.</p>	<p>1. Перешагивание через набивные мячи, руки за спиной, голова приподнята.</p> <p>2.Ходьба по шнуру: елочка, приставной шаг.</p> <p>3. Подлезание в обруч – правым и левым боком.</p> <p>Коррекционное упражнение. По-турецки мы сидели.»</p> <p>Комплексы упражнений</p> <p>1. Активное поднятие стопы вверх и опускание её вниз.</p> <p>2. Катание подошвами вперед-назад гимнастической палки (скакалки), не сильно на неё нажимая.</p> <p>Дыхательное упражнение</p>	<p>1. Перешагивание через набивные мячи, руки за спиной, голова приподнята.</p> <p>2.Ходьба по шнуру: елочка, приставной шаг.</p> <p>3. Подлезание в обруч – правым и левым боком.</p> <p>Коррекционное упражнение. По-турецки мы сидели.»</p> <p>Комплексы упражнений</p> <p>1. Активное поднятие стопы вверх и опускание её вниз.</p> <p>2. Катание подошвами вперед-назад гимнастической палки (скакалки), не сильно на неё нажимая.</p> <p>Дыхательное упражнение</p>
Подвижные игры	«Найди платок»	«Найди платок»	«Пузырь»	«Пузырь»
Заключительная часть	«Весенние цветочки»	«Весенние цветочки»	И.п. :стоя вплотную спиной к стенке, голень, бедра, лопатки, плечи, голова касаются стенки. 1- принять положение правильной осанки; 2- шаг вперед; 3- шаг назад, принять правильную осанку.	И.п. :стоя вплотную спиной к стенке, голень, бедра, лопатки, плечи, голова касаются стенки. 1- принять положение правильной осанки; 2- шаг вперед; 3- шаг назад, принять правильную осанку.
Итого:	56 занятий			

Март 1 неделя ОРУ

Комплекс ОРУ без предметов

1. «Шагают дружно наши ножки»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

2. «Нам в праздник весело»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки через стороны вверх, хлопнуть, сказать «хлоп», руки за спину. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

3. «Очень маму я люблю»

И. п.: ноги слегка расставить, руки в стороны. Обхватить плечи обеими руками, сказать «люблю». Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

4. «Подарю цветочки маме»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки вперед, ладони вверх, сказать «дарю». Вернуться в и. п., выпрямиться, потянуться. Повторить 4—5 раз.

5. «Солнечные зайчики»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 8—10 подпрыгиваний с хлопками. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза, чередуя с ходьбой. Заканчивая упражнение, продлить ходьбу.

6. «Весенний ветерок»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом, вернуться в и. п., на выдохе произнести «у-у-ух!» Повторить 3—4 раза.

Март 2 неделя ОРУ

Комплекс ОРУ без предметов

1. «Шагают дружно наши ножки»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

2. «Нам в праздник весело»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки через стороны вверх, хлопнуть, сказать «хлоп», руки за спину. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

3. «Очень маму я люблю»

И. п.: ноги слегка расставить, руки в стороны. Обхватить плечи обеими руками, сказать «люблю». Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

4. «Подарю цветочки маме»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки вперед, ладони вверх, сказать «дарю». Вернуться в и. п., выпрямиться, потянуться. Повторить 4—5 раз.

5. «Солнечные зайчики»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 8—10 подпрыгиваний с хлопками. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза, чередуя с ходьбой. Заканчивая упражнение, продлить ходьбу.

6. «Весенний ветерок»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом, вернуться в и. п., на выдохе произнести «у-у-ух!» Повторить 3—4 раза.

Март 3 неделя ОРУ

Комплекс ОРУ №10 со средним мячом.

1. «Мяч за голову»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу.

Вып: мяч вверх, посмотреть, за голову (голову не опускать), поднять вверх, и.п. Пов: 4-6 раз.

2. «Положи»

И. п.: стоя, ноги на ширине стопы, мяч прижат к груди.

Вып: присесть, положить мяч на пол, встать, руки на пояс, присесть, взять мяч, и.п. Пов:4-5 раз.

3. «Голову на мяч»

И. п.: сидя, упор рук сзади, мяч между ног.

Вып: наклониться, достать головой мяча, выпрямиться, посмотреть вверх. Пов:5-6 раз

4. «Спрячем мяч»

И. п.: лёжа на спине, мяч на животе.

Вып: согнуть ноги в коленях, головой тянуться к мячу, и.п. Пов:4-5 раз.

5. «Подними вверх»

И. п.: сидя на коленях, мяч в руках.

Вып: встать на колени, поднять мяч вверх, и.п. Пов:5-6 раз.

6. Прыжки на двух ногах вокруг мяча, лежащего на полу.

Чередовать с ходьбой

Март 4 неделя ОРУ

Комплекс ОРУ №10 со средним мячом.

1. «Мяч за голову»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу.

Вып: мяч вверх, посмотреть, за голову (голову не опускать), поднять вверх, и.п. Пов:4-6 раз.

2. «Положи»

И. п.: стоя, ноги на ширине стопы, мяч прижат к груди.

Вып: присесть, положить мяч на пол, встать, руки на пояс, присесть, взять мяч, и.п. Пов:4-5 раз.

3. «Голову на мяч»

И. п.: сидя, упор рук сзади, мяч между ног.

Вып: наклониться, достать головой мяча, выпрямиться, посмотреть вверх. Пов:5-6 раз

4. «Спрячем мяч»

И. п.: лёжа на спине, мяч на животе.

Вып: согнуть ноги в коленях, головой тянуться к мячу, и.п. Пов:4-5 раз.

5. «Подними вверх»

И. п.: сидя на коленях, мяч в руках.

Вып: встать на колени, поднять мяч вверх, и.п. Пов:5-6 раз.

6. Прыжки на двух ногах вокруг мяча, лежащего на полу.

Чередовать с ходьбой

Апрель (8 занятий)

Содержание работы				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: развитие динамического равновесия. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса с использованием гантелей, скамейки, обруча.				
Вводная часть	Построение у гимнастической стенки – проверка осанки. Шаг вперед, присед, встать, принять правильную осанку, шаг назад к стене, проверить осанку. Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки в стороны – сгибать и разгибать кисти. Легкий бег. Перестроение в колонны.			
ОРУ	Комплекс ОРУ «Самолеты»	Комплекс ОРУ «Самолеты»	Комплекс ОРУ с мячом	Комплекс ОРУ с мячом
Основные виды движений	1. Прыжок вверх. (достать до платочка). 3. Переползание через модули Коррекционное упражнение. «правильная осанка»- у шведской стенки. Комплексы упражнений 1.И.п. - сидя на полу. Скользить стопой правой ноги по голени левой. И наоборот. 2.«Пылесос» собирать кусочки бумаги или мелкие предметы пальцами ног. 3.«Белочки берут орешки» - захват малого мяча ступнями ног. Поглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки	1. Прыжок вверх. (достать до платочка). 3. Переползание через модули Коррекционное упражнение. «правильная осанка»- у шведской стенки. Комплексы упражнений 1.И.п. - сидя на полу. Скользить стопой правой ноги по голени левой. И наоборот. 2.«Пылесос» собирать кусочки бумаги или мелкие предметы пальцами ног. 3.«Белочки берут орешки» - захват малого мяча ступнями ног. Поглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки.	1. Прыжки в длину с места 3. Ползание на четвереньках прямо до ориентира 4. Метание мешочка вдаль. 5. И.п.: стоя вплотную спиной к стенке, голень, бедра, лопатки, плечи, голова касаются стенки. 1- принять положение правильной осанки; 2- шаг вперед; 3- шаг назад, принять правильную осанку. Коррекционное упражнение «регулирующий». Дыхательное упражнение «Горячая картошка»	1. Прыжки в длину с места 3. Ползание на четвереньках прямо до ориентира 4. Метание мешочка вдаль. 5. И.п.: стоя вплотную спиной к стенке, голень, бедра, лопатки, плечи, голова касаются стенки. 1- принять положение правильной осанки; 2- шаг вперед; 3- шаг назад, принять правильную осанку. Коррекционное упражнение «регулирующий». Дыхательное упражнение «Горячая картошка»
Подвижные игры	Передача мяча стопами, сидя на полу. В парах.	Передача мяча стопами, сидя на полу. В парах.	«Маленькие зайки»	«Маленькие зайки»
Заключительная часть	Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок. Массаж стоп мячами массажерами.	Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок. Массаж стоп мячами массажерами.	«Жили у бабуси 2 веселых гуся...»	«Жили у бабуси 2 веселых гуся...»
Итого:	64 занятия			

Апрель, 1 неделя ОРУ

1.«Крепкие крылья самолета»

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки в стороны; сделать несколько подниманий и опусканий; опуская, сказать «крепкие». Вернуться в и. п. Повторить 4 раза.

2.«Заводим мотор самолета»

И. п.: ноги врозь, кулачки у плеч. Поворот вправо; руки вперед, показать кулачки; поворачивать обоими кулачками в произвольных направлениях, сказать «вот». Вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить по 3 раза.

3.«Самолет взлетает высоко»

И. п.: ноги слегка расставить, колени обхватить руками, голову наклонить к коленям. Встать, выпрямиться; подняться на носки; руки вверх, сказать «высоко». Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

4. «Прыгаем, играем, как самолеты мы летаем»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Руки в стороны; помахать. Вернуться в и. п. 4—6 подпрыгиваний, 4—6 шагов. Повторить 3 раза. Дыхание произвольное.

5.«Самолеты на посадку»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., выдох через рот. Повторить 3—4 раза.

Апрель, 2 неделя ОРУ

1.«Крепкие крылья самолета»

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки в стороны; сделать несколько подниманий и опусканий; опуская, сказать «крепкие». Вернуться в и. п. Повторить 4 раза.

2.«Заводим мотор самолета»

И. п.: ноги врозь, кулачки у плеч. Поворот вправо; руки вперед, показать кулачки; поворачивать обоими кулачками в произвольных направлениях, сказать «вот». Вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить по 3 раза.

3.«Самолет взлетает высоко»

И. п.: ноги слегка расставить, колени обхватить руками, голову наклонить к коленям. Встать, выпрямиться; подняться на носки; руки вверх, сказать «высоко». Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

4. «Прыгаем, играем, как самолеты мы летаем»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Руки в стороны; помахать. Вернуться в и. п. 4—6 подпрыгиваний, 4—6 шагов. Повторить 3 раза. Дыхание произвольное.

5.«Самолеты на посадку»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., выдох через рот. Повторить 3—4 раза.

Апрель, 3 неделя ОРУ с резиновым мячом средних размеров

Комплекс ОРУ №10 со средним мячом.

1. «Мяч за голову»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу.

Вып: мяч вверх, посмотреть, за голову (голову не опускать), поднять вверх, и.п. Пов:4-6 раз.

2. «Положи»

И. п.: стоя, ноги на ширине стопы, мяч прижат к груди.

Вып: присесть, положить мяч на пол, встать, руки на пояс, присесть, взять мяч, и.п. Пов:4-5 раз.

3. «Голову на мяч»

И. п.: сидя, упор рук сзади, мяч между ног.

Вып: наклониться, достать головой мяча, выпрямиться, посмотреть вверх. Пов:5-6 раз

4. «Спрячем мяч»

И. п.: лёжа на спине, мяч на животе.

Вып: согнуть ноги в коленях, головой тянуться к мячу, и.п. Пов:4-5 раз.

5. «Подними вверх»

И. п.: сидя на коленях, мяч в руках.

Вып: встать на колени, поднять мяч вверх, и.п. Пов:5-6 раз.

6. Прыжки на двух ногах вокруг мяча, лежащего на полу.

Чередовать с ходьбой

Апрель, 4 неделя ОРУ с резиновым мячом средних размеров

Комплекс ОРУ №10 со средним мячом.

1. «Мяч за голову»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу.

Вып: мяч вверх, посмотреть, за голову (голову не опускать), поднять вверх, и.п. Пов:4-6 раз.

2. «Положи»

И. п.: стоя, ноги на ширине стопы, мяч прижат к груди.

Вып: присесть, положить мяч на пол, встать, руки на пояс, присесть, взять мяч, и.п. Пов:4-5 раз.

3. «Голову на мяч»

И. п.: сидя, упор рук сзади, мяч между ног.

Вып: наклониться, достать головой мяча, выпрямиться, посмотреть вверх. Пов:5-6 раз

4. «Спрячем мяч»

И. п.: лёжа на спине, мяч на животе.

Вып: согнуть ноги в коленях, головой тянуться к мячу, и.п. Пов:4-5 раз.

5. «Подними вверх»

И. п.: сидя на коленях, мяч в руках.

Вып: встать на колени, поднять мяч вверх, и.п. Пов:5-6 раз.

6. Прыжки на двух ногах вокруг мяча, лежащего на полу.

Чередовать с ходьбой.

Май (8 занятий)

Содержание работы				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p>Задачи: продолжать формировать навыки стереотипа правильной осанки. Обучать правильному выполнению упражнений с обручами. Тренировка силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины. Отработка навыков удержания тела в нужном положении при различных движениях.</p>				
Вводная часть	<p>Ходьба друг за другом на носках, на пятках, имитация ходьбы на лыжах (звук «м-м-м»), по диагонали. Бег друг за другом с поворотом по сигналу. Ходьба. Построение в звенья.</p>			
ОРУ	с кубиками	с кубиками	с маленьким обручем.	с маленьким обручем.
Основные виды движений	<p>1. И.п. - лежа на животе. Опираясь на руки и, не отрывая бедер от пола, прогнуться. Замереть в этом положении на 3-5 секунд, затем вернуться в и.п.</p> <p>2. И. п. — лежа на спине, руки за головой. Поочередно поднимать прямые ноги вверх.</p> <p>3. И. п. — лежа на спине. «Ножницы» — горизонтальные и вертикальные движения прямыми ногами. Дыхательное упражнение.</p> <p>Сгибание и разгибание стоп</p> <p>Круговые движения стопами</p> <p>Сгибание и разгибание пальцев</p>	<p>1. И.п. - лежа на животе. Опираясь на руки и, не отрывая бедер от пола, прогнуться. Замереть в этом положении на 3-5 секунд, затем вернуться в и.п.</p> <p>2. И. п. — лежа на спине, руки за головой. Поочередно поднимать прямые ноги вверх.</p> <p>3. И. п. — лежа на спине. «Ножницы» — горизонтальные и вертикальные движения прямыми ногами. Дыхательное упражнение.</p> <p>Сгибание и разгибание стоп</p> <p>Круговые движения стопами</p> <p>Сгибание и разгибание пальцев</p>	<p>1. И. п. — лежа на спине. Приподнять голову и плечи, посмотреть на пальцы ног, вернуться в и. п.</p> <p>2. И. п. — то же. Поочередно согнуть и разогнуть ноги в коленях и тазобедренных суставах.</p> <p>3. И. п. — лежа на животе, подбородок на руки. Отвести руки назад и приподнять ноги («Рыбка»).</p> <p>4. И. п. — лежа на спине. «Велосипед». Дыхательное упражнение.</p> <p>Сгибание и разгибание пальцев</p> <p>Перекатывание с носка на пятку</p>	<p>Диагностика</p> <p>Сгибание и разгибание пальцев</p> <p>Перекатывание с носка на пятку</p> <p>Круговые движения стопами</p>

Подвижные игры	«Попрыгунчик – лягушонок».	Передача мяча стопами, сидя на полу. В парах.	«1-2-3-4-5, вышел зайчик погулять..»	Удм. нар.игра «Игра с платочком»
Заключительная часть	Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок.	Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок.	Сидя по кругу, массаж спины мячами массажерами.	Сидя по кругу, массаж спины мячами массажерами.
Итого:	72 занятия			

Май, 1 неделя ОРУ

Комплекс ОРУ №9 с кубиками

1. «Кубик на кубик»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, кубики опущены.

Вып: вынести руки вперёд, поставить кубик на кубик, и.п. Пов:4-5 раз.

2. «Не ленись»

И.п.: то же, кубики у плеч.

Вып: наклон вправо (влево), опустить правую (левую) руку вниз, и.п. Пов:4-6 раз.

3. «Тук»

И.п.: то же, наклониться вниз, коснуться кубиками колен «Тук!», и.п. Пов: 5 раз.

4. «Не урони»

И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, кубики стоят на полу пирамидкой, руки на поясе.

Вып: присесть, коснуться верхнего кубика «Тихо!», и.п. Пов:5-6 раз.

5. «Спрячем»

И.п.: сидя, руки с кубиками в стороны.

Вып: согнуть ноги, спрятать кубики под колени «Нет!», и.п. Пов:5 раз.

6. «Повернись и спрячь»

И.п.: сидя, ноги скрестно, кубики на коленях.

Вып: повернуться, положить кубик за спину и.п. сказать «Нет!» повернуться, взять и.п. сказать «Вот!» то же в другую сторону. Пов:4-6 раз.

7. Прыжки на двух ногах вокруг своих кубиков, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Май, 2 неделя ОРУ

Комплекс ОРУ №9 с кубиками.

1. «Кубик на кубик»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, кубики опущены.

Вып: вынести руки вперёд, поставить кубик на кубик, и.п. Пов:4-5 раз.

2. «Не ленись»

И.п.: то же, кубики у плеч.

Вып: наклон вправо (влево), опустить правую (левую) руку вниз, и.п. Пов:4-6 раз.

3. «Тук»

И.п.: то же, наклониться вниз, коснуться кубиками колен «Тук!», и.п. Пов: 5 раз.

4. «Не урони»

И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, кубики стоят на полу пирамидкой, руки на поясе.

Вып: присесть, коснуться верхнего кубика «Тихо!», и.п. Пов:5-6 раз.

5. «Спрячем»

И.п.: сидя, руки с кубиками в стороны.

Вып: согнуть ноги, спрятать кубики под колени «Нет!», и.п. Пов:5 раз.

6. «Повернись и спрячь»

И.п.: сидя, ноги скрестно, кубики на коленях.

Вып: повернуться, положить кубик за спину и.п. сказать «Нет!» повернуться, взять и.п. сказать «Вот!» то же в другую сторону. Пов:4-6 раз.

7. Прыжки на двух ногах вокруг своих кубиков, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Май, 3 неделя ОРУ

Комплекс ОРУ №11 с маленьким обручем.

1. «Воротничок»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч хват с боков «одет воротничком».

Вып.: обруч поднять вверх, вынести вперед, поднять вверх, и.п. Пов:4-5 раз.

2. «Юбочка»

И.п.: то же, обруч одет как юбочка.

Вып.: наклониться вправо (влево); и.п.

Пов:4-6 раз.

3. «Наклонись»

И. п.: то же, руки на поясе, обруч лежит на полу.

Вып.: наклониться вниз, тянуться к обручу, и.п. Пов:5-6 раз.

4. «Положи обруч»

И. п.: узкая стойка, обруч одет как юбочка.

Вып.: присесть, положить обруч на пол (взять), и.п. Пов:4-5 раз.

5. «Повернись»

И. п.: сидя «по-турецки» в обруче, руки на поясе.

Вып.: повернуться вправо (влево)- назад, отвести руку, посмотреть, и.п. Пов:4-6 раз.

6. «Зайчик в домик»

И. п.: стоя в обруче, лежащем на полу, ноги вместе, руки на поясе.

Вып.: прыгнуть из), повернуться, прыгнуть в обруч. Пов:2 раза. Чередовать с ходьбой вокруг обруча.

Май, 4 неделя (диагностика) ОРУ

Комплекс ОРУ №11 с маленьким обручем.

1. «Воротничок»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч хват с боков «одет воротничком».

Вып.: обруч поднять вверх, вынести вперед, поднять вверх, и.п. Пов:4-5 раз.

2. «Юбочка»

И.п.: то же, обруч одет как юбочка.

Вып.: наклониться вправо (влево); и.п.

Пов:4-6 раз.

3. «Наклонись»

И. п.: то же, руки на поясе, обруч лежит на полу.

Вып.: наклониться вниз, тянуться к обручу, и.п. Пов:5-6 раз.

4. «Положи обруч»

И. п.: узкая стойка, обруч одет как юбочка.

Вып.: присесть, положить обруч на пол (взять), и.п. Пов:4-5 раз.

5. «Повернись»

И. п.: сидя «по-турецки» в обруче, руки на поясе.

Вып.: повернуться вправо (влево)- назад, отвести руку, посмотреть, и.п. Пов:4-6 раз.

6. «Зайчик в домик»

И. п.: стоя в обруче, лежащем на полу, ноги вместе, руки на поясе.

Вып.: прыгнуть из), повернуться, прыгнуть в обруч. Пов:2 раза. Чередовать с ходьбой вокруг обруча.

Тематическое планирование для детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет) Сентябрь (8 занятий)

Содержание работы				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: Провести беседу о правильной осанке. Проверить осанку в различных исходных положениях при выполнении упражнений. Совершенствовать навык правильной осанки в положениях лежа при различных движениях рук и ног. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Формирование стереотипа правильной походки.				
Вводная часть	Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприседе, обычная.			
ОРУ		Без предметов	Без предметов	С флажками.

Основные виды движений	Диагностика 1. Бег между двумя линиями (ширина 15 см).	1. Ползание на четвереньках (5-6м.) "Пойдём как собачка" 2. Ходьба по прямой дорожке между линиями. Ширина 25 см. (Формирование правильной осанки) Дыхательное упражнение «Ветер» 3. Прыжки на обеих ногах через шнуры. Коррекционные упражнения: «Кошка сердится», «Собачка дает лапу» Упражнения, выполняемые в положении стоя. Эти движения лучше делать, держась за опору на уровне груди. 1. Перекатывание с пятки на носок и с носка на пятку 3. Катание брусочков по полу стопами	1. Ползание на четвереньках (5-6м.) "Пойдём как собачка" 2. Ходьба по прямой дорожке между линиями. Ширина 25 см. (Формирование правильной осанки) Дыхательное упражнение «Ветер» 3. Прыжки на обеих ногах через шнуры. Коррекционные упражнения: «Кошка сердится», «Собачка дает лапу» Упражнения, выполняемые в положении стоя. Эти движения лучше делать, держась за опору на уровне груди. 1. Перекатывание с пятки на носок и с носка на пятку 3. Катание брусочков по полу стопами	1. ходьба по веревке прямо (Формирование правильной осанки) 2. прыжки в длину с места. 3. ходьба через кубики (5-6). 4. прыжки боком через шнуры, лежащие на полу. Коррекционные упражнения: «По турецки мы сидели», «Собачка дает лапу» Упражнения, выполняемые в положении сидя 1. Круговые движения стопами 2. Поворот стопами подошвами внутрь 3. Сжимание резинового мячика подошвами
Подвижные игры	Игра с разноцветными мячами «Салют»	Игра с разноцветными мячами «Салют»	«Возьми платочек»	"Найди свой домик"
Заключительная часть	Малоподвижная игра «Глазки»	Малоподвижная игра «Глазки»	Релаксация: «В лесу»	Релаксация: «В лесу»
Итого:	8 занятий			

Сентябрь, 2 неделя ОРУ

Комплекс ОРУ № 1 без предметов

1. Исходное положение (далее И. п.) - стойка ноги параллельно на ширине ступни, руки вниз. Поднять через стороны руки вверх, хлопнуть в ладоши. Опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение. То же в другую сторону (по 3 раза).
3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Присесть, руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
4. И. п. - стойка ноги врозь, руки за спину. Поднять руки в стороны: наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).
5. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой (3 раза).

Сентябрь, 3 неделя ОРУ

Комплекс ОРУ №1 без предметов

1. Исходное положение (далее И. п.) - стойка ноги параллельно на ширине ступни, руки вниз. Поднять через стороны руки вверх, хлопнуть в ладоши. Опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение. То же в другую сторону (по 3 раза).
3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Присесть, руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
4. И. п. - стойка ноги врозь, руки за спину. Поднять руки в стороны: наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).
5. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой (3 раза).

Сентябрь, 4 неделя ОРУ

Комплекс ОРУ №2 с флажками.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Поднять флажки вперед, вверх, посмотреть на флажки, опустить их, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч. Присесть, коснуться палочками флажков пола, встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Поворот вправо (влево), флажки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
4. И. п. - сидя, ноги врозь, флажки у груди. Наклон вперед, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
5. И. п. - ноги слегка расставлены, флажки свернуты и лежат у носков ног. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (на счет 1-8), повторить 3 раза.

Октябрь (8 занятий)

Содержание работы

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи:	Проверка осанки в различных исходных положениях, при выполнении упражнений. Формирование стереотипа правильной осанки и походки. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Продолжать обучать детей правильной ходьбе в сочетании с дыханием. Обучение правильному выполнению упражнений.			
Вводная часть	Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, враспынную. Ходьба.			
ОРУ	С флажками	С мячом.	С мячом.	С мячом.

Основные виды движений	<p>1. Перепрыгивание ч/з шнур, положенный на пол прямо, правым и левым боком.</p> <p>2. Подпрыгивание на двух ногах на месте (под бубен) - "Достань до ленточки"</p> <p>Коррекционные упражнения: «Жучок на спине»</p> <p>Упражнения, выполняемые в положении сидя</p> <p>1. Сгибание и разгибание стоп</p> <p>2. Захват и удержание округлого предмета (мячика, кегли, и т.д.) подошвами</p> <p>3. Сжатие резинового мячика подошвами</p>	<p>1. Перепрыгивание ч/з шнур, положенный на пол прямо, правым и левым боком.</p> <p>2. Подпрыгивание на двух ногах на месте (под бубен) - "Достань до ленточки"</p> <p>Коррекционные упражнения: «Жучок на спине»</p> <p>Упражнения, выполняемые в положении сидя</p> <p>1. Сжатие и разжатие пальцев</p> <p>2. Захват и удержание округлого предмета (мячика, кегли, и т.д.) подошвами</p> <p>3. Сжатие резинового мячика подошвами</p>	<p>1. Подлезание под шнур (высота 40-50 см), упираясь на предплечья и колени.</p> <p>2. Ходьба по ребристой доске.</p> <p>Коррекционные упражнения: «Черепашка»</p> <p>Упражнения, выполняемые в положении сидя</p> <p>1. Катание подошвами округлого предмета</p> <p>2. Захват и поднимание с пола мелких предметов и то же самое, но со скрещенными ногами</p> <p>3. «Ладушки» стопами</p> <p>Дыхательное упражнение «Ежик»</p>	<p>1. Подлезание под шнур (высота 40-50 см), упираясь на предплечья и колени.</p> <p>2. Ходьба по ребристой доске.</p> <p>Коррекционные упражнения: «Черепашка»</p> <p>Упражнения, выполняемые в положении сидя</p> <p>1. Катание подошвами округлого предмета</p> <p>2. Захват и поднимание с пола мелких предметов и то же самое, но со скрещенными ногами</p> <p>3. «Ладушки» стопами</p> <p>4. Сбирание с пола ткани пальцами</p> <p>Дыхательное упражнение «Ёжик»</p>
Подвижные игры	"Наседка и цыплята"	"Поезд"	"Поезд"	"Лебеди плывут"
Заключит часть	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	«У нас славная осанка..»	«У нас славная осанка..»
Итого:	16 занятий			

Октябрь, 1 неделя ОРУ

Комплекс ОРУ №2 с флажками.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Поднять флажки вперед, вверх, посмотреть на флажки, опустить их, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч. Присесть, коснуться палочками флажков пола, встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Поворот вправо (влево), флажки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
4. И. п. - сидя, ноги врозь, флажки у груди. Наклон вперед, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
5. И. п. - ноги слегка расставлены, флажки свернуты и лежат у носков ног. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (на счет 1-8), повторить 3 раза.

Октябрь, 2 неделя ОРУ

Комплекс ОРУ с мячом. №3.

1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вперед, вверх, посмотреть на него, опустить вперед-вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. - сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Подняться в стойку на коленях, мяч вверх; вернуться в исходное положение (6 раз). 3. И. п. - сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, толкая мяч руками (по 3 раза в обе стороны). 4. И. п. - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
5. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч перед собой. Поднять мяч вверх, наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше (рис. 2), выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
6. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой (по 3 раза).

Октябрь, 3 неделя ОРУ

Комплекс ОРУ с мячом. №3.

1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вперед, вверх, посмотреть на него, опустить вперед-вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. - сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Подняться в стойку на коленях, мяч вверх; вернуться в исходное положение (6 раз). 3. И. п. - сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, толкая мяч руками (по 3 раза в обе стороны). 4. И. п. - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
5. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч перед собой. Поднять мяч вверх, наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше (рис. 2), выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
6. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой (по 3 раза).

Октябрь, 4 неделя ОРУ

Комплекс ОРУ с мячом. №3.

1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вперед, вверх, посмотреть на него, опустить вперед-вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. - сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Подняться в стойку на коленях, мяч вверх; вернуться в исходное положение (6 раз). 3. И. п. - сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, толкая мяч руками (по 3 раза в обе стороны). 4. И. п. - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
5. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч перед собой. Поднять мяч вверх, наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше (рис. 2), выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
6. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой (по 3 раза).

Ноябрь (8 занятий)

Содержание работы

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p>Задачи: продолжать обучать детей правильной ходьбе в сочетании с дыханием. Обучение правильному выполнению упражнений с платочком. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Укрепление мышечного корсета.</p>				
Вводная часть	Ходьба друг за другом на носках, на пятках, «змейкой», с выполнением задания по сигналу. Бег друг за другом, сильно сгибая колени назад, бег с покачиванием. Ходьба, построение в звенья.			
ОРУ	С косичкой (или с коротким шнуром).	С косичкой (или с коротким шнуром).	С косичкой (или с коротким шнуром).	С косичкой (или с коротким шнуром).
Основные виды движений	<p>1. Прыжки в обруч и из обруча. 2. Прокатывание мячей в прямом направлении. (Дети катят мячи и бегут за ними). Коррекционные упражнения: «Хвост у котенка», «Котенок играет» И. п. — лежа на животе, руки вытянуты вперед. Поднять корпус — вдох, возвратиться в н. и. — выдох (3 раза). Дыхательное упражнение «Пчелка»</p>	<p>1. Прыжки в обруч и из обруча. 2. Прокатывание мячей в прямом направлении. (Дети катят мячи и бегут за ними). Коррекционные упражнения: «Хвост у котенка», «Котенок играет» И. п. — лежа на животе, руки вытянуты вперед. Поднять корпус — вдох, возвратиться в н. и. — выдох (3 раза). Дыхательное упражнение «Пчелка»</p>	<p>1. катание мячей в парах (рас. 2 м) 2. перебрасывание мячей друг другу (рас. 1 м) Коррекционные упражнения: 3 И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела. Движения ногами, как на велосипеде (10–12 раз). 4. И. п. — лежа на животе, руки вытянуты вперед. Поднять корпус — вдох, возвратиться в н. и. — выдох (3 раза). 5. И. п. — лежа на животе, на 1-3 «плавание», на 4 - возвращение в и.п. (4–5 раз).</p>	<p>1. катание мячей в парах (рас. 2 м) 2. перебрасывание мячей друг другу (рас. 1 м) Коррекционные упражнения: 3 И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела. Движения ногами, как на велосипеде (10–12 раз). 4. И. п. — лежа на животе, руки вытянуты вперед. Поднять корпус — вдох, возвратиться в н. и. — выдох (3 раза). 5. И. п. — лежа на животе, на 1-3 «плавание», на 4 - возвращение в и.п. (4–5 раз).</p>
Подвижные игры	«Мыши в кладовой»	«Мыши в кладовой»	«У медведя во бору»	«У медведя во бору»
Заключительная часть	Релаксация – « Волшебный сон».	Релаксация – « Волшебный сон».	ходьба по искусственной тропе здоровья.	ходьба по искусственной тропе здоровья.
Итого:	24 занятия			

Ноябрь, 1 неделя ОРУ

Комплекс ОРУ №4. С косичкой (или с коротким шнуром).

1. И. п. - стойка ноги врозь, косичка вниз. Поднять косичку вперед, вверх, вперед, вниз, в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичку вниз. Поднять косичку вперед, присесть, руки прямые, встать, вернуться в исходное положение (5-7 раз).
3. И. п. - стойка на коленях, косичка вниз. Поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые; вернуться в исходное положение (по 3 раза).
4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх, наклониться вперед и коснуться косичкой пола как можно дальше. Выпрямиться, косичку вверх, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки через косичку на двух ногах (10-12 раз). После серии из 4-5 прыжков пауза.

Ноябрь, 2 неделя ОРУ

Комплекс ОРУ №4. С косичкой (или с коротким шнуром).

1. И. п. - стойка ноги врозь, косичка вниз. Поднять косичку вперед, вверх, вперед, вниз, в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичку вниз. Поднять косичку вперед, присесть, руки прямые, встать, вернуться в исходное положение (5-7 раз).
3. И. п. - стойка на коленях, косичка вниз. Поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые; вернуться в исходное положение (по 3 раза).
4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх, наклониться вперед и коснуться косичкой пола как можно дальше. Выпрямиться, косичку вверх, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки через косичку на двух ногах (10-12 раз). После серии из 4-5 прыжков пауза.

Ноябрь, 3 неделя ОРУ

Комплекс ОРУ №4. С косичкой (или с коротким шнуром).

1. И. п. - стойка ноги врозь, косичка вниз. Поднять косичку вперед, вверх, вперед, вниз, в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичку вниз. Поднять косичку вперед, присесть, руки прямые, встать, вернуться в исходное положение (5-7 раз).
3. И. п. - стойка на коленях, косичка вниз. Поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые; вернуться в исходное положение (по 3 раза).
4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх, наклониться вперед и коснуться косичкой пола как можно дальше. Выпрямиться, косичку вверх, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки через косичку на двух ногах (10-12 раз). После серии из 4-5 прыжков пауза.

Комплекс ОРУ №4. С косичкой (или с коротким шнуром).

1. И. п. - стойка ноги врозь, косичка вниз. Поднять косичку вперед, вверх, вперед, вниз, в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичку вниз. Поднять косичку вперед, присесть, руки прямые, встать, вернуться в исходное положение (5-7 раз).
3. И. п. - стойка на коленях, косичка вниз. Поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые; вернуться в исходное положение (по 3 раза).
4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх, наклониться вперед и коснуться косичкой пола как можно дальше. Выпрямиться, косичку вверх, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки через косичку на двух ногах (10-12 раз). После серии из 4-5 прыжков пауза.

Декабрь (8 занятий)

Содержание работы				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: продолжать обучать детей правильной ходьбе в сочетании с дыханием. Обучение правильному выполнению упражнений с массажным мячиком. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Укрепление мышечного корсета.				
Вводная часть	Ходьба друг за другом на носках, на пятках, «змейкой», с выполнением задания по сигналу. Бег друг за другом, сильно сгибая колени назад, бег с покачиванием. Ходьба.			
ОРУ	С малыми обручами.	С малыми обручами.	С малыми обручами.	С малыми обручами.
Основные виды движений	1. И. п. — лежа на спине. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, посмотреть на листик на ногах, вернуться в и. п. 2. И. п. — то же. Поочередно согнуть и разогнуть ноги в коленях и тазобедренных суставах. 3. И. п. — то же. Согнуть ноги, разогнуть, медленно опустить. 4. Ходьба по массажной дорожке	1. И. п. — лежа на спине. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, посмотреть на листик на ногах, вернуться в и. п. 2. И. п. — то же. Поочередно согнуть и разогнуть ноги в коленях и тазобедренных суставах. 3. И. п. — то же. Согнуть ноги, разогнуть, медленно опустить. 4. Ходьба по массажной дорожке	1. И. п. — лежа на животе. Подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить. 2. И. п. — лежа на спине, руки за головой. Поочередно поднимать прямые ноги вверх. 3. И. п. — лежа на спине. Покататься влево и вправо. 4. Сгибание и разгибание стоп. Круговые движения стопами. Попеременные удары носками и пятками в пол.	1. И. п. — лежа на животе. Подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить. 2. И. п. — лежа на спине, руки за головой. Поочередно поднимать прямые ноги вверх. 3. И. п. — лежа на спине. Покататься влево и вправо. 4. Сгибание и разгибание стоп. Круговые движения стопами. Попеременные удары носками и пятками в пол.
Подвижные игры	«Снега взяли мы немножко...».	«Снега взяли мы немножко...».	Подвижные игры народов Коми «Бег оленей»	Подвижные игры народов Коми «Бег оленей»
Закл часть	игровое упражнение «снежинки».	игровое упражнение «снежинки».	Релаксация: «Путешествие на облаке».	релаксация: «Путешествие на облаке».
Итого:	32 занятия			

Декабрь, 1 неделя ОРУ

Комплекс ОРУ №5 с малыми обручами.

1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Поднять обруч вперед, вверх, опустить вперед, вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. - стойка на коленях, обруч в обеих руках у груди. Поворот вправо (влево), обруч в сторону, руки прямые; выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).
3. И. п. - сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Поднять обруч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног, поднять обруч вверх, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
4. И. п. - сидя, ноги, согнутые в коленях, в обруче, руки в упоре сзади. Развести ноги в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
5. И. п. - лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться ободом обруча колен; выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
6. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки свободно вдоль туловища, обруч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг обруча (используя взмах рук в чередовании с ходьбой по 3 раза в каждую сторону).

Декабрь, 2 неделя ОРУ

Комплекс ОРУ №5 с малыми обручами.

1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Поднять обруч вперед, вверх, опустить вперед, вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. - стойка на коленях, обруч в обеих руках у груди. Поворот вправо (влево), обруч в сторону, руки прямые; выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).
3. И. п. - сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Поднять обруч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног, поднять обруч вверх, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
4. И. п. - сидя, ноги, согнутые в коленях, в обруче, руки в упоре сзади. Развести ноги в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
5. И. п. - лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться ободом обруча колен; выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
6. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки свободно вдоль туловища, обруч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг обруча (используя взмах рук в чередовании с ходьбой по 3 раза в каждую сторону).

Декабрь, 3 неделя ОРУ

Комплекс ОРУ №5 с малыми обручами.

1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Поднять обруч вперед, вверх, опустить вперед, вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. - стойка на коленях, обруч в обеих руках у груди. Поворот вправо (влево), обруч в сторону, руки прямые; выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).
3. И. п. - сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Поднять обруч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног, поднять обруч вверх; вернуться в исходное положение (5-6 раз).
4. И. п. - сидя, ноги, согнутые в коленях, в обруче, руки в упоре сзади. Развести ноги в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. - лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться ободом обруча колен; выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

6. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки свободно вдоль туловища, обруч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг обруча (используя взмах рук в чередовании с ходьбой по 3 раза в каждую сторону).

Декабрь, 4 неделя ОРУ

Комплекс ОРУ №5 с малыми обручами.

1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Поднять обруч вперед, вверх, опустить вперед, вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - стойка на коленях, обруч в обеих руках у груди. Поворот вправо (влево), обруч в сторону, руки прямые; выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

3. И. п. - сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Поднять обруч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног, поднять обруч вверх; вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. - сидя, ноги, согнутые в коленях, в обруче, руки в упоре сзади. Развести ноги в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. - лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться ободом обруча колен; выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

6. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки свободно вдоль туловища, обруч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг обруча (используя взмах рук в чередовании с ходьбой по 3 раза в каждую сторону).

Январь (8 занятий)

Содержание работы

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: продолжать обучать детей правильной ходьбе в сочетании с дыханием. Обучение правильному выполнению упражнений с флажками. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Укрепление мышечного корсета.				
Вводная часть	Ходьба друг за другом на носках, на пятках, «змейкой», с выполнением задания по сигналу. Бег друг за другом, сильно сгибая колени назад, бег с покачиванием. Ходьба, упражнение на дыхание.			
ОРУ	без предметов	без предметов	без предметов	без предметов
Основные виды движений	1. Катание мячей друг другу сидя на полу. Расст. 1,5-2 м. 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после отбивания о пол. 3. И. п. — лежа на коврике на животе; руки вытянуты вперед,	1. Катание мячей друг другу сидя на полу. Расст. 1,5-2 м. 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после отбивания о пол. 3. И. п. — лежа на коврике на животе; руки вытянуты вперед,	1. И. п. — лежа на спине. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи и посмотреть на мяч, зажатый между ног, вернуться в и. п.	1. И. п. — лежа на спине. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи и посмотреть на мяч, зажатый между ног, вернуться в и. п.

	опираются на пол. Вытянуться, оттягивая носки ног и вытягивая руки до предела вперед –достать мяч (3–5 раз). Коррекционное упражнение – «Самолет», «Мы пловцы» 4. Собираение с пола ткани пальцами Упражнение на дыхание «Насос» на выдохе говорим «с-с-с»	опираются на пол. Вытянуться, оттягивая носки ног и вытягивая руки до предела вперед –достать мяч (3–5 раз). Коррекционное упражнение – «Самолет», «Мы пловцы» 4. Собираение с пола ткани пальцами Упражнение на дыхание «Насос» на выдохе говорим «с-с-с»	2. И. п. — лежа на животе. Подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить. 7. И. п. — лежа на спине, руки за головой. Поочередно поднимать прямые ноги вверх. Упражнение на дыхание «Снежинка»	2. И. п. — лежа на животе. Подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить. 7. И. п. — лежа на спине, руки за головой. Поочередно поднимать прямые ноги вверх. Упражнение на дыхание «Снежинка»
Подвижные игры	"Снежок"	"Снежок"	«Скачут маленькие зайки»	«Скачут маленькие зайки»
Заключительная часть	Сидя на скамье пальцами ног поднимать платочек.	Сидя на скамье пальцами ног поднимать платочек.	Сидя на скамье катать гимнастическую палку от носка к пятке.	Сидя на скамье катать гимнастическую палку от носка к пятке.
Итого:	40 занятий			

Январь, 1 неделя ОРУ

Комплекс ОРУ без предметов №6.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
3. И. п-стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук носков ног, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
4. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу вверх, опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах на месте под счет воспитателя или удары в бубен. После серии прыжков ходьба на месте (3-4 раза).

Январь, 2 неделя ОРУ

Комплекс ОРУ без предметов №6.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
3. И. п-стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук носков ног, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
4. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу вверх, опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах на месте под счет воспитателя или удары в бубен. После серии прыжков ходьба на месте (3-4 раза).

Январь, 3 неделя ОРУ

Комплекс ОРУ без предметов №6.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
3. И. п. - стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук носков ног, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
4. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу вверх, опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах на месте под счет воспитателя или удары в бубен. После серии прыжков ходьба на месте (3-4 раза).

Январь, 4 неделя ОРУ

Комплекс ОРУ без предметов №6.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
3. И. п. - стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук носков ног, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
4. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу вверх, опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах на месте под счет воспитателя или удары в бубен. После серии прыжков ходьба на месте (3-4 раза).

Февраль (8 занятий)

Содержание работы				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: продолжать обучать детей правильной ходьбе в сочетании с дыханием. Обучение правильному выполнению упражнений с мешочками. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Укрепление мышечного корсета.				
Вводная часть	Ходьба друг за другом на носках, на пятках, «змейкой», с выполнением задания по сигналу. Бег друг за другом, сильно сгибая колени назад, бег с покачиванием. Ходьба, построение в звенья.			
ОРУ	с кеглей.	с кеглей.	с кеглей.	с кеглей.

Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке (ширина 15 см), руки за голову. 2. Спрыгивание со скамейки (высота 20 см) на мат. 3. И. п. — стоя у гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне плеч. Глубокое приседание и возвращение в и. п. (3–5 раз). 4. И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вниз, ноги согнуты в коленных суставах. Поднимание таза с опорой на ладони, плечи, стопы — вдох, возвращение в и. п., выдох (3–5р).	1. Ходьба по скамейке (ширина 15 см), руки за голову. 2. Спрыгивание со скамейки (высота 20 см) на мат. 3. И. п. — стоя у гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне плеч. Глубокое приседание и возвращение в и. п. (3–5 раз). 4. И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вниз, ноги согнуты в коленных суставах. Поднимание таза с опорой на ладони, плечи, стопы — вдох, возвращение в и. п., выдох (3–5р).	1. метание мешочков на дальность (правильная постановка рук и ног) 2. Ходьба по прямой дорожке между линиями. Ширина 25 см. (Формирование правильной осанки) 3. И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела. Движения ногами, как на велосипеде (10–12 раз). 4. «Дельфины здороваются», 5-6 раз 5. Дыхательное упражнение «Гуси-гуси, га-га-га...»	1. метание мешочков на дальность (правильная постановка рук и ног) 2. Ходьба по прямой дорожке между линиями. Ширина 25 см. (Формирование правильной осанки) 3. И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела. Движения ногами, как на велосипеде (10–12 раз). 4. «Дельфины здороваются», 5-6 раз 5. Дыхательное упражнение «Гуси-гуси, га-га-га..»
Подвижные игры	«Самый меткий».	«Самый меткий».	«Перепрыгни через веревочки».	«Перепрыгни через веревочки».
Заключительная часть	Релаксация «Золотая рыбка»	Релаксация «Золотая рыбка»	Сидя на скамье катать гимнастическую палку от носка к пятке.	Сидя на скамье катать гимнастическую палку от носка к пятке.
Итого:	48 занятий			

Февраль, 1 неделя ОРУ

Комплекс ОРУ №7 с кеглей.

- И. п. - стойка ноги врозь, кегля в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кеглю в другую руку, опустить кеглю.
- И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. Наклон вперед, поставить кеглю у левой ноги. Выпрямиться, руки на пояс. Наклон вперед, взять кеглю левой рукой, выпрямиться. То же выполнить к правой ноге (по 3 раза к каждой ноге).
- И. п. - стойка на коленях, кегля в правой руке, левая на пояс (рис. 4).
Поворот вправо (влево), взять кеглю (по 3 раза в каждую сторону).
- И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Присесть, кеглю поставить на пол, встать, выпрямиться, руки за спину. Присесть, взять кеглю. Вернуться в исходное положение (5-6 раз).
- И. п. - стоя около кегли, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны (2-3 раза в каждую сторону).

Февраль, 2 неделя ОРУ

Комплекс ОРУ №7 с кеглей.

- И. п. - стойка ноги врозь, кегля в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кеглю в другую руку, опустить кеглю.

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. Наклон вперед, поставить кеглю у левой ноги. Выпрямиться, руки на пояс. Наклон вперед, взять кеглю левой рукой, выпрямиться. То же выполнить к правой ноге (по 3 раза к каждой ноге).
3. И. п. - стойка на коленях, кегля в правой руке, левая на пояс (рис. 4).
Поворот вправо (влево), взять кеглю (по 3 раза в каждую сторону).
4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Присесть, кеглю поставить на пол, встать, выпрямиться, руки за спину. Присесть, взять кеглю. Вернуться в исходное положение (5-6 раз).
5. И. п. - стоя около кегли, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны (2-3 раза в каждую сторону).

Февраль, 3 неделя ОРУ

Комплекс ОРУ №7 с кеглей.

1. И. п. - стойка ноги врозь, кегля в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кеглю в другую руку, опустить кеглю.
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. Наклон вперед, поставить кеглю у левой ноги. Выпрямиться, руки на пояс. Наклон вперед, взять кеглю левой рукой, выпрямиться. То же выполнить к правой ноге (по 3 раза к каждой ноге).
3. И. п. - стойка на коленях, кегля в правой руке, левая на пояс (рис. 4).
Поворот вправо (влево), взять кеглю (по 3 раза в каждую сторону).
4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Присесть, кеглю поставить на пол, встать, выпрямиться, руки за спину. Присесть, взять кеглю. Вернуться в исходное положение (5-6 раз).
5. И. п. - стоя около кегли, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны (2-3 раза в каждую сторону).

Февраль, 4 неделя ОРУ

Комплекс ОРУ №7 с кеглей.

1. И. п. - стойка ноги врозь, кегля в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кеглю в другую руку, опустить кеглю.
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. Наклон вперед, поставить кеглю у левой ноги. Выпрямиться, руки на пояс. Наклон вперед, взять кеглю левой рукой, выпрямиться. То же выполнить к правой ноге (по 3 раза к каждой ноге).
3. И. п. - стойка на коленях, кегля в правой руке, левая на пояс (рис. 4).
Поворот вправо (влево), взять кеглю (по 3 раза в каждую сторону).
4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Присесть, кеглю поставить на пол, встать, выпрямиться, руки за спину. Присесть, взять кеглю. Вернуться в исходное положение (5-6 раз).
5. И. п. - стоя около кегли, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны (2-3 раза в каждую сторону).

Март (8 занятий)

Содержание работы				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: совершенствование координации движений. Развитие гибкости и подвижности позвоночника. Закрепление выполнения упражнений с мячами. Тренировка навыка удержания правильной осанки при различных двигательных действиях. Укрепление мышц спины и брюшного пресса.				
Вводная	Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вперед, друг за другом с закрытыми глазами. Бег			

часть	друг за другом па прямых ногах. Ходьба. Построение в звеня.			
ОРУ	с платочком.	с платочком.	с платочком.	с платочком.
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по скамейке, пятку ставить к носку, руки в стороны, ладонями вверх.</p> <p>2. ходьба по шнуру с мешочком на голове: боком – руки в стороны; приставным шагом, руки на пояс.</p> <p>Коррекционное упражнение. «Кошечка»</p> <p>Комплексы упражнений</p> <p>1. «На роликовых коньках» - катать бруски ногой с сильным нажимом и прокатывать их от носка к пятке.</p> <p>2.«Белочки берут орешки» - захват малого мяча ступнями ног.</p> <p>Дыхательное упражнение «Дышим свободно»</p> <p>Повторить 3—4 раза.</p>	<p>1. Ходьба по скамейке, пятку ставить к носку, руки в стороны, ладонями вверх.</p> <p>2. ходьба по шнуру с мешочком на голове: боком – руки в стороны; приставным шагом, руки на пояс.</p> <p>Коррекционное упражнение. «Кошечка»</p> <p>Комплексы упражнений</p> <p>1. «На роликовых коньках» - катать бруски ногой с сильным нажимом и прокатывать их от носка к пятке.</p> <p>2.«Белочки берут орешки» - захват малого мяча ступнями ног.</p> <p>Дыхательное упражнение «Дышим свободно»</p> <p>Повторить 3—4 раза.</p>	<p>1. Перешагивание через набивные мячи, руки за спиной, голова приподнята.</p> <p>2.Ходьба по шнуру: елочка, приставной шаг.</p> <p>3. Подлезание в обруч – правым и левым боком.</p> <p>Коррекционное упражнение. По-турецки мы сидели.»</p> <p>Комплексы упражнений</p> <p>1. Активное поднимание стопы вверх и опускание её вниз.</p> <p>2. Катание подошвами вперед-назад гимнастической палки (скакалки), не сильно на неё нажимая.</p> <p>Дыхательное упражнение</p>	<p>1. Перешагивание через набивные мячи, руки за спиной, голова приподнята.</p> <p>2.Ходьба по шнуру: елочка, приставной шаг.</p> <p>3. Подлезание в обруч – правым и левым боком.</p> <p>Коррекционное упражнение. По-турецки мы сидели.»</p> <p>Комплексы упражнений</p> <p>1. Активное поднимание стопы вверх и опускание её вниз.</p> <p>2. Катание подошвами вперед-назад гимнастической палки (скакалки), не сильно на неё нажимая.</p> <p>Дыхательное упражнение</p>
Подвижные игры	«Найди платок»	«Найди платок»	«Пузырь»	«Пузырь»
Заключительная часть	«Весенние цветочки»	«Весенние цветочки»	И.п .:стоя вплотную спиной к стенке, голень, бедра, лопатки, плечи, голова касаются стенки. 1- принять положение правильной осанки; 2- шаг вперед; 3- шаг назад, принять правильную осанку.	И.п .:стоя вплотную спиной к стенке, голень, бедра, лопатки, плечи, голова касаются стенки. 1- принять положение правильной осанки; 2- шаг вперед; 3- шаг назад, принять правильную осанку.
Итого:	56 занятий			

Март 1 неделя ОРУ

Комплекс ОРУ №8 с платочком.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху. Платочек вперед, вверх, вперед, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке. Поворот вправо, взмахнуть платочком, вернуться в исходное положение. Переложить платочек в левую руку, то же повторить влево (по 3 раза в каждую сторону).
3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках вниз, хват сверху за концы. Присесть, платочек вперед, встать, опустить платочек, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, платочек в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, помахать платочком вправо-влево, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
5. И. п. - ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой. Выполняется под счет воспитателя на счет 1-8, повторить 3 раза.

Март 2 неделя ОРУ

Комплекс ОРУ №8 с платочком.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху. Платочек вперед, вверх, вперед, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке. Поворот вправо, взмахнуть платочком, вернуться в исходное положение. Переложить платочек в левую руку, то же повторить влево (по 3 раза в каждую сторону).
3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках вниз, хват сверху за концы. Присесть, платочек вперед, встать, опустить платочек, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, платочек в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, помахать платочком вправо-влево, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
5. И. п. - ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой. Выполняется под счет воспитателя на счет 1-8, повторить 3 раза.

Март 3 неделя ОРУ

Комплекс ОРУ №8 с платочком.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху. Платочек вперед, вверх, вперед, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке. Поворот вправо, взмахнуть платочком, вернуться в исходное положение. Переложить платочек в левую руку, то же повторить влево (по 3 раза в каждую сторону).
3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках вниз, хват сверху за концы. Присесть, платочек вперед, встать, опустить платочек, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, платочек в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, помахать платочком вправо-влево, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
5. И. п. - ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой. Выполняется под счет воспитателя на счет 1-8, повторить 3 раза.

Март 4 неделя ОРУ

Комплекс ОРУ №8 с платочком.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху. Платочек вперед, вверх, вперед, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке. Поворот вправо, взмахнуть платочком, вернуться в исходное положение. Переложить платочек в левую руку, то же повторить влево (по 3 раза в каждую сторону).
3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках вниз, хват сверху за концы. Присесть, платочек вперед, встать, опустить платочек, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, платочек в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, помахать платочком вправо-влево, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
5. И. п. - ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой. Выполняется под счет воспитателя на счет 1-8, повторить 3 раза.

Апрель (8 занятий)

Содержание работы				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: развитие динамического равновесия. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса с использованием гантелей, скамейки, обруча.				
Вводная часть	Построение у гимнастической стенки – проверка осанки. Шаг вперед, присед, встать, принять правильную осанку, шаг назад к стене, проверить осанку. Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки в стороны – сгибать и разгибать кисти. Легкий бег. Перестроение в колонны.			
ОРУ	с обручем.	с обручем.	с обручем.	с обручем

Основные виды движений	1. Прыжок вверх. (достать до платочка). 3. Переползание через модули Коррекционное упражнение. «правильная осанка»- у шведской стенки. Комплексы упражнений 1.И.п. - сидя на полу. Скользить стопой правой ноги по голени левой. И наоборот. 2.«Пылесос» собирать кусочки бумаги или мелкие предметы пальцами ног. 3.«Белочки берут орешки» - захват малого мяча ступнями ног. Поглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки	1. Прыжок вверх. (достать до платочка). 3. Переползание через модули Коррекционное упражнение. «правильная осанка»- у шведской стенки. Комплексы упражнений 1.И.п. - сидя на полу. Скользить стопой правой ноги по голени левой. И наоборот. 2.«Пылесос» собирать кусочки бумаги или мелкие предметы пальцами ног. 3.«Белочки берут орешки» - захват малого мяча ступнями ног. Поглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки.	1. Прыжки в длину с места 3. Ползание на четвереньках прямо до ориентира 4. Метание мешочка вдаль. 5. И.п.: стоя вплотную спиной к стенке, голень, бедра, лопатки, плечи, голова касаются стенки. 1- принять положение правильной осанки; 2- шаг вперед; 3- шаг назад, принять правильную осанку. Коррекционное упражнение «регулирующий». Дыхательное упражнение «Горячая картошка»	1. Прыжки в длину с места 3. Ползание на четвереньках прямо до ориентира 4. Метание мешочка вдаль. 5. И.п.: стоя вплотную спиной к стенке, голень, бедра, лопатки, плечи, голова касаются стенки. 1- принять положение правильной осанки; 2- шаг вперед; 3- шаг назад, принять правильную осанку. Коррекционное упражнение «регулирующий». Дыхательное упражнение «Горячая картошка»
Подвижные игры	Передача мяча стопами, сидя на полу. В парах.	Передача мяча стопами, сидя на полу. В парах.	«Маленькие зайки»	«Маленькие зайки»
Заключительная часть	Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок. Массаж стоп мячами массажерами.	Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок. Массаж стоп мячами массажерами.	«Жили у бабуся 2 веселых гуся...»	«Жили у бабуся 2 веселых гуся...»
Итого:	64 занятия			

Апрель, 1 неделя ОРУ

Комплекс ОРУ №9 с обручем.

1. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. Обруч вперед, руки прямые; обруч вверх; обруч вперед; вернуться в исходное положение (4- 5 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Обруч вверх; наклон вперед, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4- 5 раз):
3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. Поворот вправо (влево), руки прямые, вернуться в исходное положение (6 раз).
4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч на плечах - «воротничок», хватом рук с боков. Обруч вверх, посмотреть на обруч, вернуться в исходное положение (4- 5 раз).
5. И. п. - стойка в обруче, руки вдоль туловища произвольно.

Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8. Повторить 3 раза в чередовании с небольшой паузой.

Апрель, 2 неделя ОРУ

Комплекс ОРУ №9 с обручем.

1. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. Обруч вперед, руки прямые; обруч вверх; обруч вперед; вернуться в исходное положение (4- 5 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Обруч вверх; наклон вперед, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4- 5 раз):
3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. Поворот вправо (влево), руки прямые, вернуться в исходное положение (6 раз).
4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч на плечах - «воротничок», хватом рук с боков. Обруч вверх, посмотреть на обруч, вернуться в исходное положение (4- 5 раз).
5. И. п. - стойка в обруче, руки вдоль туловища произвольно.

Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8. Повторить 3 раза в чередовании с небольшой паузой.

Апрель, 3 неделя ОРУ

Комплекс ОРУ №9 с обручем.

1. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. Обруч вперед, руки прямые; обруч вверх; обруч вперед; вернуться в исходное положение (4- 5 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Обруч вверх; наклон вперед, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4- 5 раз):
3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. Поворот вправо (влево), руки прямые, вернуться в исходное положение (6 раз).
4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч на плечах - «воротничок», хватом рук с боков. Обруч вверх, посмотреть на обруч, вернуться в исходное положение (4- 5 раз).
5. И. п. - стойка в обруче, руки вдоль туловища произвольно.

Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8. Повторить 3 раза в чередовании с небольшой паузой.

Апрель, 4 неделя ОРУ

Комплекс ОРУ №9 с обручем.

1. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. Обруч вперед, руки прямые; обруч вверх; обруч вперед; вернуться в исходное положение (4- 5 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Обруч вверх; наклон вперед, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4- 5 раз):
3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. Поворот вправо (влево), руки прямые, вернуться в исходное положение (6 раз).
4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч на плечах - «воротничок», хватом рук с боков. Обруч вверх, посмотреть на обруч, вернуться в исходное положение (4- 5 раз).
5. И. п. - стойка в обруче, руки вдоль туловища произвольно.

Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8. Повторить 3 раза в чередовании с небольшой паузой.

Май (8 занятий)

Содержание работы				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p>Задачи: продолжать формировать навыки стереотипа правильной осанки. Обучать правильному выполнению упражнений с обручами. Тренировка силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины. Отработка навыков удержания тела в нужном положении при различных движениях.</p>				
Вводная часть	Ходьба друг за другом на носках, на пятках, имитация ходьбы на лыжах (звук «м-м-м»), по диагонали. Бег друг за другом с поворотом по сигналу. Ходьба. Построение в звеня.			
ОРУ	с мячом	с мячом	с мячом	с мячом
Основные виды движений	<p>1. И.п. - лежа на животе. Опираясь на руки и, не отрывая бедер от пола, прогнуться. Замереть в этом положении на 3-5 секунд, затем вернуться в и.п.</p> <p>2. И. п. — лежа на спине, руки за головой. Поочередно поднимать прямые ноги вверх.</p> <p>3. И. п. — лежа на спине. «Ножницы» — горизонтальные и вертикальные движения прямыми ногами. Дыхательное упражнение.</p> <p>Сгибание и разгибание стоп</p> <p>Круговые движения стопами</p> <p>Сгибание и разгибание пальцев</p>	<p>1. И.п. - лежа на животе. Опираясь на руки и, не отрывая бедер от пола, прогнуться. Замереть в этом положении на 3-5 секунд, затем вернуться в и.п.</p> <p>2. И. п. — лежа на спине, руки за головой. Поочередно поднимать прямые ноги вверх.</p> <p>3. И. п. — лежа на спине. «Ножницы» — горизонтальные и вертикальные движения прямыми ногами. Дыхательное упражнение.</p> <p>Сгибание и разгибание стоп</p> <p>Круговые движения стопами</p> <p>Сгибание и разгибание пальцев</p>	<p>1. И. п. — лежа на спине. Приподнять голову и плечи, посмотреть на пальцы ног, вернуться в и. п.</p> <p>2. И. п. — то же. Поочередно согнуть и разогнуть ноги в коленях и тазобедренных суставах.</p> <p>3. И. п. — лежа на животе, подбородок на руки. Отвести руки назад и приподнять ноги («Рыбка»).</p> <p>4. И. п. — лежа на спине. «Велосипед». Дыхательное упражнение.</p> <p>Сгибание и разгибание пальцев</p> <p>Перекатывание с носка на пятку</p>	<p>Диагностика</p> <p>Сгибание и разгибание пальцев</p> <p>Перекатывание с носка на пятку</p> <p>Круговые движения стопами</p>
Подвижные игры	«Попрыгунчик – лягушонок».	Передача мяча стопами, сидя на полу. В парах.	«1-2-3-4-5, вышел зайчик погулять...»	Удм. нар.игра «Игра с платочком»
Заключительная часть	Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок.	Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок.	Сидя по кругу, массаж спины мячами массажерами.	Сидя по кругу, массаж спины мячами массажерами.
Итого:	72 занятия			

Май, 1 неделя ОРУ

Комплекс ОРУ №10 с мячом

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимаясь на носки, вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч вокруг правой (левой) ноги, выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).
3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Мяч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, мяч вверх; вернуться в исходное положение (4- 5 раз).
4. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена. Опустить ногу, вернуться в исходное положение (6 раз).
5. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево, в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).

Май, 2 неделя ОРУ

Комплекс ОРУ №9 с мячом.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимаясь на носки, вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч вокруг правой (левой) ноги, выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).
3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Мяч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, мяч вверх; вернуться в исходное положение (4- 5 раз).
4. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена. Опустить ногу, вернуться в исходное положение (6 раз).
5. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево, в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).

Май, 3 неделя ОРУ

Комплекс ОРУ №10 с мячом.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимаясь на носки, вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч вокруг правой (левой) ноги, выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).
3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Мяч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, мяч вверх; вернуться в исходное положение (4- 5 раз).
4. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена. Опустить ногу, вернуться в исходное положение (6 раз).
5. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево, в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).

Май, 4 неделя (диагностика) ОРУ

Комплекс ОРУ №10 с мячом.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимаясь на носки, вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч вокруг правой (левой) ноги, выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).
3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Мяч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, мяч вверх; вернуться в исходное положение (4- 5 раз).
4. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена. Опустить ногу, вернуться в исходное положение (6 раз).
5. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево, в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).

Тематическое планирование для детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет)

Сентябрь (8 занятий)

Содержание работы				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: Провести беседу о правильной осанке. Проверить осанку в различных исходных положениях при выполнении упражнений. Совершенствовать навык правильной осанки в положениях лежа при различных движениях рук и ног. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Формирование стереотипа правильной походки.				
Вводная часть	Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприседе, обычная.			
ОРУ		с массажным мячиком	с массажным мячиком	с массажным мячиком
Основные виды движений	Диагностика	1.ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове. 2.прыжки на обеих ногах через шнуры. 3.перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах. Коррекционные упражнения: «Качалочка», «Велосипед», «Рыбка»	1.ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове. 2.прыжки на обеих ногах через шнуры. 3.перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах. Коррекционные упражнения: «Качалочка», «Велосипед», «Рыбка»	1.ходьба по веревке прямо 2.прыжки в длину с места. 3.ходьба по скамейке через кубики (5-6). 4.прыжки боком через канат, лежащий на полу. Коррекционные упражнения: «По турецки мы сидели», «Велосипед», «Рыбка»

		Упражнения, выполняемые в положении стоя. Эти движения лучше делать, держась за опору на уровне груди. 1. «Сокращение» стоп 2. Перекатывание с пятки на носок и с носка на пятку 3. Собираение с пола мелких предметов или ткани пальцами ног	Упражнения, выполняемые в положении стоя. Эти движения лучше делать, держась за опору на уровне груди. 1. «Сокращение» стоп 2. Перекатывание с пятки на носок и с носка на пятку 3. Собираение с пола мелких предметов или ткани пальцами ног	Упражнения, выполняемые в положении сидя 1.Круговые движения стопами 2.Поворот стопами подошвами внутрь 3.Сжимание резинового мячика подошвами
Подвижные игры		«Возьми платочек»	Татар .народ .игра «Займи свое место»	Татар .народ. игра «Жмурки»
Заключительная часть	Малоподвижная игра «Глазки»	Релаксация: «Наедине с дождем»	Релаксация: «Олени»	Релаксация: «Путешествие на облаке».
Итого:	8 занятий			

Сентябрь, 2 неделя ОРУ с массажным мячиком

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Основная стойка, мяч в согнутых руках перед грудью	Прокатывание мяча по кругу вправо – влево, вверх – вниз	8-10
2	Ноги на ширине плеч, мяч в левой руке	1-согнуть левую руку, мяч прижать ухом на плече; 2-отвести левую руку в сторону; 3-правой рукой взять мяч; 4-и.п., мяч в правой руке	4-5
3	Ноги на ширине плеч, мяч в правой руке	1-поворот вправо; 2-наклон вниз, передать мяч за правой ногой в левую руку; 3-выпрямиться, руки в стороны; 4-вернуться в и.п., мяч в левой руке. То же в другую сторону	4-5
4	Ноги вместе, мяч зажат между грудью и подбородком.	1-приседание, руки в стороны; 2-и.п.	4-5
5	Сед ноги согнуты в коленях, ступнями зажат мяч	1-поднять ноги вверх; 2-и.п.;	5-6

		3- 4-то же самое.	
6	Сед ноги согнуты в коленях, ступня ноги стоит на мяче	Прокатывание мяча ступнёй правой (левой) ноги вперёд – назад	8-10
7	Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны, мяч в правой руке	1-сгруппироваться, передать мяч в левую руку под согнутыми ногами; 2-и.п., мяч в левой руке; 3- сгруппироваться, передать мяч в правую руку под согнутыми ногами; 4-и.п., мяч в правой руке;	4-5
8	Лежа на животе, руки вытянуты, лежат на полу над головой, мяч в правой руке, голова опущена	1-руки в стороны – назад, передать мяч в левую руку за спиной; 2-и.п., мяч в левой руке	5-6
9	Стойка, сомкнув ноги, руки в стороны, мяч в правой руке	1-прыжок ноги врозь, руки вверх, передать мяч в левую руку; 2-прыжком вернуться в и.п., мяч в левой руке	6-7
10	Стойка, сомкнув ноги, мяч в согнутых руках перед грудью	Упражнение на дыхание «Пушинка»	2-3

Сентябрь, 3 неделя ОРУ с массажным мячиком

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Основная стойка, мяч в согнутых руках перед грудью	Прокатывание мяча по кругу вправо – влево, вверх – вниз	8-10
2	Ноги на ширине плеч, мяч в левой руке	1-согнуть левую руку, мяч прижать ухом на плече; 2-отвести левую руку в сторону; 3-правой рукой взять мяч; 4-и.п., мяч в правой руке	4-5
3	Ноги на ширине плеч, мяч в правой руке	1-поворот вправо; 2-наклон вниз, передать мяч за правой ногой в левую руку; 3-выпрямиться, руки в стороны; 4-вернуться в и.п., мяч в левой руке. То же в другую сторону	4-5
4	Ноги вместе, мяч зажат между грудью и подбородком, руки опущены	1-приседание, руки в стороны; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, руки внизу, мяч в правой руке	1-поднять руки через стороны вверх, передать мяч в левую руку; 2-и.п., мяч в правой руке;	5-6

		3- поднять прямую правую ногу, передать мяч в левую руку; 4-и.п.	
6	Сед ноги согнуты в коленях, ступня ноги стоит на мяче	Прокатывание мяча ступнёй правой (левой) ноги вперёд – назад	8-10
7	Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны, мяч в правой руке	1-сгруппироваться, передать мяч в левую руку под согнутыми ногами; 2-и.п., мяч в левой руке; 3- сгруппироваться, передать мяч в правую руку под согнутыми ногами; 4-и.п., мяч в правой руке;	4-5
8	Лежа на животе, руки вытянуты, лежат на полу над головой, мяч в руках, голова опущена, ноги вместе	1-оторвать прямые руки и ноги от пола, удерживать на весу 2-и.п.	4-5
9	Стойка, сомкнув ноги, руки в стороны, мяч в правой руке	1-прыжок ноги врозь, руки вверх, передать мяч в левую руку; 2-прыжком вернуться в и.п., мяч в левой руке	6-7
10	Стойка, сомкнув ноги, мяч в согнутых руках перед грудью	Упражнение на дыхание «Паровозик», на выдохе произнести «чух-чух-чух»	2-3

Сентябрь, 4 неделя ОРУ с массажным мячиком

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Основная стойка, мяч в согнутых руках перед грудью	Прокатывание мяча по кругу вправо – влево, вверх – вниз	8-10
2	Ноги на ширине плеч, мяч в левой руке	1-согнуть левую руку, мяч прижать ухом на плече; 2-отвести левую руку в сторону; 3-правой рукой взять мяч; 4-и.п., мяч в правой руке	4-5
3	Ноги на ширине плеч, мяч в правой руке	1-поворот вправо; 2-наклон вниз, передать мяч за правой ногой в левую руку; 3-выпрямиться, руки в стороны; 4-вернуться в и.п., мяч в левой руке. То же в другую сторону	4-5
4	Ноги вместе, мяч зажат между грудью и подбородком, руки опущены	1-приседание, руки в стороны; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, руки внизу, мяч в правой руке	1-поднять руки через стороны вверх, передать мяч в левую	5-6

		руку; 2-и.п., мяч в правой руке; 3- поднять прямую правую ногу, передать мяч в левую руку; 4-и.п.	
6	Сед ноги согнуты в коленях, ступня ноги стоит на мяче	Прокатывание мяча ступнёй правой (левой) ноги вперёд – назад	8-10
7	Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны, мяч в правой руке	1-сгруппироваться, передать мяч в левую руку под согнутыми ногами; 2-и.п., мяч в левой руке; 3- сгруппироваться, передать мяч в правую руку под согнутыми ногами; 4-и.п., мяч в правой руке;	4-5
8	Лежа на животе, руки вытянуты, лежат на полу над головой, мяч в руках, голова опущена, ноги вместе	1-оторвать прямые руки и ноги от пола, удерживать на весу; 2-и.п.	4-5
9	Сидя на корточках, мяч в согнутых руках у груди	1-выпрыгивание вверх, мяч вверх; 2-и.п.	6-7
10	Стойка, сомкнув ноги, мяч в согнутых руках перед грудью	Упражнение на дыхание «Ёжик», на выдохе произнести «п-ф-ф-ф»	2-3

Октябрь (8 занятий)

Содержание работы				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: Проверка осанки в различных исходных положениях, при выполнении упражнений. Формирование стереотипа правильной осанки и походки. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Обучение массажу стоп. Продолжать обучать детей правильной ходьбе в сочетании с дыханием. Обучение правильному выполнению упражнений с обручем.				
Вводная часть	Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, враспынную, с забрасыванием ног назад. Ходьба. Перестроение в колонны.			
ОРУ	с обручем	с обручем	с обручем	с обручем
Основные виды	1.ходьба по веревке прямо. 2. прыжки на двух ног ах, из	1.ходьба по веревке прямо. 2. прыжки на двух ног ах, из обруча	1.ходьба с перешагиванием через	1.ходьба с перешагиванием через

движений	<p>обруча в обруч. 3. лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. Коррекционные упражнения: «ножницы.» «По турецки мы сидели» Упражнения, выполняемые в положении сидя</p> <p>1.Сгибание и разгибание стоп 2.Захват и удержание округлого предмета (мячика, кегли, и т.д.) подошвами 3.Сжимание резинового мячика подошвами</p>	<p>в обруч. 3. лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. Коррекционные упражнения: «ножницы.» «По турецки мы сидели» Упражнения, выполняемые в положении сидя</p> <p>1. Сжимание и разжимание пальцев 2. .Захват и удержание округлого предмета (мячика, кегли, и т.д.) подошвами 3.Сжимание резинового мячика подошвами</p>	<p>набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо. 2. прыжки на двух ногах, из обруча в обруч. 3. лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. Коррекционные упражнения: «По турецки мы сидели»</p> <p>1.Катание подошвами округлого предмета 2.Захват и поднимание с пола мелких предметов и то же самое, но со скрещенными ногами 3.«Ладушки» стопами</p>	<p>набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо. 2. прыжки на двух ногах, из обруча в обруч. 3. лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. Коррекционное упражнение: «Жучок на спине» «ножницы.»</p> <p>1.Катание подошвами округлого предмета 2.Захват и поднимание с пола мелких предметов и то же самое, но со скрещенными ногами 3.«Ладушки» стопами</p>
Подвижные игры	«Живое кольцо.»	«Живое кольцо.»	Рус .народ .игра «Гуси лебеди»	«бегущая скакалка»
Заключительная часть	Массаж стоп мячами массажерами, сидя на скамейке.	Массаж стоп, мячами массажерами, сидя на скамейке.	Массаж стоп, мячами массажерами, сидя на скамейке.	Массаж стоп, мячами массажерами, сидя на скамейке.
Итого:	16 занятий			

Октябрь, 1 неделя ОРУ с обручем

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках, перед собой	1-поднять вытянутые руки с обручем вверх, энергично потянуться, выпрямляя спину; 2-и.п.	8-10
2	Стоя, ноги на ширине плеч, обруч в вытянутых руках внизу	1-руки вперед, правая нога на носок в сторону; 2-и.п.; 3- руки вперед, левая нога на носок в сторону; 4-и.п.	4-5
3	Стоя, ноги вместе, обруч в вытянутых руках	1-наклон вперед, руки вверх до упора;	4-5

	внизу за спиной	2-и.п.;	
4	Стоя, ноги узкой дорожкой, обруч в согнутых руках перед грудью	1-приседание, руки вперёд; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, обруч в согнутых руках перед грудью	1-сед вправо, обруч влево; 2-и.п.; 3-сед влево, обруч вправо; 4-и.п.	5-6
6	Сед ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой	1-обруч вверх; 2-наклон вперед, обруч вперед до упора; 3-выпрямиться, обруч вверх; 4-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, ногивытянуты, обруч в согнутых руках перед грудью	1-сгруппироваться, обручем прижать согнутые ноги к груди; 2-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, обруч в вытянутых руках над головой лежит на полу	1-поднять прямые руки с обручем и ноги от пола, удерживать на весу; 2-и.п.	4-5
9	Обруч лежит на полу	Прыжки влево-вправо, из обруча в обруч	6-7
10	Стойка, сомкнув ноги, обруч перед собой	Упражнение на дыхание «Часики», на выдохе произнести «тик-так»	5-6

Октябрь, 2 неделя ОРУ с обручем

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках, перед собой	1-поднять вытянутые руки с обручем вверх, энергично потянуться, выпрямляя спину; 2-и.п.	8-10
2	Стоя, ноги на ширине плеч, обруч в вытянутых руках внизу	1-руки вперед, правая нога на носок в сторону; 2-и.п.; 3-руки вперед, левая нога на носок в сторону; 4-и.п.	4-5
3	Стоя, ноги на ширине плеч, обруч в вытянутых руках	1-обруч вверх;	4-5

	внизу	2-наклон вправо; 3- обруч вверх; 4-и.п.;	
4	Стоя, ноги узкой дорожкой, обруч в согнутых руках перед грудью	1-приседание, руки вперёд; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, обруч в согнутых руках перед грудью	1-сед вправо, обруч влево; 2-и.п.; 3-сед влево, обруч вправо; 4-и.п.	5-6
6	Сед ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой	1-обруч вверх; 2-наклон вперед, обруч вперед до упора; 3-выпрямиться, обруч вверх; 4-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, ноги вытянуты, обруч в согнутых руках перед грудью	1-сгруппироваться, обручем прижать согнутые ноги к груди; 2-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, обруч в вытянутых руках над головой лежит на полу	1-поднять прямые руки с обручем и ноги от пола, удерживать на весу; 2-и.п.	4-5
9	Обруч лежит на полу	Прыжки влево-вправо, из обруча в обруч	6-7
10	Стойка, сомкнув ноги, обруч перед собой	Упражнение на дыхание «Петушок», на выдохе произнести хлопнуть руками по бёдрам, произнося «ку-ка-ре-ку»	5-6

Октябрь, 3 неделя ОРУ с обручем

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках, перед собой	1-поднять вытянутые руки с обручем вверх, энергично потянуться, выпрямляя спину; 2-и.п.	8-10
2	Стоя, ноги на ширине плеч, обруч в вытянутых руках внизу	1-руки вперед, правая нога на носок в сторону; 2-и.п.; 3- руки вперед, левая нога на носок в сторону; 4-и.п.	4-5
3	Стоя, ноги на ширине плеч, обруч в вытянутых руках	1-обруч вверх;	4-5

	внизу	2-наклон вправо; 3- обруч вверх; 4-и.п.;	
4	Стоя, пятки вместе, носки врозь, обруч внизу	1-приседание, колени в стороны,руки вперед; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, обруч в согнутых руках перед грудью	1-сед вправо, обруч влево; 2-и.п.; 3-сед влево, обруч вправо; 4-и.п.	5-6
6	Сед ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой	1-обруч вверх; 2-наклон вперед, обруч вперед до упора; 3-выпрямиться, обруч вверх; 4-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, ноги вытянуты, обруч в согнутых руках перед грудью	1-сгруппироваться, обручем прижать согнутые ноги к груди; 2-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, обруч в вытянутых руках над головой лежит на полу	1-поднять прямые руки с обручем и ноги от пола, удерживать на весу; 2-и.п.	4-5
9	Стоя в обруче, руки на поясе	Прыжки на двух ногах на счет «1-7», на счет «8» прыжок из обруча	6-7
10	Стойка, сомкнув ноги, обруч перед собой	Упражнение на дыхание «Гуси», на выдохе произнести «га-га-га»	5-6

Октябрь, 4 неделя ОРУ с обручем

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках, перед собой	1-поднять вытянутые руки с обручем вверх, энергично потянуться, выпрямляя спину; 2-и.п.	8-10
2	Стоя, ноги на ширине плеч, обруч в вытянутых руках внизу	1-руки вперед, правая нога на носок в сторону; 2-и.п.; 3- руки вперед, левая нога на носок в сторону; 4-и.п.	4-5

3	Стоя, ноги на ширине плеч, обруч в вытянутых руках внизу	1-обруч вверх; 2-наклон вправо; 3- обруч вверх; 4-и.п.;	4-5
4	Стоя, пятки вместе, носки врозь, обруч внизу	1-приседание, колени в стороны, руки вперед; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, обруч в согнутых руках перед грудью	1-правая нога вправо на носок, обруч вверх; 2-и.п. ; 3-левая нога влево, обруч вверх; 4-и.п.	5-6
6	Сед ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой	1-обруч вверх; 2-наклон вперед, обруч вперед до упора; 3-выпрямиться, обруч вверх; 4-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, ноги вытянуты, обруч в согнутых руках перед грудью	1-сгруппироваться, обручем прижать согнутые ноги к груди; 2-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, обруч в вытянутых руках над головой лежит на полу	1-поднять прямые руки с обручем и ноги от пола, удерживать на весу; 2-и.п.	4-5
9	Стоя в обруче, руки на поясе	Прыжки на двух ногах на счет «1-7», на счет «8» прыжок из обруча	2-3
10	Стойка, сомкнув ноги, обруч перед собой	Упражнение на дыхание «Зевота», на выдохе произнести «о-о-хо-хо-о-о»	5-6

Ноябрь (8 занятий)

Содержание работы

Содержание работы				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя

Задачи: продолжать обучать детей правильной ходьбе в сочетании с дыханием. Обучение правильному выполнению упражнений с кольцом. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Укрепление мышечного корсета.

Вводная часть	Ходьба друг за другом на носках, на пятках, «змейкой», с выполнением задания по сигналу. Бег друг за другом, сильно сгибая колени назад, бег с покачиванием. Ходьба, построение в звенья.			
ОРУ	с кольцом	с кольцом	с кольцом	с кольцом
Основные виды движений	<p>1. И. п. — стоя у гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне плеч. Глубокое приседание и возвращение в и. п. (3–5 раз).</p> <p>2. И. п. — лежа на спине, на наклонной плоскости, взявшись руками за рейку гимнастической стенки. Подтягивание согнутых ног к животу — выдох, выпрямление — вдох (3–4 раза).</p> <p>3. И. п. — лежа на животе, на наклонной плоскости, взявшись руками за край (ручки). Попеременное разгибание ног в тазобедренных суставах (2–4 раза каждой ногой).</p> <p>4. И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вниз, ноги согнуты в коленных суставах. Поднимание таза с опорой на ладони, плечи, стопы — вдох, возвращение в и. п., выдох (3–5 раз).</p>	<p>1. И. п. — стоя у гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне плеч. Глубокое приседание и возвращение в и. п. (3–5 раз).</p> <p>2. И. п. — лежа на спине, на наклонной плоскости, взявшись руками за рейку гимнастической стенки. Подтягивание согнутых ног к животу — выдох, выпрямление — вдох (3–4 раза).</p> <p>3. И. п. — лежа на животе, на наклонной плоскости, взявшись руками за край (ручки). Попеременное разгибание ног в тазобедренных суставах (2–4 раза каждой ногой).</p> <p>4. И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вниз, ноги согнуты в коленных суставах. Поднимание таза с опорой на ладони, плечи, стопы — вдох, возвращение в и. п., выдох (3–5 раз).</p>	<p>5. И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела. Движения ногами, как на велосипеде (10–12 раз).</p> <p>6. И. п. — лежа на боку; ноги разведены. Вытягивание руки вверх — вдох, опускание руки — выдох (3–5 раз).</p> <p>7. И. п. — лежа на животе, руки согнуты (кузнечик). Поднять корпус — вдох, возвратиться в н. и. — выдох (3–4 раза).</p> <p>8. И. п. — лежа на животе. Отведение ноги в сторону, вытягивание руки вверх и возвращение в п. п. (4–5 раз).</p>	<p>5. И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела. Движения ногами, как на велосипеде (10–12 раз).</p> <p>6. И. п. — лежа на боку; ноги разведены. Вытягивание руки вверх — вдох, опускание руки — выдох (3–5 раз).</p> <p>7. И. п. — лежа на животе, руки согнуты (кузнечик). Поднять корпус — вдох, возвратиться в н. и. — выдох (3–4 раза).</p> <p>8. И. п. — лежа на животе. Отведение ноги в сторону, вытягивание руки вверх и возвращение в п. п. (4–5 раз).</p>
Подвижные игры	«Гимнастика для ежика».	«Гимнастика для ежика».	«качели- карусели».	«качели- карусели».
Заключительная часть	Релаксация – « Волшебный сон».	Релаксация – « Волшебный сон».	ходьба по искусственной тропе здоровья.	ходьба по искусственной тропе здоровья.

Итого:	24 занятия
---------------	-------------------

Ноябрь, 1 неделя ОРУ с кольцом

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке за спиной	1-руки через стороны вверх, переложить кольцо в левую руку, подняться на носки; 2-и.п.	5-7
2	Стоя, ноги на ширине плеч, кольцо в согнутых руках перед грудью	Перемещение кольца по кругу вправо-влево, надавливание	4-5
3	Стоя, ноги вместе, кольцо в вытянутых руках внизу за спиной	1-кольцо вверх, руки прямые; 2-и.п.	4-5
4	Стоя, кольцо внизу	1-приседани, руки вперед-вверх; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, кольцо в согнутых руках перед грудью	1-правая нога назад прямая, кольцо вверх; 2-и.п.; 3-левая нога назад, кольцо вверх; 4-и.п.	5-6
6	Сед ноги вместе, кольцо в согнутых руках перед собой	1-кольцо вверх; 2-наклон вперед, обхватить кольцом носки ног; 3-выпрямиться, кольцо вверх; 4-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, ноги вытянуты, руки в стороны, кольцо в правой руке	1-передача кольца под коленом правой ноги; 2-и.п.; 3- передача кольца под коленом левой ноги; 4-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, кольцо в вытянутых руках над головой лежит на полу	1-поднять прямые руки с кольцом и ноги от пола, удерживать на весу; 2-и.п.	4-5
9	Стоя сбоку от кольца, руки на поясе	Прыжки на двух ногах через кольцо вправо-влево	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, кольцо перед собой	Упражнение на дыхание «Смешинка», на выдохе произнести «ха-ха-ха» и «хи-хи-хи»	4-5

Ноябрь, 2 неделя ОРУ с кольцом

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке за спиной	1-руки через стороны вверх, переложить кольцо в левую руку, подняться на носки; 2-и.п.	5-7
2	Стоя, ноги на ширине плеч, кольцо в согнутых руках перед грудью	Перемещение кольца по кругу вправо-влево, надавливание	4-5
3	Стоя, ноги вместе, кольцо в вытянутых руках внизу	1-наклон вперед, кольцо вперед, руки прямые, голова выше, ноги не сгибать; 2-и.п.	4-5
4	Стоя, кольцо внизу	1-приседани, руки вперед-вверх; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, кольцо в согнутых руках перед грудью	1-правая нога назад прямая, кольцо вверх; 2-и.п.; 3-левая нога назад, кольцо вверх; 4-и.п.	5-6
6	Сед ноги вместе, кольцо в согнутых руках перед собой	1-кольцо вверх; 2-наклон вперед, обхватить кольцом носки ног; 3-выпрямиться, кольцо вверх; 4-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, ноги вытянуты, руки в стороны, кольцо в правой руке	1-передача кольца под коленом правой ноги; 2-и.п.; 3- передача кольца под коленом левой ноги; 4-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, кольцо в вытянутых руках над головой лежит на полу	1-поднять прямые руки с кольцом и ноги от пола, удерживать на весу; 2-и.п.	4-5
9	Стоя сбоку от кольца, руки на поясе	Прыжки на двух ногах через кольцо вправо-влево	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, кольцо перед собой	Упражнение на дыхание «Ворона», на выдохе произнести «ка-а-а-р»	4-5

Ноябрь, 3 неделя ОРУ с кольцом

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке за спиной	1-руки через стороны вверх, переложить кольцо в левую руку, подняться на носки; 2-и.п.	5-7
2	Стоя, ноги на ширине плеч, кольцо в согнутых руках перед грудью	Перемещение кольца по кругу вправо-влево, надавливание	4-5
3	Стоя, ноги вместе, кольцо в вытянутых руках внизу	1-наклон вперед, кольцо вперед, руки прямые, голова выше, ноги не сгибать; 2-и.п.	4-5
4	Стоя, кольцо внизу	1-приседани, руки вперед-вверх; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, кольцо в согнутых руках перед грудью	1-правая нога назад прямая, кольцо вверх; 2-и.п.; 3-левая нога назад, кольцо вверх; 4-и.п.	5-6
6	Сед ноги вместе, кольцо в согнутых руках перед собой	1-кольцо вверх; 2-наклон вперед, обхватить кольцом носки ног; 3-выпрямиться, кольцо вверх; 4-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, ноги вытянуты, руки в стороны, кольцо в правой руке	1-передача кольца под коленом правой ноги; 2-и.п.; 3- передача кольца под коленом левой ноги; 4-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, кольцо в вытянутой правой руке над головой лежит на полу	1-поднять плечи, передать кольцо за спиной в левую руку; 2-и.п.; 3- поднять плечи, передать кольцо за спиной в правую руку; 4-и.п.	4-5
9	Стоя сбоку от кольца, руки на поясе	Прыжки на двух ногах через кольцо вправо-влево	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, кольцо перед собой	Упражнение на дыхание «Чистый носик». Вдох через правую ноздрю, выдох - через левую, и наоборот.	4-5

Ноябрь, 4 неделя ОРУ с кольцом

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке за спиной	1-руки через стороны вверх, переложить кольцо в левую руку, подняться на носки; 2-и.п.	5-7
2	Стоя, ноги на ширине плеч, кольцо в согнутых руках перед грудью	Перемещение кольца по кругу вправо-влево, надавливание	4-5
3	Стоя, ноги вместе, кольцо в вытянутых руках внизу	1-наклон вперед, кольцо вперед, руки прямые, голова выше, ноги не сгибать; 2-и.п.	4-5
4	Стоя, кольцо внизу	1-приседани, руки вперед-вверх; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, кольцо в согнутых руках перед грудью	1-правая нога назад прямая, кольцо вверх; 2-и.п.; 3-левая нога назад, кольцо вверх; 4-и.п.	5-6
6	Сед ноги вместе, кольцо в согнутых руках перед собой	1-4 продвигаемся вперед; 5-8 назад	4-5
7	Лежа на спине, ноги вытянуты, руки в стороны, кольцо в правой руке	1-передача кольца под коленом правой ноги; 2-и.п.; 3- передача кольца под коленом левой ноги; 4-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, кольцо в вытянутой правой руке над головой лежит на полу	1-поднять плечи, передать кольцо за спиной в левую руку; 2-и.п.; 3- поднять плечи, передать кольцо за спиной в правую руку; 4-и.п.	4-5
9	Стоя сбоку от кольца, руки на поясе	Прыжки на двух ногах через кольцо вправо-влево	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, кольцо перед собой	Упражнение на дыхание «Пчелки» на выдохе произносим звук «ж-ж-ж»	4-5

Декабрь (8 занятий)

Содержание работы				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p>Задачи: продолжать обучать детей правильной ходьбе в сочетании с дыханием. Обучение правильному выполнению упражнений с кольцом. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Укрепление мышечного корсета.</p>				
Вводная часть	Ходьба друг за другом на носках, на пятках, «змейкой», с выполнением задания по сигналу. Бег друг за другом, сильно сгибая колени назад, бег с покачиванием. Ходьба, построение в звенья.			
ОРУ	с мешочками	с мешочками	с мешочками	с мешочками
Основные виды движений	<p>1. И. п. — стоя у гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне плеч. Глубокое приседание и возвращение в и. п. (3–5 раз).</p> <p>2. И. п. — лежа на спине, на наклонной плоскости, взявшись руками за рейку гимнастической стенки. Подтягивание согнутых ног к животу — выдох, выпрямление — вдох (3–4 раза).</p> <p>3. И. п. — лежа на животе, на наклонной плоскости, взявшись руками за край (ручки). Попеременное разгибание ног в тазобедренных суставах (2–4 раза каждой ногой).</p> <p>4. И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вниз, ноги согнуты в коленных суставах.</p>	<p>1. И. п. — стоя у гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне плеч. Глубокое приседание и возвращение в и. п. (3–5 раз).</p> <p>2. И. п. — лежа на спине, на наклонной плоскости, взявшись руками за рейку гимнастической стенки. Подтягивание согнутых ног к животу — выдох, выпрямление — вдох (3–4 раза).</p> <p>3. И. п. — лежа на животе, на наклонной плоскости, взявшись руками за край (ручки). Попеременное разгибание ног в тазобедренных суставах (2–4 раза каждой ногой).</p> <p>4. И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вниз, ноги согнуты в коленных суставах.</p>	<p>5. И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела. Движения ногами, как на велосипеде (10–12 раз).</p> <p>6. И. п. — лежа на боку; ноги разведены. Вытягивание руки вверх — вдох, опускание руки — выдох (3–5 раз).</p> <p>7. И. п. — лежа на животе, вытянуты вверх. Поднять корпус — вдох, возвратиться в н. и. — выдох (3–4 раза).</p> <p>8. И. п. — лежа на животе. Отведение ноги в сторону, вытягивание руки вверх и возвращение в п. п. (4–5 раз).</p>	<p>5. И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела. Движения ногами, как на велосипеде (10–12 раз).</p> <p>6. И. п. — лежа на боку; ноги разведены. Вытягивание руки вверх — вдох, опускание руки — выдох (3–5 раз).</p> <p>7. И. п. — лежа на животе, вытянуты вверх. Поднять корпус — вдох, возвратиться в н. и. — выдох (3–4 раза).</p> <p>8. И. п. — лежа на животе. Отведение ноги в сторону, вытягивание руки вверх и возвращение в п. п. (4–5 раз).</p>

	Поднимание таза с опорой на ладони, плечи, стопы — вдох, возвращение в и. п., выдох (3–5 раз).	Поднимание таза с опорой на ладони, плечи, стопы — вдох, возвращение в и. п., выдох (3–5 раз).		
Подвижные игры	« Самый меткий».	« Самый меткий».	Русская народная игра «Кольца золотые..»	« Перешагни через веревочку».
Заключительная часть	– И.п. –стоя у гимнастической стенки. 1-8- самовытяжение, 9-10 расслабление.	– И.п. –стоя у гимнастической стенки. 1-8- самовытяжение, 9-10 расслабление.	Сидя на скамье катать гимнастическую палку от носка к пятке.	Сидя на скамье катать гимнастическую палку от носка к пятке.
Итого:	32 занятия			

Декабрь, 1 неделя ОРУ с мешочками

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, мешочек на голове	1-руки в стороны; 2-руки вверх, подняться на носки; 3-руки в стороны; 4-и.п.	5-7
2	Стоя, ноги на ширине плеч, мешочек в согнутых руках перед грудью	Перемещение мешочка по кругу вправо-влево, надавливание. Передача мешочка из руки в руку	4-5
3	Стоя, ноги вместе, мешочек в согнутых руках перед грудью	1-наклон вперед, захват ступнями ног мешочка; 2-и.п., руки на поясе; 3- наклон вперед, взять мешочек в руки; 4-и.п.	4-5
4	Стоя, мешочек на голове, руки на поясе	1-полуприседания, колени в стороны; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, мешочек на голове	1-правая нога в сторону, на носок, руки в стороны; 2-и.п.; 3-левая нога в сторону, руки в стороны; 4-и.п.	5-6
6	Сед ноги вместе, мешочек в согнутых руках перед собой	1-наклон вперед, положить мешочек на носки ног; 2-и.п.; руки на поясе;	4-5

		3-наклон вперед, взять мешочек в руки; 4-и.п.	
7	Лежа на спине, ноги вытянуты, мешочек зажат ступнями ног, руки в стороны	1-сгруппироваться, подтянуть колени к груди; 2-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, мешочек в согнутых руках под грудью	1-выгнуть спину, выпрямляя руки, ноги прижаты к полу; 2-и.п.	4-5
9	Стоя ноги вместе, мешочек в правой руке, руки в стороны	1-прыжок, ноги врозь, передать мешочек в левую руку; 2-и.п., мешочек в левой руке; 3-прыжок, ноги врозь, передать мешочек в правую руку; 4-и.п.	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, мешочек перед собой	Упражнение на дыхание «Снежинка» на выдохе «сдуваем снежинку с ладоней»	4-5

Декабрь, 2 неделя ОРУ с мешочками

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, мешочек на голове	1-руки в стороны; 2-руки вверх, подняться на носки; 3-руки в стороны; 4-и.п.	5-7
2	Стоя на мешочке, руки на поясе	Движение вправо-влево на мешочке по кругу	4-5
3	Стоя, ноги вместе, мешочек в согнутых руках перед грудью	1-наклон вперед, захват ступнями ног мешочка; 2-и.п., руки на поясе; 3- наклон вперед, взять мешочек в руки; 4-и.п.	4-5
4	Стоя, мешочек на голове, руки на поясе	1-полуприседания, колени в стороны; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, мешочек на голове	1-правая нога в сторону, на носок, руки в стороны; 2-и.п.; 3-левая нога в сторону, руки в стороны; 4-и.п.	5-6
6	Сед ноги вместе, мешочек в согнутых руках перед собой	1-наклон вперед, положить мешочек на носки ног; 2-и.п.; руки на поясе; 3-наклон вперед, взять мешочек в руки;	4-5

		4-и.п.	
7	Лежа на спине, ноги вытянуты, мешочек зажат ступнями ног, руки в стороны	1-сгруппироваться, подтянуть колени к груди; 2-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, мешочек в согнутых руках под грудью	1-выгнуть спину, выпрямляя руки, ноги прижаты к полу; 2-и.п.	4-5
9	Стоя ноги вместе, мешочек в правой руке, руки в стороны	1-прыжок, ноги врозь, передать мешочек в левую руку; 2-и.п., мешочек в левой руке; 3-прыжок, ноги врозь, передать мешочек в правую руку; 4-и.п.	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, мешочек перед собой	Упражнение на дыхание «Поднимаем груз» на вдохе поднять сжатые кулаки до уровня груди, на выдохе - опустить	4-5

Декабрь, 3 неделя ОРУ с мешочками

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, мешочек на голове	1-руки в стороны; 2-руки вверх, подняться на носки; 3-руки в стороны; 4-и.п.	5-7
2	Стоя на мешочке, руки на поясе	Движение вправо-влево на мешочке по кругу	4-5
3	Стоя, ноги вместе, мешочек в согнутых руках перед грудью	1-наклон вперед, захват ступнями ног мешочка; 2-и.п., руки на поясе; 3- наклон вперед, взять мешочек в руки; 4-и.п.	4-5
4	Стоя, мешочек на голове, руки на поясе	1-полуприседания, колени в стороны; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, мешочек на голове	1-правая нога в сторону, на носок, руки в стороны; 2-и.п.; 3-левая нога в сторону, руки в стороны; 4-и.п.	5-6
6	Сед ноги вместе, мешочек в согнутых руках перед собой	1-наклон вперед, положить мешочек на носки ног; 2-и.п.; руки на поясе;	4-5

		3-наклон вперед, взять мешочек в руки; 4-и.п.	
7	Лежа на спине, ноги вытянуты, мешочек зажат ступнями ног, руки в стороны	1-сгруппироваться, подтянуть колени к груди; 2-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, мешочек в согнутых руках под грудью	1-выгнуть спину, выпрямляя руки, ноги прижаты к полу; 2-и.п.	4-5
9	Стоя сбоку от мешочка, ноги вместе	Перепрыгивание через мешочек вправо-влево	4-5
10	Стойка ноги врозь, мешочек перед собой	Упражнение на дыхание «Рубка дров» на вдохе поднять кури вверх, на выдохе – резко опустить, сказать «Ух!»	4-5

Декабрь, 4 неделя ОРУ с мешочками

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, мешочек на голове	1-руки в стороны; 2-руки вверх, подняться на носки; 3-руки в стороны; 4-и.п.	5-7
2	Стоя, ноги на ширине плеч, мешочек в согнутых руках перед грудью	Перемещение мешочка по кругу вправо-влево, надавливание. Передача мешочка из руки в руку	4-5
3	Стоя, ноги вместе, мешочек в согнутых руках перед грудью	1-наклон вперед, захват ступнями ног мешочка; 2-и.п., руки на поясе; 3- наклон вперед, взять мешочек в руки; 4-и.п.	4-5
4	Стоя, мешочек на голове, руки на поясе	1-полуприседания, колени в стороны; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, мешочек на голове	1-правая нога в сторону, на носок, руки в стороны; 2-и.п.; 3-левая нога в сторону, руки в стороны; 4-и.п.	5-6
6	Сед ноги вместе, мешочек в согнутых руках перед собой	1-наклон вперед, положить мешочек на носки ног; 2-и.п.; руки на поясе; 3-наклон вперед, взять мешочек в руки; 4-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, ноги вытянуты, мешочек зажат ступнями	1-сгруппироваться, подтянуть колени к груди;	4-5

	ног, руки в стороны	2-и.п.	
8	Лежа на животе, мешочек в согнутых руках под грудью	1-выгнуть спину, выпрямляя руки, ноги прижаты к полу; 2-и.п.	4-5
9	Стоя ноги вместе, мешочек в правой руке, руки в стороны	1-прыжок, ноги врозь, передать мешочек в левую руку; 2-и.п., мешочек в левой руке; 3-прыжок, ноги врозь, передать мешочек в правую руку; 4-и.п.	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, мешочек перед собой	Упражнение на дыхание «Горячая картошка» на выдохе дуем на мешочек	4-5

Январь (8 занятий)

Содержание работы				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: продолжать обучать детей правильной ходьбе в сочетании с дыханием. Обучение правильному выполнению упражнений с кольцом. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Укрепление мышечного корсета.				
Вводная часть	Ходьба друг за другом на носках, на пятках, «змейкой», с выполнением задания по сигналу. Бег друг за другом, сильно сгибая колени назад, бег с покачиванием. Ходьба, построение в звеня.			
ОРУ	с гантелями	с гантелями	с гантелями	с гантелями
Основные виды движений	8. И. п. — лежа на животе. Отведение ноги в сторону (поочередно) и вытягивание рук вверх и возвращение в п. п. (4–5 раз).	8. И. п. — лежа на животе. Отведение ноги в сторону (поочередно) и вытягивание рук вверх и возвращение в п. п. (4–5 раз).	1. И. п. — лежа на спине. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить правильное положение	1. И. п. — лежа на спине. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить правильное положение

	<p>9. И. п. — лежа на животе; ноги (разведены в стороны, руки согнуты на затылке. Развести локти в стороны, слегка прогнув позвоночник — вдох, вернуться в и. п. — выдох (3–4 раза).</p> <p>10. И. п. — лежа на коврике на животе; руки вытянуты вперед, опираются на пол. Вытянуться, оттягивая носки ног и вытягивая руки до предела вперед — вдох, расслабить мышцы — выдох (3–5 раз).</p> <p>11. И. п. — лежа на боку (лев. прав.) Поднимание одной ноги (обеих ног) вверх, возвращение в и. п. (3–4 раза). Движения совершаются в небольшом объеме.</p> <p>Коррекционное упражнение — «ножницы».</p>	<p>9. И. п. — лежа на животе; ноги (разведены в стороны, руки согнуты на затылке. Развести локти в стороны, слегка прогнув позвоночник — вдох, вернуться в и. п. — выдох (3–4 раза).</p> <p>10. И. п. — лежа на коврике на животе; руки вытянуты вперед, опираются на пол. Вытянуться, оттягивая носки ног и вытягивая руки до предела вперед — вдох, расслабить мышцы — выдох (3–5 раз).</p> <p>11. И. п. — лежа на боку, (лев. прав.) Поднимание одной ноги (обеих ног) вверх, возвращение в и. п. (3–4 раза). Движения совершаются в небольшом объеме.</p> <p>Коррекционное упражнение — «ножницы».</p>	<p>тела, вернуться в и. п.</p> <p>2. И. п. — то же. Поочередно согнуть и разогнуть ноги в коленях и тазобедренных суставах.</p> <p>3. И. п. — то же. Согнуть ноги, разогнуть, медленно опустить.</p> <p>4. И. п. — лежа на животе. Подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить.</p> <p>5. И. п. — то же. Кисти рук переводить к плечам или за голову.</p> <p>6. И. п. — лежа на правом боку, правая рука под щекой, левая над собой. Удерживая тело в этом положении, приподнять и опустить левую ногу. То же, лежа на левом боку.</p> <p>7. И. п. — лежа на спине, руки за головой. Поочередно поднимать прямые ноги вверх.</p> <p>8. И. п. — лежа на спине. Перейти из положения лежа в положение сидя, сохраняя правильное положение положения сидя, сохраняя правильное положение спины</p>	<p>тела, вернуться в и. п.</p> <p>2. И. п. — то же. Поочередно согнуть и разогнуть ноги в коленях и тазобедренных суставах.</p> <p>3. И. п. — то же. Согнуть ноги, разогнуть, медленно опустить.</p> <p>4. И. п. — лежа на животе. Подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить.</p> <p>5. И. п. — то же. Кисти рук переводить к плечам или за голову.</p> <p>6. И. п. — лежа на правом боку, правая рука под щекой, левая над собой. Удерживая тело в этом положении, приподнять и опустить левую ногу. То же, лежа на левом боку.</p> <p>7. И. п. — лежа на спине, руки за головой. Поочередно поднимать прямые ноги вверх.</p> <p>8. И. п. — лежа на спине. Перейти из положения лежа в положение сидя, сохраняя правильное положение спины</p>
Подвижные игры	« Самый меткий».	« Самый меткий».	« Перешагни через веревочку».	« Перешагни через веревочку».
Заключительная часть	– И.п. –стоя у гимнастической стенки. 1-8- самовытяжение, 9-10 расслабление.	– И.п. –стоя у гимнастической стенки. 1-8- самовытяжение, 9-10 расслабление.	Сидя на скамье катать гимнастическую палку от носка к пятке.	Сидя на скамье катать гимнастическую палку от носка к пятке.
Итого:	40 занятий			

Январь, 1 неделя ОРУ с гантелями

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, гантели внизу	1-руки в стороны; 2-руки к плечам; 3-руки в стороны; 4-и.п.	5-7
2	Стоя ноги врозь, руки у плеч	1-руки вверх, на носки; 2-и.п.	4-5
3	Стоя, ноги вместе, гантели в вытянутых руках внизу	1-наклон вперед, прямые руки вверх-назад; 2-и.п.	4-5
4	Стоя, гантели внизу	1приседание, руки в стороны; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, гантели внизу	1-правая нога в правую сторону, на носок, руки в стороны; 2-и.п.; 3-левая нога в левую сторону, руки в стороны; 4-и.п.	5-6
6	Сед, соединив ступни ног, гантели внизу	1-потянуться вперед, гантели вперед 2-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, ноги вытянуты, руки в стороны	1-соединить гантели под коленом правой ноги; 2-и.п.; 3- соединить гантели под коленом левой ноги; 4-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, руки с гантелями в стороны	1-поднять руки и ноги от пола; 2-и.п.	4-5
9	Стоя ноги вместе, гантели внизу	1-прыжок, ноги врозь, руки в стороны; 2-и.п.	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, гантели перед собой	Упражнение на дыхание «Будильник» на выдохе говорим «тик-так»	4-5

Январь, 2 неделя ОРУ с гантелями

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, гантели внизу	1-руки в стороны;	5-7

		2-руки к плечам; 3-руки в стороны; 4-и.п.	
2	Стоя ноги врозь, руки у пояса	1-поворот вправо; 2-и.п.; 3-поворот влево; 4-и.п.	4-5
3	Стоя, ноги вместе, гантели в вытянутых руках внизу	1-наклон вперед, прямые руки вверх-назад; 2-и.п.	4-5
4	Стоя, гантели внизу	1приседание, руки в стороны; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, гантели внизу	1-правая нога в правую сторону, на носок, руки в стороны; 2-и.п.; 3-левая нога в левую сторону, руки в стороны; 4-и.п.	5-6
6	Сед, соединив ступни ног, гантели внизу	1-потянуться вперед, гантели вперед 2-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, ноги вытянуты, руки в стороны	1-соединить гантели под коленом правой ноги; 2-и.п.; 3- соединить гантели под коленом левой ноги; 4-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, руки с гантелями в стороны	1-поднять руки и ноги от пола; 2-и.п.	4-5
9	Стоя ноги вместе, гантели внизу	1-прыжок, ноги врозь, руки в стороны; 2-и.п.	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, гантели перед собой	Упражнение на дыхание «Трубач» на выдохе говорим «ту-ту-ту»	4-5

Январь, 3 неделя ОРУ с гантелями

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, гантели внизу	1-руки в стороны; 2-руки к плечам; 3-руки в стороны;	5-7

		4-и.п.	
2	Стоя ноги врозь, руки у пояса	1-поворот вправо; 2-и.п.; 3-поворот влево; 4-и.п.	4-5
3	Стоя, ноги вместе, гантели в вытянутых руках внизу	1-наклон вперед, прямые руки вверх-назад; 2-и.п.	4-5
4	Стоя, гантели внизу	1приседание, руки в стороны; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, гантели внизу	1-правая нога в правую сторону, на носок, руки в стороны; 2-и.п.; 3-левая нога в левую сторону, руки в стороны; 4-и.п.	5-6
6	Сед, соединив ступни ног, гантели внизу	1-потянуться вперед, гантели вперед 2-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, ноги вытянуты, руки прижаты к груди	Перекат на живот и обратно	4-5
8	Лежа на животе, руки с гантелями в стороны	1-поднять руки и ноги от пола; 2-и.п.	4-5
9	Стоя ноги вместе, гантели внизу	1-прыжок, ноги врозь, руки в стороны; 2-и.п.	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги,гантели перед собой	Упражнение на дыхание «Веселый мячик» на выдохе говорим «у-ф-ф-ф»	4-5

Январь, 4 неделя ОРУ с гантелями

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги вместе, гантели внизу	1-руки в стороны, правая нога на носок вправо; 2-и.п.; 3-руки в стороны, левая нога на носок влево; 4-и.п.	5-7
2	Стоя ноги врозь, руки у пояса	1-поворот вправо; 2-и.п.;	4-5

		3-поворот влево; 4-и.п.	
3	Стоя, ноги вместе, гантели в вытянутых руках внизу	1-наклон вперед, прямые руки вверх-назад; 2-и.п.	4-5
4	Стоя, гантели внизу	1-приседание, руки в стороны; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, гантели внизу	1-правая нога в правую сторону, на носок, руки в стороны; 2-и.п.; 3-левая нога в левую сторону, руки в стороны; 4-и.п.	5-6
6	Сед, соединив ступни ног, гантели внизу	1-потянуться вперед, гантели вперед 2-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, ноги вытянуты, руки прижаты к груди	Перекат на живот и обратно	4-5
8	Лежа на животе, руки с гантелями в стороны	1-поднять руки и ноги от пола; 2-и.п.	4-5
9	Стоя ноги вместе, гантели внизу	1-прыжок, ноги врозь, руки в стороны; 2-и.п.	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, гантели перед собой	Упражнение на дыхание «Насос» на выдохе говорим «с-с-с»	4-5

Февраль (8 занятий)

Содержание работы				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя

Задачи: продолжать обучать детей правильной ходьбе в сочетании с дыханием. Обучение правильному выполнению упражнений с кольцом. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Укрепление мышечного корсета.

Вводная часть	Ходьба друг за другом на носках, на пятках, «змейкой», с выполнением задания по сигналу. Бег друг за другом, сильно сгибая колени назад, бег с покачиванием. Ходьба, построение в звенья.			
ОРУ	с резиновым мячом средних размеров	с резиновым мячом средних размеров	с резиновым мячом средних размеров	с резиновым мячом средних размеров
Основные виды движений	<p>8. И. п. — лежа на животе. Отведение ноги в сторону, вытягивание руки вверх и возвращение в и. п. (4–5 раз).</p> <p>9. И. п. — лежа на животе; нога отведена в сторону, руки согнуты на затылке. Развести локти в стороны, слегка прогнув позвоночник — вдох, вернуться в и. п. — выдох (3–4 раза).</p> <p>10. И. п. — лежа на коврике на животе; руки вытянуты вперед, опираются на пол. Вытянуться, оттягивая носки ног и вытягивая руки до предела вперед — вдох, расслабить мышцы — выдох (3–5 раз).</p> <p>11. И. п. — лежа на боку (. Поднимание одной ноги (обеих ног) вверх, возвращение в и. п. (3–4 раза). Движения совершаются в небольшом объеме.</p>	<p>8. И. п. — лежа на животе. Отведение ноги в сторону, вытягивание руки вверх и возвращение в и. п. (4–5 раз).</p> <p>9. И. п. — лежа на животе; нога отведена в сторону, руки согнуты на затылке. Развести локти в стороны, слегка прогнув позвоночник — вдох, вернуться в и. п. — выдох (3–4 раза).</p> <p>10. И. п. — лежа на коврике на животе; руки вытянуты вперед, опираются на пол. Вытянуться, оттягивая носки ног и вытягивая руки до предела вперед — вдох, расслабить мышцы — выдох (3–5 раз).</p> <p>11. И. п. — лежа на боку (. Поднимание одной ноги (обеих ног) вверх, возвращение в и. п. (3–4 раза). Движения совершаются в небольшом объеме.</p>	<p>1. И. п. — лежа на спине. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить правильное положение тела, вернуться в и. п.</p> <p>2. И. п. — то же. Поочередно согнуть и разогнуть ноги в коленях и тазобедренных суставах.</p> <p>3. И. п. — то же. Согнуть ноги, разогнуть, медленно опустить.</p> <p>4. И. п. — лежа на животе. Подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить.</p> <p>5. И. п. — то же. Кисти рук переводить к плечам или за голову.</p> <p>6. И. п. — лежа на правом боку, правая рука под щекой, левая над собой. Удерживая тело в этом положении, приподнять и опустить левую ногу. То же, лежа на левом боку.</p> <p>7. И. п. — лежа на спине, руки за головой. Поочередно поднимать прямые ноги вверх.</p> <p>8. И. п. — лежа на спине. Перейти из положения лежа в положение сидя, сохраняя правильное положение</p>	<p>1. И. п. — лежа на спине. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить правильное положение тела, вернуться в и. п.</p> <p>2. И. п. — то же. Поочередно согнуть и разогнуть ноги в коленях и тазобедренных суставах.</p> <p>3. И. п. — то же. Согнуть ноги, разогнуть, медленно опустить.</p> <p>4. И. п. — лежа на животе. Подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить.</p> <p>5. И. п. — то же. Кисти рук переводить к плечам или за голову.</p> <p>6. И. п. — лежа на правом боку, правая рука под щекой, левая над собой. Удерживая тело в этом положении, приподнять и опустить левую ногу. То же, лежа на левом боку.</p> <p>7. И. п. — лежа на спине, руки за головой. Поочередно поднимать прямые ноги вверх.</p> <p>8. И. п. — лежа на спине. Перейти из положения лежа в положение сидя,</p>

			спины,	сохраняя правильное положение спины,
Подвижные игры	«Попрыгунчик – лягушонок».	«Попрыгунчик – лягушонок».	Подвижные игры народов коми «Невод»	Подвижные игры народов коми «Ловля оленей»
Заключительная часть	игровое упражнение « снежинки».	игровое упражнение « снежинки».	Релаксация: «Путешествие на облаке».	Релаксация: «Путешествие на облаке».
Итого:	48 занятий			

Февраль, 1 неделя ОРУ с резиновым мячом средних размеров

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу	1-руки вперед; 2- правая нога на носок вправо, руки вверх; 3-руки вперед, ноги вместе; 4-и.п.	5-7
2	Стоя ноги врозь, мяч у груди в согнутых руках	1-поворот вправо, мяч вперед; 2-и.п.; 3-поворот влево, мяч вперед; 4-и.п.	4-5
3	Стоя, ноги вместе, мяч в вытянутых руках внизу за спиной	1-наклон вперед, прямые руки вверх-назад, подбородок выше; 2-и.п.	4-5
4	Стоя, мяч внизу	1приседание, мяч вперед; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, мяч внизу	1-правая нога назад на носок, руки вверх; 2-и.п.; 3-левая нога назад на носок, руки вверх; 4-и.п.	5-6
6	Сед ноги врозь	1-прокатить мяч по полу вперед, не сгибая колени; 2-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, мяч зажат между коленями, ноги согнуты	1-сгруппироваться, колени подтянуть к подбородку, голову вперед;	4-5

		2-и.п.	
8	Лежа на животе, грудью на мяче, руки в стороны	1-поднять руки и голову, прогнуться, ноги прижаты к полу; 2-и.п.	4-5
9	Стоя ноги вместе, мяч в вытянутых руках в правой стороне	1-прыжок боком вправо, мяч влево; 2-и.п.; 3-прыжок влево, мяч вправо; 4-и.п.	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, мяч перед собой	Упражнение на дыхание «Лыжник», движение руками вперед-назад, вдох-выдох	4-5

Февраль , 2 неделя ОРУ с резиновым мячом средних размеров

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу	1-руки вперед; 2- правая нога на носок вправо, руки вверх; 3-руки вперед, ноги вместе; 4-и.п.	5-7
2	Стоя ноги врозь, мяч в вытянутых рукахверху	1-наклон вправо; 2-и.п.; 3-наклон влево; 4-и.п.	4-5
3	Стоя, ноги вместе, мяч в вытянутых руках внизу за спиной	1-наклон вперед, прямые руки вверх-назад, подбородок выше; 2-и.п.	4-5
4	Стоя, мяч внизу	1приседание, мяч вперед; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, мяч внизу	1-правая нога назад на носок, руки вверх; 2-и.п.; 3-левая нога назад на носок, руки вверх; 4-и.п.	5-6
6	Сед ноги врозь	1-прокатить мяч по полу вперед, не сгибая колени; 2-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, мяч зажат между коленями, ноги согнуты	1-сгруппироваться, колени подтянуть к подбородку, голову вперед;	4-5

		2-и.п.	
8	Лежа на животе, грудью на мяче, руки в стороны	1-поднять руки и голову, прогнуться, ноги прижаты к полу; 2-и.п.	4-5
9	Стоя ноги вместе, мяч в вытянутых руках в правой стороне	1-прыжок боком вправо, мяч влево; 2-и.п.; 3-прыжок влево, мяч вправо; 4-и.п.	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, мяч перед собой	Упражнение на дыхание «Пловец», движение руками перед грудью-плавание	4-5

Февраль, 3 неделя ОРУ с резиновым мячом средних размеров

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу	1-руки вперед; 2- правая нога на носок вправо, руки вверх; 3-руки вперед, ноги вместе; 4-и.п.	5-7
2	Стоя ноги врозь, мяч в вытянутых рукахверху	1-наклон вправо; 2-и.п.; 3-наклон влево; 4-и.п.	4-5
3	Стоя, ноги вместе, мяч в вытянутых руках внизу за спиной	1-наклон вперед, прямые руки вверх-назад, подбородок выше; 2-и.п.	4-5
4	Стоя, мяч внизу	1приседание, мяч вперед; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, мяч внизу	1-правая нога назад на носок, руки вверх; 2-и.п.; 3-левая нога назад на носок, руки вверх; 4-и.п.	5-6
6	Сед ступни ног на мяче, ноги согнуты в коленях	1-прокатить мяч по полу вперед, выпрямляя колени; 2-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, мяч зажат между коленями, ноги согнуты	1-сгруппироваться, колени подтянуть к подбородку, голову вперед;	4-5

		2-и.п.	
8	Лежа на животе, грудью на мяче, руки в стороны	1-поднять руки и голову, прогнуться, ноги прижаты к полу; 2-и.п.	4-5
9	Стоя ноги вместе, мяч в вытянутых руках в правой стороне	1-прыжок боком вправо, мяч влево; 2-и.п.; 3-прыжок влево, мяч вправо; 4-и.п.	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, мяч перед собой	Упражнение на дыхание «Хлопушка» Вдох-руки развести в стороны, выдох - хлопок перед собой	4-5

Февраль, 4 неделя ОРУ с резиновым мячом средних размеров

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу	1-руки вперед; 2- правая нога на носок вправо, руки вверх; 3-руки вперед, ноги вместе; 4-и.п.	5-7
2	Стоя ноги врозь, мяч в вытянутых рукахверху	1-наклон вправо; 2-и.п.; 3-наклон влево; 4-и.п.	4-5
3	Стоя, ноги вместе, мяч в вытянутых руках внизу за спиной	1-наклон вперед, прямые руки вверх-назад, подбородок выше; 2-и.п.	4-5
4	Стоя, мяч внизу	1приседание, мяч вперед; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, мяч внизу	1-правая нога назад на носок, руки вверх; 2-и.п.; 3-левая нога назад на носок, руки вверх; 4-и.п.	5-6
6	Сед ступни ног на мяче, ноги согнуты в коленях	1-прокатить мяч по полу вперед, выпрямляя колени; 2-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, мяч зажат между коленями, ноги согнуты	1-сгруппироваться, колени подтянуть к подбородку, голову вперед;	4-5

		2-и.п.	
8	Лежа на животе, грудью на мяче, руки в стороны	1-поднять руки и голову, прогнуться, ноги прижаты к полу; 2-и.п.	4-5
9	Стоя ноги вместе, мяч в вытянутых руках перед грудью	Прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, мяч перед собой	Упражнение на дыхание «Травушка колыхнется»-движение руками вправо-влево вниз	4-5

Март (8 занятий)

Содержание работы

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: совершенствование координации движений. Развитие гибкости и подвижности позвоночника. Закрепление выполнения упражнений с мячами и гимнастической палкой. Тренировка навыка удержания правильной осанки при различных двигательных действиях. Укрепление мышц спины и брюшного пресса.				
Вводная часть	Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вперед, друг за другом с закрытыми глазами. Бег друг за другом па прямых ногах. Ходьба. Построение в звеня.			
ОРУ	с гимнастической палкой	с гимнастической палкой	с гимнастической палкой	с гимнастической палкой
Основные виды движений	<p>1. ходьба по скамейке, пятку ставить к носку, руки в стороны, ладонями вверх.</p> <p>2.ползание с опорой на ладони и стопы</p> <p>3. ходьба по канату с мешочком на голове: елочкой – руки в стороны; приставным шагом, руки на пояс.</p> <p>Комплексы упражнений</p> <p>1. «На роликовых коньках» - катать бруски ногой с сильным нажимом и прокатывать их от</p>	<p>1. ходьба по скамейке, пятку ставить к носку, руки в стороны, ладонями вверх.</p> <p>2.ползание с опорой на ладони и стопы</p> <p>3. ходьба по канату с мешочком на голове: елочкой – руки в стороны; приставным шагом, руки на пояс.</p> <p>Комплексы упражнений</p> <p>1. «На роликовых коньках» - катать бруски ногой с сильным нажимом и прокатывать их от носка к пятке.</p> <p>3.«Белочки берут орешки» - захват</p>	<p>1. перешагивание через набивные мячи, с мешочком на голове.</p> <p>2.ходьба по канату: елочка, приставной шаг.</p> <p>3. подлезание в обруч – правым и левым боком.</p> <p>Коррекционное упражнение. «По-турецки мы сидели.»</p> <p>Самомассаж стоп выполняется из исходного положения сидя, удобно положив одну ногу на колено другой или на стул так, чтобы мышцы стопы были максимально</p>	<p>1. перешагивание через набивные мячи, с мешочком на голове.</p> <p>2.ходьба по канату: елочка, приставной шаг.</p> <p>3. подлезание в обруч – правым и левым боком.</p> <p>Коррекционное упражнение. «По-турецки мы сидели.»</p> <p>Самомассаж стоп выполняется из исходного положения сидя, удобно положив одну ногу на колено другой или на стул так, чтобы мышцы стопы были максимально</p>

	<p>носки к пятке.</p> <p>3.«Белочки берут орешки» - захват малого мяча ступнями ног.</p> <p>5.«Обезьянки - художники» - фломастером, зажатым между пальцами рисовать на листе бумаги, лежащем на полу, рисунок (солнце, дом и т д.).</p> <p>Обе стопы массируют одинаковое время.</p> <p>Поглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки.</p> <p>Коррекционное упражнение. «Кошечка»</p>	<p>малого мяча ступнями ног.</p> <p>5.«Обезьянки - художники» - фломастером, зажатым между пальцами рисовать на листе бумаги, лежащем на полу, рисунок (солнце, дом и т д.).</p> <p>Обе стопы массируют одинаковое время.</p> <p>Поглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки.</p> <p>Коррекционное упражнение. «Кошечка»</p>	<p>расслаблены.</p> <p>Обе стопы массируют одинаковое время.</p> <p>1. Поглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки.</p> <p>2. Активное поднятие стопы вверх и опускание её вниз.</p> <p>3 Катание подошвами вперед-назад гимнастической палки (скакалки), не сильно на неё нажимая.</p>	<p>расслаблены.</p> <p>Обе стопы массируют одинаковое время.</p> <p>1. Поглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки.</p> <p>2. Активное поднятие стопы вверх и опускание её вниз.</p> <p>3 Катание подошвами вперед-назад гимнастической палки (скакалки), не сильно на неё нажимая.</p>
Подвижные игры	«Донеси- не урони»	«Донеси- не урони»	Башкир.народ. игра «Липкие пеньки»	Башкир.народ. игра «Липкие пеньки»
Заключительная часть	И.п .:стоя вплотную спиной к стенке, голень, бедра, лопатки, плечи, голова касаются стенки. 1- принять положение правильной осанки; 2- шаг вперед; 3- шаг назад, принять правильную осанку.	И.п .:стоя вплотную спиной к стенке, голень, бедра, лопатки, плечи, голова касаются стенки. 1- принять положение правильной осанки; 2- шаг вперед; 3- шаг назад, принять правильную осанку.	И.п .:стоя вплотную спиной к стенке, голень, бедра, лопатки, плечи, голова касаются стенки. 1- принять положение правильной осанки; 2- шаг вперед; 3- шаг назад, принять правильную осанку.	И.п .:стоя вплотную спиной к стенке, голень, бедра, лопатки, плечи, голова касаются стенки. 1- принять положение правильной осанки; 2- шаг вперед; 3- шаг назад, принять правильную осанку.
Итого:	56 занятий			

Март, 1 неделя ОРУ с гимнастической палкой

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, палка на груди, хват руками сверху	1-руки вверх; 2-и. п. 3- руки вперед; 4-и.п.	5-7
2	Стоя ноги врозь палка в согнутых руках перед грудью	1-наклон вперед, прокатывание палки вниз вдоль по туловищу; 2-и.п.;	4-5

3	Стоя, ноги вместе палка в вытянутых руках внизу за спиной	1-встать на носки, поднять руки вверх за спиной; 2-и.п.	4-5
4	Стоя, палка внизу	1-приседание, палка вперед; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, палка внизу	1-наклон вперед, лечь на колени руки вытянуть вперед; 2-и.п.	5-6
6	Сед ступни ног напалке, ноги согнуты в коленях	1-прокатить палку по полу вперед, выпрямляя колени; 2-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, палка в за головой на полу в вытянутых руках	1-согнуть правую ногу, «перешагнуть» через палку; 2-и.п., 3- согнуть левую ногу, «перешагнуть» через палку; 4-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, палка в вытянутых руках впереди;	1-поднять голову и руки вверх, руки прямые; 2-и.п.	4-5
9	Стоя ноги вместе палка на полу	Прыжки на двух ногах через палку	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, палка перед собой	Упражнение на дыхание «насос»	4-5

Март, 2 неделя ОРУ с гимнастической палкой

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги вместе, палка внизу	1-руки вверх, правая нога на носок в сторону; 2-и.п.; 3-руки вверх, левая нога на носок в сторону; 4-и.п.	5-7
2	Стоя ноги врозь, палка в согнутых руках перед грудью	1-наклон вперед, прокатывание палки вниз вдоль по туловищу; 2-и.п.;	4-5
3	Стоя, ноги вместе, палка в вытянутых руках внизу за спиной	1-наклон вперед, руки поднять 2-и.п.	4-5
4	Стоя, внизу	1-приседание, палка вперед; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, палка внизу	1-прокатить палку вперед, вытянуть спинку; 2-и.п.	5-6

6	Сед ступни ног на палке, ноги согнуты в коленях	1-прокатить палку по полу вперед, сидя на пятках; 2-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, палка в вытянутых прямых руках на полу	1-согнуть правую ногу, «перешагнуть» через палку; 2-и.п., 3- согнуть левую ногу, «перешагнуть» через палку; 4-и.п.	4-5
8	Лежа на животе палка в вытянутых руках впереди	1-поднять вверх руки и голову; 2-и.п.	4-5
9	Стоя ноги вместе, палка на полу	Прыжки на двух ногах через палку	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, палка перед собой	Упражнение на дыхание «Лягушка» на выдохе говорим «Ква-ква-ква»	4-5

Март, 3 неделя ОРУ с гимнастической палкой

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине ступни, палка сзади в опущенных руках	1–3 – резким движением отвести палку назад до отказа, 4 – и. п.	5-7
2	Стоя на коленях ноги врозь, палка внизу	1 – поворот корпуса влево, одновременно руки вверх, 2 – и. п., 3 – поворот корпуса вправо, одновременно руки вверх, 4 – и. п.	7-8
3	Стоя, ноги на ширине плеч, руки с палкой впереди	1-поворот вправо; 2-и.п.; 3-поворот влево; 4-и.п.	4-5
4	Стоя, о. с., палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки	1–3 – медленно присесть, разводя колени, 4 – быстро встать	4-5
5	Лежа на животе, палка сзади в опущенных руках	1–3 – резким движением отвести палку вверх до отказа, 4 – и. п.	5-6
6	Лежа на животе, палка в вытянутых руках над головой	1-поднять правую ногу, коснуться колена, выпрямляя	4-5

		колени; 2-и.п. 3- поднять левую ногу, коснуться колена, выпрямляя колени; 4-и.п.	
7	Лежа на спине, палка в вытянутой правой руке на полу	1-3-поворот вправо, коснуться левой рукой палки; 2-4-и.п.,	4-5
8	Лежа на спине, палка в вытянутой левой руке на полу	1-3-поворот влево, коснуться левой рукой палки; 2-4-и.п.,	4-5
9	Стоя ноги вместе, палка на полу	Прыжки на двух ногах через палку	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, палка перед собой	Упражнение на дыхание «Зевота» на выдохе говорим «Охо-хо-хо»	4-5

Март, 4 неделя ОРУ с гимнастической палкой

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине ступни, палка сзади в опущенных руках	1–3 – резким движением отвести палку назад до отказа, 4 – и. п.	5-7
2	Стоя на коленях ноги врозь, палка внизу	1 – поворот корпуса влево, одновременно руки вверх, 4 – и. п., 5 – поворот корпуса вправо, одновременно руки вверх, 4 – и. п.	4-5
3	Стоя, ноги на ширине плеч, руки с палкой впереди	1-поворот вправо; 2-и.п.; 3-поворот влево; 4-и.п.	4-5
4	Стоя, о. с., палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки	1–3 – медленно присесть, разводя колени, 4 – быстро встать	4-5
5	Лежа на животе, палка сзади в опущенных руках	1–3 – резким движением отвести палку вверх до отказа,	5-6

		4 – и. п.	
6	Лежа на животе, палка в вытянутых руках над головой	1-поднять правую ногу, коснуться колена, выпрямляя колено; 2-и.п. 3- поднять левую ногу, коснуться колена, выпрямляя колено; 4-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, палка в вытянутой правой руке на полу	1-3-поворот вправо, коснуться левой рукой палки; 2-4-и.п.,	4-5
8	Лежа на спине, палка в вытянутой левой руке на полу	1-3-поворот влево, коснуться левой рукой палки; 2-4-и.п.,	4-5
9	Стоя ноги вместе, палка на полу	Прыжки на двух ногах через палку	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, палка перед собой	Упражнение на дыхание «Веселый мячик» на выдохе говорим «Ух-х-х»	4-5

Апрель (8 занятий)

Содержание работы

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: развитие динамического равновесия. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса с использованием гантелей, скамейки, обруча.				
Вводная часть	Построение у гимнастической стенки – проверка осанки. Шаг вперед, присед, встать, принять правильную осанку, шаг назад к стене, проверить осанку. Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки в стороны – сгибать и разгибать кисти. Легкий бег. Перестроение в колонны.			

ОРУ	с обручем	с обручем	с мячом	с мячом
Основные виды движений	<p>1. ходьба по узкой стороне скамейки с мешочком на голове.</p> <p>2. прыжок вверх. (достать до платочка).</p> <p>3. ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой.</p> <p>Комплексы упражнений</p> <p>1. И.п. - сидя на полу. Скользить стопой правой ноги по голени левой. И наоборот.</p> <p>2. «Пылесос» собирать кусочки бумаги или мелкие предметы пальцами ног.</p> <p>3. «Белочки берут орешки» - захват малого мяча ступнями ног.</p> <p>Поглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки.</p> <p>Коррекционное упражнение. «циркуль»- у шведской стенки.</p>	<p>1. ходьба по узкой стороне скамейки с мешочком на голове.</p> <p>2. прыжок вверх. (достать до платочка).</p> <p>3. ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой.</p> <p>Комплексы упражнений</p> <p>1. И.п. - сидя на полу. Скользить стопой правой ноги по голени левой. И наоборот.</p> <p>2. «Пылесос» собирать кусочки бумаги или мелкие предметы пальцами ног.</p> <p>3. «Белочки берут орешки» - захват малого мяча ступнями ног.</p> <p>Поглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки.</p> <p>Коррекционное упражнение. «циркуль»- у шведской стенки.</p>	<p>1. Ходьба по веревке прямо.</p> <p>2. Прыжки в длину с места</p> <p>3. Ползание на четвереньках прямо до ориентира</p> <p>4. Метание мешочка вдаль.</p> <p>И.п. :стоя вплотную спиной к стенке, голень, бедра, лопатки, плечи, голова касаются стенки. 1- принять положение правильной осанки; 2- шаг вперед; 3- шаг назад, принять правильную осанку.</p> <p>Коррекционное упражнение. «регулирующий».</p>	<p>1. Ходьба по веревке прямо.</p> <p>2. Прыжки в длину с места</p> <p>3. Ползание на четвереньках прямо до ориентира</p> <p>4. Метание мешочка вдаль.</p> <p>И.п. :стоя вплотную спиной к стенке, голень, бедра, лопатки, плечи, голова касаются стенки. 1- принять положение правильной осанки; 2- шаг вперед; 3- шаг назад, принять правильную осанку.</p> <p>Коррекционное упражнение. «регулирующий».</p>
Подвижные игры	Передача мяча стопами, сидя на полу. В парах.	Передача мяча стопами, сидя на полу. В парах.	Мастер мяча.	Мастер мяча.
Заключительная часть	Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок. Массаж стоп мячами массажерами.	Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок. Массаж стоп мячами массажерами.	«Жили у бабуся 2 веселых гуся...»	«Жили у бабуся 2 веселых гуся...»
Итого:	64 занятия			

Апрель, 1 неделя ОРУ с обручем

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках, перед	1-поднять вытянутые руки с обручем вверх, энергично	8-10

	собой	потянуться, выпрямляя спину; 2-и.п.	
2	Стоя, ноги на ширине плеч, обруч в вытянутых руках внизу	1-руки вперед, правая нога на носок в сторону; 2-и.п.; 3- руки вперед, левая нога на носок в сторону; 4-и.п.	4-5
3	Стоя, ноги на ширине плеч, обруч в вытянутых руках внизу	1-обруч вверх; 2-наклон вправо; 3- обруч вверх; 4-и.п.;	4-5
4	Стоя, пятки вместе, носки врозь, обруч внизу	1-приседание, колени в стороны,руки вперед; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, обруч в согнутых руках перед грудью	1-сед вправо, обруч влево; 2-и.п.; 3-сед влево, обруч вправо; 4-и.п.	5-6
6	Сед ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой	1-обруч вверх; 2-наклон вперед, обруч вперед до упора; 3-выпрямиться, обруч вверх; 4-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, ноги вытянуты, обруч в согнутых руках перед грудью	1-сгруппироваться, обручем прижать согнутые ноги к груди; 2-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, обруч в вытянутых руках над головой лежит на полу	1-поднять прямые руки с обручем и ноги от пола, удерживать на весу; 2-и.п.	4-5
9	Стоя в обруче, руки на поясе	Прыжки на двух ногах на счет «1-7», на счет «8» прыжок из обруча	6-7
10	Стойка, сомкнув ноги, обруч перед собой	Упражнение на дыхание «Гуси», на выдохе произнести «га-га-га»	5-6

Апрель, 2 неделя ОРУ с обручем

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках, перед собой	1-поднять вытянутые руки с обручем вверх, энергично потянуться, выпрямляя спину;	8-10

		2-и.п.	
2	Стоя, ноги на ширине плеч, обруч в вытянутых руках внизу	1-руки вперед, правая нога на носок в сторону; 2-и.п.; 3-руки вперед, левая нога на носок в сторону; 4-и.п.	4-5
3	Стоя, ноги на ширине плеч, обруч в вытянутых руках внизу	1-обруч вверх; 2-наклон вправо; 3- обруч вверх; 4-и.п.;	4-5
4	Стоя, пятки вместе, носки врозь, обруч внизу	1-приседание, колени в стороны, руки вперед; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, обруч в согнутых руках перед грудью	1-правая нога вправо на носок, обруч вверх; 2-и.п.; 3-левая нога влево, обруч вверх; 4-и.п.	5-6
6	Сед ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой	1-обруч вверх; 2-наклон вперед, обруч вперед до упора; 3-выпрямиться, обруч вверх; 4-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, ноги вытянуты, обруч в согнутых руках перед грудью	1-сгруппироваться, обручем прижать согнутые ноги к груди; 2-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, обруч в вытянутых руках над головой лежит на полу	1-поднять прямые руки с обручем и ноги от пола, удерживать на весу; 2-и.п.	4-5
9	Стоя в обруче, руки на поясе	Прыжки на двух ногах на счет «1-7», на счет «8» прыжок из обруча	2-3
10	Стойка, сомкнув ноги, обруч перед собой	Упражнение на дыхание «Зевота», на выдохе произнести «о-о-хо-хо-о-о»	5-6

Апрель, 3 неделя ОРУ с мячом

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
---	--------------------	------------	---------------------

1	Стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу	1-руки вперед; 2- правая нога на носок вправо, руки вверх; 3-руки вперед, ноги вместе; 4-и.п.	5-7
2	Стоя ноги врозь, мяч в вытянутых руках вверх	1-наклон вправо; 2-и.п.; 3-наклон влево; 4-и.п.	4-5
3	Стоя, ноги вместе, мяч в вытянутых руках внизу за спиной	1-наклон вперед, прямые руки вверх-назад, подбородок выше; 2-и.п.	4-5
4	Стоя, мяч внизу	1приседание, мяч вперед; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, мяч внизу	1-правая нога назад на носок, руки вверх; 2-и.п.; 3-левая нога назад на носок, руки вверх; 4-и.п.	5-6
6	Сед ступни ног на мяче, ноги согнуты в коленях	1-прокатить мяч по полу вперед, выпрямляя колени; 2-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, мяч зажат между коленями, ноги согнуты	1-сгруппироваться, колени подтянуть к подбородку, голову вперед; 2-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, грудью на мяче, руки в стороны	1-поднять руки и голову, прогнуться, ноги прижаты к полу; 2-и.п.	4-5
9	Стоя ноги вместе, мяч в вытянутых руках в правой стороне	1-прыжок боком вправо, мяч влево; 2-и.п.; 3-прыжок влево, мяч вправо; 4-и.п.	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, мяч перед собой	Упражнение на дыхание «Хлопушка» Вдох-руки развести в стороны, выдох - хлопок перед собой	4-5

Апрель, 4 неделя ОРУ с резиновым мячом средних размеров

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
---	--------------------	------------	---------------------

1	Стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу	1-руки вперед; 2- правая нога на носок вправо, руки вверх; 3-руки вперед, ноги вместе; 4-и.п.	5-7
2	Стоя ноги врозь, мяч в вытянутых руках вверх	1-наклон вправо; 2-и.п.; 3-наклон влево; 4-и.п.	4-5
3	Стоя, ноги вместе, мяч в вытянутых руках внизу за спиной	1-наклон вперед, прямые руки вверх-назад, подбородок выше; 2-и.п.	4-5
4	Стоя, мяч внизу	1приседание, мяч вперед; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, мяч внизу	1-правая нога назад на носок, руки вверх; 2-и.п.; 3-левая нога назад на носок, руки вверх; 4-и.п.	5-6
6	Сед ступни ног на мяче, ноги согнуты в коленях	1-прокатить мяч по полу вперед, выпрямляя колени; 2-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, мяч зажат между коленями, ноги согнуты	1-сгруппироваться, колени подтянуть к подбородку, голову вперед; 2-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, грудью на мяче, руки в стороны	1-поднять руки и голову, прогнуться, ноги прижаты к полу; 2-и.п.	4-5

Май (8 занятий)

Содержание работы				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: продолжать формировать навыки стереотипа правильной осанки. Обучать правильному выполнению упражнений с набивными мячами. Тренировка силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины. Отработка навыков удержания тела в нужном положении при различных движениях.				

Вводная часть	Ходьба друг за другом на носках, на пятках, имитация ходьбы на лыжах (звук «м-м-м»), по диагонали. Бег друг за другом с поворотом по сигналу. Ходьба. Построение в звенья.			
ОРУ	с веревочкой	с веревочкой	с массажным мячиком	с массажным мячиком
Основные виды движений	<p>1. И.п. - лежа на животе. Опираясь на руки и, не отрывая бедер от пола, прогнуться. Замереть в этом положении на 3-5 секунд, затем вернуться в и.п.</p> <p>2. И. п. — лежа на животе. Подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить</p> <p>3. И. п. — то же. Кисти рук переводить к плечам или за голову. 4. И. п. — лежа на правом боку, правая рука под щекой, левая над собой. Удерживая тело в этом положении, приподнять и опустить левую ногу. То же, лежа на левом боку.</p> <p>5И. п. — лежа на спине, руки за головой. Поочередно поднимать прямые ноги вверх.</p>	<p>6. И. п. — лежа на спине. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить правильное положение тела, вернуться в и. п.</p> <p>7. И. п. — то же. Поочередно согнуть и разогнуть ноги в коленях и тазобедренных суставах.</p> <p>8. И. п. — лежа на животе, подбородок на руки. Отвести руки назад и приподнять ноги («Рыбка»).</p> <p>9. И. п. — лежа на спине. «Велосипед».</p> <p>10. И. п. — лежа на спине. «Ножницы» — горизонтальные и вертикальные движения прямыми ногами.</p>	<p>1. И.п. - лежа на животе. Опираясь на руки и, не отрывая бедер от пола, прогнуться. Замереть в этом положении на 3-5 секунд, затем вернуться в и.п.</p> <p>2. И. п. — лежа на животе. Подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить</p> <p>3. И. п. — то же. Кисти рук переводить к плечам или за голову. 4. И. п. — лежа на правом боку, правая рука под щекой, левая над собой. Удерживая тело в этом положении, приподнять и опустить левую ногу. То же, лежа на левом боку.</p> <p>5И. п. — лежа на спине, руки за головой. Поочередно поднимать прямые ноги вверх.</p>	Диагностика
Подвижные игры	« Восточный официант».	Передача мяча стопами, сидя на полу. В парах.	Удм. нар.игра «Водяной»	Удм. нар.игра «Игра с платочком»
Заключительная часть	Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок.	Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок.	Сидя по кругу, массаж спины мячами массажерами.	Сидя по кругу, массаж спины мячами массажерами.
Итого:	72 занятия			

Май, 1 неделя ОРУ с верёвочкой

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя на верёвочке, руки на поясе	Движение вправо-влево по верёвочке мелким приставным шагом	5-7
2	Стояноги врозь	Энергичные вращения верёвочки по кругу правой и левой рукой, в одну и другую сторону	4-5
3	Стоя, ноги на ширине плеч, верёвочка внизу	1-верёвочка вперед; 2-верёвочка вверх, правая нога назад на носок; 3- верёвочка вперед; 4-и.п.	4-5
4	Стоя, ноги узкой дорожкой	1приседание, руки вперед; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, веревочка в согнутых руках за плечами, локти в стороны	1-поворот вправо; 2-и.п.; 3-поворот влево; 4-и.п.	5-6
6	Сидя, ноги вместе, верёвочка у груди	1-веревочка вверх; 2-верёвочка вперед, обхват ступней ног верёвочкой; 3- веревочка вверх; 4-и.п.	4-6
7	Лежа на спине, верёвочка в вытянутых руках над головой	1-сгруппироваться, обхватить верёвочкой колени; 2-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, верёвочка в вытянутых руках над головой	1-поднять прямые руки и ноги от пола; 2-и.п.	4-5
9	Стоя боком к верёвочке, ноги вместе, верёвочка на полу	Прыжки на двух ногах боком через верёвочку	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, веревочка перед собой	Упражнение на дыхание «Коровка» на выдохе говорим «Му-му-му»	4-5

Май 2 неделя ОРУ с верёвочкой

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя на верёвочке, руки на поясе	Движение вправо-влево по верёвочке мелким приставным шагом	5-7
2	Стоя ноги врозь, верёвочка за плечами, локти в стороны	1-наклон вперед, голова выше вверх;	4-5

		2- и.п.	
3	Стоя, ноги на ширине плеч, верёвочка внизу	1-верёвочка вперед; 2-верёвочка вверх, правая нога назад на носок; 3- верёвочка вперед; 4-и.п.	4-5
4	Стоя, ноги узкой дорожкой	1приседание, руки вперед; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, верёвочка в согнутых руках за плечами, локти в стороны	1-поворот вправо; 2-и.п.; 3-поворот влево; 4-и.п.	5-6
6	Сидя, ноги вместе, верёвочка у груди	1-верёвочка вверх; 2-верёвочка вперед, обхват ступней ног верёвочкой; 3- верёвочка вверх; 4-и.п.	4-6
7	Лежа на спине, верёвочка в вытянутых руках над головой	1-сгруппироваться, обхватить верёвочкой колени; 2-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, верёвочка в вытянутых руках над головой	1-поднять прямые руки и ноги от пола; 2-и.п.	4-5
9	Стоя боком к верёвочке, ноги вместе, верёвочка на полу	Прыжки на двух ногах боком через верёвочку	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, верёвочка перед собой	Упражнение на дыхание «Косарь» на выдохе говорим «Жух-х-х»	4-5

Май, 3 неделя ОРУ с массажным мячиком

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Основная стойка, мяч в согнутых руках перед грудью	Прокатывание мяча по кругу вправо – влево, вверх – вниз	5-7
2	Ноги на ширине плеч, мяч в левой руке	1-согнуть левую руку, мяч прижать ухом на плече; 2-отвести левую руку в сторону; 3-правой рукой взять мяч; 4-и.п., мяч в правой руке	4-5
3	Ноги на ширине плеч, мяч в правой руке	1-поворот вправо; 2-наклон вниз, передать мяч за правой ногой в левую	4-5

		руку; 3-выпрямиться, руки в стороны; 4-вернуться в и.п., мяч в левой руке. То же в другую сторону	
4	Ноги вместе, мяч зажат между грудью и подбородком.	1-приседание, руки в стороны; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, руки внизу, мяч в правой руке	1-поднять руки через стороны вверх, передать мяч в левую руку; 2-и.п., мяч в правой руке; 3- поднять прямую правую ногу, передать мяч в левуюруку; 4-и.п.	5-6
6	Сед ноги согнуты в коленях, ступня ноги стоит на мяче	Прокатывание мяча ступнёй правой (левой) ноги вперёд – назад	4-6
7	Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны, мяч в правой руке	1-сгруппироваться, передать мяч в левую руку под согнутыми ногами; 2-и.п., мяч в левой руке; 3- сгруппироваться, передать мяч в правую руку под согнутыми ногами; 4-и.п., мяч в правой руке;	4-5
8	Лежа на животе, руки вытянуты, лежат на полу над головой, мяч в правой руке, голова опущена	1-руки в стороны – назад, передать мяч в левую руку за спиной; 2-и.п., мяч в левой руке	4-5
9	Стойка, сомкнув ноги, руки в стороны, мяч в правой руке	1-прыжок ноги врозь, руки вверх, передать мяч в левую руку; 2-прыжком вернуться в и.п., мяч в левой руке	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги,мяч перед собой	Упражнение на дыхание «Сердитый ёжик» на выдохе говорим «Фыр-р-р»	4-5

Май, 4 неделя (диагностика) ОРУ с массажным мячиком

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Основная стойка, мяч в согнутых руках перед грудью	Прокатывание мяча по кругу вправо – влево, вверх – вниз	5-7

2	Ноги на ширине плеч, мяч в левой руке	1-согнуть левую руку, мяч прижать ухом на плече; 2-отвести левую руку в сторону; 3-правой рукой взять мяч; 4-и.п., мяч в правой руке	4-5
3	Ноги на ширине плеч, мяч в правой руке	1-поворот вправо; 2-наклон вниз, передать мяч за правой ногой в левую руку; 3-выпрямиться, руки в стороны; 4-вернуться в и.п., мяч в левой руке. То же в другую сторону	4-5
4	Ноги вместе, мяч зажат между грудью и подбородком, руки опущены	1-приседание, руки в стороны; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, руки внизу, мяч в правой руке	1-поднять руки через стороны вверх, передать мяч в левую руку; 2-и.п., мяч в правой руке; 3- поднять прямую правую ногу, передать мяч в левую руку; 4-и.п.	5-6
6	Сед ноги согнуты в коленях, ступня ноги стоит на мяче	Прокатывание мяча ступнёй правой (левой) ноги вперёд – назад	4-6
7	Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны, мяч в правой руке	1-сгруппироваться, передать мяч в левую руку под согнутыми ногами; 2-и.п., мяч в левой руке; 3- сгруппироваться, передать мяч в правую руку под согнутыми ногами; 4-и.п., мяч в правой руке;	4-5
8	Лежа на животе, руки вытянуты, лежат на полу над головой, мяч в руках, голова опущена, ноги вместе	1-оторвать прямые руки и ноги от пола, удерживать на весу; 2-и.п.	4-5
9	Сидя на корточках, мяч в согнутых руках у груди	1-выпрыгивание вверх, мяч вверх; 2-и.п.	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, мяч перед собой	Упражнение на дыхание «Лягушонок» на выдохе говорим «Квак»	4-5

Тематическое планирование для детей старшего дошкольного возраста (6-7-8 лет)

Сентябрь (8 занятий)

Задачи: Провести беседу о правильной осанке. Проверить осанку в различных исходных положениях при выполнении упражнений. Совершенствовать навык правильной осанки в положениях лежа при различных движениях рук и ног. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Формирование стереотипа правильной походки.

Неделя

Вводная часть: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприседе, обычная.

Общеразвивающие упражнения: Без предметов:

- И. п. – о. с. 1 – поднять руки вперед-вверх, выпрямляя спину и поднимаясь на носки; 2 – опустить руки в стороны и вниз (пять-шесть раз).
- И. п. – ноги врозь. 1 – сгибая руки к плечам, повернуть туловище вправо; 2 – и. п. (десять раз).
- И. п. – руки на поясе. 1 – отвести вытянутую правую ногу в сторону; 2 – и. п.; 3 – отвести вытянутую левую ногу в сторону; 4 – и. п. (десять раз).
- И. п. – ноги врозь. 1 – наклонить туловище вперед, прогибая спину и отводя вытянутые руки в стороны; 2 – и. п. При наклоне держать голову прямо (шесть раз).
- И. п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вверх. 1 – согнуть правую ногу, притягивая бедро к животу; 2 – и. п.; 3–4 – то же другой ногой (восемь раз).
- И. п. – лежа на животе, руки под подбородком. 1 – вытянуть левую руку вперед, а правую назад, вдоль туловища, опустить голову и поднять корпус; 2 – и. п.; 3–4 – проделать то же, меняя положение рук (восемь раз).
- И. п. – руки на поясе. Прыжки на двух ногах, в чередовании с ходьбой (два раза по 10 прыжков).

Диагностика.

II неделя

Вводная часть: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприседе, обычная.

Общеразвивающие упражнения: Без предметов.

- И. п. – о. с. Вращать глазами по кругу 2–3 секунды (три-четыре раза).
- И. п. – о. с. «Ладонка». Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для другой руки (восемь раз).
- И. п. – о. с. 1 – поставить руки на пояс, отведя плечи назад и вниз, подняться на носки – глубокий вдох; 2 – опустить голову вниз, расслабить плечевой пояс и руки, выдох – и. п. (десять раз).
- И. п. – ноги на ширине плеч. 1 – повернуть туловище влево; 2 – наклонить туловище к правой ноге, отводя руки в стороны; 3 – и. п. То же в другую сторону. Ноги прямые (десять раз).
- И. п. – руки на поясе. 1 – поднять вытянутую правую ногу назад-вверх; 2 – и. п.; 3–4 – то же другой ногой. Туловище держать прямо (десять раз).
- И. п. – о. с. 1 – отвести прямые руки в стороны, сводя лопатки (вдох); 2 – и. п. (выдох) (восемь-десять раз).
- И. п. – лежа на спине, руки согнуты, ладони под головой. 1 – поднять вытянутые ноги вверх до прямого угла; 2 – развести их широко в стороны; 3 – и. п. (восемь раз).

- И. п. – лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком, лицо обращено вперед. 1 – опустить голову лицом вниз, потянуться, максимально вытягивая шею, туловище, ноги; 2 – продолжая тянуться вперед, поднять голову вверх, руки отвести к плечам, ладонями вперед, сводя лопатки, прогнуть спину с небольшим подниманием груди от пола («лягушонок»); 3 – и. п. (шесть раз).

- И. п. – о. с. Прыжки ноги врозь – ноги вместе в чередовании с ходьбой (два раза по десять прыжков).

Основные виды движений:

1. ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове.
2. прыжки на обеих ногах через шнуры.
3. перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах.

Подвижная игра: «Возьми платочек»

Коррекционные упражнения: «Колобок»

Заключительная часть: Релаксация: «Наедине с дождем».

III неделя

Вводная часть: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная.

Общеразвивающие упражнения: Без предметов.

1. И. п. – о. с. «Колечко». Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу) (шесть раз).

2. И. п. – о. с. 1 – поднять руки вперед-вверх, сцепив их в замок над головой; 2 – подняться на носки, прогнуть спину; 3 – и. п. (десять раз).

3. И. п. – о. с. 1 – согнуть правую ногу, обняв ее в колене, подтянуть к животу; 2 – и. п. То же другой ногой (8 раз).

4. И. п. – стоя на коленях, руки внизу. 1 – поднять руки вверх; 2 – два пружинистых движения руками назад; 3 – и. п. (десять раз).

5. И. п. – сидя по-турецки, руки на затылке. 1 – наклониться вправо; 2 – и. п.; 3 – наклониться влево; 4 – и. п. (десять раз).

6. И. п. – лежа на спине, руки за головой. 1–2 – поднять прямые ноги вперед-вверх, коснуться их вытянутыми руками; 3–4 – и. п. (шесть раз).

7. И. п. – лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком, лицо обращено вперед. 1 – опустить голову лицом вниз, подтянуться, максимально вытягивая шею, туловище и ноги; 2 – продолжая тянуться вперед, поднимать голову вверх, руки отвести к плечам, ладонями вперед, сводя лопатки, прогнуть спину с небольшим подниманием груди от пола; 3 – и. п. (два раза по десять).

8. И. п. – руки на поясе. Прыжки «крест-накрест» в чередовании с ходьбой (два раза по десять прыжков).

Основные виды движений:

1. ходьба по веревке прямо.
2. прыжки в длину с места.
3. ходьба по скамейке через кубики (5-6).
4. прыжки боком через канат, лежащий на полу.

Подвижная игра: «Мыши в кладовой».

Коррекционные упражнения: «Кач-кач»

Заключительная часть: Релаксация :«Олени»

IV неделя

Вводная часть: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприседе, обычная.

Общеразвивающие упражнения: Без предметов.

- И. п. – о. с. 1 – поднять глаза вверх; 2 – опустить глаза вниз (четыре раза).

- И. п. – основная стойка. Медленное поднимание рук вверх – вход, опускание – выдох.

- И. п. – о. с. 1 – поднять левую руку вверх, правую в сторону, подняться на носки; 2 – и. п. Прodelать то же, меняя положение рук (десять раз).

- И. п. – ноги врозь. 1 – вытянуть руки вперед, сжимая пальцы в кулак; 2 – согнуть руки, отводя локти и плечи назад; прогибая спину и разжимая пальцы (восемь раз).

- И. п. – ноги врозь, руки подняты вверх, пальцы сцеплены в замок. 1 – наклонить туловище вправо; 2 – наклонить туловище назад; 3 – наклонить туловище влево; 4 – наклонить туловище вперед; 5 – и. п. (десять раз).

- И. п. – о. с. 1 – согнуть левую ногу, поднимая колено вверх (выдох); 2 – и. п. (вдох). То же правой ногой (десять раз).

- И. п. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ладони повернуты к полу. 1 – сесть, опираясь руками о пол; 2 – выпрямить спину, прямые руки назад, сводя лопатки; 3 – и. п. (шесть раз).

- И. п. – лежа на животе, руки согнуты, ладони упираются в пол, голова опущена. 1 – выпрямить руки, выпрямляя туловище, прогибая спину, голову отвести назад; 2 – и. п. Дыхание свободное (шесть раз).

- И. п. – руки на поясе. Прыжки «нога вперед-назад» в чередовании с ходьбой (десять раз).

Основные виды движений:

1. ходьба по веревке прямо.
2. прыжки в длину с места.
3. ходьба по скамейке через кубики (5-6).
4. прыжки боком через канат, лежащий на полу.

Подвижная игра: «Мыши в кладовой»

Коррекционные упражнения: «По турецки мы сидели»

Заключительная часть: Релаксация «Путешествие на облаке».

Итого: 8 занятий

Октябрь. 8 занятий

Содержание работы.

I Неделя

Задачи: воспитание сознательного и активного отношения к важности правильного положения тела. Укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц стопы при помощи «дорожки здоровья». Разучивание комплекса упражнений с обручем.

Вводная часть: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, на прямых ногах, не сгибая колен. Бег друг за другом, на четвереньках. Ходьба. Построение в звеня.

Общеразвивающие упражнения (с обручем).

1. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках, перед собой. Поднимание обруча. Поднять вытянутые руки с обручем вверх, энергично потянуться, выпрямляя спину; опустить руки вниз. (7 раз).

2. И.п.: то же. Пригибание спины. Поднять обруч вверх над головой, прогибая спину и отставляя одну ногу назад на носок; опустить обруч вниз. (7 раз)

- 3.И. п.: то же. Опускание обруча за спину. Подняв обруч вертикально вверх, сгибать руки, опуская его вниз за спину и сводя лопатки. (7 раз)
- 4.И.п.: то же. Отвести руки с обручем назад. Держа обруч за спиной, отводить руки назад, прогибая спину и сводя лопатки. Избегать чрезмерного, пригибания в пояснице.(7 раз)
5. И. п.: Обруч за спиной, ноги шире плеч. Наклоны в стороны. Держа обруч за спиной, выпрямив туловище, наклоняться влево и вправо.(7 раз)
6. И. п.: то же. Повороты в стороны. Держа обруч за спиной, поворачиваться влево и вправо.(7 раз)
- 7.И. п.: ноги на ширине плеч, обруч перед собой. Повороты с потягиванием. Поднимая обруч, тянуться кверху и поворачивать туловище влево и вправо.(7 раз)
8. прыжки из обруча в обруч боком.(7 раз)

Основные виды движений:

1. ходьба по веревке прямо.
2. прыжки в длину с места.
3. ходьба по скамейке через кубики (5-6).
4. прыжки боком через канат, лежащий на полу.
5. пролезание в обруч боком.

Подвижная игра « Заяц, елочки и мороз».

Коррекционное упражнение – « лодочка».

Заключительная часть – игровое упражнение « снежинки».

II Неделя

Вводная часть: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, на прямых ногах, не сгибая колен. Бег друг за другом, на четвереньках. Ходьба. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения (с обручем).

1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках, перед собой. Поднимание обруча. Поднять вытянутые руки с обручем вверх, энергично потянуться, выпрямляя спину; опустить руки вниз.(7 раз).
2. И. п.: то же . Пригибание спины. Поднять обруч вверх над головой, прогибая спину и отставляя одну ногу назад на носок; опустить обруч вниз.(7 раз)
- 3.И. п.: то же. Опускание обруча за спину. Подняв обруч вертикально вверх, сгибать руки, опуская его вниз за спину и сводя лопатки. (7 раз)
- 4.И.п.: то же. Отвести руки с обручем назад. Держа обруч за спиной, отводить руки назад, прогибая спину и сводя лопатки. Избегать чрезмерного, пригибания в пояснице.(7 раз)
5. И. п.: Обруч за спиной, ноги шире плеч. Наклоны в стороны. Держа обруч за спиной, выпрямив туловище, наклоняться влево и вправо.(7 раз)
6. И. п.: то же. Повороты в стороны. Держа обруч за спиной, поворачиваться влево и вправо.(7 раз)
- 7.И. п.: ноги на ширине плеч, обруч перед собой. Повороты с потягиванием. Поднимая обруч, тянуться кверху и поворачивать туловище влево и вправо.(7 раз)
8. прыжки из обруча в обруч боком.(7 раз)

Основные виды движений.

1. ходьба по веревке прямо.
2. прыжки в длину с места.
3. ходьба по скамейке через кубики (5-6).
4. прыжки боком через канат, лежащий на полу.
5. пролезание в обруч боком.

Подвижная игра: « Попыргунчик – лягушонок».

Коррекционное упражнение :« карусель».

Заключительная часть – игровое упражнение « снежинки».

III. Неделя

Вводная часть.

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, на прямых ногах, не сгибая колен. Бег друг за другом, на четвереньках.

Ходьба. Построение в звеня.

Общеразвивающие упражнения (без предметов).

1. И. п. – о. с. «Колечко». Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу) (шесть раз).
2. И. п. – о. с. 1 – поднять руки вперед-вверх, сцепив их в замок над головой; 2 – подняться на носки, прогнуть спину; 3 – и. п. (десять раз).
3. И. п. – о. с. 1 – согнуть правую ногу, обняв ее в колене, подтянуть к животу; 2 – и. п. То же другой ногой (8 раз).
4. И. п. – стоя на коленях, руки внизу. 1 – поднять руки вверх; 2 – два пружинистых движения руками назад; 3 – и. п. (десять раз).
5. И. п. – сидя по-турецки, руки на затылке. 1 – наклониться вправо; 2 – и. п.; 3 – наклониться влево; 4 – и. п. (десять раз).
6. И. п. – лежа на спине, руки за головой. 1–2 – поднять прямые ноги вперед-вверх, коснуться их вытянутыми руками; 3–4 – и. п. (шесть раз).
7. И. п. – лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком, лицо обращено вперед. 1 – опустить голову лицом вниз, подтянуться, максимально вытягивая шею, туловище и ноги; 2 – продолжая тянуться вперед, поднимать голову вверх, руки отвести к плечам, ладонями вперед, сводя лопатки, прогнуть спину с небольшим подниманием груди от пола; 3 – и. п. (два раза по десять).
8. И. п. – руки на поясе. Прыжки «крест-накрест» в чередовании с ходьбой (два раза по десять прыжков).

Основные виды движений:

1. перешагивание через набивные мячи.
2. ходьба по массажным коврикам.
3. по скамейке с мешочком на голове.
4. по канату приставными шагами боком.

Подвижная игра: « Регулировщик».

Коррекционное упражнение: « Ловкий чертенок».

Заключительная часть. И.п.: стоя у гимнастической стенки. 1-8- самовытяжение, 9-10 расслабление.

IV Неделя

Вводная часть. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, на прямых ногах, не сгибая колен. Бег друг за другом, на четвереньках. Ходьба. Построение в звеня.

Общеразвивающие упражнения (без предметов).

1. И. п. – о. с. 1 – поднять глаза вверх; 2 – опустить глаза вниз (четыре раза).
2. И. п. – основная стойка. Медленное поднятие рук вверх – вход, опускание – выдох.
3. И. п. – о. с. 1 – поднять левую руку вверх, правую в сторону, подняться на носки; 2 – и. п. Прodelать то же, меняя положение рук (десять раз).
4. И. п. – ноги врозь. 1 – вытянуть руки вперед, сжимая пальцы в кулак; 2 – согнуть руки, отводя локти и плечи назад; прогибая спину и разжимая пальцы (восемь раз).
5. И. п. – ноги врозь, руки подняты вверх, пальцы сцеплены в замок. 1 – наклонить туловище вправо; 2 – наклонить туловище назад; 3 – наклонить туловище влево; 4 – наклонить туловище вперед; 5 – и. п. (десять раз).
6. И. п. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ладони повернуты к полу. 1 – сесть, опираясь руками о пол; 2 – выпрямить спину, прямые руки назад, сводя лопатки; 3 – и. п. (шесть раз).

7. И. п. – лежа на животе, руки согнуты, ладони упираются в пол, голова опущена. 1 – выпрямить руки, выпрямляя туловище, прогибая спину, голову отвести назад; 2 – и. п. Дыхание свободное (шесть раз).

8. И. п. – руки на поясе. Прыжки «нога вперед-назад» в чередовании с ходьбой (десять раз).

Основные виды движений:

1. перешагивание через набивные мячи.
2. ходьба по массажным коврикам.
3. по скамейке с мешочком на голове.
4. по канату приставными шагами боком.

Подвижная игра: «летим на марс».

Коррекционное упражнение: «ножницы».

Заключительная часть. И.п.: стоя у гимнастической стенки. 1-8- самовытяжение, 9-10 расслабление.

Итого: 16 занятий

Ноябрь. (8 занятий)

Задачи: Проверка осанки в различных исходных положениях, при выполнении упражнений. Формирование стереотипа правильной осанки и походки. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Обучение массажу стоп. Продолжать обучать детей правильной ходьбе в сочетании с дыханием. Обучение правильному выполнению упражнений с гимнастической палкой.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, врассыпную, с забрасыванием ног назад. Ходьба. Перестроение с палками в колонны.

Общеразвивающее упражнение (с гимнастической палкой).

1. И. п. – палка впереди в прямых руках, хватом сверху. 1 – повернуть палку вертикально, 2 – и. п., 3 – повернуть палку другим концом вверх, 4 – и. п. (8 раз).
2. И. п. – палка на лопатках. 1 – поднять палку вверх, посмотреть на нее, 2 – и. п. (8 раз).
3. И. п. – ноги на ширине плеч, палка сзади в опущенных руках. 1 – наклоняясь вперед, палку поднять назад-вверх, 2 – и. п. Голову не опускать (8 раз).
4. И. п. – стоя на коленях, руки перед грудью. 1 – поворот корпуса влево, положить палку на пол слева, 2 – выпрямиться, 3 – повернуться, взять палку, – и. п. То же в другую сторону (десять раз).
5. И. п. – лежа на спине, руки сверху, палка на полу сбоку. 1 – поворот на живот через палку, стараться ее не сдвинуть, 2 – поворот на спину через палку (восемь раз).
6. И. п. – ноги врозь, палка на полу между ног, руки опущены. Прыжки через палку, ноги скрестно-врозь в чередовании с ходьбой (два раза по десять).
7. Упражнение на дыхание «Воздушный шар» (3 раза).

Основные виды движений:

1. ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо.
2. прыжки на двух ногах, из обруча в обруч.
3. лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.

Подвижная игра: Живое кольцо.

Коррекционное упражнение: ножницы.

Заключительная часть. Массаж стоп, мячами массажерами, сидя на скамейке.

II Неделя.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, враспынную, с забрасыванием ног назад. Ходьба. Перестроение с палками в колонны.

Общеразвивающее упражнение (с гимнастической палкой).

1. И. п. – о. с. Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убыстряя темп. Затем расслабить руки и встряхнуть.
2. И. п. – палка в правой руке вертикально хватом сверху. 1–3 – круг правой рукой над головой влево, 4 – и. п. То же другой рукой в другую сторону (8 раз).
3. И. п. – ноги на ширине ступни, палка сзади в опущенных руках, 1–3 – резким движением отвести палку назад до отказа, 4 – и. п. (8 раз).
4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки с палкой внизу. 1 – поворот вправо, руки с палкой впереди, 2 – и. п., 3 – поворот влево, руки с палкой впереди, 4 – и. п. (8 раз).
5. И. п. – стоя на коленях, ноги врозь, палка внизу. 1 – поворот корпуса влево, одновременно руки вверх, 2 – и. п., 3 – поворот корпуса вправо, одновременно руки вверх, 4 – и. п. (десять раз).
6. И. п. – о. с., палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1–3 – медленно присесть, разводя колени, 4 – быстро встать (8 раз).
7. И. п. – лежа на животе, палка сзади в опущенных руках. 1–3 – резким движением отвести палку вверх до отказа, 4 – и. п. (восемь раз).
8. И. п. – о. с., руки с палкой за спиной. 8–10 подпрыгиваний на месте в чередовании с ходьбой (четыре раза).
9. Упражнение на дыхание «Послушаем свое дыхание» (два раза).

Основные виды движений:

1. ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо.
2. прыжки на двух ногах, из обруча в обруч.
3. лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.

Подвижная игра: Живое кольцо.

Коррекционное упражнение: «Жучок на спине»

Заключительная часть. Массаж стоп, мячами массажерами, сидя на скамейке.

III Неделя

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, враспынную, с забрасыванием ног назад. Ходьба. Перестроение с палками в колонны.

Общеразвивающее упражнение (с гимнастической палкой).

1. И. п. – о. с. 1–2 – палку вверх за голову на лопатки, 3–4 – и. п. (8 раз).
2. И. п. – ноги на ширине плеч, палка впереди. 1 – наклон вперед, левым концом палки коснуться правой ноги, 2 – и. п., 3 – наклон вперед, правым концом палки коснуться левой ноги, 4 – и. п. (десять раз).
3. И. п. – о. с., палка сзади в опущенных руках. 1 – отвести назад согнутую ногу, дотянуться ступней до палки, 2 – и. п., 3 – то же другой ногой, голову не опускать, 4 – и. п. (десять раз).
4. И. п. – сидя, палка перед грудью. 1–2 – наклон вперед, коснуться палкой ступней ног, 3–4 – и. п. Ноги прямые (восемь раз).
5. И. п. – лежа на спине, палку вверх, хват шире плеч. 1–4 – палку вперед-вниз, положить палку на бедра, 5–8 – и. п. (восемь раз).
6. И. п. – лежа на животе, палка в прямых вытянутых руках. 1–2 – палку поднять вверх, посмотреть на нее, 3–4 – и. п. Ноги от пола не отрывать (восемь раз).
7. И. п. – руки на поясе, палка на полу. Прыжки вдоль палки вправо-влево в чередовании с ходьбой (два раза по десять).
8. Упражнение на дыхание «Насос» (два-три раза).

Основные виды движений:

1. ходьба по веревке прямо.

- прыжки в длину с места.
- ползание до ориентира, на четвереньках.

Подвижная игра: «бегущая скакалка»

Коррекционное упражнение: «кошечка»

Заключительная часть. Массаж стоп, мячами массажерами, сидя на скамейке.

IV Неделя

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, враспынную, с забрасыванием ног назад. Ходьба. Перестроение с палками в колонны.

Общеразвивающее упражнение (с гимнастической палкой).

- И. п. – палка впереди в прямых руках хватом сверху по шире. 1 – повернуть палку вертикально, концом вверх, 2 – и. п., 3 – повернуть палку другим концом вверх, 4 – и. п. (8 раз).
- И. п. – руки перед грудью, палка горизонтально. 1 – палку вперед, 2 – и. п. (8 раз).
- И. п. – палка на лопатках, сзади на сгибах рук. 1–2 – наклон вперед, одновременно поднимая руки вверх, 3–4 – и. п. (8 раз).
- И. п. – ноги на ширине плеч, палка сзади в опущенных руках. 1 – наклоняясь вперед, палку поднять назад-вверх, олову не опускать, 2 – и. п. (десять раз).
- И. п. – палка вертикально одним концом на полу, правая рука на верхнем конце палки. 1–4 – присев пониже, обойти палку в правую сторону, 5–8 – присев пониже, обойти палку в левую сторону, 9 – и. п. (десять раз).
- И. п. – лежа на спине, палка на бедрах. 1 – палка к груди, 2 – палка вверх, 3 – палка к груди, 4 – и. п. (десять раз).
- И. п. – лежа на спине, руки вверх, палка горизонтально. 1 – поднять согнутую ногу, одновременно палку опустить на колено, 2 – и. п. То же другой ногой (десять раз).
- И. п. – о. с., палка на полу. Прыжки через палку вперед-назад в чередовании с ходьбой (два раза по десять).
- Упражнение на дыхание «На турнике». И. п. – о. с. Гимнастическую палку поднять вверх, подняться на носки – вдох, 2 – палку опустить назад на лопатки – длительный выдох с произнесением звука «ф-ф-ф».

Основные виды движений:

- ходьба по веревке прямо.
- прыжки в длину с места.
- ползание до ориентира, на четвереньках.

Подвижная игра: «бегущая скакалка»

Коррекционное упражнение: «кошечка»

Заключительная часть. Массаж стоп, мячами массажерами, сидя на скамейке.

Итого: 24 занятия

Декабрь. (8 занятий)

Задачи: продолжать обучать детей правильной ходьбе в сочетании с дыханием. Обучение правильному выполнению упражнений с гимнастической палкой, мячом. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Укрепление мышечного корсета.

I Неделя

Вводная часть. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, «змейкой», с выполнением задания по сигналу. Бег друг за другом, сильно сгибая колени назад, бег с покачиванием. Ходьба, построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения «с гимнастической палкой».

1. И. п. – о. с. «Качание головой» (8 раз).

2. И. п. – палка внизу. 1 – руки вперед, палка хватом сверху на ширине плеч, 2 – руки скрестно (левая сверху), 3 – хват сверху, 4 – руки скрестно (правая сверху), 5 – руки вперед, палка хватом сверху, 6 – и. п. (8 раз),

3. И. п. – палка внизу, хват сверху за концы. 1 – поднять палку вверх, прогнуться, руки прямые, 2 – и. п. (8 раз).

4. И. п. – палка внизу, хват сверху за концы. 1 – поворот вправо, руки вверх, 2 – и. п., 3 – поворот влево, руки вверх, 4 – и. п. (8 раз).

5. И. п. – ноги шире плеч, палка впереди. 1 – наклон вперед, левым концом палки коснуться правой ноги, 2 – и. п., 3–4 – то же к другой ноге.

6. И. п. – стоя на коленях, руки с палкой на коленях. 1 – руки с палкой перед грудью, 2 – поворот корпуса, положить палку на пол слева, 3 – руки с палкой перед грудью, 4 – повернуться, взять палку, 5 – и. п. То же в другую сторону (8 раз).

7. И. п. – лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1–2 – прогнуться, палку вперед, 3–4 – и. п. (восемь раз).

8. И. п. – стоя боком у конца палки, лежащей на полу. Прыжки боком через палку, продвигаясь вперед и назад в чередовании с ходьбой (два раза по четыре).

Основные виды движений:

1. Ходьба, перешагивая через модули
2. Прыжки вверх.
3. Пролезание в обруч прямо
4. Катание мячей.

Подвижная игра. «Гимнастика для ежика».

Коррекционное упражнение «ракеты».

Заключительная часть. Релаксация – «Волшебный сон».

II Неделя

Водная часть. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, «змейкой», с выполнением задания по сигналу. Бег друг за другом, сильно сгибая колени назад, бег с покачиванием. Ходьба, построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с (гимнастической палкой).

1. И. п. – о. с., палка внизу. 1 – поднять палку вверх, посмотреть на нее, 2 – и. п. (8 раз).

2. И. п. – ноги на ширине ступни, палка низу. 1–2 – наклон вперед, одновременно поднимать руки вперед, смотреть на палку, 3–4 – и. п. (8 раз).

3. И. п. – о. с., руки внизу. 1 – поднять руки с палкой вверх, палка горизонтально, 2 – поднять согнутую ногу, одновременно опустить палку на колено, 3 – опустить ногу вниз, 4 – и. п. (четыре раза одной ногой, четыре раза другой).

4. И. п. – стоя на коленях, палка сзади в прямых руках. 1 – прогнуться назад, коснуться палкой пяток ног, 2 – и. п. (8 раз).

5. И. п. – сидя, ноги согнуть перед палкой, лежащей на полу, руки в упоре сзади. 1 – перенести ноги через палку, выпрямляя их, 2 – и. п. Ногами палку не задевать (8 раз).

6. И. п. – лежа на спине, палку вверх, хват шире плеч. 1–4 – палку вперед-вниз, положить палку на бедра, 5–8 – и. п. (восемь раз).

7. И. п. – присед в упоре боком к палке, лежащей на полу. Отталкиваясь прыжком, перенести ноги через палку, после чего выпрямиться (восемь раз).

8. Упражнение на дыхание «Дышим тихо, спокойно» (два раза).

Основные виды движений.

1. Ходьба, перешагивая через модули
2. Прыжки вверх.
3. Пролезание в обруч прямо

4. Катание мячей.

Подвижная игра. «Гимнастика для ежика».

Коррекционное упражнение «ракеты».

Заключительная часть. Релаксация – «Волшебный сон».

III НЕДЕЛЯ

Вводная часть.

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, высоко поднимая колени, по сигналу остановиться и покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом на носках, скрестным шагом, с забрасыванием ног назад, касаясь пятками ягодиц. Ходьба, построение в звеня.

Общеразвивающие упражнения с мячом).

1. И. п.: стоя, мяч в руках. 1- 2- руки вверх, потянуться на носки – вдох; 3-4 – вернуться в и. п. – выдох. (7 раз)

2. И. п.: стоя, ноги врозь, мяч вверху. 1-2-наклон вправо; 3-4- наклон влево. (7 раз)

3. И. п.: стоя мяч перед грудью в согнутых руках, 1- сгибая колени, выбить мяч из рук; 2 – поймать мяч; 3-4 то же другой ногой. (7 раз)

4. И. п.: лежа на спине, мяч обхватить стопами. 1- согнуть ноги в коленях; 2- выпрямить вперед; 3- согнуть; 4 – вернуться в и. п.(7 раз)

5. И. п.: то же, руки с мячом вперед. 1- правую ногу вверх, носком коснуться мяча; 2- вернуться в и. п.; 3-4- то же левой ногой. (7 раз)

6. И. п. : ноги согнуты в коленном суставе, руки разведены в стороны и прижаты к полу, мяч между колен. 1- опустить колени вправо; 2- вернуться в и. п.; 3-4 – то же в левую сторону. (7 раз)

7. И. п. : ноги согнуты в коленном суставе на ширине стопы, мяч в прямых руках вверх. 1- сесть, положить мяч между колен; вернуться в и. п. без мяча; 3- сесть, взять мяч; 4 вернуться в и. п.(7раз)

8. И. п: лежа, руки вверх с мячом. 1-6- потянуться, носки на себя; 7-8 – расслабление. (2 раза)

Основные виды движений:

1. Ходьба по наклонной доске
2. Прыжки из обруча в обруч
3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке
4. Метание в цель.

Подвижная игра: «качели карусели».

Коррекционное упражнение: «не расплескай воду».

Заключительная часть – ходьба по искусственной тропе здоровья.

IV Неделя

Водная часть:

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, высоко поднимая колени, по сигналу остановиться и покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом на носках, скрестным шагом, с забрасыванием ног назад, касаясь пятками ягодиц. Ходьба, построение в звеня.

Общеразвивающие упражнения (с мячом).

1. И.п.: стоя, мяч в руках. 1- 2- руки вверх, потянуться на носки – вдох; 3-4 – вернуться в и.п. – выдох.(7 раз)

2. И. п.: стоя, ноги врозь, мяч вверху. 1-2-наклон вправо; 3-4- наклон влево.(7 раз)

3. И. п.: стоя мяч перед грудью в согнутых руках, 1- сгибая колени, выбить мяч из рук; 2 – поймать мяч; 3-4 то же другой ногой.(7 раз)

4. И. п.: лежа на спине, мяч обхватить стопами. 1- согнуть ноги в коленях; 2- выпрямить вперед; 3- согнуть; 4 – вернуться в и .п.(7 раз)

5. И. п.: то же, руки с мячом вперед. 1- правую ногу вверх, носком коснуться мяча; 2- вернуться в и. п.; 3-4- то же левой ногой.(7 раз)

6. И.п. : ноги согнуты в коленном суставе, руки разведены в стороны и прижаты к полу, мяч между колен. 1- опустить колени вправо; 2- вернуться в и.п.; 3-4 – то же в левую сторону.(7 раз)
7. И. п. : ноги согнуты в коленном суставе на ширине стопы, мяч в прямых руках вверх. 1- сесть, положить мяч между колен; вернуться в и. п. без мяча; 3- сесть, взять мяч; 4 вернуться в и. п..(7раз)
8. И. п: лежа, руки вверх с мячом. 1-6- потянуться, носки на себя; 7-8 – расслабление. (2 раза)

Основные виды движений:

1. Ходьба по наклонной доске
2. Прыжки из обруча в обруч
3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке
4. Метание в цель.

Подвижная игра: «качели карусели».

Коррекционное упражнение: «жучок на спине».

Заключительная часть – ходьба по искусственной тропе здоровья.

Итого:32 занятия

Январь. (7 занятий)

ЗАДАЧИ: развитие координации движений, формирование правильной осанки. Обучение правильному выполнению упражнений с мячами. Укрепление мышечного корсета.

II Неделя

Водная часть. Ходьба друг за другом па носках, на пятках, па внешней и внутренней стороне стопы, приставным шагом назад, в приседе, руки на коленях. Бег друг, за другом, по диагонали и по центру. Ходьба. Построение в звенья с мячом.

Общеразвивающие упражнения (с мячом).

1. И. п.: стоя, мяч в руках. 1- 2- руки вверх, потянуться на носки – вдох; 3-4 – вернуться в и. п. – выдох. (7 раз)
2. И. п.: стоя, ноги врозь, мяч вверху. 1-2-наклон вправо; 3-4- наклон влево. (7 раз)
3. И. п.: стоя мяч перед грудью в согнутых руках, 1- сгибая колено, выбить мяч из рук; 2 – поймать мяч; 3-4 то же другой ногой. (7 раз)
4. И. п.: лежа на спине, мяч обхватить стопами. 1- согнуть ноги в коленях; 2- выпрямить вперед; 3- согнуть; 4 – вернуться в и .п.(7 раз)
5. И. п.: то же, руки с мячом вперед. 1- правую ногу вверх, носком коснуться мяча; 2- вернуться в и. п.; 3-4- то же левой ногой.(7 раз)
6. И. п. : ноги согнуты в коленном суставе, руки разведены в стороны и прижаты к полу, мяч между колен. 1- опустить колени вправо; 2- вернуться в и. п.; 3-4 – то же в левую сторону.(7 раз)
7. И. п. : ноги согнуты в коленном суставе на ширине стопы, мяч в прямых руках вверх. 1- сесть, положить мяч между колен; вернуться в и. п. без мяча; 3- сесть, взять мяч; 4 вернуться в и. п..(7раз)
8. И. п: лежа, руки вверх с мячом. 1-6- потянуться, носки на себя; 7-8 – расслабление.(2 раза)

Основные виды движений: Игра-эстафета- передача мячей в колонне над головой, под ногами. Ноги не сгибать.

Подвижная игра. « Самый меткий».

Коррекционное упражнение – « ножницы».

Заклучительная часть – И.п. –стоя у гимнастической стенки. 1-8- самовытяжение, 9-10 расслабление.

III Неделя

Вводная часть. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с изменением направления по сигналу. Бег друг за другом, вперед спиной. Ходьба. Построение в звеня.

Общеразвивающие упражнения: Без предметов.

- И. п. – о. с. «Колечко». Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу) (шесть раз).
- И. п. – о. с. 1 – поднять руки вперед-вверх, сцепив их в замок над головой; 2 – подняться на носки, прогнуть спину; 3 – и. п. (десять раз).
- И. п. – о. с. 1 – согнуть правую ногу, обняв ее в колене, подтянуть к животу; 2 – и. п. То же другой ногой (десять раз).
- И. п. – стоя на коленях, руки внизу. 1 – поднять руки вверх; 2 – два пружинистых движения руками назад; 3 – и. п. (десять раз).
- И. п. – сидя по-турецки, руки на затылке. 1 – наклониться вправо; 2 – и. п.; 3 – наклониться влево; 4 – и. п. (десять раз).
- И. п. – лежа на спине, руки за головой. 1–2 – поднять прямые ноги вперед-вверх, коснуться их вытянутыми руками; 3–4 – и. п. (шесть раз).
- И. п. – лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком, лицо обращено вперед. 1 – опустить голову лицом вниз, подтянуться, максимально вытягивая шею, туловище и ноги; 2 – продолжая тянуться вперед, поднимать голову вверх, руки отвести к плечам, ладонями вперед, сводя лопатки, прогнуть спину с небольшим подниманием груди от пола; 3 – и. п. (два раза по десять).
- И. п. – руки на поясе. Прыжки «крест-накрест» в чередовании с ходьбой (два раза по десять прыжков).

Основные виды движений.

1. ходьба по узкой стороне скамейки.
2. прыжок вверх. (достать до платочка).
3. ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой.
4. ходьба по набивным мячам.

Подвижная игра: «Перешагни через веревочку».

Коррекционное упражнение – «крокодил».

Заключительная часть. Сидя на скамье катать гимнастическую палку от носка к пятке.

IV Неделя

Вводная часть. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с изменением направления по сигналу. Бег друг за другом, вперед спиной. Ходьба. Построение в звеня с палками.

Общеразвивающие упражнения: Без предметов.

- И. п. – о. с. 1 – поднять глаза вверх; 2 – опустить глаза вниз (четыре раза).
- И. п. – основная стойка. Медленное поднимание рук вверх – вход, опускание – выдох.
- И. п. – о. с. 1 – поднять левую руку вверх, правую в сторону, подняться на носки; 2 – и. п. Прodelать то же, меняя положение рук (десять раз).
- И. п. – ноги врозь. 1 – вытянуть руки вперед, сжимая пальцы в кулак; 2 – согнуть руки, отводя локти и плечи назад; прогибая спину и разжимая пальцы (восемь раз).
- И. п. – ноги врозь, руки подняты вверх, пальцы сцеплены в замок. 1 – наклонить туловище вправо; 2 – наклонить туловище назад; 3 – наклонить туловище влево; 4 – наклонить туловище вперед; 5 – и. п. (десять раз).
- И. п. – о. с. 1 – согнуть левую ногу, поднимая колено вверх (выдох); 2 – и. п. (вдох). То же правой ногой (десять раз).
- И. п. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ладони повернуты к полу. 1 – сесть, опираясь руками о пол; 2 – выпрямить спину, прямые руки назад, сводя лопатки; 3 – и. п. (шесть раз).
- И. п. – лежа на животе, руки согнуты, ладони упираются в пол, голова опущена. 1 – выпрямить руки, выпрямляя туловище, прогибая спину, голову отвести назад; 2 – и. п. Дыхание свободное (шесть раз).

- И. п. – руки на поясе. Прыжки «нога вперед-назад» в чередовании с ходьбой (десять раз).

Основные виды движений:

1. ходьба по узкой стороне скамейки.
2. прыжок вверх. (достать до платочка).
3. ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой.
4. ходьба по набивным мячам.

Подвижная игра. «Перешагни через веревочку».

Коррекционное упражнение – «экскаватор».

Заключительная часть. Сидя на скамье катать гимнастическую палку.

Итого: 39 занятий

Февраль. 8 занятий

Содержание работы.

I Неделя

Задачи: воспитание сознательного и активного отношения к важности правильного положения тела. Укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц стопы при помощи «дорожки здоровья». Разучивание комплекса упражнений с обручем.

Вводная часть: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, на прямых ногах, не сгибая колен. Бег друг за другом, на четвереньках. Ходьба. Построение в звеня.

Общеразвивающие упражнения (с обручем).

1. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках, перед собой. Поднимание обруча. Поднять вытянутые руки с обручем вверх, энергично потянуться, выпрямляя спину; опустить руки вниз. (7 раз)
2. И.п.: то же. Пригибание спины. Поднять обруч вверх над головой, прогибая спину и отставляя одну ногу назад на носок; опустить обруч вниз. (7 раз)

3. И. п.: то же. Опускание обруча за спину. Подняв обруч вертикально вверх, сгибать руки, опуская его вниз за спину и сводя лопатки. (7 раз)

4. И.п.: то же. Отвести руки с обручем назад. Держа обруч за спиной, отводить руки назад, прогибая спину и сводя лопатки. Избегать чрезмерного, пригибания в пояснице. (7 раз)

5. И. п.: Обруч за спиной, ноги шире плеч. Наклоны в стороны. Держа обруч за спиной, выпрямив туловище, наклоняться влево и вправо. (7 раз)

6. И. п.: то же. Повороты в стороны. Держа обруч за спиной, поворачиваться влево и вправо. (7 раз)

7. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч перед собой. Повороты с потягиванием. Поднимая обруч, тянуться кверху и поворачивать туловище влево и вправо. (7 раз)

8. прыжки из обруча в обруч боком. (7 раз)

Основные виды движений:

1. ходьба по веревке прямо.
2. прыжки в длину с места.
3. ходьба по скамейке через кубики (5-6).
4. прыжки боком через канат, лежащий на полу.
5. пролезание в обруч боком.

Подвижная игра « Заяц, елочки и мороз».

Коррекционное упражнение – « лодочка».

Заключительная часть – игровое упражнение « снежинки».

II Неделя

Вводная часть: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, на прямых ногах, не сгибая колен. Бег друг за другом, на четвереньках. Ходьба. Построение в звеня.

Общеразвивающие упражнения (с обручем).

1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках, перед собой. Поднимание обруча. Поднять вытянутые руки с обручем вверх, энергично потянуться, выпрямляя спину; опустить руки вниз.(7 раз).
2. И. п.: то же . Пригибание спины. Поднять обруч вверх над головой, прогибая спину и отставляя одну ногу назад на носок; опустить обруч вниз.(7 раз)
- 3.И. п.: .то же. Опускание обруча за спину. Подняв обруч вертикально вверх, сгибая руки, опуская его вниз за спину и сводя лопатки. (7 раз)
- 4.И.п.: то же. Отвести руки с обручем назад. Держа обруч за спиной, отводить руки назад, прогибая спину и сводя лопатки. Избегать чрезмерного, пригибания в пояснице.(7 раз)
5. И. п.: Обруч за спиной, ноги шире плеч. Наклоны в стороны. Держа обруч за спиной, выпрямив туловище, наклоняться влево и вправо.(7 раз)
6. И. п.: то же. Повороты в стороны. Держа обруч за спиной, поворачиваться влево и вправо.(7 раз)
- 7.И. п.: ноги на ширине плеч, обруч перед собой. Повороты с потягиванием. Поднимая обруч, тянуться кверху и поворачивать туловище влево и вправо.(7 раз)
8. прыжки из обруча в обруч боком.(7 раз)

Основные виды движений.

1. ходьба по веревке прямо.
2. прыжки в длину с места.
3. ходьба по скамейке через кубики (5-6).
4. прыжки боком через канат, лежащий на полу.
5. пролезание в обруч боком.

Подвижная игра: « Попыргунчик – лягушонок».

Коррекционное упражнение :« карусель».

Заключительная часть – игровое упражнение « снежинки».

III. Неделя

Вводная часть.

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, на прямых ногах, не сгибая колен. Бег друг за другом, на четвереньках. Ходьба. Построение в звеня.

Общеразвивающие упражнения(без предметов).

1. И. п. – о. с. «Колечко». Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу) (шесть раз).
2. И. п. – о. с. 1 – поднять руки вперед-вверх, сцепив их в замок над головой; 2 – подняться на носки, прогнуть спину; 3 – и. п. (десять раз).
3. И. п. – о. с. 1 – согнуть правую ногу, обняв ее в колене, подтянуть к животу; 2 – и. п. То же другой ногой (8 раз).
4. И. п. – стоя на коленях, руки внизу. 1 – поднять руки вверх; 2 – два пружинистых движения руками назад; 3 – и. п. (десять раз).
5. И. п. – сидя по-турецки, руки на затылке. 1 – наклониться вправо; 2 – и. п.; 3 – наклониться влево; 4 – и. п. (десять раз).
6. И. п. – лежа на спине, руки за головой. 1–2 – поднять прямые ноги вперед-вверх, коснуться их вытянутыми руками; 3–4 – и. п. (шесть раз).

7. И. п. – лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком, лицо обращено вперед. 1 – опустить голову лицом вниз, подтянуться, максимально вытягивая шею, туловище и ноги; 2 – продолжая тянуться вперед, поднимать голову вверх, руки отвести к плечам, ладонями вперед, сводя лопатки, прогнуть спину с небольшим подниманием груди от пола; 3 – и. п. (два раза по десять).

8. И. п. – руки на поясе. Прыжки «крест-накрест» в чередовании с ходьбой (два раза по десять прыжков).

Основные виды движений:

1. перешагивание через набивные мячи.
2. ходьба по массажным коврикам.
3. по скамейке с мешочком на голове.
4. по канату приставными шагами боком.

Подвижная игра: « Регулировщик».

Коррекционное упражнение: « Ловкий чертенок».

Заключительная часть. И.п.: стоя у гимнастической стенки. 1-8- самовытяжение, 9-10 расслабление.

IV Неделя

Вводная часть. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, на прямых ногах, не сгибая колен. Бег друг за другом, на четвереньках. Ходьба. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения (без предметов).

1. И. п. – о. с. 1 – поднять глаза вверх; 2 – опустить глаза вниз (четыре раза).

2. И. п. – основная стойка. Медленное поднятие рук вверх – вход, опускание – выдох.

3. И. п. – о. с. 1 – поднять левую руку вверх, правую в сторону, подняться на носки; 2 – и. п. Прodelать то же, меняя положение рук (десять раз).

4. И. п. – ноги врозь. 1 – вытянуть руки вперед, сжимая пальцы в кулак; 2 – согнуть руки, отводя локти и плечи назад; прогибая спину и разжимая пальцы (восемь раз).

5. И. п. – ноги врозь, руки подняты вверх, пальцы сцеплены в замок. 1 – наклонить туловище вправо; 2 – наклонить туловище назад; 3 – наклонить туловище влево; 4 – наклонить туловище вперед; 5 – и. п. (десять раз).

6. И. п. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ладони повернуты к полу. 1 – сесть, опираясь руками о пол; 2 – выпрямить спину, прямые руки назад, сводя лопатки; 3 – и. п. (шесть раз).

7. И. п. – лежа на животе, руки согнуты, ладони упираются в пол, голова опущена. 1 – выпрямить руки, выпрямляя туловище, прогибая спину, голову отвести назад; 2 – и. п. Дыхание свободное (шесть раз).

8. И. п. – руки на поясе. Прыжки «нога вперед-назад» в чередовании с ходьбой (десять раз).

Основные виды движений:

1. перешагивание через набивные мячи.
2. ходьба по массажным коврикам.
3. по скамейке с мешочком на голове.
4. по канату приставными шагами боком.

Подвижная игра: « летим на марс».

Коррекционное упражнение: «ножницы».

Заключительная часть. И.п.: стоя у гимнастической стенки. 1-8- самовытяжение, 9-10 расслабление.

Итого: 47 занятий

Март. 8 занятий

Содержание работы.

I Неделя

Задачи: совершенствование координации движений. Развитие гибкости и подвижности позвоночника. Закрепление выполнения упражнений с мячами и гимнастической палкой. Тренировка навыка удержания правильной осанки при различных двигательных действиях. Укрепление мышц спины и брюшного пресса.

Вводная часть. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вперед, друг за другом с закрытыми глазами. Бег друг за другом на прямых ногах. Ходьба. Построение в звеня.

Общеразвивающие упражнения (без предметов).

Основные виды движений.

1. ходьба по скамейке, пятку ставить к носку, руки в стороны, ладонями вверх.
2. ползание с опорой на ладони и стопы, толкая мяч головой вперед.
3. ходьба по канату с мешочком на голове: елочкой – руки в стороны; приставным шагом, руки на пояс.

Подвижная игра. Донеси , не урони.

Коррекционное упражнение. Кошечка.

Заключительная часть. И.п .:стоя вплотную спиной к стенке, голень, бедра, лопатки, плечи, голова касаются стенки. 1- принять положение правильной осанки; 2- шаг вперед; 3- шаг назад, принять правильную осанку.

II Неделя

Вводная часть. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вперед, друг за другом с закрытыми глазами. Бег друг за другом на прямых ногах. Ходьба. Построение в звеня.

Общеразвивающие упражнения (с мячом).

1. И. п.: стоя, мяч в руках. 1- 2- руки вверх, потянуться на носки – вдох; 3-4 – вернуться в и. п. – выдох.(7 раз)
2. И. п.: стоя, ноги врозь, мяч вверху. 1-2-наклон вправо; 3-4- наклон влево.(7 раз)
3. И. п.: стоя мяч перед грудью в согнутых руках, 1- сгибая колена, выбить мяч из рук; 2 – поймать мяч; 3-4 то же другой ногой.(7 раз)
4. И. п.: лежа на спине, мяч обхватить стопами. 1- согнуть ноги в коленях; 2- выпрямить вперед; 3- согнуть; 4 – вернуться в и .п.(7 раз)
5. И. п.: то же, руки с мячом вперед. 1- правую ногу вверх, носком коснуться мяча; 2- вернуться в и. п.; 3-4- то же левой ногой.(7 раз)
6. И. п. : ноги согнуты в коленном суставе, руки разведены в стороны и прижаты к полу, мяч между колен. 1- опустить колени вправо; 2- вернуться в и. п.; 3-4 – то же в левую сторону.(7 раз)
7. И. п. : ноги согнуты в коленном суставе на ширине стопы, мяч в прямых руках вверх. 1- сесть, положить мяч между колен; вернуться в и. п. без мяча; 3- сесть, взять мяч; 4 вернуться в и. п.(7раз)
8. И. п: лежа, руки вверх с мячом. 1-6- потянуться, носки на себя; 7-8 – расслабление.(2 раза)

Основные виды движений.

1. ходьба по скамейке, пятку ставить к носку, руки в стороны, ладонями вверх.
2. ползание с опорой на ладони и стопы, толкая мяч головой вперед.
3. ходьба по канату с мешочком на голове: елочкой – руки в стороны; приставным шагом, руки на пояс.

Подвижная игра. Донеси , не урони.

Коррекционное упражнение. Качалочка.

Заключительная часть. И.п. :стоя вплотную спиной к стенке, голень, бедра, лопатки, плечи, голова касаются стенки. 1- принять положение правильной осанки; 2- шаг вперед; 3- шаг назад, принять правильную осанку.

III. Неделя

Вводная часть. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вперед, друг за другом с закрытыми глазами. Бег друг за другом на прямых ногах. Ходьба. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения (с гимнастической палкой).

1. И. п. – о. с. Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убыстряя темп. Затем расслабить руки и встряхнуть.
2. И. п. – ноги на ширине ступни, палка сзади в опущенных руках, 1–3 – резким движением отвести палку назад до отказа, 4 – и. п. (8 раз).
3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки с палкой внизу. 1 – поворот вправо, руки с палкой впереди, 2 – и. п., 3 – поворот влево, руки с палкой впереди, 4 – и. п. (8 раз).
4. И. п. – стоя на коленях, ноги врозь, палка внизу. 1 – поворот корпуса влево, одновременно руки вверх, 2 – и. п., 3 – поворот корпуса вправо, одновременно руки вверх, 4 – и. п. (8 раз).
5. И. п. – о. с., палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1–3 – медленно присесть, разводя колени, 4 – быстро встать (8 раз).
6. И. п. – лежа на животе, палка сзади в опущенных руках. 1–3 – резким движением отвести палку вверх до отказа, 4 – и. п. (восемь раз).
7. И. п. – о. с., руки с палкой за спиной. 8–10 подпрыгиваний на месте в чередовании с ходьбой (четыре раза).
8. Упражнение на дыхание «Послушаем свое дыхание» (два раза).

Основные виды движений.

1. перешагивание через набивные мячи, с мешочком на голове.
2. ходьба по канату: елочка, приставной шаг.
3. подлезание в обруч – правым и левым боком.

Подвижная игра. Мастер мяча.

Коррекционное упражнение. По-турецки мы сидели.

Заключительная часть. И.п. :стоя вплотную спиной к стенке, голень, бедра, лопатки, плечи, голова касаются стенки. 1- принять положение правильной осанки; 2- шаг вперед; 3- шаг назад, принять правильную осанку.

IV. Неделя

Вводная часть. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вперед, друг за другом с закрытыми глазами. Бег друг за другом на прямых ногах. Ходьба. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения (с гимнастической палкой).

1. И. п. – о. с. 1–2 – палку вверх за голову на лопатки, 3–4 – и. п. (8 раз).
2. И. п. – ноги на ширине плеч, палка впереди. 1 – наклон вперед, левым концом палки коснуться правой ноги, 2 – и. п., 3 – наклон вперед, правым концом палки коснуться левой ноги, 4 – и. п. (8 раз).
3. И. п. – о. с., палка сзади в опущенных руках. 1 – отвести назад согнутую ногу, дотянуться ступней до палки, 2 – и. п., 3 – то же другой ногой, голову не опускать, 4 – и. п. (8 раз).
4. И. п. – сидя, палка перед грудью. 1–2 – наклон вперед, коснуться палкой ступней ног, 3–4 – и. п. Ноги прямые (восемь раз).
5. И. п. – лежа на спине, палку вверх, хват шире плеч. 1–4 – палку вперед-вниз, положить палку на бедра, 5–8 – и. п. (восемь раз).
6. И. п. – лежа на животе, палка в прямых вытянутых руках. 1–2 – палку поднять вверх, посмотреть на нее, 3–4 – и. п. Ноги от пола не отрывать (восемь раз).
7. И. п. – руки на поясе, палка на полу. Прыжки вдоль палки вправо-влево в чередовании с ходьбой (два раза по десять).

8. Упражнение на дыхание «Насос» (два-три раза).

Основные виды движений.

1. перешагивание через набивные мячи, с мешочком на голове.
2. ходьба по канату: елочка, приставной шаг.
3. подлезание в обруч – правым и левым боком.

Подвижная игра. Мастер мяча

Коррекционное упражнение. Кошечка.

Заключительная часть. И.п. :стоя вплотную спиной к стенке, голень, бедра, лопатки, плечи, голова касаются стенки. 1- принять положение правильной осанки; 2- шаг вперед; 3- шаг назад, принять правильную осанку.

Итого:55 занятий

Апрель. 8 занятий

Содержание работы.

I Неделя

Задачи: развитие динамического равновесия. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса с использованием гантелей, скамейки, обруча.

Вводная часть. Построение у гимнастической стенки – проверка осанки. Шаг вперед, присед, встать, принять правильную осанку, шаг назад к стене, проверить осанку. Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки в стороны – сгибать и разгибать кисти. Легкий бег. Перестроение в колонны.

Общеразвивающие упражнения (с обручем).

1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках, перед собой. Поднимание обруча. Поднять вытянутые руки с обручем вверх, энергично потянуться, выпрямляя спину; опустить руки вниз.(7 раз)
2. И. п.: то же . Пригибание спины. Поднять обруч вверх над головой, прогибая спину и отставляя одну ногу назад на носок; опустить обруч вниз.(7 раз)
- 3.И. п.: .то же. Опускание обруча за спину. Подняв обруч вертикально вверх, сгибать руки, опуская его вниз за спину и сводя лопатки. (7 раз)
- 4.И.п.: то же. Отвести руки с обручем назад. Держа обруч за спиной, отводить руки назад, прогибая спину и сводя лопатки. Избегать чрезмерного, пригибания в пояснице.(7 раз)
5. И. п.: Обруч за спиной, ноги шире плеч. Наклоны в стороны. Держа обруч за спиной, выпрямив туловище, наклоняться влево и вправо.(7 раз)
6. И. п.: то же. Повороты в стороны. Держа обруч за спиной, поворачиваться влево и вправо.(7 раз)
- 7.И. п.: ноги на ширине плеч, обруч перед собой. Повороты с потягиванием. Поднимая обруч, тянуться кверху и поворачивать туловище влево и вправо.(7 раз)
8. прыжки из обруча в обруч боком.(7 раз)

Основные виды движений.

1. ходьба по узкой стороне скамейки с мешочком на голове.
- 2.прыжок вверх. (достать до платочка).
- 3.ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой.
4. ходьба по набивным мячам.

Подвижная игра. «длинная скакалка».

Коррекционное упражнение. «циркуль»- у шведской стенки.

Заключительная часть: Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок. Массаж стоп, мячами массажерами.

II Неделя

Вводная часть: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, на прямых ногах, не сгибая колен. Бег друг за другом, на четвереньках. Ходьба. Построение в звеня.

Общеразвивающие упражнения (с обручем).

1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках, перед собой. Поднимание обруча. Поднять вытянутые руки с обручем вверх, энергично потянуться, выпрямляя спину; опустить руки вниз.(7 раз).
2. И. п.: то же . Пригибание спины. Поднять обруч вверх над головой, прогибая спину и отставляя одну ногу назад на носок; опустить обруч вниз.(7 раз)
- 3.И. п.: .то же. Опускание обруча за спину. Подняв обруч вертикально вверх, сгибать руки, опуская его вниз за спину и сводя лопатки. (7 раз)
- 4.И.п.: то же. Отвести руки с обручем назад. Держа обруч за спиной, отводить руки назад, прогибая спину и сводя лопатки. Избегать чрезмерного, пригибания в пояснице.(7 раз)
5. И. п.: Обруч за спиной, ноги шире плеч. Наклоны в стороны. Держа обруч за спиной, выпрямив туловище, наклоняться влево и вправо.(7 раз)
6. И. п.: то же. Повороты в стороны. Держа обруч за спиной, поворачиваться влево и вправо.(7 раз)
- 7.И. п.: ноги на ширине плеч, обруч перед собой. Повороты с потягиванием. Поднимая обруч, тянуться кверху и поворачивать туловище влево и вправо.(7 раз)
8. прыжки из обруча в обруч боком.(7 раз)

Основные виды движений.

1. ходьба по узкой стороне скамейки с мешочком на голове.
- 2.прыжок вверх. (достать до платочка).
- 3.ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой.
4. ходьба по набивным мячам.

Подвижная игра: « Разбей цепь».

Коррекционное упражнение.« циркуль»- у шведской стенки.

Заключительная часть: Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок. Массаж стоп, мячами массажерами.

III Неделя

Вводная часть. Построение у гимнастической стенки – проверка осанки. Шаг вперед, присед, встать, принять правильную осанку, шаг назад к стене, проверить осанку.Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки в стороны – сгибать и разгибать кисти. Легкий бег. Перестроение в колонны.

Общеразвивающие упражнения (С гантелями, упражнения выполнять 7-8 раз).

1. И. п.: о. с., руки с гантелями вниз. 1- руки в стороны, 2- руки вверх, встать на носки; 3- руки в стороны; 4- в и. п.
2. И. п.: то же. 1-2- руки вверх, правую ногу назад на носок – вдох; 3-4 вернуться в и. п.- выдох.
3. И. п.: стоя в наклоне, руки опущены. 1-2- развести руки в стороны; 3-4 – вернуться в и. п.
4. И. п.: то же. 1-2 присед на носках, руки вперед; 3-4- вернуться в и. п.
5. И. п.: Лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны. 1-2- правую ногу и левую руку вверх; вернуться в и.п. то же другой рукой и ногой.
6. И. п.: лежа на спине, руки вперед, ноги согнуты в коленях с опорой на стопы. 1-2- руки в стороны вдох, 3-4- И.п.- выдох.
7. И. п.: то же , ноги вместе, руки вниз. 1- согнуть ноги; 2- выпрямить вверх; 3-4 медленно опустить в и.п.

Основные виды движений.

1. Ходьба по веревке прямо.
2. Прыжки в длину с места
3. Ползание на четвереньках прямо до ориентира
4. Метание мешочка вдаль.

Подвижная игра. « буря на море».

Коррекционное упражнение.« регулировщик».

Заключительная часть. Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок. Массаж стоп, мячами массажерами.

IV Неделя

Вводная часть. Построение у гимнастической стенки – проверка осанки. Шаг вперед, присед, встать, принять правильную осанку, шаг назад к стене, проверить осанку. Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки в стороны – сгибать и разгибать кисти. Легкий бег. Перестроение в колонны.

Общеразвивающие упражнения (С гантелями).

(С гантелями, упражнения выполнять 7-8 раз).

1. И. п.: о. с., руки с гантелями вниз. 1- руки в стороны, 2- руки вверх, встать на носки; 3- руки в стороны; 4- в и. п.
2. И. п.: то же. 1-2- руки вверх, правую ногу назад на носок – вдох; 3-4 вернуться в и. п.- выдох.
3. И. п.: стоя в наклоне, руки опущены. 1-2- развести руки в стороны; 3-4 – вернуться в и. п.
4. И. п.: то же. 1-2 присед на носках, руки вперед; 3-4- вернуться в и. п.
5. И. п.: Лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны. 1-2- правую ногу и левую руку вверх; вернуться в и.п. то же другой рукой и ногой.
6. И. п.: лежа на спине, руки вперед, ноги согнуты в коленях с опорой на стопы. 1-2- руки в стороны вдох, 3-4- И.п.- выдох.
7. И. п.: то же , ноги вместе, руки вниз. 1- согнуть ноги; 2- выпрямить вверх; 3-4 медленно опустить в и.п.
8. И.п.: лежа на животе, руки в стороны – « ласточка». 1-4- поднять руки и ноги, держать; 5-6- вернуться в и. п., расслабиться.

Основные виды движений.

1. Ходьба по веревке прямо
2. Прыжки в длину с места
3. Ползание на четвереньках прямо до ориентира
4. Метание мешочка вдаль.

Подвижная игра. « попади в ворота мячом».

Коррекционное упражнение.« регулировщик».

Заключительная часть. Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок. Массаж стоп, мячами массажерами.

Итого:63 занятия

Май. 8 занятий

Содержание работы.

Задачи: продолжать формировать навыки стереотипа правильной осанки. Обучать правильному выполнению упражнений с набивными мячами. Тренировка силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины. Отработка навыков удержания тела в нужном положении при различных движениях.

I Неделя

Вводная часть: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, имитация ходьбы на лыжах (звук «м-м-м»), по диагонали. Бег друг за другом с поворотом по сигналу. Ходьба. Построение в звенья.

Общеразвивающие движения (с мячом).

1. И. п.: стоя, мяч в руках. 1- 2- руки вверх, потянуться на носки – вдох; 3-4 – вернуться в и. п. – выдох.(7 раз)
2. И. п.: стоя, ноги врозь, мяч вверху. 1-2-наклон вправо; 3-4- наклон влево.(7 раз)
3. И. п.: стоя мяч перед грудью в согнутых руках, 1- сгибая колени, выбить мяч из рук; 2 – поймать мяч; 3-4 то же другой ногой.(7 раз)
4. И. п.: лежа на спине, мяч обхватить стопами. 1- согнуть ноги в коленях; 2- выпрямить вперед; 3- согнуть; 4 – вернуться в и .п.(7 раз)

5. И. п.: то же, руки с мячом вперед. 1- правую ногу вверх, носком коснуться мяча; 2- вернуться в и. п.; 3-4- то же левой ногой.(7 раз)
6. И. п. : ноги согнуты в коленном суставе, руки разведены в стороны и прижаты к полу, мяч между колен. 1- опустить колени вправо; 2- вернуться в и. п.; 3-4 – то же в левую сторону.(7 раз)
7. И. п. : ноги согнуты в коленном суставе на ширине стопы, мяч в прямых руках вверх. 1- сесть, положить мяч между колен; вернуться в и. п. без мяча; 3- сесть, взять мяч; 4 вернуться в и. п..(7раз)
8. И. п: лежа, руки вверх с мячом. 1-6- потянуться, носки на себя; 7-8 – расслабление.(2 раза)

Основные виды движений:

С набивным мячом в паре: и.п.: стоя спиной друг к другу, ноги врозь. 1- передать мяч сверху, принять снизу; 2- передать мяч с поворотом вправо, принять с поворотом влево.

И.п.: сидя ноги врозь, мяч за голову, локти в стороны. Броски мяча из-за головы, партнер прокатывает мяч обратно.

Подвижная игра: « Восточный официант».

Коррекционное упражнение: « кошечка».

Заключительная часть. Сидя по кругу, массаж спины мячами массажерами.

II Неделя

Вводная часть: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, имитация ходьбы на лыжах (звук «м-м-м»), по диагонали. Бег друг за другом с поворотом по сигналу. Ходьба. Построение в звенья.

Общеразвивающие движения (с мячом).

1. И. п.: стоя, мяч в руках. 1- 2- руки вверх, потянуться на носки – вдох; 3-4 – вернуться в и. п. – выдох.(7 раз)
2. И. п.: стоя, ноги врозь, мяч вверху. 1-2-наклон вправо; 3-4- наклон влево.(7 раз)
3. И. п.: стоя мяч перед грудью в согнутых руках, 1- сгибая колено, выбить мяч из рук; 2 – поймать мяч; 3-4 то же другой ногой.(7 раз)
4. И. п.: лежа на спине, мяч обхватить стопами. 1- согнуть ноги в коленях; 2- выпрямить вперед; 3- согнуть; 4 – вернуться в и. п.(7 раз)
5. И. п.: то же, руки с мячом вперед. 1- правую ногу вверх, носком коснуться мяча; 2- вернуться в и. п.; 3-4- то же левой ногой.(7 раз)
6. И. п. : ноги согнуты в коленном суставе, руки разведены в стороны и прижаты к полу, мяч между колен. 1- опустить колени вправо; 2- вернуться в и. п.; 3-4 – то же в левую сторону.(7 раз)
7. И. п. : ноги согнуты в коленном суставе на ширине стопы, мяч в прямых руках вверх. 1- сесть, положить мяч между колен; вернуться в и. п. без мяча; 3- сесть, взять мяч; 4 вернуться в и. п..(7раз)
8. И. п: лежа, руки вверх с мячом. 1-6- потянуться, носки на себя; 7-8 – расслабление.(2 раза)

Основные виды движений:

С набивным мячом в паре: и.п.: стоя спиной друг к другу, ноги врозь. 1- передать мяч сверху, принять снизу; 2- передать мяч с поворотом вправо, принять с поворотом влево.

И.п.: сидя ноги врозь, мяч за голову, локти в стороны. Броски мяча из-за головы, партнер прокатывает мяч обратно.

Подвижная игра: « Попрыгунчик - лягушонок».

Коррекционное упражнение: « кошечка».

Заключительная часть. Сидя по кругу, массаж спины мячами массажерами.

III Неделя

Вводная часть: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, имитация ходьбы на лыжах (звук «м-м-м»), по диагонали. Бег друг за другом с поворотом по сигналу. Ходьба. Построение в звенья.

Общеразвивающие движения (без предметов).

Основные виды движений:

1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо.
2. прыжки на обеих ногах из обруча в обруч.
3. лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.

Подвижная игра: « Ловкие ноги».

Коррекционное упражнение: « рыбка».

Заключительная часть. Сидя по кругу, массаж спины мячами массажерами.

IV. Неделя ООД 4. Вводная часть: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, имитация ходьбы на лыжах (звук «м-м-м»), по диагонали. Бег друг за другом с поворотом по сигналу. Ходьба. Построение в звеня.

Общеразвивающие движения (без предметов).

1. И. п. – о. с.: ноги на ширине ступни. 1- поднять правое плечо вверх; 2-и. п.; 3- поднять левое плечо вверх; 4-и.п.; 5- поднять оба плеча вверх; 6- и.п.; 7- поднять оба плеча вверх; 8- и.п.; (5-6 раз)
2. И. п. – о.с.: ноги на ширине плеч. 1,2 – пальцы рук сомкнуть в «замке», подтянуть вверх, подняться на носки; 3,4 вернуться в и.п. повторить 5-6 раз.
3. И.п. о. с.: ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1- отвести назад правую прямую ногу, хлопок над головой в ладоши; 2- и.п.; 3 – отвести назад левую ногу, хлопок в ладоши над головой; 4- и.п. повторить 4-6 раз.
4. И.п. – о.с.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- наклониться вперед, двумя руками потянуться вперед; 2- выпрямиться, двумя руками вверх; 3- наклониться вниз, руками дотронуться до носков ног; 4- выпрямиться в и.п. повторить 4-6 раз.
5. И.п. – о.с.: ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1- согнуть правую ногу; 2- выпрямить правую ногу, руки в стороны на уровне плеч; 3- согнуть правую ногу, руки на поясе; 4- опустить правую ногу; 5-8 тоже другой ногой. Повторить каждой ногой по 4 раза.
6. И.п. – о.с.: руки на поясе. 1-10- прыжки, ноги врозь, ноги вместе; 11-20 ходьба на месте; 21-30- прыжки одна нога впереди, другая сзади; 31-40- ходьба на месте.
7. И.п.- о.с.: 1- отвести правую ногу в сторону, руки развести в стороны, голову повернуть вправо (вдох); 2-и.п. (выдох); 3,4, другой ногой. Повторить 5-6 раз.

Основные виды движений:

1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо.
2. прыжки на обеих ногах из обруча в обруч.
3. лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.

Подвижная игра: « белочка».

Коррекционное упражнение: « рыбка».

Заключительная часть. Сидя по кругу, массаж спины мячами массажерами.

Итого: 71 занятие

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации дополнительной общеразвивающей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов

Используемые методы на занятиях:

- оздоровительные; - лечебные; - практические (игровые); - моделирования; - коррекции; - корригирующие; - аутогенные.

Используемые оздоровительные технологии:

Здоровьесберегающие технологии - это технологии, направленные на сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Медико-профилактические технологии: организация мониторинга здоровья дошкольников; плановые медицинские осмотры; антропометрические измерения; профилактические прививки; кварцевания; организация и контроль питания; витаминизация 3-х блюд; витаминотерапия; употребление фитонцидов (лук, чеснок), чесночные бусы полоскание рта после еды физическое развитие дошкольников; закаливание в соответствии с медицинскими показаниями; организация профилактических мероприятий; сухое обтирание; ходьба босиком; облегченная одежда; обширное умывание после дневного сна (мытьё рук до локтя); хождение по корригирующим дорожкам после сна; организация обеспечения требований Сан ПиНов; организация здоровьесберегающей среды.

Развитие физических качеств, двигательной активности; становление физической культуры детей; дыхательная гимнастика; профилактика плоскостопия и формирования правильной осанки; корригирующие упражнения; воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье; зрительная гимнастика, пальчиковая гимнастика дыхательная гимнастика, динамические паузы.

Психологическая безопасность: комфортная организация режимных моментов; оптимальный двигательный режим; правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок; доброжелательный стиль общения взрослого с детьми; целесообразность в применении приемов и методов; использование приёмов релаксации в режиме дня.

Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса: создание условий для самореализации; учет гигиенических требований; бережное отношение к нервной системе ребенка; учет индивидуальных особенностей и интересов детей; предоставление ребенку свободы выбора; создание условий для оздоровительных режимов; ориентация на зону ближайшего развития.

Виды здоровьесберегающих технологий. Технологии сохранения и стимулирования здоровья: ритмопластика; динамические паузы; подвижные и спортивные игры; релаксация; физкультурный досуг (праздники); различные гимнастики. Технологии обучения здоровому образу жизни: занятия по физическому развитию; различные виды гимнастик; коммуникативные игры; самомассаж. Коррекционные технологии: технологии музыкального воздействия; элементы сказкотерапии; психогимнастика; логоритмика; фонетическая ритмика; элементы музыкальной терапии; сказкотерапии. Образовательные мероприятия: формирование культурно-гигиенических навыков.

2.3 Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Здоровьесберегающие технологии- это технологии, направленные на сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Здоровьеформирование – педагогический процесс, направленный на формирование и развитие у субъектов позитивной, устойчивой ориентации на сохранения здоровья, как необходимого условия жизнеспособности.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья	Технологии обучения здоровому образу жизни	Коррекционные технологии
<ul style="list-style-type: none"> • Стретчинг • Ритмопластика 	<ul style="list-style-type: none"> • Физкультурные занятия • Проблемно-игровые занятия 	<ul style="list-style-type: none"> • Арттерапия • Технологии музыкального воздействия

<ul style="list-style-type: none"> • Динамические паузы • Подвижные и спортивные игры • Релаксация • Различные гимнастики 	<ul style="list-style-type: none"> • Коммуникативные игры • Занятия из серии «Здоровье» • Самомассаж • Биологическая обратная связь (БОС) 	<ul style="list-style-type: none"> • Сказкотерапия • Цветотерапия • Психогимнастика • Фонетическая ритмика
---	---	--

Средства и методы здоровьесформирования:

методики и технологии психолого-медико-социального сопровождения воспитанников на каждом возрастном этапе, игры, направленные на здоровьесформирование дошкольников; решение проблемных ситуаций; промежуточные и итоговые диагностики состояния здоровья, мероприятия по формированию здорового образа жизни, коррекционная работа по медицинским показателям, технологии включения воспитанников и родителей воспитанников в здоровьесформирующую деятельность.

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы

Все виды деятельности, предусмотренные Программой, используются в равной степени и моделируются в соответствии с теми задачами, которые реализует педагог. Поэтому взрослому важно владеть *способами поддержки детской инициативы*.

Взрослым необходимо научиться тактично сотрудничать с детьми: не стараться всё сразу показывать и объяснять, не преподносить сразу какие-либо неожиданные сюрпризные, шумовые эффекты и т.п. Необходимо создавать условия, чтобы дети о многом догадывались самостоятельно, получали от этого удовольствие.

Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку;
- уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;
- создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
- при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры.

2.5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:

1. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.
2. Результаты диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития доводятся до сведения каждого родителя. Отмечаются сильные и слабые стороны развития, намечаются пути оказания помощи в укреплении здоровья, физического развития и дальнейшего его совершенствования. К разговору с родителями привлекаются медицинские работники детского сада.
3. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания)

4. Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДООУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма.

В педагогическом взаимодействии с родителями используются разнообразные формы работы по укреплению и сохранению здоровья детей и повышению их физических качеств:

- информация для родителей на стендах, папках-передвижках, консультации;
- устные журналы с участием различных специалистов;
- инструктивно-методические занятия по профилактике нарушений осанки, деформации стопы;
- деловые игры и тренинги;
- «открытые дни» для родителей с просмотром разнообразных занятий в физкультурном зале, закаливающих лечебных процедур;
- физкультурные досуги и праздники с участием родителей;
- демонстрация видеофильмов о работе, проводимой в ДООУ по коррекции осанки и нарушению плоскостопия, укреплению организма детей.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Описание материально – технического обеспечения дополнительной общеразвивающей программы

<i>Развивающая среда</i>		
<i>Пространственная</i>	<i>Предметная</i>	<i>Количество штук</i>
Физкультурный зал	Стимуляторы удержания правильного положения головы (мешочки, колечки). Обручи разного диаметра (50 и 70 см). Палки гимнастические Ограничители поверхности опоры (скамьи, «кочки») Тоннели Фитболы Шведская стенка Модульные конструкции для подлезания, перелезания, пролезания Атрибуты для подвижных игр (шапочки, маски) Шнуры длинные (тонкие канаты), веревки, скакалки Флажки (основных цветов) Мячи среднего и малого размера, в т.ч. и мячи-массажёры Массажёры для стопы (ребристые массажные дорожки). Стимуляторы укрепления мышц подошвенной поверхности стопы (мелкие предметы для захвата пальцами ног - платочки, мягкие малые шары, карандаши, косточки и др.) Инвентарь и оборудование для укрепления мышечного корсета: набивной мяч «медицинбол» до 1кг,	По 10 шт. По 10 шт. 10 шт. 4 шт. 2 шт. 10 шт. 1 шт. 4 шт. 10 шт. По 10 шт. 10 шт. по 10 шт. 8 шт. по 10 шт. 1 шт.

Гимнастические маты. Гимнастические коврики.	5 шт. 10 шт.
---	-----------------

3.2 Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

1. О.Н. Моргунова Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДООУ. Воронеж 2005г. стр. 41-43
2. В. И. Ковалько Азбука физкультминуток для дошкольников Москва, Вако. 2011
3. Г. В. Каштанова Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного возраста Москва АРКТИ 2006
4. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно - двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей /О.В. Козырева. - М.: Просвещение, 2003.
5. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6-7 лет: профилактика и лечение. - М.: ТЦ Сфера, 2004.
6. Е. А. Бабенкова Как сделать осанку красивой, а походку легкой. Москва, Сфера 2000
7. СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС,2007. «Корректирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада». М.Н. Ключева
8. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7лет). М., 2010

3.3 Расписание

Группа /возраст детей	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Младшая группа (возрастная категория детей от 3 до 4 лет)	17.30 – 18.45		17.30 – 18.45		
Средняя группа (возрастная категория детей от 4 до 5 лет)		17.30 – 17.50		17.30 – 17.50	

Старшая группа (возрастная категория детей от 5 до 6 лет)		17.55 – 18.20		17.55 – 18.20	
Подготовительная группа (возрастная категория детей от 6 до 7 (8) лет)	18.50 – 19.20		18.50 – 19.20		

Учебный план

Наименование услуги	Название программы	Возрастные группы			
		Дети 4 года жизни	Дети 5 года жизни	Дети 6 года жизни	Дети 7 года жизни
Спортивная, физкультурно оздоровительная направленность (спортивные секции), корригирующая гимнастика	Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Здоровячок» для детей от 3 до 7 (8) лет	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
		15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Итого		30 мин	40 мин	50 мин	60 мин

3.4 Традиционные события, праздники, мероприятия в распорядке и/или режиме дня

Игры народов Среднего Урала:

Русские – «Городки», «Гуси лебеди», «Жмурки», «Классы», «Краски», «Лапта», «Ляпки», «Молчанка», «Палочка-выручалочка», «Пятнашки», «У медведя во бору», «Фанты».

Башкирские – «Липкие пеньки», «Медный пень», «Палка-кидалка», «Стрелок», «Юрта».

Татарские – «Жмурки», «Займи место», «Кто первый», «Кто дальше бросит?», «Лисичка и курочки», «Мяч по кругу», «Перехватчики», «Продам горшки», «Серый волк», «Скок-перескок», «Спутанные кони», «Тимербай», «Хлопушки».

Удмуртские – «Водяной», «Догонялки», «Игра с платочком», «Охота на лося», «Серый заяк».

Марийские - «Биляша», «Катание мяча».

Коми – «Ловля оленей», «Невод», «Охота на оленей», «Стой, олень!».
 Чувашские – «Штаидерт», «Кто вперед возьмет флажок», «Тума-дуй».

Спортивные игры:

«Городки», «Катание на лыжах», «Катание на санках» и др.

Целевые прогулки, экскурсии по городу обеспечивают необходимую двигательную активность и способствует сохранению и укреплению здоровья ребенка.

Реализация программы «Здоровье», «Модель закаляющих процедур с учетом климатических условий Среднего Урала, особенностей психофизического здоровья каждого ребенка».

С учетом специфики занятий в комплексы включены специальные упражнения, в соответствии с тремя этапами последовательного усиления нагрузки на позвоночник, мышцы околопозвоночного каркаса, стопу.

При нарушении осанки		При плоскостопии
<p>Упражнения из положения стоя</p> <ul style="list-style-type: none"> • Принятие правильной осанки • Проверка правильной осанки у стены • Корректирующая ходьба • Самовытяжение • Ходьба с предметом на голове • Ходьба по канату 	1 этап	<p>Упражнения без предметов</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сгибание и разгибание стоп • Круговые движения стопами • Попеременные удары носками и пятками в пол • Сгибание и разгибание пальцев • Перекатывание с носка на пятку • Пружинящие движения с сопротивлением • Ходьба и бег по ровной наклонной плоскости на носках
<p>Упражнения из положения сидя на полу, стуле, скамейке</p> <ul style="list-style-type: none"> • Принятие правильной осанки • Упражнения с мешочком на голове • Самовытяжение • С потягиванием • Упражнения на фитболе 	2 этап	<p>Упражнения с предметами</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег по массажной дорожке • Захватывание предметов, удержание их и бросание • Упражнения с мячами разных размеров • Упражнение с гимнастической палкой • Упражнения с массажерами для стоп • Собираение ткани пальцами ног

<p>Упражнения из положения лежа на животе и на спине</p> <ul style="list-style-type: none"> • Принятие правильной осанки • Самовытяжение • Упражнения для мышц спины • Упражнения с мячом • Упражнение с гимнастической палкой • Упражнения для мышц брюшного пресса 	3 этап	<p style="text-align: center;">Упражнения на снарядах и приспособлениях</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по ребристой доске • Лазание по гимнастической лесенке • Ходьба по наклонной доске • Ходьба по специальным дорожкам
---	-----------	--

Комплекс специальных упражнений при плоскостопии (по В.П.Илларионову):

Упражнения сидя

- 1 - разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола;
- 2 - захватывание стопами мяча и приподнимание его;
- 3 - максимальное сгибание и разгибание стоп;
- 4 - захватывание и приподнимание пальцами ног различных предметов (камешков, карандашей и др.);
- 5 - скольжение стопами вперед и назад с помощью пальцев;
- 6 - сдавление стопами резинового мяча;
- 7 - собирание пальцами ног матерчатого коврика в складки;
- 8 - прокатывание палки стопами.

Упражнения стоя

- 9 - повороты туловища без смещения;
- 10 - перекал с пятки на носок и обратно;
- 11 - полуприседания и приседания на носках, руки в стороны, вверх, вперед;
- 12 - лазания по гимнастической стенке;
- 13 - ходьба по гимнастической палке;
- 14 - ходьба по бруску с наклонными плоскостями;
- 15 - ходьба по ребристой доске;
- 16 - ходьба на носках вверх и вниз по наклонной плоскости;
- 17 - ходьба по поролоновому матрацу;
- 18 - ходьба на месте по массажному коврику.

3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда программы филиала МАДОУ «Детский сад № 39» - «Детский сад 95» :

1. Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства физкультурного зала, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.
2. Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает возможность двигательной активности детей.
3. Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает:
учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется двигательная деятельность; учет возрастных особенностей детей.
4. Развивающая предметно-пространственная среда содержательно-насыщенная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная.

Приложение № 1

Тестирование силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины

Для определения силовой выносливости мышц туловища (Н.А. Гусакова, 1996) рекомендуются следующие тестовые задания (двигательные тесты).

^ Тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса.

Ребенок ложится на спину, на кушетку или на пол. Руки спокойно лежат вдоль туловища. Необходимо медленно поднять обе ноги до угла 45^0 (включается секундомер) и удерживать их в таком положении максимально возможное время. Если после подъема ног отмечается тремор, секундомер выключается. Такая ситуация свидетельствует о несостоятельности мышц брюшного пресса у данного ребенка. В других случаях секундомер выключается после касания нижними конечностями поверхности пола (кушетки). Норма для детей 4-6 лет в пределах 30 сек - 1 мин, для детей 7-11 лет 1-1,5 мин.

Для повышения мотивации дошкольников в тестирование необходимо вводить игровую ситуацию (Н.Н. Ефименко).

^ **Игровая ситуация для девочек и мальчиков:** «Осень, дует сильный ветер, а на дереве остался один - единственный листочек, и все животные в лесу приходят на него посмотреть. Опустятся ножки, и упадет этот листочек. Постарайся его удержать как можно дольше». Во время теста инструктор следит за дыханием ребенка, оно должно быть ровным, произвольным, без задержки.

^ Тест для определения силовой выносливости мышц спины.

Ребенок ложится на живот на кушетку так, чтобы верхняя часть туловища до гребней подвздошных костей находилась за пределами края кушетки. Ноги фиксирует инструктор. Ребенок ставит руки на пояс, прогибается (включается секундомер). Время останавливается, когда туловище касается условной линии. Норма для детей 4-6 лет 20 сек - 1 мин, для детей 7 - 11 лет 1 - 2 мин.

^ **Игровая ситуация для мальчиков:** «Маленький тюлененок высунулся из воды и ждет, когда дрессировщик даст ему очередную рыбку». **Игровая ситуация для девочек:** «Божья коровка взлетела, плавно летит и ищет цветок, на который можно было присесть и отдохнуть». Дыхание произвольное.

ПОКАЗАТЕЛИ ТЕСТИРОВАНИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

	Фамилия, имя ребенка	Тест для мышц спины		Тест для мышц брюшного пресса		Эффективность
		сентябрь	май	сентябрь	май	
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						

СПИСОК ДЕТЕЙ

№	Фамилия, имя ребенка	Домашний адрес	Телефон
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

В Дополнительной общеобразовательной программе – Дополнительной
общеразвивающей программе «Здоровячок»
для детей дошкольного возраста от 3 до 7(8) лет
пронумеровано и прошнуровано 134 страниц

Директор МАДОУ «Детский сад № 39» _____

С. В. Лабенская



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 303540294533635982749676679132712847518854643052

Владелец Лабецкая Светлана Васильевна

Действителен с 11.03.2025 по 11.03.2026