

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД №1 «РОСИНКА»

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №1 «Росинка»  
Драч Ю.В. \_\_\_\_\_  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от «26.10» 2021г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**«ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (ЛФК)**  
**для детей с ОВЗ 3-7 лет**  
**(Коррекция нарушения осанки и профилактика плоскостопия)**

На 2021-2022 учебный год.

Составитель: Барина Ольга Анатольевна  
Инструктор по ЛФК.

г.Ужур  
2021г.

## Содержание:

|                                                                                        |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Пояснительная записка -----                                                            | 3  |
| Содержание программы -----                                                             | 5  |
| Комплексы ЛФК -----                                                                    | 6  |
| Оценка эффективности ЛФК -----                                                         | 20 |
| Индивидуальная диагностическая карта (приложение 1)                                    |    |
| Упражнения для определения нарушения осанки, плоскостопия, динамометрия (приложение 2) |    |
| Игры и упражнения для укрепления мышечного тонуса (приложение 3)                       |    |
| Список литературы -----                                                                | 21 |

### Пояснительная записка

Значение осанки трудно переоценить: здоровый позвоночник, правильно сформированная грудная клетка, хорошо развитые мышцы являются не только основой стройной и красивой фигуры, но и залогом физического здоровья и психологического благополучия. К сожалению, на сегодняшний день около 70% детей дошкольного возраста имеют различные виды нарушений осанки (это пока не болезнь, а лишь нарушение развития костно-мышечного аппарата). Однако на фоне этого, как многим кажется, безобидного дефекта развиваются такие серьёзные заболевания, как сколиоз, юношеский кифоз, остеохондроз, которые уже с трудом поддаются лечению. Кроме того, деформации скелета, даже незначительные, неблагоприятно сказываются на развитии внутренних органов, приводят к различным расстройствам их деятельности. Поэтому так важно отнестись к данной проблеме с максимальным вниманием и ответственностью.

Формирование осанки – процесс длительный, начинающийся с первого года жизни и завершающийся к 20-25 годам. В связи с этим особое значение приобретают методы профилактики и лечения, дающие стойкий результат и не имеющие негативных побочных эффектов. Лечебная физкультура – наиболее подходящий способ воздействия на детский организм.

Лечебная физическая культура (ЛФК) должна широко внедряться в дошкольные учреждения. И причин этому много: рост числа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, сокращение двигательной активности детей из-за того, что основное внимание, как правило, уделяется «интеллектуальным» занятиям, следствием чего является снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении.

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

В нашем детском саду занятия ЛФК проходят в индивидуальной и подгрупповой форме занятий.

Занятия имеют свою цель и задачи.

**Цель :** формирование стереотипа правильной осанки.

**Задачи:** 1. Оказание общеукрепляющего воздействия на организм ребёнка.

2. Своевременная коррекция патологического и предпатологического состояния.

3. Формирование и закрепление навыков правильной осанки.
4. Профилактика плоскостопия.

Для решения этих задач используются специальные корригирующие физические упражнения:

1. Упражнения для мышц брюшного пресса.
2. Упражнения для создания и укрепления мышечного корсета спины.
3. Упражнения для профилактики плоскостопия.

**Программа основана на принципе индивидуального подхода к ребенку.**

**План реализации индивидуального подхода к ребёнку с ОВЗ в работе по ЛФК:**

1.Обследование ребёнка:

- Диагностика силовой выносливости мышц живота и спины;
- диагностика нарушения осанки и плоскостопия.

2. Ведение карт индивидуального сопровождения ребенка в ЛФК.

3. Рекомендации педагогам по проведению коррекции осанки и профилактике плоскостопия.

4. Рекомендации родителям по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, правильного, сбалансированного питания.

5. Лечебно-физкультурная работа с детьми (в подгруппах)

### **Содержание программы**

ЛФК формирует у человека сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями и в этом смысле, имеет воспитательное значение; развивает силу, выносливость, координацию движений.

Основными средствами ЛФК являются физические упражнения, применяемые в соответствии с задачами коррекции, с учетом клинических особенностей, функционального состояния организма, степени общей физической работоспособности.

Физические упражнения – это естественные и специально подобранные движения, применяемые в ЛФК и физическом воспитании. Их отличие от обычных движений заключается в том, что они имеют целевую направленность и специально организованы для укрепления здоровья, восстановления нарушенных функций.

Действие физических упражнений тесно связано с физиологическими свойствами мышц. Физические упражнения стимулируют физиологические процессы в организме через нервный и гуморальный механизмы. Мышечная деятельность повышает тонус центральной нервной системы, изменяет функцию внутренних органов и особенно системы кровообращения и дыхания по механизму моторно-висцеральных рефлексов. усиливаются воздействия на мышцу сердца, сосудистую систему. Физические упражнения обеспечивают более совершенную легочную вентиляцию.

Физические упражнения осуществляются с одновременным участием и психической и физической сферы человека. Основой в методе лечебной физкультуры является процесс дозированной тренировки, который развивает адаптационные способности организма.

Физические упражнения формируют новый динамический стереотип, что способствует уменьшению или исчезновению патологических проявлений, в нашем случае нарушений осанки. Влияние ЛФК на ребёнка зависит от силы и характера физического упражнения и ответной реакции организма на это упражнение. Ответная реакция зависит также от тяжести нарушения осанки, возраста ребёнка, индивидуальных особенностей реагирования, физической подготовленности, психологического настроения. Поэтому дозировка упражнений должна учитывать все эти факторы.

Занятия ЛФК оказывают корректирующий эффект только при правильном, регулярном, длительном применении физических упражнений. В этих целях мною разработана методика проведения занятий и учет эффективности.

Занятия проводятся два раза в неделю от 15 - 20 минут до 25-30 мин. Календарно-тематический план включает в себя 10 комплексов физических упражнений по коррекции осанки и 3 комплекса по профилактике плоскостопия.

### **Продолжительность занятий:**

| <b>Группа</b> | <b>Количество минут</b> |
|---------------|-------------------------|
| 3-4 года      | 15 – 20 минут           |
| 5-7 лет       | 25-30 минут.            |

### Распределение времени организации занятий ЛФК на учебный год

| Группа   | Кол-во занятий в неделю | Кол-во занятий в месяц | Кол-во Занятий в год (декабрь – май) | Кол-во часов в неделю    | Кол-во часов в месяц | Кол-во часов в год (декабрь – май) |
|----------|-------------------------|------------------------|--------------------------------------|--------------------------|----------------------|------------------------------------|
| 3-4 года | 2                       | 8                      | 48                                   | 1.2 (по 20 мин/2 подгр.) | 4.8                  | 28.8                               |
| 5-7 лет  | 2                       | 8                      | 48                                   | 2                        | 8                    | 48                                 |

### Комплексы лечебной физкультуры.

Комплексы по коррекции осанки и укрепления мышечного тонуса включают в себя:

1. упражнения без предметов
2. упражнения с резиновыми мячами и медболами
3. упражнения с палками
4. упражнения с фитболами
5. упражнения с утяжелителями
6. упражнения с фитнес - эспандерами
7. самомассаж малыми массажными мячами.

Комплекс упражнений для детей 3-4 года.( Игровая форма)

#### ***Первая часть лечебной физкультуры: разминка.***

Разминка делается для разогрева мышц перед более серьезными упражнениями

#### ***Разминка: экскурсия по зоопарку.***

Сразу не обязательно делать все из предложенных упражнений, – выбираем несколько:

1. Идем на носочках с вытянутыми вверх руками по кругу (это так ходят жирафы).
2. Идем на пяточках по кругу, руки на пояс.
3. Идем поочередно на внешней и внутренней стороне стопы (так ходят медведи)

4. Ноги вместе, руки на поясе, прыгаем из бока в бок, продвигаясь вперед (мы – кенгуру).
5. Стоим «на четвереньках» и «обползаем» препятствия (например, из кубиков, расставленных по полу), (мы – ящерицы).
6. Стоя «на четвереньках» прогибаем спину вверх и вниз (это – дикие коты).
7. Ноги стоят на полу, руками опускаемся на пол (за спиной), ходим по полу на руках и ногах (это паучки).
8. Ходим по кругу «вприсядку» (это – гуси).
9. Сели на пол, стопы соединили перед собой, колени – в стороны. Стараемся опускать прижимать колени к полу, можно помогать руками (это бабочка).
10. В положении «бабочка» ложимся вперед, стараясь, дотянутся руками до мячика на полу (ловим бабочку).
11. Ложимся на спину и тянем носки, то на себя, то от себя (прячем ножки от лягушки, прыгающей рядом).

### **Упражнения:**

№ 1. Ребенок ложится на спину, держа в вытянутых руках на уровне груди гимнастическую палку. Необходимо поднять обе ноги и перебросить их через палку, после чего таким же способом принять исходное положение. Упражнение необходимо повторить не менее пятнадцати раз.

№ 2. Принять исходное положение – лежа на спине, сомкнутые ноги подняты вверх. После этого предложите ногами нарисовать в воздухе то, что несет муравей, при этом он должен указывать, что именно несет муравей, куда он направляется, быстро ли он ползет и т.д. Это упражнение можно выполнить один раз.

№ 3. Лечь на живот. Не касаясь руками пола, он должен совершать плавательные движения. Предложить ему изобразить различные ситуации, к примеру: «Собачке необходимо переплыть речку, чтобы попасть в гости к другу, живущему на противоположном берегу. К вечеру собачка решила вернуться обратно домой». Это упражнение необходимо выполнять максимально долго, пока ребенок не устанет.

№ 4. Это упражнение начинается с ходьбы ребенка по кругу вначале на пяточках («Зайчик идет через лужу»), после этого – на носочках («Зайчик тихо-тихо крадется, стараясь не разбудить лису»). В каждом положении необходимо пройти по одному кругу.

№5 **«Шлагбаум»**. Лежа на спине, ноги соединить вместе. Поочередно поднимать правую и левую ногу до прямого угла относительно пола.

№6 **«Шлагбаум»**. Лежа на спине, одновременно поднимать две прямые ноги до прямого угла по отношению к полу.

№7. **«Велосипед»**. Лежа на спине, делать ногами движение, имитирующее езду на велосипеде вперед и назад.

№8. **«Мост»**. Лежа на спине, ступни поставить на пол и ноги подтянуть к туловищу так, чтобы колени «смотрели» в потолок. Таз приподнимать над землей как можно выше, прогибая спину.

№9. **«Колобок»**. Сидя на полу, обхватить колени руками и качаться, из положения сидя в положение лежа и так далее.

№10. **«Ножницы»**. Лежа на спине, руки параллельно туловища. Прямые ноги поднять от пола под углом сорок пять градусов, и делать махи, при которых ноги, скрещиваясь, заходят одна за другую.

№11. **«Пловец»**. Лежа на спине, прямыми ногами «плыть», не касаясь пола. Высота поднятия ног - сорок пять градусов.

№12. «Художник». Лежа на спине, соединить прямые ноги, приподнять их от пола и имитировать рисование ногами разных фигур, букв или любых рисунков.

№13. «Диагональ». Лежа на животе, одновременно отрывать от земли правую ногу и левую руку. И наоборот, – левую ногу, и правую руку.

№14. «Пружинка». Лежа на животе, отрывать от пола одновременно, соединенные вместе и вытянутые вперед руки и прямые ноги.

№15. «Корзинка». Лежа на животе, обхватить руками лодыжки обеих ног и приподнимать ноги над полом, образуя «корзинку». Стараться подняться как можно выше и фиксировать положение.

№16. «Крокодил не догонит». Лежа на животе, имитировать плавание, двигая прямыми руками и ногами, стараясь не касаться ими пола.

№17. «Ласточка». Лежа на животе, руки вытянуты вперед. Поднять от пола прямые руки и ноги и оставаться в этом положении как можно дольше. С каждым днем немного увеличивать время этого очень эффективного упражнения. В пять лет моя дочь могла держать такую «ласточку» в течение пяти минут.

№18. «Достань мяч». Лежа на фитболе, продвигаться на нем вперед и поднять мячик с пола.

К данным упражнениям можно добавить небольшую растяжку в положении сидя с наклонами к разведенным или соединенным вместе ногам.

Нагрузка увеличивается постепенно, ориентируясь на способности и возможности ребенка. Постепенно добавляются утяжелители, фитнес – эспандеры.

Упражнения на балансире.

Комплекс упражнений для детей младшего возраста повторяется и прописывается в индивидуальном планировании к каждому занятию.

### Комплекс упражнений для детей 5-7 лет

#### Комплекс №1

| Исходное положение                                                                                              | Содержание упражнения                                                                                 | Дозировка                                    | Методические указания                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 1. Проверка осанки у стены<br>2. Сидя на гимнастической скамье с мешочком на коленях<br>3. ----\\--- мешочек на | 1-взять мешочек двумя руками.<br>2-поднять руки с мешочком вверх.<br>3-проверить правильное положение | 3 раза<br>4 раза<br>3-4 раза<br>на 10 счетов | спину держать<br>ровно<br><br>осанку держать |

|                                                                         |                                                                                                                                                                                                 |                           |                           |
|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------|
| голове                                                                  | головы                                                                                                                                                                                          | 3-4 раза                  | поясницу не               |
| 4. ----\\---                                                            | 4-положить мешочек на голову                                                                                                                                                                    | 4-5 раз                   | отрывать от пола          |
| 5. Переход из положения<br>стоя в положение лежа<br>на спине            | 1-руки к плечам<br>2-руки вверх<br>3-руки к плечам<br>4- и.п.                                                                                                                                   | 4-5 раз<br>6 раз<br>6 раз | локти не касаются пола    |
| 6. Лёжа на спине                                                        | 1- руки вперёд                                                                                                                                                                                  | 7 раз                     | опустить и развести плечи |
| 7. Лежа на спине, руки в<br>«крылышки»                                  | 2- встать со скамейки                                                                                                                                                                           | 10 раз                    | медленно                  |
| 8. Лежа на спине                                                        | 3- руки к плечам<br>4- и.п.                                                                                                                                                                     | 10 раз                    |                           |
| 9. -----\\-----                                                         | 1- присед                                                                                                                                                                                       | 3-4 минуты                |                           |
| 10. Переход из положения<br>лёжа на спине в положение<br>лёжа на животе | 2- упор сидя, руки сзади<br>3- упор на предплечья<br>4- лечь                                                                                                                                    |                           |                           |
| 11. Лёжа на животе                                                      | 1- руки к плечам                                                                                                                                                                                |                           |                           |
| 12. -----\\-----, руки в<br>«крылышках»                                 | 2- поднять голову, руки вперёд<br>3- голову держать, но руки в стороны<br>4- и.п.                                                                                                               |                           |                           |
| 13. -----\\-----                                                        | 1- согнуть правую ногу<br>2- выпрямить ногу вверх<br>3-4- опустить прямую ногу<br>Тоже другой ногой                                                                                             |                           |                           |
| 14. Переход из положения<br>лежа на животе в положение<br>стоя          | 1-4- «велосипедные» движения<br>ногами<br>1-4- сесть, руки вперёд<br>1- поднять руки вверх<br>2- лечь на бок<br>3- лечь на живот<br>4- выполнить самовыравнивание,<br>положив лоб на пальцы рук |                           |                           |
| 15. Ходьба с правильной<br>осанкой.                                     | 1- руки в «крылышки»<br>2-4- поднять голову и удерживать<br>руки в «крылышках»                                                                                                                  |                           |                           |

|  |                                                                                                                                                                                                          |  |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  | 1- поднять прямую ногу<br>2- опустить прямую ногу<br>3-4- тоже другой ногой<br>1-4- имитация плавания «брассом» руками<br>1- упор руками<br>2- коленно-кистевое положение<br>3- упор присев<br>4- встать |  |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

Комплекс №2

| Исходное положение                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Содержание упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Дозировка                                                                                                                | Методические указания                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 1. Ходьба. Упражнения в ходьбе.<br>2. Основная стойка<br>3. -----\\-----<br>4. -----\\-----<br>5. -----\\-----<br>6. Переход из положения стоя в положение лёжа на спине с самовытяжением<br>7. Лёжа на спине<br>8. Сед «по-турецки»<br>9. -----\\-----<br>10. Лежа на правом боку<br>11. -----\\-----<br>12. Лежа на животе<br>13. -----\\-----<br>14. Упражнения в равновесии<br>15. Ходьба с правильной осанкой. | 1- руки вперёд<br>2- руки вверх<br>3- руки к плечам<br>4- и.п.<br>1- руки вперёд<br>2- медленно присесть<br>3- руки к плечам<br>4- встать в и.п.<br>1- шаг влево, руки к плечам<br>2- руки за голову<br>3- приставить правую ногу, руки к плечам<br>4- и.п.<br>1- упор присев<br>2- руки вперёд<br>3-4- встать в и.п.<br>Смотреть комплекс №1<br>1- руки перед грудью, ноги согнуть под прямым углом<br>2- руки за голову, разогнуть левую ногу<br>3- руки перед грудью, ноги согнуты | 5 раз<br>5 раз<br>6 раз<br>5 раз<br>3 раза<br>6 раз<br>6 раз<br>5 раз<br>6 раз<br>6 раз<br>7 раз<br>3 минуты<br>2 минуты | спина прямая<br>поясницу прижать к полу |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  | <p>вместе</p> <p>4- и.п.</p> <p>1- руки к плечам</p> <p>2- руки за голову</p> <p>3- руки вперёд</p> <p>4- и.п.</p> <p>1- руки в «крылышки»</p> <p>2- лечь на спину, руки на пояс</p> <p>3- руки вперёд</p> <p>4- сесть в и.п., руки на колени</p> <p>1- поднять ногу вверх</p> <p>2- потянуть носок на себя</p> <p>3- носок оттянуть</p> <p>4- опустить ногу</p> <p>Тоже на другом боку.</p> <p>1-4- круговые движения приподнятой левой ногой</p> <p>Тоже на другом боку.</p> <p>1-4- руки в «крылышки», плечи приподнять и удержать</p> <p>1- поднять лоб с согнутыми руками</p> <p>2- руки в стороны</p> <p>3- руки за голову 4- и.п.</p> <p>Ходьба на носках по гимнастической скамье с различными движениями рук.</p> |  |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

Комплекс №3

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

|  |                                                                                                                                                                                                                  |  |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  | 8- и.п.<br>1- поднять левую ногу и правую руку<br>2- и.п.<br>3- поднять правую ногу и левую руку<br>4- и.п.<br>Имитация плавания «брассом»,<br>ноги поднять.<br>Ходьба на месте с правильным<br>положением тела. |  |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

Комплекс №4

| Исходное положение                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Содержание упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Дозировка                                                                                                                                    | Методические указания               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 1.Проверка осанки.<br>2. Основная стойка, палка<br>внизу, сзади.<br>3. -----\\-----, палка за<br>головой на плечах<br>4. -----\\-----<br>5. Лежа на спине<br>6. -----\\-----, руки на<br>поясе<br>7. -----\\-----, руки за<br>голову<br>8. Лёжа на животе<br>9. -----\\-----<br>10.-----\\-----<br>11. Упражнение на<br>расслабление | Ходьба с правильной осанкой по<br>диагонали, противоходом.<br>1- отвести палку назад, подняться на<br>носки<br>2- и.п.<br>1- правую руку в сторону<br>2- и.п.<br>3- левую руку в сторону<br>4- и.п.<br>Погладить палкой спину, сделать себе<br>самомассаж.<br>Самовытяжение. Носки потянуть на себя,<br>руки потянуть вверх.<br>1- согнуть ноги<br>2- разогнуть ноги вверх, взявшись<br>руками за бёдра | 3 минуты<br>6 раз<br>5 раз<br><br>1 минуту<br>3 раза<br>5 раз<br>5 раз<br>5 раз<br>6 раз<br>6 раз<br><br>30 секунд<br>3 раза<br>по 30 секунд | локти вниз<br>следить за вытяжением |

|                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |          |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|
| 12. Лёжа на животе<br>13. Переход из положения лёжа на животе в положение основная стойка.<br>14. Ходьба по залу.<br>15. Игра «карлики» и «великаны» | 3- согнуть ноги<br>4- и.п.<br>1-8- «велосипед» ногами<br>1- поднять руки в «крылышки»<br>2-3-4- держать<br>1- «крылышки» руками<br>2- согнуть ноги в коленном суставе<br>3-4- медленно разогнуть в и.п.<br>1- «крылышки» руками<br>2- правую ногу отвести в сторону<br>3- левую ногу отвести в сторону<br>4- и.п.<br>1-4- «брасс» ногами, «кроль» ногами<br>Ходьба на носках с различными движениями рук. | 3 минуты |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|

Комплекс №5

| Исходное положение                                                                                                                                                                                                                                                                      | Содержание упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Дозировка                                                                                                         | Методические указания |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 1. Проверка осанки у гимнастической стенки.<br>2. Основная стойка.<br>3. -----\\-----<br>4. Переход в положение лежа на спине<br>5. Лежа на спине<br>6. -----\\-----<br>7. -----\\-----, руки за голову<br>8. -----\\-----<br>9. -----\\-----<br>10. Лёжа на фитболе, упор ног в стену. | Ходьба с чередованием бега.<br>1-4-ходьба на носках, руки на пояс<br>5-8- стоять, сохраняя правильную осанку<br>1-2- руки к плечам, подняться на носки<br>3-4- и.п.<br>Самовытяжение<br>1-4- круговые движения прямыми руками<br>1- руки перед грудью, ноги врозь<br>2- руки вниз, голову поднять<br>3-4- держать<br>1- руки за голову, поднятие туловища на фитболе, голова вверх. | 2 минуты<br><br>5 раз<br><br>5 раз<br><br>6 раз<br>6 раз<br>6 раз<br>6 раз<br>1 минуту<br>5 раз<br>6 раз<br>6 раз |                       |

|                                                                                                            |                                                                                                        |       |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
| 11.Сидя на фитболе<br>12. Упражнения на восстановление дыхания<br>13. Ходьба по залу с правильной осанкой. | 3-4- упражнения руками: вперед, вверх, в стороны, вниз.<br>Вдох – руки вверх,<br>Выдох –руки опустили. | 6 раз |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|

Комплекс №6

| Исходное положение                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Содержание упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Дозировка                                                                                                                     | Методические указания |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 1. Сидя на гимнастической скамейке.<br>2. Ходьба по залу с различными движениями руками.<br>3. Основная стойка.<br>4. -----\\-----, ноги на ширине плеч, руки на пояс<br>5. -----\\-----<br>6. Переход из положения стоя в положение лёжа на спине<br>7. Лёжа на спине, ноги поднять, стопами обхватить фитбол.<br>8. -----\\-----, руки с мячом вытянуты вверх.<br>9. -----\\-----, руки за голову, согнутыми ногами обхватить мяч<br>10. Лёжа на боку<br>11.-----\\-----<br>12. Лёжа на животе, обхватить мяч ногами | Проверить осанку.<br>Ходьба приставными шагами.<br>1- шаг левой в сторону, руки к плечам<br>2- руки за голову<br>3- руки к плечам<br>4- и.п.<br>1-4- наклон вперёд<br>5-8- и.п.<br>1- выпад влево, руки к плечам<br>2- руки в стороны<br>3- руки в «крылышки»<br>4- и.п.<br>Самовытяжение<br>Наклонить ноги с мячом в одну сторону- и.п., потом в другую.<br>1- поднять прямую ногу<br>2- присоединить другую<br>3- держать ноги под углом 45*<br>4- и.п.<br>1- разогнуть ноги<br>2- руки вверх<br>3- прямыми ногами передать мяч рукам<br>4- руки с мячом вверх | 2 минуты<br>6 раз<br><br>8 раз<br>8 раз<br>4 раза<br>8 раз<br>6 раз<br>3 раза<br>3 раза<br>8 раз<br>7 раз<br>7 раз<br>по 2 р. | плечи прижать         |

|                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 13. -----\\-----, мяч в руках<br>14. -----\\-----, мяч в руках<br>15. Переход из положения лёжа в положение стоя<br>17. Проверка осанки. | 5- сесть, руки вперёд<br>6- мяч положить между ног<br>7- обхватить мяч ногами<br>8- и.п.<br>1-10- удержание поочерёдно одной ноги, затем другой<br>1-10- удержание двух ног<br>1- руки в «крылышки»<br>2- поднять ноги<br>3-6- держать<br>7- положить ноги<br>8- и.п.<br>1- ноги приподнять, руки вверх<br>2- ноги скрестно, руки за голову<br>3- мяч положить, ноги врозь<br>4- и.п.<br>1- поднять руки с мячом<br>2- руки за голову, поднять левую ногу вверх<br>3- поднять правую ногу вверх<br>4- и.п.<br>Ходьба по залу |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

Комплекс №7

| Исходное положение                                                                                                                                 | Содержание упражнения                                                                                                                     | Дозировка                                     | Методические указания |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|
| 1. Проверка осанки сидя на скамейке.<br>2. Основная стойка.<br>3. -----\\-----, руки в «крылышки»<br>4. Переход из положения стоя в положение лежа | Ходьба по залу.<br>1- руки вверх<br>2- руки в стороны<br>3- руки в «крылышки»<br>4- и.п.<br>1- присесть, руки вперёд<br>2- руки за голову | 8 раз<br>7 раз<br>5 раз<br>6 раз<br><br>6 раз |                       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                          |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--|
| на спине<br>5. Лёжа на спине<br>6. -----\\-----<br>7. -----\\-----, руки перед<br>грудью, локти на полу<br>8. -----\\-----<br>9. Лежа на животе<br>10. -----\\-----<br>11. -----\\-----<br>12. Поворот «брёвнышком»<br>на спину<br>13. Проверка осанки у<br>стенки. | 3-4- переход в и.п.<br>Самовытяжение<br>1- согнуть ноги<br>2- медленно выпрямить<br>3- медленно развести ноги<br>4- и.п.<br>1- правая рука вверх, левая вниз<br>2- смена положения с подниманием<br>головы<br>1- ноги врозь<br>2- руки вниз<br>3-4- поднять голову и вернуться в и.п.<br>1-4- движения руками «бокс»<br>1- «крылышки» руками<br>2- руки в стороны<br>3- руки в «крылышки»<br>4- и.п.<br>1-4- ноги «кроль»<br>1-4- руки «брасс», ноги «кроль»<br>Самовытяжение | 6 раз<br>6 раз<br>8 раз<br>8 раз<br>3 раза по<br>8 секунд<br><br>3 минут |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--|

Комплекс №8

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

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

|  |                                                            |  |  |
|--|------------------------------------------------------------|--|--|
|  | 1- руки через стороны вверх (вдох)<br>2- руки вниз (выдох) |  |  |
|--|------------------------------------------------------------|--|--|

Комплекс №9

| Исходное положение                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Содержание упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Дозировка                                                                                                         | Методические указания                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 1. Ходьба с мешочком с песком на голове.<br>2. Проверка осанки у стенки<br>3. Сед «по-турецки»<br>4. Лежа на спине, руки вдоль туловища, в руках теннисный мяч.<br>5. -----\\-----<br>6. -----\\-----<br>7. Лёжа на животе.<br>8. -----\\-----<br>9. -----\\-----<br>10. Переход «брёвнышком» на спину.<br>11. Ходьба по залу с правильной осанкой. | Ходьба боком, вперёд, назад.<br>Сидеть, прислонившись к гимнастической стенке.<br>1-4- сжать мяч в руках (вдох)<br>5-8- и.п.(выдох)<br>1-2- руки в «крылышки», сжать мяч (вдох)<br>3-4- и.п.(выдох)<br>На каждый счет бросание и ловля мяча из одной руки в другую.<br>1-2- руками «крылышки»<br>3-4- напряженные руки развести в стороны, сжимая мячи в руках<br>5-8- и.п.<br>«Брасс» руками<br>Руками «брасс», ногами «кроль» | 3 минуты<br><br>1 минуту<br>4 раза<br>4 раза<br><br>10 раз<br>6 раз<br>3 раза по 30 секунд<br>3 раза по 30 секунд | приподнимать только голову<br>руки и ноги прямые |

Комплекс №10

| Исходное положение                                                                                                            | Содержание упражнения                                                                                                         | Дозировка                                                | Методические указания |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------|
| 1. Ходьба по залу.<br>2. Основная стойка с мешочком на голове.<br>3. -----\\-----<br>4. Ходьба на месте.<br>5. Лёжа на спине. | Ходьба змейкой, зигзагом, противоходом.<br>1-2- руки в «крылышки»<br>3-4- и.п.<br>1- руки вверх, правую ногу назад<br>2- и.п. | 2 минуты<br>6 раз<br>5 раз<br>1 минуту<br>7 раз<br>5 раз |                       |

|                                       |                                                           |        |  |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------|--|
| 6. -----\\-----                       | 3- руки вверх, левую ногу назад                           | 5 раз  |  |
| 7. -----\\-----                       | 4- и.п.                                                   | 6 раз  |  |
| 8. Лёжа на животе.                    | Ходьба на носках с мешочком на голове.                    | 4 раза |  |
| 9. -----\\-----                       | 1-2- руки к плечам                                        | 6 раз  |  |
| 10. Стойка на коленях, руки на поясе. | 3-4- поднять прямые ноги                                  |        |  |
| 11. Сед на пятках.                    | 5-6- согнуть ноги в коленях, руки вниз                    | 6 раз  |  |
| 12. Ходьба по залу.                   | 7-8- и.п.                                                 |        |  |
|                                       | 1-2- согнуть ноги в коленях, руки вдоль туловища          |        |  |
|                                       | 3-4- гребок ногами «брасс»                                |        |  |
|                                       | 5-6- опустить прямые ноги                                 |        |  |
|                                       | 7-8- расслабиться и в и.п.                                |        |  |
|                                       | 1-4- сед «по-турецки», руки в «крылышки»                  |        |  |
|                                       | 5-8- медленно в и.п.                                      |        |  |
|                                       | 1-2- поднять ноги, руки в стороны                         |        |  |
|                                       | 3-4- руки вверх                                           |        |  |
|                                       | 5-6- руки к плечам                                        |        |  |
|                                       | 7-8- и.п.                                                 |        |  |
|                                       | 1-4- руки в «крылышки», ногами горизонтальные ножницы     |        |  |
|                                       | 1-4- наклон назад с прямой спиной                         |        |  |
|                                       | 5-6- и.п.                                                 |        |  |
|                                       | 1-4- не отрывая ягодиц от пяток потянуться руками по полу |        |  |

### Комплексы по профилактике плоскостопия включают в себя:

1. дорожку здоровья
2. упражнения с палками
3. упражнения с малыми массажными мячами
4. упражнения с мелкими предметами (пластиковые крышки и т.д.)
5. Комплекс №11 (плоскостопие)

| Исходное положение                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Содержание упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Дозировка                                                                                                                                                                  | Методические указания                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Ходьба.<br>2. -----\\-----<br>3. -----\\-----<br>4. -----\\-----<br>5. Сидя.<br>6. -----\\-----<br>7. -----\\-----<br>8. -----\\-----<br>9. Стоя, опора на внешний край стоп, ноги параллельно.<br>10. Стоя, опора на всю стопу.<br>11. Стоя на матрасе из паралона, руки на пояс.<br>12. Стоя, между ног гимнастическая палка.<br>13. Сидя, ноги на гимнастической палке.<br>14. Сидя<br>15. Стоя<br>16. Ходьба | на носках, не сгибая коленей, руки на пояс<br>на наружных краях стоп, руки на пояс по наклонной плоскости установить широкую доску так, чтобы один конец её был приподнят над полом на 25-30 см.<br>Пройти на носках по доске вверх и вниз, опустив руки.<br>Ходить по положенной на пол гимнастической палке, отводя ступни кнаружи, подняв руки в стороны.<br>сгибание пальцев стоп<br>приведение стоп, с противодействием-давлением на пол, имитируя подгребание песка.<br>подтягивание пальцами стоп лёгкого коврика, стремясь собрать его в складки.<br>перекатывание и приподнимание мяча, захватив его стопами.<br>поднимание на носки и возвращение в и.п.<br>попытка согнуть пальцы, надавливая ими | 1 минута<br>1 минута<br>3 раза<br>5-15 раз<br>10-12 раз<br>10-12 раз<br>4-10 раз<br>4-10 раз<br>10-12 раз<br>5-6 раз<br><br>1 минуту<br>до 10 раз<br>10-20 раз<br>2 минуты | туловище держать прямо<br>туловище держать прямо<br>медленно<br>сидеть прямо |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  | на пол.<br>Ходьба с подогнутыми пальцами.<br>захватывание пальцами ног палки, двигая её вперед и назад.<br>прокатывать палку ногами вперед – назад.<br>попытаться поднять с пола пальцами ног платок, скомканную бумагу, карандаш и другие мелкие предметы.<br>Ходьба высоко поднимая колени, ставя ноги так, как будто «трава колется», делая подошвенное сгибание стоп.<br>по наклонной плоскости |  |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

Комплекс №12 (плоскостопие)

| Исходное положение                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Содержание упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Дозировка                                                                                                                                                                         | Методические указания                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 1. Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях, стопы вместе.<br>2. -----\\-----, ноги вытянуты<br>3. -----\\-----<br>4. -----\\-----, ноги согнуты в коленях, колени вместе.<br>5. -----\\-----, ноги согнуты, колени разведены, стопы касаются друг друга подошвами.<br>6. -----\\-----, ноги | Опираясь на носки, несколько раз пятки развести в стороны.<br>Пятки лежат на месте, пальцы свести и развести в стороны.<br>Стопой одной ноги скользить вперед и назад по другой ноге и наоборот.<br>Отрывая пятки от пола, давить пальцами в пол.<br>Не отрывая носок друг от друга, отвести пятки в стороны.<br>Сделать вращения в голеностопном суставе поочередно в обе стороны каждой ногой.<br>Сделать движения пальцами стоп на себя, от себя. | 8-<br>10 секунд<br>6 раз<br>8-10 секунд<br>6 раз<br>8-10 секунд<br>6 раз<br>2-3 секунды<br>8 раз<br>8-10 секунд<br>15 раз<br>8-10 секунд<br>6 раз<br>20 раз<br>до 20 раз<br>6 раз | с усилием<br>количество повторов постепенно увеличивать |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                      |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--|
| согнуты, одна нога<br>лежит на другой.<br>7. Сидя на полу, ноги<br>вытянуты.<br>8. -----\\-----<br>9. Сидя на полу, ноги<br>скрестно « по турецки»,<br>руками упираться в пол.<br>10. -----\\-----, под каждой<br>стопой теннисный<br>мяч, подтянуть колени к<br>туловищу.<br>11. Стоя, руки на поясе.<br>12. Стоя, пятки врозь,<br>носки вместе.<br>13. Сидя на стуле.<br>14. -----\\----- | Приподнять пятки, носки касаются<br>пола.<br>Встать, опираясь на внешнюю<br>сторону ступни, сесть.<br>Прижав мячи, колени развести в<br>стороны, выпрямить ноги и<br>вернуться в и.п.<br>Подняться на носки и в и.п.<br>Полуприседания на носках.<br>Двигать ступнями вперед и назад,<br>сгибая и разгибая пальцы.<br>Катание теннисного мяча ( мяч под<br>стопой) | 6 раз<br>3 раза по 8-10 секунд<br>8-10 раз<br>8-10 раз<br>2-3 минуты |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--|

Комплекс №13(плоскостопие)

| Исходное положение                                                                                                                                                                                                                                                    | Содержание упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Дозировка                                                                                                                | Методические указания |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 1. Сидя.<br>2. -----\\-----<br>3. -----\\-----<br>4. -----\\-----<br>5. Стоя, опора на внешний край<br>стоп, ноги<br>параллельно.<br>6. Стоя, опора на всю стопу.<br>7. Стоя на матрасе из<br>паралона, руки на пояс.<br>8. Стоя, между стоп<br>гимнастическая палка. | Сгибание пальцев стоп.<br>Приведение стоп с противодействием<br>давлением на пол, имитируя подгребание<br>песка.<br>Подтягивание пальцами стоп легкого<br>коврика, стремясь собрать его в складки.<br>Перекатывание и приподнимание мяча,<br>захватив его стопами.<br>Поднимание на носки и возвращение в<br>исходное положение.<br>Попытка согнуть пальцы, надавливая<br>ими на пол. | 10-12 раз<br>10-12 раз<br><br>10 раз<br>4-5 мин.<br>10-12 раз<br>5-6 раз<br>2-3 мин.<br>до 10 раз<br>10-20 раз<br>5 мин. | сидеть прямо          |

|                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                  |  |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--|
| 9. Сидя, ноги на палке.<br>10. Сидя.<br>11. Стоя.<br>12. Стоя. | Ходьба с подогнутыми пальцами.<br>Захватывание пальцами стоп гимнастической палки, двигая её вперёд и назад.<br>Прокатывать палку ногами вперёд и назад.<br>Пытаться поднять с пола пальцами ног платок, скомканную бумагу, карандаш и другие мелкие предметы.<br>Ходьба, высоко поднимая колени, ставя ноги так, как-будто «трава колетса», делая подошвенные сгибания стоп.<br>Ходьба по наклонной плоскости вверх и вниз на носках.<br>(высота одного конца доски на 25-50 см. от пола) | 2 мин.<br>2 мин. |  |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--|

Один комплекс используется две недели, затем меняется на следующий. Четыре недели проводятся занятия по комплексам коррекции осанки и одна по профилактике плоскостопия

#### Календарно-тематический план по лечебной физкультуре на учебный год

| месяц   | неделя месяца | комплекс |
|---------|---------------|----------|
| декабрь | первая        | 1        |
|         | вторая        | 1        |
|         | третья        | 11       |
|         | четвёртая     | 2        |
| январь  | первая        | 2        |
|         | вторая        | 12       |
|         | третья        | 3        |
|         | четвёртая     | 3        |

|                |                  |           |
|----------------|------------------|-----------|
| <b>февраль</b> | <b>первая</b>    | <b>13</b> |
|                | <b>вторая</b>    | <b>4</b>  |
|                | <b>третья</b>    | <b>4</b>  |
|                | <b>четвёртая</b> | <b>11</b> |
| <b>март</b>    | <b>первая</b>    | <b>5</b>  |
|                | <b>вторая</b>    | <b>5</b>  |
|                | <b>третья</b>    | <b>12</b> |
|                | <b>четвёртая</b> | <b>6</b>  |
| <b>апрель</b>  | <b>первая</b>    | <b>6</b>  |
|                | <b>вторая</b>    | <b>13</b> |
|                | <b>третья</b>    | <b>7</b>  |
|                | <b>четвёртая</b> | <b>7</b>  |
| <b>май</b>     | <b>первая</b>    | <b>11</b> |
|                | <b>вторая</b>    | <b>8</b>  |
|                | <b>третья</b>    | <b>8</b>  |
|                | <b>четвёртая</b> | <b>12</b> |

### **Оценка эффективности занятий ЛФК**

Для оценки эффективности занятий ЛФК используется тест Фонарева, который оценивает функциональное состояние мышечного корсета. Силовая выносливость мышц спины и живота измеряется в минутах и должна составлять у дошкольников не менее одной минуты. Мониторинг показателей этого теста показывает, что занятия ЛФК эффективны. Процент детей справляющихся с тестом Фонарева увеличивается к концу учебного года.

### **Тест Фонарева**

#### **Оценка силовой выносливости мышц живота:**

**1. И.п.- лёжа на спине, руки в стороны ладонками к полу.**

Поднять прямые ноги от пола на 45 градусов и удерживать столько времени, сколько

сможет ребёнок. (время засекают по секундомеру)

2. И.п.- сидя на полу, ноги прямые, руки за головой, локти развёрнуты.

Сделать наклон спины назад на 45 градусов и удерживать туловище в наклоне столько времени, сколько сможет ребёнок. (время засекают по секундомеру)

Оценка силовой выносливости **мышц спины**:

1. И.п.- лёжа на животе, руки в стороны ладонками к полу.

Поднять прямые ноги от пола на 45 градусов и удерживать столько времени, сколько сможет ребёнок. (время засекают по секундомеру)

2. И.п.- лёжа на животе, руки за голову.

Поднять голову, плечи и грудь от пола, локти развёрнуты и удерживать столько времени, сколько сможет ребёнок. (время засекают по секундомеру)

**Сводная таблица результатов теста Фонарёва**

| Фамилия Имя | силовая выносливость мышц живота |              | силовая выносливость мышц спины |              |
|-------------|----------------------------------|--------------|---------------------------------|--------------|
|             | упражнение 1                     | упражнение 2 | упражнение 1                    | упражнение 2 |
|             |                                  |              |                                 |              |

К концу первого учебного года дети должны:

- иметь представления о правильной осанке
- уметь проверять осанку у стены
- выполнять упражнения на равновесие
- понимать значение правильной осанки в повседневной жизни
- выполнять упражнения для укрепления мышечного корсета спины

К концу второго учебного года дети должны:

- выполнять правильно упражнения комплексов
- применять знания о правильной осанке в повседневной жизни

- увеличить силовую выносливость мышц живота и спины до 1 минуты и более

### **Ожидаемые результаты**

Реализация данной программы предполагает получить следующие результаты:

- формирование правильной осанки
- укрепление здоровья детей
- укрепление мышечного корсета спины
- заинтересованность родителей в коррекции осанки детей.

### **Список литературы:**

1. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. – М.: АРКТИ, 2004 – 144с.
2. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях: Проблемы и пути оптимизации. Сборник статей и документов. – 2-е издание. Исправленное и дополнительное – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2004.
3. Лечебная физкультура и массаж.: Электронная библиотека (профилактика и реабилитация).
4. Интернет – ресурсы.

## Приложение 1

### Диагностическая карта индивидуального сопровождения ребенка с ОВЗ в области физического развития.

ФАМИЛИЯ:

ИМЯ:

ОТЧЕСТВО:

ДАТА РОЖДЕНИЯ:

Группа:

#### Результаты диагностики:

|                                                             | Дата<br>Обследования/<br>начало года | Заключение | Срок коррекционной<br>работы | Рекомендации | Дата<br>обследования/<br>конец года | Заключение | Рекомендации |
|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------|------------------------------|--------------|-------------------------------------|------------|--------------|
| Критерии обследования                                       |                                      |            |                              |              |                                     |            |              |
| Определение<br>нарушения осанки                             |                                      |            |                              |              |                                     |            |              |
| Определение<br>плоскостопия                                 |                                      |            |                              |              |                                     |            |              |
| Измерение мышечной<br>силы рук, общего<br>мышечного тонуса. |                                      |            |                              |              |                                     |            |              |

## Приложение 2

### Упражнения для выявления нарушений осанки, плоскостопия.

#### ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ

Для выявления нарушений осанки и истинного сколиоза осматривается ребенок, раздетый до трусов. Исследование проводят в положении стоя, в привычной для ребенка позе.

- **Осмотр анфас** (руки опущены вдоль туловища):

определяют форму ног (нормальная, О-образная, Х-образная), положение головы, шеи. симметрию плеч, равенство треугольников талии, наличие деформации грудной клетки.

- **Осмотр сбоку:** определяют форму грудной клетки, живота, выступание лопаток, форму спины.

- **Осмотр со стороны спины** определяют:

- симметрию плеч,

- углов лопаток,

- форму позвоночника и ног,

- равенство треугольников талии.

Для выявления структурного истинного сколиоза проводят осмотр ребенка со сгибанием позвоночника и наклоном туловища вперед: наклон туловища ребенок делает медленно, при этом его руки свободно свисают вниз, ноги выпрямлены. При наличии сколиоза отмечают асимметричное реберное выбухание в грудном отделе и мышечный валик в поясничном отделе. Для точного выявления искривления позвоночника осмотр следует проводить в 2 положениях: сзади и спереди.

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ

**Для выявления плоскостопия возраста показан тест при помощи плантографа.**

Плантограф — это деревянная рамка (высотой 2 см, длиной и шириной по 40 см), на которую натянута полотно (мешковина), а сверху полиэтиленовая пленка. Полотно смачивают штемпельной краской и на окрашенную сторону кладут лист бумаги, на котором **написана фамилия, имя, отчество ребенка, группа, дата обследования.** Ребенок встает обеими ногами на середину рамки (на бумагу), при этом на бумаге остаются отпечатки стопы.

Заключение о состоянии свода стопы делают на основании расположения 2 линий, проведенных на отпечатке. Первая линия соединяет середину пятки со 2-м межпальцевым промежутком. Вторую линию проводят от середины пятки до середины основания большого пальца. Если контур отпечатка стопы в срединной части не перекрывает эти линии, стопа нормальная.

Уплотнение свода стопы диагностируют в случаях, когда первая линия проходит внутри отпечатка. Если обе линии расположены внутри контура отпечатка, стопу считают плоской. Плантограммы хранят в карте ребенка. Все дети с подозрением на сколиоз и с неправильно сформированной стопой должны быть направлены к ортопеду.

## **Метод исследования отпечатка стопы**

Этот метод состоит в том, чтобы исследовать отпечаток ноги, полученный с помощью краски, на обычном листке бумаги. Можно использовать абсолютно любые красящие средства от обычной гуаши и акварельных красок до йодного раствора или зелёнки, при этом нужно следить за консистенцией краски: она не должна быть слишком жидкой, и тогда отпечаток получится чётким, его будет проще изучать. Также для составления отпечатка можно использовать обычный жирный крем.

Данные обследования выявления плоскостопия у ребенка с ОВЗ.

Фамилия, имя ребенка, возраст

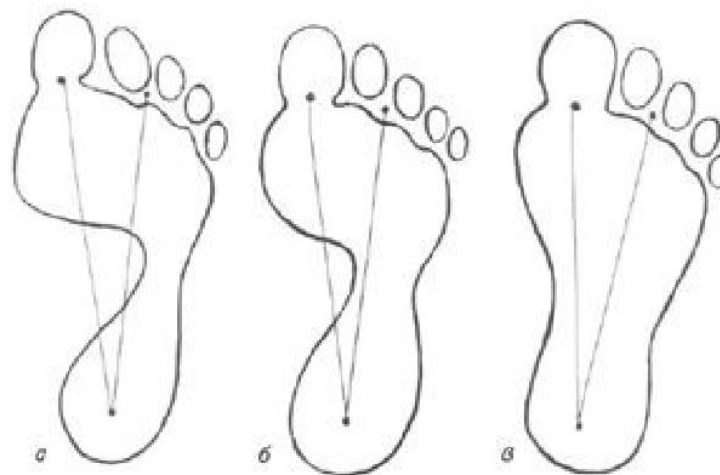
Дата: \_\_\_\_\_

**Оценка плантограммы:**

**а – нормальная стопа;**

**б – уплощенная стопа;**

**в – плоскостопие**



### Методика измерения мышечной силы рук (динамометрия)

Для измерения мышечной силы рук используется кистевой динамометр. Величина мышечной силы зависит от ряда условий: пола, возраста, степени тренированности, состояния здоровья и степени утомления. Результаты измерений соотносят с возрастно-половыми стандартными нормами. У детей с НОДА очень слабо развита мышечная сила рук, поэтому инструктор по физической культуре должен помочь ребенку, при нажатии обхватить его кисть и сжимать динамометр.

При отсутствии динамометра ребенок сжимает маленький резиновый мяч или кольцо, держит в таком положении, сколько может, но не более минуты. Время определяет секундомер: чем меньше ребенок удерживает мячик, тем слабее мышечный тонус.

## Приложение 3

### **Упражнения, регулирующие мышечный тонус.**

Упражнения, регулирующие мышечный тонус и развивающие основные психомоторные качества, являются неотъемлемой частью каждого занятия.

Упражнения, регулирующие мышечный тонус, имеют очень большое значение для овладения ребенком контроля над собственными движениями, сохранением равновесия в покое и движении. Кроме того, оптимизация мышечного тонуса тесно связана с формированием у дошкольников умения расслабляться, что оказывает влияние на общее психосоматическое состояние ребенка: части детей это помогает снять напряжение, способствует мышечному и эмоциональному раскрепощению, снятию «зажимов»; другим детям помогает сконцентрировать внимание, снять возбуждение.

В основе выработки умения регулировать свой мышечный тонус лежит осознание ребенком большей или меньшей силы мускульного напряжения.

Поэтому начинать эту работу следует с игровых упражнений, которые дадут ребенку возможность ощутить разницу между напряжением мышц и их расслаблением. При этом следует помнить, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление — длительным. Поскольку проще всего почувствовать напряжение мышц в конечностях, то первыми тренировочными упражнениями должны быть упражнения для рук, ног и только затем для туловища, после этого можно переходить к упражнениям для верхнего плечевого пояса, шеи и артикуляционного аппарата. В этих упражнениях фаза напряжения не должна по длительности превышать 10 - 15 секунд.

Примеры упражнений для мышечного тонуса.

### **НЕДОТРОГА**

Цель. Формировать умение регулировать тонус мышц рук.

Описание. Дети стоят, по команде «Недотрога» вытягивают напряженные руки перед собой, как бы не подпуская к себе никого. При этом взрослому нужно сосредоточить внимание детей на состоянии напряжения в мышцах рук. По команде

«Отдых» дети опускают руки вниз и расслабляют их, а взрослый обращает внимание детей на приятное ощущение расслабления.

### **ФОНАРИ**

Цель. Формировать умение регулировать тонус мышц рук.

Описание. По команде взрослого «Вечер» дети-фонари из положения стоя поднимают напряженные руки в стороны (кисти в кулаках) и удерживают их в таком положении несколько секунд до команды «Утро», по которой дети опускают расслабленные руки вниз вдоль туловища.

### **КУЛАЧОК - ЛАДОШКА**

Цель. Формировать умение регулировать тонус мышц в кистях рук.

Описание. Дети стоят, руки опущены вниз. По команде взрослого они сжимают кисти рук в кулак и чувствуют напряжение, а затем по команде взрослого раскрывают кулак и расслабляют кисть.

### **ЗАМОЧЕК**

Цель. Формировать умение регулировать тонус мышц в кистях рук.

Описание. Дети сидят по-турецки на ковре, руки держат перед собой. По команде взрослого «Замочек закрылся» дети с силой сжимают кисти рук, по команде «Замочек открылся» — спокойно опускают руки на колени.

### **ГУЛЛИВЕР В ГОСТЯХ У ЛИЛИПУТОВ**

Цель. Формировать умение регулировать тонус мышц ног.

Описание. Дети сидят на ковре, ноги вытянуты вперед. По команде взрослого «Гулливверу тесно в маленьком дворце лилипутов» они напрягают вытянутые ноги, как бы стараясь отодвинуть от себя невидимую стену. По команде «Гулливвер сломал стену» — дети расслабляют ноги и садятся спокойно.

### **НОСОК-ПЯТКА**

Цель. Формировать умение регулировать тонус мышц голеностопного сустава.

Описание. Дети сидят на стульчиках, руки — на талии. Поочередно выставляют вперед то левую, то правую ногу, ставя ее на пятку, сильно согнув в подъеме, а затем ставят ногу на всю ступню.

### **ШТАНГА**

**Цель.** Формировать умение регулировать мышечный тонус рук, ног, туловища.

**Описание.** Сделать наклон вперед, представить, что поднимаешь тяжелую штангу, сначала медленно подтянув ее к груди, а затем — подняв над головой. Упражнение проводить 10—15 сек. «Бросить штангу» — наклонившись вперед, руки при этом свободно повисают.

### **РАЛЛИ**

**Цель.** Формировать умение регулировать мышечный тонус рук, ног, туловища.

**Описание.** Сесть прямо на кончик стула. После команды «едем на гоночной машине» вытянуть ноги вперед, слегка подняв их, руки вытянуть и сжать в кулаки — «крепко держимся за руль», туловище слегка отклонено назад. Сосредоточить внимание на напряжении мышц всего тела. Через 10—15 сек расслабиться, сесть прямо, руки положить на колени, голову слегка опустить, обратить внимание на приятное чувство расслабления.

### **СОСУЛЬКА**

**Цель.** Формировать умение регулировать мышечный тонус рук, ног, туловища.

**Описание.** Из положения сидя на корточках медленно подниматься вверх, представив, что сосулька «растет», поднять руки вверх и, встав на носочки, стараться как можно сильнее вытянуться, напрягая все тело — сосулька «выросла». После команды «Солнышко пригрело, и сосулька начала сесть на пол, а затем и лечь, полностью расслабившись, — «сосулька растаяла и превратилась в лужу». Обратить внимание на приятное ощущение расслабления.

### **НЕВАЛЯШКА**

**Цель.** Формировать умение регулировать тонус мышц шеи.

**Описание.** В положении сидя голову уронить на правое плечо, затем на левое плечо, покрутить, а затем уронить вперед. Упражнение выполняется 10—15 сек. В конце упражнения обратить внимание на приятные ощущения расслабления, возникающие при расслаблении мышц шеи.

### **НЕЗНАЙКА**

**Цель.** Формировать умение регулировать тонус мышц шеи и верхнего плечевого пояса.

**Описание.** Поднять плечи как можно выше, а затем свободно опустить их вниз.

### **ЦВЕТОЧЕК**

**Описание.** Потянуться вверх, подняв руки и напрягая мышцы всего тела, изображая, как «цветочек растет и тянется к солнышку». Затем последовательно уронить кисти, изображая, что «солнышко спряталось, и головка цветка поникла»,

расслабить предплечья, согнув руки в локтях — «стебелек сломался», и, сбросив напряжение с мышц спины, шеи и верхнего плечевого пояса, пассивно наклониться вперед, подогнув колени — «цветочек завял».

### **КУКЛА УСТАЛА**

Цель. Формировать умение регулировать тонус мышц шеи, рук, ног, туловища.

Описание. Глубоко зевнув, потянуться, подняв руки вверх и поднявшись на носочки, с выдохом расслабиться, опустить руки, наклонив голову вперед.