

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 41 комбинированного вида
Московского района Санкт-Петербурга**

Рассмотрена и принята
педагогическим советом
Протокол № _____ от _____

Утверждена
Приказом № _____ от _____

Руководитель образовательной
организации

_____ О.Н.Героева

Образовательная программа

«Лечебная физкультура»

Возраст учащихся: от 2 до 7 лет

Срок реализации: 5 лет

Разработчик: Демидова Мария
Николаевна
Инструктор по лечебной физкультуре

Санкт-Петербург

2022 год

Учебно-тематический план

Ранний возраст

№ п/п	Разделы и темы	Количество академических часов	Количество временных часов		
			теория	практика	всего
1	Вводное	1	3 мин	7 мин	10 мин
2	Домашние птицы (куры, утки)	8	24 мин	56 мин	1ч. 20 мин
3	Домашние животные (кошка, собака)	8	24 мин	56 мин	1ч. 20 мин
4	Домашние животные (кролик, лошадь)	8	24 мин	56 мин	1ч. 20 мин
5	Домашние животные (корова, коза)	8	24 мин	56 мин	1ч. 20 мин
6	Домашние животные (свинья, овца)	8	24 мин	56 мин	1ч. 20 мин
7	Дикие животные (медведь, лиса)	8	24 мин	56 мин	1ч. 20 мин
8	Дикие животные (ёж, волк)	8	24 мин	56 мин	1ч. 20

					МИН
9	Дикие животные (белка, лось)	8	24 мин	56 мин	1ч. 20 мин
10	Животные жарких стран (тигр, слон)	8	24 мин	56 мин	1ч. 20 мин
11	Итоговое	1	3 мин	7 мин	10 мин
Всего		74	3 ч. 42 мин	8ч. 38 мин	12 ч. 20 мин

Младший возраст

№ п/п	Разделы и темы	Количество академических часов	Количество временных часов		
			теория	практика	всего
1	Вводное	1	5 мин	10 мин	15 мин
2	Навыкам принимать и формировать правильную осанку.	16	1 ч. 20 мин	2 ч. 40 мин	4ч.
4	Укрепление мышц спины. Пресса.	4	20 мин	40 мин	1ч.
5	Обучение правильной ходьбе в сочетании с дыханием.	6	30 мин	1 ч.	1ч. 30 мин
6	Обучение работы с ортопедическим мячом.	6	30 мин	1 ч.	1ч. 30 мин
7	Выносливость правильное положение тела.	7	35 мин	1 ч. 10 мин	1ч. 45 мин
8	Гибкость , подвижность .	6	30 мин	1 ч.	1ч. 30 мин
9	Стереотип правильной осанки.	6	30 мин	1 ч.	1ч. 30 мин
10	Обучение на вибро горке.	4	20 мин	40 мин	1 ч.
11	Тренировка силовой выносливости мышц.	17	1 ч. 25 мин	2 ч. 50 мин	4ч. 15 мин
11	Итоговое	1	5 мин	10 мин	15 мин
Всего		74	6 ч. 10 мин	12 ч. 20 мин	18 ч. 30 мин

Средний возраст

№ п/п	Разделы и темы	Количество академических часов	Количество временных часов		
			теория	практика	всего
1	Вводное	1	7 мин	13 мин	20 мин
2	Обучать навыкам принимать и фиксировать правильную осанку.	16	1 ч. 52 мин	3 ч. 28 мин	5ч. 20 мин
3	Своды стоп	6	42 мин	1 ч. 18 мин	2ч.
4	Обучение массажу рук.	4	28 мин	52 мин	1ч. 20 мин
5	Развитие движение позвоночника.	6	42 мин	1 ч. 18 мин	2ч.
6	Укрепление мышечного корсета.	4	28 мин	52 мин	1ч. 20 мин
7	Гимнастические палки.	2	14 мин	26 мин	40 мин
8	Вибро-доски, скамейки	4	28 мин	52 мин	1ч. 20 мин
9	Развитие общей и силовой выносливости.	6	42 мин	1 ч. 18мин	2ч.
10	Верхний плечевой пояс. укреплять	7	49 мин	1 ч. 31 мин	2ч. 20 мин
10	Вибро-горка , работа на пресс.	16	1ч. 52 мин	3 ч. 28мин	5ч. 20 мин
11	Итоговое	1	7 мин	13 мин	20 мин
Всего		73	8 ч. 31 мин	15ч. 49 мин	24 ч. 20 мин

Старший возраст

№ п/п	Разделы и темы	Количество академических часов	Количество часов		
			теория	практика	всего
1	Вводное	1	10 мин	15 мин	25 мин
2	Вибро скамейка. равновесие	6	1 ч.	1ч. 30 мин	2ч. 30 мин
3	Гусиный шаг . массаж стоп.	26	4 ч. 20 мин	6 ч. 30 мин	10ч. 50 мин
4	Вибро скамейка.	7	1 ч. 10 мин	1ч. 45 мин	2ч. 55 мин
5	Профилактика плоскостопия.	11	1 ч. 50 мин	2 ч. 45 мин	4ч. 35 мин
6	Вибро-диски, вибро-горка.	5	50 мин	1ч. 15 мин	2ч. 05 мин
7	Ходьба, маленький мяч, вибро лестина.	16	2 ч. 40 мин	4 ч.	6ч. 40 мин
8	Итоговое	1	10 мин	15 мин	25 мин
Всего		73	12 ч. 10 мин	18ч. 15 мин	30 ч. 25 мин

Подготовительный к школе возраст

№ п/п	Разделы и темы	Количество академических часов	Количество временных часов		
			теория	практика	всего
1	Вводное	1	10мин	20мин	30 мин
2	Проверка осанки. Вибро скамейка.	8	1ч. 20 мин	2 ч. 40 мин	3ч. 20 мин
3	Гусиный шаг, укрепление и массаж стоп.	8	1 ч. 20 мин	2 ч. 40 мин	3ч. 20 мин
4	Вибро горка	8	1 ч. 20 мин	2 ч. 40 мин	3ч. 20 мин
5	равновесие	8	1 ч. 20 мин	2 ч. 40 мин	3ч. 20 мин
6	Координация и правильность дыхания.	8	1 ч. 20 мин	2 ч. 40 мин	3ч. 20 мин
7	Сгибание и разгибание стоп.	8	1 ч. 20 мин	2 ч. 40 мин	3ч. 20 мин
8	Гимнастическая палка. Правильность осанки.	8	1 ч. 20 мин	2 ч. 40 мин	3ч. 20 мин
9	Вибро диск.	8	1 ч. 20 мин	2 ч. 40 мин	3ч. 20 мин
10	Вибро лестница.	7	1 ч. 10 мин	2 ч. 20 мин	3ч. 30 мин
11	Итоговое	1	10 мин	20 мин	30 мин
Всего		73	12 ч. 10 мин	24 ч. 20 мин	36 ч. 30 мин

Содержание программы

СЕНТЯБРЬ

Младший и средний возраст

Занятие 1-2-3	Вводная часть, адаптация. Проверка осанки у стены. Проверка осанки с закрытыми глазами у стены. И.п. в одну линию построиться . ходьба по залу, на носках на пятках. И.п поменяли направление высоко поднимая колени.. учим правильно выполнять упражнение. Вдох выдох.
Занятие 4-5	Построение в одну линию. Найти свое место.. правильно выполнять упражнения. Проверка осанки. Передвижение на носках и пятках по залу. Равновесие вибро –горка. На коррекцию осанки. Коррекция стоп.
Занятие 6-7-8	Проверка осанки. Построение. Ходьба на пятках и носках. Исходное положение лежа на спине. Руки в доль туловища. Поднимаем животик. И.п. сгибаем ноги в коленях. Вибро – скамейка.

ОКТАБРЬ

Задачи: Провести беседу о правильной осанке. Проверить осанку в различных исходных положениях при выполнении упражнений.

Занятие 9-10	Проверка осанки у стенки с открытыми глазами, постоять и запомнить свой ощущения с закрытыми глазами. И.п . лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-4 повороты головой вправо и влево. И.п. то же 1-2 руки через стороны вверх, потянуться вдох. 3-4 вернуться в и.п. выдох. И.п то же кисти к плечам. 1-2 соединить локти вперед – выдох.3-4 локти в стороны, прогнуться в грудном отделе- вдох.и.п. тоже руки в стороны , ладонями вверх.1-2 правую ногу отвести в сторону.3-4 вернуть в и.п. то же левой ногой.вибво-скамейка. Вибро
-----------------	--

	горка коррекция осанки , массаж стоп. Координация.
Занятие 11 -12-13	<p>Укрепление мышц спины и пресса.и.п проверка осанки у стены. Ходьба вперед и назад контролируя осанку.и.п лежа на спине , руки в стороны на уровне плеч , ладони вниз.1-4 –накланы головы в право влево.и.п. тоже руки согнуты хватом за локти. 1-2 поднять руки вверх за голову вдох3-4 принять и.п. выдох. И.п.то же руки вперед ладонями вовнутрь . 1-2 развести руки в стороны.3-4 принять и.п. и.п.то же руки вверх 1 отвести правую ногу в сторону.так же левая. “Крокодил” – расслабление . И.п . : упор лежа. 1-2-разгибая руки , прогнуться : 3-4-принять и. п. 4-6 раз медленный.</p> <p>И. п. : стоя на четвереньках . 1-2- правую руку вперед: 3-4-принять и. п. То же левой рукой ,4 раз ,средний .Спину держать ровно.</p> <p>Игра” ловкие жуки” мяч теннисный ,дуть .</p> <p>Принять правильную осанку у опоры и без нее . 20-30сек.</p> <p>Вибро-скамейка.</p>
Занятие 14-15-16	<p>Ходьба руки на поясе:на носках , на пятках ,в полуприседе , обычная.</p> <p>И. п. : лежа на спине ,в руках гимнастическая палка. 1-руки вверх-вдох :</p> <p>2- принять и. п., палка вниз –выдох.</p> <p>И. п. : лежа на спине, руки вверх. 1- отвести правую ногу в сторону : 2- принять и. п. : 3-4- то же левой ногой.</p> <p>И. п. : то же, ноги согнуты в коленных суставах с опорой на стопы . 1-2-руки и левую ногу вверх, коснуться палкой голени . 3-4- принять и .п.</p> <p>И. п. : руки вдоль корпуса ,ладони на полу ,ноги согнуты .1-2-“полумост” , 3-4-вернуться в и. п.</p>

	<p>И. п. : то же . 1-4- “велосипед ”вперед, 5-8-“велосипед” назад.</p> <p>И. п. : то же ,кисти подбородок. 1-первую ногу отвести назад, 2-вернуться в и. п. , 3-4- то же левой ногой.</p> <p>И. п. :стоя на четвереньках. 1-2- “ ласковая кошечка”- прогнуться спиной ,голову вверх . 3-4-“кошечка злится”- спину округлить, голову вниз.</p> <p>Массаж стоп массажерами ,сидя на скамейке ,вибро-доска и горка.</p>
--	--

НОЯБРЬ

Задачи: Формирование стереотипа правильной осанки и походки.

Укрепление мышц спины и пресса. Проверка осанки в различных исходных положениях при выполнении упражнений.

<p>Занятие 17-18</p>	<p>И.п. проверка осанки у стены. Начиная со стоп , затем шаг вперед и шаг назад с возвратом в и.п. ходьба руки на пояс: на носках , пятках, в полуприседе, обычная. И.п. руки с гимнастической палкой вниз. Руки вверх подняться на носки потянуться вдох. Вернуться в и.п. выдох. И.п. ноги врозь. Руки вперед с опорой на вертикально стоящую палку. Наклон вперед с прямой спиной. Вернуться в и.п. и.п. о.с. руки вперед с опорой на вертикально стоящую палку. Глубокий присед, разводя колени в стороны. Вернуться в и.п. и.п лежа на спине руки вдоль туловища. Сжать пальцы рук и стоп. И.п. то же тянуться руками вверх , пятками вниз. Расслабление. И.п. руки за голову, лопатки прижаты к полу, ноги согнуты в коленных суставах с опорой на стопы. Лев. Ногу выпрямить вверх носок на себя. То же правой ногой. И.п велосипед правой , левой ногой и двумя вместе. И.п лежа на животе , руки вперед правую руку вверх , голову поднять вернуться и.п тоже левой .и.п тоже руки под подбородок. Правую ногу отвести назад и п. то же лев. Ногой. И.п то же самолет. И п.</p>
----------------------	--

	<p>стоя на четвереньках ласковая кошечка. Кошка злится . и.п. то же сесть на пятки , руки на месте потянуть спину. Виброскамейка. Игра: воробьи и вороны.</p>
<p>Занятие 19-20</p>	<p>Проверка осанки . ходьба , руки на поясе на носках, на пятках . руки вверх , подняться на носки вдох. Вернуться в и.п выдох.вибро- скамейка на расслабление. Массаж стоп на вибро-доске. И.п лежа велосипед. Прав и левой ногой. Вместе . и.п. руки в доль туловища ладони вниз приподнять таз.прогнуться. и.п. Игра « зеркало» (следить за осанкой) и.п. о.с. принять правильную осанку у стены. Шаг вперед , сохраняя правильную осанку. Шаг назад прислоняться к стене. И.п.</p>
<p>Занятие 21-22-23-24</p>	<p>Проверка осанки. Ходьба руки на поясе на носках и на пятках. И.п. о.с. круговые движения руками вперед и назад и.п. ноги врозь руки перед грудью. Повороты вперед назад. И п. о.с. руки в стороны , мах правой ногой в сторону.руки за спину то же ногой.и.п руки в стороны жать кулаки перекаты с носка на пятку. Вибро доска массаж стопы.Игра малой подвижной «Ель, елка,елочка». На сигнал «ель» дети принимают правильную осанку ,на сигнал «елка»- полуприсед , колени в сторону ,руки отведены в сторону ,»елочка»- полный присед ,колени в сторону ,руки отведены в сторону под углом 45 градусов .</p> <p>И.п. , сидя спиной к ортопедическому мячу.1-4-лечь на мяч спиной ,попружинить .,рожке.</p> <p>4-5-вернуться в и.п.: стоя . ходьба по вибро-дорожке</p> <p>Принять правильную осанку у опоры и без опоры .</p>

ДЕКАРЬ

: продолжение обучению правильной ходьбе в сочетании с дыханием.

Обучение правильному выполнению упражнений с гимнастической палкой

.Укрепление мышц спины и брюшного пресса.

Занятие 25-26	<p>Коррекция осанки у опоры и без опоры.</p> <p>Ходьба , гимнастическая палка на лопатках: на носках ,на пятках, в приседе , с высоким подниманием бедра.</p> <p>И.п. : стоя, гимнастическая палка в руках внизу .</p> <p>1- руки верх.</p> <p>2- руки за голову.</p> <p>3- руки вверх.</p> <p>4- вернуться в и.п.</p> <p>И.п. : лежа на спине , руки с гимнастической палкой вверх.1-4-«велосепед» вперед., 5-6- расслабление . То же назад.</p> <p>И.п.: то же , руки вверх.1-поднять левую ногу ,2-поднять правую ногу.,3-носки на себя.,4- вернуться в и.п. И.п. : то же, руки в стороны, ноги на ширине плеч, палка на голеностопных суставах.1-приподнять гимнастическую палку ,2-вернуться в и.п.</p> <p>И.п.: лежа на животе ,гимнастическая палка в прямых руках за спиной .</p> <p>1-3-приподнять и удержаться туловище и руки ., 4- вернуться в и.п.</p> <p>И.п.: то же, кисти под подбородок .1- отвести ноги назад .,2- развести в стороны ., 3-соединить вместе .,4-вернуться в и.п.</p> <p>И.п.: упор лежа.1-встать на четвереньки .,2- не отрывая руку, сесть на пятки .,3- встать на четвереньки .,4-вернуться в и.п.</p>
---------------	--

	<p>И.п.: стоя на коленях , руки с палкой за голову.1-8-самовытяжение , тянуться руками и головой вверх.,9-10-расслабление , палку за голову.</p> <p>Игра-эстафета-передача мячей в колонне над головой ,под ногами.</p>
<p>Занятие 27-28-29</p>	<p>Ходьба обычная ,со сменой направления и положения рук. И.п. : стоя, мяч в руках.1-2- руки вверх., 3-4- вернутся в и.п. выдох.</p> <p>И.п.: лежа на спине ,мяч обхватить стопами .1-согнуть ноги в коленях., 2-выпрямить в перед .,3-согнуться., 4-вернуться в и.п.</p> <p>И.п.: ноги согнуть в коленном суставе , руки разведены в стороны и прижаты ладонями к полу , мяч между колен.1-опустить колени в право ., 2-вернуться в и.п.,3-4- тоже в левую сторону.</p> <p>И.п: ноги согнуть в коленном суставе на ширине стопы, мяч в прямых руках вверх.1-сесть ,положить мяч между колен .,2-вернуться в и.п. без мяча., 3- сесть ,взять мяч.,4-вернуться в и.п.</p> <p>И.п.: лежа, руки вверх с мячом.1-6-потянуться,носки на себя.,7-8-расслобление на вибро-скамейке.</p> <p>Игра «Ловкие жуки » с ортопедическими мячами .</p> <p>Ходьба: скрестным шагом вперед.,скрестным шагом назад.</p> <p>Вибро-доска. Вибро-диск.</p>
<p>Занятие 30-31-32</p>	<p>Построение у гимнастической стенке-проверка осанки. Шаг вперед, присед, встать ,принять правильную осанку., шаг назад к стене ,проверить осанку .</p> <p>И.п.: сидя на пятках, подогнув пальцы, массаж рук и ног мячом-массажером.</p>

	<p>И.п.: сидя, упор руками сзади.,1- стопы на себя., 2- стопы от себя.</p> <p>И .п : то же.1-4-вращение стоп в право.,5-8-вращение стоп влево.</p> <p>Ходьба на носках, руки вверх, на пятках руки в стороны – сгибать и разгибать кисти, »слоники», «стол». Вибро – доска, вибро- диски .</p> <p>И.п.: то же.1-2- руки вверх ,правую ногу назад на носок-вдох.,3-4- вернуться в и.п.-выдох.</p> <p>И.п. : лежа на спине ,ноги в розь,руки в стороны.1-2-правую руку и левую ногу вверх., 3-4- вернуться в и.п. То же другой рукой и ногой.</p> <p>И.п.: лежа на спине руки вперед, ноги согнуты в коленях с опорой на стопы1-2-руки в стороны-вдох.,3-4- вернуться в и.п.-выдох.</p> <p>И.п.:ноги согнуты ,руки в стороны.1-2-опустить колени в право .,3-4-то же в левую сторону.</p> <p>И.п.: лежа на животе ,руки в стороны –«ласточка».1-4-поднять руки и ноги держать .,5-6-вернуться в и.п. расслабиться . И.п.:то же руки под подбородок .1-2-согнуть ноги пятки прижать к ягодицам .,2-4- вернуться в и.п и.п. лежа.руки под подбородком. Ноги вместе вертикальные ножницы. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове , руки в стороны. Игровое упражнение «снежинки» дети бегают и кружатся по залу.руки в стороны, затем медленно опускаются на пол, ложась на спину и расслабляются. Проверка осанки..</p>
--	---

ЯНВАРЬ

разучивания комплекса упражнений с ортопедическими мячами.

Тренировка силовой выносливости мышц.

Занятие 33-34-35.	Проверка осанки. Шаг вперед ,присед, встать , принять правильную осанку. Шаг назад. Проверить осанку. И.п. сидя на пятках ,подогнув пальцы , массаж рук ног мячом – массажером. И.п. сидя упор руками сзади. Стопы от себя и на себя. Вращение стоп в право и влево. Ходьба на носках руки вверх, на пятках руки в стороны , сгибать и разгибать кисти. Ходьба по вибро доске. И.п. сидя на мяче. Ноги на ширине плеч, руки на поясе.правое и левое плечо вверх и потом в низ. И.п руки в стороны вдох и косясь пола наклон. Выдох.и.п стоя. Мяч на полу. Потянуться поднять мяч вверх вдох . присед с опорой рук на мяч , колени в стороны выдох. И п. сидя на мяче придерживая мяч руками по бокам переставляя ноги вперед , лечь спиной на мяч , опираясь на лопатки. Вернуться в и.п. игровые упражнения с мячом. На наклонной вибро доске. Отбивание мяча об пол. Жуки –ползание с опорой на ладони и стопы , толкая мяч головой вперед. Самовытяжение, расслабление на вибро-доске.
Занятие 36-37	Проверка осанки. Шаг вперед шаг назад стопы. Вибро-доска массаж стоп в движении пятка,носок, середина стопы. Удерживая равновесия держась за веревку.и.п. сидя , упор руками сзади –массаж стоп поочередно правой и левой ногой на вибро доске. Ходьба по вибро доске перешагивая через предметы , руки на поясе. Ходьба по скамейке пятку приставляю к носку , руки в стороны ладони вверх. Ходьба по модулям ,руки на пояс и елочкой. Бег на носках по прямой. ОРУ с гимнастической палкой.ноги в месте , с палкой на груди. Руки вверх , за голову, вверх, вернуться в и.п. и.п. лежа на животе ,палка у подбородка , ноги в месте. Выпрямить руки в перед , руки вверх прогнуться. Руки

	<p>вперед вернуться в исходное положение. Упор лежа . встать на четвереньки. Сесть на пятки , тянуться. И.п. и.п. стоя на коленях , палка на плечах , встать на колени, руки вверх.самовытяжение.вернуться в исходное положение расслаблением. И.п. лежа на вибро доске.</p>
<p>Занятие 38-39-40</p>	<p>Проверка осанки. Ходьба на носках , на пятках с мешком на голове. Ритмическая гимнастика песня «мамонтенок» окошко- и.п сидя на мяче.кисти в «замок». Поднять руки вверх и опустить в и.п. и.п плавание брасом и.п . сидя на мяче , руки перед грудью.наклон вперед с одновременным разведением рук в стороны. Ветер и.п . сидя на мяче , руки вверх. Покачать руками над головой ,делая небольшие наклоны в стороны. Плавание –разводя руки в стороны ,обойдти мяч и встать на колени за мячом. И.п. помохать правой и левой рукой. И.п стоя на вибро-доске массаж стопы. Правой и левой. Восстановление дыхания и.п лежа на спине колени согнуты. Руки на живот. Надуть живот вдох , втянуть выдох. Проверка осанки.</p>

ФЕВРАЛЬ

воспитание сознательного и активного отношения к важности правильного положения тела. Тренировка силовой выносливости с применением отягощения. Укрепление мышц стопы. Формирование стереотипа правильной походки.

<p>Занятие 41-42-43-44</p>	<p>Коррекция осанки с опорой и без опоры. Ходьба на носках и пятках. В полу приседе с захлестом , обычная. И.п. о.с. круговые движения руками вперед ,назад. И.п. ноги врозь , руки в стороны ладонями вверх. Повороты в право в лево. И.п. о.с. руки в стороны , мах правой в сторону. Руки за спину. То же другой стороной. И.п. руки в стороны подняться на носки., кисти сжать в кулак. Перекат на пятки кисти разжать. Пальцы врозь. И.п лежа на спине, руки за голову. Велосипед. Назад, вперед, отдых .и.п. руки в</p>
----------------------------	---

	<p>дольтуловища. Руки и ноги в стороны. Звездочка. И.п. лежа на спине правая рука вверх левая вниз. Смена положения . вернуться в и.п. руки вверх самовытяжение. И.п лежа на правом боку , лев . руку и ногу вверх. Вернуться в исходное положение. Лежа на животе . брасс.</p> <p>Расслабление. И.п. руки вверх . правую руку и ногу вверх. И.п. то же левой ногой. И п. руки под подбородок.</p> <p>Горизонтальные ножницы. Отдых. Лодочка. Стоя на четвереньках , ходьба по медвежьей влево и право. Игра: « гонка мячей.» вибро – скамейка.</p>
<p>Занятие 45-46-47-48</p>	<p>Коррекция осанки с опорой и без опоры . ходьба, гимнастическая палка на лопатках : на носках на пятках , в приседе с высоким подниманием бедра. И .п. стоя гимнастическая палка в руках внизу. Руки вверх, за голову, вверх, вернуться в и.п. стоя руки за голову выполняем наклоны в лево вправо.присед колени врозь. Лежа на спине руки вдоль корпуса ладони на полу, ноги согнуты. Полумост, вернуться в и.п. велосипед. Вперед , назад. И.п руки вверх самовытяжение, расслабление. Поднять ноги на 45 градусов , держать вернуться вернуться в и.п. лежа на правом боку , руку под голову, лев. Рука с опорой на ладонь о пол на уровне груди. Правую ногу вперед . и.п. ногу назад.и.п. лежа на животе. Руки вперед. Правую руку и лев . ногу вверх – вдох. И.п. выдох. То же с левой. Лежа на животе руки в стороны ласточка» поднять руки и ноги , держать. И.п. расслабиться. И.п. упор лежа. Разгибая руки , прогнуться. Вернуться в и.п. игра « воробей и вороны» вибро- доска работа на профилактику стоп , на пятку , носок, и середина стопы.</p>

МАРТ

совершенствование координации движений. Развитие гибкости и подвижности позвоночника.

Занятие 49-50-51-52	<p>Ходьба по залу с различным движением рук. На носках , на пятках, по массажной дорожке. Лягушка присесть на носках , разводя колени в стороны. Змейка - прогнуться назад. Вперед. Выпрямляя руки .и.п. Потянем ноги. Стоя у шведской стенки поставить прав. Ногу на третью рейку и наклон к носку. И вернуться в исходное положение. Легкие прыжки , руки в стороны руки –вниз. И.п. наклоны туловища вправо-влево. Лечь спиной на мяч и прогнуться. И.п сидя, руки к плечам. Одновременно с прыжком согнуть колено и коснуться его логтями.и.п. сидя , ноги в месте, руки перед грудью. Согнуты в логтях. Руки в стороны ноги в розь. И.п. игра « паук и мухи» и.п. спиной к стенке присед руками держаться за вторую рейку. Выпрямить ноги. И.п. вибро диски профилактика плоскостопия. На пятку , носок, середина стопы.на координацию и равновесие. Расслабление на вибро скамейки.</p>
Занятие 53-54-55-56	<p>Построение и проверка осанки. Сидя на пятках массаж рук и ног мячом- массажным. Сидя упор руками сзади. Стопы на себя , от себя. Вращение стоп вправо , влево. Ходьба , катая мяч ладонями. На носках – руки вверху на пятках руки вперед. В полуприседе руки согнуты перед собой. И.п. стоя руки на затылок., кисти в замок. Руки вверх, потянуться с напряжением мышц. Вернуться в и.п. расслабиться. Ноги врозь, руки заголову. Наклон вперед с прямой спиной. Выдох. И.п. вдох. И.п.о.с. выпад влево,руки вперед. И.п. то же в право.и.п лежа руки под подбородок поднять ноги держать. Стоя на четвереньках кошечка. И.п стоя спиной друг к другу передавать мяч сверху и принять снизу. И.п. сидя, бросаем мяч из-за головы соседу и прокатываем мяч обратно. Игра « день ночь» ходьба с правильной осанкой.</p>

АПРЕЛЬ

тренировка навыков стереотипа правильной осанки. Обучение правильному выполнению упражнений на наклонной-вибро доске. Тренировка силовой выносливости мышц.

Занятие 57-58	<p>Ходьба по залу с различным движением рук на носках, пятках, и по массажной дорожке. Лягушка и.п. стоя лицом к стенке, пятки вместе, носки в розь, хват руками на уровне плеч присесть на носках, разводя колени врозь. И.п змейка стоя, хват руками на уровне плеч. Прогнуться назад. Вернуться в и.п. прогнуться вперед, выпремляя руки. И.п. потянем ноги. Стоя лицом к стенке на расстоянии шага, прямую правую(лев.) ногу поставить на 3 рейку наклон к стенке ногу не сгибать. Вернуться в и.п. лежа на спине , полумост. Правую ногу вверх.и.п руки вверх смовытяжение. Расслабиться. Руки под голову поднять ноги под углом в 45 градусов и держать. И.п. лежа на правом боку руку под голову с опорой лев рука на уровни груди. Правую ногу вперед. И.п ногу назад. И.п лежа на животе правую руку и левую ногу вверх.вдох и.п. выдох. Упражнения на наклонной вибро доске. Хват руками за головой , приседаем и вытягиваем позвоночник . и.п. согнуть ноги и поднять к груди. Вертикальные ножницы. Игра самый меткий. Ходьба по вибро дорожке , перешагивая через модули, руки на поясе.ходьба по скамейке, пятка к носку. Руки в стороны. Ходьба по канату.пристовным шагом, елочкой.бег по прямой на носках.</p>
Занятие 59-60-61	<p>Проверка осанки. Уголок ,рыбка, наклонись ниже, гибкая спина, наклоны влево и вправо,эстафета с мячиками . прокатывание мяча в прямом направлении . прокатывание мяча между кеглями. Ведение мяча. Упражнение на дыхание. И.п лежа на спине , ноги согнуты, руки на живот. Надуть живот вдох.-выдох. Проверка осанки.</p>
Занятие 62-	<p>Проверка осанки. Шаг вперед , присед,встать, проверяем</p>

63-64	осанку. Ходьба катая мяч массажный ладонями. На носках руки вверх. И.п .стоя руки за затылок кисти в замок. Вверх потянуться вверх и расслабиться. И.п. руки за голову наклоны вперед с прямой спиной. Выдох и.п. вдох.выпад в лево рука вперед. И.п. то же в другую сторону.стоя руки на поясе ноги врозь. Вращение туловищем вправо. Влево. Нагрузка на стопы вибро-доске. И на вибро-диске. Вибро-горка. Игра с парашутом. Расслабление на вибро-скамейке.
-------	---

МАЙ

Задачи: Формирование стереотипа правильной осанки и походки.

Укрепление мышц спины и пресса. Проверка осанки в различных исходных положениях при выполнении упражнений.

Занятие 65-66	И.п. проверка осанки у стены. Начиная со стоп , затем шаг вперед и шаг назад с возвратом в и.п. ходьба руки на пояс: на носках , пятках, в полуприседе, обычная. И.п. руки с гимнастической палкой вниз. Руки вверх подняться на носки потянуться вдох. Вернуться в и.п. выдох. И.п. ноги врозь. Руки вперед с опорой на вертикально стоящую палку. Наклон вперед с прямой спиной. Венуться в и.п. и.п. о.с. руки вперед с опорой на вертикально стоящую палку. Глубокий присед, разводя колени в стороны. Вернуться в и.п. и.п лежа на спине руки вдоль туловища. Сжать пальцы рук и стоп. И.п. то же тянуться руками вверх , пятками вниз. Расслабление. И.п. руки за голову, логти прижаты к полу, ноги согнуты в коленных суставах с опорой на стопы. Лев. Ногу выпрямить вверх насок на себя. То же правой ногой. И.п велосипед правой , левой ногой и двумя вместе. И.п лежа на животе , руки вперед правую руку вверх , голову поднять вернуться и.п тоже левой .и.п тоже руки под подбородок. Правую ногу отвести назад и п. то же лев. Ногой. И.п то же самолет. И п. стоя на четвереньках ласковая кошечка. Кошка злится . и.п.
---------------	---

	<p>то же сесть на пятки , руки на месте потянуть спину. Виброскамейка. Игра: воробьи и вороны.</p>
<p>Занятие. 67-68</p>	<p>Проверка осанки . ходьба , руки на поясе на носках, на пятках . руки вверх , подняться на носки вдох. Вернуться в и.п выдох.виброскамейка на расслабление. Массаж стоп на вибро-доске. И.п лежа велосипед. Прав и левой ногой. Вместе . и.п. руки в доль туловища ладони вниз приподнять таз.прогнуться. и.п. Игра « зеркало» (следить за осанкой) и.п. о.с. принять правильную осанку у стены. Шаг вперед , сохраняя правильную осанку. Шаг назад прислоняться к стене. И.п.</p>
<p>Занятие 69-70-71-72</p>	<p>Проверка осанки. Ходьба руки на поясе на носках и на пятках. И.п. о.с. круговые движения руками вперед и назадю и.п. ноги врозь руки перед грудью. Повороты вперед назад. И п. о.с. руки в стороны , мах правой ногой в сторону.руки за спину то же ногой.и.п руки в стороны зжать кулаки перекаты с носка на пятку. Вибро доска массаж стопы.Игра малой подвижной «Ель, елка,елочка». На сигнал «ель» дети принимают правильную осанку ,на сигнал «елка»- полуприсед , колени в сторону ,руки отведены в сторону ,»елочка»- полный присед ,колени в сторону ,руки отведены в сторону под углом 45 градусов .</p> <p>И.п. , сидя спиной к ортопедическому мячу.1-4-лечь на мяч спиной ,попружинить .,рожке.</p> <p>4-5-вернуться в и.п.: стоя . ходьба по вибро-дорожке</p> <p>Принять правильную осанку у опоры и без опоры .</p>

Старший и подготовительный к школе возраст

	СЕНТЯБРЬ
Занятие 1-2	Цель: упражнять в ходьбе и на пятках с переступанием через кубики на полу. Вибрация на ребристой дорожке. (пять переходов вибрации). И.п. основная стойка мешок на голове. И.п. штангист (ноги на ширине плеч руки согнуты в локтях. И.п. зайчишка основная стойка (присясть – выдох встал вдох.)
Занятие 3-4	Цель: учить подтягивать пальцами ног мешочки (500-300 гр.) Вибрационная доска на полу с колпачками для профилактики плоскостопия
Занятие 5-6	И.п. основная стойка мешок на голове ходьба по скамейке. Положение лежа на вибро- скамейке . И.п. – стоя у стены. Учить захватывать пальцами ног карандаш. Вибро – доска на полу профилактика плоскостопия. Упражнение в сгибании разгибании ног в коленях с предметом. (мяч.)
Занятие 7-8	Цель: Упражнения в ходьбе на четвереньках толкая набивной мяч. Вибро-горка (на координацию , стопы, равновесие.) И.п. стоя у стены приседая. И.п. самолет (наклоны в право в лево)
ИГРА: « ПАРАШУТ» (на внимание, координацию, ориентирование.)	
	ОКТЯБРЬ
Занятие 9-10	Цель: упражнять в ходьбе на пятках и беге с переступанием через предметы на полу(кубики, мячи... и т.д.) Ходьба по гимнастической палке с право налево и влево на право. И.п. основная стойка мешок на голове сесть на пол встать высоко поднимая колени . положение лежа на вибро доске.
Занятие 11-12	Цель: учить подтягиваться пальцами ног мешочки (300-500гр.) упражнять в захватывании мяча и других предметов стопами ног и бросания. Вибро-доска (пятка , носок, середина стопы. Профилактика плоскостопия). И.п вибро-скамейка.

Занятие 13-14	Цель: Захватывать пальцами ног карандаши и перекладывать их с место на место. Упражнение в сгибании ног в коленях , зажатый между стопами мяч. И.п ласточка (упор лежа на животе) И.п. руки назад, вверх на спине сгруппироваться. И .п. руки вверх.
Занятие 15-16	Цель: на четвереньках толкая мяч перед собой.(набивной мяч) Вибро-горка (лазание, ребристая доска, скат с горки). Равновесие, координация. Вибро-скамейка.
ИГРА: «ПАРАШУТ»	
	НОЯБРЬ
Занятие 17-18	Цель: Упражнять в ходьбе «гусиным» шагом. Упражнение массаж стоп на вибро доске и гимнастической палке. И.п. о.с.палка на полу домик. И.п. палка вниз-1 . к груди 2 . И.п. руки в перед поворот палкой вверх. Вибро-доска.
Занятие 19-20	Цель: Упражнение ходьба на месте не отрывая носков от пола. Упражнять в поднимании внутренних сводов стопы , опираясь при этом на наружные края стоп. Массаж стоп на вибро – доске. И .п. ноги врозь палка на лопатках повороты в прав и влево. И п. ноги на ширине плеч палка вверх ветик приседая сделать поворот под правую руку. Так же под левую руку. Вибро-доска.
Занятие 21-22	Цель:учить ползающим движением стоп вперед и назад с помощью пальцев. Упражнение в сведение и разведении пяток. И.п домик. И .п. палка вниз вверх к груди. И.п. руки вперед поворот палка вверх.
Занятие 23-24	Цель : упражнять в разгибании и сгибании стоп (поочередно). Виброгорка. И.п. ноги врозь палка на лопатках повороты в право влево. Присесть с палкой поворот под правой и левой рукой.
ИГРА: « ХОДЬБА ЗМЕЙКОЙ» (кегли , мячи, кубики) на расстоянии 1 метр дети держаться за пояс и колонной обходят все предметы, не уронить.	

	ДЕКАБРЬ
Занятие 25-26	Цель: Упражнять в ходьбе на наружном своде стопы; - закреплять умение ходить по гимнастической палке. И.п. стоя у стены с мешком на голове. Руки в стороны , руки вверх.руки в перед и исходное положение. И медленный темп. И.п. основная стойка у скамейки с мешком на голове. Встать на скамейку , сойти со скамейки. Вибро-скамейка.
Занятие 27-28	Цель: Закрепить умение ходьбы на месте с высоким подниманием бедра с «подошвенным сгибанием стопы. И .п. ноги врозь, руки на пояс. Наклон в лево в право. Дыхание равномерное. Темп быстрый. И.п ноги врозь прогнуться назад руки в стороны – вдох . пружинящие наклоны вперед , касаясь пола , - выдох. Темп средний.
Занятие 29-30	Цель: закреплять умение активного сгибания и разгибания стоп. Вибро доска с колпачками. И .п.стоя у стены руки вверх с мешком на голове. Поднять руки вверх и присесть и исходное положение встать. Положение лежа руки вверх. Поднять левую, потом правую ногу вверх по переменно.
Занятие 31-32	Цель: Упражнять прыжкам на месте и с небольшим продвижением вперед(на носках) - совершенствовать на вибро-горке и скамейке.
ИГРА: « пройди – не ошибись» Дети проходят по намеченной на полу линии, ставя пятку к носку впереди стоящей ноги. Затем идут обратно, спиной вперед , ставя носок к пятке.	
	ЯНВАРЬ
Занятие 33-34	Цель: Закреплять умение ходить по намеченной линии с приставлением пятки к носку. – совершенствовать умению ходить на наружных краях стопы. И.п. упор лежа на животе поднять левую ногу вверх и.п. , поднять правую ногу вверх. И.п. повторить темп средний.
Занятие	Цель: закреплять круговые вращения стоп вправо-влево ;

35-36	- укреплять в собирании пальцами ног ткани , лежащие на полу. И.п. вибро-доска работа стоп, по переменно правой и левой ногой. Или парами. И.п о.с. с мешком на голове опуститься на колени , сесть на пятки, встать в исходное положение.
Занятие 37-38	Цель: совершенствовать в захвате , приподнимании и удержании пальцами одной ноги легкого предмета; - упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатými между стопами мячом. И.п. вибро-скамейка.
Занятие 39-40	Цель: Учить ходьбе на носках по наклонной плоскости, а так же по вибро –горке. Прямы и боком. И.п. вибро-скамейка.
ИГРА « Быстро возьми» Из кубиков образуется круг. Кубиков на два меньше количества играющих. Дети стоят по кругу. Задание: бег (прыжки галопом, подскоки, бег спиной вперед, прыжки на одной ноге.) команда: « быстро возьми.» каждый должен взять кубик . кто не успел , тот проиграл..	
ФЕВРАЛЬ	
Занятие 41-42	Цель: Закреплять умение ходить на наружных сводах стопы и на носках по наклонной плоскости. Вибро-круг. Профилактика плоскостопия о равновесия и координации.
Занятие 43-44	Цель: отрабатывать общеразвивающие упражнения : Матрешки, красные сапожки, резвые ножки. Вибро-диск. Все для плоскостопия.
Занятие 45-46	Цель: Отрабатывать общеобразовательный упражнения : «Гармошка», « Елочка». Вибро-круг. И вибро-скамейка.
Занятие 47-48	Цель: Отрабатывать общеразвивающие упражнения : « Присядка» , « Шаг –с припаданием». И.п. вибро-скамейка. И вибро –горка.
ИГРА: « ПАРАШУТ»	
МАРТ	
Занятие	Цель: Совершенствовать умение ходить на наружных краях стоп по канату боковым приставным шагом. Вибро- доска для

49-50	профилактики стопы . вибро- скамейка.
Занятие 51-52	Цель: Закреплять умение захватывать мелкие предметы пальцами ног ; -совершенствовать круговые движения по максимальной окружности. Вибро-горка . (осанка, координация, массаж стопы.)
Занятие 53-54	Цель: Учить балансировать на набивном мяче, ежике. Вибро-диск. (равновесие, координация). Вибро-скамейка.
Занятие 55-56	Цель: Учить перепрыгиванию через скамейку с одной стороны на другую , опираясь обеими руками. - отрабатывать ходьбу с постановкой ноги с носка на всю стопу. Вибро- доска. Вибро-скамейка.
<p>ИГРА:» Слушай музыку»</p> <p>ЦЕЛЬ: выявить знания у детей музыкальных инструментов.</p> <p>Игровой материал. На планшете изображены лес , поляна.</p> <p>(в центре сделаны разрезы , куда могут вставлять картинки «ЗАЙЦЫ спят» , « Зайцы пляшут»).</p> <p>Ход игры. Предлагаю погулять на полянку, нарисованную на картинке « Здесь живут маленькие зайчики., а что они делают , вы узнаете сами, когда услышали музыку». Звучит мелодия и дети сами определяют ее и выставляют соответствующую картинку в прорези на планшете.</p>	
АПРЕЛЬ	
Занятие 57-58	Цель: Закреплять умение ходить на наружном своде стопы и с переходом на носок. Вибро- доска. Вибро –диск. И.П. стоя ноги врозь , палка вниз. Полка вверх вдох. Палка вниз выдох. И.п. ноги врозь. Полка за голову. Повороты направо .и.п. налево. И.п. дыхание равномерное. И.п. палка вниз. Палка вверх вдох. Палка вперед выдох. И.п. палка вниз вдох. Вибро-скамейка.

Занятие 59-60	Цель: совершенствовать умение ходить по гимнастической палке прямо и боком. - отрабатывать общеразвивающие упражнения .» Эквилибристи, «цыплята». Вибро-горка. Вибро-дорожка.
Занятие 61-62	Цель: отрабатывать общеразвивающие упражнения : ходьба (на носках, на пятках) вибро –диск. , дорожка.
Занятие 63-64	Цель: отрабатывать общеразвивающие упражнения. Вибро-доска .вибро- диск. Вибро-дорожка.
Игра: « Полоса препятствий».	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по веревке. 2. Прыжки в длину с места. 3. Ходьба по скамейке через кубики. 4. Прыжки боком через канат. Лежащей на полу. 5. Пролезание через обруч боком. 	
	МАЙ
Занятие 65-66	Цель: Совершенствовать умение ходить на носках с высоким подниманием бедра и ходить по гимнастической палке прямо и боком. И.п. с мешком на голове пройти в перед и назад с закрытыми глазами. И.п. ноги врозь , правую руку вперед. Кеглю на ладонь. В правую потом в левую . вверх- вниз. Вибро-скамейка.
Занятие 67-68-69	Цель: Отрабатывать общеразвивающие упражнения из положения сидя. Вибро-скамейка.
Занятие 70-71-72	Цель: Совершенствовать умение поворачивать голени внутрь и наружу; - отрабатывать прыжки с небольшим продвижением вперед. (на носках) вибро-дорожка, вибро-доска.

Методическое обеспечение

ДЛЯ ПЕРЕСТРОЕНИЙ.

№	наименование	количество
1	Ориентиры на полу (квадраты из цветной клейкой ленты. Желтый голубой . красный.)	20
2	Конусы.	10
3	Кегли.	10
4	Кубики.	10
5	Мягкие модули.	1 набор

ДЛЯ ХОДЬБЫ И БЕГА.

№	наименование	количество
1	Конусы.	10
2	Кегли.	10
3	Набивные мячи.	6
4	Кубики.	10
5	Канаты.	2
6	Мягкие модули.	1 набор

ДЛЯ ОРУ

№	наименование	количество
1	Мячи.	10
2	Обручи.	25

3	Гимнастические палки.	30
4	Флажки.	25
5	Мягкие игрушки.	30

ДЛЯ ПРЫЖКОВ.

№	наименование	количество
1	Скамейки	4
2	Палки	20
3	Маты	7
4	Обручи	25
5	Набивные мячи	6
6	Резинка	1
7	Кегли, кубики, конусы.	10

ДЛЯ ПОЗАНИЯ.

№	наименование	количество
1	Гимнастические скамейки.	4
2	Маты.	7
3	Обручи.	25
4	Дуги.	6
5	Стойки с резинкой.	1

ДЛЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР.

№	наименование	количество
----------	---------------------	-------------------

1	мячи	10
2	Скакалки	25
3	Танели	2
4	Парашут	1
5		

ДЛЯ РАВНОВЕСИЯ.

№	наименование	количество
1	Гимнастические скамейки.	4
2	Палки.	20
3	Лестница.	3
4	Канат	2
5	Вибро- горка	1
6	Вибро- доски.	4
7	Вибро-диски	4

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	06.09.22	26.05.23	36	72	2 раза в неделю
2 год	06.09.22	26.05.23	36	72	2 раза в неделю
3 год	06.09.22	26.05.23	36	72	2 раза в неделю
4 год	06.09.22	26.05.23	36	72	2 раза в неделю
5 год	06.09.22	26.05.23	36	72	2 раза в неделю

Используемая литература