

**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

Рабочая программа кружка «Лечебная физкультура»

Возрастной учащихся: от 2 до 7 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик: Демидова Мария
Николаевна
Инструктор по лечебной физкультуре

Санкт-Петербург

2022 год

младшая подгруппа 3-5 лет ВТ,ПТ**Сентябрь**

Занятие № 1	06.09	Отбор детей по показанию врача. Создание благоприятных интересных физических условий для увеличения подвижности.	Осматривание зала. Игра: «на внимание».
Занятие № 2	09.09		
Занятие № 3	13.09		
Занятие № 4	16.09		
Занятие № 5	20.09	Приучать к сознательному отношению к фиксации правильного положения тела.	Игра: где же наши ручки, где же наши ножки»
Занятие №6	23.09		
Занятие №7	27.09		
Занятие №8	30.09		

Октябрь

Занятие № 9	04.10	Обучение специальным корригирующим упражнениям.	Игра: «найди пяточку носок».
Занятие №10	07.10		
Занятия № 11	11.10	Обучение правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стоп.	Игра на равновесие.
Занятие №12	14.10		
Занятие № 13	18.10	Обучению массажа рук.	
Занятие №14	21.10		
Занятие № 15	25.10	Обучению массажа стоп с мячами массажерами.	Игра с мячом.
Занятие №16	28.10		

Ноябрь

Занятие № 17	01.11	Формирование стереотипа правильной осанки и походки.	Игра: «собирайка».
Занятие №18	08.11		
Занятие № 19	11.11	Укрепление мышц спины.	
Занятие №20	15.11		
Занятие № 21	18.11	Проверка осанки различных положений при выполнении упражнения.	Игра: «на внимания»
Занятие №22	22.11		
Занятие №23	25.11		
Занятие №24	29.11		

Декабрь

Занятие №25 Занятие №26	02.12 06.12	Коррекция осанки с опорой и без опоры.	Передача мяча.
Занятие № 27 Занятие №28 Занятие №29	09.12 13.12 16.12	Ходьба со сменой направления. Вибродоска.	
Занятие № 30 Занятие №31 Занятие №32	20.12 23.12 27.12	Продолжение обучению правильной ходьбе в сочетании с дыханием.	Надуваем шарик.

Январь

Занятие № 33 Занятие №34 Занятие №35	30.12 10.12 13.01	Самовытяжение, расслабление на вибродоске. Учится работать с ортопедическим мячом.	Игра: «снежки»
Занятие № 36 Занятие №37	17.01 20.01	Проверка осанки, ходьба. Виброскамейка.	Игра на равновесие.
Занятие №38 Занятие №39 Занятие №40	24.01 27.01 31.01	Тренировка силовой выносливости мышц. Массаж стоп на вибродоске, напольной.	Игра: «снежки»

Февраль

Занятие №41 Занятие №42 Занятие №43 Занятие №44	03.02 07.02 10.02 14.02	Важность правильного положения тела. Осанка. Виброскамейка.	Игра: «гонка мячей»
Занятие № 45 Занятие №46 Занятие №47 Занятие №48	17.02 21.02 24.02 28.02	Коррекция осанки с опорой и без опоры.	

Март

Занятие №49 Занятие №50 Занятие №51 Занятие №52	03.03 07.03 10.03 14.03	Совершенствования координации движений. Развитие гибкости и подвижности позвоночника.	Игра: «паук и муха»
Занятие №53 Занятие №54 Занятие №55 Занятие №56	17.03 21.03 24.03 28.03	Построение и проверка осанки. Виброскамейка.	Игра: «день ночь»

Апрель

Занятие №57 Занятие №58 Занятие №59	31.03 04.04 07.04	Обучение правильному выполнению упражнений на наклонной вибродоске	Игра: «самый меткий»
Занятие №60 Занятие №61	11.04 14.04	Гибкость, ловкость, наклоны. Дыхание.	Игра: «с мячом»
Занятие № 62 Занятие №63 Занятие №64	18.04 21.04 25.04	Ходьба, работа с массажным мячом. Коррекция осанки.	Игра: «парашют»

Май

Занятие № 65 Занятие №66	28.04 05.05	Формирование стереотипа правильной осанки и походки.	Игра: «собирайка».
Занятие № 67 Занятие №68	09.05 12.05	Укрепление мышц спины.	
Занятие № 69 Занятие №70 Занятие №71 Занятие №72	16.05 19.05 23.05 26.05	Проверка осанки различных положениях при выполнении упражнения.	Игра: «на внимания»

старшая подгруппа 5-7 лет ВТ,ПТ

Сентябрь

Номер занятия	Дата	Тема	Материал
Занятие № 1	06.09	Профилактика плоскостопия. Формирование осанки. виброскамейка	Игра « парашют» (внимание , координация , ориентирование.
Занятие № 2	09.09	Профилактика плоскостопия , вибродоска.	Игра на ориентирование.
Занятие № 3	13.09	Коррекция осанки, вибро скамейка.	
Занятие № 4	16.09	Коррекция плоскостопия, работа с мешочками (300-500гр.) вибродоска напольная.	Игра: на равновесие. «перейди мостик»
Занятие № 5	20.09	Равновесие, координация, мешочки (300-500 гр.) плоскостопия (предмета для работы со стопой карандаши, платочки.)	
Занятие № 6	23.09	Равновесие, вибродоска напольная профилактика плоскостопия.	Игра: цапля
Занятие №7	27.09	Упражнения с набивным мячом, на четвереньках . виброгорка. Профилактика осанки у стены.	Игра : « парашют» координация, равновесие.
Занятие № 8	30.09	Плоскостопие, осанка, с виброгоркой , вибродоска напольная.	

Октябрь

	Дата	Тема	Материал
Занятие № 9	04.10	Ходьба, (на носках, на пятках) предметы (кубики , мешочки) Профилактика осанки у стены,	Игра: « самолет, цапля»

		виброскамейка.	
Занятие № 10	07.10	Ходьба, плоскостопия, вибродоска напольная.	Игра « парашут»
Занятие № 11	11.10	Вибродоска(пятка, носок,середина стопы) ходьба.(гимнастическа палка,мешочки). Захватывание мяча	Игра: « с мячом»
Занятие № 12	14.10	Ходьба, плоскостопия, осанка, виброскамейка.	
Занятие № 13	18.10	Работа со стопами. Предмет карандаши. Перемена мест. Вибродоска (пятка , носок., середина стопы)	Игра с мячом.
Занятие № 14	21.10	Виброгорка (скат, лазание,ребристая доска) работа с набивным мячиком.	Игра « самолет»
Занятие № 15	25.10	Вибродоска(пятка , носок, середина стопы) .ходьба. (гимнастическая палка, мешочки. Захватывания мяча, бросание.	Игра « «цапля»
Занятие № 16	28.10	Работа со спиной, с набивным мячом, координация, равновесие. виброскамейка	Игра по желанию

Ноябрь

Номер занятия	Дата	Тема	Материал
Занятие №17	01.11	Ходьба гусиным шагом. Массаж стоп. Осанка работа спалкой. вибродоска	Игра: « перенеси,не урони»
Занятие №18	08.11	Координация работа спалкой гимнастической. Виброгорка.	Игра на выбор
Занятие №19	11.11	Ходьба гусиным шагом. Вибро гарка и вибро доска.	
Занятие №20	15.11	Работа с пласкостопием , внешние и внутренние своды стоп. Вибродос . на равновесие.	Игра: « парашут»

Занятие №21	18.11	Работа гимнастической палкой. Осанка. Профилактика плоскостопия. Вибро горка	
Занятие №22	22.11	Осанка. Приседание с гимнастической полкой. Повороты. Вибро горка.	Игра: пройди не ошибись.
Занятие №23	25.11	Ходьба.Плоскостопие на вибродоске напольной.	
Занятие №24	29.11	Упр. Лежа на спине. Велосипед . домик. Вибро горка.	

Декабрь

	Дата	Тема	Материал
Занятие №25	02.12	Закреплении наружных сводов стоп.	Игра: «ходьба змейкой»
Занятие №26	06.12	Координация , равновесие. В разном темпе. виброскамейка	
Занятие №27	09.12	Закрепить умение ходьбы. На месте, с высоким поднимание бедра. Дыхание равномерное темп быстрый , средний. Виброскамейка.	
Занятие №28	13.12		
Занятие №29	16.12	Работа со стопами. Вибродоска напольная. Виброгорка.	Игра : « переход»
Занятие №30	20.12		
Занятие №31	23.12	Положение лежа. Велосипед, мостик. Вибро диски.	Игра: « пройди не ошибись»
Занятие №32	27.12		

Январь

Номер занятия	Дата	Тема	Материал
Занятие №33 Занятие №34	30.12 10.01	Закреплять ходьбу по направлению. Равновесие. Вибро дорожки . темп средний. Закрепление на животе упр.	Игра на равновесие.
Занятие №35 Занятие №36	13.01 17.01	Закреплять круговые движение стоп. Укреплять пальцы ног. Равновесие. Вибро доска.	Игра: « быстро возьми..»
Занятие №37 Занятие №38	20.01 24.01	Закрепление работы стоп, пальцев с предметами. Мяч.ткань.	
Занятие №39 Занятие №40	27.01 31.01	Ходьба на носках. По наклонной доске. Вибро доска.	Игра на внимание.

Февраль

Номер занятия	Дата	Тема	Материал
Занятие №41 Занятие №42	03.02 07.02	Профилактика плоскостопия и равновесия. Виброкруг.	Игра : « парашут»
Занятие №43 Занятие №44	10.02 14.02	Отрабатывать общеобразовательных упражнения: матрешки,резвые ножки. Виброгорка.	
Занятие №45 Занятие №46	17.02 21.02	Виброкруг, виброскамейка.	Игра на равновесие.

Занятие №47 Занятие №48	24.02 28.02	Отрабатывать общеобразовательные упражнения. Виброгорка.	
----------------------------	----------------	--	--

МАРТ

Номер занятия	Дата	Тема	Материал
Занятие №49 Занятие №50	03.03 07.03	Совершенствование в плоскостопии. Вибродоска. виброскамейка.	Игра : «слушай музыку»
Занятие №51 Занятие №52	10.03 14.03	Укреплять пальцы. круговые движения по максимальной окружности. Вибро горка.	Игра на равновесие.
Занятие №53 Занятие №54	17.03 21.03	Учить балансировать вибро скамейка.	
Занятие №55 Занятие №56	24.03 28.03	Перепрыгивание. Отрабатывать ходьбу. Виброскамейка.	

Апрель

Номер занятия	Дата	Тема	Материал
Занятие №57 Занятие №58	31.03 04.04	Закреплять наружный свод стопы. Вибро доска. Вибро диск. Работа с предметами. Гимнастическая палка.	
Занятие №59 Занятие	07.04 11.04	Виброгорка, виброскамейка. Отрабатывание общеобразовательные упражнения.	Игра : « на перегонки»

№60			
Занятие №61 Занятие №62	14.04 18.04	Виброгорка , виброскамейка. И работа с гимнастической палкой.	
Занятие №63 Занятие №64	21.04 25.04	Вибродоска, виброскамейка. Вибродорожка.	Игра на равновесие.

Май

Номер занятия	Дата	Тема	Материал
Занятие №65 Занятие №66	28.04 05.05	Виброскамейка. Равновесие , координация.	
Занятие №67 Занятие №68 Занятие №69	12.05 16.05 19.05	Отрабатывание о.о.у. положение сидя , лежа. Вибродиск, виброскамейка, вибродоска.	Игры по желанию на равновесие.
Занятие №70 Занятие №71 Занятие №72	23.05 26.05 30.05	Вибродорожка, виброскамейка. Вибродиск.	Игра : « веревочка»