Особенности организации лечебной физкультуры

в МБДОУ №139 «Катерок» г. Красноярска

Ни для кого не секрет, что в настоящее время высок уровень заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей. Своевременная первичная диагностика, профилактика и коррекция нарушения этих заболеваний является вопросом чрезвычайно актуальным. Ведь именно в дошкольном возрасте закладывается осанка ребенка и любое из нарушений ее формирования приводит к патологическим изменениям, что влечет за собой снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры, кроме сколиоза, кифоза, лордоза ведет к нарушению общего физического развития, снижению выносливости организма.

В связи с этим целью деятельности МБДОУ является частичное или полное исправление нарушений опорно-двигательного аппарата. До поступления в школу нам необходимо равномерно укрепить все мышечные группы, создать оптимальный мышечный тонус, который не позволилбы в дальнейшем проявиться негативным явлениям.

Основным средством формирования правильной осанки, являются физические упражнения. Огромная роль отводится в МБДОУ №139 занятиям ЛФК. Основными принципами построения занятий ЛФК являются:

- учет возрастных особенностей детей дошкольного возраста;

- системность и систематичность;

- индивидуально-дифференцированный подход;

- занимательность занятий;

- психологическое стимулирование активности ребенка.

Занятия проводятся ежедневно. Их продолжительность от 15до 30 минут, в зависимости от возраста детей. Основу занятий составляют комплексы упражнений, применение которых позволяет нормализовать угол наклона таза, скорректировать нарушенную кривизну позвоночного столба, положение и форму грудной клетки, добиться симметричного положения частей тела, укрепить мышечный корсет.

Особое внимание уделяется упражнениям на дыхание Правильное дыхание – одно из условий полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. В работе используются упражнения на выработку глубокого дыхания, усиление выдоха, формирование навыка рационального дыхания.

Обязательными в комплексах являются упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия. Плоскостопие чаще всего встречается у слабых, плохо развитых физически детей. Нередко нагрузка при ходьбе, а чаще при беге оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, и развивается плоскостопие. Поэтому, уделяется большое внимание упражнениям способствующим укреплению связочно-мышечного аппарата голени и стопы.

Для поддержания устойчивого интереса к занятиям ЛФК используются подвижные игры, игровые упражнения и их образное выполнение. Это способствует повышению эмоционального состояния ребенка, в игре формируются положительные черты характера, увлекаясь дети переносят соответствующую физическую нагрузку, закрепляют нужные навыки.

Широко используется материально-техническая база заведения. Наличие всевозможных предметов, тренажеров, сухого бассейна, мини трампа, модулей, большого и малого спортивных залов, специально оборудованного тренажерного зала, дает возможность вносить новизну и разнообразия занятий, поддерживать устойчивый интерес и желание заниматься постоянно.

Опыт работы в МБДОУ показывает, что лечебная физкультура, являясь основой консервативного лечения сколиоза, дает положительные результаты в работе с дошкольниками. В результате комплексной работы, включающей ЛФК, массаж, занятия плаванием, хореографией, достигается стабилизация положения позвоночника у 40-50% детей, улучшения у 15-20% воспитанников.

***Комплекс физических упражнений. Сентябрь***

***Подготовительная группа***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание упражнений** | **Дозировка** | **Методические рекомендации** |
| ***Разминка*** | | | |
| 1 | Ходьба:   * обычная * на носках * на пятках * «зайцы», «кошечки», «лисы», «лошадки» | 0,5кр. | Руки вверх.  Руки за спину. |
| 2 | Бег:   * по кругу * галоп (левый, правый бок) * подскоки * ходьба на восстановление | 2-3 кр.  0,5кр.  0,5 кр. | Руки на пояс. |
| 3 | ***Упражнения стоя*** | | |
|  | *«Сигнальщики»*  И.п.о.с.  1 - руки вперед  2 - руки вверх  3 - руки в стороны  4 - руки вниз | 3-4 р. > | Руки прямые. |
|  | *«Наклоны»*  И. п. стойка, руки «полочкой» впереди  1-2 наклон вперед  3-4 и. п. | 5-6 р. > | Колени не сгибать, спина прямая. |
|  | *«Морячки»*  И. п. стойка, руки на пояс  1-2 присед  3-4 и. п. | 5-6 р. | Спину держать прямо. |
|  | *«Перекаты»*  И.п. стойка, руки на пояс  1 -2 перекат на носки  3- 4 на пятки. | 3-4 р. > | Колени не сгибать, спина прямая. |
| 4 | ***Упражнения на животе*** | | |
|  | *«Резиночка»*  И.п. лежа на животе, руки вперед  1-6 руки и ноги натянуть.  7-8 расслабить. | 2-3 р.> | Лоб на подушке, руки и ноги от пола не отрывать. |
|  | *«Держим ноги»*  И.п. лежа на животе, руки вдоль туловища, ладошки в пол.  1-2 поднять ноги  3-4 и. п. | 6-8 р. > | Ноги прямые. |
|  | *«Улитка»*  И. п. лежа на животе, руки и ноги прямые  1 - поднять руки и ноги  2 - согнуть  3 - выпрямить  4 - и. п. | 4-5 р. > | Колени и локти пола не касаются. |
|  | *Упражнение на дыхание «Ветерок»*  И.п. упор, лежа на согнутых руках  1- 2 выпрямить руки, вдох.  3 -4 выдох, и. п. | 3-4 р. > | Вдох носом, выдох ртом. |
|  | *«Бабочка»*  И.п. лежа на животе, руки, вперед  1 - поднять руки и голову  2 - отвести руки в стороны  3 - вперед  4 - и. п. | 5-6 р. > | Ноги прямые, прижаты к полу. |
|  | *«Веселые кулачки»*  И.п. лоб на подушке, руки в стороны  1 - 16 сжимаем\ разжимаем пальцы в кулаки | 1-2 р. | Ноги прижаты к полу. |
|  | *«Ракушечка»*  И.п. сесть на пятки, лоб около коленей, руки назад. | 15 с. | Расслабиться. |
| 5 | ***Упражнения на спине*** | | |
|  | *«Резиночка»*  И.п. лежа на спине, руки вверху  1-6 натянуть руки и ноги  7-8 расслабить. | 3-4 р. > | Руки и ноги от пола не отрывать. |
|  | *«Смотрим на ноги»*  И.п. лежа на спине, руки в замок за голову, ноги прямые, стопа вверх  1-4 поднять голову, смотреть на носки.  5-6 и. п. | 4-5 р. > | Ноги вместе. |
|  | *«Кузнечик»*  И.п. руки, ноги прямые  1 - согнуть ноги и руки  2 - вытянуть вверх  3 - согнуть  4 - и. п. | 6-8р.> | Спина прижата к полу. |
|  | *Упражнение на дыхание «Шарик»*  И.п. лежа на спине, ноги согнуть, правая рука лежит на животе, левая на груди  1- вдох («надуть» живот).  3- выдох («спрятать» живот). | 3-4 р. > | Вдох носом, выдох ртом. |
|  | *«Гармошка»*  И.п. лежа на спине, руки, вниз, ладошки в пол  1 - согнуть ноги  2 - и. п. | 6-8 р. | Колени держать вместе. Спина прижата к полу. |
|  | *«Мостик»*  И.п. лежа на спине, руки, вниз, ладошки в пол  1 - 2 поднять спину вверх  3 - 4 опустить. | 6-8 р.> | Стопа прижата к полу, опора на плечи и стопу. |
|  | *«Жучок»*  И.п. лежа на спине, ноги, руки вверх  1- 6 встряхнуть. | 15 с. | Спина прижата к полу. |
| 6 | *Упражнения на расслабление* | 30 с. > | Спокойная музыка. Глаза закрыты. |

***Комплекс физических упражнений. Октябрь (палка)***

***Подготовительная группа***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание упражнений** | **Дозировка** | **Методические рекомендации** |
| ***Разминка*** | | | |
| 1 | Ходьба:   * обычная * на носках * на пятках * «перекаты» * «зайцы», «кошечки», «лисы», «лошадки». | 0,5кр. | Руки вверх.  Руки за спину.  Руки на пояс. |
| 2 | Бег:   * обычный * галоп (левый, правый бок) * подскоками | 2-3 кр.  1кр.  0,5 кр. | Руки на пояс. |
| 3 | ***Упражнения стоя*** | | |
| *«Штангисты»*  И. п. палка внизу  1 - палка вверх  2 - полуприсед, палка на плечи за голову  3 - вверх, выпрямить ноги  4 - и. п. | 3-4 р. > | Плечи расправить. Спину держать прямо. |
| *«Наклоны»*  И. п. палка на лопатках.  1-2 наклониться вперед  3-4 и. п. | 5-6 р. > | Колени не сгибать. Спину держать прямо. |
| *«Морячки»*  И. п. то же  1 - присед  2 - и. п. | 5-6 р.> | Спину держать прямо. |
| *«Перекаты через палку»*  И.п. стойка на палке, руки на пояс  1 - 2 перекат на носки  3 - 4 на пятки. | 5-6 р. > | Руки на пояс. |
| 4 | ***Упражнения на животе*** | | |
| *«Резиночка»*  И.п. лежа на животе, руки с палкой вперед  1-6 руки и ноги тянуть.  7-8 расслабить. | 2-3 р.> | Лоб прижат к подушке, руки и ноги от пола не отрывать. |
| *«Держим палку»*  И.п. лежа на животе, руки вперед с палкой,  1 -6 поднять палку на вытянутых руках  7-8 опустить. | 6-8 р. > | Лоб на подушке, не поднимать. |
| *«Кроль»*  И. п. лежа на животе, руки и ноги прямые  1- 8 поднять ноги, чередование правой, левой ноги вверх/вниз. И.п. | 2-3 р. > | Ноги прямые, лоб на подушке. Колени пола не касаются. |
| *Упражнение на дыхание «Ураган»*  И.п. упор, лежа на согнутых руках  1-2 выпрямить руки, вдох.  3-4 выдох, и. п. | 3-4 р. > | Вдох носом, сильный выдох ртом. |
|  |  |  |
| *«Улитка»*  И. п. лежа на животе, руки и ноги прямые  1 – поднять руки и ноги  2 – согнуть  3 – выпрямить  4 – и. п. | 4-5 р. > | При сгибании колени и локти пола не касаются. |
| *«Силачи»*  И.п. лежа на животе, руки, ноги прямые  1 – поднять руки с палкой  2 – согнуть за головой  3 – вытянуть  4 – и. п. | 6-8 р. | Лоб на подушке. Локти пола не касаются. |
| *«Ракушечка»*  И.п. сесть на пятки, лоб около коленей, руки назад. | 15 с.> | Расслабиться. |
| 5 | ***Упражнения на спине*** | | |
| *«Резиночка»*  И.п. лежа на спине, руки вверху  1-6 натянуть руки и ноги  7-8 расслабить. | 3-4 р. > | Руки и ноги от пола не отрывать. |
| *«Смотрим на ноги»*  И.п. лежа на спине, палка на бедрах, ноги прямые, стопа вверх.  1-6 поднять голову, смотреть на носки.  7-8 и. п. | 3-4 р. > | Руки и ноги не сгибать.  Ноги вместе. |
| *«Штангисты»*  И. п. лежа на спине, палка у груди  1 - 2 палку вверх  3 - 4 и. п. | 5-6 р. | Ноги натянуть. |
| *«Ежик»*  И.п. лежа на спине, руки, ноги прямые  1 - 2 обхватить палкой согнутые ноги  3 - 4 и. п. | 6-8р.> | Подбородок прижать к груди. |
| *Упражнение на дыхание «Шарик»*  И.п. лежа на спине, ноги согнуть, правая рука лежит на животе, левая на груди  1 - вдох («надуть» живот).  3 - выдох («спрятать» живот). | 3-4р | Вдох носом, выдох ртом. |
| *«Встреча»*  И.п. лежа на спине, руки, ноги прямые  1– поднять правую/левую ногу к палке вверх.  7 – и. п. | 6-8р.> | Ноги прямые, носки натянуть. |
| *«Экскаватор»*  И.п. лежа на спине, руки, ноги прямые  1 - согнуть ноги  2 - выпрямить вверх  3 - согнуть, 4 - опустить. | 6-8 р. | Спину прижать к полу. |
| *« Веселый жучок»*  И.п. ноги, руки вверх  1– 6 потрясти | 15 с. | Спину прижать к полу. |
| 6 | *Упражнения на расслабление* | 30 с. > |  |

***Комплекс физических упражнений. Ноябрь (мяч)***

***Подготовительная группа***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание упражнений** | **Дозировка** | **Методические рекомендации** |
| ***Разминка*** | | | |
| 1 | Ходьба:   * обычная * на носках * на пятках * «перекаты» * «зайцы», «кошечки», «лисы», «лошадки». | 0,5кр. | Руки вверх.  Руки за спину.  Руки на пояс. |
| 2 | Бег:   * обычный * галоп (левый, правый бок) * подскоками | 2-3 кр.  0,5 кр.  0,5 кр. | Руки на пояс. |
| 3 | ***Упражнения стоя*** | | |
| *«Солнышко»*  И. п. мяч в руках внизу, ноги на ширине плеч  1 - 2 руки вверх, подняться на носки  3 - 4 опуститься вниз. | 3-4 р. > | Стоять прямо. |
| *«Наклоны»*  И. п. то же  1 - наклониться, коснуться мячом пола  2 - и. п. | 3-4 р. > | Колени не сгибать. |
| *«Морячки»*  И. п. то же  1 - присесть, мяч вперед  2 - и. п. | 5-6 р. | Спину держать прямо. |
| *«Перекаты»*  1 - 2 подняться на носки  3 - 4 на пятки  *Д/У 1-3 вдох, 1-3 выдох.* | 5-6 р. > | Руки на поясе. |
| 4 | ***Упражнения на животе*** | | |
| *«Резиночка»*  И.п. лежа на спине, руки вперед  1-6 натянуть руки и ноги  7-8 расслабить | 2-3 р.> | Лоб лежит на подушке, руки и ноги от пола не отрывать |
| *«Держим мяч»*  И.п. руки вперед с мячом, ноги прямые  1-4 поднять мяч на вытянутых руках  5-6 опустить. | 4-5 р. > | Ноги прижаты к полу.  Смотрим на мяч. |
| *«Буква «Л»*  И. п. руки с мячом вперед  1 – поднять ноги  2 – развести в стороны  3 – соединить  4 – и. п. | 4-5 р. > | Лоб на подушке.  Ноги прямые, колени пола не касаются. |
| *Упражнение на дыхание «Оса»*  И.п. упор, лежа на согнутых руках  1-2 выпрямить руки, вдох.  3-4 на выдохе произносить звук «з-з-з» | 3-4 р. > | Вдох носом, выдох ртом. |
| *«Тик-так»*  И.п. руки вперед с мячом  1 - поднять ноги и руки  2 - и.п. | 5-6 р. > | Колени пола не касаются. |
| *«Ракушечка»*  И.п. ноги согнуты, сесть на пятки, лоб около коленей, руки назад. | 15 с. > | Расслабиться. |
| 5 | ***Упражнения на спине*** | | |
| *«Липучка»*  И.п. лежа на спине, руки внизу  1-2 затылком давим в пол  3-4 плечами давим в пол  5-6 бедрами давим в пол  7-8 пятками давим в пол. | 3-4 р. > | Руки и ноги от пола не отрывать.  Мяч в ногах. |
| *«Пяточки-носочки»*  И.п. лежа на спине, руки в замок за голову, ноги прямые  1-2 поднять голову, смотреть на носки.  3-4 и. п. | 3-4 р. > | Ноги вместе, стопа вверх. |
| *«Солнышко»*  И.п. руки прямые, ноги с мячом вверх  1-2 руками достать мяч  3-4 и.п. | 5-6р.> | Спину прижать к полу.  Ноги прямые. |
| *«Свечка»*  И.п. руки вниз, ноги с мячом вверх  1-2 приподнять спину и ноги вверх  3-4 и.п. | 4-5р.> | Опора на руки и плечи.  Колени прямые. |
| *«Дуга»*  И.п. лежа на спине, руки в замок за голову, ноги прямые  1 - поднять спину вверх.  2 - и. п. | 6-8р.> | Опора на плечи и пятки. |
| *Упражнение на дыхание «Шарик»*  И.п. лежа на спине, ноги согнуть в коленях, правая рука на живот, левая на грудь  1- вдох («надуть» живот).  2- выдох («спрятать» живот). | 3-4 р. > | Вдох носом, выдох ртом. |
| *«Гармошка»*  И.п. руки вниз вдоль туловища  1-2 согнуть ноги в коленях.  3 -4 выпрямить. | 6-8 р. > | Колени вместе. |
| *«Веселый жучок»*  И.п. ноги, руки вверх  1- 6 потрясти | 15 с. |  |
| 6 | *Упражнения на расслабление* | 30 с. > |  |

***Комплекс физических упражнений Декабрь (шарики)***

***Подготовительная группа***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание упражнений** | **Дозировка** | **Методические рекомендации** |
| *Разминка* | | | |
| 1 | Ходьба:   * на носках * на пятках * перекатами   «зайцы, лисы, складочки, лошадки» | 0,5кр. | Руки вверх  Руки за спину  Руки на поясе |
| 2 | Бег:   * обычный * галоп (левый, правый бок) * подскоками | 2-3 кр.  1кр.  0,5 кр. | Руки на поясе |
| 3 | *Упражнения стоя* | | |
| *«Сигнальщики»*  И. п. ноги вместе, мячи в руках  1 - руки вперед  2 - руки вверх  3 - руки в стороны  4 - и.п. | 3-4 р. > | Плечи расправить, правильная осанка. |
| «*Большие круги*»  И. п. ноги вместе, мячи в руках  (вперед-назад) | 4-6 р. > | Руки прямые. |
| *«Складушка» (наклоны)*  И. п. ноги вместе, мячи в руках  1 - руки вверх  2 - наклон, вперед  3 - руки вверх 4– и.п. | 3-4 р. > | Спину держать прямо. |
| *Приседания (с сигналами)*  И. п. ноги вместе, мячи в руках  1 - руки вперед  2 - руки вверх | 8-10 р. | Спину держать прямо. |
| «Перекаты»  И. п. ноги вместе, мячи в руках | 8-10 р. | Спину держать прямо. |
| 4 | *Упражнения на животе* | | |
| *«Резиночка»*  И.п. лежа на животе, руки с мячом вперед прямые  1- 6 натянуть руки и ноги  7-8 расслабить. | 2-3 р.> | Лоб лежит на подушке, руки и ноги от пола не отрывать. |
| *«Бабочка»*  И.п. руки и ноги прямые  1 - 16 поднять руки и ноги, прямые сводить и разводить на ширину коврика | 2-3 р. > | Голову поднять, руки в локтях прямые. |
| *«Диагональ»*  И.п. руки и ноги прямые  1 - поднять правую руку, левую ногу  2 - опустить  3 - поднять левую руку, правую ног. 4- и.п. | 6-8 р. > | Ноги и руки прямые. |
| *«Лодочка + Качалочка»*  И. п. «лодочка»  1 - 8 удерживаем руки и ноги  9 -16 качаемся вверх/вниз | 2-3 р. > | Ноги и руки пола не касаются. |
| *Упражнение на дыхание «Жук»*  И.п. лежа на животе, руки согнуты в локтях  1-2 подняться, опора на руки, вдох.  3-4 выдох, со звуком «ж-ж-ж» опуститься и.п. | 3-4 р. > | Вдох носом, выдох ртом. |
| *«Звезда»*  И.п. руки вперед, ноги прямые  1 - поднять руки и ноги  2 - развести на ширину коврика  3 - соединить в воздухе 4 – и. п. | 8-10 р. > | Лоб на подушке, локти, колени прямые, носки натянуты. |
| *«Морской котик»*  И.п. руки внизу у бедер, лоб на подушке  1 - 8 поднять прямые ноги от пола, удерживать |  | Колени пола не касаются, руки давят в пол. |
| *«Ракушечка»*  И.п. ноги согнуты, сесть на пятки, лоб около коленей, руки назад. | 15 с. > | Расслабиться |
| 5 | *Упражнения на спине* | | |
| *«Червячок»*  И.п. лежа на спине, руки и ноги прямые  1-8 перемещение вниз. | 3-4 р. > | Руки и ноги от пола не отрываются. |
| *«Буква «Л»*  И. п. руки внизу, давят в пол  1 - поднять ноги  2 - развести в стороны на ширину коврика  3 - соединить 4 – и. п. | 6-8 р. > | Спину прижимать к полу, носки и колени натянуты. |
| *«Бокс»*  И.п. лежа на спине, руки согнуты у груди  1-16 поочередное сгибание/разгибание рук. | 2-3 р. > | Носки натянуты, спина прижата. |
| *«Ежики»*  И.п. руки и ноги вытянутые  1-2 подтянуть ноги к голове (лоб к коленям), руками обхватит ноги  3-4 и.п.  За последним разом покататься на спине | 6-8 р.> | Колени вместе, ноги сгибать одновременно  От плеч к пояснице. |
| *Упражнение на дыхание «Шарик»*  И.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, правая рука на животе, левая на груди  1– вдох («надуть» живот).  2 – выдох («спрятать» живот). | 3-4 р. > | Вдох носом, выдох ртом. |
| *«Неваляшка»*  И.п. лежа на спине, руки вверх  1–6 – сесть без помощи рук, ноги скрестить  7–8 – и.п. | 6-8р. > | Спина, руки прямые, голова прямо, смотреть вперед |
| *«Кроль»*  И.п. лежа на спине, опора на локти.  1–16 - имитация плавания кролем на спине | 2-3р. > | Спина прижата к полу, ноги прямые |
| 6 | *Упражнения на расслабление* | 30 с. > |  |

***Комплекс физических упражнений Январь (обруч)***

***Подготовительная группа***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание упражнений** | **Дозировка** | **Методические рекомендации** |
| *Разминка* | | | |
| 1 | Ходьба:   * на носках * на пятках * перекатами * «зайцы, лисы, складочки, лошадки» | 1 кр.  1 кр.  0,5кр.  0,5кр. | Руки вверх  Руки за спину  Руки за голову |
| 2 | Бег:   * обычный * галоп (левый, правый бок) * подскоками | 2-3 кр.  1кр.  0,5 кр. | Руки на поясе |
| 3 | *Упражнения стоя* | | |
| *«Шоферы»*  И. п. ноги вместе, обруч в руках  1 - полуприсед, обруч повернуть вправо  2 - полуприсед, обруч повернуть влево  3 - полный присед обруч вправо  4 - полный присед обруч влево | 3-4 р. > | Руки не скрещивать.  Плечи, спина прямые. |
| *«Небо, окно, озеро»*  И. п. ноги вместе, обруч в руках  1 - обруч вверх, на носки подняться  2 - обруч вперед  3 - обруч у пола  4 - и.п. | 3-4 р. > | Руки вверх прямые, спину держать прямо ноги прямые. |
| *«Костюм»*  И.п. ноги вместе, обруч на ладонях  1-3 шаг в обруч, проворачивать, через себя  4 - и. п. | 3-4 р. > | Спину держать прямо. |
| «*Ходьба по обручу*»  Д\У на задержку дыхания. | 1 мин. |  |
| 4 | *Упражнения на животе* | | |
| *«Вытяжение»*  И.п. лежа на животе, руки вперед прямые  1- 6 руки и ноги тянутся в противоположные стороны.  7-8 расслабление. | 2-3 р.> | Лоб лежит на подушке, руки и ноги от пола не отрываются |
| *«Кобра»*  И.п. руки в замок за спину  1- 6 поднять голову от подушки, удерживать  7- 8 и. п. | 4-5 р. > | Глаза смотрят на подушку, руки в локтях прямые. |
| *«Удержание ног»*  И.п. ладошки прижаты к полу  1 - 6 поднять ноги, удерживать  7 - 8 и. п. | 4-5р.> | Колени от пола отрывать, пятки и носки вместе. |
| *«Мотор»*  И.п. руки перед грудью  1 -16 круговые вращения руками | 3-8р.  > | Ноги прижать к полу |
| *«Отведение ноги»*  И.п. ладошки прижаты к полу  1 - поднять правую/левую ногу  2 - отвести в сторону  3 - вернуть  4 - и.п. | 5-6р.> | Руки от пола не отрываются, ноги в коленях прямые |
| *Упражнение на дыхание «Змея»*  И.п. лежа на животе, упор на руки  1 - 2 подняться на руках - вдох  3 - 4 выдох, опуститься на пол, со звуком «ш-ш-ш» | 3-4р.> | Вдох носом, выдох ртом, зубы сжаты, звук ш-ш-ш. |
| *«Планка»*  И.п. опора на локти и пальцы ног  1 - 6 поднять живот, удерживать | 2-3р.> | Живот подтянуть, спина прямая. Голову держать прямо. |
| *«Ракушечка»*  И.п. ноги согнуты, сесть на пятки, лоб около коленей, руки назад | 15 с. > | Расслабиться. |
| 5 | *Упражнения на спине* | | |
| *«Резиночка»*  И.п. лежа на спине, руки вперед  1 - 6 натянуть руки и ноги  7 - 8 расслабить. | 3-4 р. > | Руки и ноги от пола не отрывать. |
| *«Поднимание туловища»*  И. п. ноги согнуты, руки в замок за голову  1 - 2 поднять плечи и голову  3 - 4 и. п. | 6-8 р. > | Вдох носом, выдох ртом, плечи приподнять. |
| *«Мостик»*  И.п. ноги согнуты, руки вниз  1 - 2 поднять спину  3 - 4 и. п. | 6-8 р. > | Стопа на полу. |
| *«Тик-так»*  И.п. лежа на спине, опора на локти  1 - 8 ноги верх/вниз  9 -16 удержание | 3 р.> | Колени вместе, спину прижать |
| *Упражнение на дыхание «Шарик»*  И.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, правая рука на животе, левая на груди  1 - вдох («надуть» живот).  2 - выдох («спрятать» живот). | 3-4 р. > | Вдох носом, выдох ртом. |
| *«Экскаватор»*  И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые  1 - согнуть ноги в коленях  2 - выпрямить вверх  3 - 4 опустить в и. п. | 6-8 р. | Руки прижать к полу, ноги вместе. |
| *«Лодочка»*  И.п. лежа на спине, руки и ноги прямые  Одновременное поднимание рук и ног, удержание 10-12 секунд | 2-3р. > | Спину прижать к полу, ноги вместе, руки за головой прямые. |
| 6 | *Упражнения на расслабление*  *«Оздоровительная гимнастика»* | 30 с. > |  |

***Комплекс физических упражнений Февраль (флажки)***

***Подготовительная группа***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание упражнений** | **Дозировка** | **Методические рекомендации** |
| *Разминка* | | | |
| 1 | Ходьба:   * на носках * на пятках * перекатами * «зайцы, лисы, лошадки» | 1кр.  1кр.  0,5кр.  0,5кр. | Руки вверх  Руки за спину  Руки за голову |
| 2 | Бег:   * обычный * галоп (левый, правый бок) * подскоками | 2-3 кр.  1кр.  0,5 кр. | Руки на поясе |
| 3 | *Упражнения стоя* | | |
| *«Сигнальщики»*  И. п. ноги вместе, флажки в руках  1 - выпад вправо/влево, руки вперед  2 - руки вверх  3 - руки в стороны  4 - и.п. | 3-4 р. > | Плечи расправлены, правильная осанка. |
| *«Наклоны»*  И. п. ноги вместе, флажки в руках  1 - руки вверх  2 - наклон, вперед  3 - руки вверх  4 - и.п. | 6-8 р. > | Спину держать прямо, ноги прямые. |
| *«Приседания»*  И. п. ноги вместе, флажки в руках  1 - руки вперед  2 - руки вверх  3 - руки в стороны  4 - руки за спину | 6-8 р. | Спину держать прямо. |
| 4 | *Упражнения на животе* | | |
| *«Волна»*  И.п. лежа на животе, руки вперед прямые  1- 6 перемещение вниз, руки и ноги тянутся в противоположные стороны.  9 - 16 перемещение вверх. | 2-3 р.> | Руки и ноги слегка сгибаются при перемещении. |
| *«Ласточка»*  И.п. руки вперед, ноги на ширине коврика  1 - руки вперед  2 - руки назад  3 - руки вперед  4 - и. п. | 4-5 р. > | Голова поднята, глаза смотрят на подушку, руки в локтях прямые |
| *«Хлопки ногами»*  И.п. руки внизу  1 - 16 поднять ноги, ударяя друг о друга | 4-5 р. > | Лоб прижат к подушке.  Колени пола не касаются. |
| *«Качалочка»*  И. п. «Лодочка»  1 - 16 качаемся вверх/вниз | 2-3 р. > | Ноги и руки пола не касаются. |
| *Упражнение на дыхание «Задуй свечу»*  И.п. упор, лежа на животе  1 - 2 подняться, опора на руки, вдох.  3 - 4 выдох, опуститься в и. п. | 3-4 р. > | Вдох носом, выдох ртом. |
| *«Тик-так»*  И.п. лежа на животе, руки внизу  1-8 ноги верх/вниз  9 -16 удержание | 2-3 р. > | Колени вместе, лоб на подушке. |
| *«Ракушечка»*  И.п. сесть на пятки, лоб около коленей, руки назад. | 15 с. > | Расслабиться |
| 5 | *Упражнения на спине* | | |
| *«Вытяжение»*  И.п. лежа на спине, руки вперед  1 - 6 натянуть руки и ноги  7 - 8 расслабить. | 3-4 р. > | Руки и ноги от пола не отрываются. |
| *«Полущучка»*  И.п. лежа на спине, руки и ноги прямые  1 - 2 согнуть ноги, поднять руки к пяткам  3 - 4 и. п. | 6-8 р. > | Плечи и спина поднимаются в положение сидя. |
| *«Поплавок»*  И.п. лежа на спине, руки внизу  1- 6 поднять голову, руки, ноги, держать  7 -8 и.п. | 6-8 р. > | Стопа в потолок. |
| *«Встреча»*  И.п. лежа на спине, руки вверх  1 - 2 поднять ногу вверх, руки к ноге  3 - 4 и.п. | 3 р.> | Голова не поднимается. Колени прямые, носки натянуты. |
| *«Качалочка»*  И. п. «Лодочка»  1 - 16 качаемся вверх/вниз | 2-3 р. > | Ноги и руки пола не касаются. |
| *Упражнение на дыхание «Шарик»*  И.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, правая рука на животе, левая на груди  1 - вдох («надуть» живот).  2 - выдох («спрятать» живот). | 3-4 р. > | Вдох носом, выдох ртом. |
| *«Кроль»*  И.п. лежа на спине, руки прижаты к полу.  1-16 - имитация плавания кролем на спине | 2-3р. > | Спина и руки прижаты к полу, ноги прямые. |
| 6 | *Упражнения на расслабление*  *«Оздоровительная гимнастика»* | 30 с. > |  |

***Комплекс физических упражнений Март (гантели)***

***Подготовительная группа***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание упражнений** | **Дозировка** | **Методические рекомендации** |
| *Разминка* | | | |
| 1 | Ходьба:   * на носках * на пятках * перекатами * «зайцы, лисы, лошадки» | 1кр.  1кр.  0,5кр.  0,5кр. | Руки вверх  Руки за спину  Руки за голову  Руки на колени |
| 2 | Бег:   * обычный * галоп (левый, правый бок) * подскоками | 2-3 кр.  1кр.  0,5 кр. | Руки на поясе |
| 3 | *Упражнения стоя* | | |
| *«Лучник»*  И. п. ноги вместе, руки в стороны  1 - одна рука согнутая, вторая – в стороне, голова повернута в сторону вытянутой руки  2 - поменять | 3-4 р. > | Плечи ровно, спина не заваливается вперед. |
| *«Штангисты»*  И. п. ноги вместе, руки внизу  1 - руки вверх  2 - полу присед, руки к плечам  3 - руки вверх 4 - и.п. | 6-8 р. | Плечи и спина прямые. Руки вверху прямые. |
| *«Наклоны»*  И. п. о.с.  1 - руки вверх  2 - наклон вперед  3 - руки вверх 4 - и.п. | 6-8 р. > | Спину держать прямо, ноги прямые. |
| *«Перекаты»*  1 - 2 подняться на носки  3 - 4 на пятки, поднять носки вверх. | 6-8 р. > | Руки на поясе. |
| 4 | *Упражнения на животе* | | |
| *«Я расту»*  И.п. лежа на животе, руки вперед прямые  1 - 6 натянуться.  7 - 8 расслабиться. | 2-3 р.> | Лоб лежит на подушке, руки и ноги от пола не отрывать. |
| *«Звезда»*  И.п. лежа на животе, руки вперед прямые  1 - поднять руки и ноги  2 - развести в стороны  3 - соединить 4 - и. п. | 4-5 р. > | Голова поднята, глаза смотрят на подушку, руки в локтях прямые. |
| *«Самолет»*  И.п. лежа на животе, руки в стороны  1 - 6 поднять руки в стороны, согнуть ноги в коленях 7 - 8 и. п. | 4-5 р. > | Колени от пола отрываются, пятки и носки вместе. |
| *«Кузнечик»*  И.п. лежа на животе, руки и ноги прямые  1 - поднять руки и ноги 2 – согнуть  3 - выпрямить 4 - и. п. | 2-3 р. > | Колени и локти, пола не касаются. |
| *Упражнение на дыхание «Паровоз»*  И.п. лежа в упоре на животе  1 - 2 подняться - вдох.  3 - 4 выдох порциями. | 3-4 р. > | Вдох носом, выдох ртом. |
| *«Маятник»*  И.п. лежа на животе, руки, ноги прямые  1 - поднять руки  2 - опустить  3 - поднять ноги 4 - опустить. | 2-3 р. > | Колени вместе, лоб на подушке. |
| *«Кошечка»*  И.п. стоя на коленях  1 - 2 вдох, голова наверх, прогнуться в спине  3 - 4 выдох, подбородок к груди | 3-4 р. > | Вдох носом, выдох ртом. |
| *«Ракушка»*  И.п. сесть на пятки, лоб около коленей, руки назад. | 15 с. > | Расслабиться. |
| 5 | *Упражнения на спине* | | |
| *«Липучка»*  И.п. лежа на спине, руки внизу  1 - 2давим затылком в пол  3 - 4 давим плечами в пол  5 - 6 давим бедрами в пол  7 - 8 давим пятками в пол | 3-4 р. > | Руки и ноги от пола не отрываются. |
| *«Колесо»*  И.п. руки внизу, ноги вместе прямые  1 - согнуть ноги  2 - выпрямить | 6-8 р. > | Не касаясь, пола. |
| *«Силачи»*  И.п. лежа на спине, руки в стороны, ноги вытянуты  1 - согнуть руки 2 - и.п. | 6-8 р. > |  |
| *«Маяк»*  И.п. руки, ноги вытянуты  1 - 2 поднять ноги и руки 3 - 4 и.п. | 6-8 р. > | Колени прямые, носкинатянуты |
| *Упражнение на дыхание «Шарик»*  И.п. лежа на спине, ноги согнуть в коленях, правая рука на животе, левая на груди  1 - вдох («надуть» живот).  2 - выдох («спрятать» живот). | 2-3 р. > | Вдох носом, выдох ртом. |
| *«Буква «Л»*  И. п. руки внизу, ладошки в пол  1 - поднять ноги  2 - развести в стороны на ширину коврика  3 - соединить 4 - и. п. | 6-8 р. > | Спину прижимать к полу, носки и колени натянуты, ноги пола не касаются. |
| *«Кузнечик»*  И.п. лежа на спине  1 - согнуть руки и ноги  2 - выпрямить вверх  3 - согнуть 4 - и. п. | 6-8 р. > | Спина прижата к полу, ноги прямые, руки прижаты к полу. |
| 6 | *Упражнения на расслабление*  *«Оздоровительная гимнастика»* | 30 с. > |  |

***Комплекс физических упражнений Апрель (скакалка)***

***Подготовительная группа***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание упражнений** | **Дозировка** | **Методические рекомендации** |
| *Разминка* | | | |
| 1 | Ходьба:   * на носках * на пятках * перекатами * «зайцы, лисы, лошадки» | 1кр.  1кр.  0,5кр.  0,5кр. | Руки вверх  Руки за спину  Руки за голову  Руки на колени |
| 2 | Бег:   * обычный * галоп (левый, правый бок) * подскоками | 2-3 кр.  1кр.  0,5 кр. | Руки на поясе |
| 3 | *Упражнения стоя* | | |
| *«Лучник»*  И. п. ноги вместе, руки в стороны  1 - одна рука согнутая, вторая – в стороне, голова повернута в сторону вытянутой руки  2 - поменять | 3-4 р. > | Плечи ровно, спина не заваливается вперед. |
| *«Штангисты»*  И. п. ноги вместе, руки внизу  1 - руки вверх  2 - полу присед, руки к плечам  3 - руки вверх 4 - и.п. | 6-8 р. | Плечи и спина прямые. Руки вверху прямые. |
| *«Наклоны»*  И. п. о.с.  1 - руки вверх  2 - наклон вперед  3 - руки вверх 4 - и.п. | 6-8 р. > | Спину держать прямо, ноги прямые. |
| *«Перекаты»*  1 - 2 подняться на носки  3 - 4 на пятки, поднять носки вверх. | 6-8 р. > | Руки на поясе. |
| 4 | *Упражнения на животе* | | |
| *«Резиночка»*  И.п. лежа на животе, руки вперед прямые  1 - 6 натянуть руки и ноги  7 - 8 расслабить | 2-3 р.> | Лоб лежит на подушке, руки и ноги от пола не отрывать. |
| *«Корзиночка»*  И.п. лежа на животе, руки назад, обхватить согнутые ноги скакалкой  1 - 6 поднять туловище, голову, ноги  7 - 8 и. п. | 4-5 р. > | Руки в локтях прямые.  Поднять колени от пола. |
| *«Хлопки ногами»*  И.п. лежа на животе, руки вниз  1 - 6 поднять ноги, хлопать одну об другую  7 - 8 и. п. | 4-5 р. > | Колени пола не касаются. |
| *«Силачи»*  И.п. лежа на животе, руки прямые  1 - поднять руки со скакалкой 2 - согнуть  3 - выпрямить 4 - и. п. | 2-3 р. > | Лоб прижат к подушке |
| *Упражнение на дыхание «Ураган»*  И.п. лежа на животе с опорой на руки  1 - 2 подняться - вдох.  3 - 4 сильный выдох. | 3-4 р. > | Вдох носом, выдох ртом. |
| *«Маятник»*  И.п. лежа на животе, руки, ноги прямые  1 - поднять руки и голову  2 - опустить  3 - поднять ноги 4 - опустить. | 2-3 р. > | При поднимании рук ноги прижаты к полу. |
| *«Кошечка»*  И.п. стоя на коленях  1 - 2 вдох, голова наверх, прогнуться в спине  3 - 4 выдох, подбородок к груди | 3-4 р. > | Вдох носом, выдох ртом. |
| *«Ракушка»*  И.п. сесть на пятки, лоб около коленей, руки назад. | 15 с. > | Расслабиться. |
| 5 | *Упражнения на спине* | | |
| *«Волна»*  И.п. лежа на спине, руки вверх  1 - 8 перемещение туловища вниз  8 - 16 перемещение туловища вверх | 3-4 р. > | Руки и ноги от пола не отрываются. |
| *«Продев»*  И.п. лежа на спине, руки вверх  1 - 2 согнуть ноги, продеть через скакалку выпрямить 3 - 4 и.п. | 6-8 р. > | Колени держать вместе. |
| *«Встреча»*  И.п. лежа на спине, руки в вверх, ноги прямые  1 - поднять ногу вверх, руки к ноге 2 - и.п. | 6-8 р. > | Голова поднимается с руками к ноге. |
| *«Экскаватор»*  И.п. руки вниз, ноги прямые  1 - согнуть ноги 2 - выпрямить вверх 3 -согнуть 4 и.п. | 6-8 р. > | Колени прямые, носки натянуть, спина прижата к полу. |
| *Упражнение на дыхание «Шарик»*  И.п. лежа на спине, ноги согнуть в коленях, правая рука на животе, левая на груди  1 - вдох («надуть» живот).  2 - выдох («спрятать» живот). | 2-3 р. > | Вдох носом, выдох ртом. |
| *«Стрелочка»*  И. п. лежа на спине, опора на локти  1 - поднять ноги, поочередно сгибать и разгибать ноги. | 6-8 р. > | Спину прижимать к полу, носки и колени натянуты, ноги пола не касаются. |
| *«Мостик»*  И.п. лежа на спине, руки внизу  1 - 2 поднять спину вверх  3 - 4 и.п. | 6-8 р. > | Опора на плечи и стопу. |
| 6 | *Упражнения на расслабление*  *«Оздоровительная гимнастика»* | 30 с. > |  |

***Комплекс физических упражнений Май (кольца)***

***Подготовительная группа***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание упражнений** | **Дозировка** | **Методические рекомендации** |
| *Разминка* | | | |
| 1 | Ходьба:   * маршем * на носках * на пятках * перекатами * «зайцы, кошечки, лисы, лошадки» | 0,5кр. | Руки вверх  Руки за спину  Руки на поясе |
| 2 | Бег:   * обычный * галоп (левый, правый бок) * подскоками | 2-3 кр.  1кр.  0,5 кр. | Руки на поясе |
| 3 | *Упражнения стоя* | | |
| *«Большие круги»*  И. п. руки внизу  1 - 4 круговые движения руками вперед  5 - 8 круговые движения руками назад | 2-3 р. > | Плечи ровно, спина не заваливается вперед. |
| *«Наклоны»*  И. п. ноги вместе, кольца в руках  1 - 2 наклониться, обнять руками ноги  3 - 4 и.п. | 3-4 р. > | Колени не сгибать. |
| *«Гармошка»*  И. п. руки вперед  1 - присесть, развести руки в стороны  2 - и. п. | 5-6 р. | Спину держать прямо. |
|  | *«Танцующий верблюд»*  И. п. стопы параллельно, руки внизу  Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки  *Д/У 1-3 вдох, 1-2 задержка дыхания,*  *1-3 выдох, 1-2 пауза.* | 3-4 р. | Руки на поясе. |
| 4 | *Упражнения на животе* | | |
| *«Я расту»*  И.п. лежа на животе, руки вперед прямые  1- 6 руки и ноги тянутся в противоположные стороны.  7 - 8 расслабление. | 2-3 р.> | Лоб лежит на подушке, руки и ноги от пола не отрываются |
| *«Бабочка»*  И.п. лежа на животе, руки вперед прямые  1 - поднять туловище, голову, руки вперед  2 - развести в стороны  3 - вернуть вперед  4 - и. п. | 3-4 р. > | Руки прямые, ноги прижаты к полу. |
| *«Ножницы руками и ногами»*  И.п. лежа на животе, руки, ноги прямые  1 - 8 поднять голову, руки, ноги, поочередно заводить одну за другую сверху, снизу.  9 - 10 и. п. | 2-3 р. > | Ноги, руки прямые. |
| *Упражнение на дыхание «Ха»*  И.п. лежа на животе, руки согнуты в локтях  1 - 2 подняться, опора на руки, вдох.  3 - 4 опуститься, выдох резкий со звуками «Ха». | 3-4 р. > | Вдох носом, выдох ртом. |
| *«Диагональ»*  И.п. руки, ноги прямые  1 - поднять правую руку, левую ногу  2 - опустить  3 - поднять левую руку, правую ногу  4 - и. п. | 5-6 р. > | Лоб на подушке, ноги и руки прямые. |
| *«Кошечка пьет молоко»*  И.п. сидя на коленях, руки вперед  1 - 4 , переместить туловище в положение, лежа на животе, руки в упоре  3 - 4 и.п. | 4-5 р. > | Перемещение максимально близко к полу. |
| *«Ракушка»*  И.п. ноги согнуты, сесть на пятки, лоб около коленей, руки назад | 15 с. > | Расслабиться |
| *5* | *Упражнения на спине* | | |
| *«Резиночка»*  И.п. лежа на спине, руки вперед  1 - 6 натянуть руки и ноги  7 - 8 расслабить. | 3-4 р. > | Руки и ноги от пола не отрываются. |
| *«Поднимание туловища»*  И.п. лежа на спине руки внизу с кольцами, ноги прямые  1 - 2 поднять плечи и голову, носки на себя  3 - 4 и. п. | 6-8 р. > | Ноги вместе. |
| *«Крестики»*  И.п. лежа на спине, руки, ноги прямые  1 - поднять правую/левую руку к левой/правой ноге вверх  2 - и.п. | 6-8 р. > | Ноги натянуты. |
| *«Гармошка»*  И.п. руки внизу  1 - 2 согнуть ноги  3 - 4 и.п. | 6-8 р. > | Колени зажаты, спина прижата к полу. |
| *Упражнение на дыхание «Шарик»*  И.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, правая рука на живот, левая на грудь  1 - вдох («надуть» живот).  2 - выдох («спрятать» живот). | 3-4 р. > | Вдох носом, выдох ртом. |
| *«Тик-так»*  И. п. лежа на спине, руки внизу  1 - 8 ноги вверх/вниз  9 - 16 удержание. | 1-2 р. > | Спина прижата, ноги прямые. |
| *«Рыбка»*  И. п. лежа на спине, руки в замок за голову  1 - 6 покачивание туловищем в стороны. | 5-6 р. > | Опора на плечи и пятки. |
| 6 | *Упражнения на расслабление* | 30 с. > |  |