Особенности организации лечебной физкультуры

в МБДОУ №139 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 позволил бы 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 60-70% детей, улучшения у 15-20% воспитанников.

***Комплекс физических упражнений, сентябрь***

***Старшая группа***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание упражнений** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| *Разминка* | | | |
| 1 | Ходьба:   * маршем * на носках * на пятках * «зайцы, кошечки, лисы, лошадки» | 0,5кр. | Руки вверх  Руки за спину |
| 2 | Бег:   * обычный * галоп (левый, правый бок) * подскоками | 2-3 кр.  0,5 кр.  0,5 кр. | Руки на поясе |
| 3 | *Упражнения стоя* | | |
|  | *«Сигнальщики»*  И. п. ноги вместе, руки внизу  1 – руки вперед  2 – руки вверх  3 – руки в стороны  4 - руки вниз | 3-4 р. > | Плечи ровно, спина не заваливается вперед. |
|  | *«Наклоны»*  И. п. то же  1 – наклониться, достать пальцами до пола  2 – и. п. | 5-6 р. > | Колени не сгибать. |
|  | *«Морячки»*  И. п. то же  1 – присесть  2 – и. п. | 5-6 р. | Спину держать прямо. |
|  | *«Перекаты»*  1 – 2 подняться на носочки  3 – 4 на пятки, поднять носочки вверх. | 3-4 р. > | Руки на поясе. |
| 4 | *Упражнения на животе* | | |
|  | *«Резиночка»*  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 |
|  | *«Подними ногу»*  И. п. руки внизу, ладошки в пол, ноги натянуты  1 – поднять правую ногу  2 – опустить  3 – поднять левую ногу  4 – и. п. | 4-5 р. > | Ноги прямые, туловище прижато к полу. |
|  | *«Улитка»*  И. п. руки и ноги вытянуты  1 – поднять руки и ноги  2 – согнуть  3 – выпрямить  4 – и. п. | 4-5 р. > | Ноги, руки пола не касаются. |
|  | *Дыхательное упражнение «Ветерок»*  И. п. лежа на животе, руки согнуты в локтях  1 – 2 подняться, опора на руки, вдох.  3 – 4 выдох, опуститься, и. п. | 3-4 р. > | Вдох носом, выдох ртом. |
|  | *«Бабочка»*  И. п. руки, ноги вытянуты  1 – поднять руки и голову  2 – отвести руки в стороны  3 – вернуть  2 – и. п. | 4-5 р. > | Ноги прямые, прижаты к полу |
|  | *«Поза ребенка»*  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 наверху прямые  1 – 6 руки и ноги тянутся в противоположные стороны.  7 – 8 расслабление. | 3-4 р. > | Руки и ноги от пола не отрываются. |
|  | *«Смотрим на ноги»*  И. п. лежа на спине, руки в замок за голову, ноги прямые  1 – 4 поднять голову, смотреть на носки.  5 – 6 и. п. | 3-4 р. > | Ноги вместе. |
|  | *«Кузнечик»*  И. п. руки, ноги вытянуты  1 – согнуть ноги и руки  2 – вытянуть вверх  3 – согнуть  4 – и. п. | 6-8р.> | Спина прижата к полу |
|  | *Дыхательное упражнение «Шарик»*  И. п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, правая рука на живот, левая на грудь  1 – вдох («надуть» живот).  3 – выдох («спрятать» живот). | 3-4 р. > | Вдох носом, выдох ртом. |
|  | *«Мостик»*  И. п. руки вниз, ладошки в пол  1 – 2 поднять спину вверх  3 – 4 опустить. | 2-3 р.> | Стопа прижата к полу, опора на лопатки. |
|  | *«Тараканчик»*  И. п. ноги, руки вверх  1 – 6 потрясти | 15 с. |  |
| 6 | *Упражнения на расслабление* | 30 с. > |  |

***Комплекс физических упражнений, октябрь (палка)***

***Старшая группа***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание упражнений** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| *Разминка* | | | |
| 1 | Ходьба:   * маршем * на носках * на пятках * «зайцы, кошечки, лисы, лошадки» | 0,5 кр. | Руки вверх  Руки за спину  Руки на поясе |
| 2 | Бег:   * обычный * галоп (левый, правый бок) * подскоками | 2-3 кр.  1 кр.  0,5 кр. | Руки на поясе |
| 3 | *Упражнения стоя* | | |
| *«Сигнальщики»*  И. п. палка внизу  1 – поднять палку вперед  2 – вверх  3 – вперед  4 – вниз. | 3-4 р. > | Плечи ровно, спина не заваливается вперед. |
| *«Штангисты»*  И. п. палка внизу  1 – поднять палку вверх  2 – полуприсед, палку опустить на плечи за голову  3 – поднять вверх, выпрямить ноги  4 - и. п. | 3-4 р. > | Плечи ровно, спина не заваливается вперед. |
| *«Наклоны»*  И. п. то же  1 – наклониться, достать палкой до пола  2 – и. п. | 5-6 р. > | Колени не сгибать. |
| *«Морячки»*  И. п. то же  1 – присесть, палку вперед  2 – и. п. | 5-6 р. | Спину держать прямо. |
| *«Перекаты»*  1 – 2 подняться на носочки  3 – 4 перекатиться через палку на пятки, поднять носочки вверх.  *Д/У 1-3 вдох, 1-3 выдох.* | 5-6 р. > | Руки на поясе. |
| 4 | *Упражнения на животе* | | |
| *«Резиночка»*  И. п. лежа на животе, руки с палкой 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 |
| *«Держим палку»*  И. п. руки вытянуты с палкой, ноги натянуты  1 – 6 поднять палку на вытянутых руках  7 – 8 опустить. | 4-5 р. > | Лоб лежит на подушке, не поднимать. |
| *«Кроль»*  И. п. руки и ноги вытянуты  1 – 6 поднять ноги, чередование правой, левой ногами вверх/вниз  И. п. | 4-5 р. > | Ноги прямые, лоб на подушке. |
| *Дыхательное упражнение «Ураган»*  И. п. лежа на животе, руки согнуты в локтях  1 – 2 подняться, опора на руки, вдох.  3 – 4 выдох, опуститься в и. п. | 3-4 р. > | Вдох носом, выдох ртом. |
| *«Улитка»*  И. п. руки и ноги вытянуты  1 – поднять руки и ноги  2 – согнуть  3 – выпрямить  4 – и. п. | 4-5 р. > | Ноги, руки пола не касаются. |
| *«Поза ребенка»*  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 наверху прямые  1 – 6 руки и ноги тянутся в противоположные стороны.  7 – 8 расслабление. | 3-4 р. > | Руки и ноги от пола не отрываются. |
| *«Смотрим на ноги»*  И. п. лежа на спине, палка на бедрах, ноги прямые  1 – 4 поднять голову, смотреть на носки.  5 – 6 и. п. | 3-4 р. > | Ноги вместе. |
| *«Кузнечик»*  И. п. руки, ноги вытянуты  1 – согнуть ноги и руки  2 – вытянуть вверх  3 – согнуть  4 – и. п. | 6-8р.> | Стопа на полу. |
| *Дыхательное упражнение «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. |
| *«Мостик»*  И. п. лежа на спине, руки вниз вдоль туловища  1 – 2 поднять спину вверх  3 – 4 опустить. | 2-3 р. > | Стопа прижата к полу, опора на лопатки. |
| *«Тараканчик»*  И. п. ноги, руки вверх  1 – 6 потрясти | 15 с. |  |
| 6 | *Упражнения на расслабление* | 30 с. > |  |

***Комплекс физических упражнений, ноябрь (мяч)***

***Старшая группа***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание упражнений** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| *Разминка* | | | |
| 1 | Ходьба:   * маршем * на носках * на пятках * «зайцы, кошечки, лисы, лошадки» | 0,5 кр. | Руки вверх  Руки за спину  Руки на поясе |
| 2 | Бег:   * обычный * галоп (левый, правый бок) * подскоками | 2-3 кр.  1 кр.  0,5 кр. | Руки на поясе |
| 3 | *Упражнения стоя* | | |
| *«Солнышко»*  И. п. мяч в руках внизу, ноги на ширине плеч  1 – 2 руки поднять вверх, поднимаясь на носки  3 – 4 опуститься вниз. | 3-4 р. > | Стоять прямо. |
| *«Наклоны»*  И. п. то же  1 – наклониться, положить мяч на пол  2 – прокатить вокруг правой/левой ноги  3 – выкатить в центре  4 – 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 носочки  3 – 4 перекатиться на пятки, поднять носочки вверх.  *Д/У 1-3 вдох, 1-3 выдох.* | 5-6 р. > | Руки на поясе. |
| 4 | *Упражнения на животе* | | |
| *«Резиночка»*  И. п. лежа на животе, руки с мячом 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 |
| *«Держим мяч»*  И. п. руки вытянуты с мячом, ноги натянуты  1 – 4 поднять мяч на вытянутых руках  5 – 6 опустить. | 4-5 р. > | Лоб лежит на подушке, поднять голову, смотрим на мяч. |
| *«Буква «Л»*  И. п. руки и ноги вытянуты  1 – поднять ноги  2 – развести в стороны  3 – соединить  4 – и. п. | 4-5 р. > | Ноги прямые, колени пола не касаются. |
| *Дыхательное упражнение «Оса»*  И. п. лежа на животе, руки согнуты в локтях  1 – 2 подняться, опора на руки, вдох.  3 – 4 выдох, со звуком «з-з-з» опуститься в и. п. | 3-4 р. > | Вдох носом, выдох ртом. |
| *«Тик-так»*  И. п. руки внизу, ладошки в пол  1 – поднять ноги  2 – опустить | 5-6 р. > | Колени пола не касаются. |
| *«Поза ребенка»*  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 отрываются. |
| *«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 поднимается - опускается. |
| *«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. |
| *Дыхательное упражнение «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. |
| *«Гармошка»*  И. п. руки вниз вдоль туловища  1 – 2 согнуть ноги в коленях  3 – 4 выпрямить. | 6-8 р. > | Ноги ставим на стопу. |
| *«Тараканчик»*  И. п. ноги, руки вверх  1 – 6 потрясти | 15 с. |  |
| 6 | *Упражнения на расслабление* | 30 с. > |  |

***Комплекс физических упражнений, декабрь (шары)***

***Старшая группа***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание упражнений** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| *Разминка* | | | |
| 1 | Ходьба:   * маршем * на носках * на пятках * перекатами * «зайцы, лисы, складочки, лошадки» | 0,5 кр. | Руки вверх  Руки за спину  Руки на поясе |
| 2 | Бег:   * обычный * галоп (левый, правый бок) * подскоками | 2-3 кр.  1 кр.  0,5 кр. | Руки на поясе |
| 3 | *Упражнения стоя* | | |
| *«Сигнальщики»*  И. п. ноги вместе, руки с шарами внизу  1 – руки с шарами поднять вперед  2 – руки с шарами поднять вверх  3 – руки с шарами вперед  4 – руки с шарами вниз | 3-4 р. > | Плечи расправлены, правильная осанка. |
| «*Большие круги*»  И. п. ноги вместе, шары в руках  1 – 4 прямыми руками круговые вращения вперед  5 – 8 прямыми руками круговые вращения назад | 5-6 р. > | Спину держать прямо. |
| *«Складушка»*  И. п. ноги вместе, мячи в руках  1 – поднять руки вверх  2 – наклониться, достать шарами до пола  3 – выпрямить руки вверх  4 – и. п. | 3-4 р. > | Руки прямые, колени не сгибать. |
| *«Морячки»*  И. п. ноги вместе, шары в руках  1 – присесть, шары вперед  2 – и. п. | 5-6 р. > | Спину держать прямо. |
| *Д/У на задержку дыхания 1-3 вдох, 1-2 пауза, 1-3 выдох, 1-2 пауза.* | 3-4 р. | Руки на поясе. |
| 4 | *Упражнения на животе* | | |
| *«Жгут»*  И. п. лежа на животе, руки с шарами 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. руки, ноги вытянуты  1 – поднять руки с шарами и голову  2 – отвести руки в стороны  3 – вернуть  4 – и. п. | 4-5 р. > | Голову держим прямо. |
| *«Звездочка»*  И. п. руки, ноги вытянуты  1 – поднять руки и ноги  2 – развести на ширину коврика  3 – соединить  4 – и. п. | 4-5 р. > | Ноги и руки прямые, лоб на подушке. |
| *Дыхательное упражнение «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 в и. п. | 3-4 р. > | Вдох носом, выдох ртом. |
| *«Лодочка»*  И. п. руки, ноги вытянуты  1 – 4 поднять руки и ноги  5 – 6 и. п. | 2-3 р. > | Ноги и руки пола не касаются. |
| *«Любопытный индеец»*  И. п. руки в стороны, лоб на подушке  1 – поднять голову и руки  2 – посмотреть на правую руку  3 – посмотреть на левую руку  4 – и. п. | 4-5 р. > | Ноги прижаты к полу. |
| *«Поза ребенка»*  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 и ноги вытянуты  1 – 6 руки, ноги тянуться в противоположные стороны  7 – 8 и. п. | 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. | 3-4 р. > | Спину прижимать к полу, носки и колени натянуты. |
| *«Комочек»*  И. п. руки и ноги вытянуты  1 – 2 – согнуть ноги и руки  3 – 4 и. п. | 6-8 р.> | Голову подтянуть к коленям. |
| *«Колобочек»*  И. п. руки и ноги согнуты в «комочек»  1 – 6 катаемся на спине. | 5-6 р.> | Спина круглая, голова прижата к коленям. |
| *Дыхательное упражнение «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. |
| *«Велосипед»*  И. п. опора на локти.  1 – 8 круговые движения ногами | 2-3р. > | Опора на локти. |
| 6 | *Упражнения на расслабление* | 30 с. > |  |

***Комплекс физических упражнений, январь (обруч)***

***Старшая группа***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание упражнений** | **Дозировка** | **Методические рекомендации** |
| *Разминка* | | | |
| 1 | Ходьба:   * на носках * на пятках * перекатами * «зайцы, лисы, лошадки» | 1 кр.  1 кр.  0,5 кр.  0,5 кр. | Руки вверх  Руки за спину  Руки за голову  Руки на колени |
| 2 | Бег:   * обычный * галоп (левый, правый бок) * подскоками | 2-3 кр.  1 кр.  0,5 кр. | Руки на поясе |
| 3 | *Упражнения стоя* | | |
| *«Шоферы»*  И. п. ноги вместе, обруч в руках  1 – полуприсед, обруч вправо  2 – полуприсед, обруч влево  3 – полный присед обруч вправо  4 – полный присед обруч влево | 3-4 р. > | Плечи ровно, спина не заваливается вперед. |
| *«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, ноги прямые. |
| *«Костюм»*  И. п. ноги вместе, обруч на ладонях  1 – 3 шаг в обруч, проворачиваем, 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 |
| *«Ласточка»*  И. п. руки наверху, ноги на ширине коврика  1 – поднять голову и руки  2 – руки назад  3 – руки вперед  4 – и. п. | 4-5 р. > | Глаза смотрят на подушку, руки в локтях прямые. |
| *«Отведение ноги»*  И. п. ладошки прижаты к полу  1 – поднять правую/левую ногу  2 – отвести в сторону  3 – вернуть  4 – и. п. | 4-5р.> | Руки от пола не отрываются, колени не сгибать. |
| *«Мотор»*  И. п. то же  1 – 16 делаем круговые вращения руками | 3по 8р.> | Ноги прижаты к полу. |
| *Дыхательное упражнение «Змея»*  И. п. лежа на животе, руки в локтях согнуты  1 – 2 подняться на руки, вдох  3 – 4 выдох, опуститься на пол, со звуком «ш-ш-ш» | 3-4р.> | Вдох носом, выдох ртом, зубы сжаты, звук ш-ш-ш. |
| *«Хлопки ногами»*  И. п. руки вниз, ладошки в пол  1 – 16 хлопки ногами | 2-3р.> | Ноги прямые. |
| *«Поза ребенка»*  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 наверху прямые  1 – 6 руки и ноги тянутся в противоположные стороны.  7 – 8 расслабление. | 3-4 р. > | Руки и ноги от пола не отрываются. |
| *«Экскаватор»*  И. п. лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые  1 – согнуть ноги в коленях  2 – выпрямить вверх  3 – 4 и. п. | 6-8 р. | Локти плотно прижаты к полу, ноги вместе. |
| *«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. |
| *Дыхательное упражнение «Шарик»*  И. п. лежа на спине, ноги согнуты  1 – вдох («надуть» живот).  2 – выдох («спрятать» живот). | 3-4 р. > | Вдох носом, выдох ртом. |
| *«Лодочка»*  И. п. лежа на спине, руки и ноги прямые  Одновременное поднимание рук и ног, удержание 10-14 секунд | 2-3р. > | Спина прижата к полу, ноги вместе, руки за головой прямые. |
|  | *«Жучок»*  И. п. ноги, руки вверх  1 – 6 потрясти | 15 с. |  |
| 6 | *Упражнения на расслабление*  *«Оздоровительная гимнастика»* | 30 с. > |  |

***Комплекс физических упражнений, февраль (мячики)***

***Старшая группа***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание упражнений** | **Дозировка** | **Методические рекомендации** |
| *Разминка* | | | |
| 1 | Ходьба:   * строевым шагом * на носках * на пятках * перекатами * «зайцы, лисы, лошадки» | 0,5 кр.  0,5 кр.  0,5 кр.  0,5 кр.  0,5 кр. | Руки вверх  Руки за спину  Руки за голову  Руки на колени |
| 2 | Бег:   * обычный * галоп (левый, правый бок) | 2-3 кр.  0,5 кр. | Руки на поясе |
| 3 | ***Упражнения в положении стоя*** | | |
| ***«Выпады»***  И. п. ноги вместе, руки вниз  1 - шаг вправо/влево, на согнутую ногу, руки в стороны  2 - и. п. | 3-4 р. > | Плечи расправлены, правильная осанка. |
| ***«Наклоны»***  И. п. ноги вместе, руки вниз  1 - наклониться, коснуться мячами пола  2 - и. п. | 6-8 р. > | Спину держать прямо, ноги прямые. |
| ***«Приседания»***  И. п. ноги вместе, мячики в руках  1 - полный присед  2 - и. п. | 6-8 р. | Спину держать прямо. |
|  | ***«Перекаты»***  1 - 2 подняться на носочки  3 - 4 перекатиться на пятки. | 6-8 р. > | Руки на поясе. |
| 4 | ***Упражнения лежа 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 отрывать. |
| ***«Ножницы руками»***  И. п. лежа на животе, руки вперед прямые  1 - 6 поднять руки, выполнять скрещивание прямых рук (вверх/вниз)  7 - 8 и. п. | 2-3 р. > | Руки в локтях прямые. |
| ***«Буква «А»***  И. п. лежа на животе, руки вперед прямые  1 - поднять ноги  2 - развести в стороны, положить  3 - поднять ноги и соединить в воздухе  4 - и. п. | 4-5 р. > | Руки, ноги пола не касаются. |
| ***«Качалочка»***  И. п. «Лодочка»  1 - 10 качаемся вверх/вниз | 2-3 р. > | Колени от пола поднять пятки и носки вместе. |
| ***Упражнение на дыхание «Задуй свечу»***  И. п. лежа на животе, руки согнуты в локтях  1 - 2 подняться, опора на руки, вдох.  3 - 4 выдох, опуститься в и. п. | 3-4 р. > | Вдох носом, выдох ртом. |
| ***«Крестики»***  И. п. лежа на животе, руки вверху  1 - поднять правую руку, левую ногу  2 - опустить  3 - поднять левую руку, правую ногу  4 - и.п. | 6-8 р. > | Ноги и руки прямые. |
| ***«Ракушечка»***  И. п. ноги согнуты, сесть на пятки, лоб около коленей, руки назад | 15 с. > | Расслабиться. |
| 5 | ***Упражнения лежа 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. |
| ***«Полущучка****»*  И. п. лежа на спине, руки и ноги вытянуты  1 - 2 согнуть ноги, поднять руки к пяткам  3 - 4 и. п. | 3-4 р. > | Голова на полу. |
| ***«Поплавок»***  И. п. лежа на спине, руки внизу  1 - 6 - поднять голову, руки, ноги, удерживать  7 - 8 и. п. | 6-8 р. > | Стопа в потолок. |
| ***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. |
| ***«Хлопки ногами»***  И. п. лежа на спине, руки прижаты к полу.  1 - 15 поднять ноги, удерживать, ударяя друг о друга  16 - и. п. | 2-3р. > | Спина прижата к полу, ноги вместе. |
|  | ***«Качалочка»***  И. п. «Лодочка»  1 - 8 качаемся вверх/вниз | 2-3 р. > | Ноги и руки пола не касаются. |
| 6 | *Упражнения на расслабление*  *«Оздоровительная гимнастика»* | 30 с. > |  |

***Комплекс физических упражнений, март (гантели)***

***Старшая группа***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание упражнений** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| *Разминка* | | | |
| 1 | Ходьба:   * на носках * на пятках * перекатами * «зайцы, лисы, лошадки» | 1 кр.  1 кр.  0,5 кр.  0,5 кр. | Руки вверх  Руки за спину  Руки за голову  Руки на колени |
| 2 | Бег:   * обычный * галоп (левый, правый бок) * подскоками | 2-3 кр.  1 кр.  0,5 кр. | Руки на поясе |
| 3 | *Упражнения стоя* | | |
| *«Лучник»*  И. п. ноги вместе, руки в стороны  1 – одна рука согнута, вторая – в стороне, голова 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 – полуприсед, руки к плечам  3 – руки вверх  4 – и. п. | 6-8 р. | Плечи ровно, спина не заваливается вперед. Руки вверх прямые, ноги прямые. |
| *«Наклоны»*  И. п. ноги вместе, мячи в руках  1 – руки вверх  2 – наклон, коснуться стопы  3 – руки вверх  4 – и. п. | 6-8 р. > | Спину держать прямо, ноги прямые. |
| *«Перекаты»*  1 – 2 подняться на носочки  3 – 4 на пятки, поднять носочки вверх. | 6-8 р. > | Руки на поясе. |
| 4 | *Упражнения на животе* | | |
| *«Я расту»*  И. п. лежа на животе, руки вперед прямые  1 – 6 вытяжение в разные стороны.  7 – 8 расслабление. | 2-3 р.> | Лоб лежит на подушке, руки и ноги от пола не отрываются |
| *«Звезда»*  И. п. лежа на животе, руки вперед прямые  1 – поднять руки и ноги  2 – развести в стороны  3 – соединить  4 – и. п. | 2-3 р. > | Голова поднята, глаза смотрят на подушку, руки в локтях прямые |
| *«Самолет»*  И. п. руки в стороны  1 – 6 поднять руки в стороны, согнуть ноги в коленях, удерживать  7 – 8 и. п. | 4-5 р. > | Руки, ноги пола не касаются. |
| *«Кузнечик»*  И. п. руки вперед  1 – поднять руки и ноги  2 – согнуть  3 – выпрямить  4 – и. п. | 5-6 р. > | Ноги и руки пола не касаются. |
| *Дыхательное упражнение «Паровоз»*  И. п. лежа на животе, руки согнуты в локтях  1 – 2 подняться, опора на руки, вдох.  3 – 4 выдох порциями. | 3-4 р. > | Вдох носом, выдох ртом. |
| *«Маятник»*  И. п. руки, ноги вытянуты  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, спина круглая. | 4-5 р. > | Вдох носом, выдох ртом. |
| *«Поза ребенка»*  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 давим 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. |
| *«Кузнечик»*  И. п. лежа на спине  1 – согнуть руки и ноги  2 – выпрямить вверх  3 – согнуть  4 – и. п. | 6-8 р. > | Ноги вместе, руки плотно прижаты к полу. |
| *«Силачи»*  И. п. лежа на спине, руки в стороны, ноги вытянуты  1 – согнуть руки  2 – и. п. | 6-8 р. > |  |
| *Дыхательное упражнение «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. |
|  | *«Кроль»*  И. п. руки внизу  1 – 16 поднять ноги, поочередно поднимать/опускать в воздухе | 2-3 р. > | Спина прижата к полу. |
| 6 | *Упражнения на расслабление*  *«Оздоровительная гимнастика»* | 30 с. > |  |

***Комплекс физических упражнений, апрель (скакалка)***

***Старшая группа***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание упражнений** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| *Разминка* | | | |
| 1 | Ходьба:   * маршем * на носках * на пятках * перекатами * «зайцы, лисы, лошадки» | 0,5 кр.  0,5 кр.  0,5 кр.  0,5 кр.  0,5 кр. | Руки вверх  Руки за спину  Руки за голову  Руки на колени |
| 2 | Бег:   * обычный * галоп (левый, правый бок) * подскоками | 2-3 кр.  1 кр.  0,5 кр. | Руки на поясе |
| 3 | *Упражнения стоя* | | |
| *«Сигнальщики»*  И. п. скакалка внизу, сложенная вдвое  1 – поднять руки вперед  2 – руки вверх  3 – руки назад  4 – за спиной  5 – 8 вернуть обратно | 3-4 р. > | Плечи ровно, спина не заваливается вперед. |
| *«Наклоны»*  И. п. скакалка внизу, сложенная вдвое  1 – наклониться, достать скакалкой до пола  2 – и. п. | 3-4 р. > | Спину держать прямо, ноги прямые. |
| *«Морячки»*  И. п. скакалка внизу, сложенная вдвое  1 – присесть, руки вперед  2 – и. п. | 5-6 р. | Плечи ровно, спина не заваливается вперед. Руки вверх прямые, ноги прямые. |
| *«Перекаты»*  1 – 2 подняться на носочки  3 – 4 на пятки, поднять носочки вверх. | 5-6 р. > | Руки на поясе. |
|  | *Д/У 1-3 вдох, 1-2 задержка дыхания,*  *1-3 выдох, 1-2 пауза.* | 2-3 р. |  |
| 4 | *Упражнения на животе* | | |
| *«Резиночка»*  И. п. лежа на животе, руки со скакалкой вперед прямые  1 – 6 руки и ноги тянуться в противоположные стороны.  7 – 8 расслабление. | 2-3 р.> | Лоб лежит на подушке, руки и ноги от пола не отрываются |
| *«Корзиночка»*  И. п. руки вытянуты со скакалкой назад, обхватив согнутые ноги  1 – 6 поднять туловище, голову, ноги на вытянутых руках  7 – 8 и. п. | 3-4 р. > | Руки прямые, колени пола не касаются. |
| *«Хлопки ногами»*  И. п. руки, ноги вытянуты  1 – 7 поднять ноги, хлопаем одну ногу об другую.  8 – и. п. | 2-3 р.> | Лоб лежит на подушке, ноги прямые. |
| *Дыхательное упражнение «Ураган»*  И. п. лежа на животе, руки согнуты в локтях  1 – 2 подняться, опора на руки, вдох.  3 – 4 опускаемся, выдох. | 3-4 р. > | Вдох носом, выдох ртом. |
| *«Лодочка плывет»*  И. п. руки, ноги вытянуты  1 – 6 поднять руки, ноги  7 – 12 качаемся. | 1-2 р. > | Руки, ноги пола не касаются. |
| *«Силачи»*  И. п. руки, ноги вытянуты  1 – поднять руки со скакалкой  2 – согнуть за головой  3 – вытянуть  4 – и. п. | 5-6 р. > | Лоб на подушке. |
| *«Поза ребенка»*  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 наверху прямые  1 – 6 руки и ноги тянуться в противоположные стороны.  7 – 8 расслабление. | 3-4 р.> | Руки и ноги от пола не отрываются |
| *«Продев»*  И. п. руки, ноги вытянуты  1 – 4 согнуть ноги, продеть через скакалку, вытянуть, скакалка под бедрами  5 – 8 обратно в и. п. | 3-4 р.> | Ноги вместе, колени сведены. |
| *«Встреча»*  И. п. лежа на спине, руки, ноги вытянуты  1 – поднять правую/левую ногу к скакалке вверх  2 – и. п. | 6-8 р.> | Ноги натянуты. |
| *«Экскаватор»*  И. п. руки, ноги вытянуты  1 – согнуть ноги  2 – выпрямить вверх  3 – 4 опустить | 5-6 р. > | Подбородок прижать к груди. |
| *Дыхательное упражнение «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. |
|  | *«Кроль»*  И. п. руки внизу, ноги вытянуты  1 – 8 поднять ноги, чередовать правую/левую ноги вверх/вниз  9 – 10 и. п. | 1-2 р. > | Спина прижата к полу. |
|  | *«Мостик»*  И. п. руки вниз вдоль туловища, ноги вытянуты  1 – 2 поднять спину вверх  3 – 4 опустить. | 5-6 р. > | Ноги согнуты, руки внизу. |
|  | *«Тараканчик»*  И. п. руки, ноги вверх  1 – 8 потрясти | 15 с. > |  |
| 6 | *Упражнения на расслабление* | 30 с. > |  |

***Комплекс физических упражнений, май (кольца)***

***Старшая группа***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание упражнений** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| *Разминка* | | | |
| 1 | Ходьба:   * маршем * на носках * на пятках * перекатами * «зайцы, кошечки, лисы, лошадки» | 0,5 кр. | Руки вверх  Руки за спину  Руки на поясе |
| 2 | Бег:   * обычный * галоп (левый, правый бок) * подскоками | 2-3 кр.  1 кр.  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 за спиной  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. руки, ноги вытянуты  1 – 8 поднять голову, руки, ноги, поочередно заводить одну за другую сверху, снизу.  9 – 10 и. п. | 2-3 р. > | Ноги, руки прямые. |
| *Дыхательное упражнение «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 вытянуты  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»*  И. п. стоя на коленях, руки параллельно  1 – 2 вдох, поднять голову вверх, прогнуться в спине  3 – 4 выдох, опустить голову, спину горкой. | 4-5 р. > | Вдох носом, выдох ртом. |
| *«Поза ребенка»*  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 наверху прямые  1 – 6 руки и ноги тянуться в противоположные стороны  7 – 8 расслабиться. | 3-4 р. > | Руки и ноги от пола не отрываются. |
| *«Поднимание туловища»*  И. п. руки внизу с кольцами, ноги вытянуты  1 – 2 поднять плечи и голову, носки на себя  3 – 4 и. п. | 6-8 р. > | Ноги вместе. |
| *«Крестики»*  И. п. руки, ноги вытянуты  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. |
| *Дыхательное упражнение «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 – 6 ноги вверх/вниз | 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. > |  |