

Частное дошкольное образовательное учреждение
«РЖД детский сад № 47»

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 29.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий детским садом
Е.П. Малаканова
Приказ № 115-од от 29.08.2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Лечебная физкультура (ЛФК) для детей»
физкультурно-спортивной направленности
для детей 5-7 лет**

Автор-разработчик программы:
Яковенко Лариса Геннадьевна,
инструктор по физической культуре

г. Новоалтайск
2024 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи по реализации Программы	4
1.3 Принципы и подходы по реализации Программы	5
1.4. Возрастные особенности детей	6
1.5. Планируемые результаты освоения Программы	8
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	10
2.1. Содержание образовательной деятельности, описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации	10
2.2. Формы, способы методы и средства реализации программы	12
2.3. Перспективно-тематическое планирование программы	13
2.4. Взаимодействие с семьей	60
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	62
3.1 Организационное обеспечение реализации программы	62
3.2 Материально-техническое обеспечение программы	62
3.3 Методическое обеспечение программы	63
VI. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	65
ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ	68

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Традиционная система организации двигательной активности детей в дошкольных учреждениях направлена, прежде всего, на развитие общей моторики ребёнка и, лишь опосредованно, на профилактику возникновения нарушений осанки и появления плоскостопия. Целенаправленная же коррекционная работа на укрепление мышечных групп, которые противодействуют появлению сутулости, плоскостопия и других нарушений развития опорно-двигательного аппарата у современных дошкольников требует специального регулярно-систематического воздействия на определённые группы мышц с эффектом достижения тренирующего порога. Данное узкоспециализированное коррекционно-развивающее направление невозможно реализовать в рамках 15-20 минутных общих физкультурных занятий. Поэтому встаёт необходимость в создании дополнительных форм организации двигательной активности ребёнка, целью которых будет дополнительное акцентированное воздействие методов и средств физической культуры, здоровье-сберегающих технологий на формирование правильной осанки, профилактику возникновения её нарушений.

Поэтому в целях здоровьесбережения наших воспитанников в ДОО организованы занятия ЛФК по авторской программе. Данная программа направлена на общее укрепление детского организма, формирование и закрепление навыка правильной осанки, формирования у ребёнка-дошкольника осознанного отношения к своему физическому развитию и здоровью.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- правила оказания платных образовательных услуг, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 г. № 1441;
- указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указа Президента Российской Федерации от 21.07.2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

- приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СП 2.4.3648-20); СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2.

Актуальность проблемы

Технолизация современного общества всё более изменяет образ жизни малышей. Видео-, телепрограммы, компьютеры, приборы, облегчающие бытовой труд, не способствуют сохранению той доли активного движения в жизни современного ребёнка, которая необходима ему для развития мышечных групп, формирующих и поддерживающих правильную осанку. Более того, дополнительно создают условия, усугубляющие факторы появления её нарушений - статические нагрузки вызывают утомление скелетной мускулатуры, снижают их силу, работоспособность, ведут к дисгармоничности их развития. Негативные же последствия в развитии дыхательной, сердечно-сосудистой, пищеварительной и других функциональных систем от искривления позвоночника и изменения формы грудной клетки общеизвестны. То есть, проблема формирования и сохранения правильной осанки у детей-дошкольников в современном обществе не только остаётся, но и становится более актуальной.

Причём, данное направление показано всем современным детям в силу вышеуказанных особенностей «образа жизни» сегодняшних дошкольников. Ведь когда хирург поставит диагноз «нарушение осанки» или «плоскостопие», когда будут официальные показания к лечебной физической культуре и посещению специализированных групп, по большому счёту будет уже поздно. Коррекция и лечение уже сформировавшихся нарушений будет требовать максимальных усилий, как от самого ребёнка, так и от его родителей.

Предоставление дополнительных услуг позволяет более полно удовлетворить образовательные потребности детей и их родителей (законных представителей); оказывать поддержку и развитие способностей и талантов у детей, основанных на принципах справедливости, всеобщности и направленной на самоопределение и профессиональную ориентацию обучающихся.

1.2 Цели и задачи реализации Программы

Цель программы:

создание условий для формирования у дошкольников навыка удержания

правильной осанки.

Задачи программы:

Оздоровительные задачи:

- Сохранение и укрепление здоровья детей.
- Формирование умения и навыка «построения» правильной осанки.
- Развитие скелетной мускулатуры, суставно-связочного аппарата.
- Содействие в профилактике плоскостопия.
- Активизация деятельности дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Образовательные задачи:

- Обогащение двигательного багажа детей.
- Формирование у детей двигательных умений и навыков, способствующих укреплению опорно-двигательного аппарата.
- Формирование у детей первичных знаний анатомии.
- Валеологическое просвещение.
- Освоение детьми метода активной коррекции (когда ребёнок осознанно включается в процесс самопознания и саморазвития).

Воспитательные задачи:

- Воспитание эмоционально-положительного отношения к физической культуре и занятиям с тренирующим эффектом.
- Воспитание морально-волевых качеств.
- Воспитание чувства уверенности в себе.
- Воспитание интереса к процессам самопознания и самосовершенствования.
- Формирование потребности в активном и здоровом образе жизни.

1.3 Принципы и подходы к формированию Программы

Принципы реализации программы:

В коррекционной и профилактической работе опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста руководствуемся следующими принципами:

1. *Принцип индивидуализации* предполагает учет возраста, уровня тренированности, общего состояния ребенка.
2. *Принцип доступности* зависит от уровня физической подготовленности ребенка.
3. *Принцип систематичности и последовательности* заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса физического воспитания, в четкой последовательности самих упражнений с обязательным чередованием нагрузки и отдыха
4. *Принцип научности* лежит в основе всех оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни, укреплению опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста.
5. *Принцип оздоровительной направленности* обеспечивает

оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

6. *Принцип наглядности* - показ физических упражнений подтверждает объяснение и помогает ребенку правильно их выполнять.

Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

Основные участники реализации Программы: инструктор по физической культуре, обучающиеся, родители (законные представители).

Социальными заказчиками реализации Программы как комплекса дополнительных образовательных услуг выступают, в первую очередь, родители (законные представители) обучающихся, как гаранты реализации прав ребенка на уход, оздоровление, воспитание и обучение.

1.4. Возрастные особенности детей

У ребенка с 5 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет инструктору по физической культуре посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6-7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно

начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища к 7 годам до 32 – 34 кг.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости

детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

1.5 Планируемые результаты освоения Программы

Активная позиция ребёнка и родителей в отношении укрепления собственного здоровья.

Дети умеют принимать и удерживать правильную осанку.

Укрепитесь свод стопы.

Увеличатся показатели силы мышц спины, брюшного пресса, грудных, плечевого пояса; повышение эластичности связок, подвижности плечевых суставов (разовьются физические качества - силы и гибкости).

Повысятся функциональные возможности дыхательной и кардиореспираторной систем организма (разработается носовое, диафрагмальное дыхание, разовьётся физическое качество - выносливость).

II. Содержательный раздел

2.1 Содержание образовательной деятельности, описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации

В каждой области сформулированы задачи, содержание образовательной деятельности, предусмотренное для освоения в каждой возрастной группе детей в возрасте от пяти до семи лет, а также результаты, которые могут быть достигнуты детьми при целенаправленной систематической работе с ними.

Определение задач и содержания образования базируется на следующих принципах:

принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей: Программа учитывает возрастные характеристики развития ребенка на разных этапах дошкольного возраста, предусматривает возможность и механизмы разработки индивидуальных траекторий развития детей с особыми возможностями, способностями, потребностями и интересами;

принцип сотрудничества с семьей: реализация Программы предусматривает оказание психолого-педагогической, методической помощи и поддержки родителям (законным представителям) детей дошкольного возраста, построение продуктивного взаимодействия с родителями (законными представителями) с целью создания единого/общего пространства развития ребенка;

принцип здоровьесбережения: при организации образовательной деятельности не допускается использование педагогических технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью воспитанников, их психоэмоциональному благополучию.

Содержание образовательной деятельности старших дошкольников (от 5 до 7 лет)

В области физического развития основными задачами образовательной деятельности являются:

- обогащение двигательного опыта, создание условия для оптимальной двигательной деятельности, развитие умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения способствующие развитию тех или иных групп мышц, способствующие укреплению мышечного корсета, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр;

- развитие психофизических качеств, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

- укрепление здоровья ребёнка, формирование правильной осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение иммунитета средствами ЛФК;

- расширение представлений о здоровье и его ценности, факторах на него

влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

- воспитание бережного и заботливого отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

Структура программы:

Программа включает разделы:

Теорико-валеологический - получение знаний об анатомии опорно-двигательного аппарата человека; о том, что такое правильная осанка и её важность для хорошего здоровья и как сделать так, чтобы она была всегда, даже «когда вырасту»).

Коррекционно-профилактический - умение принимать и удерживать некоторое время правильную осанку сознательно-волевым усилием

Тренировочный - укрепление мышечных групп грудной клетки и плечевого пояса, повышение эластичности связок и подвижности плечевых суставов; а также мышц брюшного пресса и бёдер, так как они по законам биомеханики также принимают участие в удержании правильной осанки.

Развивающий навык равновесия - биофизические законы удержания положения тела в равновесии обосновывают такое специфическое напряжение скелетной мускулатуры, которое обеспечивает гармоничное развитие мышечного корсета позвоночного столба.

Формирующий свод стопы - укрепление мышц голени и подошвенной мускулатуры для формирования и стабилизации свода стопы. (Важный раздел, так как любая форма плоскостопия рано или поздно приводит к появлению нарушений в положении позвоночника).

Общеукрепляющий - использование дыхательной гимнастики, упражнений на развитие аэробной и общей выносливости для развития дыхательной и кардио-респираторной систем, как наиболее иммуноформирующих. Любое болезненное состояние, в том числе и простудные недомогания, ведут к снижению общего мышечного тонуса, и в период болезней при положении тела «сидя или стоя» создаются условия для принятия неправильной осанки, как наименее энергозатратной.

Распределение учебных часов программы представлены в приложении в таблице №1. Периоды этапов обучения определены в соответствии с биоритмами сезонной двигательной активности жителей Сибирского региона и повторяются ежегодно с усложнением. В октябре проводится 4 занятия направленных на общее развитие.

2.2 Формы, способы методы и средства реализации программы

Формы:

1. Занятия лечебной гимнастикой (ведущая форма).
2. Самостоятельные занятия (под контролем).
3. Оздоровительный бег.
4. Игровые занятия.

Средства ЛФК:

1. Физические упражнения.
2. Массаж.
3. Закаливающие процедуры.
4. Естественные факторы природы.

Методы:

Лечебная физкультура включает в себя такие методы, как лечебный массаж и самомассаж, подвижные игры, физические упражнения, лечебные положения тела. Благодаря адекватной физической нагрузке улучшается кровоток, нормализуется психоэмоциональное состояние, улучшается координация и равновесие.

Используемые оздоровительные технологии:

- ✓ босохождение (в том числе и по ребристым опорам);
- ✓ самомассаж стоп;
- ✓ стрейтчинг;
- ✓ дыхательная гимнастика;
- ✓ логоритмика,
- ✓ вербальное сопровождение;
- ✓ пальчиковая;
- ✓ артикуляционная;
- ✓ мимическая гимнастика;
- ✓ музыкотерапия;
- ✓ игротерапия;
- ✓ психоэмоциональная гимнастика,
- ✓ психологические этюды;
- ✓ релаксация

2.3 Перспективно-тематическое планирование

п/п	Раздел:	1 квартал Сентябрь, Октябрь, Ноябрь	2 квартал Декабрь, Январь, Февраль	3 квартал Март, Апрель, Май	Количество учебных часов
1.	Теоретико - валеологический	0,35 (5%)	0,5(5%)	0.4 (5 %)	1,2 5
2.	Коррекционно- профилактический	1,4 (20%)	3 (30%)	3,2 (40%)	7,6
3.	Тренировочный	2.8 (40%)	3 (30%)	1,6 (20%)	7,4
4.	Развивающий навык равновесия	07 (10%)	1 (10%)	0,8 (10%)	2,5
5.	Формирующий свод стопы	1,05 (15%)	1,5 (15%)	1,2 (15%)	3,7 5
6.	Укрепляющий	0,7 (10%)	1 (10%)	0,8 (10%)	2,5
7.	Всего учебных часов	7 (100%)	10 (100%)	8 (100%)	25

Сентябрь 1 неделя ОРУ с массажным мячиком

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Основная стойка, мяч в согнутых руках перед грудью	1-руки вперед; 2- руки вверх, подняться на носки; 3-руки вперед, опуститься на полную стопу; 4-и.п.	8-10
2	Ноги на ширине плеч, мяч в левой руке	1-согнуть левую руку, мяч прижать ухом на плече; 2-отвести левую руку в сторону; 3-правой рукой взять мяч; 4-и.п., мяч в правой руке	4-5
3	Ноги на ширине плеч, мяч в правой руке	1-поворот вправо; 2-наклон вниз, передать мяч заправой ногой в левую руку; 3-выпрямиться, руки в стороны; 4-вернуться в и.п., мяч в левой руке. То же в другую сторону	4-5
4	Ноги на ширине стопы, мяч зажат между грудью и подбородком, руки опущены	1-приседание, руки в стороны; 2-и.п.	4-5
5	Сидя ноги врозь, руки в стороны, мяч в правойруке	1-поднять прямую левую ногу,передать мяч в правую руку; 2-и.п., мяч в левой руке, опустить ногу; 3- поднять прямую правую ногу, передать мяч в левую руку; 4-и.п.	5-6
6	Сидя ноги согнуты в коленях, ступня ноги стоит на мяче	Прокатывание мяча ступнёй правой (левой) ноги вперёд – назад	8-10

7	Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны, мяч в правой руке	1-сгруппироваться, передать мяч в левую руку под согнутыми ногами; 2-и.п., мяч в левой руке, согнутые ноги поставить на стопы; 3- сгруппироваться, передать мяч в правую руку под согнутыми ногами; 4-и.п., мяч в правой руке;	4-5
8	Лежа на животе, руки вытянуты вперед, лежат на полу, мяч в правой руке.	1-руки в стороны – назад, 2- передать мяч в левую руку спиной; 2-и.п., мяч в левой руке	5-6
9	Стойка, сомкнув ноги, руки в стороны, мяч в правой руке	1-прыжок ноги врозь, руки вверх, передать мяч в левую руку; 2-прыжком вернуться в и.п., мяч в левой руке	6-7
10	Стойка, сомкнув ноги, мяч в согнутых руках перед грудью	Упражнение на дыхание «Горячая картошка»	2-3

Сентябрь 2 неделя ОРУ с массажным мячиком

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Основная стойка, мяч в согнутых руках перед грудью	1-руки вперед; 2- руки вверх, подняться на носки; 3-руки вперед, опуститься на полную стопу; 4-и.п.	8-10
2	Ноги на ширине плеч, мяч в левой руке	1-согнуть левую руку, мяч прижать ухом на плече; 2-отвести левую руку в сторону; 3-правой рукой взять мяч; 4-и.п., мяч в правой руке	4-5

3	Ноги на ширине плеч, мяч в правой руке	1-поворот вправо; 2-наклон вниз, передать мяч за правой ногой в левую руку; 3-выпрямиться, руки в стороны; 4-вернуться в и.п., мяч в левой руке. То же в другую сторону	4-5
4	Ноги на ширине стопы, мяч зажат между грудью и подбородком.	1-приседание, руки в стороны;2-и.п.	4-5
5	Встать на колени, присесть на пятки, руки внизу, мяч в правой руке	1-встать на колени 2-поднять руки через стороны вверх, передать мяч в левую руку; 3-руки в стороны; 4-и.п.	5-6
6	Сидя ноги согнуты в коленях, ступня ноги стоит на мяче	Прокатывание мяча ступнёй правой (левой) ноги вперёд – назад	8-10
7	Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны, мяч в правойруке	1-сгруппироваться, передать мяч в левую руку под согнутыми ногами; 2-и.п., мяч в левой руке, ноги поставить на стопы; 3- сгруппироваться, передать мяч в правую руку под согнутыми ногами; 4-и.п., мяч в правой руке;	4-5
8	Лежа на животе, руки вытянуты вперед, лежат на полу, мяч в правой руке, голова опущена	1-руки в стороны – назад, передать мяч в левую руку за спиной; 2-и.п., мяч в левой руке	5-6
9	Стойка, ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке	1-прыжок ноги врозь, руки вверх, передать мяч в левую руку; 2-прыжком вернуться в и.п., мяч в левой руке	6-7

10	Стойка, ноги вместе, мяч в согнутых руках перед грудью	Упражнение на дыхание «Пушинка»	2-3
----	--	---------------------------------	-----

Сентябрь 3 неделя ОРУ с массажным мячиком

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Основная стойка, мяч в согнутых руках перед грудью	1-руки вперед; 2- руки вверх, подняться на носки; 3-руки вперед, опуститься на полную стопу; 4-и.п.	8-10
2	Ноги на ширине плеч, мяч в левой руке	1-согнуть левую руку, мяч прижать ухом на плече; 2-отвести левую руку в сторону; 3-правой рукой взять мяч; 4-и.п., мяч в правой руке	4-5
3	Ноги на ширине плеч, мяч в правой руке	1-поворот вправо; 2-наклон вниз, передать мяч за правой ногой в левую руку; 3-выпрямиться, руки в стороны; 4-вернуться в и.п., мяч в левой руке. То же в другую сторону	4-5
4	Ноги на ширине стопы, мяч зажат между грудью и подбородком, руки опущены	1-приседание, руки в стороны; 2-и.п.	4-5
5	Встать на колени, присесть на пятки на коленях, руки внизу, мяч в правой руке	1-встать на колени 2-поднять руки через стороны вверх, передать мяч в левую руку; 3-руки в стороны; 4-и.п.	5-6

6	Сидя, ноги согнуты в коленях, ступня ноги стоит на мяче	Прокатывание мяча ступнёй правой (левой) ноги вперёд – назад	8-10
7	Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны, мяч в правой руке	1-сгруппироваться, передать мяч в левую руку под согнутыми ногами; 2-и.п., мяч в левой руке, ноги поставить на стопы; 3- сгруппироваться, передать мяч в правую руку под согнутыми ногами; 4-и.п., мяч в правой руке;	4-5
8	Лежа на животе, руки вытянуты вперед, лежат на полу, мяч в руках, голова опущена, ноги вместе	1-оторвать прямые руки и ноги от пола, удерживать на весу 2-и.п.	4-5
9	Стойка, ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке	1-прыжок ноги врозь, руки вверх, передать мяч в левую руку; 2-прыжком вернуться в и.п., мяч в левой руке	6-7
10	Стойка, ноги вместе, мяч в согнутых руках перед грудью	Упражнение на дыхание «Паровозик», на выдохе произнести «чух-чух-чух»	2-3

Сентябрь 4 неделя ОРУ с массажным мячиком

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Основная стойка, мяч в согнутых руках перед грудью	1-руки вперед; 2- руки вверх, подняться на носки; 3-руки вперед, опуститься на полную стопу; 4-и.п.	8-10
2	Ноги на ширине плеч, мяч в левой руке	1-согнуть левую руку, мяч прижать ухом на плече; 2-отвести левую руку в сторону; 3-правой рукой взять мяч;	4-5

		4-и.п., мяч в правой руке	
3	Ноги на ширине плеч, мяч в правой руке	1-поворот вправо; 2-наклон вниз, передать мяч за правой ногой в левую руку; 3-выпрямиться, руки в стороны; 4-вернуться в и.п., мяч в левой руке. То же в другую сторону	4-5
4	Ноги на ширине плеч, мяч зажат между грудью и подбородком, руки опущены	1-приседание, руки в стороны; 2-и.п.	4-5
5	Встать на колени, присесть на пятки, мяч в правой руке	1-встать на колени 2-поднять руки через стороны вверх, передать мяч в левую руку; 3-руки в стороны; 4-и.п.	5-6
6	Сидя ноги согнуты в коленях, ступня ноги стоит на мяче	Прокатывание мяча ступнёй правой (левой) ноги вперёд – назад	8-10
7	Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны, мяч в правой руке	1-сгруппироваться, передать мяч в левую руку под согнутыми ногами; 2-и.п., мяч в левой руке, ноги опустить на стопы; 3-сгруппироваться, передать мяч в правую руку под согнутыми ногами; 4-и.п., мяч в правой руке;	4-5

8	Лежа на животе, руки вытянуты, лежат на полунад головой, мяч в руках, голова опущена, ноги вместе	1-оторвать прямые руки и ноги от пола, удерживать на весу; 2-и.п.	4-5
9	Сидя на корточках, мяч в согнутых руках у груди	1-выпрыгивание вверх, мяч вверх; 2-и.п.	6-7
10	Стойка, ноги вместе, мяч в согнутых руках перед грудью	Упражнение на дыхание «Ёжик», на выдохе произнести «п-ф-ф-ф»	2-3

Октябрь 1 неделя ОРУ с обручем

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках, перед собой	1-поднять вытянутые руки с обручем вверх, энергично потянуться, выпрямляя спину; 2-и.п.	8-10
2	Стоя, ноги на ширине плеч, обруч в вытянутых руках внизу	1-руки вперед, правая нога носок в сторону; 2-и.п.; 3-руки вперед, левая нога на носок в сторону; 4-и.п.	4-5
3	Стоя, ноги вместе, обруч в вытянутых руках внизу за спиной	1-наклон вперед, руки вверх доупора; 2-и.п.;	4-5
4	Стоя, ноги узкой дорожкой, обруч в согнутых руках перед грудью	1-приседание, руки вперед; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, обруч в согнутых руках перед грудью	1-сед вправо, обруч влево; 2-и.п.; 3-сед влево, обруч вправо; 4-	5-6

		и.п.	
6	Сед ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой	1-обруч вверх; 2-наклон вперед, обруч впереддо упора; 3-выпрямиться, обруч вверх; 4-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, ногивытянуты, обруч в согнутых руках перед грудью	1-сгруппироваться, обручем прижать согнутые ноги к груди;2-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, обруч в вытянутых руках над головой лежит на полу	1-поднять прямые руки с обручем и ноги от пола, удерживать на весу; 2-и.п.	4-5
9	Обруч лежит на полу	Прыжки влево-вправо, из обруча в обруч	6-7
10	Стойка, сомкнув ноги, обруч перед собой	Упражнение на дыхание «Часики», на выдохе произнести «тик-так»	5-6

Октябрь 2 неделя ОРУ с обручем

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках, перед собой	1-поднять вытянутые руки с обручем вверх, энергично потянуться, выпрямляя спину; 2-и.п.	8-10
2	Стоя, ноги на ширине плеч, обруч в вытянутых руках внизу	1-руки вперед, правая нога наносок в сторону; 2-и.п.; 3-руки вперед, левая нога на носок в сторону; 4-и.п.	4-5

3	Стоя, ноги на ширине плеч, обруч в вытянутых руках внизу	1-обруч вверх; 2-наклон вправо; 3- обруч вверх; 4-и.п.; (то же в левую сторону)	4-5
4	Стоя, ноги узкой дорожкой, обруч в согнутых руках перед грудью	1-приседание, руки вперёд;2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, обруч в согнутых руках перед грудью	1-сед вправо, обруч влево; 2-и.п.; 3-сед влево, обруч вправо; 4-и.п.	5-6
6	Сед ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой	1-обруч вверх; 2-наклон вперед, обруч впереддо упора;	4-5
		3- выпрямиться, обруч вверх; 4- и.п.	
7	Лежа на спине, ноги вытянуты, обруч в согнутых руках перед грудью	1-сгруппироваться, обручем прижать согнутые ноги к груди;2-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, обруч в вытянутых руках над головой лежит на полу	1- поднять прямые руки с обручем и ноги от пола, удерживать на весу; 2- и.п.	4-5
9	Обруч лежит на полу	Прыжки влево-вправо, из обруча в обруч	6-7
10	Стойка, сомкнув ноги, обруч перед собой	Упражнение на дыхание «Петушок», на выдохе произнести, похлопать руками по бёдрам, произнося «ку-ка-ре-ку»	5-6

Октябрь 3 неделя ОРУ с обручем

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках, перед собой	1-поднять вытянутые руки с обручем вверх, энергично потянуться, выпрямляя спину; 2-и.п.	8-10
2	Стоя, ноги на ширине плеч, обруч в вытянутых руках внизу	1-руки вперед, правая нога носок в сторону; 2-и.п.; 3- руки вперед, левая нога на носок в сторону; 4-и.п.	4-5
3	Стоя, ноги на ширине плеч, обруч в вытянутых руках внизу	1-обруч вверх; 2-наклон вправо; 3- обруч вверх;4-и.п.; (то же в лево)	4-5
4	Стоя, пятки вместе, носки врозь, обруч внизу	1-приседание, колени в стороны,руки вперед; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, обруч в согнутых руках перед грудью	1-сед вправо, обруч влево; 2-и.п.; 3-сед влево, обруч вправо; 4-и.п.	5-6
6	Сед ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой	1-обруч вверх; 2-наклон вперед, обруч впереддо упора; 3-выпрямиться, обруч вверх; 4-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, ноги вытянуты, обруч в согнутых руках перед грудью	1-сгруппироваться, обручем прижать согнутые ноги к груди;2-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, обруч в вытянутых руках над головой лежит на	1-поднять прямые руки с обручем и ноги от пола, удерживать на весу; 2-и.п.	4-5

	полу		
9	Стоя в обруче, руки на поясе	Прыжки на двух ногах на счет «1-7», на счет «8» прыжок из обруча	6-7
10	Стойка, сомкнув ноги, обруч перед собой	Упражнение на дыхание «Гуси», на выдохе произнести «га-га-га»	5-6

Октябрь 4 неделя ОРУ с обручем

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках, перед собой	1-поднять вытянутые руки с обручем вверх, энергично потянуться, выпрямляя спину; 2-и.п.	8-10
2	Стоя, ноги на ширине плеч, обруч в вытянутых руках внизу	1-руки вперед, правая нога носок в сторону; 2-и.п.; 3- руки вперед, левая нога на носок в сторону; 4-и.п.	4-5
3	Стоя, ноги на ширине плеч, обруч в вытянутых руках внизу	1-обруч вверх; 2-наклон вправо; 3- обруч вверх; 4-и.п.; (то же влево)	4-5
4	Стоя, пятки вместе, носки врозь, обруч внизу	1-приседание, колени в стороны, руки вперед; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, обруч в согнутых руках перед грудью	1-правая нога вправо на носок, обруч вверх; 2-и.п.; 3-левая нога влево, обруч вверх; 4-и.п.	5-6

6	Сед ноги врозь, обруч в согнутых руках передсобой	1-обруч вверх; 2-наклон вперед, обруч впереддо упора; 3-выпрямиться, обруч вверх; 4-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, ноги вытянуты, обруч в согнутых руках перед грудью	1-сгруппироваться, обручем прижать согнутые ноги к груди;2-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, обруч в вытянутых руках над головой лежит на полу	1-поднять прямые руки с обручем и ноги от пола, удерживать на весу; 2-и.п.	4-5
9	Стоя в обруче, руки на поясе	Прыжки на двух ногах на счет «1-7», на счет «8» прыжок из обруча	2-3
10	Стойка, сомкнув ноги, обруч перед собой	Упражнение на дыхание «Зевота», на выдохе произнести «о-о-хо-хо-о-о»	5-6

Ноябрь 1 неделя ОРУ с кольцом

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной кольцо в правойруке	1-руки через стороны вверх, переложить кольцо в левую руку, подняться на носки; 2-и.п.	5-7
2	Стоя, ноги на ширине плеч, кольцо в согнутых руках перед грудью	1-вытянутые руки вперед; 2-поворот вправо; 3-руки вперед; 4-и.п. (то же влево)	4-5
3	Стоя, ноги вместе, кольцо в вытянутых руках внизу за спиной	1- наклон вперед, кольцо вверх, руки прямые; 2- 2-и.п.	4-5
4	Стоя, пятки вместе, носки врозь, кольцо внизу	1-приседание, руки вперед-на уровне плеч; 2-и.п.	4-5

5	Стоя на коленях, кольцо в согнутых руках перед грудью	1-правая нога назад прямая, кольцо вверх;2-и.п.; 3-левая нога назад, кольцо вверх; 4-и.п.	5-6
6	Сед ноги вместе, кольцо в согнутых руках перед собой	1-кольцо вверх; 2-наклон вперед, обхватить кольцом носки ног; 3-выпрямиться, кольцо вверх;4-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, ноги вытянуты, руки в стороны, кольцо в правой руке	1- поднять прямую ногу вверх, передача кольца под коленом правой ноги;2-и.п.; 3- передача кольца под коленомлевой ноги; 4-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, кольцо в вытянутых руках над головой лежит на полу	1-поднять прямые руки с кольцом и ноги от пола, удерживать на весу; 2-и.п.	4-5
9	Стоя сбоку от кольца, руки на поясе	Прыжки на двух ногах через кольцо вправо-влево	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, кольцо перед собой	Упражнение на дыхание «Смешинка», на выдохе произнести «ха-ха-ха» и «хи-хи-хи»	4-5

Ноябрь 2 неделя ОРУ с кольцом

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной, кольцо в правой руке	1-руки через стороны вверх, переложить кольцо в левую руку, подняться на носки; 2-и.п.	5-7
2	Стоя, ноги на ширине плеч, кольцо в согнутых руках перед грудью	1-вытянутые руки вперед; 2-поворот вправо; 3-руки вперед; 4-и.п. (то же влево)	4-5

3	Стоя, ноги вместе, кольцо в вытянутых руках внизу	1- наклон вперед, кольцо вперед, руки прямые, голова прямо, ноги не сгибать; 2- и.п.	4-5
4	Стоя, пятки вместе, носки врозь, кольцо внизу	1-приседани, руки вперед- На уровне плеч;2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, кольцо в согнутых руках передгрудью	1-правая нога назад прямая, кольцо вверх;2-и.п.; 3-левая нога назад, кольцо вверх; 4- и.п.	5-6
6	Сед ноги вместе, кольцо в согнутых руках передсобой	1- кольцо вверх; 2-наклон вперед, обхватить кольцом носки ног; 3-выпрямиться, кольцо вверх;4-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, ноги вытянуты, руки в стороны, кольцо в правой руке	1-поднять прямую ногу вверх, передача кольца под коленом правой ноги;2-и.п.; 3- передача кольца под коленомлевой ноги; 4- и.п.	4-5
8	Лежа на животе, кольцо в вытянутых руках над головой лежит на полу	1- поднять прямые руки с кольцом и ноги от пола, удерживать на весу; 2- и.п.	4-5
9	Стоя сбоку от кольца, руки на поясе	Прыжки на двух ногах через кольцо вправо-влево	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, кольцо перед собой	Упражнение на дыхание «Ворона», на выдохе произнести «ка-а-а-р»	4-5

Ноябрь 3 неделя ОРУ с кольцом

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной, кольцо в правойруке	1-руки через стороны вверх, переложить кольцо в левую руку, подняться на носки; 2-и.п.	5-7

2	Стоя, ноги на ширине плеч, кольцо в согнутых руках перед грудью	1-вытянутые руки вперед; 2-поворот вправо; 3-руки вперед; 4-и.п.(то же влево)	4-5
3	Стоя, ноги вместе, кольцо в вытянутых руках внизу	1-наклон вперед, кольцо вперед, руки прямые, голова прямо, ноги не сгибать; 2-и.п.	4-5
4	Стоя, пятки вместе. Носки врозь, кольцо внизу	1-приседание, руки вперед-на уровне плеч; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, кольцо в согнутых руках перед грудью	1-правая нога назад прямая, кольцо вверх; 2-и.п.; 3-левая нога назад, кольцо вверх; 4-и.п.	5-6
6	Сед ноги вместе, кольцо в согнутых руках перед собой	1-кольцо вверх; 2-наклон вперед, обхватить кольцом носки ног; 3-выпрямиться, кольцо вверх;4-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, ноги вытянуты, руки в стороны, кольцо в правой руке	1-поднятьправую прямую ногу вверх, передача кольца под коленом; 2-и.п.; 3- передача кольца под коленомлевой ноги; 4-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, кольцо в вытянутой правой руке над головой лежитна полу	1-поднять плечи, передать кольцо за спиной в левую руку;2-и.п.; 3- поднять плечи, передать кольцо за спиной в правую руку; 4-и.п.	4-5

9	Стоя сбоку от кольца, руки на поясе	Прыжки на двух ногах через кольцо вправо-влево	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, кольцо перед собой	Упражнение на дыхание «Чистый носик». Вдох через правую ноздрю, выдох – через левую, и наоборот.	4-5

Ноябрь 4 неделя ОРУ с кольцом

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. кольцо в правой руке	1-руки через стороны вверх, переложить кольцо в левую руку, подняться на носки; 2-и.п.	5-7
2	Стоя, ноги на ширине плеч, кольцо в согнутых руках перед грудью	1-вытянутые руки вперед; 2-поворот вправо; 3-руки вперед; 4-и.п. (то же влево)	4-5
3	Стоя, ноги вместе, кольцо в вытянутых руках внизу	1-наклон вперед, кольцо вперед, руки прямые, голова прямо, ноги не сгибать; 2-и.п.	4-5
4	Стоя, пятки вместе, носки врозь. кольцо внизу	1-приседание, руки вперед-вверх; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, кольцо в согнутых руках перед грудью	1-правая нога назад прямая, кольцо вверх; 2-и.п.; 3-левая нога назад, кольцо вверх; 4-и.п.	5-6

6	Сед ноги вместе, кольцо в согнутых руках перед собой	1-4 продвигаемся вперед (приподнимаем правую ягодицу, тянем правую ногу вперед, затем левую) ; 5-8 назад	4-5
7	Лежа на спине, ноги вытянуты, руки в стороны, кольцо в правой руке	1- поднять правую прямую ногу вверх, передача кольца под коленом; 2-и.п.; 3- передача кольца под коленомлевой ноги; 4-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, кольцо в вытянутой правой руке над головой лежитна полу	1-поднять плечи, передать кольцо за спиной в левую руку;2-и.п.; 3- поднять плечи, передать кольцо за спиной в правую руку; 4-и.п.	4-5
9	Стоя сбоку от кольца, руки на поясе	Прыжки на двух ногах через кольцо вправо-влево	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, кольцо перед собой	Упражнение на дыхание «Пчелки» на выдохе произносим звук «ж-ж-ж»	4-5

Декабрь 1 неделя ОРУ с массажными мешочками

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, мешочек на голове	1-руки в стороны; 2-руки вверх, подняться на носки; 3-руки в стороны; 4-и.п.	5-7
2	Стоя, ноги на ширине плеч, мешочек в правой руке	1- руки за спину, передать мешочек в левую руку; 2-и.п. (то же в обратном направлении)	4-5

3	Стоя, ноги вместе, мешочек в согнутых руках перед грудью	1-наклон вперед, захват ступнями ног мешочка; 2-и.п., руки на поясе; 3- наклон вперед, взять мешочек в руки; 4-и.п.	4-5
4	Стоя, мешочек на голове,руки на поясе	1-полуприседания, колени в стороны; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, мешочек на голове	1-правая нога в сторону, на носок, руки в стороны; 2-и.п.; 3-левая нога в сторону, руки в стороны; 4-и.п.	5-6
6	Сед ноги вместе, мешочек в согнутых руках перед собой	1-наклон вперед, положить мешочек на носки ног; 2-и.п.; руки на поясе; 3-наклон вперед, взять мешочек в руки; 4-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, ноги вытянуты, мешочек зажат ступнями ног, руки в стороны	1-сгруппироваться, подтянуть колени к груди; 2-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, мешочек в согнутых руках под грудью	1-выгнуть спину, выпрямляя руки, ноги прижаты к полу; 2-и.п.	4-5
9	Стоя, ноги вместе, мешочек в правой руке, руки в стороны	1-прыжок, ноги врозь, руки в стороны; 2- ноги вместе - передать мешочек в левую руку.	4-5 4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, мешочек перед собой	Упражнение на дыхание «Снежинка» на выдохе «сдуваем снежинку с ладоней»	4-5

Декабрь 2 неделя ОРУ с массажными мешочками

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, мешочек на голове	1-руки в стороны; 2-руки вверх, подняться на носки; 3-руки в стороны;4-и.п.	5-7
2	Стоя на мешочке, руки на поясе	Движение вправо-влево на мешочке по кругу	4-5
3	Стоя, ноги вместе, мешочек в согнутых руках перед грудью	1-наклон вперед, захват ступнями ног мешочка; 2-и.п., руки на поясе; 3- наклон вперед, взять мешочек в руки; 4-и.п.	4-5
4	Стоя, мешочек на голове, руки на поясе	1-полуприседания, колени в стороны; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, мешочек на голове	1-правая нога в сторону, на носок, руки в стороны; 2-и.п.; 3-левая нога в сторону, руки в стороны; 4-и.п.	5-6
6	Сед ноги вместе, мешочек в согнутых руках перед собой	1-наклон вперед, положить мешочек на носки ног; 2-и.п.; руки на поясе; 3-наклон вперед, взять мешочек в руки; 4-и.п.	4-5

7	Лежа на спине, ноги вытянуты, мешочек зажат ступнями ног, руки в стороны	1-сгруппироваться, подтянуть колени к груди; 2-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, мешочек в согнутых руках под грудью	1-выгнуть спину, выпрямляя руки, ноги прижаты к полу; 2-и.п.	4-5
9	Стоя ноги вместе, мешочек в правой руке, руки в стороны	1-прыжок, ноги врозь, руки в стороны; 2- ноги вместе- передать мешочек в левую руку.	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, мешочек перед собой	Упражнение на дыхание «Поднимаем груз» на вдохе поднять сжатые кулаки до уровня груди, на выдохе - опустить	4-5

Декабрь 3 неделя ОРУ с массажными мешочками

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, мешочек на голове	1-руки в стороны; 2-руки вверх, подняться на носки; 3-руки в стороны;4-и.п.	5-7
2	Стоя на мешочке, руки на поясе	Движение вправо-влево на мешочке по кругу	4-5
3	Стоя, ноги вместе, мешочек в согнутых руках перед грудью	1-наклон вперед, захват ступнями ног мешочка; 2-и.п., руки на поясе; 3- наклон вперед, взять мешочек в руки; 4-и.п.	4-5

4	Стоя, мешочек на голове,руки на поясе	1-полуприседания, колени в стороны; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, мешочек на голове	1-правая нога в сторону, на носок, руки в стороны; 2-и.п.; 3-левая нога в сторону, руки в стороны; 4-и.п.	5-6
6	Сед ноги вместе, мешочек в согнутых руках перед собой	1-наклон вперед, положить мешочек на носки ног; 2-и.п.; руки на поясе; 3-наклон вперед, взять мешочек в руки; 4-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, ноги вытянуты, мешочек зажат ступнями ног, руки в стороны	1-сгруппироваться, подтянуть колени к груди; 2-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, мешочек в согнутых руках под грудью	1-выгнуть спину, выпрямляя руки, ноги прижаты к полу; 2-и.п.	4-5
9	Стоя сбоку от мешочка,ноги вместе	Перепрыгивание через мешочек вправо-влево	4-5
10	Стойка ноги врозь, мешочек на голове	Перекаты с пятки на носки 1-перекат на носки-вдох 2-перекат на пятки-выдох	4-5

Декабрь 4 неделя ОРУ с массажными мешочками

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, мешочек на голове	1-руки в стороны; 2-руки вверх, подняться на носки; 3-руки в стороны;4-и.п.	5-7

2	Стоя, ноги на ширине плеч, мешочек в согнутых руках перед грудью	1- руки за спину, передать мешочек в левую руку; 2-и.п.(то же в обратном направлении)	4-5
3	Стоя, ноги вместе, мешочек в согнутых руках перед грудью	1-наклон вперед, захват ступнями ног мешочка; 2-и.п., руки на поясе; 3- наклон вперед, взять мешочек в руки; 4-и.п.	4-5
4	Стоя, мешочек на голове,руки на поясе	1-полуприседания, колени в стороны; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, мешочек на голове	1-правая нога в сторону, на носок, руки в стороны; 2-и.п.; 3-левая нога в сторону, руки в стороны; 4-и.п.	5-6
6	Сед ноги вместе, мешочек в согнутых руках перед собой	1-наклон вперед, положить мешочек на носки ног; 2-и.п.; руки на поясе; 3-наклон вперед, взять мешочек в руки; 4-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, ноги вытянуты, мешочек зажат ступнями ног, руки в стороны	1-сгруппироваться, подтянуть колени к груди; 2-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, мешочек в согнутых руках под грудью	1-выгнуть спину, выпрямляя руки, ноги прижаты к полу; 2-и.п.	4-5

9	Стоя ноги вместе, мешочек в правой руке,руки в стороны	1-прыжок, ноги врозь, руки в стороны; 2- ноги вместе- передать мешочек в левую руку.	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, мешочек перед собой	Упражнение на дыхание «Горячая картошка» на выдохе дует на мешочек	4-5

Январь 1 неделя ОРУ с гантелями

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, гантели внизу	1-руки в стороны; 2-руки к плечам; 3-руки в стороны; 4-и.п.	5-7
2	Стоя ноги врозь, руки у плеч	1-руки вверх, на носки; 2-и.п.	4-5
3	Стоя, ноги вместе, гантели в вытянутых руках внизу	1-наклон вперед, прямые руки вперед; 2-и.п.	4-5
4	Стоя, гантели внизу	1 приседание, руки в стороны; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, гантели внизу	1-правая нога в правую сторону, на носок, руки в стороны; 2-и.п.; 3-левая нога в левую сторону,руки в стороны; 4-и.п.	5-6
6	Сед, соединив ступни ног, гантели внизу	1-потянуться вперед, гантели вперед 2-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, ноги вытянуты, руки в стороны	1-соединить гантели под коленом правой ноги; 2-и.п.; 3- соединить гантели под	4-5

		коленом левой ноги; 4-и.п.	
8	Лежа на животе, руки с гантелями в стороны	1-поднять руки и ноги от пола; 2-и.п.	4-5
9	Стоя ноги вместе, гантели внизу	1-прыжок, ноги врозь, руки в стороны; 2-и.п.	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, гантели перед собой	Упражнение на дыхание «Будильник» на выдохе говорим «тик-так»	4-5

Январь 2 неделя ОРУ с гантелями

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, гантели внизу	1-руки в стороны; 2-руки к плечам; 3-руки в стороны; 4-и.п.	5-7
2	Стоя ноги врозь, руки у пояса	1-поворот вправо; 2-и.п.; руки в стороны; 3-и.п.; 4-поворот влево, руки в стороны; 4-и.п.	4-5
3	Стоя, ноги вместе, гантели в вытянутых руках внизу	1-наклон вперед, прямые руки вперед; 2-и.п.	4-5
4	Стоя, гантели внизу	1 приседание, руки в стороны; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, гантели внизу	1-правая нога в правую сторону, на носок, руки в стороны; 2-и.п.; 3-левая нога в левую сторону, руки в стороны;	5-6

		4-и.п.	
6	Сед, соединив ступни ног, гантели внизу	1-потянуться вперед, гантели вперед 2-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, ноги вытянуты, руки в стороны	1-соединить гантели под коленом правой ноги; 2-и.п.; 3- соединить гантели под коленом левой ноги; 4-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, руки с гантелями в стороны	1-поднять руки и ноги от пола; 2-и.п.	4-5
9	Стоя ноги вместе, гантели внизу	1-прыжок, ноги врозь, руки в стороны; 2-и.п.	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, гантели перед собой	Упражнение на дыхание «Трубач» на выдохе говорим «ту-ту-ту»	4-5

Январь 3 неделя ОРУ с гантелями

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, гантели внизу	1-руки в стороны; 2-руки к плечам; 3-руки в стороны; 4-и.п.	5-7
2	Стоя ноги врозь, руки у пояса	1-поворот вправо, руки в стороны; 2-и.п.; 3-поворот влево, руки в стороны; 4-и.п.	4-5
3	Стоя, ноги вместе, гантели в вытянутых руках внизу	1-наклон вперед, прямые руки вперед; 2-и.п.	4-5
4	Стоя, гантели внизу	1 приседание, руки в стороны; 2-и.п.	4-5

5	Стоя на коленях, гантели внизу	1-правая нога в правую сторону, на носок, руки в стороны; 2-и.п.; 3-левая нога в левую сторону, руки в стороны; 4-и.п.	5-6
6	Сед, соединив ступни ног, гантели внизу	1-потянуться вперед, гантели вперед 2-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, ноги вытянуты, руки прижаты к корпусу с боку	Перекат на живот и обратно (Вправо, а затем влево)	4-5
8	Лежа на животе, руки с гантелями в стороны	1-поднять руки и ноги от пола; 2-и.п.	4-5
9	Стоя ноги вместе, гантели внизу	1-прыжок, ноги врозь, руки в стороны; 2-и.п.	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, гантели перед собой	Упражнение на дыхание «Веселый мячик» на выдохе говорим «у-ф-ф-ф»	4-5

Январь 4 неделя ОРУ с гантелями

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги вместе, гантели внизу	1-руки в стороны, правая нога на носок вправо; 2-и.п.; 3-руки в стороны, левая нога на носок влево; 4-и.п.	5-7

2	Стоя ноги врозь, руки у пояса	1-поворот вправо, руки в стороны; 2-и.п.; 3-поворот влево, руки в стороны;4-и.п.	4-5
3	Стоя, ноги вместе, гантели в вытянутых руках внизу	1-наклон вперед, прямые руки вперед; 2-и.п.	4-5
4	Стоя, гантели внизу	1приседание, руки в стороны;2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, гантели внизу	1-правая нога в правую сторону, на носок, руки в стороны; 2-и.п.; 3-левая нога в левую сторону,руки в стороны; 4-и.п.	5-6
6	Сед, соединив ступни ног, гантели внизу	1-потянуться вперед, гантели вперед 2-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, ноги вытянуты, руки прижаты к корпусу с боку	Перекат на живот и обратно (Вправо, затем влево)	4-5
8	Лежа на животе, руки с гантелями в стороны	1-поднять руки и ноги от пола; 2-и.п.	4-5
9	Стоя ноги вместе, гантели внизу	1-прыжок, ноги врозь, руки в стороны; 2-и.п.	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, гантели перед собой	Упражнение на дыхание «Насос» на выдохе говорим «с-с-с»	4-5

Февраль 1 неделя ОРУ с резиновым мячом средних размеров

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу	1-руки вперед; 2- правая нога на носок вправо,руки вверх; 3-руки вперед, ноги вместе; 4-и.п.	5-7
2	Стоя ноги врозь, мяч у груди в согнутых руках	1-поворот вправо, мяч вперед;2-и.п.; 3-поворот влево, мяч вперед; 4-и.п.	4-5
3	Стоя, ноги вместе, мяч в вытянутых руках внизу за спиной	1-наклон вперед, прямые руки вперед; 2-и.п.	4-5
4	Стоя, мяч внизу	1приседание, мяч вперед; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, мяч внизу	1-правая нога назад на носок,руки вверх; 2-и.п.; 3-левая нога назад на носок, руки вверх; 4-и.п.	5-6
6	Сед ноги врозь	1-прокатить мяч по полу вперед, не сгибая колени; 2-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, мяч зажат между коленями, ноги согнуты	1-сгруппироваться, колени подтянуть к подбородку, голову вперед; 2-и.п.	4-5

8	Лежа на животе, грудью на мяче, руки в стороны	1-поднять руки и голову, прогнуться, ноги прижаты к полу; 2-и.п.	4-5
9	Стоя ноги вместе, мяч в вытянутых руках в правой стороне	1-прыжок боком вправо, мяч влево; 2-и.п.; 3-прыжок влево, мяч вправо; 4-и.п.	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, мяч перед собой	Упражнение на дыхание «Лыжник», движение руками вперед-назад, вдох-выдох	4-5

Февраль 2 неделя ОРУ с резиновым мячом средних размеров

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу	1-руки вперед; 2- правая нога на носок вправо,руки вверх; 3-руки вперед, ноги вместе; 4-и.п.	5-7
2	Стоя ноги врозь, мяч в вытянутых руках вверху	1-наклон вправо;2-и.п.; 3-наклон влево;4-и.п.	4-5
3	Стоя, ноги вместе, мяч в вытянутых руках внизу за спиной	1-наклон вперед, прямые руки вверх-назад, голову держим прямо; 2-и.п.	4-5
4	Стоя, мяч внизу	1приседание, мяч вперед; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, мяч внизу	1-правая нога назад на носок, руки вверх; 2-и.п.; 3-левая нога назад на носок, руки вверх;	5-6

		4-и.п.	
6	Сед ноги врозь	1-прокатить мяч по полу вперед, не сгибая колени; 2-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, мяч зажат между коленями, ноги согнуты	1-сгруппироваться, колени подтянуть к подбородку, голову вперед; 2-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, грудью на мяче, руки в стороны	1-поднять руки и голову, прогнуться, ноги прижаты к полу; 2-и.п.	4-5
9	Стоя ноги вместе, мяч в вытянутых руках в правой стороне	1-прыжок боком вправо, мяч влево; 2-и.п.; 3-прыжок влево, мяч вправо; 4-и.п.	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, мяч перед собой	Упражнение на дыхание «Пловец», движение руками перед грудью - плавание	4-5

Февраль 3 неделя ОРУ с резиновым мячом средних размеров

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу	1-руки вперед; 2- правая нога на носок вправо,руки вверх; 3-руки вперед, ноги вместе; 4-и.п.	5-7
2	Стоя ноги врозь, мяч в вытянутых руках вверх	1-наклон вправо;2-и.п.; 3-наклон влево;4-и.п.	4-5
3	Стоя, ноги вместе, мяч в вытянутых руках внизу за спиной	1-наклон вперед, прямые руки вперед, голова прямо; 2-и.п.	4-5

4	Стоя, мяч внизу	1-приседание, мяч вперед; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, мяч внизу	1-правая нога назад на носок, руки вверх; 2-и.п.; 3-левая нога назад на носок, руки вверх; 4-и.п.	5-6
6	Сед ступни ног на мяче, ноги согнуты в коленях	1-прокатить мяч по полу вперед, выпрямляя колени; 2-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, мяч зажат между коленями, ноги согнуты	1-сгруппироваться, колени подтянуть к подбородку, голову вперед; 2-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, грудью на мяче, руки в стороны	1-поднять руки и голову, прогнуться, ноги прижаты к полу; 2-и.п.	4-5
9	Стоя ноги вместе, мяч в вытянутых руках в правой стороне	1-прыжок боком вправо, мяч влево; 2-и.п.; 3-прыжок влево, мяч вправо; 4-и.п.	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, мяч перед собой	Упражнение на дыхание «Хлопушка» Вдох - руки развести в стороны, выдох - хлопок перед собой	4-5

Февраль 4 неделя ОРУ с резиновым мячом средних размеров

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
---	--------------------	------------	---------------------

1	Стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу	1-руки вперед; 2- правая нога на носок вправо,руки вверх; 3-руки вперед, ноги вместе; 4-и.п.	5-7
2	Стоя ноги врозь, мяч в вытянутых руках вверху	1-наклон вправо;2-и.п.; 3-наклон влево;4-и.п.	4-5
3	Стоя, ноги вместе, мяч в вытянутых руках внизу за спиной	1-наклон вперед, прямые руки вверх-назад, голову держим прямо; 2-и.п.	4-5
4	Стоя, мяч внизу	1приседание, мяч вперед; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, мяч внизу	1-правая нога назад на носок, руки вверх; 2-и.п.; 3-левая нога назад на носок, руки вверх; 4-и.п.	5-6
6	Сед ступни ног на мяче, ноги согнуты в коленях	1-прокатить мяч по полу вперед, выпрямляя колени; 2-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, мяч зажат между коленями, ноги согнуты	1-сгруппироваться, колени подтянуть к подбородку, голову вперед; 2-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, грудью на мяче, руки в стороны	1-поднять руки и голову, прогнуться, ноги прижаты к полу; 2-и.п.	4-5
9	Стоя ноги вместе, мяч в вытянутых руках перед грудью	Прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах	4-5

10	Стойка, сомкнув ноги, мяч перед собой	Упражнение на дыхание «Травушка колыхается»- движение руками вправо-влево вниз	4-5
----	---------------------------------------	--	-----

Март

1 неделя ОРУ с гимнастической палкой

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги вместе, палка внизу	1-руки вверх, правая нога на носок в сторону; 2-и.п.; 3-руки вверх, левая нога на носок в сторону; 4-и.п.	5-7
2	Стоя ноги врозь, палка в согнутых руках перед грудью	1-наклон вперед, прокатывание палки вниз вдоль по туловищу; 2-и.п.;	4-5
3	Стоя, ноги вместе, палка в вытянутых руках внизу за спиной	1-наклон вперед, прокатывание палки по спине вверх; 2-и.п.	4-5
4	Стоя, палка внизу	1приседание, палку вперед; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, палка внизу	1-прокатить палку вперед, вытянуть спинку; 2-и.п.	5-6
6	Сед ступни ног на палке, ноги согнуты в коленях	1-прокатить палку по полу вперед, выпрямляя колени; 2-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, палка в вытянутой правой руке	1-согнуть правую ногу, передать палку в левую руку; 2-и.п., палка в левой руке; 3- согнуть левую ногу,	4-5

		передать палку в правую руку; 4-и.п.	
8	Лежа на животе, палка в вытянутых руках над головой	1-прокатить палку к груди, выпрямить руки; 2-и.п.	4-5
9	Стоя ноги вместе, палка на полу	Прыжки на двух ногах через Палку (вперед, назад)	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, палка перед собой	Упражнение на дыхание «Лягушка» на выдохе говорим «Ква-ква-ква»	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, палка перед собой	Упражнение на дыхание «Хлопушка» на выдохе хлопок по коленям	4-5

Март 2 неделя ОРУ с гимнастической палкой

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги вместе, палка внизу	1-руки вверх, правая нога на носок в сторону; 2-и.п.; 5-руки вверх, левая нога на носок в сторону; 6-и.п.	5-7
2	Стоя ноги врозь, палка в согнутых руках перед грудью	1-наклон вперед, прокатывание палки вниз вдоль по туловищу; 2-и.п.;	4-5
3	Стоя, ноги вместе, палка в вытянутых руках внизу за спиной	3-наклон вперед, прокатывание палки по спине вверх; 4-и.п.	4-5
4	Стоя, палка внизу	1 приседание, палку вперед; 2-и.п.	4-5

5	Стоя на коленях, палка внизу	1-прокатить палку вперед, вытянуть спинку;2-и.п.	5-6
6	Сед ступни ног на палке, ноги согнуты в коленях	1-прокатить палку по полу вперед, выпрямляя колени;2-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, палка в вытянутой правой руке	1-согнуть правую ногу, передать палку в левую руку; 2-и.п., палка в левой руке; 5- согнуть левую ногу, передать палку в правую руку; 6-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, палка в вытянутых руках над головой	3-прокатить палку к груди, выпрямить руки; 4-и.п.	4-5
9	Стоя ноги вместе, палка на полу	Прыжки на двух ногах через Палку (вперед, назад)	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, палка перед собой	Упражнение на дыхание «Лягушка» на выдохе говорим «Ква-ква-ква»	4-5

Март 3 неделя ОРУ с гимнастической палкой

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги вместе, палка внизу	1-руки вверх, правая нога на носок в сторону; 2-и.п.; 3-руки вверх, левая нога на носок в сторону; 4-и.п.	5-7
2	Стоя ноги врозь, палка в согнутых руках перед грудью	1-наклон вперед, прокатывание палки вниз вдоль по туловищу;2-и.п.;	4-5
3	Стоя, ноги на ширине плеч, палка в согнутых руках за	1-поворот вправо;2-и.п.; 3-поворот влево;4-и.п.	4-5

	ГОЛОВОЙ		
4	Стоя, палка внизу	1-приседание, палка вперед; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, палка внизу	1-прокатить палку вперед, вытянуть спинку; 2-и.п.	5-6
6	Сед ступни ног на палка, ноги согнуты в коленях	1-прокатить палку по полу вперед, выпрямляя колени; 2- и.п.	4-5
7	Лежа на спине, палка в вытянутой правой руке	1-согнуть правую ногу, передать палку в левую руку; 2-и.п., палка в левой руке; 3- согнуть левую ногу, передать палку в правую руку; 4-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, палка в вытянутых руках над головой	1-прокатить палку к груди, выпрямить руки; 2-и.п.	4-5
9	Стоя ноги вместе, палка на полу	Прыжки на двух ногах через Валу (вперед, назад)	4-5
1 0	Стойка, сомкнув ноги, палка перед собой	Упражнение на дыхание «Зевота» на выдохе говорим «Охо-хо-хо»	4-5

Март 4 неделя ОРУ с гимнастической палкой

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги вместе, руки в стороны, палка в правой руке	1-передать палка в левую руку за спиной; 2-и.п., палка в левой руке; 3- передать палку в правую руку за спиной; 4-и.п.	5-7

2	Стоя ноги врозь, палка в согнутых руках перед грудью	1-наклон вперед, прокатывание палки вниз вдоль по туловищу;2-и.п.;	4-5
3	Стоя, ноги на ширине плеч, палка в согнутых руках за головой	1-поворот вправо;2-и.п.; 3-поворот влево;4-и.п.	4-5
4	Стоя, палка внизу	1приседание, палку вперед, на уровне плеч; ;2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, палка внизу	1-прокатить палку вперед, вытянуть спинку; 2-и.п.	5-6
6	Сед ступни ног на палке, ноги согнуты в коленях	1-прокатить палку по полу вперед, выпрямляя колени; 2-и.п.	4-5
7	Лежа на спине, палка в вытянутой правой руке	1-согнуть правую ногу, передать палку в левую руку; 2-и.п., палка в левой руке; 3- согнуть левую ногу, передать палку в правую руку; 4-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, палка в вытянутых руках над головой	1-прокатить палку к груди, выпрямить руки;2-и.п.	4-5
9	Стоя ноги вместе, палка на полу	Прыжки на двух ногах через Палку вперед, назад;	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, палку держим в руках широким хватом внизу	Делаем перекаты, перекатились на носок, палку вперед на уровне плеч в прямых руках, перекат на пятки, палку опустили вниз	4-5

Апрель 1 неделя

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
---	--------------------	------------	---------------------

1	Стоя ноги врозь, флажки внизу	1-руки в стороны; 2-руки вверх, подняться на носки; 3-руки в стороны;4-и.п.	5-7
2	Стоя ноги вместе, флажки внизу	1-наклон вперед, руки в стороны, голова выше;2- и.п.	4-5
3	Стоя, ноги на ширине плеч, флажки внизу	1-флажки вперед, правая нога на носок назад; 2-и.п.; 3- флажки вперед, левая нога на носок назад; 4-и.п.	4-5
4	Стоя, ноги узкой дорожкой	1приседание, руки в стороны; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, флажки внизу	1-руки в стороны; 2-руки вверх; 3-руки вперед;4-и.п.	5-6
6	Сидя, ноги вместе, флажки у груди	1-флажки в стороны; 2-флажки вперед, коснуться флажками носочков ног; 3-флажки в стороны;4-и.п.	4-6
7	Лежа на животе, флажки в вытянутых руках в стороны	1-прогнуться, оторвать руки и ноги от пола; 2-и.п.	4-5
8	Лежа на спине, флажки в вытянутых руках в стороны	1-поднять прямую правую ногу вверх, соединить флажки под коленом; 2-и.п.; 3- поднять прямую левую ногу	4-5

Апрель 2 неделя ОРУ с флажками

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
---	--------------------	------------	---------------------

1	Стоя ноги врозь, флажки внизу	4-руки в стороны; 5-руки вверх, подняться на носки; 6-руки в стороны;4-и.п.	5-7
2	Стоя ноги вместе, флажки внизу	1-наклон вперед, руки в стороны, голова выше;2- и.п.	4-5
3	Стоя, ноги на ширине плеч, флажки внизу	1-флажки вперед, правая нога на носок назад; 2-и.п.; 5- флажки вперед, левая нога на носок назад; 6-и.п.	4-5
4	Стоя, ноги узкой дорожкой	1приседание, руки в стороны; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, флажки внизу	1-руки в стороны; 2-руки вверх; 3-руки вперед;4-и.п.	5-6
6	Сидя, ноги вместе, флажки у груди	4-флажки в стороны; 5-флажки вперед, коснуться флажками носочков ног; 6-флажки в стороны;4-и.п.	4-6
7	Лежа на животе, флажки в вытянутых руках в стороны	3-прогнуться, оторвать руки и ноги от пола; 4-и.п.	4-5
8	Лежа на спине, флажки в вытянутых руках в стороны	1-поднять прямую правую ногу вверх, соединить флажки под коленом; 2-и.п.; 3- поднять прямую левую ногу вверх, соединить флажки под коленом; 4-и.п.	4-5
9	Стоя, ноги вместе	1-прыжок, ноги врозь, руки в стороны; 2-прыжок, и.п.	4-5

10	Стойка, сомкнув ноги, флажки внизу	Упражнение на дыхание «Гудок паровоза» на выдохе говорим «У-у-у»	4-5
----	------------------------------------	--	-----

Апрель 3 неделя ОРУ с флажками

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя ноги врозь, флажки внизу	1-руки в стороны; 2-руки вверх, подняться на носки; 3-руки в стороны;4-и.п.	5-7
2	Стоя ноги вместе, флажки внизу	1-наклон вперед, руки в стороны, голова выше; 2- и.п.	4-5
3	Стоя, ноги на ширине плеч, флажки внизу	1-флажки вперед, правая нога на носок назад; 2и.п.; 3- флажки вперед, левая нога на носок назад; 4-и.п.	4-5
4	Стоя, ноги узкой дорожкой	1приседание, руки в стороны; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, флажки внизу	1-руки в стороны; 2-руки вверх; 3-руки вперед;4-и.п.	5-6
6	Сидя, ноги вместе, флажки у груди	Продвижение вперед, не сгибая колени и назад	4-6
7	Лежа на животе, флажки в вытянутых руках в стороны	1-прогнуться, оторвать руки и ноги от пола; 2-и.п.	4-5
8	Лежа на спине, флажки в вытянутых руках в стороны	1-поднять прямую правую ногу вверх, соединить флажки под коленом;	4-5

		2-и.п.; 3- поднять прямую левую ногу вверх, соединить флажки под коленом; 4-и.п.	
9	Стоя, ноги вместе	1-прыжок, ноги врозь, руки в стороны; 2-прыжок, и.п.	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, флажки внизу	Упражнение на дыхание «Плакса» на выдохе говорим «ы-ы-ы»	4-5

Апрель 4 неделя ОРУ с флажками

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя ноги врозь, флажков внизу	1-руки в стороны; 2-руки вверх, подняться на носки; 3- руки в стороны;4-и.п.	5-7
2	Стоя ноги вместе, флажки внизу	1-наклон вперед, руки в стороны, голова выше;2- и.п.	4-5
3	Стоя, ноги на ширине плеч, флажки внизу	1-флажки вперед, правая нога на носок назад; 2и.п.; 3- флажки вперед, левая нога на носок назад; 4-и.п.	4-5
4	Стоя, ноги узкой дорожкой	1приседание, руки в стороны; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, флажков внизу	1-руки в стороны; 2-руки вверх; 3-руки вперед;4-и.п.	5-6
6	Сидя, ноги вместе, флажки у груди	Продвижение вперед, не сгибая колени и назад	4-6

7	Лежа на животе, флажки в вытянутых руках в стороны	1-прогнуться, оторвать руки и ноги от пола; 2-и.п.	4-5
8	Лежа на спине, флажки в вытянутых руках в стороны	1-поднять прямую правую ногу вверх, соединить флажки под коленом; 2-и.п.; 3- поднять прямую левую ногу вверх, соединить флажки под коленом; 4-и.п.	4-5
9	Стоя, ноги вместе	Прыжки на двух ногах, руки согнуты в локтях. Поочередное разгибание рук в прыжке	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, флажки внизу	Упражнение на дыхание «Упрямый ослик» на выдохе говорим «Й-а-а-а»	4-5

Май 1 неделя ОРУ без предметов

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, руки врозь	1-руки в стороны, ладони вверх; 2-руки прямые вверх, ладони соединить; 1-руки в стороны, ладони вверх 2-4-и.п.	5-7
2	Стоя, ноги на ширине плеч, руки за головой, локти приподняты вверх отведены назад.	1-Соединить локти впереди; 2- и.п.	4-5
3	Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз.	1-поднять руки вверх, большие пальцы соединить, уши прикрыты руками; 2-Наклон вперед, достать носочки ног; 3-поднять руки вверх,	4-5

		большие пальцы соединить, уши прикрыты руками; 4- и.п.	
4	Стоя, ноги на ширине плеч руки за головой, локти приподняты вверх отведены назад.	1-наклон вправо; 2-и.п. 3-наклон влево; 4-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, присесть на пятки.	4- 2-и.п.; 3-поворот влево;4-и.п.	5-6
6	Сидя, ноги вместе, верёвочка у груди	1-веревочка вверх; 2-верёвочка вперед, обхват ступней ног верёвочкой; 3- веревочка вверх;4-и.п.	4-6
7	Лежа на спине, верёвочка в вытянутых руках над головой	1-сгруппироваться, обхватить верёвочкой колени; 2-и.п.	4-5
8	Лежа на животе, верёвочка в вытянутых руках над головой	1-поднять прямые руки и ноги от пола; 2-и.п.	4-5
9	Стоя боком к верёвочке, ноги вместе, верёвочка на полу	Прыжки на двух ногах боком через верёвочку	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, веревочка перед собой	Упражнение на дыхание «Косарь» на выдохе говорим «Жух-х-х»	4-5

Май 2 неделя

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз	1-руки в стороны, ладони вверх; 2-руки прямые вверх,	5-7

		ладони соединить; 3-руки в стороны, ладони вверх 4-4-и.п.	
2	Стоя, ноги на ширине плеч, руки за головой, локти приподняты вверх отведены назад.	3-Соединить локти впереди; 4- и.п.	4-5
3	Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз.	5-поднять руки вверх, большие пальцы соединить, уши прикрыты руками; 6-Наклон вперед, достать носочки ног; 7-поднять руки вверх, большие пальцы соединить, уши прикрыты руками; 8- и.п.	4-5
4	Стоя, ноги на ширине плеч руки за головой, локти приподняты вверх отведены назад.	1-наклон вправо; 2-и.п. 3-наклон влево; 4-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, присесть на пятки.	1-2-и.п.; 3-поворот влево;4-и.п.	5-6
6	Сидя, ноги вместе, верёвочка у груди	4-верёвочка вверх; 5-верёвочка вперед, обхват ступней ног верёвочкой; 6- верёвочка вверх;4-и.п.	4-6
7	Лежа на спине, верёвочка в вытянутых руках над головой	3-сгруппироваться, обхватить верёвочкой колени; 4- и.п.	4-5
8	Лежа на животе, верёвочка в вытянутых руках над головой	3-поднять прямые руки и ноги от пола; 4- и.п.	4-5

9	Стоя боком к верёвочке, ноги вместе, верёвочка на полу	Прыжки на двух ногах боком через верёвочку	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, верёвочка перед собой	Упражнение на дыхание «Косарь» на выдохе говорим «Жух-х-х»	4-5

Май 3 неделя ОРУ с верёвочкой

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя на верёвочке, руки на поясе	Движение вправо-влево по верёвочке мелким приставным шагом	5-7
2	Стоя ноги врозь, верёвочка за спиной, внизу	1-наклон вперед, голова вышевверх, верёвочка вверх; 2- и.п.	4-5
3	Стоя, ноги на ширине плеч, верёвочка внизу	1-верёвочка вперед; 2-верёвочка вверх, правая нога назад на носок; 3- верёвочка вперед;4-и.п.	4-5
4	Стоя, ноги узкой дорожкой	1 приседание, руки вперед; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, верёвочка в согнутых руках за плечами, локти в стороны	1-поворот вправо;2-и.п.; 3-поворот влево; 4-и.п.	5-6
6	Сидя, ноги вместе, верёвочка у груди	1-верёвочка вверх; 2-верёвочка вперед, обхват ступней ног верёвочкой; 3- верёвочка вверх; 4-и.п.	4-6
7	Лежа на спине, верёвочка в вытянутых руках над головой	1-сгруппироваться, обхватить верёвочкой колени; 2-и.п.	4-5

8	Лежа на животе, верёвочка в вытянутых руках над головой	1-поднять прямые руки и ноги от пола; 2-и.п.	4-5
9	Стоя боком к верёвочке, ноги вместе, верёвочка на полу	Прыжки на двух ногах боком через верёвочку	4-5
10	Стойка, сомкнув ноги, верёвочка перед собой	Упражнение на дыхание «Сердитый ёжик» на выдохе говорим «Фыр-р-р»	4-5

Май 4 неделя ОРУ с верёвочкой

№	Исходное положение	Выполнение	Кол – во повторений
1	Стоя на верёвочке, руки на поясе	Движение вправо-влево по верёвочке мелким приставным шагом	5-7
2	Стоя ноги врозь, верёвочка за спиной, внизу	1-наклон вперед, голова вышевверх, верёвочка вверх; 2- и.п.	4-5
3	Стоя, ноги на ширине плеч, верёвочка внизу	1-верёвочка вперед; 2-верёвочка вверх, правая нога назад на носок; 3- верёвочка вперед;4-и.п.	4-5
4	Стоя, ноги узкой дорожкой	1 приседание, руки вперед; 2-и.п.	4-5
5	Стоя на коленях, верёвочка в согнутых руках за плечами, локти в стороны	1-поворот вправо;2-и.п.; 3-поворот влево; 4-и.п.	5-6
6	Сидя, ноги вместе, верёвочка у груди	1-верёвочка вверх; 2-верёвочка вперед, обхват ступней ног верёвочкой; 3- верёвочка вверх; 4-и.п.	4-6
7	Лежа на спине, верёвочка в	1-сгруппироваться, обхватить верёвочкой	4-5

	вытянутых руках над головой	колени; 2-и.п.	
8	Лежа на животе, верёвочка в вытянутых руках за спиной	1-поднять прямые руки вверх, оторвать голову от пола; 2-и.п.	4-5
9	Стоя на верёвочке, ноги вместе	Прыжки на двух ногах по верёвочке	4-5
1 0	Стойка, сомкнув ноги, веревочка перед собой	Упражнение на дыхание «Лягушонок» на выдохе говорим «Ква»	4-5

2.4 Взаимодействие с семьей

Одним из основных условий физического развития детей дошкольного возраста является создание системы взаимодействия родителей, инструктора по физической культуре и детей путем организации единого образовательного пространства. Очень важно, что бы родители одобряли детский интерес к физической культуре и всячески его поддерживали, так как именно они составляют первую общественную среду ребенка и являются основными воспитателями от позиции которых во многом зависит развитие и здоровье ребенка.

Перспективный план работы с родителями

		Месяц
	Родительское собрание организационно-ознакомительное, «Активный помощник – пассивный наблюдатель»	Октябрь
	Консультация: информирование о результатах диагностики	Октябрь; май
	Совместная работа инструктора по физической культуре и родителей (выполнение домашнего задания)	Сентябрь-май
	Консультация: «Динамика развития»	Январь
	Итоговое родительское собрание	Апрель

Формы работы родителей с семьей:

Утренняя гигиеническая гимнастика.

Закрепление упражнений

Самостоятельные занятия (под контролем родителей).

Прогулки.

Оздоровительный бег.

Игровые упражнения и игры.

Средства, используемые для работы с детьми :

- Физические упражнения.
- Массаж.
- Закаливающие процедуры.
- Естественные факторы природы.
- Трудотерапия.
- Тренажеры.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Организационное обеспечение реализации программы

Программа предполагает организацию совместной деятельности два раза в неделю во второй половине дня. Продолжительность одного занятия составляет 30 минут.

Состав группы 5-15 человек.

Данная программа рассчитана на детей дошкольного возраста (детей 5-7 лет).

Срок реализации программы составляет - 1 год.

Направленность занятий:

- познавательно-оздоровительные;
- оздоровительно-профилактические;
- коррекционно-оздоровительные;
- тренирующие;
- игровые, сюжетно-игровые;
- лично-ориентированные.

3.2 Материально – техническое обеспечение

РППС включает организованное пространство, материалы, оборудование, электронные образовательные ресурсы и средства обучения и воспитания, охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста, материалы для организации самостоятельной творческой деятельности детей. РППС создает возможности для учёта особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития.

РППС спортивного зала соответствует:

- требованиям ФГОС ДО;
- образовательной программе ДОО;
- материально-техническим и медико-социальным условиям пребывания детей в детском саду;
- возрастным особенностям детей;
- воспитывающему характеру обучения детей;
- требованиям безопасности и надежности. Наполняемость РППС спортивного зала способствует сохранению целостности образовательного процесса и включает все необходимое для реализации содержания каждого из направлений развития и образования детей согласно ФГОС ДО.

РППС спортивного зала обеспечивает возможность реализации разных видов индивидуальной и коллективной деятельности: игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской, двигательной, продуктивной и прочее, в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа детей, охраны и укрепления их здоровья.

В соответствии с ФГОС ДО РППС спортивного зала является содержательно-насыщенной; трансформируемой; полифункциональной; доступной; безопасной.

РППС зала обеспечивает условия для эмоционального благополучия детей и комфортной работы инструктора по физической культуре.

В спортивном зале созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

1) возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения Программы;

2) выполнение требований санитарно-эпидемиологических правил и гигиенических нормативов, содержащихся в СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21:

- естественному и искусственному освещению зала;

- отоплению и вентиляции;

- организации режима дня;

- организации физического воспитания;

3) выполнение требований пожарной безопасности и электробезопасности;

4) выполнение требований по охране здоровья обучающихся и охране труда работников детского сада.

Спортивный зал оснащен полным набором оборудования для различных видов детской деятельности.

Магнитола с CD –проигрывателем, колонка.

Атрибуты для общеразвивающих упражнений (обручи большие и маленькие, мячи большие и массажные, кольца, султанчики, гимнастические палки большие и маленькие, кубики, ленты, фитбол мячи, карматы, парашют, корзины для инвентаря);

Оборудование для ходьбы и бега, равновесия (гимнастические скамейки, массажные и коррегирующие коврики, бубен, свисток);

Оборудование для прыжков и игр (скакалки большие и маленькие, маты, стойки для прыжков в высоту);

Оборудование для катания, метания, бросания (набор кеглей, кольцоброс, мишень, мячи резиновые разных размеров, корзины для мячей, набивные мешочки, шнур, кольца баскетбольные 2 шт.);

Оборудование для лазанья, ползанья, подлезания (гимнастическая стенка, дуги разной высоты, тунели, гимнастические коврики, гимнастическая лестница, скамейка гимнастическая жесткая, лестница деревянная, гимнастический мат, конусы,

Для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук. Набивные мешочки, коврики массажные, бросовый материал (шишки, мелкие игрушки от киндр-сюрпризов и т.д.) для захвата и перекладывания с места на место стопами и пальцами ног. Нестандартное оборудование, сделанное своими руками.

3.3 Методическое обеспечение программы

1. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для

воспитателей дет. Сада. –М.:Просвещение. 1986.

2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей: Методическое пособие. – М.: Тер-ра-Спорт, 2000.

Справочник по детской лечебной физкультуре под редакцией М.И.Фонарёвой. – М: Медицина, 1983.

3. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учеб.для студентов пед. Институтов по спец. – М.: Просвещение, 1985.

4. Красикова И.С. Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. –СПб.: КОРОНА принт, 2001.Маханёва М.Д. Воспитание здорового ребёнка: пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений. – М.: АРКТИ, 2000.

5. Мартынова О.В. Профилактика плоскостопия // Ребенок в детском саду № 1 2006, с.61.

6. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века / автор-составитель Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина. М., 2000.

7. Чудимов В.Ф., Ульянова Л.Г., Сеообрякова Н.П., Полещук И.Г., Драчева Т.Р. // Азбука ортопедии// -Барнаул 2000. – 32с.

8. Шарманова С.Б.; Федоров А.И. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей // Дошкольное воспитание № 8, 2003. С.59.

VI. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

Краткая презентация программы

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- правила оказания платных образовательных услуг, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 г. № 1441;
- указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указа Президента Российской Федерации от 21.07.2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СП 2.4.3648-20); СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2.

Предоставление дополнительных услуг позволяет более полно удовлетворить образовательные потребности детей и их родителей (законных представителей); оказывать поддержку и развитие способностей и талантов у детей, основанных на принципах справедливости, всеобщности и направленной на самоопределение и профессиональную ориентацию обучающихся.

Цель программы

создание условий для формирования у дошкольников навыка удержания правильной осанки.

Задачи программы:

Оздоровительные задачи:

- Сохранение и укрепление здоровья детей.

- Формирование умения и навыка «построения» правильной осанки.
- Развитие скелетной мускулатуры, суставно-связочного аппарата.
- Содействие в профилактике плоскостопия.
- Активизация деятельности дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Образовательные задачи:

- Обогащение двигательного багажа детей;
- Формирование у детей двигательных умений и навыков, способствующих укреплению опорно-двигательного аппарата.
- Формирование у детей первичных знаний анатомии.
- Валеологическое просвещение.
- Освоение детьми метода активной коррекции (когда ребёнок осознанно включается в процесс самопознания и саморазвития).

Воспитательные задачи:

- Воспитание эмоционально-положительного отношения к физической культуре и занятиям с тренирующим эффектом.
- Воспитание морально-волевых качеств.
- Воспитание чувства уверенности в себе.
- Воспитание интереса к процессам самопознания и самосовершенствования.
- Формирование потребности в активном и здоровом образе жизни.

Принципы реализации программы:

В коррекционной и профилактической работе опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста руководствуемся следующими принципами:

1. Принцип индивидуализации предполагает учет возраста, уровня тренированности, общего состояния ребенка.
2. Принцип доступности зависит от уровня физической подготовленности ребенка.
3. Принцип систематичности и последовательности заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса физического воспитания, в четкой последовательности самих упражнений с обязательным чередованием нагрузки и отдыха
4. Принцип научности лежит в основе всех оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни, укреплению опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста.
5. Принцип оздоровительной направленности обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.
6. Принцип наглядности - показ физических упражнений подтверждает объяснение и помогает ребенку правильно их выполнять.

Планируемые результаты освоения Программы

-Активная позиция ребёнка и родителей в отношении укрепления собственного здоровья.

-Дети умеют принимать и удерживать правильную осанку.

-Укрепится свод стопы.

-Увеличатся показатели силы мышц спины, брюшного пресса, грудных, плечевого пояса; повышение эластичности связок, подвижности плечевых суставов (разовьются физические качества - силы и гибкости)

-Повысятся функциональные возможности дыхательной и кардиореспираторной систем организма (разработается носовое, диафрагмальное дыхание, разовьётся физическое качество - выносливость).

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменений и дополнений	Реквизиты документа