


**«ПРИНЯТА»**

Педагогическим советом  
МБДОУ - детский сад «Солнышко»  
Тукаевского муниципального района РТ  
Протокол № 1 от 29 августа 2024г

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Заведующий  
МБДОУ - детский сад «Солнышко»  
Тукаевского муниципального района РТ  
 Панкова А.Н.  
Приказ № 31/1 от 26 августа 2024 г.



**«СОГЛАСОВАНА»**

Заседанием родительского комитета  
МБДОУ - детский сад «Солнышко»  
Тукаевского муниципального района РТ  
Протокол № 1 от 29 августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ – ДЕТСКИЙ САД «СОЛНЫШКО»  
ТУКАЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
по лечебной физической культуре**

**ЛФК - «ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ»**  
(программа по коррекции осанки и профилактике плоскостопия)

направление: коррекционно – профилактическое, развивающее  
степень образования: дошкольное  
срок реализации: 3 года  
возраст: дети дошкольного возраста 4-7 лет

пос. Сосновый Бор, 2024 – 2027 г.

## **Содержание:**

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	3
Пояснительная записка	3
Оценка эффективности ЛФК	4
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	6
Содержание программы	6
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	7
Календарно-тематический план по лечебной физкультуре на учебный год	7
Комплексы упражнений	8
Список литературы	26

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

### Пояснительная записка

Значение осанки трудно переоценить: здоровый позвоночник, правильно сформированная грудная клетка, хорошо развитые мышцы являются не только основой стройной и красивой фигуры, но и залогом физического здоровья и психологического благополучия. К сожалению, на сегодняшний день около 70% детей дошкольного возраста имеют различные виды нарушений осанки (это пока не болезнь, а лишь нарушение развития костно-мышечного аппарата). Однако на фоне этого, как многим кажется, безобидного дефекта развиваются такие серьёзные заболевания, как сколиоз, юношеский кифоз, остеохондроз, которые уже с трудом поддаются лечению. Кроме того, деформации скелета, даже незначительные, неблагоприятно сказываются на развитии внутренних органов, приводят к различным расстройствам их деятельности. Поэтому так важно отнестись к данной проблеме с максимальным вниманием и ответственностью.

Формирование осанки – процесс длительный, начинающийся с первого года жизни и завершающийся к 20-25 годам. В связи с этим особое значение приобретают методы профилактики и лечения, дающие стойкий результат и не имеющие негативных побочных эффектов. Лечебная физкультура – наиболее подходящий способ воздействия на детский организм.

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, здоровьесберегающих технологий на формирование правильной осанки, профилактику возникновения её нарушений.

Проведение занятий ЛФК в условиях ДОО позволяет своевременно и эффективно воздействовать на организм при формировании осанки и свода стопы. Именно своевременность использования физических упражнений с лечебной целью является значимым фактором внедрения лечебной гимнастики в практику коррекционной работы.

В нашем детском саду занятия ЛФК проходят в форме спортивного кружка. Занятия имеют свою цель и задачи.

**Цель занятий ЛФК:** Формирование у дошкольников навыка удержания правильной осанки

#### **Задачи ЛФК:**

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.

#### **Актуальность проблемы**

Современные технологии 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.

#### **Оценка эффективности занятий ЛФК**

Для оценки эффективности занятий ЛФК используется тест Фонарева, который оценивает функциональное состояние мышечного корсета. Силовая выносливость мышц спины и живота измеряется в минутах и должна составлять у дошкольников не менее одной минуты.

Мониторинг показателей этого теста показывает, что занятия ЛФК эффективны. Процент детей справляющихся с тестом Фонарева увеличивается к концу учебного года.

#### **Тест Фонарева**

##### Оценка силовой выносливости **мышц живота**:

1. И.п.- лёжа на спине, руки в стороны ладонками к полу.

Поднять прямые ноги от пола на 45 градусов и удерживать столько времени, сколько сможет ребёнок. (время засекается по секундомеру)

2. И.п.- сидя на полу, ноги прямые, руки за головой, локти развёрнуты.

Сделать наклон спины назад на 45 градусов и удерживать туловище в наклоне столько времени, сколько сможет ребёнок. (время засекается по секундомеру)

##### Оценка силовой выносливости **мышц спины**:

1. И.п.- лёжа на животе, руки в стороны ладонками к полу.

Поднять прямые ноги от пола на 45 градусов и удерживать столько времени, сколько сможет ребёнок. (время засекается по секундомеру)

2. И.п.- лёжа на животе, руки за голову.

Поднять голову, плечи и грудь от пола, локти развернуты и удерживать столько времени, сколько сможет ребёнок. (время засекается по секундомеру)

### Сводная таблица результатов теста Фонарёва

Фамилия Имя	силовая выносливость мышц живота		силовая выносливость мышц спины	
	упр 1 (сек)	упр 2 (сек)	упр 1 (сек)	упр 2 (сек)

К концу первого учебного года дети должны:

- иметь представления о правильной осанке
- уметь проверять осанку у стены
- выполнять упражнения на равновесие
- понимать значение правильной осанки в повседневной жизни
- выполнять упражнения для укрепления мышечного корсета спины

К концу второго учебного года дети должны:

- выполнять правильно упражнения комплексов
- применять знания о правильной осанке в повседневной жизни
- увеличить силовую выносливость мышц живота и спины до 1 минуты и

более

### Ожидаемые результаты

Реализация данной программы предполагает получить следующие результаты:

- 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 системы организма (разработается носовое, диафрагмальное дыхание, разовьётся физическое качество - выносливость)

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

### Содержание программы

ЛФК формирует у человека сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями и в этом смысле, имеет воспитательное значение; развивает силу, выносливость, координацию движений.

Основными средствами ЛФК являются физические упражнения, применяемые в соответствии с задачами коррекции, с учетом клинических особенностей, функционального состояния организма, степени общей физической работоспособности.

Физические упражнения – это естественные и специально подобранные движения, применяемые в ЛФК и физическом воспитании. Их отличие от обычных движений заключается в том, что они имеют целевую направленность и специально организованы для укрепления здоровья, восстановления нарушенных функций.

Действие физических упражнений тесно связано с физиологическими свойствами мышц. Физические упражнения стимулируют физиологические процессы в организме через нервный и гуморальный механизмы. Мышечная деятельность повышает тонус центральной нервной системы, изменяет функцию внутренних органов и особенно системы кровообращения и дыхания по механизму моторно-висцеральных рефлексов, усиливаются воздействия на мышцу сердца, сосудистую систему. Физические упражнения обеспечивают более совершенную легочную вентиляцию.

Физические упражнения осуществляются с одновременным участием и психической и физической сферы человека. Основой в методе лечебной физкультуры является процесс дозированной тренировки, который развивает адаптационные способности организма.

Физические упражнения формируют новый динамический стереотип, что способствует уменьшению или исчезновению патологических проявлений, в нашем случае нарушений осанки. Влияние ЛФК на ребёнка зависит от силы и характера физического упражнения и ответной реакции организма на это упражнение. Ответная реакция зависит также от тяжести нарушения осанки, возраста ребёнка, индивидуальных особенностей реагирования, физической подготовленности, психологического настроения. Поэтому дозировка упражнений должна учитывать все эти факторы.

Занятия ЛФК оказывают корригирующий эффект только при правильном, регулярном, длительном применении физических упражнений. В этих целях мною разработана методика проведения занятий и учет эффективности.

#### **Сроки реализации программы:**

Данная программа рассчитана на детей дошкольного возраста (детей 4-7 лет) Срок реализации программы составляет – 3 года.

#### **Формы и режим занятий:**

Занятия проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня Продолжительность одного занятия в соответствии с возрастными нормами.

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

#### Распределение времени организации кружка по ЛФК на учебный год

группа	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в месяц	Кол-во часов в год
старшая и подготовительная	1	4	36

#### Календарно-тематический план по лечебной физкультуре на учебный год

Месяц	Неделя месяца	Комплекс
Октябрь	Первая	1
	Вторая	1
	Третья	11
	Четвёртая	2
Ноябрь	Первая	2
	Вторая	12
	Третья	3
	Четвёртая	3
Декабрь	Первая	11
	Вторая	4
	Третья	4
	Четвёртая	12
Январь	Первая	5
	Вторая	5
	Третья	11
	Четвёртая	6
Февраль	Первая	6
	Вторая	12
	Третья	7
	Четвёртая	7
Март	Первая	11
	Вторая	8
	Третья	8
	Четвёртая	12
Апрель	Первая	9
	Вторая	9
	Третья	11
	Четвёртая	10
Май	Первая	10
	Вторая	11
	Третья	12
	Четвёртая	11





## Комплексы лечебной физкультуры

Комплексы по коррекции осанки включают в себя:

1. упражнения без предметов
2. упражнения с резиновыми мячами
3. упражнения с палками
4. самомассаж малыми массажными мячами
5. упражнения с мешочками

### Комплекс №1

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
<i>Подготовительная часть (4-5 мин)</i>		
1. Принять правильную осанку стоя у стены: с открытыми глазами; постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами	1 мин.	Выполнять без излишнего напряжения мышц. Спину держать ровно
2. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища; 1 – 4 – повороты головы вправо влево.	2-3 раза, медленный.	Глаза открыты. Дыхание произвольное. Ухом коснуться пола.
3. И.п. – лежа на спине руки вдоль туловища 1-2 - руки через стороны вверх, потянуться – вдох; 3-4 – и.п., расслабиться - выдох.	2-3 раза, медленный.	С удовольствием потянуться.
4. И.п.- лежа на спине, кисти рук к плечам - свести локти вперед – выдох; – локти в стороны, слегка прогнуться в грудном отделе - вдох	3 раза, средний.	Следить за дыханием, прогибаясь, плечи приподнять от пола.
5. И.п. – лежа на спине, руки в стороны, ладони вверх; - отвести правую ногу в сторону; – вернуться в и.п.; 3-4 – то же левой ногой	2 -3 раза каждой ногой, средний.	При выполнении упражнения носок на себя.
<i>Основная часть (18-20 мин.)</i>		
6. И.п. – то же, кисти рук подшею; 1 – согнуть носки стоп на себя; 2 – разогнуть, оттянуть носки.	4 -6 раз, средний.	Валик под грудной отдел, локти в стороны, «держат пол» - от пола не отрываются.
7. И.п. – то же; – одновременно согнуть ноги, стопы поставить на пол; – вернуться в и.п.	6 раз, средний	Упражнения 7-8 направлены на укрепление мышц брюшного пресса.
8. И.п. – то же, руки вдоль туловища 1– одновременно развести ноги и руки в стороны; 2– вернуться в и.п.	4-6 раз, средний.	При выполнении упражнений стопы пола не касаются.
9. И.п. – то же; 1 – 4 – самовытяжение, кисти рук тянутся вверх, пятки вниз; 5 – 8 – руки через стороны вниз, стопы в стороны, расслабиться.	3-4 раза, медленный.	Большой палец сжать в кулаке. Стремиться поясницу прижать к полу. Остаться в и.п., затем перевернуться на живот.
10. И.п. – лежа на животе; 1 – 4 – руки выполняют движение, как при плавании брассом; 5 - 8 - «крокодил», расслабиться	3-4 раза, средний	Ноги лежат на полу. Сильно не прогибаться. В «крокодиле» голова меняет положение – поворот влево, затем вправо.
11. И.п. – лежа на животе кисти рук под подбородок; 1 – отвести правую ногу назад; 2 – и. п.; 3 - 4 - то же левой	3-4 раза, медленный.	Отводя ногу, носок на себя. Амплитуда движения средняя.
12. И.п. – лежа на животе руки в стороны, кисти на ребре ладони, большой палец отведен;	4-6 раз, средний.	Надплечья на одной линии, голова и туловище по средней линии.

1 – приподнять туловище; 2 – и. п.		
13. И.п. – стоя на четвереньках; 1 – согнуть руки, подбородком коснуться пола 2 – вернуться в исходное положение	3-4 раза, медленный.	Локти в стороны, свести лопатки. Вначале можно касаться носиком пола.
14. Игра малой подвижности «Солнечные ванны для гусеницы». До начала игры дети выполняют перекаты вправо – влево самостоятельно – маленькие гусеницы.	2 мин	Правила игры. Дети ложатся в один ряд на спину так, чтобы кисти рук каждого последующего ребёнка держали голеностопы предыдущего. У первого ребёнка руки подняты вверх. По первому сигналу инструктора дети одновременно перекатываются в правую сторону на живот, по второму сигналу дети перекатываются на спину и живот, по третьему сигналу – на спину – живот – спину. Всё то же повторяется в левую сторону. Дети создали гигантскую гусеницу, загорающую на солнце. Отмечают всех детей, не опустивших руки и правильно выполнивших перекат (без скручивания туловища). При повторном проведении игры можно выполнять перекаты в каждую сторону на столько счетов, на сколько позволяют размеры зала.
<i>Заключительная часть (5-6 мин)</i>		
15. И.п. – основная стойка; кисти рук к плечам; 1 – 4 – круговые движения руками назад.	4 раза	Спина прямая, стопы плотно прижаты к полу.
16. И.п. – основная стойка; – принять правильную осанку у стены; – шаг вперед, сохраняя правильную осанку; 3 – и. п. 4 – шаг вперед, осанка непринужденная.	2-3 раза	Запоминать мышечные тактильные ощущения

## Комплекс №2

Содержание упражнения	Дозировка, Темп	Методические рекомендации
<i>Подготовительная часть (4-5 мин)</i>		
1. И.п. – основная стойка у опоры. Принять правильную осанку. Ходьба контролируя осанку.	1мин.	Положение тела не должно быть чрезмерно напряженным. Смотреть вперед, голова прямо, плечи расправлены.
2. И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1 – 4 – наклоны головы вправо-влево.	2-3 раза в каждую сторону,	Туловище расслаблено Упражнение выполняется медленно без резких движений
3. И.п. – лёжа на спине, в руках гимнастическая палка; 1 – руки вверх – вдох; 2 – и.п., палка вниз – выдох.	3-4 раза средний.	Кисти касаются пола, когда руки выполняют движение вверх. Брюшное дыхание, затем диафрагмальное.
4. И.п. – то же, руки согнуты перед грудью с гимнастической палкой; 1 – руки вперёд; 2 – и.п.	4-6 раз, средний.	Локти точно в сторону. Максимально разгибать в локтевых суставах.
5. И.п. – то же, руки вверх; 1 – отвести правую ногу в сторону; 2 – вернуться в и.п.; 3 - 4 – то же левой.	2-3 раза каждой ногой, средний.	Носок на себя., амплитуда движения средняя. Корпус не смещать от средней линии, работает только тазобедренный сустав.
6. И.п. – то же; 1 – руки вниз, согнуть ноги, подтянуть к груди, поставить стопы на гимнастическую палку; 2 – вернуться в и.п.	2-3 раза, средний	«Обезьянка», сгруппироваться. Дыхание правильное. Спина округлая. Без болевых ощущений
<i>Основная часть (18-20 мин)</i>		
7. И.п. – то же, руки в стороны, ладони на полу, ноги согнуты; 1 – приподнять туловище, свести лопатки; 2-вернуться в и.п.	3-4 раза медленно	Осуществлять небольшое прогибание туловища в грудном отделе позвоночника. Таз от пола не отрывать, пятки на полу, без движения.
8. И.п. – то же, кисти подшеи; 1 – 4 – «велосипед»вперед; 5 – 8 – «велосипед» назад	3 раза медленно.	Дыхание произвольное. Обязательно работает стопа. Стремиться разгибать ноги в коленных суставах. Ноги полностью выпрямлять в коленях, дыхание не задерживать.
9. И.п. – лежа на спине 1 – 4 – самовытяжение; 5 – 8 – расслабиться.	2 раза	Большой палец в кулаке, стопы на себя. Вытягиваться с макушки и до пяток.
16. 10.И.п. – лежа на животе; 17. 1 – 6 – плавание брассом; 18. 7 – 8 – расслабиться.	2-3 раза	Работают руки, затем ноги, потом в комплексе.
11. И.п. – лежа на животе кисти под подбородком; 1 – отвести ноги назад; 2 – развести ноги; 3 – соединить ноги; 4 – и.п.	2-3 раза средне	Ноги стараться держать прямыми.
12. И.п. – то же, руки в стороны, ладони на рёбрах; 1 – прогнуться, кисти к плечам; 2 – и.п.	3-4 раза средний	Прогиб в грудном отделе, затем в поясничном
13. И.п. – стоя на четвереньках; 1-4 проползти под забором вперед; 5-8 то же назад.	3-4 раза , средний	Сначала голова. Затем все остальное.
14. Игра средней подвижности «Быстрая черепаха» (мини- эстафета).	2-3 мин	Правила игры. Дети делятся на две команды, встают на стартовой линии на четвереньки. На спине у первых игроков каждой команды панцирь – большая мягкая игрушка. По сигналу инструктора необходимо быстро пройти (пробежать на четвереньках) до отметки 3-4 м,

		развернуться и вернуться обратно, передав панцирь партнёру по команде. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету и не уронившая панцирь. Отмечаются игроки, ровно державшие спинку и быстро передвигавшиеся.
<i>Заключительная часть (5-6 мин)</i>		
15. И.п. – сидя спиной к мячу; 1 – лечь на мяч, руки вверх, расслабиться; 2 – и.п.	2-3 раза	Полностью расслабить все тело, голова опущена вниз.
16. Принять правильную осанку у опоры и без нее	2-3 раза	Запоминать мышечные ощущения.

### Комплекс №3

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
<i>Подготовительная часть (4-5 мин)</i>		
1. И.п. – Стоя, коррекция осанки без опоры и у опоры	1 мин.	Непринужденное правильное положение тела.
2. Ходьба: обычная; высоко поднимая колени; с захлестом.	1 мин.	Спина прямая, плечи развернуты. Сохраняя правильную осанку.
3.И.п. – о. с; 1 - 4 – круговые движения руками назад; 5 – 8 – то же вперед	2 раза, средний.	Руки прямые, голова поднята, полная амплитуда движения. Голова прямо. Стараться свести лопатки
4. И.п. – стоя, руки на пояс; 1 – поворот вправо, полуприсед; 2 – и.п. 3 – 4 – то же влево.	2-3 раза, средний.	Спина прямая, смотреть вперед.
5. И.п. – стоя; 1– руки в стороны, мах правой ногой в сторону; 2– руки за спину; 3– 4 – то же другой ногой.	3 раза, средний.	Можно выполнять у стены, руки вдоль туловища. Средняя амплитуда маха. Мах прямой ногой, без резкости.
6.И.п. – стоя, руки в стороны; – подняться на носки, пальцы рук в кулак; – перекаат на пятки, пальцы рук врозь.	2 раза, средний.	Дыхание произвольное. Подниматься на носки и пятки как можно выше.
7. И.п. – лежа на спине, руки под шею; 1 – 8 – «велосипед»вперед 9-10-расслабиться 1-8-велосипед назад; 9-10-расслабиться.	3 раза	«Низкий велосипед». Следить за работой стопы. Дыхание свободное
8. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища; 1 – поднять правую ногу; 2 – поднять левую ногу; 3 – носки на себя; 4 – и.п.	3 раза	Угол подъема ног не выше 30° – 40° . Дыхание произвольное
9. И.п. – то же «Я на солнышке лежу» руки полусогнуты вниз - в стороны, ладони вверх, стопы в стороны, голова набок, глаза закрыты. Расслабиться.	30 сек	Инструктор проверяет качество выполнения упражнения: невысоко приподнимает руку или ногу и спокойно отпускает.
10. И.п. – то же, руки в стороны; – сгруппироваться, голова на полу; – перекаат вправо на бок, руки вверх, ноги вниз, растянуться; – сгруппироваться; 4 – перекаат влево.	3 раза	При плоской спине голова тянется к коленям. При самовытяжении туловище не скручивать. Зафиксировать положение на боку. Руки и ноги на одной линии.
11. И.п. – то же, руки вдоль туловища; 1 – правая рука вверх, потянуться одновременно с левой ногой, незначительно отведенной в сторону; 2 – и.п.; 3 – 4 – смена положения рук и ног.	4 раза	Диагональное самовытяжение Поясница прижимается к полу. Дыхание свободное. Перекаат на живот. Носки на себя.
12. И.п. – лежа на животе; 1 – 12 – плавание брассом; 13 – 16 – «крокодил»	2 раза	Тянуться вперед. Смотреть на кисти.
13. И.п. – то же, кисти под подбородок;	3 раза	Верхний плечевой пояс лежит на полу.
14. Игра малой подвижности « Ель, елка, елочка». Первый раз		Правила игры. Дети свободно располагаются по залу, так, чтобы каждый мог видеть себя в зеркало. Инструктор: «На прогулке в лесу мы

целесообразно выполнять с опорой на стену		с вами встретили стройную и высокую ель». При этом дети принимают правильную осанку, макушкой тянутся к потолку. «А рядом по соседству елка- зеленая иголлка расправила пушистые ветви» - дети выполняют полуприсед, колени в стороны, руки слегка отведены от туловища. «Ой, ребята, аккуратнее, вот и младшая сестричка - елочка» - дети выполняют полный присед, колени разведены, руки в стороны под углом 45 градусов. Отмечаются дети с прямой спинкой, правильно выполнившие задание.
15. И.п. – сидя спиной к мячу; 1 – 4 – лечь на мяч спиной, попружинить; 5 – 6 – и.п.		Лежа на мяче, руки вверх или – в стороны, голова лежит на мяче. Инструктор индивидуально выполняет то же упражнение с ребенком на мяче максимального диаметра в сочетании легкой вибрацией.
16 И.п. –стоя; ходьба по следам; ходьба по дорожке разной жесткости.		Следить за осанкой. Положение рук различное

## Комплекс №4

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
<i>Подготовительная часть (4-5 мин)</i>		
1. И.п. – стоя, принять правильную осанку у опоры и без опоры	1 мин.	Выполнять перед зеркалом.
2. Ходьба, гимнастическая палка на лопатках; на носках; на пятках.	20-30 сек.	Смотреть прямо перед собой. Следить за положением палки.
3. И.п. – стоя, гимнастическая палка на руках внизу; – руки вверх; – руки за голову; 3 – руки вверх; 4 – и.п.	4-6 раз, средний.	Следить за осанкой.
4. И.п. – стоя, руки вверх; 1 – наклон вправо 2 – и.п. 3 – наклон влево 4 – и.п.	2-3 разав каждую сторону, средний.	Руки над головой, потянуть боковые поверхности туловища.
5. И.п. – то же, руки вниз; 1 – присед, колени врозь, руки вверх; 2-3 –сохранить это положение; 4 – вернуться в и.п.	3-4 раза медленный.	В приседе держать спину ровно, смотреть в зеркало.
6. И.п. – стоя, руки прямые, гимнастическая палка за спиной 1 – отвести руки назад, соединить лопатки; 2 – вернуться в и.п.	3-4 раза,средний.	Удерживать туловище ровно, плечи не поднимать.
<i>Основная часть (18-20мин)</i>		
7. И.п. – лежа на спине, руки с гимнастической палкой вверх; 1 – 8 – «велосипед» вперед; 9 -10 – расслабление ; 1 – 8 – «велосипед» назад; 9 – 10 – расслабление.	2-3 раза,средний.	В период расслабления рукию тпускают гимнастическую палку.
8. И.п. – то же, гимнастическаяпалка в согнутых руках на груди, ноги согнуты, стоят на полу. 1 -2 – сед, руки вверх и за голову; 3 – 4 – вернуться в и.п.	4-6 раз, средний.	Потянуться руками вверх. Дыхание произвольное.
9. И.п. – то же, руки вверх;1 – поднять правую ногу; 2 – поднять левую ногу; 3 – носки на себя; 4 – и. п.	6-8 раз, средний.	Колени прямые. Дыхание произвольное. Плавно опускать ноги в и.п.
10. И.п. –то же, руки в стороны,ноги на ширине плеч, стопы насебя, палка на голеностопных суставах; 1 –приподнять гимнастическую палку 2-вернуться в и.п.	4-6 раз, средний.	
11. И.п. – то же «Я на солнышке лежу»	10-15 сек.	
12. И.п. – лежа на животе, руки вверх с гимнастической палкой; 1 – 3 - приподнять и удержать руки и туловище; 4 – и.п.	8-10 раз,средний.	
13. И.п. – то же, кисти под подбородок (без гимнастической палки); 1 – отвести ноги назад; 2 – развести в стороны; 3 – соединить ноги; 4 – вернуться в и.п.	6-8 раз, средний.	
14. Игра средней подвижности «Веселые медвежата» (мини		Правила игры Дети делятся на две команды и выстраиваются

эстафета. Отмечаются все дети, державшие спинку ровно.		на стартовой линии, сидя на ягодицах, гимнастическая палка на лопатках. По сигналу инструктора первые игроки начинают двигаться на ягодицах вперед до касания с ограничителем (8-10 шагов) и возвращаются обратно, передав эстафету партнеру по команде. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету
<i>Заключительная часть (5-6 мин)</i>		
15. И.п. – стоя; – правая рука вверх, левая рука в сторону, подняться на носки; – и.п., расслабиться; – левая рука вверх, правая в сторону, подняться на носки; – и.п., расслабиться.	3-4 раза, средний.	На вытяжение позвоночного столба.
16. Принять правильную осанку. Рассказать, в каком положении должны находиться голова, плечи, спина и т.д.	3 мин.	



## Комплекс №5

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические указания
<i>Подготовительная часть (4-5 мин)</i>		
1. И.п. – о.с. Принять правильную осанку перед зеркалом, без опоры.	30 сек.	Запоминать мышечные ощущения
2. Ходьба: обычная; со сменой направления и положения рук.	1 мин.	Спину держим ровно
3. И.п. – стоя, мяч в руках; 1 – руки вверх, потянуться, подняться на носки. 2 – вернуться в и.п.	-4 раза, медленный.	Посмотреть на мяч. Дыхание произвольное.
4. И.п. – стоя, мячверху; 1 – 2 – наклон вправо; 3 – 4 – наклон влево.	2-3 раза каждую сторону, средний.	Мяч строго над головой, ноги могут быть слегка согнуты.
5. И.п. – стоя, мяч перед грудью согнутых руках; 1 – сгибая колено, выбить мяч изрук; 2 – поймать мяч; 3 – 4 – то же другой ногой.	2-3 раза каждой ногой, средний.	Стремиться поймать мяч.
<i>Основная часть (20 мин.)</i>		
6. И.п. – лежа на спине, мяч обхватить стопами; 1 – согнуть ноги к груди в коленках и тазобедренных суставах; 2 – выпрямить вперед; 3 – согнуть; 4 – и.п.	6-8 раз, средний.	Дыхание произвольное. Положение рук различное.
7. И.п. – то же, руки вперед с мячом; 1 – коснуться носками прямых ног мяча; 2 – и.п.	6-8 раз, средний.	Колени прямые. Работают мышцы брюшного пресса. Дыхание произвольное.
8. И.п. – то же; «Я на солнышке лежу»	10-15 сек.	Расслабиться.
<i>Основная часть (18-20 мин)</i>		
9. И.п. – то же, ноги согнуты в тазобедренных суставах, мяч в голеностопных суставах, руки в стороны, ладони вверх; 1 – опустить ноги вправо; 2-и.п. 3-то же влево 4-и.п.	4 раза в каждую сторону Медленный	Сохранять угол в тазобедренных суставах, равный 90°. Плавно опускать ноги.
10. И.п. – лежа, кисти рук к плечам, ноги согнуты, стоят на полу, колени держат мяч среднего диаметра; 1 – сесть, коснуться мяча грудью; 2 – и.п.	4-6 раз, средний.	Руки все время в стороны, локти не сводить. Дыхание произвольное.
11. И.п. – лежа, руки вверх с мячом; 1 – 4 – потянуться, носки на себя; 5 – 8 – расслабиться.	2-3 раза, медленный.	Расслабление- мяч можно не держать. Перевернуться на живот.
12. И.п. – лежа на животе, руки согнуты с мячом; 1 – 8 – прогнуться, отталкивая мяч партнеру или инструктору; 9 – 10 – расслабиться.	4-6 раз, средний.	8 отталкиваний мяча, удерживая туловище в разогнутом положении.
13. И.п. – то же, кисти под подбородок, ноги в стороны, между стопами мяч; 1 – ноги через стороны вверх положить на мяч; 2 – и.п.	8-10 раз, средний.	Удерживать ноги на мяче и не скатываться в сторону.

14.Игра малой подвижности «Солнечный зайчик»		Правила игры. Дети лежат на спине, телами образуя круг – зеркало . У капитана в руках мяч – солнечный зайчик. По сигналу инструктора ребенок капитан садится и передает мяч в руки партнеру, а сам ложится в и.п. Игра заканчивается, когда мяч опять попадет в руки капитана. Игру проводят 3-4 раза. Можно чередовать передачу мяча руками и ногами. Учитывается общее время, в течение которого солнечный зайчик пробежит полный круг. Отмечаются дети, быстро и красиво выполнившие движение.
<i>Заключительная часть (5-6мин)</i>		
15. Ходьба: скрестным шагом вперед; скрестным шагом назад.	1-1,5 мин.	Положение рук различное, сохранять правильную осанку.
16. Принять правильную осанку.		Проверить перед зеркалом.

## Комплекс №6

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
<i>Подготовительная часть (4-5 мин )</i>		
1. И.п. – Стоя, коррекция осанки без опоры и у опоры	1 мин.	Непринужденное правильное положение тела.
2. Ходьба: обычная; высоко поднимая колени; с захлестом.	1 мин.	Сохраняя правильную осанку. Спина прямая, плечи развернуты.
3.И.п. – о. с; 1 - 4 – круговые движения руками назад; 5 – 8 – то же вперед	2 раза, средний.	Руки прямые, голова поднята, полная амплитуда движения
4. И.п. – стоя, руки на пояс; 1 – поворот вправо, полуприсед; 2 – и.п. 3 – 4 – то же влево.	2-3 раза, средний.	Спина прямая, смотреть вперед.
5. И.п. – стоя; 1– руки в стороны, мах правой ногой в сторону; 2– руки за спину; 3– 4 – то же другой ногой.	3 раза, средний.	Можно выполнять у стены, руки вдоль туловища. Средняя амплитуда маха.
6.И.п. – стоя, руки в стороны; – подняться на носки, пальцы рук в кулак; – пережат на пятки, пальцы рук врозь.	2 раза, средний.	Дыхание произвольное. Подниматься на носки и пятки как можно выше.
<i>Основная часть (20мин)</i>		
7. И.п. – лежа на спине, руки под шею; 1 – 6 – «велосипед» 7 – 12 – «велосипед» назад; 1 – 8 – отдых.	3-4 раза, средний.	
8. И.п. – то же, руки вдоль туловища; 1 – руки и ноги в стороны – «звездочка»; 2 – и.п.	4-6 раз, медленный.	Во время выполнения упражнения руки и ноги приподнимать над полом.
9. И.п. – то же, кисти под шею, ноги согнуты, стоят на полу; 1 – присесть, правым локтем коснуться левого колена; 2 – и.п. 3 – 4 – то же левой рукой	4-6 раз, средний.	Дыхание произвольное.
10. И.п. – то же «Я на солнышке лежу».	10-15 сек.	Расслабиться.
11. И.п. то же, руки под шею 1 – поднять правую ногу; 2 – присоединить левую 3 – носки на себя; 4 – и.п.	4-6 раз, средний.	Дыхание свободное. Колени могут быть слегка согнутыми.
12. И.п. – то же, руки вверх, самовытяжение.	Поясница касается пола. Стопы на себя.	
13. И.п. – лежа на животе; 1 – 8 – плавание брассом; 9 – 10 – расслабиться.	6-8 раз, средний.	Движение рук параллельно полу. Ноги соприкасаются с полом. Дыхание произвольное.
14.Игра средней подвижности «Гордая цапля» (мини-эстафета).		Правила игры. Дети делятся на две команды и встают на стартовой линии. У капитанов команд на головах надувные кольца, руки на поясе. По сигналу инструктора дети быстро перешагивают через мягкие ступени, быстрым шагом или бегом (главное – не уронить кольцо) добегают до отметки и возвращаются, передавая кольцо следующим игрокам.

		Выигрывает команда, первой закончившая эстафету с наименьшим количеством штрафных очков. Каждое потерянное кольцо – 1 штрафное очко. Отмечают игроков, не потерявших кольцо и сохранивших при этом правильную осанку. Игра повторяется 2-3 раза.
<i>Заключительная часть (5-6мин)</i>		
15. И.п. – сидя спиной к мячу большого диаметра; 1 – 4 – лечь на мяч спиной, попружинить; 5 – 6 – и.п.		Лежа на мяче, руки вверх или вверх – в стороны, голова лежит на мяче. Инструктор индивидуально выполняет то же упражнение с ребенком на мяче максимального диаметра в сочетании легкой вибрацией.
16 И.п. –стоя; ходьба по следам; ходьба по дорожке разной жесткости. Проверка осанки		Следить за осанкой. Положение рук различное.

## Комплекс №7

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
<i>Подготовительная часть (4-5 мин)</i>		
1. Принять правильную осанку стоя перед зеркалом.	10 – 15 сек.	Непринужденное положение тела.
2. Ходьба: на носках, руки на пояс; на пятках, кисти к плечам.	45 сек.	Все время сохраняя спину ровной, смотреть вперед.
3. И.п. – стоя, правая рука вверх 1 – 4 – круговые вращения вперед 5 – 8 – то же назад.	2 раза, средний.	Дыхание произвольное. Руки прямые. Полная амплитуда движения.
4. И.п. – стоя, руки на пояс; 1 – поворот вправо, правая рука в сторону, смотреть на кисть – вдох; 2 – и.п. – выдох; 3 – 4 – то же влево.	2 – 3 раза, средний.	Отвести руку в сторону ладонью вверх. Рука параллельна полу.
5. И.п. – о.с., 1 – наклон вперед руки в стороны; 2 – вернуться в и.п.	4 раза, средний.	Смотреть вперед спина прямая.
<i>Основная часть (20 мин)</i>		
7. И.п. – лежа на спине, руки под шею; 1 – 8 – «велосипед» вперед. 9 – 10 – расслабиться; 1 – 8 – «велосипед» назад; 9 – 10 – расслабиться	3 раза	«Низкий велосипед». Следить за работой стопы. Дыхание свободное
8. И.п. – то же, руки вдоль туловища; 1 – поднять правую ногу; 2 – поднять левую ногу; 3 – носки на себя; 4 – и.п.	3 раза	Угол подъема ног не выше 30° – 40°. Дыхание произвольное
9. И.п. – то же «Я на солнышке лежу» руки полусогнуты вниз – в стороны, ладони вверх, стопы в стороны, голова набок, глаза закрыты. Расслабиться.	30 сек	Инструктор проверяет качество выполнения упражнения невысоко приподнимает руку или ногу и спокойно отпускает.
10. И.п. – лежа на животе; 1 – 8 – собираем песок делаем песочную горку 9 – 10 – «крокодил».	2 раза	Одновременное движение руками через стороны к себе
19. 11. И.п. – то же, кисти под подбородок; 1 – 6 – горизонтальные «ножницы» ногами; 7 – 8 – расслабление.	2-3 раза	Ноги прямые. Дыхание свободное.
12 И.п. – лежа на спине; «Я на солнышке лежу»	2 раза	Ребенок перекатом меняет положение тела.
13 И.п. – лежа на животе; 1 – 8 – собираем песок и делаем песочную горку; 9 – 10 – «крокодил».	2 раза	Одновременное движение руками через стороны к груди. Стопы лежат на полу.
14. И.п. – то же, кисти под подбородок; 1 – 6 – горизонтальные «ножницы» ногами; 7 – 8 – расслабление.	2-3 раза	Ноги прямые. Дыхание свободное.
<i>Заключительная часть (5 мин)</i>		
15. Ходьба по условной ниточке, на голове с мешочком с песком на	1 – 1,5 мин.	
16. И.п. – о.с.; 1 – подняться на носки, поднять плечи – вдох; 2 – и.п., плечи расслаблены – выдох.	2-3 раза, медленный.	

## Комплекс №8

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
<i>Подготовительная часть ( 4-5 мин)</i>		
1.И.п Ходьба с мешочком с песком на голове.	3 минуты медленный	Ходьба боком, вперёд, назад.
2.И.п Проверка осанки у стенки	15 сек	Запоминать мышечные ощущения ,стоя у холодной стены.
3И.п. Сед «по-турецки»	1мин	Сидеть, сохраняя спину ровной, смотреть вперед.
4. И.п. Лежа на спине, руки вдоль туловища, в руках малый массажный мяч. 1-4- сжать мяч в руках (вдох) 5-8- и.п.(выдох)	4 раза	
5.Лежа на спине, руки вдоль туловища, в руках малый массажный мяч. На каждый счет бросание и ловля мяча из одной руки в другую	10 раз медленно	Приподнимать только голову
<i>Основная часть (20 мин)</i>		
7. Лёжа на животе. 1-2- руками «крылышки» 3-4- напряженные руки развести в стороны, сжимая мячи в руках 5-8- и.п.	6 раз медленно	
8. Лёжа на животе. «Брасс руками»	3 раза по 30 сек.	
9. Лёжа на животе. Руками «брасс», ногами «кроль»	3 раза по 30 сек	
10. Переход «брёвнышком» на спину.	15-30сек	Руки и ноги прямые
11. Ходьба по залу с правильной осанкой. Ходьба змейкой, зигзагом, противоходом.	30 сек.	Запоминать мышечные ощущения .
<i>Заключительная часть (5-6мин)</i>		
12.И.п. – сидя спиной к мячу большого диаметра, обхватив его руками, ноги согнуты; 1 - 3 – разгибая ноги, лечь спиной на мяч, полежать; 4 – и. п.	3 раза, медленно	Сильно не свисать с мяча, делать все плавно.
13. И.п. – основная стойка; кисти рук к плечам; 1 -4 - круговые движения руками назад.	4 раза	Спина прямая, стопы плотно прижаты к полу.
17. И.п. – основная стойка; – принять правильную осанку у стены; – шаг вперед, сохраняя правильную осанку; 3 – и. п. 4 – шаг вперед, осанка непринужденная.	2-3 раза	Запоминать мышечные тактильные ощущения

## Комплекс №9

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
<i>Подготовительная часть (4-5 мин)</i>		
1.Проверка осанки у гимнастической стенки. Ходьба с чередованием бега.	2 мин	
2-основная стойка 1-4-ходьба на носках, руки на пояс 5-8-стоять, сохраняя правильную осанку	5 раз	
3.Основная стойка 1-2-руки к плечам, подняться на носки 3-4-и.п.	5 раз	
<i>Основная часть (20 мин)</i>		
4.-Переход в положение лежа на спине		Самовытяжение
5.Лежа на спине 1-4- круговые движения прямыми руками	6 раз	
6.-Лежа на спине 1-руки перед грудью, ноги врозь 2.руки вниз, голову поднять 3-4-держать	6раз	
7.Лежа на спине руки за голову: 1- согнуть ноги 2- развести ноги в стороны 3-4-скрестные движения ног 1-4-медленно сесть руки в крылышки 5-8 медленно лечь в и.п.	6 раз	
8.Лежа на животе 1-4- руками «крылышки». Ноги поднять 1-2 руки вверх 3-4-ноги развести 5-6 руки за голову 7-8 и.п.	5-6 раз	
9.Лежа на животе руки вниз: 1-4-приподнять руки и ноги, сжать кулаки 5-8- медленно вернуться в исходное положение	6 раз	
<i>Заключительная часть (2-4мин)</i>		
10. И.п. – кисти рук под подбородком; 1– отвести правую ногу назад; 2 – и.п. 3 – отвести левую ногу назад; 4 – и.п.	8-10 раз каждой ногой, средний	Ногу поднимать до 30°-40°, носки себея.
11.Ходьба по залу с правильной осанкой.	15 сек.	Упражнение на внимание.

**Комплекс №10**

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
<i>Подготовительная часть занятия ( 4-5 мин)</i>		
1.Сидя на гимнастической скамейке	3 мин	Проверить осанку
2.Ходьба по залу с различными движениями руками. Ходьба приставными шагами.	2 мин	
<i>Основная часть занятия (20 мин)</i>		
3.Основная стойка, палку за голову. 1-2-палка вверх, встать на носочки 3-4 и.п. 1-2- наклон вперед, руки назад вверх 3-4 и.п.	6 раз	
4.Основная стойка, палку вниз 1-выпад правой ногой, палку перед грудью 2-палку вверх 3- палку перед грудью 4-и.п. 5-8- то же с другой ногой	5-6раз	
5.Основная стойка палку назад вниз 1-2-упор присев 3-палку под колени, руки за голову 4-взять палку 5-6-основная стойка	5-6раз	
6.Переход из положения стоя в положение лежа на спине.		Самовытяжение
7.Лежа на спине палка внизу. 1-руки вперед 2-руки вверх 3-руки за голову 4-и.п.	5раз	
8-лежа на спине палка внизу 1-руки перед грудью 2-согнуть ноги 3-выпрямить ноги, руки вверх 4- развести ноги, палку к коленям.	6раз	
9.Лежа на животе 1-руки вверх, ноги поднять 2-держат 3-руки за голову 4-и.п	6раз	
<i>Заключительная часть (2-3мин)</i>		
10.Стойка на коленях 1-руки через стороны вверх (вдох) 2- руки вниз (выдох)	5раз	
11.Ходьба по залу. Работа над осанкой	2мин	



Комплексы по профилактике плоскостопия включают в себя:

1. дорожку здоровья
2. упражнения с палками
3. упражнения с малыми массажными мячами
4. упражнения с мелкими предметами (пластиковые крышки, камни и т.д.)

### Комплекс №11 (плоскостопие)

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
<i>Подготовительная часть (4-5 мин)</i>		
1.И.п. Ходьба на носках, не сгибая коленей, руки на пояс	1 мин	туловище держать прямо
2.Ходьба на наружных краях стоп, руки на пояс	1 мин	туловище держать прямо
3.Ходьба Пройти на носках по доске вверх и вниз, опустив руки.	3 раза	по наклонной плоскости установить широкую доску так, чтобы один конец её был приподнят над полом на 25-30 см.
4.Ходить по положенной на пол гимнастической палке, отводя ступни к наружи, поднимая руки в стороны.	5-15 раз	туловище держать прямо
<i>Основная часть (20 мин)</i>		
5.И.п.Сидя. сгибание пальцев стоп приведение стоп, с противодействием-давлением на пол, имитируя подгребание песка	10-12 раз	
6.И.П.Сидя. подтягивание пальцами стоп лёгкого коврика, стремясь собрать его в складки.	10-12 раз	
7.И.п.Сидя. перекачивание и приподнимание мяча, захватив его стопами.	10-12 раз	
8. И. п.Стоя, опора на внешний край стоп, ноги параллельно.	5-6 раз	поднимание на носки и возвращение в и.п.
9.И.п. Стоя на матрасе из паралона, руки на пояс. Ходьба с подогнутыми пальцами.	10 раз	
10. И.п. Стоя, опора на всю стопу. попытка согнуть пальцы, надавливая ими на пол	1 мин.	
11.И.п.Стоя, между ступнями гимнастическая палка.	10-15раз	захватывание пальцами ног палки, двигая её вперед и назад.
12.И.п. Сидя, ноги на гимнастической палке прокатывать палку ногами вперед – назад.	2 мин	Спину держим прямо
13.И.п. Сидя попытаться поднять с пола пальцами ног платок, скомканную бумагу, карандаш и другие мелкие предметы.	2 мин	
<i>Заключительная часть (2-3 мин)</i>		
14.И.п.Стоя Ходьба высоко поднимая колени, ставя ноги так, как будто «трава колет», делая подошвенное сгибание стоп.	2 мин	
15.И.п. Ходьба по наклонной плоскости	2 мин	Сохраняя равновесие.

## Комплекс №12 (плоскостопие)

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические указания
<i>Подготовительная часть (4-5 мин)</i>		
1. И.п. Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях, стопы вместе.	8-10 сек	Опираясь на носки, несколько раз пятки развести в стороны.
2. И.п. Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вытянуты. Пятки лежат на месте, пальцы свести и развести в стороны.	8-10 сек.	
3. И.п. Лежа на спине одной ноги скользить вперёд и назад по другой ноге и наоборот.	8-10 сек	
4. И.п. Лежа на спине одной ноги согнуты в коленях. Отрывая пятки от пола, давить пальцами в пол.	2-3 сек	
5. И.п. Лежа на спине ноги согнуты, колени разведены, стопы касаются друг друга подошвами. Не отрывая носок друг от друга, отвести пятки в стороны.	8-10 сек	
<i>Основная часть (20 мин)</i>		
6. И.п. Лежа на спине ноги согнуты одна нога лежит на другой. Сделать вращения в голено-стопном суставе поочередно в обе стороны каждой ногой.	8-10 сек	
7. И.п. Сидя на полу, ноги вытянуты. Сделать движения пальцами стоп на себя, от себя. Приподнять пятки, носки касаются пола.	20 раз	С усилением
8. Сидя на полу, ноги скрестно «по-турецки», руками упираться в пол. Встать, опираясь на внешнюю сторону ступни, сесть.	6 раз	
9. И.п. Сидя на полу под каждой стопой теннисный мяч, подтянуть колени к туловищу. Прижав мячи, колени развести в стороны, выпрямить ноги и вернуться в и.п.	6 раз	Количество упражнений постепенно увеличивать
10. И.п. Стоя, руки на поясе. Подняться на носки и в и.п.	8-10 раз	
11. И.п. Стоя, пятки врозь, носки вместе. Полуприседания на носках.	8-10 раз	
<i>Заключительная часть (2-3 мин)</i>		
12. И.п. Сидя на стуле. Двигать ступнями вперед и назад, сгибая и разгибая пальцы. Катание теннисного мяча (мяч под стопой)	8-10 раз 2-3 мин 8-10 раз	Количество упражнений постепенно увеличивать
13. И.п. Стоя, пятки врозь, носки вместе. Полуприседания на носках.	8-10 раз	

Один комплекс используется две недели, затем меняется на следующий. Две недели проводятся занятия по комплексам коррекции осанки и одна по профилактике плоскостопия.

## Список литературы

1. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие. – М.:АРКТИ, 2005.- 108 с.
2. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. – М.: АРКТИ, 2004 – 144с.
3. Добровольский В.К. «Лечебная физкультура» - М.: Физкультура и спорт, 2010
4. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина. Учебник М.Медицина 1999, 304 с
5. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях: Проблемы и пути оптимизации. Сборник статей и документов. – 2-е издание. Исправленное и дополнительное – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2004.
6. Куелин М.И. «Лечебная гимнастика для детей с нарушением осанки». Учебник М. Медицина 2012, 244с
7. Лечебная физкультура и массаж.: Электронная библиотека (профилактика и реабилитация).
8. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991
9. Попов С.Н., Иванова Н.Л. К 75-летию КАФЕДРЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, МАССАЖА И РЕАБИЛИТАЦИИ РГУФК/ Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации № 3, 2003, С.5-7