

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 20 «Росинка» г.Омутнинска Кировской области**

Принята  
Советом педагогов  
Протокол № 4 от 30.08.21 г.

Утверждена  
Приказ № 18-О от 30.08.2021 г.  
Заведующий МКДОУ №20  
\_\_\_\_\_ С.В. Кокорина

**Рабочая программа  
по коррекции осанки  
и профилактике плоскостопия**

2021 г.

## Содержание:

Пояснительная записка -----	3
Содержание программы -----	4
Комплексы ЛФК-----	5
Календарно-тематический план по лечебной физкультуре на учебный год-----	18
Материально техническое обеспечение программы-----	19
Оценка эффективности ЛФК -----	20
Список литературы -----	21

## 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.

Лечебно-физкультурная коррекция (ЛФК) должна широко внедряться в дошкольные учреждения. И причин этому много: рост числа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, сокращение двигательной активности детей из-за того, что основное внимание, как правило, уделяется «интеллектуальным» занятиям, следствием чего является снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении.

Проведение занятий ЛФК в условиях ДООУ 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 стереотипа правильной осанки.

- Задачи ЛФК:
1. Оказание общеукрепляющего воздействия на организм ребёнка.
  2. Своевременная коррекция патологического и предпатологического состояния.
  3. Формирование и закрепление навыков правильной осанки.
  4. Профилактика плоскостопия.
  5. Нормализация функциональных возможностей наиболее важных систем организма – дыхательной, сердечно-сосудистой и т.д.

Для решения этих задач используются специальные корригирующие физические упражнения:

1. Упражнения для мышц брюшного пресса.
2. Упражнения для создания и укрепления мышечного корсета спины.
3. Упражнения для профилактики плоскостопия.

Программа основана на принципе индивидуального подхода к ребёнку.

## 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.

Занятия проводятся два раза в неделю по 25 минут. Календарно-тематический план включает в себя 10 комплексов физических упражнений по коррекции осанки и 3 комплекса по профилактике плоскостопия.

Продолжительность занятий:

Группа	Количество минут
Старшая и подготовительная	25 минут

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

группа	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в месяц	Кол-во занятий в год	Кол-во часов в месяц
старшая и подготовительная	2	8	68	6

## Комплексы лечебной физкультуры

Комплексы по коррекции осанки включают в себя:

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

### Комплекс №1

Исходное положение	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
1. Проверка осанки у стены	1-взять мешочек двумя руками.	3 раза	спину держать ровно
2. Сидя на гимнастической скамье с мешочком на коленях	2-поднять руки с мешочком вверх. 3-проверить правильное положение головы	4 раза	
3. ----\--- мешочек на голове	4-положить мешочек на голову	3-4 раза	осанку держать
4. ----\---	1-руки к плечам 2-руки вверх 3-руки к плечам 4- и.п.		
5. Переход из положения стоя в положение лежа на спине	1- руки вперёд 2- встать со скамейки 3- руки к плечам 4- и.п.	на 10 счетов	
6. Лёжа на спине	1- присед 2- упор сидя, руки сзади 3- упор на предплечья 4- лечь	3-4 раза	
7. Лежа на спине, руки в «крылышки»	1- руки к плечам 2- поднять голову, руки вперёд 3- голову держать, но руки в стороны 4- и.п.	4-5 раз	поясницу не отрывать от пола
8. Лежа на спине	1- согнуть правую ногу 2- выпрямить ногу вверх 3-4- опустить прямую ногу Тоже другой ногой	4-5 раз	
9. -----\-----	1-4- «велосипедные» движения ногами	6 раз 6 раз	
10. Переход из положения лёжа на спине в положение лёжа на животе	1-4- сесть, руки вперёд 1- поднять руки вверх 2- лечь на бок 3- лечь на живот 4- выполнить самовыравнивание, положив лоб на пальцы рук	7 раз	локти не касаются пола
11. Лёжа на животе	1- руки в «крылышки» 2-4- поднять голову и удерживать руки в «крылышках»	10 раз	опустить и развести плечи

12. -----\\-----, руки в «крылышках»	1- поднять прямую ногу 2- опустить прямую ногу 3-4- тоже другой ногой	10 раз	медленно
13. -----\\-----	1-4- имитация плавания «брассом» руками	3-4 минуты	
14. Переход из положения лежа на животе в положение стоя	1- упор руками 2- коленно-кистевое положение 3- упор присев 4- встать		
15. Ходьба с правильной осанкой.			

### Комплекс №2

Исходное положение	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
1. Ходьба. Упражнения в ходьбе. 2. Основная стойка	1- руки вперёд 2- руки вверх 3- руки к плечам 4- и.п.	5 раз	спина прямая
3. -----\\-----	1- руки вперёд 2- медленно присесть 3- руки к плечам 4- встать в и.п.	5 раз	
4. -----\\-----	1- шаг влево, руки к плечам 2- руки за голову 3- приставить правую ногу, руки к плечам 4- и.п.	6 раз	
5. -----\\-----	1- упор присев 2- руки вперёд 3-4- встать в и.п. Смотреть комплекс №1	5 раз	
6. Переход из положения стоя в положение лёжа на спине с самовытяжением 7. Лёжа на спине	1- руки перед грудью, ноги согнуть под прямым углом 2- руки за голову, разогнуть левую ногу 3- руки перед грудью, ноги согнуты вместе 4- и.п.	3 раза  6 раз	
8. Сед «по-турецки»	1- руки к плечам 2- руки за голову 3- руки вперёд 4- и.п.	6 раз	
9. -----\\-----	1- руки в «крылышки» 2- лечь на спину, руки на пояс 3- руки вперёд 4- сесть в и.п., руки на колени	5 раз	
	1- поднять ногу вверх 2- потянуть носок на себя 3- носок оттянуть 4- опустить ногу		

10. Лежа на правом боку	Тоже на другом боку. 1-4- круговые движения приподнятой левой ногой	6 раз	
11. -----\\-----	Тоже на другом боку. 1-4- руки в «крылышки», плечи приподнять и удержать	6 раз	
12. Лежа на животе	1- поднять лоб с согнутыми руками	6 раз	
13. -----\\-----	2- руки в стороны 3- руки за голову 4- и.п. Ходьба на носках по гимнастической скамье с различными движениями рук.	7 раз	
14. Упражнения в равновесии		3 минуты	
15. Ходьба с правильной осанкой.		2 минуты	

### Комплекс №3

Исходное положение	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
1. Проверка осанки. Ходьба с правильной осанкой. Медленный бег на носках.			
2. Основная стойка.	1-руки вверх, правую ногу назад на носок. 2- и.п. 3- руки вверх, левую ногу назад на носок. 4- и.п.	6 раз	
3. -----\\-----	Выполнить тоже самое, но с мешочком на голове.	6 раз	
4. Лежа на спине.	1- согнуть ноги в коленях 2- выпрямить их под углом 45* 3- согнуть ноги 4- и.п.	6 раз	
5. -----\\-----	1- согнуть ноги, руки перед грудью 2- выпрямить ноги под углом 90*, руки вверх 3- развести ноги 4- и.п.	6 раз	
6. Лёжа на боку	1- поднять прямую ногу 2- присоединить другую 3- держать 4- и.п.	6 раз	
7. -----\\-----	1- поднять обе ноги 2- медленно согнуть их	6 раз	

8. Лёжа на животе	3- медленно разогнуть 4- и.п. Тоже на другом боку 1- «крылышки» руками 2- поднять прямые ноги 3-7- держать	8 раз	
9. -----\\-----, руки вверх	8- и.п. 1- поднять левую ногу и правую руку 2- и.п. 3- поднять правую ногу и левую руку 4- и.п.	10 раз	
10. -----\\-----	Имитация плавания «брассом», ноги поднять.	7 раз на 8 счётов	
11. Основная стойка	Ходьба на месте с правильным положением тела.	30 секунд	
12. Ходьба по залу с разным положением рук.		3минуты	

#### Комплекс №4

Исходное положение	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
1.Проверка осанки.	Ходьба с правильной осанкой по диагонали, противходом.	3 минуты	
2. Основная стойка, палка внизу, сзади.	1- отвести палку назад, подняться на носки 2- и.п.	6 раз	
3. -----\\-----, палка за головой на плечах	1- правую руку в сторону 2- и.п. 3- левую руку в сторону 4- и.п.	5 раз	локти вниз
4. -----\\-----	Погладить палкой спину, сделать себе самомассаж.	1 минуту	
5. Лежа на спине	Самовытяжение. Носки потянуть на себя, руки потянуть вверх.	3 раза	
6. -----\\-----, руки на поясе	1- согнуть ноги 2- разогнуть ноги вверх, взявшись руками за бедра 3- согнуть ноги 4- и.п.	5 раз	
7. -----\\-----, руки за голову	1-8- «велосипед» ногами	5 раз	
8. Лёжа на животе	1- поднять руки в «крылышки» 2-3-4- держать	5 раз	
9. -----\\-----	1- «крылышки» руками 2- согнуть ноги в коленном суставе	6 раз	

10.-----\\-----	3-4- медленно разогнуть в и.п. 1- «крылышки» руками 2- правую ногу отвести в сторону 3- левую ногу отвести в сторону 4- и.п.	6 раз	следить за вытяжением
11. Упражнение на расслабление		30 секунд	
12. Лёжа на животе	1-4- «брас» ногами, «кроль» ногами	3 раза по 30 секунд	
13. Переход из положения лёжа на животе в положение основная стойка.		3 минуты	
14. Ходьба по залу.	Ходьба на носках с различными движениями рук.		
15. Игра «карлики» и «великаны»			

### Комплекс №5

Исходное положение	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
1. Проверка осанки у гимнастической стенки.	Ходьба с чередованием бега.	2 минуты	
2. Основная стойка.	1-4-ходьба на носках, руки на пояс 5-8- стоять, сохраняя правильную осанку	5 раз	
3. -----\\-----	1-2- руки к плечам, подняться на носки 3-4- и.п.	5 раз	
4. Переход в положение лежа на спине	Самовытяжение		
5. Лежа на спине	1-4- круговые движения прямыми руками	6 раз	
6. -----\\-----	1- руки перед грудью, ноги врозь 2- руки вниз, голову поднять 3-4- держать	6 раз	
7. -----\\-----, руки за голову	1- согнуть ноги 2- развести ноги в стороны 3-4- скрестные движения ног	6 раз	
8. -----\\-----	1-4- медленно сесть, руки в «крылышки» 5-8- медленно лечь в и.п.	6 раз	
9. -----\\-----	Велосипедные движения ногами	1 минуту	
10. Лёжа на животе	1-4- руками «крылышки», ноги поднять	5 раз	
11. -----\\-----	1-2- руки вверх 3-4- ноги развести 5-6- руки за голову 7-8- и.п.	6 раз	

12. -----\\-----, руки вниз	1-4- приподнять руки и ноги, сжать кулаки 5-8- медленно вернуться в и.п.	6 раз	
13. Ходьба по залу с правильной осанкой.	Упражнения на внимание.		

Комплекс №6

Исходное положение	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
1. Сидя на гимнастической скамейке.	Проверить осанку.		
2. Ходьба по залу с различными движениями руками.	Ходьба приставными шагами.	2 минуты	
3. Основная стойка.	1- шаг левой в сторону, руки к плечам 2- руки за голову 3- руки к плечам 4- и.п.	6 раз	
4. -----\\-----, ноги на ширине плеч, руки на пояс	1-4- наклон вперёд 5-8- и.п.	8 раз	
5. -----\\-----	1- выпад влево, руки к плечам 2- руки в стороны 3- руки в «крылышки» 4- и.п.	8 раз	
6. Переход из положения стоя в положение лёжа на спине	Самовытяжение		
7. Лёжа на спине, в руках мяч	Мяч в руках перед грудью. Бросок мяча вверх и его ловля	4 раза	
8. -----\\-----, руки с мячом вытянуты вверх.	1- поднять прямую ногу 2- присоединить другую 3- держать ноги под углом 45* 4- и.п.	8 раз	
9. -----\\-----, руки за голову, согнутыми ногами обхватить мяч	1- разогнуть ноги 2- руки вверх 3- прямыми ногами передать мяч рукам 4- руки с мячом вверх 5- сесть, руки вперёд 6- мяч положить между ног 7- обхватить мяч ногами 8- и.п.	6 раз	
10. Лёжа на боку	1-10- удержание поочерёдно одной ноги, затем другой	3 раза	плечи прижать
11. -----\\-----	1-10- удержание двух ног	3 раза	
12. Лёжа на животе, обхватить мяч ногами	1- руки в «крылышки» 2- поднять ноги	8 раз	

13. -----\\-----, мяч в руках	3-6- держать 7- положить ноги 8- и.п. 1- ноги приподнять, руки вверх 2- ноги скрестно, руки за голову 3- мяч положить, ноги врозь 4- и.п.	7 раз	
14. -----\\-----, мяч в руках	1- поднять руки с мячом 2- руки за голову, поднять левую ногу вверх 3- поднять правую ногу вверх 4- и.п.	7 раз	
15. Переход из положения лёжа в положение стоя	Ходьба по залу	2 минуты	
17. Проверка осанки.			

Комплекс №7

Исходное положение	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
1. Проверка осанки сидя на скамейке. 2. Основная стойка.	Ходьба по залу. 1- руки вверх 2- руки в стороны 3- руки в «крылышки» 4- и.п.	8 раз	
3. -----\\-----, руки в «крылышки»	1- присесть, руки вперёд 2- руки за голову 3-4- переход в и.п.	7 раз	
4. Переход из положения стоя в положение лежа на спине 5. Лёжа на спине	Самовытяжение  1- согнуть ноги 2- медленно выпрямить 3- медленно развести ноги 4- и.п.	5 раз	
6. -----\\-----	1- правая рука вверх, левая вниз 2- смена положения с подниманием головы	6 раз	
7. -----\\-----, руки перед грудью, локти на полу	1- ноги врозь 2- руки вниз 3-4- поднять голову и вернуться в и.п.	6 раз	
8. -----\\----- 9. Лежа на животе	1-4- движения руками «бокс» 1- «крылышки» руками 2- руки в стороны 3- руки в «крылышки» 4- и.п.	6 раз 6 раз	
10. -----\\----- 11. -----\\-----	1-4- ноги «кроль» 1-4- руки «брасс», ноги «кроль»	8 раз 8 раз	

12. Поворот «брёвнышком» на спину	Самовытяжение	3 раза по 8 секунд	
13. Проверка осанки у стенки.		3 минут	

Комплекс №8

Исходное положение	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
1. Проверка осанки сидя на скамейке.		3 минуты	
2. Основная стойка, палку за голову.	1-2- палка вверх, встать на носки 3-4- и.п.	5 раз	
3. -----\\-----, палку назад вниз	1-2- наклон вперёд, руки назад вверх 3-4- и.п.	6 раз	
4. -----\\-----, палку вниз	1- выпад правой ногой, палку перед грудью 2- палку вверх 3- палку перед грудью 4- и.п.	6 раз	
5. -----\\-----, палку назад вниз	5-8- тоже с другой ногой 1-2- упор присев 3- палку под колени, руки за голову 4- взять палку 5-6- основная стойка	6 раз	
6. Переход из положения стоя в положение лёжа на спине.	Самовытяжение		
7. Лёжа на спине, палка внизу.	1- руки вперёд 2- руки вверх 3- руки за голову 4- и.п.	6 раз	
8. -----\\-----, палка внизу	1- руки перед грудью 2- согнуть ноги 3- выпрямить ноги, руки вверх 4- развести ноги, палку к коленям	5 раз	
9. -----\\-----	1- руки вверх 2- ноги врозь 3-4- сед «по-турецки», палка перед грудью 5- руки с палкой за голову 6- руки вперёд 7-8- и.п.	6 раз	
10. Лёжа на животе.	1- руки вверх, ноги поднять 2- держать 3- руки за голову 4- и.п.	6 раз	
11. -----\\-----	1- руками «крылышки» 2- взять палку к груди 3- руки вверх	6 раз	

12. -----\\-----	4- и.п. 1- руки с палкой к лопаткам 2- поднять левую ногу 3- поднять правую ногу	5 раз	
13. Стойка на коленях	4- и.п. 1- руки через стороны вверх (вдох) 2- руки вниз (выдох)	5 раз	
14. Ходьба по залу.		3 минут	
15. Работа над осанкой у стенки.			

Комплекс №9

Исходное положение	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
1. Ходьба с мешочком с песком на голове.	Ходьба боком, вперёд, назад.	3 минуты	
2. Проверка осанки у стенки			
3. Сед «по-турецки»	Сидеть, прислонившись к гимнастической стенке.	1 минуту	
4. Лежа на спине, руки вдоль туловища, в руках пластиковый мяч.	1-4- сжать мяч в руках (вдох) 5-8- и.п.(выдох)	4 раза	
5. -----\\-----	1-2- руки в «крылышки», сжать мяч (вдох) 3-4- и.п.(выдох)	4 раза	
6. -----\\-----	На каждый счет бросание и ловля мяча из одной руки в другую.	10 раз	приподнимать только голову
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	
8. -----\\-----	«Брасс» руками	3 раза по 30 секунд	
9. -----\\-----	Руками «брасс», ногами «кроль»	3 раза по 30 секунд	
10. Переход «брёвнышком» на спину.			руки и ноги прямые
11. Ходьба по залу с правильной осанкой.			

Комплекс №10

Исходное положение	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
1. Ходьба по залу.	Ходьба змейкой, зигзагом, противходом.	2 минуты	
2. Основная стойка с мешочком на голове.	1-2- руки в «крылышки» 3-4- и.п.	6 раз	
3. -----\\-----	1- руки вверх, правую ногу назад 2- и.п. 3- руки вверх, левую ногу назад 4- и.п.	5 раз	
4. Ходьба на месте.	Ходьба на носках с мешочком на голове.	1 минуту	
5. Лёжа на спине.	1-2- руки к плечам 3-4- поднять прямые ноги 5-6- согнуть ноги в коленях, руки вниз 7-8- и.п.	7 раз	
6. -----\\-----	1-2- согнуть ноги в коленях, руки вдоль туловища 3-4- гребок ногами «басс» 5-6- опустить прямые ноги 7-8- расслабиться и в и.п.	5 раз	
7. -----\\-----	1-4- сед «по-турецки», руки в «крылышки» 5-8- медленно в и.п.	5 раз	
8. Лёжа на животе.	1-2- поднять ноги, руки в стороны 3-4- руки вверх 5-6- руки к плечам 7-8- и.п.	6 раз	
9. -----\\-----	1-4- руки в «крылышки», ногами горизонтальные ножницы	4 раза	
10. Стойка на коленях, руки на поясе.	1-4- наклон назад с прямой спиной 5-6- и.п.	6 раз	
11. Сед на пятках.	1-4- не отрывая ягодиц от пяток потянуться руками по полу	6 раз	
12. Ходьба по залу.			

Комплексы по профилактике плоскостопия включают в себя:

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

Комплекс №11 (плоскостопие)

Исходное положение	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
1. Ходьба.	на носках, не сгибая коленей, руки на пояс	1 минута	туловище держать прямо
2. -----\\-----	на наружных краях стоп, руки на пояс	1 минута	туловище держать прямо
3. -----\\-----	по наклонной плоскости установить широкую доску так, чтобы один конец её был приподнят над полом на 25-30 см. Пройти на носках по доске вверх и вниз, опустив руки.	3 раза	медленно
4. -----\\-----	Ходить по положенной на пол гимнастической палке, отводя ступни кнаружи, подняв руки в стороны.	5-15 раз	
5. Сидя.	сгибание пальцев стоп	10-12 раз	сидеть прямо
6. -----\\-----	приведение стоп, с противодействием-давлением на пол, имитируя подгребание песка.	10-12 раз	
7. -----\\-----	подтягивание пальцами стоп лёгкого коврика, стремясь собрать его в складки.	4-10 раз	
8. -----\\-----	перекатывание и приподнимание мяча, захватив его стопами.	4-10 раз	
9. Стоя, опора на внешний край стоп, ноги параллельно.	поднимание на носки и возвращение в и.п.	10-12 раз 5-6 раз	
10. Стоя, опора на всю стопу.	попытка согнуть пальцы, надавливая ими на пол.	1 минуту	
11. Стоя на матрасе из паралона, руки на пояс.	Ходьба с подогнутыми пальцами.	до 10 раз 10-20 раз	
12. Стоя, между ног гимнастическая палка.	захватывание пальцами ног палки, двигая её вперед и назад.		
13. Сидя, ноги на гимнастической палке.	прокатывать палку ногами вперёд – назад.		
14. Сидя	попытаться поднять с пола пальцами ног платок, скомканную бумагу, карандаш и другие мелкие предметы.	2 минуты	
15. Стоя	Ходьба высоко поднимая колени, ставя ноги так, как будто «травка колется», делая подошвенное сгибание стоп.		
16. Ходьба	по наклонной плоскости		

Комплекс №12 (плоскостопие)

Исходное положение	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
1. Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях, стопы вместе.	Опираясь на носки, несколько раз пятки развести в стороны.	8-10 секунд 6 раз	
2. -----\\-----, ноги вытянуты	Пятки лежат на месте, пальцы свести и развести в стороны.	8-10 секунд 6 раз	
3. -----\\-----	Стопой одной ноги скользнуть вперёд и назад по другой ноге и наоборот.	8-10 секунд 6 раз	
4. -----\\-----, ноги согнуты в коленях, колени вместе.	Отрывая пятки от пола, давить пальцами в пол.	2-3 секунды 8 раз	
5. -----\\-----, ноги согнуты, колени разведены, стопы касаются друг друга подошвами.	Не отрывая носок друг от друга, отвести пятки в стороны.	8-10 секунд 15 раз	
6. -----\\-----, ноги согнуты, одна нога лежит на другой.	Сделать вращения в голеностопном суставе поочередно в обе стороны каждой ногой.	8-10 секунд 6 раз	
7. Сидя на полу, ноги вытянуты.	Сделать движения пальцами стоп на себя, от себя.	20 раз	с усилием
8. -----\\-----	Приподнять пятки, носки касаются пола.	до 20 раз	
9. Сидя на полу, ноги скрестно « по турецки», руками упираться в пол.	Встать, опираясь на внешнюю сторону ступни, сесть.	6 раз	
10. -----\\-----, под каждой стопой пластиковый мяч, подтянуть колени к туловищу.	Прижав мячи, колени развести в стороны, выпрямить ноги и вернуться в и.п.	6 раз	
11. Стоя, руки на поясе.	Подняться на носки и в и.п.	3 раза по 8-10 секунд	количество повторов постепенно увеличивать
12. Стоя, пятки врозь, носки вместе.	Полуприседания на носках.	8-10 раз	
13. Сидя на стуле.	Двигать ступнями вперед и назад, сгибая и разгибая пальцы.	8-10 раз	
14. -----\\-----	Катание пластик. мяча ( мяч под стопой)	2-3 минуты	

Комплекс №13(плоскостопие)

Исходное положение	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
1. Сидя.	Сгибание пальцев стоп.	10-12 раз	сидеть прямо
2. -----\\-----	Приведение стоп с противодействием давлением на пол, имитируя подгребание песка.	10-12 раз	
3. -----\\-----	Подтягивание пальцами стоп легкого коврика, стремясь собрать его в складки.	10 раз	
4. -----\\-----	Перекатывание и приподнимание мяча, захватив его стопами.	4-5 мин.	
5. Стоя, опора на внешний край стоп, ноги параллельно.	Поднимание на носки и возвращение в исходное положение.	10-12 раз	
6. Стоя, опора на всю стопу.	Попытка согнуть пальцы, надавливая ими на пол.	5-6 раз	
7. Стоя на матрасе из паралона, руки на пояс.	Ходьба с подогнутыми пальцами.	2-3 мин.	
8. Стоя, между стоп гимнастическая палка.	Захватывание пальцами стоп гимнастической палки, двигая её вперёд и назад.	до 10 раз	
9. Сидя, ноги на палке.	Прокатывать палку ногами вперёд и назад.	10-20 раз	
10. Сидя.	Пытаться поднять с пола пальцами ног платок, скомканную бумагу, карандаш и другие мелкие предметы.	5 мин.	
11. Стоя.	Ходьба, высоко поднимая колени, ставя ноги так, как-будто «трава колется», делая подошвенные сгибания стоп.	2 мин.	
12. Стоя.	Ходьба по наклонной плоскости вверх и вниз на носках. (высота одного конца доски на 25-50 см. от пола)	2 мин.	

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

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

месяц	неделя месяца	комплекс
сентябрь	Первая	диагностика
	Вторая	диагностика
	Третья	1
	Четвёртая	11
	Пятая	2
октябрь	Первая	2
	Вторая	12
	третья	3
	четвёртая	3
ноябрь	первая	13
	вторая	4
	третья	4
	четвёртая	11
декабрь	первая	5
	вторая	5
	третья	12
	четвёртая	6
	пятая	каникулы
январь	первая	каникулы
	вторая	6
	третья	13
	четвёртая	7
февраль	первая	7
	вторая	11
	третья	8
	четвёртая	8
март	первая	12
	вторая	9
	третья	9
	четвёртая	13
	пятая	10
	первая	10
	вторая	11
	третья	1
	четвёртая	1
май	первая	12
	вторая	2
	третья	2
	четвёртая	диагностика

### Материально техническое обеспечение программы

<b>№</b>	<b>Спортивное оборудование</b>	<b>Количество</b>
1.	Гимнастическая скамья	2 шт.
2.	Мешочки с песком	10 шт.
3.	Гимнастические палки	10 шт.
4.	Гимнастическая стенка	2 шт.
5.	Мячи пластмассовые малые	29 шт.
6.	Мячи резиновые средние	15 шт.
7.	Мячи резиновые малые	10 шт.
8.	Дорожка здоровья	1 шт.

## 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	
	упражнение 1	упражнение 2	упражнение 1	упражнение 2

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:

- формирование правильной осанки
- укрепление здоровья детей
- укрепление мышечного корсета спины
- заинтересованность родителей в коррекции осанки детей.

## 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. 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.
4. Лечебная физкультура и массаж.: Электронная библиотека (профилактика и реабилитация).