

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 213»

654032, г.Новокузнецк, ул. Обнорского, дом № 16А, тел. 37-86-49  
Email: [DetS213@yandex.ru](mailto:DetS213@yandex.ru)

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 2 от «08» декабря 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:  
заведующий  
МБ ДОУ «Детский сад № 213»  
\_\_\_\_\_ А.С. Цветова  
Приказ от «12» января 2024г. № 15

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ЛФК»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст учащихся: 5-7 лет  
Срок реализации: 30 часов

Разработчик:  
Отрубейникова  
Оксана Александровна  
инструктор по физической культуре  
МБ ДОУ  
«Детский сад № 213»

Новокузнецкий городской округ, 2024 г.

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка.

1. Нормативно-правовое обеспечение разработки и реализации дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Волшебное тесто» художественно-эстетической направленности (далее – Программа):
2. – Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с последующими изменениями и дополнениями.
3. – Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. – Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 06.12.2019 N 56722).
5. – Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).
6. – Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 № 212 «О внедрении системы персонифицированного дополнительного образования на Территории Кемеровской области».
7. – Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019 № 740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования».
8. – Постановление администрации города Новокузнецка от 24 июля 2019 года №130 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей на территории Новокузнецкого городского округа и определении уполномоченного органа по внедрению системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Новокузнецкого городского округа».
9. – Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
10. – Приказ Министерства просвещения РФ от 2 декабря 2019 г. N 649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды».
11. – Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная

**Уровень освоения содержания программы** - стартовый.

**Актуальность.** Вырастить здоровых, красиво сложенных детей - непростая задача. С каждым годом медицинские работники выявляют все больше детей с плоскостопием и нарушением развития опорно – двигательного аппарата. Причин способствующих этому много. Одной из них является 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.

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 серьезные 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.

#### **Отличительные особенности Программы.**

**Срок реализации программы:** январь, 2024г. – апрель, 2024г.

**Адресат программы:** программа рассчитана на детей дошкольного возраста с 4 до 7 лет.

**Объем программы** – январь – апрель. Количество занятий в неделю -2.

Всего – 30. Количество занятий в неделю и месяц может варьироваться в зависимости от

праздничных и карантинных дней.

**Формы организации-** групповая, количество детей 5-6 человек.

**Формы организации детей:**

1) **Фронтальная-** задание выполняют все дети одновременно;

2) **Поточная-** все дети выполняют задание друг за другом;

**Режим проведения занятий по ЛФК-** образовательные ситуации проводятся 2 раза в неделю, продолжительность соответствует СанПин 1.2.3685-21 1год обучения:

Дети 4-5 лет – 20 минут

Дети 5-6 лет – 25 минут

Дети 6-7 лет-30 минут

## **2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.**

**Цель программы:** содействие правильному физическому развитию, укрепление здоровья, формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.

**Задачи программы:**

-развитие физических качеств, двигательных умений и навыков;

-развитие и формирование правильной осанки и правильного развития свода стопы;

-формирование мышечного корсета;

-выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;

- развитие координационных способностей;

- приобретение необходимых знаний в области лечебной физической

культуры и их применение в повседневной жизни;  
-профилактика плоскостопия;

### **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**К концу учебного года реализации программы дети умеют:**

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

#### **Ожидаемые результаты реализации программы**

- формирование правильной осанки
- укрепление здоровья детей
- укрепление мышечного корсета спины
- профилактика плоскостопия
- заинтересованность родителей в правильной осанке детей.

### **4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Содержание программы рассчитано для детей дошкольного возраста от 5 до 7 лет. За основу программы взято методическое пособие «Лечебная физкультура», В.К. Добровольского и «Лечебная гимнастика для детей с нарушением осанки», М.И. Куелина.

Программа состоит из 3 блоков, 9 комплексов направленных на оказание общеукрепляющего воздействия на организм ребенка, укрепления мышечного корсета спины, формированию и закреплению навыков правильной осанки у дошкольника и 3 комплексов для профилактики плоскостопия

Занятия по ЛФК проводятся по принципу от простого к сложному. Для достижения наилучшего оздоровительного эффекта и мышечного запоминания комплексы повторяются.

Занятия проводятся в физкультурном зале с соблюдением предъявляемых санитарных норм (проветривание не менее 1 минут, влажная уборка, наличие спортивной формы и специальной обуви у детей).

Эффективность реализуемой программы по ЛФК определяется результатами мониторинга по тесту Фонарева, который оценивает функциональное состояние мышечного корсета. Мониторинг проводится на начало и конец учебного года.

**Комплексы упражнений включают в себя:**

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

Комплексы упражнений для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)

Комплекс №1

Содержание упражнения	Дозировка, Темп	Методические рекомендации
<b>Подготовительная часть занятия 3-5мин.</b>		
<b>1.</b> И.п. – основная стойка у опоры. Принять правильную осанку. Ходьба до зеркала, контролируя осанку.	1 мин. Смотреть вперед, голова прямо, плечи расправлены.	Положение тела не должно быть чрезмерно напряженным
<b>2.</b> И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1 – 4 – наклоны головы вправо-влево.	2-3 раза в каждую сторону, медленно без резких движения	Туловище расслаблено
<b>3.</b> И.п. – лёжа на спине, в руках гимнастическая палка; 1 – руки вверх – вдох; 2 – и.п., палка вниз – выдох.	3-4 раза средний. Брюшное дыхание, затем диафрагмальное.	Кисти касаются пола, когда руки выполняют движение вверх.
<b>4.</b> И.п. – то же, руки согнуты перед грудью с гимнастической палкой; 1 – руки вперед; 2 – и.п.	4-6 раз, средний. Максимально разгибать в локтевых суставах.	Локти точно в сторону.
<b>5.</b> 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. Корпус не смещать от средней линии, работает только тазобедренный сустав.	Носок на себя, амплитуда движения средняя.
<b>6.</b> И.п. – то же; 1 – руки вниз, согнуть ноги, подтянуть к груди, поставить стопы на гимнастическую палку; 2 – вернуться в и.п.	<b>2-3 раза, средний</b> Спина округлая. Без болевых ощущений	«Обезьянка», сгруппироваться. Дыхание правильное
<b>Основная часть (18-20) мин</b>		
<b>7.</b> И.п. – то же, руки в стороны, ладони на полу, ноги согнуты; 1 – приподнять туловище, свести лопатки; 2-вернуться в и.п.	<b>3-4 раза медленно</b> Таз от пола не отрывать, пятки на полу, без движения.	Осуществлять небольшое прогибание туловища в грудном отделе позвоночника
<b>8.</b> И.п. – то же, кисти под шей; 1 – 4 – «велосипед» вперед; 5 – 8 – «велосипед» назад	<b>3 раза медленно.</b> Ноги полностью выпрямлять в коленях, дыхание не задерживать.	Дыхание произвольное. Обязательно работает стопа. Стремиться разгибать ноги в коленных суставах.
<b>9.</b> И.п. – лежа на спине 1 – 4 – самовытяжение; 5 – 8 – расслабиться.	<b>2 раза</b> Вытягиваться с макушки и до пяток.	Большой палец в кулаке, стопы на себя.
<b>10.</b> И.п. – лежа на животе; 1 – 6 – плавание брассом; 7 – 8 – расслабиться.	<b>2-3 раза</b> Работают руки, затем ноги, потом в комплексе.	
<b>11.</b> И.п. – лежа на животе кисти под подбородком; 1 – отвести ноги назад; 2 – развести ноги; 3 – соединить ноги; 4 – и.п.	<b>2-3 раза средне</b> Ноги стараться держать прямыми.	

<b>12.</b> И.п. – то же, руки в стороны, ладони на рёбрах; 1 – прогнуться, кисти к плечам; 2 – и.п.	<b>3-4 раза</b> средний Прогиб в грудном отделе, затем в поясничном	
<b>13.</b> 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.
<b>14.</b> Игра средней подвижности «Быстрая черепаха» (мини- эстафета).	<b>2-3 мин</b>	<b>Правила игры.</b> 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.
<b>Заключительная часть (3-4 мин)</b>		
<b>15.</b> И.п. – сидя спиной к мячу большого диаметра; 1 – лечь на мяч, руки вверх, расслабиться; 2 – и.п.	<b>2-3 раза</b> Полностью расслабить все тело, голова опущена вниз.	
<b>16.</b> Принять правильную осанку у опоры и без нее	<b>2-3 раза</b> Запоминать мышечные ощущения.	

## Комплекс №2

Содержание упражнения	дозировка	Методические указания	Методические рекомендации
<b>Подготовительная часть (4-5 мин)</b>			
<b>1.</b> И.п. – Стоя, коррекция осанки без опоры и у опоры	1 мин.	Запоминать мышечные ощущения , стоя у охолодной стены.	Непринужденное правильное положение тела.
<b>2.</b> Ходьба: обычная; высоко поднимая колени; с захлестом.	1 мин.	Спина прямая, плечи развернуты.	Сохраняя правильную осанку.
<b>3.</b> И.п. – о. с; 1 - 4 – круговые движения руками назад; 5 – 8 – то же вперед	2 раза, средний.	Голова прямо. Стараться свести лопатки.	Руки прямые, голова поднята, полная амплитуда движения
<b>4.</b> 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.	При асимметричной осанке не используется.
<b>5.</b> 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.	Мах прямой ногой, без резкости.	Можно выполнять у стены, руки вдоль туловища. Средняя амплитуда маха.

6. И.п. – стоя, руки в стороны; – подняться на носки, пальцы рук в кулак; – перекат на пятки, пальцы рук врозь.	2 раза, средний.	Спина прямая, перекаты интенсивнее.	Дыхание произвольное. Подниматься на носки и пятки как можно выше.
<b>Основная часть (18-20 мин)</b>			
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	Полностью выпрямлять ноги в коленных суставах.	«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	Выполняется в медленном темпе, подсчет.	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	Релаксация	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; – перекат вправо на бок, руки вверх, ноги вниз, растянуться; – сгруппироваться; 4 – перекат влево.	3 раза	Перекаты мягкие, без усилий и болевых ощущений.	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	Растягивание позвоночного столба.	Диагональное самовытяжение Поясница прижимается к полу. Дыхание свободное. Перекат на живот. Носки на себя.
12. И.п. – лежа на животе; 1 – 12 – плавание брассом; 13 – 16 – «крокодил»	2 раза	Высоко в груди и пояснице не прогибаться.	Тянуться вперед. Смотреть на кисти.
13. И.п. – то же, кисти под подбородок;	3 раза	Проработать мышцы брюшного пресса.	Верхний плечевой пояс лежит на полу.



<p><b>14.</b> Игра малой подвижности « Ель, елка, елочка». Первый раз целесообразно выполнять с опорой на стену</p>		<p><b>Правила игры.</b> Дети свободно располагаются по залу, так, чтобы каждый мог видеть себя в зеркало. Инструктор: «На прогулке в лесу мы свами встретилистройную и высокую ель». При этом дети принимают правильную осанку, макушкой тянутся к потолку. «А рядом по соседству елка- зеленая иголка рас-правила пушистые ветви» - дети выполняют полу присед, 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, правильновыполнившие задание.</p>
<p><b>Заключительная часть (5 мин)</b></p>		
<p><b>15.</b> И.п. – сидя спиной к мячу большого диаметра; 1 – 4 – лечь на мяч спиной, попружинить; 5 – 6 – и.п.</p>		<p>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.</p>
<p><b>16</b> И.п. –стоя; ходьба по следам; ходьба по дорожке разной жесткости.</p>		<p>Следить за осанкой . Положение рук различное</p>

### Комплекс №3

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические указания	Методические рекомендации
<p><b>Подготовительная часть( 4-5 мин)</b></p>			
<p><b>1.</b> И.п. – стоя, принять правильную осанку у опоры и без опоры</p>	<p>1 мин.</p>	<p>Запоминать мышечные ощущения стоя у холодной стены.</p>	<p>Выполнять перед зеркалом.</p>
<p><b>2.</b> Ходьба, гимнастическая палка на лопатках; на носках;на пятках.</p>	<p>20-30 сек.</p>	<p>Спина прямая, смотреть вперед.</p>	<p>Смотреть прямо перед собой. Следить за положением палки.</p>
<p><b>3.</b> И.п. – стоя, гимнастическая палкана руках внизу; – руки вверх; – руки за голову; 3 – руки вверх; 4 – и.п.</p>	<p>4-6 раз, средний.</p>	<p>На носки не вставать, пятки от пола не отрывать.</p>	<p>Следить за осанкой.</p>
<p><b>4.</b> И.п. – стоя, руки вверх; 1 – наклон вправо 2 – и.п. 3 – наклон влево 4 – и.п.</p>	<p>2-3 раза в каждую сторону, средний.</p>	<p>Наклоны не форсированные, гибкие.</p>	<p>Руки над головой, потянуть боковые поверхности туловища.</p>
<p><b>5.</b> И.п. – то же, руки вниз; 1 – присед, колени врозь, руки вверх;2-3 –сохранить это положение; 4 – вернуться в и.п.</p>	<p>3-4 раза медленный.</p>	<p>Пятки от пола не отрывать, тазом не проваливаться.</p>	<p>В приседе держать спину ровно, смотреть в зеркало.</p>
<p><b>6.</b> И.п. – стоя, руки прямые, гимнастическая палка за спиной 1 – отвести руки назад, соединить лопатки; 2 – вернуться в и.п.</p>	<p>3-4 раза, средний.</p>	<p>Диафрагмальное дыхание.</p>	<p>Удерживать туловище ровно, плечи не поднимать.</p>
<p><b>Основная часть (18-20мин)</b></p>			

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 руки отпускают гимнастическую палку.	
8. И.п. – то же, гимнастическая палка 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 на себя, палка на голеностопных суставах; 1 – приподнять гимнастическую палку 2-вернуться в и.п.	4-6 раз, средний.	Амплитуда минимальная. Работают мышцы брюшного пресса.	
11. И.п. – то же «Я на солнышке лежу»	10-15 сек.	Расслабиться. Перевернуться на живот.	
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.	Смотреть на палку, сильно не запрокидывая голову назад. Дыхание произвольное.	
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.	Носки на протяжении всего упражнения на себя.	
14. Игра средней подвижности «Веселые медвежата» (мини-эстафета. Отмечаются все дети, державшие спинку ровно.	<b>Правила игры</b> Дети делятся на две команды и выстраиваются 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		
<b>Заключительная часть(5мин.)</b>			
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 №4**

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические указания	Методические рекомендации
<b>Подготовительная часть (4-5 мин)</b>			
1. И.п. – о.с. Принять правильную осанку перед зеркалом, без опоры.	30 сек.	Запоминать мышечные ощущения	Стоять непринужденно,
2. Ходьба: обычная; со сменой направления и положения рук.	1 мин.	Спину держим ровно	Положение рук: в стороны, на пояс, сзади в замок
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, мяч вверху; 1 – 2 – наклон вправо; 3 – 4 – наклон влево.	2-3 раза в каждую сторону, средний.	Мяч строго над головой, ноги могут быть слегка согнуты.	
5. И.п. – стоя, мяч перед грудью в согнутых руках; 1 – сгибая колено, выбить мяч из рук; 2 – поймать мяч; 3 – 4 – то же другой ногой.	2-3 раза каждой ногой, средний.	Стремиться поймать мяч.	
<b>Основная часть (20 мин.)</b>			
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.	
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 большого диаметра; 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»	<b>Правила игры.</b> 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.	
<b>Заключительная часть (5мин)</b>		
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 №5

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические указания	Методические рекомендации
<b>Подготовительная часть (4-5 мин)</b>			
1. И.п. – Стоя, Коррекция осанки безопоры и у опоры	1 мин.	Запоминать мышечные ощущения, стоя у холодной стены.	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.	Голова прямо. Стараться свести лопатки.	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.	При асимметричной осанке не используется.
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.	Мах прямой ногой, безрезкости.	Можно выполнять у стены, руки вдоль туловища. Средняя амплитуда маха.
6.И.п. – стоя, руки в стороны; – подняться на носки, пальцы рук в кулак; – перекач на пятки, пальцы рук врозь.	2 раза, средний.	Спина прямая, перекач интенсивнее.	Дыхание произвольное. Подниматься на носки и пятки как можно выше.
<b>Основная часть (20мин)</b>			
7. И.п. – лежа на спине, руки под шею; 1 – 6 – «велосипед» 7 – 12 – «велосипед» назад; 1 – 8 – отдых.	3-4 раза, средний.	Используются песочные манжеты для лучезапястных суставов весом 200 г., для голеностопных суставов весом 300г.	

<p><b>8.</b> И.п. – то же, руки вдоль туловища; 1 – руки и ноги в стороны – «звездочка»; 2 – и.п.</p>	<p>4-6 раз, медленный.</p>	<p>Во время выполнения упражнения руки и ноги приподнимать над полом.</p>
<p><b>9.</b> 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</p>	<p>4-6 раз, средний.</p>	<p>При асимметричной осанке не используется. Дыхание произвольное.</p>
<p><b>10.</b> И.п. – то же «Я на солнышке лежу».</p>	<p>10-15 сек.</p>	<p>Расслабиться.</p>
<p><b>11.</b> И.п. то же, руки под шею 1 – поднять правую ногу; 2 – присоединить левую 3 – носки на себя; 4 – и.п.</p>	<p>4-6 раз, средний.</p>	<p>Дыхание свободное. Колени могут быть слегка согнутыми.</p>
<p><b>12.</b> И.п. – то же, руки вверх, самовытяжение.</p>		<p>Поясница касается пола. Стопы на себя.</p>
<p><b>13.</b> И.п. – лежа на животе; 1 – 8 – плавание брассом; 9 – 10 – расслабиться.</p>	<p>6-8 раз, средний.</p>	<p>Движение рук параллельно полу. Ноги соприкасаются с полом. Дыхание произвольное.</p>
<p><b>14.</b> Игра средней подвижности «Гордая цапля» (мини-эстафета).</p>	<p><b>Правила игры.</b> 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.</p>	
<p><b>Заключительная часть (5 мин)</b></p>		
<p><b>15.</b> И.п. – сидя спиной к мячу большого диаметра; 1 – 4 – лечь на мяч спиной, попружинить; 5 – 6 – и.п.</p>	<p>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.</p>	
<p><b>16</b> И.п. – стоя; ходьба по следам; ходьба по дорожке разной жесткости. Проверка осанки</p>	<p>Следить за осанкой. Положение рук различное.</p>	

## Комплекс №6

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические указания	Методические рекомендации
<b>Подготовительная часть ( 4-5 мин)</b>			
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.	
<b>Основная часть 20 мин</b>			
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	Полностью выпрямлять ноги в коленных суставах.	«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	Выполняется в медленном темпе, под счет.	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	Релаксация	Инструктор проверяет качество выполнения упражнения невысоко приподнимает руку или ногу и спокойно отпускает.
10. И.п. – лежа на животе; 1 – 8 – собираем песок и делаем песочную горку 9– 10 – «крокодил».	2 раза	Прогиб только в грудном отделе.	Одновременное движение руками через стороны к груди. Стопы лежат на полу.
11. И.п. – то же, кисти под подбородок; 1 – 6 – горизонтальные «ножницы» ногами; 7 – 8 – расслабление.	2-3 раза	Ноги в коленях не сгибать.	Ноги прямые. Дыхание свободное.
12 И.п. – лежа на спине; «Я на солнышке лежу»	2 раза	Брюшное дыхание.	Ребенок перекатом меняет положение тела.

<b>13</b> И.п. – лежа на животе; 1 – 8 – собираем песок и делаем песочную горку; 9 – 10 – «крокодил».	2 раза	Прогиб только в грудном отделе.	Одновременное движение руками через стороны к груди. Стопы лежат на полу.
<b>14.</b> И.п. – то же, кисти под подбородок; 1 – 6 – горизонтальные «ножницы» ногами; 7 – 8 – расслабление.	2-3 раза	Ноги в коленях не сгибать.	Ноги прямые. Дыхание свободное.
<b>Заключительная часть (5мин)</b>			
<b>15.</b> Ходьба по условной ниточке, на голове ватно-марлевое или ортопедическое кольцо	1 – 1,5 мин.		
<b>16.</b> И.п. – о.с.; 1 – подняться на носки, поднять плечи – вдох; 2 – и.п., плечи расслаблены – выдох.	2-3 раза, медленный.		

### Комплекс №7

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические указания	Методические рекомендации
<b>Подготовительная часть (4-5 мин)</b>			
1.И.п Ходьба с мешочком с песком на голове.	3 минуты медленный	Ходьба боком, вперед, назад.	
2.И.п Проверка осанки у стенки	15 сек	Запоминать мышечные ощущения ,стоя у стены.	
3И.п. Сед «по-турецки»	1 мин	Сидеть, прислонившись к гимнастической стенке	
4. И.п.Лежа на спине, руки вдоль туловища, в руках теннисный мяч. 1-4- сжать мяч в руках (вдох) 5-8- и.п.(выдох)	4 раза		
5.И.п.Лежа на спине, руки вдоль туловища, в руках теннисный мяч. 1-2- руки в «крылышки», сжать мяч (вдох) 3-4- и.п.(выдох)	4 раза		
6.Лежа на спине, руки вдоль туловища, в руках теннисный мяч. На каждый счет бросание и ловля мяча из одной руки в другую	10 раз медленно	Приподнимать только голову	
<b>Основная часть (20 мин)</b>			
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 .
<b>Заключительная часть (2-3мин)</b>		
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 №8

Исходное положение	Содержание упражнения	дозировка	Методические рекомендации
<b>Подготовительная часть (4-5 мин)</b>			
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	
<b>Основная часть (20 мин)</b>			
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-держат	браз	
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	
<b>Заключительная часть (2-4мин)</b>			
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 на себя.
11. Ходьба по залу с правильной осанкой.	Упражнение на внимание.	15 сек.	

### Комплекс №9

Исходное положение	Содержание упражнения	дозировка
<b>Подготовительная часть занятия (4-5 мин)</b>		
1. Сидя на гимнастической скамейке	Проверить осанку	3 мин
2. Ходьба по залу с различными движениями руками.	Ходьба приставными шагами.	2 мин
<b>Основная часть занятия (20 мин)</b>		
3. Основная стойка, палку за голову.	1-2-палка вверх, встать на носочки 3-4 и.п. 1-2- наклон вперед, руки назад 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	5-6 раз
5. Основная стойка палку назад вниз	1-2-упор присев 3-палку под колени, руки за голову 4-взять палку 5-6-основная стойка	5-6 раз
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.	5 раз
8- лежа на спине палка внизу	1-руки перед грудью 2-согнуть ноги 3-выпрямить ноги, руки вверх 4- развести ноги, палку к коленям.	6 раз
9. Лежа на животе	1-руки вверх, ноги поднять 2-держать 3-руки за голову 4-и.п.	6 раз

<b>Заключительная часть (2-3мин)</b>		
10.Стойка на коленях	1-руки через стороны вверх (вдох) 2- руки вниз (выдох)	5раз
11.Ходьба по залу		2мин
12.Работа над осанкой		

### **Комплекс №10 (плоскостопие)**

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические указания	Методические Рекомендации
<b>Подготовительная часть (4-5мин)</b>			
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	
<b>Основная часть (20 мин)</b>			
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. перекатывание 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	1мин.		
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		
<b>Заключительная часть (2-3мин)</b>			

14.И.п.Стоя Ходьба высоко поднимая колени, ставя ноги так, как будто «трава колется», делая подошвенное сгибание стоп.	2 мин	
15.И.п. Ходьба по наклонной плоскости	2 мин	Сохраняя равновесие.

### Комплекс №11 ( плоскостопие)

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические указания	Методические Рекомендации
<b>Подготовительная часть (4-5мин)</b>			
1. И.п. Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях, стопы вместе. Опираясь на носки, несколько раз пятки развести в стороны.	8-10 сек		
2. И.п. Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вытянуты Пятки лежат на месте, пальцы свести и развести в стороны.	<b>8-10 сек.</b>		
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 ко 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		
<b>Основная часть (20 мин)</b>			
6.И.п.Лежа на спине ноги согнуты одна нога лежит на другой. Сделать вращения в голено-стопном суставе поочерёдно в обе стороны каждой ногой.	8-10сек		
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 упражнения постепенно увеличивать	
10.И.п.Стоя, руки на поясе Подняться на носки и в и.п.	8-10раз		
11.И.п. Стоя, пятки врозь, носки вместе. Полуприседания на носках.	8-10раз		
<b>Заключительная часть (2-3мин)</b>			

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 8-10раз	Количество упражнения постепенно увеличивать
13.И.п.Стоя, пятки врозь, носки вместе. Полуприседания на носках.	8-10 раз	

## 5. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ

### Календарно-тематический план по ЛФК

месяц	Неделя месяца	Номер комплекса	Количество образовательных ситуаций в неделю
Январь	третья	№1	2
	четвертая	№10	2
Февраль	первая	№2	2
	вторая	№3	2
	третья	№4	2
	четвертая	№11	2
Март	первая	№5	2
	вторая	№6	2
	третья	№7	2
	четвертая	№12	2
Апрель	первая	№8	2
	вторая	№9	2
	третья	№1	2
	четвертая	№10	2
ИТОГО количество образовательных ситуаций			28

## 6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Начало обучения- январь, 2024г.

Окончание обучения- апрель, 2024г.

Продолжительность совместной деятельности по дополнительной платной образовательной услуге «ЛФК»

Начало	Окончание	Продолжительность (количество недель)
январь	апрель	15 недель

**Праздничные дни**

Выходные и праздничные дни в соответствии с производственным календарем

## 7. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Возрастная группа	Количество часов в неделю	Количество занятий		
		В неделю	В месяц	Всего
Дети старшего дошкольного возраста	30мин.	2	8	30

## 8. РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Группы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Дети старшего дошкольного возраста(5-7лет)	15.30-16.00		15.30-16.00		

## 9. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Формой контроля является открытые занятия для родителей, которые проводятся в апреле во время проведения «Дня открытых дверей». Также формой контроля является проведение мониторинга освоения детьми программы, который проводится в ноябре и апреле.

## 10.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для оценки эффективности реализации Программы осуществляется мониторинг уровня освоения программного материала. Для мониторинга 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 образовательные ситуации 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

## **11. УСЛОВИЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Для проведения образовательных ситуаций ЛФК имеется: физкультурный зал с зеркалами для самоконтроля правильности выполнения упражнений. Помещение отвечает требованиям санитарных норм и правил, имеются гимнастические палки, малые массажные мячи, резиновые мячи, корригирующие дорожки, напольные коврики.

## 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
10. <http://www.sport.iatp.org.ua/>
11. <http://ru.wikipedia.org/wiki/ЛФ>



