

## 1. Этапы реализации Программы

Реализация Программы предполагается на протяжении одного года и включает в себя несколько этапов, которые отражены в таблице

1. Направления работы	Содержание деятельности	Срок исполнения
<b>1. Подготовительный этап</b>		
Создание развивающего пространства	1. Диагностика физического развития детей, выделение детей, нуждающихся в ЛФК. 2. Разработка календарно-тематического планирования занятий ЛФК с детьми 3. Разработка индивидуальных маршрутов	Сентябрь.
<b>2. Основной этап</b>		
Работа с детьми	1. Проведение занятий ЛФК с детьми по разработанному календарно-тематическому планированию 2. Проведение мониторинга физического развития детей с целью коррекции Программы, индивидуальных маршрутов развития детей 3. Расширение двигательной активности детей с учетом индивидуально-физических особенностей и в соответствии с разработанными индивидуальными маршрутами развития	Октябрь - май
<b>3. Заключительный (оценочно-аналитический) этап</b>		
1. Итоговый мониторинг физических качеств детей 2. Анализ коррекционно-оздоровительной деятельности в оздоровительной группе		Май – июнь

## 2. Перспективный план занятий

Месяц	Основные направления работы	Содержание работы
<b>Сентябрь</b>	1. Диагностика физического развития детей 2. Совершенствование выполнения дыхательных упражнений. 3. Укрепление мышц стоп и ног.	Беседа о здоровье. Упражнения для коррекции свода стопы Комплекс дыхательных упражнений. Коррекционное упражнение «Поиграем с платочком»
<b>Октябрь</b>	1. Укрепление мышц спины и брюшного пресса.	Упражнение в исходном положении лежа на спине и животе комплекс «Будь здоров»
<b>Ноябрь</b>	1. Развитие выносливости, ловкости 2. Формирование навыков правильной осанки во время выполнения	Ходьба с правильной осанкой в разных направлениях.

	комплексов	Комплекс упражнений по коррекции осанки.
<b>Декабрь</b>	1.Формирование навыков правильной ходьбы 2.Укрепление мышц стоп	Комплексы для коррекции плоскостопия Упражнения на гимнастической стенке
<b>Январь</b>	1.Закрепление выполнения коррекционных упражнений для профилактики осанки	Коррекционные упражнения для профилактики и коррекции осанки
<b>Февраль</b>	1.Формирование навыков правильной осанки во время выполнения комплексов	Корректирующие упражнения при нарушениях осанки
<b>Март</b>	1.Формирование умения двигаться в заданном направлении с правильной осанкой 2.Упражнения в ползании, лазании	Упражнения для коррекции нарушений осанки в ходьбе по гимнастическим снарядам ползание с опорой на колени и и кисти, лазание по гимнастической стенке.
<b>Апрель</b>	1.Укрепление мышц ног	Комплексы упражнений для коррекции плоскостопия и нарушений осанки
<b>Май</b>	1.Итоговая диагностика физического развития детей 2.Формирование навыков правильной осанки во время выполнения комплексов 3.Закрепление выполнения комплекса дыхательных упражнений	Комплекс коррекционных упражнений при нарушении осанки Комплекс дыхательных упражнений Релаксационные упражнения

### 3. Мониторинг отслеживания результатов

Для определения эффективности работы по Программе оздоровительной направленности по ЛФК для детей старшего дошкольного возраста был разработан мониторинг, включающий в себя контрольные тесты, которые проводятся 2 раза в год и диагностируют следующие показатели:

1. Для этого оценивают способность малыша к длительному напряжению *мышц спины*. Ребенка укладывают на кушетку вниз лицом так, чтобы часть тела выше бедер находилась вне кушетки на весу, руки на поясе (ноги ребенка удерживаются взрослым). В норме дети 5-6 лет могут удержать горизонтальное положение туловища 30-60 сек.
  2. Развитие *мышц брюшного пресса*, определяется числом непрерывного повторения перехода из положения лежа в положение сидя и обратно (при фиксации ног) в медленном темпе, не более 16 раз в минуту. Норма для дошкольников - 10-15 раз.
  3. Упражнение на гибкость ребёнок встает на гимнастическую скамейку наклоняется вперёд - вниз тянется руками ниже уровня верхней части скамейки, ноги в коленях, не сгибая. Результат измеряется в см. на сколько ребёнок опустил руки ниже уровня своих стоп. Высокий уровень: 8-15см; средний уровень: 1-8 см, низкий уровень: 0 см.
- Также для проведения диагностики предлагаются примерные вопросы к беседе с ребенком:

1. Что такое правильная осанка?
2. Назови основные правила, которые необходимо соблюдать для профилактики нарушений осанки?
3. Почему возникает плоскостопие?
4. Что нужно делать, чтобы не было плоскостопия?

#### 4. Ожидаемые результаты внедрения программы

1. Положительная динамика в коррекции двигательных нарушений у 90 % детей;
2. Развитие и совершенствование физических качеств у 80 % детей;
3. Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью у 100 % воспитанников.
4. Снижение уровня заболеваемости детей на 7-10 %.
5. Выработаны привычки правильной осанки;

#### Предполагаемый результат:

- развитие выносливости «мышечного корсета»;
- коррекция мышц голеностопного сустава.

Месяц	Задачи	Содержание деятельности
<b>Сентябрь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Провести беседу: «Что такое здоровье?»</li> <li>- Проверить осанку у гимнастической стенки.</li> <li>- Совершенствовать выполнение дыхательных упражнений.</li> <li>- Закреплять правильность выполнения упражнений для глаз</li> <li>- Укреплять мышцы стоп и ног.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>1 неделя</b></p> <p>Проверка осанки у гимнастической стенки.            Разные виды корригирующей ходьбы ОРУ с элементами ЛФК без предметов.            Упражнения для коррекции свода стопы            Коррекционное упражнение «Поиграем платочками»</p> <p style="text-align: center;"><b>2 неделя</b></p> <p>Проверка осанки. Разные виды корригирующей ходьбы.            ОРУ с элементами ЛФК без предметов.            Упражнения динамического характера по круговому методу: ребристая доска, туннель, гимнастическая скамейка, обручи, дуга.            Упражнения для глаз.            Коррекционное упражнение «Корзинка»</p> <p style="text-align: center;"><b>3 неделя</b></p>

		<p>Проверка осанки у гимнастической стенки, шаг вперёд сохранить осанку.  ОРУ с элементами ЛФК без предметов.  Различные виды корригирующей ходьбы.  Упражнения для коррекции свода стопы  Коррекционное упражнение «Поиграем платочками»</p> <p style="text-align: center;"><b>4 неделя</b></p> <p>Проверка осанки у гимнастической стенки, шаг вперёд сохранить осанку.  Различные виды корригирующей ходьбы.  ОРУ с элементами ЛФК без предметов  Упражнения для коррекции свода стопы  Коррекционное упражнение «Корзиночка»</p>
<p><b>Октябрь</b></p>	<p>-Провести беседу о правильной осанке  -Проверить осанку в различных И.П. при выполнении упражнений.  -Совершенствовать навык правильной осанки в положении лёжа при различных движениях рук и ног.  Укрепление мышц спины и брюшного пресса.  Формирование стереотипа правильной походки</p>	<p style="text-align: center;"><b>1 неделя</b></p> <p>Проверка осанки. Разные виды ходьбы  ОРУ с элементами ЛФК с гимнастическими палками. Корригирующая ходьба: по канату, наклонной лестнице, тренажеру.  Коррекционное упражнение «Качалочка»</p> <p style="text-align: center;"><b>2 неделя</b></p> <p>Проверка осанки у гимнастической стенки  Корригирующая ходьба.  ОРУ с элементами ЛФК - с гимнастическими палками.</p> <p style="text-align: center;"><b>3 неделя</b></p> <p>Проверка осанки на месте и в движении  Разные виды корригирующей ходьбы. ОРУ с элементами ЛФК - с мячами. Ходьба: по верёвке прямо, боком приставным шагом.  Комплекс дыхательных упражнений.  Коррекционное упражнение «Кач-кач»</p> <p style="text-align: center;"><b>4 неделя</b></p> <p>Проверка осанки с проговариванием  Различные виды корригирующей ходьбы.  ОРУ с элементами ЛФК с мячами.  Ходьба по наклонной лестнице.</p>

		Коррекционное упражнение «Кошечка»
<p><b>Ноябрь</b></p>	<p>Проверка осанки в различных исходных положениях.          Формирование стереотипа правильной осанки и походки.          - Укрепление мышц брюшного пресса и спины.          - Закрепить приёмы массажа стоп.          - Обучение правильной походке в сочетании с дыханием</p>	<p><b>1 неделя</b>          Проверка осанки с проговариванием          Различные виды корригирующей ходьбы.          ОРУ с элементами ЛФК - с гимнастической палкой.          Корригирующая ходьба:          - по канату приставными шагами          - по канату «ёлочкой»          Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт.          Лечебная гимнастика для глаз          Коррекционное упражнение «Ножницы»</p> <p><b>2 неделя</b>          Проверка осанки. Коррекционная ходьба.          ОРУ с элементами ЛФК - с гимнастической палкой.          Упражнения на дыхание.          Коррекционное упражнение «Жучок на спине»</p> <p><b>3 неделя</b>          Проверка осанки с проговариванием.          Корригирующая ходьба на внешней стороне стопы.          ОРУ с элементами ЛФК – без предметов.          Ходьба по верёвке прямо.          Упражнения на тренажёрах для стоп.          Коррекционное упражнение «Кошечка»</p> <p><b>4 неделя</b>          Проверка осанки у гимнастической стенки.          Корригирующая ходьба.          ОРУ с элементами ЛФК – без предметов.          Комплекс упражнений на дыхание.          Массаж точечный для профилактики ОРЗ          Коррекционное упражнение: «Поиграем с платочком»</p>

<p><b>Декабрь</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Продолжать обучать правильной ходьбе в сочетании с дыханием.</li> <li>- Обучение правильному выполнению упражнений с гимнастическими палками и мячами.</li> <li>- Укрепление мышц спины и брюшного пресса.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>1 неделя</b></p> <p>Проверка осанки. Различные виды корригирующей ходьбы. ОРУ с Элементами ЛФК – с гимнастическими палками. Упражнения для брюшного пресса из И.П. – лёжа. Корригирующие упражнения для стоп сидя на скамейке. Коррекционное упражнение «Рыбка»</p> <p style="text-align: center;"><b>2 неделя</b></p> <p>Проверка осанки у гимнастической стенки. Различные виды корригирующей ходьбы. ОРУ с элементами ЛФК - с гимнастическими палками. Упражнения для коррекции. плоскостопия с предметами. Коррекционное упражнение: «Кач-кач»</p> <p style="text-align: center;"><b>3 неделя</b></p> <p>Проверка осанки. Различные корригирующей ходьбы. ОРУ с элементами ЛФК – с мячами. Корригирующая ходьба по наклонной доске. Коррекционное упражнение «Рыбка»</p> <p style="text-align: center;"><b>4 неделя</b></p> <p>Проверка осанки. Различные виды корригирующей ходьбы. ОРУ с элементами ЛФК – с мячами. Ходьба по искусственной тропе здоровья. Силовые упражнения, для мышц спины и брюшного пресса Коррекционное упражнение: «Жучок на спине»</p>
<p><b>Январь</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие координации движений, формирование правильной осанки. - Совершенствование правильному выполнению упражнений с мячами. - Укрепление мышечного корсета и мышц ног.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>1 неделя</b></p> <p>Проверка осанки. Корригирующая ходьба. ОРУ с элементами ЛФК без предметов Коррекционное упражнение «Ножницы»</p> <p style="text-align: center;"><b>2 неделя</b></p> <p>Проверка осанки. Корригирующая ходьба.</p>

		<p>ОРУ с элементами ЛФК без предметов. Упражнения для профилактики плоскостопия. Коррекционное упражнение «Колобок» <b>3 неделя</b> Проверка осанки. Корректирующая ходьба. ОРУ с элементами ЛФК – с гимнастической палкой. Упражнения для коррекции плоскостопия с предметами. Коррекционное упражнение: «Кач-кач» <b>4 неделя</b> Проверка осанки. Различные виды корректирующей ходьбы. ОРУ с элементами ЛФК – с гимнастической палкой. Ходьба с правильной осанкой с мешочком на голове. Комплекс дыхательных упражнений. Коррекционное упражнение «Корзинка»</p>
<p><b>Февраль</b></p>	<p>Воспитание сознательного и активного отношения к важности правильного положения тела. Укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц стоп Разучивание комплекса упражнений с обручем.</p>	<p><b>1 неделя</b> Проверка осанки. Различные виды корректирующей ходьбы. ОРУ с обручем. Ходьба по канату боком приставными шагами. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения для глаз. Коррекционное упражнение «Лодочка» <b>2 неделя</b> Проверка осанки у гимнастической стенки. Различные виды корректирующей ходьбы. ОРУ с обручем. Ходьба с правильной осанкой по канату, наклонной поверхности. Коррекционное упражнение «Корзинка» <b>3 неделя</b> Проверка осанки. Различные виды корректирующей ходьбы. ОРУ без предметов.</p>

		<p>Ходьба с правильной осанкой и мешочком на голове  Ходьба по массажным коврикам.  Комплекс дыхательных упражнений.  Коррекционное упражнение «Кошечка»</p> <p style="text-align: center;"><b>4 неделя</b></p> <p>Проверка осанки. Различные виды корригирующей ходьбы. ОРУ без предметов  Ходьба с правильной осанкой по наклонной поверхности.  Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия.  Упражнения для глаз  Коррекционное упражнение «Рыбка»</p>
<p style="text-align: center;"><b>Март</b></p>	<p>Совершенствование координации движений. Развитие гибкости и подвижности позвоночника  Закрепление упражнений с мячами и гимнастической палкой.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Укрепление мышц спины и брюшного пресса</li> <li>- Совершенствование навыка правильной походки .</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>1 неделя</b></p> <p>Проверка осанки у гимнастической стенки.  Различные виды корригирующей ходьбы. ОРУ с мячами.  Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.  Коррекционное упражнение «Колобок»</p> <p style="text-align: center;"><b>2 неделя</b></p> <p>Проверка осанки у гимнастической стенки.  Различные виды корригирующей ходьбы.  ОРУ с мячами  Упражнения на дыхание.  Коррекционное упражнение: «Поиграем с платочком»</p> <p style="text-align: center;"><b>3 неделя</b></p> <p>Проверка осанки у гимнастической стенки.  Различные виды корригирующей ходьбы.  ОРУ без предметов.  Упражнения для глаз.  Коррекционное упражнение «Лодочка»</p> <p style="text-align: center;"><b>4 неделя</b></p> <p>Проверка осанки у гимнастической стенки.</p>



		<p>Различные виды корригирующей ходьбы. ОРУ без предметов          Ходьба с правильной осанкой с мешочком на голове.          Упражнения для профилактики плоскостопия стоя, сидя.          Массаж стоп, мячами массажёрами.          Коррекционное упражнение «Кошечка»</p>
<p><b>Апрель</b></p>	<p>Укрепление мышц нижних конечностей при помощи специальных корригирующих упражнений          Разучивание комплекса упражнений с набивными мячами.          Совершенствовать навык лазания по гимнастической стенке</p>	<p><b>1 неделя</b>          Проверка осанки у гимнастической стенки.          Различные виды корригирующей ходьбы. ОРУ с элементами ЛФК с набивными мячами.          Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия в разных и.п.          Коррекционное упражнение «Самолёты»</p> <p><b>2 неделя</b>          Проверка осанки у гимнастической стенки.          Различные виды корригирующей ходьбы.          ОРУ с элементами ЛФК с набивными мячами.          Комплекс дыхательных упражнений.          Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт          Коррекционное упражнение «Рыбка»</p> <p><b>3 неделя</b>          Проверка осанки. Различные виды корригирующей ходьбы. ОРУ без предметов          Ходьба по наклонной леснице.          Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт          Упражнения для глаз          Массаж стоп на массажерах</p> <p><b>4 неделя</b>          Проверка осанки. Различные виды корригирующей ходьбы. Бег змейкой.          ОРУ без предметов          Коррекционное упражнение: «Ножницы»          Лазание по гимнастической стенке с переходом</p>

		<p>на другой пролёт Упражнения для глаз Массаж стоп на массажерах</p>
<p><b>Май</b></p>	<p>Продолжать формировать навык правильной осанки Укрепление мышц верхнего плечевого пояса и спины. Упражнять в ходьбе по наклонной доске, лазанье по гимнастической стенке Совершенствовать выполнение упражнений с мячами и гимнастической палкой.</p>	<p><b>1 неделя</b> Проверка осанки у гимнастической стенки. Различные виды корригирующей ходьбы. ОРУ с гимнастической палкой. Ходьба по наклонной доске. Массаж стоп массажными мячами Коррекционное упражнение «Рыбка»</p> <p><b>2 неделя</b> Проверка осанки. Различные виды корригирующей ходьбы. ОРУ с мячами. Упражнения динамического характера по круговому методу: -ходьба по ребристым доскам -ходьба по канату - ходьба по тренажерам Коррекционное упражнение «Самолёты»</p> <p><b>3 неделя</b> Проверка осанки. Различные виды корригирующей ходьбы. ОРУ с мячами. Ходьба с правильной осанкой с мешочком на голове Упражнения для глаз Коррекционное упражнение «Кошечка»</p> <p><b>4 неделя</b> Проверка осанки у гимнастической стенки. Различные виды корригирующей ходьбы. ОРУ с мячами. Ходьба с правильной осанкой по лестнице. Упражнения дыхательные. Упражнения на профилактику плоскостопия сидя на скамейке, на коврик. Коррекционное упражнение «Корзинка»</p>

Месяц	Основные направления работы	Содержание работы	Результат
<b>Сентябрь</b>	1. Диагностика физического развития; 2. Совершенствование выполнения дыхательных упражнений; 3. Укрепление мышц стоп и ног и опорно - двигательного аппарата.	Беседа о здоровье. Упражнения для коррекции свода стопы Комплекс дыхательных упражнений. Массаж ног резиновыми мячиками. Коррекционное упражнение «Поиграем платочком»	Контроль за положением головы, вертикальным, симметричным положением туловища с опорой на полную ступню (у гимнастической стенке) Стоять, сохраняя равновесие. Опора на полную ступню.
<b>Октябрь</b>	1. Укрепление мышц стопы и голеностопного сустава 2. Развитие внимания 3. Укрепление мышц спины и брюшного пресса.	Упражнения на укрепление мышц стопы и голеностопного сустава Игровое упражнение «Подними платок» Упражнения на тренажёрах.	1. Перенос тяжести тела с ноги на ногу. 3. Поочередно стоять на одной ноге. 4. Поочередное выставление правой и левой ступни на нижнюю планку гимнастической стенки с постепенным подъемом на следующую планку. 5. Сохранение равновесия у гимнастической стенки с открытыми и закрытыми глазами поочередно.
<b>Ноябрь</b>	1. Развитие выносливости, ловкости 2. Формирование навыков правильной осанки во время выполнения комплексов ОРУ	Ходьба с правильной осанкой и постановкой стопы в разных направлениях. ОРУ с элементами ЛФК	1. Ходьба по ребристой доске. 2. Ходьба по массажной дорожке. 3. Ходьба с препятствиями, перешагивая через палочки.
<b>Декабрь</b>	1. Формирование навыков правильной ходьбы 2. Укрепление мышц стоп	Комплексы для коррекции плоскостопия Укрепление «мышечного корсета».	1. Ходьба по прямой с мешочком на голове, сохраняя правильное положение тела. 2. Ходьба по следочкам (на коврик). 3. Ходьба по ребристой поверхности.

<b>Январь</b>	1. Закрепление выполнения коррекционных упражнений для профилактики осанки 2. Упражнение в профилактике плоскостопия	Коррекционные упражнения для профилактики и коррекции осанки Коррекционные упражнения для профилактики плоскостопия.	1. Шаговые движения по канату, наклонной лестнице. Наклонной доске. 2. Отработка движений в ходьбе на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок. 3. Самостоятельная ходьба с минимальной страховкой.
<b>Февраль</b>	1. Укрепление мышц голеностопного сустава. 2. Укрепление «мышечного корсета».	Корректирующие упражнения при плоскостопии Корректирующие упражнения на наклонной доске, наклонной лестнице, канате.	1. Степень выраженности положительного эффекта лечебной гимнастики в ДОУ 2. Мотивации к становлению движений, наличия функциональных или органических контрактур в суставах конечностей (особенно голеностопных),
<b>Март</b>	1. Формирование умения двигаться в заданном направлении с правильной осанкой 2. Упражнение в различных видах ходьбы, ползании, лазании.	Упражнения для коррекции нарушений осанки в ходьбе Упражнения в профилактике плоскостопия по наклонной доске и пособиям.	Оценка эффективности производится по объективным и субъективным критериям: клиническим признакам улучшения здоровья (улучшение настроения, самочувствия, повышение эмоционального тонуса); происходит нормализация осанки, коррекция движений; увеличение показателей роста стоя и сидя; увеличение объема движений в конечностях (гониометрия); увеличение мышечной силы (динамометрия); появление и развитие ранее отсутствующих движений; приобретение новых навыков самообслуживания.
<b>Апрель</b>	1. Развитие подвижности позвоночника 2. Укрепление мышц голеностопного сустава.	Упражнения на гимнастической палке Комплексы упражнений для	1. Внедрение в практику заданий, которые позволяют достичь положительных результатов в

		коррекции плоскостопия.	коррекционной работе. 2. Внедрение комплексного подхода оздоровления дошкольников.
<b>Май</b>	<p>1. Итоговая диагностика физического развития детей.</p> <p>2. Формирование навыков правильной осанки во время выполнения комплексов ОРУ.</p> <p>3. Закрепление выполнения комплекса дыхательных упражнений.</p>	<p>Комплекс коррекционных упражнений при плоскостопии;</p> <p>Комплекс дыхательных упражнений;</p> <p>Релаксационные упражнения.</p>	<p>1. Полученные ребенком знания и представления о себе, своем здоровье и физической культуре позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья.</p> <p>2. Данная программа позволит сформировать умения детей произвольно управлять телом.</p>