Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №23 «Улыбка»

**Индивидуальный образовательный маршрут для детей с нарушением осанки**

**(подготовительная группа)**

Разработала:

Утробина А.В., инструктор по ФК

Минусинск, 2017

**Индивидуальный образовательный маршрут по нарушению осанки**

*для детей подготовительной группы (третий год обучения)*

З**адачи:**

1. Изучить технику выполнения асан и суставной гимнастики;
2. Формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
3. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
4. Учить детей чувствовать своё тело (во время выполнения упражнений);
5. Вырабатывать координацию движений.

Для коррекции нарушения опорно – двигательного аппарата у детей, предлагается данный индивидуальный образовательный маршрут по профилактике нарушения осанки и плоскостопия.

Маршрут рассчитан на 34 недель: с сентября по май.

Занятие проводится один раза в неделю.

Длительность занятия 30 минут.

Фамилия, имя детей:

**Перспективный план занятий**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Основные направления работы | | Содержание работы | Результат | |
| Сентябрь | 1. Диагностика физического развития;    2.Изучить технику выполнения асан. | | 1.Проверить осанку у гимнастической стенки.  2.Совершенствовать выполнение дыхательных упражнений.  Разучивание комплекса упражнения № 1 | Проверка осанки у гимнастической стенки. Разные виды корригирующей ходьбы  ОРУ с элементами ЛФК без предметов.  2. Стоять, сохраняя равновесие.  Опора на полную ступню. | |
| Октябрь | 1.Закрепить навык правильной осанки в положении лёжа при различных движениях рук и ног.  2.Формирование стереотипа правильной походки | | Разучивание комплекса упражнения № 2 | 1. Проверка осанки. Разные виды корригирующая ходьбы с соблюдением правильной осанки | |
| Ноябрь | 1.Проверка осанки в различных исходных положениях.  2.Обучение правильной походке в сочетании с дыханием. | | Разучивание комплекса упражнения № 2 с использованием «Фитбол мяча» | 1.Проверка осанки с проговариванием.  2. Ходьба по тропе здоровья направленная на укрепление мышц спины и профилактику плоскостопия.  3. Комплекс упражнений на дыхание. | |
| Декабрь | 1.Укрепление мышц спины и брюшного пресса.  2. Совершенствование правильному выполнению упражнений. | | Разучивание комплекса упражнения № 4 | 1.Проверка осанки у стены.  2.Различные виды исходных положений с сохранением правильной осанки.  3.Ходьба по тропе здоровья | |
| Январь, 2 неделя  Промежуточная диагностика. | | | | | |
| Январь | 1.Развитие координации движений, формирование правильной осанки.  3. Укрепление мышечного корсета и мышц ног | Разучивание комплекса упражнения № 5 | | | 1.Проверка осанки. Различные виды корригирующей ходьбы.  2. Комплекс дыхательных упражнений. |
| Февраль | 1.Воспитание сознательного и активного отношения к важности правильного положения тела.  2. Укрепление мышечного корсета | Разучивание комплекса упражнения № 6 | | | 1.Проверка осанки. Различные виды корригирующей ходьбы.  2.  Ходьба с правильной осанкой и мешочком на голове |
| Март | 1.Совершенствование координации движений.  2.Развитие гибкости и подвижности позвоночника.  3. Совершенствование навыка правильной походки . | Разучивание комплекса упражнения № 7 | | | 1.Проверка осанки у гимнастической стенки.  2.Различные виды корригирующей ходьбы с сохранением правильной осанки. |
| Апрель | 1.Укрепление мышц нижних конечностей при помощи специальных корригирующих упражнений  2. Беседа о пользе упражнений для нашего тела | Разучивание комплекса упражнения № 8 | | | 1.Проверка осанки у гимнастической стенки.  2. Различные виды корригирующей ходьбы. |
| Май | 1. Продолжать формировать навык правильной осанки  2. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса и спины.  3. Диагностика | Разучивание комплекса упражнения № 9 | | | Показательные выступления. |

**Структура занятий**

***Вводная часть:***

Проверка осанки, различные виды ходьбы для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия, разогревающие упражнения, подготавливающие к основной части занятий, самомассаж с использованием массажных дорожек.

***Основная часть:***

ОРУ – с использованием хатка йоги, упражнения направленный на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса и силы мышц торса, укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы, в том числе самомассаж.

Игры – малой подвижности, помогающие формированию правильной осанки и способствующие профилактике плоскостопия.

***Заключительная часть:***

Дыхательные упражнения, релаксация.

**Сентябрь.**

1-2 неделя

1. **Вводное занятие**

Техника безопасности и правила поведения в зале.

Рассказ о йоге.

Диагностика

3-4 неделя

1. **Общеразвивающая гимнастика**

**Комплекс №1**

Объяснение асана.

**Поза «Зародыша»:** Налаживает пищеварение, укрепляет мышцы спины и живота.

1.Лежа на спине, обхватите согнутую правую ногу за лодыжку и прижмите ее верхней поверхностью бедра к животу. Внимание сконцентрируйте на правой стороне живота. Удержите, позу 5-6 сек, спокойно в И.п.

2.Прижать согнутую левую ногу к животу. Внимание на левой стороне живота. Держать позу 5-6 сек, вернуться в И.п.

3.Прижать обе ноги, стараясь подбородком или лбом коснуться коленей. Внимание при этом сосредоточить на области пупка. Удерживать 5-6 сек и спокойно опустить обе ноги, расслабляясь. Продолжить в той же последовательности 2-3 раза или один раз, но с более продолжительной задержкой.

**Поза «Мостик»:** увеличивает гибкость позвоночника, укрепляет мышцы живота, устраняет вздутие кишечника, боли в пояснице.

Лежа на спине, согнуть ноги в коленях. Помогая руками, приподнять таз, опираясь на ступни ног, лопатки, затылок. Руками можно поддерживать туловище, поднимая его как можно выше, плавно прогибая позвоночник, а можно положить их вдоль туловища. Плечи, шея, голова при этом прижаты к полу. Внимание на пояснице, сохранение положение 6-8 секунд. Дыхание произвольное, не допуская резких движений, на выдохе опуститься медленно. Вытянуть ноги и отдохнуть в течении нескольких секунд (2 раза).

**Поза «Ребенок»:** улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, переутомление.

Сесть на пятки, колени вместе, спина прямая. Спокойно на выдохе поклониться вперед и лбом коснуться пола. Руки вдоль тела, ладони вверх. Расслабить плечевой пояс, в позе 5-10 секунд. Дыхание произвольное, спокойное.

**Поза «Кошки»:** упражнение придает гибкость, силу позвоночника, полезно при сколиозе, оказывает положительное воздействие на все органы малого таза.

**Октябрь**

**Комплекс №2**

**Поза «Доброй»**: встать на колени, руки и бедра поставить перпендикулярно полу и параллельно друг другу. Плавно поднять голову. Внимание-позвоночник. Плавно максимально прогнуться в пояснице. Удержать позу 10-15 секунд. Дыхание спокойное, мысли добрые.

**Поза «Сердитой»:** И.п., то же. Голову опустить, а спину прогнуть плавно вверх. Внимание- позвоночник. Дыхание произвольное. Думайте, что ваша спина сильная, крепкая, позвоночник гибкий. Оставайтесь в этом положении 10-15 секунд. Затем плавно переходите к следующему варианту позы.

**Поза «Ласковой»:** И.п., то же. Медленно наклоняя корпус, положите предплечья на пол, локтями в стороны. Подбородок опустить на кисти рук. Грудную клетку максимально прижать к полу, спину плавно прогнуть. Бедра при этом должны быть перпендикулярны полу. Внимание- позвоночник. Дыхание спокойное, вдыхая медленно, посылайте струю воздуха по позвоночнику сверху вниз. Это упражнение можно выполнять и с вытянутыми вперед руками. При этом лбом касайтесь пола. Удерживайте позу 10-15 секунд. Затем отдохните, лежа на животе, пока не пройдет напряжение мышц.

**Поза «Горы»:** Улучшает кровообращение позвоночника, подвижность плечевого суставов, увеличивает объем грудной клетки. Сидя на коленях, соедините руки в замок над головой. Выверните кисти ладонями вверх, и как следует, потянитесь к потолку. Спина прямая. Чувствуйте, как ваш позвоночник растет, вытягивается вверх. Разверните грудную клетку, шею не напрягайте, дыхание спокойное.

**Ноябрь.**

**Комплекс №3**

**Поза «Кобра»** Лежа на животе, руки находятся под плечами. Сделайте вдох и немного приподнимитесь вверх, поднимите голову и верхнюю часть туловищу, используя не силу рук, а мышцы спины. Локти находятся близко к телу и касаются ребер, ноги сведены вместе, носочки вытянуты. Вернитесь в исходное положение и расслабьтесь.

**Поза "Голова к ногам" (поясница)** Медленно наклонитесь вперед. Спина при этом прямая. Коснитесь руками пола по обе стороны от ступней. Постарайтесь головой коснуться коленей или максимально приблизиться к ним. Следите за спиной, она должна оставаться прямой. На протяжении всего упражнения делайте выдох.

**"Всадник" (мышцы ног)** Руки остаются на месте - по обе стороны стоп. Согните левую ногу в колене, а правую, как можно дальше, вытяните назад. Пальцы правой ноги, колено и кончики пальцев рук опираются о пол. Смотрите вверх. Внимание на межбровье.

**Поза «Поза дерева» - (равновесие)** Ровно стоя, ноги вместе, спина максимально прямая. Правая пятка помещается у основания левого бедра. Стопа полностью ложится на левое бедро, пальцы направлены вниз. Балансируя на левой ноге, соединить ладони и поднять руки вверх, задержаться на несколько секунд, затем вернутся в исходное положение. Повторить упражнение на правой ноге.

**Дыхательная гимнастика**

«Задержка дыхания» (способствует развитию дыхательных мускулов. Регулярное выполнение упражнения приведет к расширению грудной клетки)

1. Стать прямо.
2. Сделать полный вдох.
3. Задержать воздух в груди, насколько возможно дольше.
4. С силой выдохнуть воздух через раскрытый рот.
5. Выполнить очистительное дыхание.

**Декабрь.**

**Комплекс №4**

Приветствие **«Круг дружбы»**

И.п. стоя в кругу, ноги вместе. Ладони в позе «намасте» (ладони соединены вместе, локти разведены в сторону). Спинка ровная, дышим спокойно.

**Поза горы.** Соединить стопы – пятки и большие пальцы ног. Сделать стопы широкими, чтобы они стали похожими на лапки гуся. Вытянуть ноги так, чтобы колени не сгибались. Втянуть копчик, чтобы он не торчал назад. (Копчик – это самая нижняя косточка позвоночника; у кошек, собак и других животных дальше растет хвост.)

Вытяните все тело и встаньте ровно. Руки изображают два склона горы, поэтому их не надо держать «по швам», как солдатик. Не поднимайте плечи, а, наоборот, отведите назад и опустите вниз. Грудь надо широко раскрыть, чтобы на ней смогло разместиться много медалей. Смотрите прямо перед собой и дышите спокойно. (1 минута).

Упражнение 1. **«Голова»**

И.п. – стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища. Выполняем медленно круговые движения головы вправо и влево.

Упражнение 2. **«Плечи»**

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Выполняем круговые движения плечами вперед и назад

1,2, - круговое движение плеч назад

3,4. – круговое движение плеч вперед

Упражнение 2. **«Кисти рук»**

И.п. –тоже. Руки перед собой, согнуты в локтях, соединены вместе. Выполняем спокойные круговые движения кисти рук вправо и влево.

Упражнение 4. **«Туловище»**

И.п. – тоже. Руки скрещены на груди, кисти рук на плечах. Выполняем круговые движения корпусом вправо и влево.

Упражнение 5. **«Звезда»**

И.п. – ноги чуть шире плеч. Руки вытянуты в стороны. Выполняем в медленном темпе наклоны к правой и левой ноге, скручивая корпус.

Упражнение 6. **«Стопы»**

И.п. ноги вместе, руки на поясе.

1,2 – Вытягиваемся на носочках, спинку ровно, макушкой тянемся вверх.

3,4 – приседаем, пятки не отрывать от земли, спинка ровная.

Вдох – выдох.

**Январь.**

**2 неделя**

**Промежуточная диагностика**

**Комплекс №5**

**Поза «Дерева»** (1вариант) И.п. – ноги вместе, стопы параллельно, руки вдоль туловища. С полным вдохом поднять над головой прямые руки через стороны ладонями вниз. Соединить над головой ладони, руки тянутся вверх. Все тело тянется вверх, в стремлении улететь. Стопы всей опорной поверхностью соприкасаются с полом (на носки не подниматься). В позе находиться на задержке дыхания после вдоха до первой усталости. С полным выдохом опустить руки через стороны ладонями вверх.

**Поза «Льва»** Сидя со скрещенными ногами, удобная поза. Вильно сжать кулаки, сделать страшное напряженное лицо. Сделать вдох. На выдохе «выпустить пар», вытянуть руки вперед и раскрыв ладони, расслабить лицо и высунуть язык. Громко зарычать. (3 раза)

**Поза «Змея»** Лежа на полу лицом вниз, ноги вытянуты на ширине бедер. С выдохом приподнимите туловище и обопритесь локтями об пол. Руки на ширине плеч, предплечья параллельны. Опустите подбородок к яремной выемке, тянитесь темечком в небо, лопатки при этом стремитесь друг к другу. Дышите ровно и удобно. Находитесь в позе 4-6 дыханий. С выдохом опуститесь на пол и расслабьтесь.

**Поза «Прямой угол»** Встаньте ровно. На выдохе поднимите руки в стороны. Наклонитесь так, чтобы корпус тела и ноги составили прямой угол. Спина прямая. Макушку головы тяните вперед. Ноги сильные. (чтобы обеспечить большее растяжение нижней части спины, тяните руки вперед).. Возврат в исходное положение. Находиться в позе 2-4 дыханий.

**Релаксационная гимнастика**

Движение руками «Лыжник» (первая разновидность). Делать маховые движения вперед – назад одновременно обеими прямыми руками с максимальной амплитудой. Дыхание свободное.

**Февраль.**

**Комплекс №6**

**Поза «Дерева» (1 вариант).** И.п. – ноги вместе, стопы параллельно, руки вдоль туловища.С полным вдохом поднять над головой прямые руки через стороны ладонями вниз. Соединить над головой ладони, руки тянутся вверх. Все тело тянется вверх, в стремлении улететь. Стопы всей опорной поверхностью соприкасаются с полом (на носки не подниматься). В позе находиться на задержке дыхания после вдоха до первой усталости. С полным выдохом опустить руки через стороны ладонями вверх.

**Поза «Кривого дерева».** Встать прямо, согнуть левую ногу, так чтобы носок ноги находился у правого колена, а левое колено развернуто в сторону. Руки поднимите в сторону или вверх. Через 10-15 сек. Опустите ногу и руки. Смена положения.

**Поза «Бегуна».** На вдохе сделать выпад вперед, поставив стопу передней ноги ровно под коленом. Заднюю ногу вытянуть, поставить стопу на пальцы, отталкивая пятку назад. Ладони должны касаться пола с двух сторон от передней ноги. Опустите плечи, расправьте грудную клетку, вытяните шею, слегка приподнимите подбородок и посмотрите вперед. Отталкиваясь ладонями от пола, хорошо вытянуть заднюю ногу и позвоночник, держать подтянутым живот. Удерживать положение 30-60 секунд. Дышите ровно и спокойно.

**Поза «Полукузнечика»** И.п. – лежа на животе, лицо вниз, руки вдоль тела. Упираясь руками в пол на выдохе поднять прямые ноги как можно выше над полом, не сгибая при этом колени. Дыхание задержать и оставаться в этом положении максимальное время. Медленно на выдохе опустить ноги на пол.

**Поза «Полуберезка».** Лежа на спине, сделать глубокий вдох, поднять вверх обе ноги и таз. При этом быстро положите руки на поясницу для поддержки спины в вертикальном положении. Большие пальцы рук упираются в кости таза, локти слегка разведены и опираются о пол. Если локти слишком широко расставлены, они не будут служить достаточной опорой для тела. Не сгибать колени. Ноги должны быть выпрямлены, носки вытянуты, но не напряжены. (Если тяжело выполнять упражнение, то можно поднять ноги вверх, руки оставить вдоль туловища. Стараться таз оторвать от пола).

**Дыхательная гимнастика**. Расширение грудной клетки

1. Стать прямо.
2. Сделать полный вдох.
3. Задержать воздух.
4. Вытянуть обе руки вперед и держать оба кулака сжатыми на уровне плеч.
5. Одним движением отвести руки назад.
6. Перевести руки в четвертое положение, затем в пятое, повторять быстро несколько раз, все время сжимая кулаки и напрягая мускулы рук.
7. Резко выдохнуть воздух через открытый рот.
8. Выполнить очистительное дыхание.

**Март.**

**Комплекс №7**

Встреча **«Улыбнитесь, потянитесь»**

И.п. – все встают в круг. Взявшись за руки, смотрим все по сторонам, улыбаемся друг другу. Поднимаем вместе руки вверх. Раскрываем ладони,

Разминка.

Упражнение 1. **«Нет-нет».** Стоя, расслабить мышцы шеи и сделать повороты головой вправо-влево. Сначала медленно, затем быстрее и снова медленно.

Упражнение 2. **«Ножницы».** Попеременно скрестить вытянутые вперед руки (движение напоминает  ножницы) 10-20 раз, увеличивая амплитуду. Руки в локтях не сгибать.

Упражнение 3. **«Стряхни капли».** Потрясти кистями рук, стряхнуть с них капельки воды (10 секунд).

Упражнение 4. **«Резиновый человек».** Стоя, слегка расставить ноги, руки по швам, наклониться влево (левая  рука скользит по бедру вниз, правая вверх к подмышечной  впадине). Затем также  наклониться в правую сторону  (3-4 раза в каждую сторону). Наклон сопровождать выдохом, подъем вдохом.

Упражнение 5. **«Вращаем обруч».** Стоя, выполнять круговые движения тазом по часовой стрелке и против нее (10-15 раз).

**Поза «Солнца»** в положении стоя. Встаньте прямо. Стопы вместе, параллельно друг другу. Полностью выдохните воздух. На вдохе разведите руки в стороны, ладони смотрят вверх. Продолжая вдох поднимайте руки над головой, ладони сложите вместе. Заканчивая вдох посмотрите на свои руки. На выдохе наклон вперед. Спину держать прямо так долго, как сможете. Голова между руками, прямо. Продолжаем наклоняться до упора. Плотно ухватить лодыжки (икры или колени) обеими руками и слегка согнуть локти, чтобы притянуть туловище к ногам. К этому моменту выдох должен быть полностью закончен. (Если вы не можете согнуть локти, значит, вы ухватили ноги слишком низко. Переместите захват повыше, чтобы можно было согнуть локти. Иначе вы слишком растянете мышцы спины.) Держите колени прямо и втяните подбородок. Удерживайте позу в течении трех секунд не дыша, затем отпустите ноги и на вдохе медленно начинайте выпрямляться. Руки круговым движением поднимаются над головой. В конце движения руки сложены вместе. Выпрямившись посмотрите на ладони. На выдохе круговым движением руки опускаются через стороны вниз. Выполнить все упражнение три раза.

**«Черепашья растяжка»** Сидя на полу. Ноги развести в стороны как можно шире (чтобы не было больно!). Носочки натянуть на себя. Руки отвести назад и опереться ладонями на пол. Немного приподнимите бедра и слегка выдвиньте таз вперед. Ступни расслабьте. Сядьте прямо. Руки положите свободно на ноги. Снова натяните носочки на себя, Удерживайте позу в течении нескольких секунд. Повторите движение три раза.

**«Поза младенца»** Сидя на пятках. Колени вместе. Руки свободно лежат на бедрах. Медленно наклониться вперед так, чтобы голова коснулась пола. Руки уходят назад по сторонам тела. В конечном положении руки свободно лежат на полу, тыльной стороной вниз, ладонями вверх, локти чуть согнуты. Это расслабит плечи и шею. Голова может опираться на лоб. Устройтесь в наиболее удобном для себя положении. Дышать свободно. Удерживать позицию по крайней мере минуту. Если не удобно, попробуйте положить голову на руки, сложив друг на друга ладони или предплечья. Замечание: Если вам трудно удерживать эту позу в течении минуты, удерживайте ее несколько секунд, затем лягте на спину и отдохните.

**Дыхательная гимнастика**

Дыхание животом

Сложите руки одна ладонь на другую и положите их на живот под пупком. Делайте вдох через нос и расслабьте живот, представляя при этом, как ваш живот наполняется воздухом и расширяется. (Однако не стоит надувать его как воздушный шар, который вот-вот лопнет.) Почувствуйте, как приподнимаются ваши руки, лежащие на животе. Это движение расслабит все внутренние органы и заставит диафрагму полностью опуститься, позволяя таким образом воздуху достигнуть самых нижних отделов легких. Выдыхайте через нос и медленно слегка надавливайте руками на живот, пока не выйдет весь воздух. Повторите несколько раз.

**Апрель.**

**Комплекс №8**

Встреча **«Улыбнитесь, потянитесь!»**

И.п. – стоя в кругу, руки открыты не много в сторону, ладонями в центр. Вытягиваем шею, плечи опускаем вниз. Поза расслабленная, в тоже время стойкая. Делаем повороты головы вправо – влево, улыбаемся друг другу.

**Поза «Дерева» (1вриант).** И.п. – ноги вместе, стопы параллельно, руки вдоль туловища.С полным вдохом поднять над головой прямые руки через стороны ладонями вниз. Соединить над головой ладони, руки тянутся вверх. Все тело тянется вверх, в стремлении улететь. Стопы всей опорной поверхностью соприкасаются с полом (на носки не подниматься). В позе находиться на задержке дыхания после вдоха до первой усталости. С полным выдохом опустить руки через стороны ладонями вверх.

**Поза «Дерева» (2 вариант).** И.п. – то же.Поднять и согнуть правую ногу, отведя колено в сторону. Правой рукой подхватить лодыжку, помогая выше подтянуть стопу. Плотно прижать подошву правой стопы к внутренней поверхности верхней части левого бедра, пальцами вниз. Держа опорную ногу твёрдо и прямо, отвести колено согнутой ноги назад, за линию бёдер так, чтобы оно было направлено строго вбок (нога и туловище располагаются в одной плоскости). Если не получается удержать ногу пяткой в паху, можно положить ее подъёмом на бедро выпрямленной ноги (упрощённый вариант). Руки в намастэ. Смена положения.

**Поза «Бегуна».** На вдохе сделать выпад вперед, поставив стопу передней ноги ровно под коленом. Заднюю ногу вытянуть, поставить стопу на пальцы, отталкивая пятку назад. Ладони должны касаться пола с двух сторон от передней ноги. Опустите плечи, расправьте грудную клетку, вытяните шею, слегка приподнимите подбородок и посмотрите вперед. Отталкиваясь ладонями от пола, хорошо вытянуть заднюю ногу и позвоночник, держать подтянутым живот. Удерживать положение 30-60 секунд. Дышите ровно и спокойно.

**Поза «Аиста».** Выполнять эту асану необходимо из положения стоя. Ноги вместе, руки опустите вдоль тела. Плечи разверните прямо. На выдохе начните наклон вперед, при этом старайтесь коснуться головой коленей. Одновременно руками обхватываете лодыжки. Как вариант — можете коснуться пальцами пола. Зафиксируйте на несколько секунд это положение и возвратитесь в исходное. Следует сосредоточиться на зоне солнечного сплетения.

**Дыхательные упражнения**.

Одна ноздря: Сядьте в любую позу для медитации, спина прямая, не сгибайтесь и не наклоняйтесь. Закройте большим пальцем правую ноздрю и медленно вдыхайте через левую. При выполнении этого упражнения мысленно повторяйте «ом» пять раз. Выдыхайте так же, во время выдоха мысленно произносите «ом» десять раз. Выдох по протяженности всегда должен быть больше вдоха в два раза: выдох — десять секунд, вдох - пять секунд. Повторите упражнение 15-20 раз. То же самое проделайте и с другой ноздрей. При выполнении упражнения не нужно издавать вслух никаких звуков.

**Май.**

**Комплекс №9**

Встреча **«Улыбнитесь, потянитесь»**

И.п. – все встают в круг. Взявшись за руки, смотрим все по сторонам, улыбаемся друг другу. Поднимаем вместе руки вверх. Раскрываем ладони, тянемся к «солнышку».

Разминка.

Упражнение 1**. «Нет-нет».** Стоя, расслабить мышцы шеи и сделать повороты головой вправо-влево. Сначала медленно, затем быстрее и снова медленно.

Упражнение 2. **«Ножницы».** Попеременно скрестить вытянутые вперед руки (движение напоминает  ножницы) 10-20 раз, увеличивая амплитуду. Руки в локтях не сгибать.

Упражнение 3**. «Стряхни капли».** Потрясти кистями рук, стряхнуть с них капельки воды (10 секунд).

Упражнение 4. **«Резиновый человек».** Стоя, слегка расставить ноги, руки по швам, наклониться влево (левая  рука скользит по бедру вниз, правая вверх к подмышечной  впадине). Затем также  наклониться в правую сторону  (3-4 раза в каждую сторону). Наклон сопровождать выдохом, подъем вдохом.

Упражнение 5. **«Полюби себя».** Стоя, широко развести руки в стороны и сильно обнять себя за плечи.

**Самомассаж лица для детей в стихах «Нос, умойся!»**

1. «Кран, откройся!» - правой рукой делаем вращательные движения, «открывая» кран.
2. «Нос, умойся!» - растираем указательными пальцами обеих рук крылья носа.
3. «Мойтесь сразу оба глаза» - нежно проводим руками над глазами.
4. «Мойтесь, уши!» - растираем ладонями уши.
5. «Мойся, шейка!» - аккуратными движениями гладим шею спереди.
6. «Шейка, мойся хорошенько!» - гладим шею сзади, от основания черепа к груди.
7. «Мойся, мойся, обливайся! – аккуратно поглаживаем щеки.
8. «Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!» - трем ладошки друг о друга.

**Поза «Дерева» (1 вариант).** И.п. – ноги вместе, стопы параллельно, руки вдоль туловища.С полным вдохом поднять над головой прямые руки через стороны ладонями вниз. Соединить над головой ладони, руки тянутся вверх. Все тело тянется вверх, в стремлении улететь. Стопы всей опорной поверхностью соприкасаются с полом (на носки не подниматься). В позе находиться на задержке дыхания после вдоха до первой усталости. С полным выдохом опустить руки через стороны ладонями вверх.

**Поза «Дерева» (2 вариант).** И.п. – то же.Поднять и согнуть правую ногу, отведя колено в сторону. Правой рукой подхватить лодыжку, помогая выше подтянуть стопу. Плотно прижать подошву правой стопы к внутренней поверхности верхней части левого бедра, пальцами вниз. Держа опорную ногу твёрдо и прямо, отвести колено согнутой ноги назад, за линию бёдер так, чтобы оно было направлено строго вбок (нога и туловище располагаются в одной плоскости). Если не получается удержать ногу пяткой в паху, можно положить ее подъёмом на бедро выпрямленной ноги (упрощённый вариант). Руки в намастэ. Смена положения.

**Поза «Скручивания»** (стиральная машина). И.п. – сидя на полу со скрещенными ногами. Обнять себя руками. Ладони находятся на противоположных плечах. Выполнять скручивание быстро вправо – влево, как вращающийся барабан стиральной машины, произнося на выдохе «Шух», «шух», «шух».

**Поза «Мостик».** И.п. – лежа на спине, руки вдоль тела. Ноги расставить на ширине плеч. Постепенно приподнимайте таз от пола, пока не достигните максимальной точки. Задержитесь в этой позиции на 30 секунд и плавно опуститесь обратно.

Для усложнения можете приподнимать ноги на носочки во время открывания таза от пола и руки заведите на верх.

**Дыхательная гимнастика**

**«Сильные руки»**

И.п. – стоя. Ноги на ширине плеч. Поднять руки, сжав пальцы в кулаки (вдох). При опускании рук разжать пальцы (выдох). Темп медленный. Повторить 4-6 раз.

**3-4 неделя**

**Диагностика**

**Индивидуальный образовательный маршрут**

инструктора по лечебной физкультуре Утробиной Анжелы Валентиновны для детей подготовительная группы (третий год обучения) **по профилактике ПВДС**

**Для коррекции имеющихся у детей трудностей в развитии предлагается данный индивидуальный образовательный маршрут по ПВДС.**

Маршрут рассчитан на 35 недель: с сентября по май.

Занятие проводится один раза в неделю.

Длительность занятия 30 минут.

Фамилия, имя ребёнка

**Перспективный план занятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Основные направления работы | Содержание работы | Результат |
| сентябрь | 1. Диагностика физического развития;  2.Создание правильного представления о нормальной установке стоп в положении сидя, стоя, в ходьбе. | Беседа о здоровье.   Упражнения для коррекции свода стопы   Комплекс дыхательных упражнений.   Массаж ног резиновыми мячиками.   Коррекционное упражнение «Поиграем платочком» | 1.Контроль за положением головы, вертикальным, симметричным положением туловища с опорой на полную ступню (у гимн-ой стенке)  2. Стоять, сохраняя равновесие.  Опора на полную ступню. |
| Октябрь | 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   Комплекс упражнений с гимнастической палкой. | 1. Перенос тяжести тела с ноги на ногу.  3.  Поочередно стоять на одной ноге.  4. Поочередное выставление правой и левой ступни на нижнюю планку гимн-кой     стенки с постепенным подъемом на следующую планку.  5. Сохранение равновесия у гимнастической стенки с открытыми и закрытыми глазами поочередно. |
| Ноябрь | 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. |
| Декабрь | 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.  3. Ходьба по ребристой  поверхности. |
| Январь | 1. Закрепление выполнения коррекционных упражнений для профилактики осанки  2.Упражнение в профилактике плоскостопия | Коррекционные упражнения для профилактики плоскостопия на фитбол мяче. | 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 |
| Февраль | 1. Укрепление мышц голеностопного сустава.  2.Укрепление «мышечного корсета». | Коррекционные упражнения для профилактики плоскостопия на фитбол мяче. | 1. Отработка комплекса упражнения.  2. Выполнение упражнений по наклонной доске, лестнице и канате с заданием. |
| Март | 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 с верёвочкой. | 1. Хождение по тропе здоровья с использованием шведской стенки.  2. Перекладывание стопами мелкие предметы (камушки, шишки, пуговицы). |
| Апрель | 1. Развитие подвижности позвоночника  2. Укрепление мышц голеностопного сустава. | Комплекс упражнений для подвижности позвоночника.  Комплексы упражнений для коррекции плоскостопия с мешочком. | 1. Ходьба с заданием.  2. Ходьба по массажной дорожке. |
| Май | 2. Формирование навыков правильной осанки во время выполнения комплексов ОРУ.  2. Итоговая диагностика физического развития детей. | Комплекс коррекционных упражнений при плоскостопии на гимнастической скамейке.   Релаксационные упражнения | Показательное выступление |

**Сентябрь**

1-2 неделя

1. **Вводное занятие**

Техника безопасности и правила поведения в зале.

Диагностика

3-4 неделя

1. **Общеразвивающая гимнастика**

**Комплекс №1**

1. И.п – лёжа на спине; 1- поднять правую ногу; 2- присоединить к нейлевую;

3- согнуть стопы в голеностопном суставе;

4- и.п.

1. И.п.- то же, руки за голову; 1-4- попеременное /одновременное сгибание ног в суставах.
2. И.п.- сидя на полу с опорой на предплечье – «Ловись рыбка»; 1- согнуть стопу, поднять ногу;

2- и.п., стопа расслаблена;

3-4 то же другой ногой.

1. И.п. то же; 1-4 – согнуть пальцы и удержать их;

5-6 – развести пальцы в стороны.

Проверяем работу всех пальцев, особенно мизинца. Последний раз – кто сильнее (удерживать 10-12 счётов).

1. И.п. – то же; «встряхнуть ноги», сгибание и разгибание коле; ходьба на ягодицах вперёд и назад.
2. И.п. – то же; «гусеница» большая и маленькая. Последовательное сгибание и разгибание пальцев стопы с продвижением вперёд и назад.
3. И.п. – сидя, руки в сторон
4. И.п. – то же; «Коробочка» удержание на 10 счётов.

**Октябрь**

**Комплекс №2 с гимнастической палкой**

1. И.п. – сидя, согнув ноги врозь, стопы параллельно, руки в упоре сзади, палка на полу под серединой стоп.

Катать палку вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно.

1. И.п. – сидя по-турецки, палка вертикально на полу между стопами, хватом двумя руками придерживать ее за верхний конец.

Движениями стоп вперед-назад вращать палку вокруг вертикальной оси.

Стараясь обхватить палку стопами, поочередно перемещать их по палке вверх и вниз.

1. И.п. – стоя ноги вместе на палке, лежащей на полу, руки на пояс.

Ходьба по палке приставным шагом вправо и влево, палка под серединой стоп; то же, но пятки на палке, а носки на полу; то же, но носки на палке, а пятки на полу.

**Ноябрь**

**Комплекс №3**

1. **«Окно»** - ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги не отрывая подошв от пола.
2. **«Каток»** - ребенок катет вперед-назад мяч, скалку или бутылку. Упражнения выполняются сначала одной, затем другой ногой.
3. **«Разбойник»** - ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего времени выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги ребенок старается подтащить по полу полотенце (или салфетку) на которой лежит груз (камень), сначала одной. Затем другой ногой.
4. **«Сборщик»** - и.п. – тоже. Собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу, и складывает их в кучку, одной ногой, затем другой. Следует не допускать падания предметов при переноске.
5. **«Художник»** - и.п. – тоже. Карандашом, зажатым пальцами ног, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

**Декабрь**

**Комплекс №4**

1. **«Гусеница»** - и.п. – тоже. Сгибая пальцы ноги, ребенок подтягивает пятку вперед, затем пальцы расправляются и движение повторяется. Упражнение выполняется двумя ногами одновременно.
2. **«Серп»** - и.п. – тоже. Подошвы ног на полу, расстояние между ними 20 см. Согнутые пальцы ног сначала сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте.
3. **«Мельница»** - и.п. – тоже. Ноги выпрямлены. Описываются ступнями дуги в разных направлениях.
4. **«Барабанщик»** - и.п. – тоже. Стучим носками ног по полу не касаясь его пятками.
5. **«Веселые прыжки»** - и.п. – сидя, ноги плотно прижаты друг к другу. Поднять ноги, перенести их через лежащий на полу брусок (высота 20 см.), положить на пол, вернуться в и.п.
6. **«Носильщик»** - поднять кубик (мешок, мячик) двумя ногами, перенести его вправо, положить на пол. Вернуть кубик и.п. Затем кубик перенести в левую сторону, вернуться в и.п.

**Январь**

**Комплекс №5 на фитбол мяче.**

1. **«Наклоны»** *и.п:.* сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;
2. **«Пошагаем»** и.п:. сидя на фитболе. В медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в и.п.;
3. **«Переход»** и.п:. лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии;
4. **«Выше ноги»** и.п:. лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;
5. **«Махи ногами»** и.п: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями;

**Февраль**

**Комплекс № 6 на фитбол мяче.**

1. **«Пошагаем»** и.п:. сидя на фитболе. В медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в и.п.;
2. **«Кит»** и.п: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;
3. **«Вверх ногу»** и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;
4. **«Лесенка»** и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;
5. **«Покачаемся»** и.п: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;
6. **«Наклоны»** и.п: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.

**Март**

**Комплекс № 7** с веревкой

1. **Сложи веревку**. Сидя, пытаться собрать пальцами ног вытянутую на полу веревку.
2. **Пройди по веревке**. Положить вытянутую веревку на пол, пройти по ней, сохраняя равновесие.
3. **Прыжки через веревку боком**. Вытянутую веревку положить на пол. Маленькими прыжками вправо и влево перепрыгивать через нее, продвигаясь вперед.
4. **Подними веревку**. Сесть на пол, опираясь руками сзади, вытянутую веревку положить перед выпрямленными ногами. Захватить веревку пальцами ног, поднять ее и удерживать некоторое время.
5. **Перешагивание**. Натянуть веревку на высоте 20-30 см и предложить ребенку перешагнуть через нее.
6. **Подлезание.** Натянуть веревку на высоте 30-40 см и предложить ребенку пролезть под ней.
7. **Ходьба, держась за веревку**. Натянуть веревку на уровне поднятых верх рук ребенка и предложить ему идти на носках вдоль веревки, перебирая по ней руками.

**Апрель**

**Комплекс № 7** с мешочком весом 100-500 г*.*

1. **Не урони мешочек**. Ходить по комнате, удерживая голову и туловище в прямом положении, стараясь не уронить мешочек, положенный на темя.
2. **Подними мешочек ногами**. Сесть на пол, согнуть ноги и опереться руками сзади, мешочек положить у носков ног. Захватить мешочек обеими ступнями, поднять над полом и удерживать в этом положении.
3. **Рисуй ногами**. Сидя на полу, обхватить мешочек стопами и описать ногами большой круг.
4. **Перекладывай мешочек**. Сесть на пол, согнуть ноги и опереться ногами сзади, мешочек положить у ног справа. Захватить мешочек ступнями, поднять его и переложить слева от себя. Проделать то же в другую сторону.

**Май**

**Комплекс № 8** на гимнастической скамейке

1. **Походи по скамейке**. Ходить по скамейке с различными положениями рук: на поясе, в стороны, вперед, за голову.
2. **Опустись на колено**. Ходить по скамейке, чередуя ходьбу с опусканием попеременно на правое и на левое колено и разведением рук в стороны.
3. **Ходьба на носках**. Ходить по скамейке на носках, разведя руки в стороны и стараясь сохранить равновесие.
4. **Ходьба с высоким подниманием коленей**. Ходить по скамейке, высоко поднимая колени, не теряя равновесия, руки в стороны.
5. **Ходьба с мячом на голове**

Ходить по скамейке, удерживая мяч руками на голове.