

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 16 «Колокольчик»

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
Протокол № 9  
от 26.08 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МКДОУ  
Д/с № 16 «Колокольчик»  
С.В. Шкрябец  
Приказ № 109 от 26.08.2020 г.

**Программа  
по организации лечебной гимнастики  
с детьми, имеющими отклонения  
в состоянии  
опорно-двигательного аппарата  
«Тропинка здоровья»**

Разработали:  
инструкторы по физической культуре  
Булычева Е.А.,  
Ермолина Е.В.,  
Копылова С.Д.

г. Шадринск, 2020 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                                                    |       |
|--------------------------------------------------------------------|-------|
| 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....                                             | 3     |
| 1.1. Пояснительная записка.....                                    | 3     |
| 1.1.1. Цели и задачи Программы.....                                | 3-5   |
| 1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.....            | 5     |
| 1.1.3. Планируемые результаты освоения Программы.....              | 6     |
| 1.1.4. Оценка эффективности деятельности по Программе.....         | 6-8   |
| 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....                                      | 9     |
| 2.1. Общие положения.....                                          | 9     |
| 2.2. Особенности организации деятельности.....                     | 9-10  |
| 2.3. Взаимодействие с семьями воспитанников.....                   | 10-11 |
| 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....                                     | 11    |
| 3.1. Организационно-методические условия.....                      | 12    |
| 3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды..... | 12-13 |
| 3.3. Планирование занятий лечебной гимнастикой .....               | 13    |
| 3.4. Перспективный план занятий лечебной гимнастикой.....          | 14-16 |
| 3.5. Комплексы лечебной гимнастики.....                            | 17-48 |
| 3.6. Перечень использованных источников.....                       | 48    |
| Приложение 1.....                                                  | 49    |
| Приложение 2.....                                                  | 50    |
| Приложение 3.....                                                  | 51    |

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

### 1.1.1. Цели и задачи Программы

*Программа* по организации лечебной гимнастики с детьми, имеющими отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата, (далее Программа) – определяет систему и содержание работы с детьми старшего дошкольного возраста с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ОДА).

Программа является частью Основной образовательной программы дошкольного образования МКДОУ Д/с № 16 «Колокольчик» и разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» принят Государственной Думой 21 декабря 2012, одобрен Советом федерации 26 декабря 2012 года.
- Комментарии к Федеральному закону от 29.12.2012 №273-ФЗ об образовании в Российской Федерации;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 № 26 «об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций». Зарегистрировано в Минюсте России 29.05.2013 №28564;
- Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» / Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 №300038;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 28 декабря 2010 г. №2106 Москва «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»/ Зарегистрировано в Минюсте РФ 14.11.2013 №30384.

Лечебная физическая культура (ЛФК) – это медико-педагогическая дисциплина, изучающая теоретические основы и методы использования средств физической культуры для лечения и профилактики различных заболеваний. Ведущей особенностью ЛФК является применение в качестве лечебного средства физических упражнений. Физические упражнения оказывают разнообразное действие в зависимости от их подбора, методики выполнения и степени нагрузки.

Лечебная физическая культура включает в себя разнообразные формы работы: утренняя гигиеническая гимнастика, занятия лечебной гимнастикой, самостоятельные занятия (под контролем воспитателей и родителей), прогулки,

оздоровительный бег, игровые занятия.

Ведущей формой ЛФК является лечебная гимнастика (Козырева, О. В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата): пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей, 2005). Поэтому организация лечебной гимнастики с детьми, имеющими нарушения в состоянии опорно-двигательного аппарата, составляет основу данной Программы.

Лечебная физическая культура в последнее время широко внедряется в дошкольные учреждения различного профиля. И причин этому много: неуклонный рост числа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата; сокращение двигательной активности детей из-за приоритета «интеллектуальных» занятий и, как следствие, снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении. Ситуация осложняется недостатком методической литературы по вопросам физической реабилитации дошкольников с различной патологией, и в частности с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Отсутствует программа физической реабилитации детей, включающая разнообразные средства, формы и методы лечебной физкультуры.

В ряду причин последнее место занимают ограниченный режим работы кабинетов ЛФК, нехватка квалифицированных кадров, занятость родителей (законных представителей) и т.д.

Проведение занятий лечебной гимнастикой в условиях дошкольного учреждения позволяет своевременно и эффективно устранять указанные причины на ранних этапах формирования нарушений осанки и свода стопы. Именно своевременность использования физических упражнений с лечебной целью является наиболее значимым фактором внедрения лечебной гимнастики в практику работы дошкольных учреждений. Применяемые в лечебной гимнастике физические упражнения просты и доступны для выполнения, не вызывают побочного воздействия, а проводимые в игровой форме становятся более привлекательными, повышают эмоциональное состояние ребенка, его физические возможности и устраняют имеющиеся нарушения опорно-двигательного аппарата.

Содержание Программы в соответствии с требованиями Стандарта включает три основных раздела – целевой, содержательный и организационный.

*Целевой раздел* Программы определяет ее цели и задачи, принципы и подходы к формированию Программы, планируемые результаты ее освоения в виде целевых ориентиров.

*Содержательный раздел* Программы включает описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка в области «Физическое развитие».

*Организационный раздел* Программы описывает систему условий реализации образовательной деятельности, необходимых для достижения целей Программы, планируемых результатов ее освоения в виде целевых ориентиров, а также особенности организации образовательной деятельности.

Программа реализуется в части образовательной программы дошкольного образования ДОУ, формируемой участниками образовательных отношений.

**Основная цель программы:** сохранение и укрепление здоровья дошкольников, формирование привычки к здоровому образу жизни.

### **Задачи программы:**

1. оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;
2. способствовать профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата, укреплению мышц спины и брюшного пресса, формированию правильного свода стопы у детей старшего дошкольного возраста;
3. развивать навыки правильного дыхания;
4. создавать условия психологического комфорта для каждого ребенка;
5. обеспечить психолого-педагогическую поддержку семей и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах укрепления здоровья воспитанников.

*Срок реализации программы - 2 года.*

*Возраст детей: 5-8 лет. Комплексы лечебной гимнастики разработаны для детей 5-6 и 6-8-летнего возраста.*

### **1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы**

*Реализация Программы основана на следующих принципах:*

- 1) принцип **индивидуализации** в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от особенностей нарушений ОДА и общего состояния ребенка;
- 2) принцип **системности** воздействия с обеспечением определенного подбора упражнений и последовательности их применения;
- 3) принцип **регулярности** воздействия, которое обеспечивает развитие и восстановление функциональных возможностей организма;
- 4) принцип **длительности** применения физических упражнений, поскольку восстановление нарушенных функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;
- 5) принцип постепенного **нарастания физической нагрузки** в процессе занятий: на первых 7—10 занятиях нагрузка постепенно нарастает, затем выходит на определенное плато и на последних 7 занятиях плавно снижается;
- 6) принцип **разнообразия и новизны** в подборе и применении физических упражнений, целесообразно через каждые 2—3 недели обновлять 20—30% упражнений;
- 7) принцип **умеренности** воздействия физических упражнений, продолжительность занятий 25—30 мин в сочетании с дробной физической нагрузкой;
- 8) принцип соблюдения **цикличности** при выполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями, чередование упражнений с отдыхом, упражнениями на расслабление;
- 9) принцип **всестороннего воздействия** на организм ребенка с целью совершенствования механизмов регуляции и адаптации к физическим нагрузкам;
- 10) принцип **учета возрастных особенностей** — группы комплектуются в зависимости от возраста детей.

### **1.1.3. Планируемые результаты освоения Программы**

Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на

достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития ребенка в образовательной области «Физическое развитие». Основные характеристики развития ребенка представлены в виде изложения возможных достижений воспитанников на разных возрастных этапах дошкольного детства.

*К концу первого учебного года дети 5 – 6 лет должны:*

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

*К концу второго учебного года дети 6 – 8 лет должны:*

- выполнять правильно упражнения для укрепления мышечного корсета;
- применять знания о правильной осанке в повседневной жизни;
- увеличить силовую выносливость мышц спины и брюшного пресса.

Реализация данной программы предполагает получить следующие результаты:

- укрепление здоровья детей;
- формирование правильной осанки и свода стопы;
- укрепление мышечного корсета спины и брюшного пресса;
- заинтересованность родителей в данной деятельности.

*Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы согласно ФГОС ДО :*

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

*По итогам освоения Программы «Радуга» ребенок:*

- имеет физическое развитие, соответствующее возрастным нормативным показателям; у него сформированы основные физические качества, потребность в физической активности, движении; проявляет индивидуальный интерес к какой-то формедвигательной активности (спорт, хореография).

#### **1.1.4. Оценка эффективности деятельности по Программе**

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей педагогом в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). по разработанным критериям.

Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

- оптимизации работы с группой детей.

Водный период ЛФК начинается с обязательного тестирования силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса при нарушении осанки или плантографии при плоскостопии. Окончание курса ЛФК сопровождается обязательным тестированием ребенка и выявлением степени прироста или констатацией факта отсутствия изменения тестируемых показателей как показателя эффективности занятий.

### **Тестирование силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины**

Для определения силовой выносливости мышц туловища (Н. А. Гукасова, 1996) проводятся следующие тестовые задания (двигательные тесты).

#### **Тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса.**

Ребенок ложится на спину на пол. Руки спокойно лежат вдоль туловища. Необходимо медленно поднять обе ноги до угла  $45^\circ$  (включается секундомер) и удерживать их в таком положении максимально возможное время. Если после подъема ног отмечается тремор, секундомер выключается. Такая ситуация свидетельствует о несостоятельности мышц брюшного пресса у данного ребенка. В других случаях секундомер выключается после касания нижними конечностями поверхности пола.

0-20 сек. - низкий уровень;

21-40 сек. - средний уровень;

41-60 сек. - высокий уровень.

Для повышения мотивации дошкольников в тестирование вводится игровая ситуация (Н. Н. Ефименко).

**Игровая ситуация для мальчиков и девочек:** «Осень, дует сильный ветер, а на дереве остался один-единственный листочек, и все животные в лесу приходят на него посмотреть. Опустятся ножки, и упадет этот листочек. Постарайся его удержать как можно дольше». Инструктор следит за дыханием ребенка, оно должно быть ровным, произвольным, без задержки.

#### **Тест для определения силовой выносливости мышц спины.**

Ребенок ложится на живот на кушетку так, чтобы верхняя часть туловища до гребней подвздошных костей находилась за пределами края кушетки. Ноги фиксирует инструктор. Ребенок ставит руки на пояс, прогибается (включается секундомер). Время останавливается, когда туловище касается условной горизонтальной линии.

0-20 сек. - низкий уровень;

21-40 сек. - средний уровень;

41-60 сек. - высокий уровень.

**Игровая ситуация для мальчиков:** «Маленький тюлененок высунулся из воды и ждет, когда дрессировщик даст ему очередную рыбку».

**Игровая ситуация для девочек:** «Божья коровка взлетела, плавно летит и ищет цветок, на который можно было бы сесть и отдохнуть». Дыхание произвольное.

Педагогическая диагностика индивидуального развития дошкольников производится по критериям, соответствующим промежуточным и итоговым результатам освоения Программы, и фиксируется в протоколе (приложение 3).



## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Общие положения

В содержательном разделе представлено:

- описание модулей образовательной деятельности в соответствии с направлением развития ребенка;
- описание форм, способов, методов и средств реализации Программы.

В соответствии с положениями Стандарта и принципами Программы ДОУ обозначены способы реализации образовательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их индивидуальных потребностей и интересов.

### 2.2. Особенности организации деятельности

Реализация Программы обеспечивается на основе вариативных форм, способов, методов и средств, условий реализации Программы, возраста воспитанников, состава групп, особенностей и интересов детей, запросов родителей (законных представителей).

При подборе форм, методов, способов реализации Программы для достижения планируемых результатов, учтены общие характеристики возрастного развития детей и задачи развития для каждого возрастного периода.

В области физического развития ребенка основными задачами образовательной деятельности являются создание условий для:

- становления у детей ценностей здорового образа жизни;
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

**Физические упражнения** — ведущее средство устранения нарушений осанки. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) используются при всех видах нарушения осанки и вызывают улучшение кровообращения и дыхания, улучшают трофические процессы. ОРУ используются из различных исходных положений, для всех мышечных групп, регулируя общую нагрузку занятия. Они могут выполняться с предметами и без них, с использованием тренажеров. Физические упражнения подбираются в соответствии с видом нарушения осанки.

В практической работе с детьми дошкольного возраста преобладают **симметричные упражнения**. При выполнении данных упражнений сохраняется срединное положение линии остистых отростков. При нарушении осанки во фронтальной плоскости выполнение данных упражнений выравнивает тонус мышц правой и левой половины туловища, соответственно растягивая напряженные мышцы и напрягая ослабленные, что возвращает позвоночник в правильное положение. Это упражнения в исходном положении лежа на спине, животе без и с отягощением для мышц спины и брюшного пресса, верхних и нижних конечностей:

- лежа на спине, руки за голову, согнуть и подтянуть ноги к груди;



- лежа на животе, приподнять туловище и выполнять движение руками как при плавании брассом;
- лежа на спине, ноги согнуты и стоят на полу, руки вдоль туловища. Приподняв туловище, коснуться руками коленей.

На занятиях лечебной гимнастикой обязательно чередуются:

- ОРУ,
- дыхательные упражнения,
- специальные упражнения,
- упражнения на расслабление.

Массаж в детском возрасте является эффективным средством профилактики нарушений ОДА. Дети дошкольного возраста включают приемы самомассажа со вспомогательными средствами — роликовые массажеры, массажные дорожки, массажные мячи, которые используются в сочетании с физическими упражнениями.

### **2.3. Взаимодействие с семьями воспитанников**

Большое значение имеет взаимодействие педагогов и родителей (законных представителей) по вопросам состояния здоровья ребенка. Одним из показателей качества работы педагога является ориентация на взаимодействие с семьей. Только взаимодействие всех взрослых, объединенных общей заботой о здоровье ребенка, развитие его физической подготовленности и сформированности мотивации к здоровому образу жизни, может обеспечить разумный выбор подходов к индивидуальному развитию каждого ребенка.

Родители (законные представители) оказывают большое влияние на формирование правильной осанки у детей. В старших возрастных периодах родители (законные представители) осуществляют контроль за навыками правильной осанки в быту и различных видах деятельности и отдыха.

Цель взаимодействия с семьей — сделать родителей (законных представителей) активными участниками образовательного процесса, оказав им помощь в реализации ответственности за сохранение и укрепление детей.

Задачи взаимодействия с семьей:

- повышать компетентность родителей (законных представителей) по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей;
- убеждать родителей (законных представителей) в необходимости соблюдения двигательного режима дня для ребёнка дошкольного возраста;
- учить родителей (законных представителей) разнообразным формам организации активного досуга с детьми в семье.

#### ***Формы взаимодействия с семьей:***

- ознакомление с результатами педагогической диагностики детей в начале и конце учебного года;
- консультационная помощь и составление индивидуальных планов по укреплению здоровья и двигательному развитию детей в семье;
- ежемесячное обновление информационного стенда для родителей (законных представителей) и групповых рубрик в родительских уголках, освещающих вопросы оздоровления;

- индивидуальные и групповые консультации, проведение тематических родительских собраний, которые дают возможность правильно выстроить воспитание и развитие ребёнка в домашних условиях;
- рекомендации в виде буклетов, памяток и папок-передвижек, которые помогают родителям (законным представителям) накапливать багаж знаний по физическому развитию детей, с содержанием которых можно спокойно познакомиться дома на досуге;
- выставки методических пособий, научно-популярной литературы, игр, спортивного и нестандартного оборудования, фотоколлажей и т.д.;
- выполнение заданий на закрепление совместно с детьми в домашних условиях.

### 3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Организационно-методические условия

*Наполняемость группы* – не более 15 детей. Отбор детей для занятий осуществляется медицинским работником ДОО на основе заключений о состоянии здоровья ребенка (*приложение 1*).

Оздоровительная гимнастика показана детям, имеющим постоянные или временные отклонения в состоянии ОДА. Противопоказания имеют лишь временный характер. К ним можно отнести общее недомогание, высокую температуру.

Ведется табель учета посещаемости детьми занятий (*приложение 2*).

*Способ организации занятий* - групповой.

*Продолжительность занятия:*

- у дошкольников 5-6-летнего возраста составляет 25 минут,
- у дошкольников 6-8 лет – 30 минут.

*Методы проведения занятий* - гимнастический и игровой. Часть занятий строится в игровой форме, которая соответствует особенностям дошкольников и облегчает необходимость многократного повторения упражнений.

#### 3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда ДОО должна соответствовать требованиям Стандарта и санитарно-эпидемиологическим требованиям, обеспечивать возможность реализации разных видов детской активности: игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской, двигательной, конструирования, восприятия произведений словесного, музыкального и изобразительного творчества, продуктивной деятельности в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа детей, охраны и укрепления их здоровья, возможностями учета особенностей их развития.

Для выполнения этого РППС должна быть:

- содержательно-насыщенной;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- доступной;
- безопасной.

На занятиях с детьми, имеющими нарушения ОДА, соблюдаются два обязательных организационно-методических условия.

**Первое** — наличие гладкой стены без плинтуса, что позволяет ребенку, встав спиной к стене, принять правильную осанку, имея пять точек соприкосновения — затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы и пятки, и ощутить правильное положение собственного тела в пространстве, вырабатывая таким образом проприоцептивное мышечное чувство, которое при постоянном выполнении передается и закрепляется в центральной нервной системе за счет импульсов, поступающих с рецепторов мышц. Впоследствии навык правильной осанки закрепляется не только в статическом (исходном) положении, но и при ходьбе,

выполнении упражнений.

**Второе** — в зале для занятий лечебной гимнастикой должно быть большое зеркало, чтобы ребенок мог видеть себя в полный рост, формируя и закрепляя зрительный образ правильной осанки. Дошкольники могут пытаться описывать правильную осанку на основе образов героев сказок, животных, постепенно переходя к описанию собственной осанки, осанки друзей.

Группа занимается в физкультурном зале, который оснащен необходимым оборудованием:

- индивидуальные коврики,
- гимнастические палки,
- мешочки с песком,
- разнообразные мячи и др.

### **3.3. Планирование занятий лечебной физической культурой**

• Программа рассчитана на 66 занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю во второй половине дня после дневного сна со второй половины сентября по середину мая.

• Первые четыре занятия в начале учебного года и последние четыре занятия в конце учебного года – диагностические занятия по тестированию силовой выносливости мышц туловища и брюшного пресса детей.

• Курс лечебной гимнастики для детей 5-6 лет включает четыре комплекса. Каждое упражнение в среднем повторяется 4—6 раз.

• Для детей 6—7 лет разработано восемь комплексов гимнастики. Каждое упражнение повторяется от 10 до 16 раз. Упражнения чередуются с более длительными и разнообразными паузами отдыха.

• Моторная плотность занятия постепенно возрастает до 80—90% независимо от возраста ребенка.

### 3.4.Перспективный план занятий лечебной гимнастикой

#### Перспективный план занятий для детей 5-6 лет

| Комплекс 4 | Комплекс 3 | Комплекс 2 | Комплекс 1 | Тестирование | №/№ |
|------------|------------|------------|------------|--------------|-----|
|            |            |            |            | +            | 1   |
|            |            |            |            | +            | 2   |
|            |            |            | +          |              | 3   |
|            |            |            | +          |              | 4   |
|            |            |            | +          |              | 5   |
|            |            |            | +          |              | 6   |
|            |            |            | +          |              | 7   |
|            |            |            | +          |              | 8   |
|            |            |            | +          |              | 9   |
|            |            | +          |            |              | 10  |
|            |            | +          |            |              | 11  |
|            |            | +          |            |              | 12  |
|            |            | +          |            |              | 13  |
|            |            | +          |            |              | 14  |
|            |            | +          |            |              | 15  |
|            |            | +          |            |              | 16  |
|            |            | +          |            |              | 17  |
|            | +          |            |            |              | 18  |
|            | +          |            |            |              | 19  |
|            | +          |            |            |              | 20  |
|            | +          |            |            |              | 21  |
|            | +          |            |            |              | 22  |
|            | +          |            |            |              | 23  |
|            | +          |            |            |              | 24  |
|            | +          |            |            |              | 25  |
| +          |            |            |            |              | 26  |
| +          |            |            |            |              | 27  |
| +          |            |            |            |              | 28  |
| +          |            |            |            |              | 29  |
| +          |            |            |            |              | 30  |
| +          |            |            |            |              | 31  |
| +          |            |            |            |              | 32  |
| +          |            |            |            |              | 33  |
|            |            |            | +          |              | 34  |
|            |            |            | +          |              | 35  |
|            |            |            |            | +            | 36  |
|            |            |            |            | +            | 37  |

## Перспективный план занятий для детей 6-7 лет

| Комплекс 4 | Комплекс 3 | Комплекс 2 | Комплекс 1 | Тестирование | №/№ |
|------------|------------|------------|------------|--------------|-----|
|            |            |            |            | +            | 1   |
|            |            |            |            | +            | 2   |
|            |            |            | +          |              | 3   |
|            |            |            | +          |              | 4   |
|            |            |            | +          |              | 5   |
|            |            |            | +          |              | 6   |
|            |            | +          |            |              | 7   |
|            |            | +          |            |              | 8   |
|            |            | +          |            |              | 9   |
|            |            | +          |            |              | 10  |
|            |            | +          |            |              | 11  |
|            | +          |            |            |              | 12  |
|            | +          |            |            |              | 13  |
|            | +          |            |            |              | 14  |
|            | +          |            |            |              | 15  |
|            | +          |            |            |              | 16  |
| +          |            |            |            |              | 17  |
| +          |            |            |            |              | 18  |
| +          |            |            |            |              | 19  |
| +          |            |            |            |              | 20  |
| +          |            |            |            |              | 21  |
|            |            |            |            |              | 22  |
|            |            |            |            |              | 23  |
|            |            |            |            |              | 24  |
|            |            |            |            |              | 25  |
|            |            |            |            |              | 26  |
|            |            |            |            |              | 27  |
|            |            |            |            |              | 28  |
|            |            |            |            |              | 29  |
|            |            |            |            |              | 30  |
|            |            |            |            |              | 31  |
|            |            |            |            |              | 32  |
|            |            |            |            |              | 33  |
|            |            |            |            |              | 34  |
|            |            |            |            |              | 35  |
|            |            |            |            | +            | 36  |
|            |            |            |            | +            | 37  |

| Комплекс 8 | Комплекс 7 | Комплекс 6 | Комплекс 5 | №/№ |
|------------|------------|------------|------------|-----|
|            |            |            |            | 1   |
|            |            |            |            | 2   |
|            |            |            |            | 3   |
|            |            |            |            | 4   |
|            |            |            |            | 5   |
|            |            |            |            | 6   |
|            |            |            |            | 7   |
|            |            |            |            | 8   |
|            |            |            |            | 9   |
|            |            |            |            | 10  |
|            |            |            |            | 11  |
|            |            |            |            | 12  |
|            |            |            |            | 13  |
|            |            |            |            | 14  |
|            |            |            |            | 15  |
|            |            |            |            | 16  |
|            |            |            |            | 17  |
|            |            |            |            | 18  |
|            |            |            |            | 19  |
|            |            |            |            | 20  |
|            |            |            |            | 21  |
|            |            |            | + +        | 22  |
|            |            |            | + +        | 23  |
|            |            |            | + +        | 24  |
|            |            |            | + +        | 25  |
|            |            |            | + +        | 26  |
|            |            | + +        |            | 27  |
|            |            | + +        |            | 28  |
|            |            | + +        |            | 29  |
|            |            | + +        |            | 30  |
|            | + +        |            |            | 31  |
|            | + +        |            |            | 32  |
|            | + +        |            |            | 33  |
|            | + +        |            |            | 34  |
| +          | +          |            |            | 35  |
|            |            |            |            | 36  |
|            |            |            |            | 37  |



### 3.5. Комплексы лечебной гимнастики

#### Комплекс лечебной гимнастики № 1 для детей 5-6 лет с плоскостопием (18 занятий)

| Содержание упражнения                                                                                                                                            | Дозировка, темп                      | Методические рекомендации                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Подготовительная часть занятия (3 мин)</b>                                                                                                                    |                                      |                                                                             |
| 1. Ходьба по массажным дорожкам.                                                                                                                                 | 30-45 с                              | Ходьба друг за другом.                                                      |
| 2. И.п. – лежа на спине;<br>1- руки через стороны вверх, посмотреть на кисти рук – вдох;<br>2 – руки через стороны вниз – выдох.                                 | 3-4 раза, медленный                  | При движении кисти рук касаются пола. На выдохе подбородок тянется к груди. |
| 3. И.п. – то же, руки в стороны;<br>1 – поворот вправо, ладони вместе;<br>2 – и.п.;<br>3-4 – то же влево.                                                        | 2-3 раза в каждую сторону, медленный | Пятки на полу. Стопы расслаблены.                                           |
| 4. И.п. то же, руки за голову;<br>1-4 – попеременное/одновременное сгибание ног в суставах.                                                                      | 2-3 раза, средний                    | Сгруппироваться без помощи рук.                                             |
| 5. И.п. – то же;<br>1- отвести правую ногу в сторону;<br>2- и.п.;<br>3-4 – то же левой.                                                                          | 4 раза каждой ногой, средний         | При движении носок на себя.                                                 |
| <b>Основная часть занятия (18 мин)</b>                                                                                                                           |                                      |                                                                             |
| 6. И.п. то же, руки вдоль туловища;<br>1 - поднять правую ногу;<br>2 - присоединить к ней левую;<br>3 – согнуть стопы в голеностопном суставе;<br>4 – и.п.       | 3-4 раза, средний                    | Дыхание произвольное. Ноги в коленях не сгибать.                            |
| 7. И.п. – сидя на полу с опорой на предплечье – «Ловись рыбка»;<br>1 – согнуть стопу, поднять ногу;<br>2 – и.п., стопа расслаблена;<br>3-4 – то же другой ногой. | 3-4 раза каждой ногой, медленный     | Ногу поднимать медленно, чтобы рыбка не сорвалась с крючка.                 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>8.И.п.</b> то же;<br/>1-4 – согнуть пальцы и удержать их;<br/>5-6 – развести пальцы в стороны.</p> <p><b>9.И.п.</b> – лежа на спине, руки и ноги в стороны;<br/>1-2 – поза «плод», кисти рук на стопах.</p> <p><b>10.И.п.</b> – сидя, руки в упоре сзади;<br/>1 – правая стопа согнута, левая старается разогнуть ее, надавливая на передний отдел;<br/>2 – то же правой ногой.</p> <p><b>11.И.п.</b> то же;<br/>«встряхнуть ноги» - сгибание и разгибание коленей.</p> <p><b>12.И.п.</b> – сидя, руки в стороны;<br/>ходьба на ягодицах вперед, назад.</p> <p><b>13.И.п.</b> то же;<br/>«гусеница» - последовательное сгибание и разгибание пальцев стопы с продвижением вперед или назад.</p> <p><b>14.И.п.</b> – то же;<br/>1 – поднять платочек пальцами;<br/>2 – опустить.</p> <p><b>15. И. п.</b> – то же;<br/>собрать шарф стопами, в среднем отделе образовать небольшой валик. Расправить шарф в обратном направлении.</p> <p><b>16. И. п.</b> – то же.<br/>«Каракатица» - поднять платочки</p> | <p>4-6 раз,<br/>медленный</p> <p>2-3 раза,<br/>средний</p> <p>3-4 раза<br/>каждой<br/>ногой,<br/>медленный</p> <p>4-6 раз,<br/>средний</p> <p>по 10 шагов<br/>в каждом<br/>направлении</p> <p>2-3 раза,<br/>средний</p> <p>4-6 раз<br/>каждой<br/>ногой,<br/>средний</p> <p>1-2 раза,<br/>средний</p> <p>10-12 шагов<br/>в каждом</p> | <p>Проверить работу всех пальцев, особенно мизинца. Последний раз – кто сильнее (удерживать 10-12 счетов). Стопа находится в согнутом положении.</p> <p>В группировке кисти подтягивают передний отдел стопы.</p> <p>Следить за прямой спиной ребенка. Усилие выбирает ребенок.</p> <p>Пятки касаются пола. Дыхание произвольное</p> <p>Смотреть вперед, положение рук может быть разным.</p> <p>Большая гусеница – передний отдел стопы поднимается над полом, маленькая – пальцы соприкасаются с полом.</p> <p>Выполнять попеременно или одновременно.</p> <p>Пятка остается на месте, движения выполняют передний отдел стопы и пальцы.</p> <p>Если ребенок уронит платок, следует его</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                   |                    |                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| пальцами каждой ноги и идти вперед, затем назад.                                                                                                  | направлении        | поднять и продолжать движение в заданном направлении.                                          |
| <b>17.</b> И. п. – лежа;<br>«Я на солнышке лежу».                                                                                                 | 10-20 с            | Расслабиться.                                                                                  |
| <b>18.</b> И. п. – сидя на стуле, стопы на гимнастической палке; перекаты гимнастической палки.                                                   | 12-16 раз, средний | Спина прямая, смотреть перед собой.                                                            |
| <b>19.</b> И. п. – то же, стопы вместе;<br>1 – поднять пятки;<br>2 – развести в стороны и поставить на пол;<br>3-4 – вернуться в и. п.            | 4-6 раз, средний   | Надплечья расслаблены. Положение рук различное.                                                |
| <b>20.</b> И. п. – то же;<br>1 – одновременно согнуть стопы и пальцы;<br>2 – и. п., расслабить стопу.                                             | 6-8 раз, средний   | Движение выполняется плавно.                                                                   |
| <b>21.</b> Игра на месте. Дети сидят по кругу, у одного ребенка шарф в пальцах. Передавать шарф по часовой стрелке, затем в обратном направлении. | 2-4 раза           | Учитывается лучшее время всей команды в каждом направлении. Отмечаются дети не уронившие шарф. |
| <b>Заключительная часть занятия (4 мин)</b>                                                                                                       |                    |                                                                                                |
| <b>22.</b> Ходьба с правильной установкой стоп.                                                                                                   | 30 с               | Движения непринужденные, спина прямая.                                                         |
| <b>23.</b> Ходьба на носках, на пятках.                                                                                                           | 1 мин              |                                                                                                |
| <b>25.</b> Стоя, взявшись за руки, перекаты с пятки на носок.                                                                                     | 4-6 раз, средний   | Каждый старается поддержать партнера.                                                          |
| <b>26.</b> Стоя, встряхнуть правую ногу, затем левую.                                                                                             | 2 раза             |                                                                                                |

**Комплекс лечебной гимнастики № 2  
для детей 5-6 лет (16 занятий)**

| Содержание упражнения                         | Дозировка, темп | Методические рекомендации |
|-----------------------------------------------|-----------------|---------------------------|
| <b>Подготовительная часть занятия (6 мин)</b> |                 |                           |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1.«Любопытная кукла» -</b><br/>кто справа? слева?<br/>И. п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки<br/>вниз — в стороны; повороты головы<br/>вправо-влево.</p> <p><b>2.«Кукла удивилась».</b><br/>И. п.— то же; поднять плечи вверх; и. п.</p> <p><b>3. «Я умею наклоняться».</b><br/>И. п.— то же; наклон вперед, руки назад;<br/>и. п.</p> <p><b>4. «А еще и покачаться».</b><br/>И. п.— то же; перекаты (перенос тяжести<br/>тела) с ноги на ногу.</p> <p><b>5. «Танцевать умею я,<br/>Как и все мои друзья!»</b><br/>И. п.— то же, руки на пояс; то же, что в<br/>предыдущем упражнении, с постепенным<br/>поворотом на 180°.</p> | <p>4-6 раз,<br/>медленный</p> <p>4 раза,<br/>средний</p> <p>4 раза,<br/>средний</p> <p>4-6 раз,<br/>средний</p> <p>По 1-2 раза<br/>в каждую<br/>сторону,<br/>средний</p> | <p>«Танец заводных кукол». Перед выполнением упражнения инструктор «включает» куколок.</p> <p>Плечи расслаблены. Спина прямая, руки расслаблены.</p> <p>При выполнении наклона смотреть вперед (в зеркало).</p> <p>Сохранять и. п. «Куклы улыбаются».</p> <p>Спина прямая, локти в стороны. Инструктор «выключает» кукол.</p> |
| <b>Основная часть занятия (14 мин)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p><b>«Куклы могут удивляться,<br/>Улыбаться, танцевать,<br/>И умеют наши куклы<br/>Упражненья выполнять».</b></p> <p><b>6. «Устремился мячик вверх,<br/>Устремился мячик вниз.<br/>Влево-вправо покатился<br/>И опять остановился!»</b><br/>И. п.— лежа на спине, руки с мячом<br/>вперед; руки вверх-вниз-вверх; перекаты<br/>туловища вправо-влево.</p> <p><b>7. «Ножки мы согнуть умеем,<br/>По мячу стучим коленями.<br/>Две коленочки согнулись,<br/>Вмиг мяча они коснулись».</b><br/>И. п.— то же, руки с мячом на груди:<br/>согнуть колени, коснуться мяча; и. п.</p>                                                       | <p>2-4 раза,<br/>средний</p> <p>4-6 раз,<br/>средний</p> <p>4-6 раз,<br/>медленный</p>                                                                                   | <p>Стараться удержать руки и туловище на одной линии.</p> <p>Дыхание произвольное. Плавно опускать ноги в и. п.</p> <p>Глаза закрыты, голова набок.</p>                                                                                                                                                                       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>8. «Поработали чуть-чуть.<br/>Куклам надо отдохнуть».</b><br/>И. п.— то же, руки вдоль туловища;<br/>расслабление.</p> <p><b>9. «Ручки кукол потрудились.<br/>Ножки также подключились.<br/>И флажками машут так,<br/>Позавидует моряк!»</b><br/>И. п.— то же, руки за голову, пальцы ног<br/>удерживают платочки; горизонтальные<br/>«ножницы».</p> <p><b>10. «Руки в гости устремились.<br/>Вместе так соединились,<br/>Что не могут их разнять.<br/>Но пора домой бежать.<br/>Надо там нам отдыхать».</b><br/>И. п.— то же, руки в стороны; поворот<br/>вправо, коснуться кистью левой руки<br/>правой; и. п.; то же в другую сторону.</p> <p><b>11 . «Куклы в птичек<br/>превратились,<br/>Полетели, оживились,<br/>Щебетали и резвились<br/>И тихонечко домой<br/>Прилетели на постой».</b><br/>И. п.— лежа на животе, руки в стороны;<br/>приподнять туловище и руки, помахать<br/>кистями рук; и. п.</p> <p><b>12. «Любят куклы поиграть,<br/>Любят мячик покатать.<br/>Мяч цветной они катают,<br/>Ручки, спинку укрепляют».</b><br/>И. п.— то же, дети лежат лицом друг к<br/>другу на расстоянии 1—1,5 м; перекаты<br/>мяча.</p> <p><b>13. «Хорошо спать на животике.<br/>Отдыхают так все котики, крокодилы,<br/>бегемотики».</b></p> | <p>6 раз,<br/>средний</p> <p>2-4 раза,<br/>средний</p> <p>4-6 раз,<br/>средний</p> <p>4-6 раз,<br/>средний</p> <p>4 счета,<br/>медленный</p> | <p>Зажать платочки<br/>пальцами ног.</p> <p>Пятки остаются на полу.</p> <p>Амплитуда движения<br/>минимальная.<br/>Дыхание произвольное.</p> <p>Стараться локтями не<br/>касаться пола.</p> <p>Дыхание произвольное.</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                           |                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>И. п.— то же, голова набок, руки согнуты в локтях; расслабление.</p> <p><b>14.«Маленький кукленок<br/>Только вырос из пеленок.<br/>Чтоб начать ему ходить,<br/>Стоит «четвереньки» изучить».</b><br/>И. п. - стоя на четвереньках; ходьба и проползание под различными мягкими модулями.</p> | <p>1 мин.,<br/>средний</p>                                                | <p>Спина прямая.</p>                                                                                                                                       |
| <p><b>Заключительная часть занятия (5 мин)</b></p>                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                           |                                                                                                                                                            |
| <p><b>15. «Были мы куклята,<br/>Стали вновь ребята».</b><br/>И. п.— стоя; принять правильную осанку.</p> <p><b>16. «Носиком вдыхаем, через ротик<br/>выдыхаем».</b><br/>И. п.— то же; руки через стороны вверх — ВДОХ; и. п. — ВЫДОХ.</p> <p><b>17. Ходьба обычная.</b></p>                     | <p>4 счета,<br/>медленный</p> <p>2 раза,<br/>медленный</p> <p>30-40 с</p> | <p>Посмотреть в зеркало.</p> <p>Потянуться вверх,<br/>встать на носки. В и. п.<br/>руки расслаблены.</p> <p>Правильно ставить ноги,<br/>макушки вверх.</p> |

**Комплекс лечебной гимнастики № 3  
для детей 5-6 лет (16 занятий)**

| Содержание упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                          | Дозировка,<br>темп         | Методические<br>рекомендации |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------|
| <p><b>Подготовительная часть занятия (5 мин)</b></p>                                                                                                                                                                                                                                           |                            |                              |
| <p><b>«Встанем к стеночке опять,<br/>Будем спинку выпрямлять.<br/>Голова, лопаточки,<br/>Ягодички, пяточки<br/>Стеночки касаются,<br/>В стройную фигуру превращаются».</b></p> <p><b>1.</b>И. п.— прислониться спиной к стене; подняться на носки, руки скользят по стене в стороны; и. п.</p> | <p>30 с,<br/>медленный</p> |                              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>2. «Укрепляем мышцы справа, Укрепляем мышцы слева, Помогает в этом нам Мяч, «приклеенный» к рукам».</b><br/>И. п.— стоя у стены, руки с мячом вверх;наклон вправо;наклон влево.</p> <p><b>3.«Ножки укрепляем так. То правой, то левой делаем тик-так».</b><br/>И. п.— то же, руки с мячомперед грудью; правую ногу отвести в сторону; и. п.;левую ногу отвести всторону; и. п.</p> <p><b>4.«Солнечный зайчик по стенке скользит, Мяч за ним плавно и тихо бежит».</b><br/>И. п.— то же, руки с мячомна голове;шаг вперед, мяч скользит по стене;и. п.</p> | <p>4-6раз<br/>в каждую<br/>сторону</p> <p>2—4 раза,<br/>средний</p> <p>4—6 раз,<br/>средний</p>                                                                                           | <p>Мяч скользит по стене.</p> <p>Пятки скользят по стене.</p> <p>Легко прогнуться,<br/>посмотреть на мяч.</p>                                                                                                                                            |
| <b>Основная часть занятия (16 мин)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <p><b>5.</b> И. п.— лежа на спине;руки через стороны вверх;и. п.</p> <p><b>6.«Все у нас отлажено, Крутим педали слаженно».</b><br/>И. п.— то же, руки за голову; «велосипед».</p> <p><b>7.</b> И. п.— то же, руки вверх;поднять правую, и. п.;поднять левую, и. п.;поднять обе вместе, и. п.</p> <p><b>8.</b> И. п.— то же, руки за голову;согнуть ноги, стопы поставить на пол;и. п.</p> <p><b>9.</b> И. п.— лежа на животе, руки вдоль туловища;руки через стороны вверх;</p>                                                                                 | <p>2 — 4 раза,<br/>медленный</p> <p>6 раз,<br/>2 подхода,<br/>средний</p> <p>6 раз,<br/>2 подхода,<br/>средний</p> <p>4 раза,<br/>2 подхода,<br/>средний</p> <p>6 раз,<br/>2 подхода,</p> | <p>Потянуться, дыхание произвольное.</p> <p>Можно привязать на голеностоп ленты разного цвета и при выполнении упражнения называть выбранный цвет.</p> <p>При выполнении упражнения пятки пола не касаются.</p> <p>Приподнять туловище, руки прямые.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                  |                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| и. п.                                                                                                                                                                                                                                                            | средний                          |                                                                                                                                                                                        |
| <b>10. «Плывать кролем очень сложно,<br/>Но на суше все возможно».</b><br>И. п.— то же, руки вперед;вертикальные<br>«ножницы» ногами.                                                                                                                            | 3—6 раз,<br>быстрый              | Смотреть вперед. Ноги<br>прямые.                                                                                                                                                       |
| <b>11.«Солнце греет и печет.<br/>Впереди река Нил течет.<br/>Я на реку погляжу,<br/>А купаться погожу.<br/>В той реке есть крокодил,<br/>Я туда уже ходил».</b><br>И. п.— то же, подбородок на<br>пальцах;посмотреть в бинокль,<br>прогнуться;и. п.— «крокодил». | 4 раза,<br>4 подхода,<br>средний | На 3 счета удерживать<br>туловище, на 4— и. п.—<br>расслабиться.                                                                                                                       |
| <b>12.</b> И. п.— то же, ноги детейобразуют<br>круг;одной или двумя ногами<br>отбить мяч.                                                                                                                                                                        | 15—20 с                          | Инструктор стоит в<br>центре круга, в руках<br>у него два мяча на<br>резинке, выполняет<br>повороты так, чтобы<br>каждый ребенок мог<br>коснуться мяча.                                |
| <b>13.</b> И. п.— стоя на четвереньках;<br>проползти на четвереньках,не теряя<br>«бревнышка»;вернуться в и. п. и взять<br>новое «бревно».                                                                                                                        | 2 раза<br>по 5—6 м               | Дети встают парами,<br>на спину укладывают<br>мягкий модуль. В конце<br>дистанции оставить<br>модуль. Каждая<br>последующая пара<br>продолжает<br>строить дом для<br>муравьиной семьи. |
| <b>14.</b> И. п.— стоя на коленях;покачаться<br>вперед-назад.                                                                                                                                                                                                    | 6 раз,<br>средний                | Стараться удерживать<br>туловище и бедро на<br>одной линии.                                                                                                                            |
| <b>15.</b> Произвольное плавание в«сухом<br>бассейне».                                                                                                                                                                                                           | 30 с                             | Дети ползают, лежат,<br>перебирают мячи.                                                                                                                                               |
| <b>Заключительная часть занятия (4 мин)</b>                                                                                                                                                                                                                      |                                  |                                                                                                                                                                                        |
| <b>16.</b> И. п.— основная стойка;хлопки                                                                                                                                                                                                                         | 6—8 раз,                         |                                                                                                                                                                                        |



|                                                                            |                             |                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------|
| руками передсобой, за спиной.                                              | средний                     |                                                      |
| <b>17.</b> И. п.— то же, дети стоят по кругу — передача мяча вправо-влево. | 2 раза в каждом направлении | Следить за положением туловища.                      |
| <b>18.</b> И. п.— то же; перекаты с пятки на носок.                        | 8—10 раз, средний           | Положение рук любое: на пояс, вниз, за спину и т. д. |

**Комплекс лечебной гимнастики № 4  
для детей 5-6 лет (16 занятий)**

| Содержание упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Дозировка, темп     | Методические рекомендации                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Подготовительная часть занятия (5 мин)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>1.</b> Принять правильную осанку у опоры.                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1 мин               | Проверить положение головы, спины. Плечи расслаблены.                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>2.</b> И. п.— о.с., дети стоят в кругу; руки вверх, потянуться; и. п.                                                                                                                                                                                                                                          | 4 раза, средний     | Можно взять в руки легкие шары.                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>3.</b> И. п.— то же, правая рука вперед, левая назад; смена положения рук.                                                                                                                                                                                                                                     | 4 — 6 раз, средний  | Движение можно сочетать с легким приседом.                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>4.</b> И. п.— то же; присесть, руки через стороны вверх; и.п.                                                                                                                                                                                                                                                  | 3 — 4 раза, средний | Спинка прямая, стопа на носках.                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Основная часть занятия (15 мин)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                            |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>5. Игра «Цветочная поляна».</b><br><br>На лугу растут цветы:<br>Красный, желтый, голубой,<br>Выбирай себе любой.<br>Ляжем дружно мы в кружок<br>На цветочный, на лужок.<br>Днем цветы благоухают,<br>Землю нашу украшают.<br>Ночью листья, стебли отдыхают,<br>Пчелки мед не собирают,<br>А цветные лепесточки | 4—6 раз             | По залу разложены разноцветные обручи. Дети выбирают любой цвет и ложатся рядом с соответствующим обручем, головой в его центру. По команде «День!» ребенок принимает положение: руки в стороны, глаза открыты, ноги свободно. Дети улыбаются и радуются солнцу.<br>По команде «Ночь!» ребенок |

|                                                                                                                                                                                           |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Тихо прячутся в бутончик.</p> <p><b>6. Игра «Черепашка».</b><br/>Проползти на четвереньках до песка, закопать яйцо и вернуться обратно.</p> <p><b>7. Игра-эстафета.</b></p>            | <p>2—3 раза</p> <p>2 раза</p>                                   | <p>выполняет группировку, глаза закрыты. Инструктор отмечает каждый красивый цветок.</p> <p>Дети встают друг за другом на четвереньки. В футболке каждого маленький мяч (яйцо). Сзади море, впереди песок. Черепашке надо доползти до песка и отложить яйцо, чтобы выросли маленькие черепашата.</p> <p>Инструктор отмечает каждого ребенка, бережно и быстро выполнившего задание.</p> <p>Две команды по 2—3 человека. У первых детей на голове массажные кольца, руки на пояс. По сигналу инструктора дети идут быстрым шагом или бегут до поворота, разворачиваются и возвращаются обратно, стараясь не уронить кольцо. Инструктор отмечает команду-победителя и тех детей, которые не потеряли кольцо, держали спинку ровно.</p> |
| <p align="center"><b>Заключительная часть занятия (5 мин)</b></p>                                                                                                                         |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p><b>8.</b> Ходьба обычная.</p> <p><b>9.</b> И. п.— о. с.; поднять плечи; и. п.</p> <p><b>10.</b> И. п.— стоя, кисти к плечам; руки вперед, соединить локти; и. п., локти в стороны.</p> | <p>30 с</p> <p>4—6 раз, медленный</p> <p>4—6 раз, медленный</p> | <p>Следить за осанкой.</p> <p>Руки расслаблены. Спина прямая.</p> <p>Спина прямая, локти в стороны.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

## Комплексы лечебной гимнастики для детей 6-7 лет

### Комплекс лечебной гимнастики № 1 (8 занятий)

| Содержание упражнения                                                                                                                      | Дозировка, темп                 | Методические рекомендации                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <b>Подготовительная часть занятия (5 мин)</b>                                                                                              |                                 |                                                               |
| 1. Принять правильную осанку стоя у стены: с открытыми глазами; постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами.                    | 1 мин                           | Выполнять без излишнего напряжения мышц.                      |
| 2. И. п.— лежа на спине, руки вдоль туловища; 1-4 —повороты головы вправо-влево.                                                           | 2—3 раза, медленный             | Глаза открыты. Дыхание произвольное. Ухом коснуться пола.     |
| 3.И. п.— то же;<br>1—2 — руки через сторонывверх, потянуться — вдох;3—4 — и. п., расслабиться — выдох.                                     | 2—3 раза, медленный             | С удовольствием потянуться.                                   |
| 4.И. п.— то же, кисти рук к плечам;<br>1 — свести локти вперед — выдох;<br>2 — локти в стороны, слегка прогнуться в грудном отделе — вдох. | 3 раза, средний                 | Следить за дыханием, прогибаясь, плечи приподнять от пола.    |
| 5.И. п.— то же, руки в стороны, ладони вверх;1 — отвести правую ногу в сторону; 2 — вернуться в и. п.; 3—4 —то же левой ногой.             | 2—3 раза, каждой ногой, средний | При выполнении упражнения носок на себя.                      |
| <b>Основная часть занятия (20 мин)</b>                                                                                                     |                                 |                                                               |
| 6.И. п.— то же, кисти рук под шею;<br>1 — согнуть носки стоп на себя;<br>2 — разогнуть, оттянуть носки.                                    | 4—6 раз, средний                | Локти в стороны, «держат пол» — от пола не отрываются.        |
| 7.И. п.— то же;<br>1 — одновременно согнуть ноги, стопы поставить на пол; 2 — вернуться в и. п.                                            | 6 раз, средний                  | Упражнения 7—8 направлены на укрепление мышц брюшного пресса. |
| 8.И. п.— то же, руки вдольтуловища;<br>1— одновременно развести ноги и руки в стороны; 2— вернуться в и. п.                                | 4—6 раз, средний                | При выполнении упражнений стопы пола не касаются.             |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>9.</b>И. п.— то же; 1—4 — самовытяжение, кисти рук тянутся вверх, пятки вниз; 5—8— руки через стороны вниз, стопы в стороны, расслабиться.</p> <p><b>10.</b> И. п.— лежа на животе; 1—4— руки выполняют движение, как при плавании брассом; 5—8— «крокодил», расслабиться.</p> <p><b>11.</b>И. п.— то же, кисти рук под подбородок; 1— отвести правую ногу назад; 2— и. п.; 3—4 — то же левой.</p> <p><b>12.</b> И. п.— то же, руки в стороны, кисти на ребре ладони, большой палец отведен; 1 — приподнять туловище; 2— и. п.</p> <p><b>13.</b> И. п.— стоя на четвереньках; 1 — согнуть руки, подбородком коснуться пола; 2 — вернуться в и. п.</p>                                                                                                                                                                                                                                       | <p>3—4 раза,<br/>медленный</p> <p>3—4 раза,<br/>средний</p> <p>3—4 раза,<br/>медленный</p> <p>4—6 раз,<br/>средний</p> <p>3—4 раза,<br/>медленный</p> | <p>Большой палец сжать в кулаке. Стремиться поясицу прижать к полу. Остаться в и. п., затем перевернуться на живот.</p> <p>Ноги лежат на полу. Сильно не прогибаться. В «крокодиле» голова меняет положение — поворот влево, затем вправо.</p> <p>Отводя ногу, носок на себя. Амплитуда движения средняя.</p> <p>Надплечья на одной линии, голова и туловище по средней линии.</p> <p>Локти в стороны, максимально свести лопатки. Вначале можно касаться носиком.</p> |
| <p><b>14. Игра малой подвижности «Солнечные ванны для гусеницы».</b><br/>До начала игры дети выполняют перекаты вправо-влево самостоятельно — маленькие гусеницы.<br/><i>Правила игры.</i> Дети ложатся в один ряд на спину так, чтобы кисти рук каждого последующего ребенка держали голеностопы предыдущего. У первого ребенка руки подняты вверх.<br/>По первому сигналу инструктора дети одновременно перекатываются в правую сторону на живот, по второму сигналу дети перекатываются на спину и живот, по третьему сигналу — на спину — живот — спину. Все то же повторяется в левую сторону. Дети создали гигантскую гусеницу, загорающую на солнце. Отмечают всех детей, не опустивших руки и правильно выполнивших перекат (без скручивания туловища). При повторном проведении игры можно выполнять перекаты в каждую сторону на столько счетов, на сколько позволяют размеры зала.</p> |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

| <b>Заключительная часть занятия (5 мин)</b>                                                                                                                                           |                                           |                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>15.</b> 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.</p>                           | <p>4—6 раз,<br/>медленный<br/>До 30 с</p> | <p>Движения плавные, стопы все время стоят на полу. В первый раз инструктор подстраховывает каждого ребенка.</p> |
| <p><b>16.</b> И. п.— основная стойка, кисти рук к плечам; 1—4—круговые движения руками назад.</p>                                                                                     | <p>2—3 раза,<br/>средний</p>              | <p>Смотреть прямо (в зеркало).</p>                                                                               |
| <p><b>17.</b> И. п.— основная стойка;<br/>1 — принять правильную осанку у стены;<br/>2 — шаг вперед, сохраняя правильную осанку; 3— и. п.; 4 — шаг вперед, осанка непринужденная.</p> | <p>2—3 раза,<br/>медленный</p>            | <p>Избегать излишнего напряжения мышц. Подбородок поднят.</p>                                                    |

### Комплекс лечебной гимнастики № 2 (10 занятий)

| <b>Содержание упражнения</b>                                                                                               | <b>Дозировка, темп</b>                              | <b>Методические рекомендации</b>                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| <b>Подготовительная часть занятия (5 мин)</b>                                                                              |                                                     |                                                                  |
| <p><b>1.</b> И. п.— основная стойка у опоры. Принять правильную осанку.<br/>Ходьба до зеркала, контролируя осанку.</p>     | <p>1 мин</p>                                        | <p>Положение тела не должно быть чрезмерно напряженным.</p>      |
| <p><b>2.</b> И. п.— лежа на спине, руки вдоль туловища; 1 —4 — наклоны головы вправо-влево.</p>                            | <p>2—3 раза<br/>в каждую сторону,<br/>медленный</p> | <p>Туловище расслаблено.</p>                                     |
| <p><b>3.</b> И. п.— лежа на спине, в руках гимнастическая палка; 1 — руки вверх — вдох; 2 — и. п., палка вниз — выдох.</p> | <p>3—4 раза,<br/>средний</p>                        | <p>Кисти касаются пола, когда руки выполняют движение вверх.</p> |
| <p><b>4.</b> И. п.— то же, руки согнуты перед грудью с гимнастической палкой; 1 — руки вперед; 2— и. п.</p>                | <p>4—6 раз,<br/>средний</p>                         | <p>Локти точно в стороны.</p>                                    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>5. И. п.— то же, руки вверх; 1 — отвести правую ногу в сторону; 2— вернуться в и. п.; 3—4 — то же левой.</p> <p>6. «Обезьянка».</p> <p>И. п.—то же;</p> <p>1 — руки вниз, согнуть ноги, подтянуть к груди, поставить стопы на гимнастическую палку; 2 — вернуться в и. п.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>2—3 раза каждой ногой, средний</p> <p>2—3 раза, средний</p>                                                                                        | <p>Носок на себя. Амплитуда движения средняя.</p> <p>Сгруппироваться. Дыхание правильное.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Основная часть занятия (20 мин)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p>7. И. п.— то же, руки в стороны, ладони на полу, ноги согнуты; 1 — приподнять туловище, свести лопатки; 2 — вернуться в и. п.</p> <p>8. И. п.— то же, кисти под шеей; 1—4 — «велосипед» вперед; 5—8 — «велосипед» назад.</p> <p>9. И. п.— то же; 1—4 — самовытяжение; 5—8 — расслабиться.</p> <p>10. И. п.— то же, кисти под шеей; 1 — поднять прямые ноги до угла 40—45°; 2 — вернуться в и. п.</p> <p>11. И. п.— то же, руки вдоль туловища; 1—4 — круговые вращения стопами наружу; 5—8 — круговые вращения стопами внутрь.</p> <p>12. И. п.— лежа на животе; 1—6 — плавание брасом; 7—8 — расслабиться.</p> | <p>4—6 раз, средний</p> <p>3—4 раза, средний</p> <p>3—4 раза, медленный</p> <p>6—8 раз, медленный</p> <p>6—8 раз, средний</p> <p>4—6 раз, средний</p> | <p>Осуществлять небольшое прогибание туловища в грудном отделе позвоночника.</p> <p>Дыхание произвольное. Обязательно работает стопа. Стремиться разгибать ноги в коленных суставах.</p> <p>Большой палец в кулаке, стопы на себя.</p> <p>Носки на себя. Дыхание произвольное, свободное.</p> <p>Полная амплитуда движения.</p> <p>Туловище сильно не прогибается. Дыхание произвольное. Больше тянуться руками вперед.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>13.</b> И. п.—то же, кисти под подбородком; 1 — отвести ноги назад; 2 — развести ноги; 3 — соединить ноги; 4— и. п.</p> <p><b>14.</b> И. п.— то же, руки в стороны, ладони на ребрах; 1 — прогнуться, кисти к плечам; 2— и. п.</p> <p><b>15.</b> И. п.— кисти под подбородок; 1—4— горизонтальные «ножницы»; 5—6 — расслабиться.</p> <p><b>16.</b> И. п.— стоя на четвереньках; 1 —4 — проползти под забором вперед; 5—8 — то же назад.</p>                                                                                                                           | <p>4—6 раз, средний</p> <p>4—6 раз, медленный</p> <p>3—4 раза, средний</p> <p>2—3 раза, медленный</p> | <p>Носки ног на себя. Руки лежат на полу. Дыхание свободное.</p> <p>Лопатки соединить, голова и туловище на одной линии.</p> <p>Ноги прямые, подняты невысоко.</p> <p>Ноги остаются на месте, движение выполняют руки и туловище. Дыхание произвольное.</p> |
| <p><b>17. Игра средней подвижности «Быстрая черепаха» (мини-эстафета).</b><br/> <i>Правила игры.</i> 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 партнеру по команде. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету и не уронившая панцирь. Отмечаются игроки, ровно державшие спинку и быстро передвигавшиеся.</p> |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p align="center"><b>Заключительная часть занятия (5 мин)</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p><b>18.</b> И. п.— сидя спиной к мячу большого диаметра; 1 — лечь на мяч, руки вверх, расслабиться; 2— и. п.</p> <p><b>19.</b> И. п.— стоя, руки к плечам; 1 — прогнуться; 2 —соединить локти на уровне глаз.</p> <p><b>20.</b> Принять правильную осанку у опоры и без нее.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>3—4 раза, медленный</p> <p>3—4 раза, средний</p> <p>20—30 с</p>                                    | <p>Ноги стоят на полу на ширине плеч. Инструктор может покачать ребенка на мяче.</p> <p>Только в грудном отделе, живот подтянут.</p> <p>Улыбнуться.</p>                                                                                                     |

По мере укрепления мышц туловища можно переходить к проведению подготовительной части занятия в исходном положении стоя и в ходьбе, но основная часть продолжается в исходном положении лежа.

**Комплекс лечебной гимнастики № 3  
(10 занятий)**

| Содержание упражнения                                                                                                                              | Дозировка, темп   | Методические рекомендации                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <b>Подготовительная часть занятия (5 мин)</b>                                                                                                      |                   |                                                                       |
| 1.И. п.— стоя; коррекция осанки без опоры и у опоры.                                                                                               | 1 мин             | Непринужденное, правильное положение тела.                            |
| 2.Ходьба:<br>- обычная;<br>- высоко поднимая колени;<br>- с захлестом.                                                                             | 1 мин             | Сохраняя правильную осанку.                                           |
| 3.И. п.— о. с.;<br>1—4—круговые движения руками назад;<br>5—8 — то же вперед.                                                                      | 2 раза, средний   | Руки прямые, голова поднята, полная амплитуда движения.               |
| 4.И. п.— стоя, руки на пояс; 1— поворот вправо, полуприсед; 2— и. п.; 3—4 — то же влево.                                                           | 2—3 раза, средний | При асимметричной осанке не используется.                             |
| 5.И. п.— стоя; 1 — руки в стороны, мах правой в сторону; 2 — руки за спину; 3—4—то же другой ногой.                                                | 3 раза, средний   | Можно выполнять у стены, руки вдоль туловища. Средняя амплитуда маха. |
| 6.И. п.— стоя, руки в стороны; 1 — подняться на носки, пальцы рук в кулак; 2 — перекаат на пятки, пальцы рук врозь.                                | 2 раза, средний   | Дыхание произвольное. Подниматься на носки и пятки как можно выше.    |
| <b>Основная часть занятия (20 мин)</b>                                                                                                             |                   |                                                                       |
| 7. «Низкий велосипед».<br>И. п.— лежа на спине, руки под шею; 1—8—«велосипед» вперед; 9—10—расслабиться; 1—8—«велосипед» назад; 9—10—расслабиться. | 2 раза, средний   | 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.                                 | 6—8 раз, средний  | Угол подъема ног не выше 30—40°. Дыхание произвольное.                |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>9.«Я на солнышке лежу».</b><br/>И. п.— то же. Руки полусогнуты вниз — в стороны, ладони вверх, стопы в стороны, голова набок, глаза закрыты. Расслабиться.</p> <p><b>10.</b> И. п.— тоже, руки в стороны; 1 — сгруппироваться, голова на полу; 2 — перекат вправо на бок, руки вверх, ноги вниз, растянуться; 3 — сгруппироваться; 4 — перекат влево.</p> <p><b>11.</b> И. п.— то же, руки в стороны, ладони вверх; 1 — 8 — горизонтальные «ножницы»; 9—10— расслабление.</p> <p><b>12.</b> 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.</p> | <p>10—15 с</p> <p>4—6 раз, средний</p> <p>4—6 раз, средний</p> <p>2 раза, медленный</p> | <p>Инструктор проверяет качество выполнения упражнения: невысоко приподнимает руку или ногу и спокойно отпускает.</p> <p>При плоской спине голова тянется к коленям. При самовытяжении туловище не скручивать. Зафиксировать положение на боку. Руки и ноги на одной линии.</p> <p>Начинать движение с минимального подъема и плавно поднять ноги до угла 90°, затем одновременно опустить ви. п.</p> <p>Диагональное самовытяжение. Поясница прижимается к полу. Дыхание свободное.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                               |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>13.</b> И. п. — лежа на животе; 1—12 — плавание брассом; 13 — 16 — «крокодил».</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>2—3 раза,<br/>средний</p>  | <p>Пережат на живот.<br/>Носки на себя.</p>                                                                                                                                                                                                           |
| <p><b>14.</b> И. п. — то же, кисти под подбородок; 1 — отвести ноги назад; 2 — развести в стороны; 3 — свести; 4 — опустить.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>4—6 раз,<br/>медленный</p> | <p>Тянуться вперед.<br/>Смотреть на кисти.</p>                                                                                                                                                                                                        |
| <p><b>15.</b> «Я на солнышке лежу».<br/>И. п. — лежа на спине.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>10—15 с</p>                | <p>Верхний плечевой пояс лежит на полу.<br/>Спина прямая.</p>                                                                                                                                                                                         |
| <p><b>16.</b> И. п. — лежа на животе; 1—8 — собираем песок, идем по песочную горку; 9 — 10 — «крокодил».</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>4—6 раз,<br/>средний</p>   | <p>Ребенок пережатом<br/>меняет положение тела.</p>                                                                                                                                                                                                   |
| <p><b>17.</b> И. п. — то же, кисти под подбородок; 1—6 — горизонтальные «ножницы» ногами; 7—8 — расслабление.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>2—3 раза,<br/>средний</p>  | <p>Одновременное<br/>движение руками<br/>через стороны к груди.<br/>Стопы лежат на полу.<br/>Ноги прямые.<br/>Дыхание свободное.</p>                                                                                                                  |
| <p><b>18. Игра малой подвижности «Ель, елка, елочка».</b><br/>Первый раз целесообразно выполнять с опорой на стену.<br/><i>Правила игры.</i> Дети свободно располагаются по залу, так, чтобы каждый мог видеть себя в зеркало. Инструктор: «На прогулке в лесу мы с вами встретили стройную и высокую ель». При этом дети принимают правильную осанку, макушкой тянутся к потолку. «А рядом по соседству елка — зеленая иголка расправила пушистые ветви» — дети выполняют полуприсед, колени в стороны, руки слегка отведены от туловища. «Ой, ребята, аккуратнее, вот и младшая сестричка — елочка» — дети выполняют полный присед, колени разведены, руки в стороны под углом 45°. Отмечаются дети с прямой спинкой, правильно выполнившие задание. Игра повторяется 2—3 раза.</p> |                               |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p><b>Заключительная часть занятия (5 мин)</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                               |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p><b>19.</b> И. п. — сидя спиной к мячу большого диаметра; 1—4 — лечь на мяч спиной, попружинить; 5—6 — и. п.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>4—6 раз,<br/>медленный</p> | <p>Лежа на мяче<br/>руки вверх или<br/>вверх — в<br/>сторону, голова<br/>лежит на мяче.<br/>Инструктор<br/>индивидуально<br/>выполняет то же<br/>упражнение с ребенком<br/>на мяче максимального<br/>диаметра в сочетании<br/>с легкой вибрацией.</p> |

|                                                                                         |             |                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------|
| <b>20.</b> И. п.— стоя;<br>- ходьба по следам;<br>- ходьба по дорожке разной жесткости. | 1 — 1,5 мин | Следить за осанкой. Положение рук различное. |
| <b>21.</b> Принять правильную осанку у опоры и без опоры.                               | 1 — 1,5 мин | Обратить внимание на осанку других ребят.    |

**Комплекс лечебной гимнастики № 4  
с использованием гимнастической палки (10 занятий)**

| Содержание упражнения                                                                                                                              | Дозировка, темп                    | Методические рекомендации                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <b>Подготовительная часть занятия (5 мин)</b>                                                                                                      |                                    |                                                          |
| <b>1.</b> И. п.— стоя, принять правильную осанку у опоры и без опоры.                                                                              | 1 мин                              | Выполнять перед зеркалом.                                |
| <b>2.</b> Ходьба, гимнастическая палка на лопатках;<br>- на носках;<br>- на пятках.                                                                | 20-30 с                            | Смотреть прямо перед собой. Следить за положением палки. |
| <b>3.</b> И. п.— стоя, гимнастическая палка на руках внизу; 1 — руки вверх; 2 — руки за голову; 3 — руки вверх; 4 — и. п.                          | 4—6 раз, средний                   | Следить за осанкой.                                      |
| <b>4.</b> И. п.— стоя, руки вверх; 1 — наклон вправо; 2 — и. п.; 3 — наклон влево; 4 — и. п.                                                       | 2—3 раза в каждую сторону, средний | Руки над головой, потянуть боковые поверхности туловища. |
| <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.                      | 3—4 раза, медленный                | В приседе держать спину ровно, смотреть в зеркало.       |
| <b>6.</b> И. п.— стоя, руки прямые, гимнастическая палка за спиной; 1 — отвести руки назад, соединить лопатки; 2 — вернуться в и. п.               | 3—4 раза, средний                  | Удерживать туловище ровно, плечи не поднимать.           |
| <b>Основная часть занятия (20 мин)</b>                                                                                                             |                                    |                                                          |
| <b>7.</b> И. п.— лежа на спине, руки с гимнастической палкой вверх; 1—8 — «велосипед» вперед; 9—10 — расслабление; 1—8 — «велосипед» назад; 9—10 — | 2—3 раза, средний                  | В период расслабления руки отпускают гимнастическую      |

|                                                                                                                                                                          |                       |                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| расслабление.                                                                                                                                                            |                       | палку.                                                                        |
| <b>8.</b> И. п.— то же, гимнастическая палка в согнутых руках на груди, ноги согнуты, стоят на полу; 1—2 — сед, руки вверх и за голову; 3—4— вернуться в и. п.           | 4—6 раз,<br>средний   | Потянуться руками вверх. Дыхание произвольное.                                |
| <b>9.</b> И. п.— то же, руки вверх;<br>1 — поднять правую ногу; 2 — поднять левую ногу; 3— носки на себя; 4 — и. п.                                                      | 6—8 раз,<br>средний   | Колени прямые. Дыхание произвольное. Плавно опускать ноги в и. п.             |
| <b>10.</b> 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,<br>медленный | Амплитуда минимальная. Работают мышцы брюшного пресса.                        |
| <b>11. «Я на солнышке лежу».</b><br>И. п.— то же.                                                                                                                        | 10—15 с               | Расслабиться. Перевернуться на живот.                                         |
| <b>12.</b> И. п.— лежа на животе, руки вверх с гимнастической палкой; 1 — 3 — приподнять и удержать руки и туловище; 4— и. п.                                            | 8—10 раз,<br>средний  | Смотреть на палку, сильно не запрокидывая голову назад. Дыхание произвольное. |
| <b>13.</b> 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,<br>средний   | Носки на протяжении всего упражнения на себя.                                 |
| <b>14.</b> И. п. — то же, гимнастическая палка на лопатках; 1—3 — прогнуться; 4—вернуться в и. п.                                                                        | 6—8 раз,<br>медленный | Смотреть на пол. Амплитуда движения малая.                                    |
| <b>15.</b> И. п.—лежа на животе, «крокодил».                                                                                                                             | 10—15 с               |                                                                               |
| <b>16.</b> И. п.— то же, кисти рук под подбородок; 1—4—сгибая ноги назад, коснуться пятками ягодиц.                                                                      | 2 раза,<br>средний    | Игровое упражнение, продолжающее отдых.                                       |
| <b>17.</b> И. п.—то же, гимнастическая палка сзади в прямых руках; 1 — прогнуться, отвести ру-                                                                           | 8—10 раз,<br>средний  | Невысокий подъем                                                              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                     |                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| ки назад; 2-и. п.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                     | туловища и рук.<br>Дыхание произвольное.                                           |
| <b>18.</b> И. п.— стоя на коленях, руки с гимнастической палкой сзади, хватом сверху; 1 — небольшой наклон туловища вперед, руки назад; 2-и. п.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3—4 раза, медленный | Угол наклона 5—10°. Работают мышцы брюшного пресса и туловища. Спина прямая.       |
| <b>19. Игра средней подвижности «Веселые медвежата» (мини-эстафета).</b><br><i>Правила игры.</i> 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. Отмечаются все дети, державшие спинку ровно. |                     |                                                                                    |
| <b>Заключительная часть занятия (5 мин)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                     |                                                                                    |
| <b>20.</b> И. п.— о. с. Встряхнуть попеременно ноги.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2—3 раза, средний   | После эстафеты расслабить ноги, восстановить дыхание.                              |
| <b>21.</b> И. п.— стоя;<br>1 — правая рука вверх, левая рука в сторону, подняться на носки; 2 — и. п., расслабиться;<br>3 — левая рука вверх, правая в сторону, подняться на носки; 4—и. п., расслабиться.                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3—4 раза, средний   | Внимательно выполнять упражнение перед зеркалом, чтобы ребенок себя контролировал. |
| <b>22.</b> Принять правильную осанку. Рассказать, в каком положении должны находиться голова, плечи, спина и т. д.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3 мин               | Каждый ребенок должен рассказать о правильном положении тела.                      |

**Комплекс лечебной гимнастики № 5  
с использованием мяча (10 занятий)**

| Содержание упражнения                         | Дозировка, темп | Методические рекомендации |
|-----------------------------------------------|-----------------|---------------------------|
| <b>Подготовительная часть занятия (5 мин)</b> |                 |                           |

|                                                                                                                                                                         |                                    |                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1. И. п.— о. с.</b><br/>Принять правильную осанку перед зеркалом, без опоры.</p>                                                                                  | 30 с                               | Стоять непринужденно, сделать несколько произвольных шагов и опять проверить осанку. |
| <p><b>2. Ходьба:</b><br/>- обычная;<br/>- со сменой направления и положения рук.</p>                                                                                    | 1 мин                              | Положение рук: в стороны, на пояс, сзади в замок и т. д.                             |
| <p><b>3. И. п.— стоя, мяч в руках;</b><br/>1 — руки вверх, потянуться, подняться на носки; 2 — вернуться в и. п.</p>                                                    | 3—4 раза, медленный                | Посмотреть на мяч. Дыхание произвольное.                                             |
| <p><b>4. И. п.— стоя, мяч вверху; 1—2— наклон вправо; 3—4 — наклон влево.</b></p>                                                                                       | 2—3 раза в каждую сторону, средний | Мяч строго над головой, ноги могут быть слегка согнуты.                              |
| <p><b>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.</b></p>                        | 2—3 раза каждой ногой, средний     | Стремиться поймать мяч.                                                              |
| <b>Основная часть занятия (20 мин)</b>                                                                                                                                  |                                    |                                                                                      |
| <p><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.</b></p> | 6—8 раз, средний                   | Дыхание произвольное. Положение рук различное.                                       |
| <p><b>7. И. п.— то же, руки вперед с мячом; 1 — коснуться носками прямых ног мяча; 2— и. п.</b></p>                                                                     | 6—8 раз, средний                   | Колени прямые. Работают мышцы брюшного пресса. Дыхание произвольное.                 |
| <p><b>8.«Я на солнышке лежу».</b><br/>И. п.— то же;</p>                                                                                                                 | 10—15 с                            | Расслабиться.                                                                        |
| <p><b>9. И. п.— то же, ноги согнуты в тазобедренных суставах, мяч в голеностопных суставах, руки в стороны, ладони вверх; 1 — опустить ноги вправо; 2—</b></p>          | 4 раза в каждую сторону, медленный | Сохранять угол в тазобедренных суставах, равный 90°. Плавно опускать                 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| и. п.; 3 — то же влево; 4— и. п.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                        | ноги.                                                                     |
| <b>10.</b> 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,<br>средний    | Руки все время в стороны, локти не сводить. Дыхание произвольное.         |
| <b>11.</b> И. п.—лежа, руки вверх с мячом; 1-4 — потянуться, носки на себя; 5—8 — расслабиться.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2—3 раза,<br>медленный | Во время расслабления мяч можно не держать. Перевернуться на живот.       |
| <b>12.</b> И. п.—лежа на животе, руки согнуты с мячом; 1—8 — прогнуться, отталкивая мяч партнеру или инструктору; 9—10 — расслабиться.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4—6 раз,<br>средний    | Выполнять 8 отталкиваний мяча, удерживая туловище в разогнутом положении. |
| <b>13.</b> И. п.— «крокодил».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 10-16 с                |                                                                           |
| <b>14.</b> 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,<br>средний   | Удерживать ноги на мяче и не скатываться в сторону.                       |
| <b>15.</b> И. п.—то же, руки вверх с мячом;1 — прогнуться;2 — вернуться в и. п.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 10—20 раз,<br>средний  | Амплитуда небольшая.                                                      |
| <b>16.</b> И. п.— то же, мяч в голеностопных суставах; 1 - согнуть ноги; 2 – и. п.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 4—6 раз,<br>средний    | Дыхание произвольное.                                                     |
| <b>17.</b> И. п.— сидя на ортопедическом мяче; 1—4— прыжки; 5—6 — отдых.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2-3 раза,<br>Быстрый   | Ноги все время соприкасаются с полом.                                     |
| <b>18.</b> И. п.— то же, руки на пояс; 1 - 8 — перекаты с пятки на носок.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4-6 раз,<br>медленный  | Следить за осанкой.                                                       |
| <b>19. Игра малой подвижности «Солнечный зайчик».</b><br><i>Правила игры.</i> Дети лежат на спине, телами образуя круг -зеркало. У капитана в руках мяч - солнечный зайчик. По сигналу инструктора ребенок-капитан садится и передает мяч вруки партнеру, а сам ложится в и. п. Игра заканчивается, когда мяч опять попадает 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 занятия (5 мин)</b>                                                          |                     |                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 20. И. п.— сидя спиной к мячу большого диаметра; 1 — 6 — лечь на мяч спиной, руки вверх; 7—8 — и. п. | 3—4 раза, медленный | Растянуть мышцы передней поверхности туловища. Ноги на полу.              |
| 21. Ходьба:<br>окрестным шагом вперед;<br>окрестным шагом назад.                                     | 1—1,5 мин           | Положение рук различное, сохранять правильную осанку, смотреть в зеркало. |
| 22. И. п.— о. с.;<br>1 — руки через стороны вверх — вдох; 2-и. п. — выдох.                           | 3—4 раза, медленный | Потянуться, подняться на носки.                                           |
| 23. Принять правильную осанку.                                                                       |                     | Проверить перед зеркалом.                                                 |

**Комплекс лечебной гимнастики № 6  
(8 занятий)**

| <b>Содержание упражнения</b>                                                              | <b>Дозировка, темп</b> | <b>Методические рекомендации</b>                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------|
| <b>Подготовительная часть занятия (5 мин)</b>                                             |                        |                                                         |
| 1. И. п.— стоя; коррекция осанки без опоры и у опоры.                                     | 1 мин                  | Непринужденное, правильное положение тела.              |
| 2. Ходьба:<br>- обычная;<br>- высоко поднимая колени;<br>- с захлестом.                   | 1 мин                  | Сохраняя правильную осанку.                             |
| 3. И. п.— о. с.;<br>1—4—круговые движения руками назад;<br>5—8 — то же вперед.            | 2 раза, средний        | Руки прямые, голова поднята, полная амплитуда движения. |
| 4. И. п.— стоя, руки на пояс; 1— поворот вправо, полуприсед; 2— и. п.; 3—4 — то же влево. | 2—3 раза, средний      | При асимметричной осанке не используется.               |



|                                                                                                                                                   |                                         |                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 5.И. п.— стоя;1 — руки в стороны, мах правой в сторону;2 — руки за спину; 3—4— то же другой ногой.                                                | 3 раза,<br>средний                      | Можно выполнять у стены, руки вдоль туловища. Средняя амплитуда маха.            |
| 6.И. п.— стоя, руки в стороны;1 — подняться на носки, пальцы рук в кулак; 2 — перекаат на пятки, пальцы рук врозь.                                | 2 раза,<br>средний                      | Дыхание произвольное. Подниматься на носки и пятки как можно выше.               |
| <b>Основная часть занятия (20 мин)</b>                                                                                                            |                                         |                                                                                  |
| 7. И. п.— лежа на спине руки под шею;1 — 6 — «велосипед» вперед; 7—12— «велосипед» назад;1—8 — отдых.                                             | 3-4 раза,<br>средний                    | Дыхание свободное.                                                               |
| 8. И. п.— то же, руки вдольтуловища; 1 — руки и ноги в стороны —«звездочка»; 2— и. п.                                                             | 4-6 раз,<br>медленный                   | Во время выполнения упражнения руки и ноги приподнимать надполом.                |
| 9. И. п. — то же, кисти подшею, ноги согнуты, стоятна полу;1 — присесть, правым локтем коснуться левого колена; 2— и. п.;3—4 — то же левой рукой. | 4-6 раз,<br>средний                     | Дыхание произвольное.                                                            |
| 10.«Я на солнышке лежу».<br>И. п.— то же;                                                                                                         | 10-15 с                                 | Расслабиться.                                                                    |
| 11. И. п.— то же, руки подшею;1 — поднять правую ногу;2 — присоединить левую;3 — носки на себя;4 — и. п.                                          | 4-6 раз,<br>средний                     | Дыхание свободное. Колени могутбыть слегка согнутыми.                            |
| 12. И. п.— то же, руки вверх, самовытяжение.                                                                                                      |                                         | Поясница касается пола. Стопы на себя.                                           |
| 13. И. п.— лежа на животе; 1—8 — плавание брассом; 9—10 — расслабиться.                                                                           | 6—8 раз,<br>средний                     | Движение рук параллельно полу. Ноги соприкасаются с полом. Дыхание произвольное. |
| 14. 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<br>каждой<br>ногой,<br>средний | Ногу поднимать до 30—40°, носки на себя.                                         |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                         |                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15. И. п.— то же, руки в стороны; 1 —4 — собираем песок; 5—6 — расслабиться.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 8—10 раз, средний       | Потянуться в стороны и вперед. Ноги на полу.                                                                                                                                                         |
| 16. И. п.— то же, кисти рук под подбородком; 1 —4 — горизонтальные «ножницы»; 5—6 — отдых, расслабление.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4—6 раз, средний        | Средняя амплитуда движения.                                                                                                                                                                          |
| 17. И. п.— то же;<br>1 — приподнять одновременно руки и ноги; 2— и. п.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 4—6 раз, медленный      | Без отягощения. Амплитуда минимальная.                                                                                                                                                               |
| 18.«Слоник в цирке».<br>И. п.—стоя на четвереньках;<br>1—6 — ходьба на руках, приставными шагами по часовой стрелке и против часовой стрелки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2 раза в каждую сторону | Спина прямая. Колени остаются на месте.                                                                                                                                                              |
| <b>19. Игра средней подвижности «Гордая цапля» (мини-эстафета).</b><br><i>Правила игры.</i> 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. |                         |                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Заключительная часть занятия (5 мин)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                         |                                                                                                                                                                                                      |
| 19. И. п.— сидя спиной к мячу большого диаметра; 1—4 — лечь на мяч спиной, попружинить; 5—6 — и. п.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 4—6 раз, медленный      | Лежа на мяче руками вверх или вверх — в стороны, голова лежит на мяче. Инструктор индивидуально выполняет то же упражнение с ребенком на мяче максимального диаметра в сочетании с легкой вибрацией. |
| 20. И. п.— стоя;<br>- ходьба по следам;<br>- ходьба по дорожке разной                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1 — 1,5 мин             | Следить за осанкой. Положение рук различное.                                                                                                                                                         |

|                                                           |             |                                           |
|-----------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------|
| жесткости.                                                |             |                                           |
| <b>21.</b> Принять правильную осанку у опоры и без опоры. | 1 — 1,5 мин | Обратить внимание на осанку других ребят. |

**Комплекс лечебной гимнастики № 7  
(9 занятий)**

| <b>Содержание упражнения</b>                                                                                                                                  | <b>Дозировка, темп</b> | <b>Методические рекомендации</b>                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <b>Подготовительная часть занятия (5 мин)</b>                                                                                                                 |                        |                                                                    |
| <b>1.</b> Принять правильную осанку, стоя перед зеркалом.                                                                                                     | 10—15 с                | Непринужденное положение тела.                                     |
| <b>2.</b> Ходьба:<br>- на носках, руки на пояс;<br>- на пятках, кисти к плечам.                                                                               | 45 с                   | Все время сохраняя спину ровной, смотреть вперед.                  |
| <b>3.</b> 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.      |
| <b>4.</b> 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 параллельно полу.       |
| <b>5.</b> И. п.— о. с.;<br>1 — наклон вперед, руки в стороны;<br>2 — вернуться в и. п.                                                                        | 4 раза, средний        | Смотреть вперед в зеркало, спинка прямая.                          |
| <b>Основная часть занятия (20 мин)</b>                                                                                                                        |                        |                                                                    |
| <b>7. «Низкий велосипед».</b><br>И. п.— лежа на спине, руки под шею; 1—8—«велосипед» вперед; 9—10—расслабиться; 1—8—«велосипед» назад; 9—10—расслабиться.     | 2 раза, средний        | Следить за работой стопы. Дыхание свободное.                       |
| <b>8.</b> И. п.— то же, руки вдоль туловища; 1 — поднять правую ногу; 2 — поднять левую ногу; 3 — носки на себя; 4 — и. п.                                    | 6—8 раз, средний       | Угол подъема ног 30—40°. Дыхание произвольное.                     |
| <b>9. «Я на солнышке лежу».</b><br>И. п.— то же. Руки полусогнуты вниз — в стороны, ладони вверх, стопы в стороны, голова набок, глаза закрыты. Расслабиться. | 10—15 с                | Проверка качества выполнения упражнения: не высоко приподнять руку |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>10.</b> И. п.— то же, руки в стороны, ладони вверх; 1 — 8 — горизонтальные «ножницы»;<br/>9—10— расслабление.</p> <p><b>11.</b> И. п. — то же, руки вдоль туловища; 1 — правая рука вверх, потянуться одновременно левой ногой, незначительно отведенной в сторону; 2— и. п.; 3—4 — смена положения рук и ног.</p> <p><b>12.</b> И. п.— лежа на животе; 1—12— плавание брассом; 13 — 16 — «крокодил».</p> <p><b>13.</b> И. п. — то же, кисти под подбородок;<br/>1 — отвести ноги назад; 2 — развести в стороны; 3 — свести; 4 — опустить.</p> <p><b>14. «Я на солнышке лежу».</b><br/>И. п. — лежа на спине.</p> <p><b>15.</b> И. п.— лежа на животе; 1—8— собираем песок и делаем песочную горку; 9 — 10 — «крокодил».</p> <p><b>16.</b> И. п. — то же, кисти под подбородок;<br/>1—6— горизонтальные «ножницы» ногами;<br/>7—8— расслабление.</p> | <p>4—6 раз,<br/>средний</p> <p>2 раза,<br/>медленный</p> <p>2—3 раза,<br/>средний</p> <p>4—6 раз,<br/>медленный</p> <p>10—15 с</p> <p>4—6 раз,<br/>средний</p> <p>2—3 раза,<br/>средний</p> | <p>или ногу и спокойно отпустить.</p> <p>Начинать движение с минимального подъема и плавно поднять ноги до угла 90°, затем одновременно опустить в и. п.</p> <p>Диагональное самовытяжение. Поясница прижимается к полу. Дыхание свободное.</p> <p>Перекат на живот. Носки на себя.</p> <p>Тянуться вперед. Смотреть на кисти.</p> <p>Верхний плечевой пояс лежит на полу. Спина прямая.</p> <p>Ребенок перекатом меняет положение тела.</p> <p>Одновременное движение руками через стороны к груди. Стопы лежат на полу. Ноги прямые. Дыхание свободное.</p> |
| <b>Заключительная часть занятия (5 мин)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p><b>17.</b> Ходьба по условной ниточке, на голове мешочек с песком.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>1-1,5 мин</p>                                                                                                                                                                            | <p>Расчерченная прямая. Руки свободно опущены, смотреть вперед. Удерживать мешочек с</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                                                                                                                  |                        |                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------|
| <b>18. И. п. — о. с.;</b><br>1 — подняться на носки, поднять плечи — вдох; 2 — и. п., плечи расслаблены — выдох. | 2—3 раза,<br>медленный | прямым положением головы.<br><br>Сохраняя правильную осанку. |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------|

### Комплекс лечебной гимнастики № 8 (итоговый)

| Содержание упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Дозировка, темп | Методические рекомендации |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------|
| <b>Подготовительная часть занятия (5 мин)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                 |                           |
| <b>1.</b> Ходьба с сохранением правильной осанки: на носках; на пятках; спиной вперед.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                 |                           |
| <b>2. Игра малой подвижности «Ель, елка, елочка».</b><br>Первый раз целесообразно выполнять с опорой на стену.<br><i>Правила игры.</i> Дети свободно располагаются по залу, так, чтобы каждый мог видеть себя в зеркало. Инструктор: «На прогулке в лесу мы с вами встретили стройную и высокую ель». При этом дети принимают правильную осанку, макушкой тянутся к потолку. «А рядом по соседству елка — зеленая иголка расправила пушистые ветви» — дети выполняют полуприсед, колени в стороны, руки слегка отведены от туловища. «Ой, ребята, аккуратнее, вот и младшая сестричка — елочка» — дети выполняют полный присед, колени разведены, руки в стороны под углом 45°. Отмечаются дети с прямой спинкой, правильно выполнившие задание. Игра повторяется 2—3 раза. |                 |                           |
| <b>Основная часть занятия (20 мин)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                 |                           |
| <b>3. Игра средней интенсивности «Коралловые рифы».</b><br>— Ребята, наш корабль отправляется к коралловым рифам. <i>Дети ложатся на спину в круг головой к центру, берутся за руки, ноги согнуты в тазобедренных суставах под углом 90° — это штурвал.</i><br>— Право руля! <i>Дети опускают прямые ноги вправо.</i><br>— Лево руля! <i>То же влево, повторить 4—6 раз в каждую сторону.</i><br>— Дальше на корабле плыть нельзя, очень мелко, и мы пересаживаемся на водные велосипеды, чтобы добраться до атолла — кораллового острова, где нас ждут интересные приключения.<br><i>Дети выполняют движение «велосипед» вперед, руки вдоль туловища, повторить 12—16 раз.</i>                                                                                             |                 |                           |

— Ваши велосипеды стремительно несутся вперед, и, чтобы не врезаться в остров, надо выполнить «велосипед» назад на счет 8—10.

— Вот мы и добрались до острова, полюбуемся — какая красота!

*Дети перекатываются на живот вправо, затем влево и остаются лежать на животе.*

— В центре острова теплая и прозрачная вода тропических морей с необыкновенным животным миром. Поплаваем в этой воде.

*Дети выполняют движения стиля брасс 8—10 раз, 2—3 подхода.*

— Как хочется заглянуть в глубины морские:

Там увидишь друзей ты тьму,  
Больших и маленьких — разных,  
Но очень своеобразных.

(М. Гомболи. Океан)

*Дети выпрямляют руки вверх, кладут правую кисть на левую и выполняют вертикальные «ножницы» (плавание под водой) 8 раз, повторить 2—3 раза. В паузе отдыха скользят под водой.*

— Вынырнули и легли на песчаный берег отдохнуть — «Я на солнышке лежу». Из чистого песка строим замок.

*Дети переворачиваются на живот и сгребают песок (лежа на животе, собираем песок и делаем песочную горку) 8 раз. Повторить 2—3 раза.*

— На солнце жарко, пора и в воду.

*Дети выполняют одновременное движение руками брассом, ногами вертикальные «ножницы» 8—10 раз, переворот на спинку, лежат на воде, отдыхают. Повторить 3—4 раза.*

— На дне морском живут большие раки — лангусты.

#### **4. Игра-эстафета средней подвижности «Быстрые лангусты».**

*Правила игры.* Дети делятся на две команды и встают на четвереньки напротив друг друга на стартовых линиях ногами вперед. Расстояние 7—8 м. По сигналу инструктора капитан одной из команд начинает быстро ползти спиной вперед до касания с игроком другой команды, который продолжает движение в обратном направлении. Выигрывает команда, игрок которой первым пересекает линию старта/финиша. Во время движения смотреть вперед и не оборачиваться. Инструктор наблюдает за безопасностью передачи эстафеты. Отмечаются самые целеустремленные лангусты.

Игру повторить 2—3 раза. Командам желательно дать названия.

#### **5. Игра малой подвижности «Голодная акула».**

*Правила игры.* Дети лежат на спине, руки вдоль туловища — они рыбки, инструктор — акула. По сигналу инструктора рыбки быстро работают хвостами, движение стопами вправо-влево, чтобы не попасть в пасть акулы. Как только хвост у одной из рыбок перестает работать, инструктор осаливает эту рыбку и меняется с ней местами. Игра продолжается 1—2 мин, пока большая часть детей не побывает акулой. Отмечаются самые быстрые рыбки.

| Заключительная часть занятия (5 мин)                                                                                              |                        |                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------|
| <p>6. Дети встают и спускаются с трапа корабля на родную землю.<br/>Ходьба:<br/>- обычная;<br/>- с высоким подниманием бедра.</p> | 20-30 с,<br>средний    |                                       |
| <p>7. И. п.— стоя;<br/>1 — руки через стороны вверх — вдох, потянуться; 2—вернуться в и. п.— выдох.</p>                           | 2—3 раза,<br>медленный | Посмотреть на кисти, расслабить руки. |
| <p>8. Принять правильную осанку перед зеркалом.</p>                                                                               |                        | Красивое положение тела.              |

### 3.6. Перечень использованных источников

- Антонов, Ю. социально-оздоровительная технология XXI века. Здоровый дошкольник [Текст] / Ю. Антонов, М. Кузнецова, Т. Саулина. – М.: АРКТИ, 2000.
- Галанов, А.С. Игры, которые лечат [Текст] / А.С. Галанов. – М.: ТЦ «Сфера», 2001. – 96 с.
- Коваленко, И. Азбука физкультминуток для дошкольников [Текст] / И. Коваленко. – М.: ВАКО, 2005, 2005. – 176 с.
- Козырева, О. В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата): пособие для инструкторов лечеб. физкультуры, воспитателей и родителей [Текст] / О. В. Козырева. - М.: Просвещение, 2005. – 112 с.
- Подвижные игры для детей с нарушением в развитии [Текст] / под ред. А. В. Шапковой. – СПб.: Детство пресс, 2001.
- Подольская, Е.И. Лечебная гимнастика [Текст] / Е.И. Подольская // Дошкольное воспитание. – 2006. - № 3. – с. 55; № 10. – 65 с.
- Рунова, М. Корректирующая лечебная гимнастика [Текст] / М. Рунова // Дошкольное воспитание. – 1999. - № 12. – 41 с.
- Рунова, М. Формирование и коррекция осанки. Профилактика нарушения осанки [Текст] / М. Рунова // Дошкольное воспитание. – 2001. - № 12. – 16 с.
- Саркисян, А. Как выработать правильную осанку у младших дошкольников [Текст] / А. Саркисян, Г. Овакемян // Дошкольное воспитание. -1989. - № 4. – 46 с.

**Список детей МКДОУ Д/с № 16 «Колокольчик»  
для занятий лечебной гимнастикой  
на \_\_\_\_\_ учебный год**

| <b>№</b>                     | <b>Ф.И. ребенка</b> | <b>Диагноз</b> |
|------------------------------|---------------------|----------------|
| <b>1 подгруппа (5-6 лет)</b> |                     |                |
| 1.                           |                     |                |
| 2.                           |                     |                |
| 3.                           |                     |                |
| 4.                           |                     |                |
| 5.                           |                     |                |
| 6.                           |                     |                |
| 7.                           |                     |                |
| 8.                           |                     |                |
| 9.                           |                     |                |
| 10.                          |                     |                |
| <b>2 подгруппа (6-7 лет)</b> |                     |                |
| 1.                           |                     |                |
| 2.                           |                     |                |
| 3.                           |                     |                |
| 4.                           |                     |                |
| 5.                           |                     |                |
| 6.                           |                     |                |
| 7.                           |                     |                |
| 8.                           |                     |                |
| 9.                           |                     |                |
| 10.                          |                     |                |



### Табель учета посещаемости занятий лечебной гимнастикой

\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

[illegible]

**Результаты тестирования силовой выносливости детей  
МКДОУ Д/с № 16 «Колокольчик»**

**20    /20    учебный год**

| №   | Ф.И. ребенка | Показатели силовой выносливости |    |             |    | Уровень развития |    |
|-----|--------------|---------------------------------|----|-------------|----|------------------|----|
|     |              | Мышцы брюшного пресса           |    | Мышцы спины |    |                  |    |
|     |              | нг                              | кг | нг          | кг | нг               | кг |
| 1.  |              |                                 |    |             |    |                  |    |
| 2.  |              |                                 |    |             |    |                  |    |
| 3.  |              |                                 |    |             |    |                  |    |
| 4.  |              |                                 |    |             |    |                  |    |
| 5.  |              |                                 |    |             |    |                  |    |
| 6.  |              |                                 |    |             |    |                  |    |
| 7.  |              |                                 |    |             |    |                  |    |
| 8.  |              |                                 |    |             |    |                  |    |
| 9.  |              |                                 |    |             |    |                  |    |
| 10. |              |                                 |    |             |    |                  |    |
| 11. |              |                                 |    |             |    |                  |    |
| 12. |              |                                 |    |             |    |                  |    |
| 13. |              |                                 |    |             |    |                  |    |
| 14. |              |                                 |    |             |    |                  |    |
| 15. |              |                                 |    |             |    |                  |    |
| 16. |              |                                 |    |             |    |                  |    |
| 17. |              |                                 |    |             |    |                  |    |
| 18. |              |                                 |    |             |    |                  |    |
| 19. |              |                                 |    |             |    |                  |    |
| 20. |              |                                 |    |             |    |                  |    |
| 21. |              |                                 |    |             |    |                  |    |
| 22. |              |                                 |    |             |    |                  |    |
| 23. |              |                                 |    |             |    |                  |    |
| 24. |              |                                 |    |             |    |                  |    |
| 25. |              |                                 |    |             |    |                  |    |
| 26. |              |                                 |    |             |    |                  |    |
| 27. |              |                                 |    |             |    |                  |    |
| 28. |              |                                 |    |             |    |                  |    |

0-20 сек. - низкий уровень;  
21-40 сек. - средний уровень;  
41-60 сек. - высокий уровень.