Дополнительная общеразвивающая программа
спортивной направленности
«Лечебная физическая культура»

Срок реализации программы – 1 год

Макарова Анастасия Васильевна
педагог дополнительного образования

г.Иркутск, 2026-2027 г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....3
2. Содержание коррекционно-развивающего курса.....4
3. Упражнения для развития мелкой моторики рук.....4-5
4. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.....5-6
5. Упражнения для профилактики плоскостопия.....6-7
6. Содержание программы.....7б-26
7. Календарно-тематическое планирование.....27-30
8. Список литературы.....31

Пояснительная записка.

Специальные занятия по лечебной физкультуре (ЛФК) являются неотъемлемой частью системы мероприятий по физическому развитию в школе. Методика лечебной физкультуры в зависимости от заболевания ребенка содержит примерные комплексы оздоровительных физических упражнений, рекомендуемые виды двигательной активности, специальные упражнения при различных заболеваниях. В основу данной программы положена.

Цель программы

Овладение учащимися основ лечебной физической культуры, слагаемыми которой являются: поддержание оптимального уровня здоровья данной категории детей, овладение знаниями в области ЛФК и осуществление оздоровительной деятельности освоенными способами и умениями.

Для достижения этой цели предполагается решение следующих задач:

1. Создание условий для сохранения здоровья обучающихся и формирование устойчивой мотивации на здоровый образ жизни и выздоровление.
2. Дать школьникам знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья.
3. Формировать потребность и умения систематически самостоятельно заниматься лечебной гимнастикой, сознательно применяя ее с целью коррекции физического развития.
4. Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности детей с отклонениями здоровья.

Занятия ЛФК направлены: - на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей); - на развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно); - на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела, дисплазии и т.д.); - на коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т.д.); - на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести и т.д.); - на формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.

Занятия лечебной физкультурой дают возможность учащимся компенсировать недостатки физического развития. Содержание

программного материала занятий состоит из базовых и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений: -упражнения для развития мелкой моторики рук; упражнения для формирования правильной осанки № 1,2,3; комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 1,2,3; комплекс упражнений дыхательной гимнастики; упражнения для развития координации; упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата; упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата. Все занятия по ЛФК проводятся в спортивном зале или на свежем воздухе при соблюдении санитарно- гигиенических требований.

Оценка по занятиям ЛФК не выставляется.

Упражнения для развития мелкой моторики рук.

- сжимание и разжимание пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно;
- сжимание обеими руками мелких резиновых мячей - большим и указательным - большим и средним - большим и безымянным - большим и мизинцем
- хлопать в ладони перед собой на уровне груди, лица и над головой;
- круговые движения кистями;
- руки в замок - круговое движение влево- вправо, вперед - назад; - пальцы в замок.

Попеременное разгибание и сгибание пальцев;

- сжимание и разжимание пальцев в кулак с разворотом наружу;
- держать и передавать между пальцами теннисный шарик.

Игровые упражнения:

"Сильные пальчики.", "Аплодисменты.", " По ягоде.", "Гармошка.", "Птичка.", "Скачет зайчик.", " Где твой пальчик.", "Колыбельная.", "Балалайка.".

Упражнения для формирования правильной осанки № 1 - Принять положение стоя у стены, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками;

отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение. - Стоя с правильной осанкой у стены, поднимая руки вперед, вверх, в стороны; вверх поочередно и одновременно обе руки.

- Поднимание согнутой в колено ноги.
- Сидя, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад.
- Лежа на спине: отведение рук в стороны, вперед, вверх.

Сгибание и разгибание ног.

- Ходьба высоко поднимая ноги.

Упражнения для формирования правильной осанки № 2

1. И.п. - стоя, руки к плечам, вытягивание рук вверх- вдох, опускание - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

2. 2. И.п. - стоя, руки на пояс; разгибание корпуса назад- вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
3. 3. И.п. - стоя, руки опущены; подняться на носки - вдох, с последующим не глубоким приседанием и выносом рук вперед - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
4. 4. И.п. - стоя, руки на пояс; повороты головы вправо, влево - попеременно (темп медленный); дыхание произвольное.
5. В каждую сторону - по 3 раза.
5. И.п. - стоя, руки согнуты в локтевых суставах; сжимание и разжимание пальцев в быстром темпе. Дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)

Комплекс упражнений для формирования правильной осанки № 3 1. И.п. - стоя, руки на пояс; выпрямление корпуса со сведением лопаток - вдох; возвращение в и.п - выдох. (Повторить 4-5 раз.)
2. И.п. - стоя, руки в стороны; круговые движения руками назад, дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)
3. И.п. - стоя, руки к плечам; наклон корпуса вперед с прямой спиной - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)
4. И.п. - стоя, руки за спиной; наклоны корпуса вправо - влево, дыхание произвольное. (Повторить 4-5 раз.)
5. И.п. - стоя с палкой в руках; приседание, вытягивание рук вверх - вдох, возвращение - выдох. (Повторить 3-4 раз.)
6. И.п. - стоя с палкой в руках; поднимание палки вверх - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
7. И.п. - лежа на спине; попеременно поднимание ног вверх. (Повторить 3-4 раза.)
8. И.п. - лежа на груди, руки на пояс; разгибание корпуса - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
9. И.п. - стоя на четвереньках; попеременно вытягивание прямой руки и ноги вверх - вдох, возращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 1 1. Ходьба босиком по одной линии высоко на носках. Передвижения закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)
2. Стоя на носках, руки вперед. Перекат назад в стойку на пятки, носки максимально наклонять к себе, руки назад, плавно выполнять перекат вперед в стойку на носках, руки вперед. (Повторять 6-8 раз.)
3. Поднимание мелких предметов с пола пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)
4. Сидя с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы, поочередно и одновременно сгибая и разгибая ступни ног. (Повторить 6-8 раз.)

5. Упор сидя сзади с согнутыми ногами, правая нога опирается на большой палец, левая на пятку. Смена положений стоп. (Повторить 6-8 раз.)
6. Лежа на спине, выполнить движения ногами "велосипед" с поочередным расслаблением ног и потряхиванием стоп. (Повторить 6-8 раз.)

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 2 1. Стойка на носках, руки на пояс; шаг правой ногой вперед, подняться на носок переходом с пятки на переднюю часть стопы. Тоже с другой ноги. (Повторить 6-8 раз.)
2. Стойка на носках, руки за голову. Шаг правой ногой на пятку, шаг левой ногой на пятку. Шаг правой ногой на носок, шаг левой ногой на носок. (Повторить 6-8 раз.)
3. О.с - руки в стороны. Полуприсед на правой ноге, левую в сторону на носок, акцентированное опускание левой стопы с носка на всю ступню, передавая на тяжесть тела, правую в сторону на носок. (Повторить 6-8 раз.)
4. Стойка, руки за спину. Полуприседя подняться на носки, полуприседя перекат с носков на всю ступню. (Повторить 6-8 раз.)
5. Сидя с прямыми ногами, руки на пояс. Резким движением переместить носки ног на себя, от себя, наружу (пятки вместе), развести в стороны (пятки вместе), соединить. (Повторить 6-8 раз.)
6. Упор стоя на коленях. Опираясь на правую руку, выпрямить ноги, касаясь пола пальцами ног, согнуть ноги, опираясь на всю ступню, выпрямить, с перекатом на заднюю часть стопы. (Повторить 6-8 раз.)

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 3 1. Ходьба перекатом с пятки на носок; выставляя ногу вперед на пятку, максимально наклонять ступню к голени, с последующим подниманием на носок. (Повторить 6-8 раз.)
2. Лежа на полу. Ступни наклонить вправо, влево (поочередно и вместе) расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)
3. Лежа на полу. Наклонить переднюю часть стопы к себе, оттянуть носки от себя, расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)
4. Лежа на полу, ноги врозь: опустить ступни наружу, поднять в исходное положение, опустить внутрь; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)
5. Лежа на полу, согнуть ноги; движения ступнями влево, в право, вместе и поочередно, наружу и вовнутрь. Встряхнуть ступни. (Повторить 6-8 раз.)

6. Сидя на полу с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы. Наклонить ступни вперед, назад, влево, вправо, наружу, вовнутрь. (Повторить 6-8 раз.)
7. Сидя на пятках, опираясь на прямые руки, выпрямить ноги, передавая тяжесть тела на передний свод стопы; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)
8. Стойка, руки на пояс. Правую ногу поставить вперед на пятку, левую - вперед на пятку; правую - назад на носок, левую назад на носок. (Повторить 6-8 раз.)

Содержание программы

№п\п	Темы занятий	Содержание деятельности
1	Вводное занятие. Правила ТБ	**ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ:** К занятиям допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний и прошедшие инструктаж по охране труда на рабочем месте. На занятиях групп ЛФК допускается присутствие не более 15 человек одновременно. Разделение на подгруппы осуществляется преподавателем. Длительность занятия 40 минут. К занятиям допускаются лица только в спортивной одежде и обуви. При выполнении специальных упражнений для стоп обувь снимается. Без преподавателя запрещается входить в зал. В случае плохо самочувствия предупредить преподавателя и обратиться к врачу. **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЯ:** Перед началом занятий проверить зал на наличие посторонних предметов, а также на соответствие санитарно-гигиеническим требованиям. Проверить прочность крепления и состояние инвентаря. Без разрешения преподавателя запрещается пользование спортивным инвентарем. Провести инструктаж по технике выполнения упражнений на каждом тренажере. **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ:** Строго выполнять все рекомендации преподавателя по индивидуальной дозировке того или иного упражнения. Запрещается использовать неисправный инвентарь. Во время выполнения упражнений соблюдать безопасную дистанцию между занимающимися. При появлении болезненных ощущений во время выполнения определенных упражнений сообщить об этом преподавателю и занять наиболее удобное положение. **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ АВАРИЙНОЙ СИТУАЦИИ:** В случае резкого ухудшения самочувствия, появления сильных болей сообщить преподавателю, принять горизонтальное положение, информировать дежурного врача. 4.2. При возникновении неисправности спортивного оборудование или его поломке, прекратить занятие и сообщить об этом преподавателю. Не пытаться самостоятельно исправить поломку. **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ЗАНЯТИЙ:** После окончания занятий необходимо убрать на соответствующее место весь инвентарь,

		проверить их исправность. Не допускается присутствие занимающихся в зале после занятий. Выключить свет.
	Раздел 1 :__Работа над осанкой 14 часов_____	
2	Упражнения для развития правильной осанки	- Поднимание согнутой в колено ноги. - Сидя, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад. - Лежа на спине: отведение рук в стороны, вперед, вверх
3	Упражнения для развития правильной осанки	Принять положение стоя у стены, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками; отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение. - Стоя с правильной осанкой у стены, поднимая руки вперед, вверх, в стороны; вверх поочередно и одновременно обе руки. Сгибание и разгибание ног. - Ходьба высоко поднимая ноги.
4	Упражнения для развития правильной осанки	И.п. - стоя, руки к плечам, вытягивание рук вверх- вдох, опускание - выдох. (Повторить 3-4 раза.) 2. И.п. - стоя, руки на пояс; разгибание корпуса назад- вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.) 3. И.п. - стоя, руки опущены; подняться на носки - вдох, с последующим не глубоким приседанием и выносом рук вперед - выдох. (Повторить 3-4 раза.) 4. И.п. - стоя, руки на пояс; повороты головы вправо, влево - попеременно (темп медленный); дыхание произвольное. В каждую сторону - по 3 раза. И.п. - стоя, руки согнуты в локтевых суставах; сжимание и разжимание пальцев в быстром темпе. Дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)
5	Упражнения для развития правильной осанки	И.п. - стоя, руки на пояс; выпрямление корпуса со сведением лопаток - вдох; возвращение в и.п - выдох. (Повторить 4-5 раз.) 2. И.п. - стоя, руки в стороны; круговые движения руками назад, дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.) 3. И.п. - стоя, руки к плечам; наклон корпуса вперед с прямой спиной - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.) 4. И.п. - стоя, руки за спиной; наклоны корпуса вправо - влево, дыхание произвольное. (Повторить 4-5 раз.)

6	Упражнения для развития правильной осанки	И.п. - стоя с палкой в руках; поднимание палки вверх - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.) И.п. - лежа на спине; попеременно поднимание ног вверх. (Повторить 3-4 раза.) И.п. - лежа на груди, руки на пояс; разгибание корпуса - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.) И.п. - стоя на четвереньках; попеременно вытягивание прямой руки и ноги вверх - вдох, возращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
7	Упражнения для развития правильной осанки (корригирующие упражнения)	И.п. - стоя, руки опущены; подняться на носки - вдох, с последующим не глубоким приседанием и выносом рук вперед - выдох. (Повторить 3-4 раза.) 13. И.п. - лежа на спине; попеременно поднимание ног вверх, подъём обеих ног. (Повторить 10 раза.) 14. И.п. - стоя на четвереньках; попеременно вытягивание над полом правой руки и левой ноги - вдох, возращение в и.п. - выдох. Тоже с другой рукой и ногой. (Повторить 3-4 раза.)
8	Упражнения для развития правильной осанки	Ходьба под музыку колонной по одному за учителем с мешочком на голове. Руки на поясе. Ходьба за направляющим по ориентирам с соблюдением ритма.
9	Упражнения для развития правильной осанки	-И.п. стоя. Принять правильную осанку путем касания стены или гимнастической стенки ягодицами, икроножными мышцами и пятками. Отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя правильную осанку. -И.п. стоя. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Приподнять голову и плечи, вернуться в и. п. -И.п. лёжа. В корригированном положении туловища прижать поясничную область к полу. Встать, принять правильную осанку.
10	Упражнения для развития правильной осанки	-и. п. лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных одна на другую, локти разведены в стороны, положение туловища и ног прямое -Поднять руки вверх, тянуться в направлении рук головой, не поднимая подбородка, плеч и туловища, вернуться в и. п. -Сохраняя срединное положение позвоночника, отвести назад прямые руки; ноги приподнять разогнутые в коленных суставах – «рыбка». -Приподнять голову и грудь, поднять вверх прямые

		руки, приподнять прямые ноги, сохраняя правильное положение тела, несколько раз качнуться – «лодочка».
11	Упражнения для развития правильной осанки	-Исходное положение то же, что и в предыдущем упражнении, то есть стоя на четвереньках. -Вытяните одновременно правую руку и левую ногу и удерживайте это положение в течение 20 секунд, стараясь не завалиться на какую-то сторону и подтягивая живот. -Затем вытяните левую руку и правую ногу и задержитесь в этом положении. -Сделайте несколько подходов на каждую сторону.
12	Упражнения для развития правильной осанки (корригирующие упражнения)	-И.п. стоя. Принять правильную осанку путем касания стены или гимнастической стенки ягодицами, икроножными мышцами и пятками. Отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя правильную осанку. -И.п. стоя. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Приподнять голову и плечи, вернуться в и. п. -И.п. лёжа. В корригированном положении туловища прижать поясничную область к полу. Встать, принять правильную осанку.
13	Упражнения для развития правильной осанки	Перевести руки на пояс, приподнимая голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать, удерживать принятое положение. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны, к плечам. Поднять голову и плечи: руки в стороны, сжимать и разжимать кисти рук. Поочередное поднимание прямых ног, не отрывая таза от пола. Темп медленный. Приподнимание обеих ног с удержанием в течение 10-15 с.
14	Упражнения для развития правильной осанки	-и. п. лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных одна на другую, локти разведены в стороны, положение туловища и ног прямое -Поднять руки вверх, тянуться в направлении рук головой, не поднимая подбородка, плеч и туловища, вернуться в и. п. -Сохраняя срединное положение позвоночника, отвести назад прямые руки; ноги приподнять разогнутые в коленных суставах – «рыбка». -Приподнять голову и грудь, поднять вверх прямые руки, приподнять прямые ноги, сохраняя правильное

		положение тела, несколько раз качнуться – «лодочка».
14	Упражнения для развития правильной осанки	-Исходное положение: лежа на животе, ноги вместе, локти согнуты, предплечья и ладони упираются в пол. -На вдохе плавно приподнимите верхнюю часть тела, выпрямите руки и потянитесь головой вверх. -Дыхание должно быть свободным, голову не запрокидывайте. -Задержитесь в этой позе на 30-60 секунд.
Раздел 2: Работа над исправление плоскостопия 14 часов		
1	Упражнений для профилактики плоскостопия	-Ходьба босиком по одной линии высоко на носках. Передвижения закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.) -Стоя на носках, руки вперед. Перекат назад в стойку на пятки, носки максимально наклонять к себе, руки назад, плавно выполнять перекат вперед в стойку на носках, руки вперед. (Повторять 6-8 раз.) -Поднимание мелких предметов с пола пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)
2	Упражнений для профилактики плоскостопия	-Потянуть носки на себя, затем оттянуть их от себя до появления ощущения небольшого напряжения. Упражнение повторяют от 5 до 10 раз. -Пальцами ног начертить круги сначала в одну сторону, потом в другую. Повторить 5–10 раз.
3	Упражнений для профилактики плоскостопия	-Нужно упереться носками в коврик, при этом разводить и сводить пятки вместе. -Отрывать от коврика сначала пятки, потом носки. При желании можно немного усложнить упражнение: отрывать от коврика пятку одной ноги и носок другой одновременно, потом менять положение. Повторить 10–15 раз. -Поднять левую ногу как можно выше, опустить. Теперь правую. Повторить упражнение 5–10 раз на каждую ногу. -Покатать стопами мяч или ручку. Постараться поднять с пола этот предмет.
4	Упражнений для профилактики плоскостопия	-Упор сидя сзади с согнутыми ногами, правая нога опирается на большой палец, левая на пятку. Смена положений стоп. (Повторить 6-8 раз.) -Лежа на спине, выполнить движения ногами "велосипед" с поочередным расслаблением ног и потряхиванием стоп. (Повторить 6-8 раз.)

5	Упражнений для профилактики плоскостопия	-Стойка на носках, руки на пояс; шаг правой ногой вперед, подняться на носок переходом с пятки на переднюю часть стопы. Тоже с другой ноги. (Повторить 6-8 раз.) -Стойка на носках, руки за голову. Шаг правой ногой на пятку, шаг левой ногой на пятку. Шаг правой ногой на носок, шаг левой ногой на носок. (Повторить 6-8 раз.) -О.с - руки в стороны. Полуприсед на правой ноге, левую в сторону на носок, акцентированное опускание левой стопы с носка на всю ступню, передавая на тяжесть тела, правую в сторону на носок. (Повторить 6-8 раз.) -Стойка, руки за спину. Полуприседя подняться на носки, полуприседя перекат с носков на всю ступню. (Повторить 6-8 раз.)
6	упражнений для профилактики плоскостопия	-Стойка, руки за спину. Полуприседя подняться на носки, полуприседя перекат с носков на всю ступню. (Повторить 6-8 раз.) -Сидя с прямыми ногами, руки на пояс. Резким движением переместить носки ног на себя, от себя, наружу (пятки вместе), развести в стороны (пятки вместе), соединить. (Повторить 6-8 раз.) -Упор стоя на коленях. Опираясь на правую руку, выпрямить ноги, касаясь пола пальцами ног, согнуть ноги, опираясь на всю ступню, выпрямить, с перекатом на заднюю часть стопы. (Повторить 6-8 раз.)
7	упражнений для профилактики плоскостопия	-И.п.: сидя на стуле, ноги слегка расставлены. Поочередное поднимание носков и пяток (6-8 раз). -И.п.: то же, но ноги вместе, согнуты под прямым углом. 1- активно согнуть пальцы ног (посмотреть, насколько уменьшилась длина стопы); 2- вернуться в и.п. -И. п.: то же. Поднимая и опуская носки, надавливая при этом пальцами на пол, имитировать подгребание ими песка (6-8 раз). -И. п.: то же, но ноги выпрямить и слегка приподнять. Повороты и вращения стопы с предельно согнутыми пальцами (8-10 раз).
6	упражнений для профилактики плоскостопия	-И.п.: сидя на стуле (или стоя). Катание ногой маленького мяча, гимнастической палки, чурбанчика и др. (по 10-15 сек. каждой ногой). -И.п.: то же, но между стопами зажат мяч. Сгибание и разгибание ног в коленях (6-8 раз). -И.п.: сидя на стуле, согнув ноги в коленях. Пальцами одной ноги захватывать мелкий предмет,

		приподнимать его и удерживать в этом положении – 5-10 сек. То же другой ногой. (Можно проводить в форме соревнования: кто продержит дольше.) -И.п.: упор сидя. Активное сгибание и разгибание стоп (10-12 раз). -И.п.: то же. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же с другой ноги (6-8 раз). -И.п.: лежа на животе. Повороты голени внутрь и наружу (пронация и супинация). -И.п.: то же. 1- согнуть левую ногу, носок активно взять на себя; 2- и.п. 3-4- то же другой ногой (8-10 раз).
7	упражнений для профилактики плоскостопия	-И.п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1-2-сед на пятки.3- 4 – и.п. (6-8 раз). -И.п.: стоя руки на поясе. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола (15-20 сек.). -И.п.: то же. Перекаты с пяток на носки и обратно (8-10 раз). -И.п.: стоя у гимнастической стенки. Ходьба на месте, высоко поднимая бедро с “подошвенным сгибанием” стопы (15 сек.). -Ходьба с фиксированным перекатом с пятки на носок (15-20 сек). -Ходьба с согнутыми пальцами ног (10 сек).
8	упражнений для профилактики плоскостопия	-Ходьба по лежащей лесенке с захватыванием ее перекладины пальцами ног. -Перешагивание через набивные мячи, гимнастические палки, кубики. -Прыжки на месте и с небольшим продвижением вперед (бесшумно, на носках).
9	упражнений для профилактики плоскостопия	В положении стоя: -подняться на носочках, вернуться в исходное положение; -хождение на пятках, носочках, наружной стороне стопы; приседания без отрыва стопы от пола; -аккуратно встать на наружную сторону стоп и постоять так несколько секунд. Сидя на стуле: -сгибание, разгибание пальцев ног; максимальное вытягивание носочков, вначале к себе, затем от себя; поднимание вначале пяточек, затем носочков от пола; -не отрывая носки от пола необходимо максимально раздвинуть в стороны пятки;

		круговые движения стопами.
10	упражнений для профилактики плоскостопия	-Ходьба по лежащей лесенке с захватыванием ее перекладины пальцами ног. -Перешагивание через набивные мячи, гимнастические палки, кубики. -Прыжки на месте и с небольшим продвижением вперед (бесшумно, на носках).
11	упражнений для профилактики плоскостопия	-Приседания на пальцах стоп. Так как упражнение требует хорошей координации движений и чувства равновесия, не стоит делать акцент на правильности выполнения данного элемента. Если совсем не получаются такие приседания, замените это упражнение на другое. -Хороший эффект дает лечебная физкультура в игровой форме. Можно устроить детям соревнование, в котором им нужно будет убрать с пола мелкие предметы, используя только пальцы ног. Интересно детям будет и рисование с помощью ног.
12	упражнений для профилактики плоскостопия	В положении стоя: -подняться на носочках, вернуться в исходное положение; -хождение на пятках, носочках, наружной стороне стопы; приседания без отрыва стопы от пола; -аккуратно встать на наружную сторону стоп и постоять так несколько секунд. Сидя на стуле: -сгибание, разгибание пальцев ног; максимальное вытягивание носочков, вначале к себе, затем от себя; поднимание вначале пяточек, затем носочков от пола; -не отрывая носки от пола необходимо максимально раздвинуть в стороны пятки; круговые движения стопами.

Раздел 3: Работа для развития моторики рук-8 часов

1	Упражнения для развития мелкой моторики рук	- сжимание и разжимание пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно; - сжимание обеими руками мелких резиновых мячей - большим и указательным - большим и средним - большим и безымянным - большим и мизинцем.

2	Упражнения для развития мелкой моторики рук	- хлопать в ладони перед собой на уровне груди, лица и над головой; - круговые движения кистями; - руки в замок - круговое движение влево- вправо, вперед - назад; - пальцы в замок.
3	Упражнения для развития мелкой моторики рук	Попеременное разгибание и сгибание пальцев; - сжимание и разжимание пальцев в кулак с разворотом наружу; - держать и передавать между пальцами теннисный шарик. **Игровые упражнения**: "Сильные пальчики.", "Аплодисменты.", " По ягоде.", "Гармошка.", "Птичка.", "Скачет зайчик.", " Где твой пальчик.", "Колыбельная.", "Балалайка.".
4	Упражнения для развития мелкой моторики рук	-«Эстафета». Передача карандаша каждому пальчику поочерёдно. Сожми карандаш указательным пальцем, подержи, передай его указательному пальцу другой руки. А теперь удерживай карандаш средним пальцем. Передавай карандаш, как эстафетную палочку, другим пальцем.
5	Упражнения для развития мелкой моторики рук	- сжимание и разжимание пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно; - сжимание обеими руками мелких резиновых мячей - большим и указательным - большим и средним - большим и безымянным - большим и мизинцем.
6	Упражнения для развития мелкой моторики рук	-«Ладошка». Обрисовка тупым концом карандаша ладони, лежащей на столе, массируя карандашом межпальцевые зоны. Положи ладонь на стол. Широко раздвинь пальцы. Обведи несколько раз каждый палец тупым концом карандаша.
7	Упражнения для развития мелкой моторики рук	- хлопать в ладони перед собой на уровне груди, лица и над головой; - круговые движения кистями; - руки в замок - круговое движение влево- вправо, вперед - назад; - пальцы в замок.
8	Упражнения для развития мелкой моторики рук	-«Замок». На счет «раз» - ладони вместе, на счет «два» - пальцы соединяются в «замок». -«Лиса и заяц». «Лиса крадется» - всеми пальцами медленно «шагать» по столу вперед, «заяц убегает» - передирая пальцами, быстро двигаться назад.

		-«Паук». Согнутыми пальцами, медленно передвигаться по столу.

Раздел 4: Тренировка равновесия и координация движений-14 часов

1	Упражнения на координацию движений и функции равновесия	**«Цапля»** -встать на ровную нескользкую поверхность; -закрыть глаза; -поднять одну ногу, сгибая ее в колене, бедро при этом должно быть параллельно полу; -стараться удержать положение как можно дольше, желательно не менее 20 секунд; -опустить ногу и открыть глаза.
2	Упражнения на координацию движений и функции равновесия	**«Друг перед другом»** Другое название – тест Ромберга. Его используют для определения положения своего тела в пространстве (проприоцепция). Упражнение подходит для развития баланса и координации. Существует несколько вариантов исполнения. Самый простой выполняется следующим образом: -в положении стоя нужно выпрямить спину и расположить руки на поясе; -поставить стопы друг перед другом – пятка к носку; -закрыть глаза и удерживать положение 20 с.; -поменять ноги и повторить упражнение.
3	Упражнения на координацию движений и функции равновесия	**Круговые движения головой.** Упражнение следует выполнять, стоя на носочках и держа руки на поясе. Для начала нужно провести несколько серий наклонов вперед-назад и вправо-влево. Это позволит разогреть мышцы и подготовить позвонки к нагрузкам. После чего нужно плавно поворачивать голову по часовой стрелке. Для выполнения упражнения потребуется сделать 4–6 круговых вращений. После этого упражнение нужно повторить в обратную сторону. Для усложнения тренировки можно закрыть глаза.
4	Упражнения на координацию движений и функции равновесия	**На четвереньках.** Чтобы было удобнее выполнять упражнение, можно на полу расстелить мягкий гимнастический коврик. После чего нужно принять -исходное положение, встав на четвереньки и не прогибая спину в пояснице, затем одновременно вытянуть правую руку и ногу. Конечности должны располагаться параллельно полу. Важно их не сгибать в суставах. -через 30 секунд сменить опорную сторону. Если упражнение получается легко, можно пробовать вытягивать разные конечности, например левую ногу и правую руку или наоборот.

5	Упражнения на координацию движений и функции равновесия	**Вращение обруча.** Это универсальное упражнение позволяет развить координацию, гибкость и чувство баланса, а также может помочь в формировании красивой талии и укрепить основные мышцы. Обручи можно крутить на руках (одной либо сразу обеими), а также под коленями.
6	Упражнения на координацию движений и функции равновесия	**«Ласточка».** Это простое упражнение, знакомое многим родителям с детства. Для его выполнения следует наклониться вперед, вытянув одну ногу параллельно полу. Руки при этом нужно развести в стороны для лучшего баланса. Оставаться в таком положении нужно не менее 20 секунд. Освоив простую вариацию «ласточки», можно перейти к более сложному варианту. Нужно сделать то же самое, но руки во время наклона держать на талии. После того как эта разновидность будет освоена, можно начинать выполнять упражнение с закрытыми глазами.
7	Упражнения на координацию движений и функции равновесия	**«Цапля»** -встать на ровную нескользкую поверхность; -закрыть глаза; -поднять одну ногу, сгибая ее в колене, бедро при этом должно быть параллельно полу; -стараться удержать положение как можно дольше, желательно не менее 20 секунд; -опустить ногу и открыть глаза.
8	Упражнения на координацию движений и функции равновесия	**Ходьба по линии.** В домашних условиях допускается нарисовать прямую на полу или положить ленту. По ней следует идти, стараясь ставить ноги ближе друг к другу. На улице или в парке можно попробовать походить по бордюрам. Если упражнение дается легко, можно начать выполнять его с закрытыми глазами. В спортивном зале для ходьбы по линии можно использовать бревно. Однако делать это следует только в присутствии тренера, который будет страховать.
9	Упражнения на координацию движений и функции равновесия	**На цыпочках.** Для выполнения упражнения нужно зафиксировать исходную позу: плечи расправлены, руки на поясе, стопы вместе, глаза закрыты. Задержаться в этом положении на 20 секунд. Далее следует плавно подняться на носочки и постоять не менее 15 секунд. Это базовое упражнение. Когда оно освоено, можно усложнить выполнение следующим образом: находясь в конечной позе, нужно попробовать максимально запрокинуть голову и зафиксироваться на 10–15 секунд. Глаза при этом можно открыть. Если ребенку неинтересно просто застывать в одном положении, можно предложить ему другой вариант. Для

		выполнения упражнения нужно ходить на носочках и при этом руками тянуться вверх. Важно следить, чтобы ребенок держал спину ровно и не прогибал колени. Для выполнения упражнения потребуется сделать не менее 20 шагов.
10	Упражнения на координацию движений и функции равновесия	**«Ласточка».** Это простое упражнение, знакомое многим родителям с детства. Для его выполнения следует наклониться вперед, вытянув одну ногу параллельно полу. Руки при этом нужно развести в стороны для лучшего баланса. Оставаться в таком положении нужно не менее 20 секунд. Освоив простую вариацию «ласточки», можно перейти к более сложному варианту. Нужно сделать то же самое, но руки во время наклона держать на талии. После того как эта разновидность будет освоена, можно начинать выполнять упражнение с закрытыми глазами.
11	Упражнения на координацию движений и функции равновесия	**Прыжки со скакалкой** — тоже отличный вариант. Лучше прыгать на одной ноге (сначала на левой, потом на правой) или со скрещенными ногами (на первом прыжке впереди левая нога, на следующем — правая).
12	Упражнения на координацию движений и функции равновесия	**Прыжки со скакалкой** — тоже отличный вариант. Лучше прыгать на одной ноге (сначала на левой, потом на правой) или со скрещенными ногами (на первом прыжке впереди левая нога, на следующем — правая).
13	Упражнения на координацию движений и функции равновесия	**На цыпочках.** Для выполнения упражнения нужно зафиксировать исходную позу: плечи расправлены, руки на поясе, стопы вместе, глаза закрыты. Задержаться в этом положении на 20 секунд. Далее следует плавно подняться на носочки и постоять не менее 15 секунд. Это базовое упражнение. Когда оно освоено, можно усложнить выполнение следующим образом: находясь в конечной позе, нужно попробовать максимально запрокинуть голову и зафиксироваться на 10–15 секунд. Глаза при этом можно открыть. Если ребенку неинтересно просто застывать в одном положении, можно предложить ему другой вариант. Для выполнения упражнения нужно ходить на носочках и при этом руками тянуться вверх. Важно следить, чтобы ребенок держал спину ровно и не прогибал колени. Для выполнения упражнения потребуется сделать не менее 20 шагов.
14	Упражнения на координацию движений и функции равновесия	**«Пистолетик».** Медленно приседайте, сгибая одну ногу, а вторую, выставляя перед собой и удерживая на весу. Начните с двух-трех подходов, постепенно

		увеличивая их количество. При необходимости выполняйте упражнение, держась за опору.

Раздел 5: Улучшение функционирования дыхательной системы-14 часов

1	Упражнения дыхательной системы	**«Дыхание одной ноздрей»** Очень полезное упражнение для улучшения работы мозга. Встать прямо, тело расслаблено. Закрыть левую ноздрю пальцем, сделать глубокий продолжительный вдох. Открыть ноздрю и закрыть правую, медленно выдохнуть. Затем сделать в обратном порядке и повторить 5-6 раз.
2	Упражнения дыхательной системы	**«Глубокое очищение»** Проводить в любом удобном положении — сидя, лежа или стоя. Сначала максимально выдохнуть воздух из легких, затем медленно и глубоко вдохнуть, выпячивая вперед грудную клетку и стараясь свести лопатки. Через сомкнутые губы сделать три отрывистых сильных выдоха. Повторить упражнение 3 раза.
3	Упражнения дыхательной системы	**«Восстановление дыхания»** Базовое упражнение после физической активности. Ребенок вдыхает воздух через нос, максимально наполняя легкие. Задерживает дыхание на несколько секунд и медленно выдыхает через рот. Упражнение повторяется до полного восстановления спокойного дыхания. **«Укрепление легких»** Встать прямо, вытянув руки перед собой, сжать кулаки. Медленно глубоко вдохнуть и задержать дыхание. Сделать три быстрых движения, разводя руки как можно дальше в стороны и за спину и возвращая их обратно в исходное положение. После этого усиленно выдохнуть воздух.
4	Упражнения дыхательной системы	-И.п. - О.с. 1 - вдох; 2 - выдох (6-8 раз). -И.п. - О.с. 1 - руки вверх - вдох; 2 - руки вниз - выдох (4-6 раз). -И.п. - упор присед - вдох. Выполни in группировку - выдох (4-6 раз). -И.п. - лежа на спине, руки вверх • ч). По хлопку выполнить группировку - выдох -И.п. - О.с. 1 - руки вверх - вдох; присесть, группировка — выдох (4-6 раз).
5	Упражнения дыхательной системы	**Игра «Подуем на плечо»**

		Стоим прямо, руки опущены. Поворот головы налево, вытянуть губы трубочкой — подуть на плечо. Голова прямо — вдох носом. Опустить голову на грудь, сделать спокойный углубленный выдох. Голова прямо — вдох носом. Поднять голову вверх — выдох (губы сложены трубочкой). Можно с сопровождении стихотворения: Подуем на плечо, Подуем на другое. На солнце горячо Дневной порою. Подуем на живот, Как трубка станет рот, Ну а теперь — на облака И остановимся пока.
6	Упражнения дыхательной системы	**Отработка дыхания при беге, прыжках.** На двух беговых шагах — вдох; на четырех беговых шагах — выдох (акцентируем внимание детей на продолжительном выдохе через рот и более коротком вдохе через нос). **Игры (с акцентом на продолжительном выдохе):** вспомните, как ветер поднимает осенние листья и перегоняет их с места на место. (Раздать бумажные листья.) Подбрасывайте их вверх и дуйте на них. Не задерживайте дыхания. После выдоха — опять вдох. Листья подбрасываем, помогаем им подольше задержаться в воздухе (1,5—2 мин).
7	Упражнения дыхательной системы	-И.п. стоя, палка зажата сзади в локтевых суставах. Наклоняться вправо, затем влево. Повторить по 4 – 6 раз. Темп средний, дыхание свободное. -И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Присесть, вытянуть руки вперед – выдох через рот. Вернуться в и.п. – вдох через нос. Повторить 4 – 5 раз. Медленная ходьба в сочетании с дыханием, на 2 шага – вдох, на 4 шага выдох. Продолжать 1 минуту.
8	Упражнения дыхательной системы	-И.п. стоя, руки опущены вдоль тела, ноги на ширине плеч. Поднять руки вверх – вдох через нос, опустить – выдох через рот. Повторить 3 раза. Темп медленный. -И.п. стоя, ноги врозь, руки на пояс. Наклониться вперед, дотянуться до носков – выдох через рот. Вернуться в и.п. – вдох через нос. Повторить 4 – 5 раз. -И.п. стоя, руки вытянуты вперед, ладони соединены. Поднять правую руку вперед и сделать

		ею круговое движение назад с большим размахом вперед, затем поменять движение рук. Повторить 2 – 4 раза в каждую сторону. Темп медленный, дыхание свободное.
9	Упражнения дыхательной системы	**«Восстановление дыхания»** Базовое упражнение после физической активности. Ребенок вдыхает воздух через нос, максимально наполняя легкие. Задерживает дыхание на несколько секунд и медленно выдыхает через рот. Упражнение повторяется до полного восстановления спокойного дыхания. **«Укрепление легких»** Встать прямо, вытянув руки перед собой, сжать кулаки. Медленно глубоко вдохнуть и задержать дыхание. Сделать три быстрых движения, разводя руки как можно дальше в стороны и за спину и возвращая их обратно в исходное положение. После этого усиленно выдохнуть воздух.
10	Упражнения дыхательной системы	-И.п. стоя, ноги вместе, руки опущены. На вдохе поднять руки вверх, на выдохе опустить. Выдох вдвое длиннее вдоха. Повторить 5 – 6 раз. -И.п. стоя, ноги врозь, руки на пояс. Дыхательные упражнения с удлинением выдоха и произношением звуков «а» и «о» на выдохе, вытянув губы трубочкой. Повторить 5 – 6 раз. -И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела. На вдохе повернуться влево, медленно поднимая руки вверх. На выдохе вернуться в и.п. Выполнить так же в другую сторону. Повторять по 4 – 6 раз в каждую сторону.
11	Упражнения дыхательной системы	**«Дыхание одной ноздрей»** Очень полезное упражнение для улучшения работы мозга. Встать прямо, тело расслаблено. Закрыть левую ноздрю пальцем, сделать глубокий продолжительный вдох. Открыть ноздрю и закрыть правую, медленно выдохнуть. Затем сделать в обратном порядке и повторить 5-6 раз.
12	Упражнения дыхательной системы	**Отработка дыхания при беге, прыжках.** На двух беговых шагах — вдох; на четырех беговых шагах — выдох (акцентируем внимание детей на продолжительном выдохе через рот и более коротком вдохе через нос). **Игры (с акцентом на продолжительном выдохе):** вспомните, как ветер поднимает осенние листья и перегоняет их с места на место. (Раздать бумажные

		листья.) Подбрасывайте их вверх и дуйте на них. Не задерживайте дыхания. После выдоха — опять вдох. Листья подбрасываем, помогаем им подольше задержаться в воздухе (1,5—2 мин).
13	Упражнения дыхательной системы	-И.п. стоя, руки опущены вдоль тела, ноги на ширине плеч. Поднять руки вверх – вдох через нос, опустить – выдох через рот. Повторить 3 раза. Темп медленный. -И.п. стоя, ноги врозь, руки на пояс. Наклониться вперед, дотянуться до носков – выдох через рот. Вернуться в и.п. – вдох через нос. Повторить 4 – 5 раз. -И.п. стоя, руки вытянуты вперед, ладони соединены. Поднять правую руку вперед и сделать ею круговое движение назад с большим размахом вперед, затем поменять движение рук. Повторить 2 – 4 раза в каждую сторону. Темп медленный, дыхание свободное.
14	Упражнения дыхательной системы	-И.п. стоя, руки на голове. Наклон туловища вправо и влево. Повторить по 4 – 6 раз в каждую сторону. Темп средний, дыхание свободное. -И.п. стоя, руки с мячом подняты над головой. Опустить мяч к правому колену, наклонив туловище вправо, – выдох через рот. Вернуться в и.п. – вдох через нос. Выполнить то же в левую сторону. Повторить по 2 раза в каждую сторону. Темп медленный. -И.п. стоя, в опущенных руках палка, ноги на ширине плеч. Присесть, поднимая палку перед грудью, – выдох через рот, встать – вдох через нос. Повторить 2 – 4 раза. Темп медленный.

Раздел 6: Развития силы рук, ног, спины, брюшного пресса-6 часов

1	Упражнения на укрепление мышц спины	-И.П. Лечь на спину руки вдоль туловища Поочерёдное поднимание прямых ног 1-2 левая нога 3-4 правая -И.П. лежа на животе. 1-2 мах левой ногой назад 3-4 то же правой ногой. -И.П. то же 1-2 поднимая голову опираясь на руки, прогнуться назад.3-4 -И.П. То же с вытянутыми вперёд руками. -И.П. лежа на животе, руками взяться за ступни. Пружинистые оттягивания обеих ног назад.

2	Упражнения на укрепление мышц рук	И.П. – стоя, гим.палка перед собой Движение вправо/влево гим.палкой «Гребля» 1-2 – влево движение 3-4 –вправо движение И.П. то же, руки поднимаем над голой и наклоняемся с инвентарем влево/вправо под небольшим углом, далее делаем упражнение интенсивнее. 1-2 – влево наклон 3-4 – вправо наклон И.П. то же, руки с инвентарем поднимаем до параллели с плечами в согнутом состоянии и выпрямляем их перед собой под углом 45 градусов. 1-3 -подняли руки 2-4 – вернули в И.П. И.П. то же, руки поднимаем над голой и наклоняемся с инвентарем влево/вправо под небольшим углом, сгибаем в локте руку, в сторону которой наклонились и 4 раза сгибаем и разгибаем руку 1-2 – влево наклон/вправо 3-4 – сгибание в локте левой руки/влево И.П. то же, руки поднимаем над голой и наклоняемся с инвентарем влево/вправо под небольшим углом, сгибаем в локте руку, в сторону которой наклонились и 4 раза совершаем круговые движение назад и разгибаем руку 1-2 – влево наклон/вправо 3-4 – сгибание в локте левой руки/влево 4 раза выполняем круговые движение назад Возвращаемся в И.П.
3	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса	И.п. – лежа на спине. 1-2 – сгибая ногу, обхватываем ее и отводим в сторону. До счета 4 тянемся виском головы к колену. До счета 8 – нога как бы выскальзывает из рук, после этого переходим в и.п. и расслабляемся. Глаза закрыты.
4	Упражнения на укрепление мышц ног	-И.С. сидя на стуле сжимать и разжимать зону от тазобедренного сустава до пальцев ног и от плечевого пояса до кистей рук 1-2 - сжали мышцы 3-4 – разжали, расслабили -И.С. то же, на садимся ближе к краю стула. Попеременно нажимаем на педали правой/левой ногой, при нажатии ногу выпрямляем в коленном суставе

		1-2-правая нога 3-4 левая нога -И.С. то же, развороты стопы внутрь и наружу 1-2 – движение стоп во внутреннюю часть 3-4 – движение стопы на внешнюю часть Посложнее вариант: на 4 счёта делать шаги вправо и влево, еще на 4 счёта возвращаться в исходное положение
5	Упражнения на укрепление мышц спины	Палка за спиной. Ходьба на месте. -И.П. ноги на ширине плеч, палка внизу. 1- шаг левой вперёд, палка вверх, прогнуться. - И.П. 3-4 то же с шагом правой ноги. -И.П. то же, палка впереди. 1-3 поворот влево - И.П. То же в другую сторону. -И.П. О.С.палка внизу. 1-2 выкручивание рук назад -И.П. ноги на ширине плеч, палка внизу. -3 наклон вправо - И.П. То же в левую сторону.
6	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса	-И.п. тоже 1-4 - Перекат по животу 5 - лечь на спину, руки назад прямые 6 – сесть словно в “корсет” т.е. спина прямая, опора руками сзади о пол 7 – лечь в исходное положение 8 – сесть.

Календарно-тематическое планирование

№	Дата проведения	Тема	Кол-во часов
	02.09.25	Упражнения для формирования правильной осанки	1
	04.09.25	Упражнения для формирования правильной осанки	1
	09.09.25	Упражнения для формирования правильной осанки	1

	11.09.25	Упражнения для формирования правильной осанки	1
	16.09.25	Упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника	1
	18.09.25	Упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника	1
	23.09.25	Упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника	1
	25.09.25	Комплекс упражнений от плоскостопия	1
	30.09.25	Комплекс упражнений от плоскостопия	1
	2.10.25	Комплекс упражнений от плоскостопия	1
	7.10.25	Комплекс упражнений от плоскостопия	1
	9.10.25	Комплекс упражнений от плоскостопия	1
	14.10.25	Комплекс упражнений от плоскостопия	1
	16.10.25	Комплекс упражнений от плоскостопия	1
	21.10.25	Комплекс упражнений от плоскостопия	1
	23.10.25	Упражнения для развития мелкой моторики рук	1
	4.11.25	Упражнения для развития мелкой моторики рук	1
	6.11.25	Упражнения для развития мелкой моторики рук	1
	11.11.25	Упражнения для развития мелкой моторики рук	1
	13.11.25	Упражнения для развития мелкой моторики рук	1
	18.11.25	Упражнения для развития мелкой моторики рук	1
	20.11.25	Упражнения для развития мелкой моторики рук	1
	25.11.25	Упражнения для развития мелкой моторики рук	1
	27.11.25	Упражнения на координацию движения и равновесия («Цапля»)	1
	2.12.25	Упражнения на координацию движения и равновесия («Друг перед другом»)	1
	4.12.25	Упражнения на координацию движения и равновесия («Ласточка»)	1

	9.12.25	Упражнения на координацию движения и равновесия («На цыпочках»)	1
	11.12.25	Упражнения на координацию движения и равновесия («Пистолетик»)	1
	16.12.25	Упражнения на координацию движения и равновесия.	1
	18.12.25	Упражнения на координацию движения и равновесия.	1
	23.12.25	Упражнения на координацию движения и равновесия.	1
	25.12.25	Упражнения на координацию движения и равновесия.	1
	30.12.25	Упражнения на координацию движения и равновесия.	1
	13.01.26	Упражнения на координацию движения и равновесия.	1
	15.01.26	Упражнения на координацию движения и равновесия.	1
	20.01.26	Упражнения на координацию движения и равновесия.	1
	22.01.26	Упражнения на координацию движения и равновесия.	1
	27.01.26	Упражнения для формирования правильной осанки	1
	29.01.26	Упражнения для формирования правильной осанки	1
	3.02.26	Упражнения для формирования правильной осанки	1
	5.02.25	Упражнения для формирования правильной осанки	1
	10.02.25	Упражнения для формирования правильной осанки	1
	12.02.26	Упражнения для формирования правильной осанки	1
	17.02.26	Упражнения для формирования правильной осанки	1
	19.02.26	Комплекс упражнений от плоскостопия	1
	24.02.26	Комплекс упражнений от плоскостопия	1
	26.02.26	Комплекс упражнений от плоскостопия	1
	03.03.26	Комплекс упражнений от плоскостопия	1
	05.03.26	Комплекс упражнений от плоскостопия	1
	10.03.26	Комплекс упражнений от плоскостопия	1

	12.03.26	Комплекс упражнений для улучшения дыхательной системы.	1
	17.03.26	Комплекс упражнений для улучшения дыхательной системы.	1
	19.03.26	Комплекс упражнений для улучшения дыхательной системы.	1
	24.03.26	Комплекс упражнений для улучшения дыхательной системы.	1
	26.03.26	Комплекс упражнений для улучшения дыхательной системы.	1
	07.04.26	Комплекс упражнений для улучшения дыхательной системы.	1
	09.04.26	Комплекс упражнений для улучшения дыхательной системы.	1
	14.04.26	Комплекс упражнений для улучшения дыхательной системы.	1
	16.04.26	Комплекс упражнений для улучшения дыхательной системы.	1
	21.04.26	Комплекс упражнений для улучшения дыхательной системы.	1
	23.04.26	Комплекс упражнений для улучшения дыхательной системы.	1
	28.04.26	Комплекс упражнений для улучшения дыхательной системы.	1
	30.04.26	Комплекс упражнений для улучшения дыхательной системы.	1
	05.05.26	Комплекс упражнений для улучшения дыхательной системы.	1
	07.05.26	Комплекс упражнений для развития силы рук, ног, спины, брюшного пресса»	1
	12.05.26	Комплекс упражнений для развития силы рук, ног, спины, брюшного пресса»	1
	14.05.26	Комплекс упражнений для развития силы рук, ног, спины, брюшного пресса»	1
	19.05.26	Комплекс упражнений для развития силы рук, ног, спины, брюшного пресса»	1
	21.05.26	Комплекс упражнений для развития силы рук, ног, спины, брюшного пресса»	1
	26.05.26	Комплекс упражнений для развития силы рук, ног, спины, брюшного пресса»	1

Список литературы

- Коняхина Г.П. Лечебная физкультура для детей с ограниченными возможностями здоровья: учебно-методическое пособие / Коняхина Г.П., Захарова Н.А. – Челябинск : Издательский центр «Уральская академия», 2019 – 81 с.
- Лечебная физическая культура при деформациях и заболеваниях опорно- двигательного аппарата у детей: учебно-методическое пособие / Сост. Н. И. Шлык., И. И. Шумихина, А. П. Жужгов; отв. ред. Н. И. Шлык. - Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2014 - 168 с.
- Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений/С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.; Под ред. С.Н. Попова. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 416 с.