**Тематическое планирование для учащихся 1 -6 классов**

**С 6 по 30апреля.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Тема*** | ***Дата*** | ***Элементы содержания*** |  |
| ***1 «а»- 1 «б» класс.*** |
| 1.
 | Упражнения для развития мелкой моторики рук. | 06.04 | - 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.". | <https://youtu.be/ouRLgnJ1FP8> |
|  | Упражнения для формирования правильной осанки № 1 | 08.0410.04 | - 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 | 13.04 | 1. 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.5. И.п. - стоя, руки согнуты в локтевых суставах; сжимание и разжимание пальцев в быстром темпе. Дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.) | <https://youtu.be/7aTWp8P7KM0> |
|  | Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 1 | 15.0417.04 | 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 6раз) | <https://youtu.be/_c3jshLFtdw> |
|  | Комплекс упражнений дыхательной гимнастики | 20.04 | 1. Руки выпрямлены над головой, пальцы сплетены - вдох. На вдохе, сгибая и опуская руки мимо лица, груди, живота, наклоняться (ноги прямые) под прямым углом. Медленно выпрямляясь - выдох. (Повторить 4-5 раз.)2. Руки в стороны. На вдохе захлестнуть себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки. (Повторить 4-5 раз.)3. Руки на поясе. На вдохе медленно и глубоко присесть, на выдохе медленно выпрямиться. (Повторить 4-5 раз.)4. Глубокий вдох. Задержать дыхание и на паузе медленно поднять прямые руки в стороны, соединить ладонями перед грудью, затем за спиной. Опустив руки, выдох. (Повторить 4-5 раз.)5. Глубокий вдох. На паузу - круговые движения руками вперед и назад (по одному движению в каждую сторону). Выдох. (Повторить 4-5 раз.)6. Глубокий вдох. На паузе, поднимаясь на носках, поднять прямые руки через стороны вверх, вернуться в исходное положение. (Повторить 4-5 раз.)7. Глубокий вдох. На паузе медленно присесть и встать. Выдох. (Повторить 4-5 раз.) | <https://youtu.be/5ubBHtd0s98> |
|  | Упражнения для развития координации. | 22.04.24.04 | 1. Стоя на месте переносить тяжесть тела с одной ноги на другую; расслаблять мышцы тазобедренных суставов. (Повторить 8-10 раз.)2. Стоя на пятках - поднимать носки, стоя на носках - поднимать пятки .(Повторить 8-10 раз.)3. Ходьба длинными шагами со взмахами прямых рук. (Повторить 8-10 раз.)4. Ходьба по кругу диаметром 6-7 метров и змейкой (сначала 5-6 шагов по дуге влево, потом столько же вправо.) (Повторить 8-10 раз.)5. Стоя на месте имитация движения руками. (Повторить 8-10 раз.)6. Стоя на месте, переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, с упором руками на гимнастическую лесенку. (Повторить 8-10 раз.) | <https://youtu.be/Ciw9tlRy8Kw> |
|  | Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата. | 27.0429.04 | 1. Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону.(Повторить 8-10 раз.)2. Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо.(Повторить 8-10 раз.)3. Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. (Повторить 6-8 раз.)4. Передвижение по наклонной скамейке вниз, вверх.(Повторить 6-8 раз.)5. Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, выпрямляя поднять высоко в "угол", руками взяться за пятки.(Повторить 6-8 раз.)6. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо.(Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.7. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо.(Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.8. Тоже с поворотом на 180 - 360 градусов влево - вправо с закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)  | <https://youtu.be/0XvSSVd_G8A> |
| ***2класс*** |
|  | Упражнения для развития мелкой моторики рук. | 06.04 | - 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. |  |
|  | Комплекс упражнений для формирования правильной осанки № 3 | 09.04 | 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 № 2 | 13.04 | 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 | 16.04 | 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.) |  |
|  | Комплекс упражнений дыхательной гимнастики | 20.04 | 1. Руки выпрямлены над головой, пальцы сплетены - вдох. На вдохе, сгибая и опуская руки мимо лица, груди, живота, наклоняться (ноги прямые) под прямым углом. Медленно выпрямляясь - выдох. (Повторить 4-5 раз.)2. Руки в стороны. На вдохе захлестнуть себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки. (Повторить 4-5 раз.)3. Руки на поясе. На вдохе медленно и глубоко присесть, на выдохе медленно выпрямиться. (Повторить 4-5 раз.)4. Глубокий вдох. Задержать дыхание и на паузе медленно поднять прямые руки в стороны, соединить ладонями перед грудью, затем за спиной. Опустив руки, выдох. (Повторить 4-5 раз.)5. Глубокий вдох. На паузу - круговые движения руками вперед и назад (по одному движению в каждую сторону). Выдох. (Повторить 4-5 раз.)6. Глубокий вдох. На паузе, поднимаясь на носках, поднять прямые руки через стороны вверх, вернуться в исходное положение. (Повторить 4-5 раз.)7. Глубокий вдох. На паузе медленно присесть и встать. Выдох. (Повторить 4-5 раз.) |  |
|  | Упражнения для развития координации. | 23.04 | 1. Стоя на месте переносить тяжесть тела с одной ноги на другую; расслаблять мышцы тазобедренных суставов. (Повторить 8-10 раз.)2. Стоя на пятках - поднимать носки, стоя на носках - поднимать пятки .(Повторить 8-10 раз.)3. Ходьба длинными шагами со взмахами прямых рук. (Повторить 8-10 раз.)4. Ходьба по кругу диаметром 6-7 метров и змейкой (сначала 5-6 шагов по дуге влево, потом столько же вправо.) (Повторить 8-10 раз.)5. Стоя на месте имитация движения руками. (Повторить 8-10 раз.)6. Стоя на месте, переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, с упором руками на гимнастическую лесенку. (Повторить 8-10 раз.) |  |
|  | Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата. | 27.04 | 1. Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону.(Повторить 8-10 раз.)2. Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо.(Повторить 8-10 раз.)3. Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. (Повторить 6-8 раз.)4. Передвижение по наклонной скамейке вниз, вверх.(Повторить 6-8 раз.)5. Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, выпрямляя поднять высоко в "угол", руками взяться за пятки.(Повторить 6-8 раз.)6. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо.(Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.7. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо.(Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.8. Тоже с поворотом на 180 - 360 градусов влево - вправо с закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)  |  |
|  | Специальные упражнения для глаз | 30.04 | И.п. – стоя у гимнастической стенки1. Посмотреть строго вверх, перевести взгляд вниз (6-8 раз).2. Посмотреть вверх-вправо, затем по диагонали вниз – влево (6-8 раз). 3. Посмотреть вверх-влево, по диагонали вниз – вправо (6-8 раз).4. Перевести взгляд в левый угол глаза, затем по горизонтали в правый (6-8 раз).5. Вытянуть вперед руку по средней линии лица. Смотреть на конец пальца и медленно приближать его, не сводя глаз до тех пор, пока палец начнет «двоиться» (6-8 раз).6. Палец на переносице. Перевести взгляд обоих глаз на переносицу и обратно (10-11 раз).7. Круговые движения глазами по часовой стрелке и обратно.И.п. – сидя.8. Быстро моргать в течение 15с. Повторить 3-4 раза.9. Крепко зажмурить глаза на 3-5с, затем открыть на 3-5с. Повторить 8-10 раз.10.Закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 мин.И.п. – стоя. |  |
| ***3 «а» - 3 «б» класс*** |
|  | Упражнения для развития мелкой моторики рук. | 06.04 | Сжимание пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно, сжимание обеими руками резиновых мячей- большим и указательным, большим и средним, большим и безымянным, большим и мизинцем, хлопать в ладоши перед собой на уровне головы лица и груди без предметов и с предметами.  |  |
|  | Упражнения для формирования правильной осанки  | 08.0410.04 | Упражнения для формирования осанки у стены, Упражнения с мешочками на голове с различным положением рук на месте и в ходьбе, игры с формированием правильной осанки |  |
|  | Упражнения для формирования правильной осанки | 13.03 | Упражнения для формирования осанки у стены, Упражнения с мешочками на голове с различным положением рук на месте и в ходьбе, игры с формированием правильной осанки |  |
|  | Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц спины. | 15.0417.04 | Укрепления мышц спины путем прогиба назад. Упражнения –змея, ящерица, кораблик, качели, рыбка, колечко.  |  |
|  | Увеличение подвижности суставов. | 20.0424.04 | Упражнения –замочек, дощечка, пчелка, мельница, пловец, крылья птицы, мотор самолета, мельница. Упражнения для плечевых, локтевых, коленных и тазобедренных суставов.  |  |
|  | Развитие гибкости позвоночника. Дыхательная гимнастика | 27.04 | Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами. Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения Упражнения насос, обнимая себя |  |
|  |  Упражнения для профилактики плоскостопия. | 29.04 | Упражнения для развития стоп- ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы, упражнение - лошадка, гусеница, медвежонок, лягушонок.  |  |
| ***4 «а» - 4«б» класс*** |
|  | Упражнения для формирования правильной осанки. | 07.0409.04 | Ходьба с мешочками на голове за направляющим с различным положением рукУпражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Лодочка», «Рыбка», «Корзинка», «Мостик». |  |
|  | Упражнения для формирования правильной осанки. | 10.04 | Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: «Кошечка» «Собачка», «Самолет», «Свечка», «Пловец».Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону: «Маятник», «Дерево», «Стрекоза».Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Ножницы», «Зайчик», «Гуси», «Велосипед». |  |
|  | Упражнения для профилактики плоскостопия. | 13.0416.04 | Ходьба на носках, на пятках (руки за голову), на внутренней и внешней стороне стопы с резиновыми мячами за направляющим |  |
|  | Упражнения для профилактики плоскостопия. | 17.04 | Упражнения для укрепления стоп и профилактика плоскостопия: «Змейка», «Лошадка» «Канатоходец», «Медвежонок», «Лягушонок». |  |
|  | Упражнения для профилактики и снятия зрительного утомления. | 20.0423.04 | I. Упражнения для наружных мышц глаза: а) упражнения для прямых мышц глаза; б) упражнения для прямых и косых мышц глаза.II. Упражнения для внутренней (цилиарной) мышцы. Выполняют эти упражнения движением глазного яблока по всем возможным направлениям и путем перевода взгляда с ближней точки ясного видения на дальнюю и наоборот.III. Самомассаж глаз выполняют путем зажмуривания, моргания, а также надавливанием тремя пальцами рук на верхнее веко, не вызывая боли, с разной частотой и силой. Интенсивность этих упражнений увеличивают постепенно: в 1-2-е занятие включают 2 упражнения, выполняя их 2 раза, начиная с 3-го занятия, те же 2 упражнения выполняют 3 раза, затем через каждые 3 занятия прибавляют по одному упражнению и доводят их до 5-6, выполняя каждое упражнение по 3 раза. По этой методике рекомендуется заниматься 11/2-2 мес, в течение следующего месяца увеличивают число повторений каждого упражнения до 5-6 раз. Затем также постепенно включают последующие упражнения. |  |
|  | Корригирующие упражнения. Упражнения для мелкой моторики рук и кистей. | 24.04 |  «Бабочка», «Цапля», «Гуси», «Самолётик», «Змейка», «Бокс», «Крестик» т.д. Упражнения в ходьбе (на носках, на пятках на внутренней и наружной стороне стоп, ходьба по различным коврикам, канату, по ребристой поверхности доски; ходьба с мешочками на голове).  |  |
|  | Развитие гибкости позвоночника. Дыхательная гимнастика | 27.0430.04 | Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами. Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения Упражнения насос, обнимая себя |  |
| ***5 «а» - 5«б» класс*** |
|  | Упражнения для формирования правильной осанки | 06.0408.04 | Упражнения для формирования осанки у стены, Упражнения с мешочками на голове с различным положением рук на месте и в ходьбе, игры с формированием правильной осанки |  |
|  | Упражнения для формирования правильной осанки | 09.0410.04 | Упражнения для формирования осанки у стены, Упражнения с мешочками на голове с различным положением рук на месте и в ходьбе, игры с формированием правильной осанки |  |
|  | Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц спины. | 13.0415.04 | Укрепления мышц спины путем складывания-упражнения улитка, кошечка, книжка, птица, страус, улитка, носорог, |  |
|  | Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц спины. | 16.0417.04 | Укрепления мышц спины путем прогиба назад. Упражнения –змея, ящерица, кораблик, качели, рыбка, колечко. |  |
|  | Укрепление мышц брюшного пресса.Укрепление мышц поясничной области. | 20.0422.04 | Упражнения путем прогиба назад- змея, ящерица, кораблик качели, рыбка, колечко. Упражнения путем складывания-кошечка, книжка, улитка, носорог, поднимание туловища из положения лежа за 30 сек, руки за головой. |  |
|  | Увеличение подвижности суставов. | 23.0424.04 | Упражнения –замочек, дощечка, пчелка, мельница, пловец, крылья птицы, мотор самолета, мельница. Упражнения для плечевых, локтевых, коленных и тазобедренных суставов. |  |
|  | Развитие гибкости позвоночника.Дыхательная гимнастика | 27.0429.04 | Упражнения для развития гибкости позвоночника, змея, ящерица, кораблик Упражнения на тренажерах |  |
|  | Развитие эластичности мышц туловища.Развитие эластичности мышц туловища. | 30.04 | Комплекс упражнений путем поворота туловища и наклона его в сторону. Упражнения маятник, лисичка, морская звезда, месяц, ежик, стрекоза, муравей. |  |
| ***6 «а» - 6«б» класс*** |
|  | Упражнения для формирования правильной осанки | 07.0408.04 | Упражнения для формирования осанки у стены, Упражнения с мешочками на голове с различным положением рук на месте и в ходьбе, игры с формированием правильной осанки |  |
|  | Корригирующие упражнения. Упражнения для мелкой моторики рук и кистей. | 09.0410.04 | Сжимание пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно, сжимание обеими руками резиновых мячей- большим и указательным, большим и средним, большим и безымянным, большим и мизинцем , хлопать в ладоши перед собой на уровне головы лица и груди без предметов и с предметами. |  |
|  | Развитие крупной моторики | 14.0415.04 | Упражнения мельница, пловец, самолеты. Упражнения с мячами.  |  |
|  | Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц спины. | 16.0417.04 | Укрепления мышц спины путем прогиба назад. Упражнения –змея, ящерица, кораблик, качели, рыбка, колечко. |  |
|  | Профилактика и коррекция плоскостопия  | 21.0422.04 | Упражнения для развития стоп- ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы, упражнение - лошадка, гусеница, медвежонок, лягушонок.  |  |
|  | Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление боковых мышц туловища. | 23.0424.04 | Комплекс упражнений путем поворота туловища и наклона его в сторону. Упражнения маятник, лисичка, морская звезда, месяц, ежик, стрекоза, муравей. |  |
|  | Укрепление мышц брюшного пресса. Укрепление мышц поясничной области. | 28.0429.04 | Упражнения путем прогиба назад- змея, ящерица, кораблик качели, рыбка, колечко. Упражнения путем складывания-кошечка, книжка, улитка, носорог, поднимание туловища из положения лежа за 30 сек, руки за головой. |  |
|  | Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата. | 30.04 | 1. Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону. (Повторить 8-10 раз.)2. Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.)3. Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. (Повторить 6-8 раз.)4. Передвижение по наклонной скамейке вниз, вверх. (Повторить 6-8 раз.)5. Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, выпрямляя поднять высоко в "угол", руками взяться за пятки. (Повторить 6-8 раз.)6. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.7. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.8. Тоже с поворотом на 180 - 360 градусов влево - вправо с закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз |  |

**Упражнения для развития мелкой моторики рук.**

<https://www.youtube.com/watch?v=ouRLgnJ1FP8>

<https://youtu.be/gAQN2djmm98>

<https://youtu.be/M4SRfUbHnGc>

- 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**

[**https://youtu.be/7aTWp8P7KM0**](https://youtu.be/7aTWp8P7KM0)

[**https://youtu.be/jhkfkZiwRAM**](https://youtu.be/jhkfkZiwRAM)

[**https://youtu.be/z7MhJnVQOTU**](https://youtu.be/z7MhJnVQOTU)

- 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. 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.

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**

[**https://youtu.be/shxCmOmqOcA**](https://youtu.be/shxCmOmqOcA)

<https://youtu.be/ioUpBaSCCEk>

<https://youtu.be/sX6k3bNCZ9k>

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

7 Упражнения на тренажерах Тиса

**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.)

7 Упражнения на тренажерах Тиса

**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.)

9 Упражнения на тренажерах Тиса

**Комплекс упражнений дыхательной гимнастики**

[**https://youtu.be/Ec06NY2weyc**](https://youtu.be/Ec06NY2weyc)

[**https://youtu.be/5ubBHtd0s98**](https://youtu.be/5ubBHtd0s98)

1. Руки выпрямлены над головой, пальцы сплетены - вдох. На вдохе, сгибая и опуская руки мимо лица, груди, живота, наклоняться (ноги прямые) под прямым углом. Медленно выпрямляясь - выдох. (Повторить 4-5 раз.)

2. Руки в стороны. На вдохе захлестнуть себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки. (Повторить 4-5 раз.)

3. Руки на поясе. На вдохе медленно и глубоко присесть, на выдохе медленно выпрямиться. (Повторить 4-5 раз.)

4. Глубокий вдох. Задержать дыхание и на паузе медленно поднять прямые руки в стороны, соединить ладонями перед грудью, затем за спиной. Опустив руки, выдох. (Повторить 4-5 раз.)

5. Глубокий вдох. На паузу - круговые движения руками вперед и назад (по одному движению в каждую сторону). Выдох. (Повторить 4-5 раз.)

6. Глубокий вдох. На паузе, поднимаясь на носках, поднять прямые руки через стороны вверх, вернуться в исходное положение. (Повторить 4-5 раз.)

7. Глубокий вдох. На паузе медленно присесть и встать. Выдох. (Повторить 4-5 раз.)

**Упражнения для развития координации.**

[**https://youtu.be/D2qdUV9UF2U**](https://youtu.be/D2qdUV9UF2U)

[**https://youtu.be/bd8\_5Wm4qj0**](https://youtu.be/bd8_5Wm4qj0)

1. Стоя на месте переносить тяжесть тела с одной ноги на другую; расслаблять мышцы тазобедренных суставов. (Повторить 8-10 раз.)

2. Стоя на пятках - поднимать носки, стоя на носках - поднимать пятки .(Повторить 8-10 раз.)

3. Ходьба длинными шагами со взмахами прямых рук. (Повторить 8-10 раз.)

4. Ходьба по кругу диаметром 6-7 метров и змейкой (сначала 5-6 шагов по дуге влево, потом столько же вправо.) (Повторить 8-10 раз.)

5. Стоя на месте имитация движения руками. (Повторить 8-10 раз.)

6. Стоя на месте, переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, с упором руками на гимнастическую лесенку. (Повторить 8-10 раз.)

7 Упражнения на тренажерах Тиса

**Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата**.

1. Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону.(Повторить 8-10 раз.)

2. Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо.(Повторить 8-10 раз.)

3. Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. (Повторить 6-8 раз.)

4. Передвижение по наклонной скамейке вниз, вверх.(Повторить 6-8 раз.)

5. Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, выпрямляя поднять высоко в "угол", руками взяться за пятки.(Повторить 6-8 раз.)

6. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо.(Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.

7. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо.(Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.

8. Тоже с поворотом на 180 - 360 градусов влево - вправо с закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.) 9 Упражнения на тренажерах тиса

**Специальные упражнения для глаз**

[**https://youtu.be/pjnMgshSBCI**](https://youtu.be/pjnMgshSBCI)

[**https://youtu.be/NRGQsVUQfzg**](https://youtu.be/NRGQsVUQfzg)

[**https://youtu.be/XArEMEQY-TA**](https://youtu.be/XArEMEQY-TA)

И.п. – стоя у гимнастической стенки

1. Посмотреть строго вверх, перевести взгляд вниз (6-8 раз).

2. Посмотреть вверх-вправо, затем по диагонали вниз – влево (6-8 раз).

3. Посмотреть вверх-влево, по диагонали вниз – вправо (6-8 раз).

4. Перевести взгляд в левый угол глаза, затем по горизонтали в правый (6-8 раз).

5. Вытянуть вперед руку по средней линии лица. Смотреть на конец пальца и медленно приближать его, не сводя глаз до тех пор, пока палец начнет «двоиться» (6-8 раз).

6. Палец на переносице. Перевести взгляд обоих глаз на переносицу и обратно (10-11 раз).

7. Круговые движения глазами по часовой стрелке и обратно.

И.п. – сидя.

8. Быстро моргать в течение 15с. Повторить 3-4 раза.

9. Крепко зажмурить глаза на 3-5с, затем открыть на 3-5с. Повторить 8-10 раз.

10.Закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 мин.

И.п. – стоя.

11. Перевод взгляда с ближнего предмета на дальний и наоборот.

**Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата**.

1. Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону. (Повторить 8-10 раз.)

2. Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.)

3. Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. (Повторить 6-8 раз.)

4. Передвижение по наклонной скамейке вниз, вверх. (Повторить 6-8 раз.)

5. Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, выпрямляя поднять высоко в "угол", руками взяться за пятки. (Повторить 6-8 раз.)

6. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.

7. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.

8. Тоже с поворотом на 180 - 360 градусов влево - вправо с закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз

**Список использованной литературы**

1. Методическое пособие «Коррекция нарушений осанки у школьников», Г. А. Халемский М., 2003г.
2. Лечебная физкультура для детей со сколиозом и другими нарушениями осанки: Методические рекомендации для врачей и инструкторов  ЛФК, СПб., 1997г.
3. Осанки и физическое развитие детей. Программа диагностики и коррекции нарушений детей. А.А. Потапчук, М.Д. Дидур. 2001г.
4. Прикладная и оздоровительная гимнастика. Учебно-методическое пособие/под ред. Ж. Е. Фирелевой, А.Н. Кислого, О. В. Загрядский М., 2012г.
5. Физиологические основы двигательной активности, Н. В. Фомин, Ю. Н. Вавилов. М., «Физкультура и спорт» 1991г.
6. Лечебная физкультура при заболеваниях позвоночника у детей. Ленинград, Медицина, 1988г.
7. Здоровьесберегающие технологии., В.И. Дубровский
8. Программно-методическое обеспечение занятий фитбол-аэробикой с детьми. Учебно-методическое пособие. СПб, 2011г.
9. Гармоничное физическое развитие детей ( 500 упражнений, игр, эстафет)
10. Д.П. Рыбаков, Санкт-Петербург «Логос\*СПб» 1993
11. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуре в школе.- М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2003.-176 с.: ил.- (Б-ка учителя физическойкультуры.
12. Настольная книга учителя физической культуры. Методическое пособие/ авт.-слст.П.А. Кисилев, С.Б. Кисилёва, :- М.: Глобус, 2008
13. ПК «SANDR»: тренажёрно-информационные системы. Научные исследования, разработка, производство и обучение. Упражнения на устройствах системы  «Тиса» и школьном спортивном инвентаре для комплексного развития двигательных качеств и навыков в спортивных играх (млавдшие классы),e-mail:pk\_sandr@list.ru
14. Настольная книга учителя физической культуры. Методическое пособие/ авт.-слст.П.А. Кисилев, С.Б. Кисилёва, :- М.: Глобус, 2008

 Е.В. Попова, О.В. Старолавникова. Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга: методические рекомендации / под общ. Ред. Е.В. Поповой. – СПб.: СПб АППО, 2012. – 182 с. – ISBN 978-5-7434-0586-5**8.**