

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №60 компенсирующего вида» г. Сыктывкара

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол № 3
«23» марта 2016г.

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 60
компенсирующего вида» г.Сыктывкара
Т.Г.Грегер
«01» марта 2016г



Проект по ЛФК

Руководитель проекта –
инструктор по ФК Давыдова Н.В.

Сыктывкар, 2016г.

Проект по ЛФК

Вид проекта: спортивно-оздоровительный

Сроки реализации: 1 год

Участники проекта: инструктор по физической культуре Давыдова Н.В.

дети средних групп № 3,5,8

дети старших групп № 6,9

дети подготовительных групп № 2,10

Продолжительность проекта: долгосрочный.

Актуальность проекта: Быть здоровым – это естественное стремление человека. Здоровье означает не просто отсутствие болезней, но и физическое, психическое и социальное благополучие.

В настоящее время улучшение качества образования, состояния здоровья детей, профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата и коррекция имеющихся нарушений у детей является одним из приоритетных направлений государственных национальных проектов «Образование» и «Здоровье». В соответствии с требованиями ФГОС ДО одной из главных задач является забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них представлений о здоровом образе жизни.

Сохранение и укрепление здоровья детей является приоритетным направлением моей работы в МБДОУ. Для выработки грамотного плана действий по направлению «Лечебная физкультура» был составлен долгосрочный проект «Лечебная физкультура в ДОУ».

Цель:

Формирование у детей навыков правильной осанки и создание мышечного корсета, профилактика плоскостопия, ШОП.

Задачи:

1. Диагностика отклонений в состоянии здоровья воспитанников.
2. Коррекция и профилактика нарушений осанки, плоскостопия, ШОП.
3. Формирование правильной осанки, выработка у ребенка осознанного отношения к своему здоровью.
4. Максимальное обеспечение двигательной активности детей на занятиях.

5. Воспитание в потребности занятий ЛФК, чувства ответственности за свое здоровье.

Законодательно-нормативное обеспечение:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО).
3. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Веракса, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой (общеобразовательный уровень).
4. Адаптированная Образовательная программа дошкольного образования для детей с ОВЗ МБДОУ № 60.

Этапы реализации:

1. Подготовительный этап:

Выбор темы в рамках здоровьесберегающих технологий.

Изучение методической литературы по предмету ЛФК.

Подбор дидактического материала, наглядного материала.

Подбор, составление комплексов лечебной физкультуры для детей старших, средних, подготовительных групп.

Изучение медицинских назначений врача-ортопеда, деление на подгруппы детей по назначениям.

Диагностика: проведение тестирования оценки эффективности СМС, СМЖ, динамометрия.

Разработка комплексов ЛФК для определенных групп детей: нарушение осанки, стоп терапия, ШОП, хатка-йога для детей дошкольного возраста, игровой стрейчинг, самомассаж, тренажерная гимнастика.

2. Основной этап:

Беседа с детьми о важности проведения физкультуры.

Отработка комплексов лечебной физкультуры: стопотерапия, комплекс ШОП, самомассаж, комплекс профилактики нарушений осанки, тренажерная гимнастика (приложение).

Промежуточные тесты СМС, СМЖ.

Перспективный план работы по преодолению нарушений опорно-двигательного аппарата на занятиях ЛФК в средней группе

Комплексы упражнений Время поведения	На что направлены
<i>I квартал</i>	
<p>- И.п. Сидя на пятках. Подбородок на сцепленных в «замок» руках – давить головой на руки 5 – 10 сек., с отдыхом 5 – 8 сек. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. то же. Меняем руки на затылок и давим на руки головой, руками сопротивляемся. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. то же. Руки на лоб, давим лбом на руки, сопротивляемся. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. то же. Руку на щеку и давим, затем с другой стороны (стараясь головой не сделать поворот в сторону). Повторить 5-8 раз.</p> <p>-Расслабление. Опустить руки, плечи вниз, голову уронить – 3-5 сек.</p> <p>-И.п. то же. Руку на ухо и давим, стараясь наклонить голову к плечам. 5-10 сек. Повторить 5-8 раз. То же на другое ухо. Отдых 3-5 сек.</p> <p>-И.п. то же. Повороты головы и наклоны (с обязательной задержкой и.п. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. то же. Ладони соединить как при сдавливании ореха, локти в стороны 5-10 сек., давить с последующим расслаблением. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. то же. Кисти сцеплены пальцами в цепь с силой разрывать цепь 5-10 сек. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. сидя, руки на бедра и давить руками 5-10 сек. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-Расслабление лежа на спине.</p>	<p>Упражнения направленные на профилактику и коррекцию шейного отдела позвонка</p>
<p>-И.п. стоя, руки на пояс.</p> <p>1 подняться на носки, локти отвести назад, свести лопатки.</p> <p>2-3 задержаться в этом положении, живот подтянут</p> <p>4 опуститься в и.п. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. лежа на спине, руки под головой: работа ногами, как при езде на велосипеде, до утомления. Отдых 30 сек. Повторить 2 -3 раза.</p> <p>-И.п. то же, руки вдоль туловища ладонями в пол.</p> <p>1 прогнуться в грудном отделе позвоночника, запрокинув голову, не отрывая таз от пола.</p> <p>2-3 держать</p> <p>4 опуститься в и.п. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. лежа на животе, руки под подбородком</p> <p>1 руки вытянув над полом, ноги приподнять, смотреть прямо</p> <p>2-3 держать</p> <p>4 опуститься в и.п., дыхание не задерживать. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. лежа на животе, руки около груди ладонками в пол, ноги вместе.</p> <p>1-2 прогнуться, выпрямляя руки – вдох</p> <p>3-4 опуститься в и.п. выдох. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. то же, руки под подбородком.</p> <p>1 поднять плечи и голову, руки к плечам, ноги не отрывать от пола.</p> <p>2-3 держать</p> <p>4 опуститься в и.п. Повторить 5-8 раз.</p>	<p>Упражнения, направленные на профилактику нарушения осанки</p>
<p>-И.п. стоя, руки к плечам. Вытягивание рук вверх –вдох, опускание в и.п. – выдох. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги полусогнуты. Поднимание «полутаза» с переходом в «полумост» – вдох, опускание таза – выдох. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах. Опираясь на</p>	<p>Упражнения, направленные на профилактику сутулости.</p>

<p>предплечье, прогнуть корпус в грудном отделе с опорой на локти – вдох, опускание грудной клетки – выдох. Повторить 5-8 раз. -И.п. лежа на животе, руки нам пояс. Разгибание корпуса с попеременным разгибанием ног. Повторить 5-8 раз.</p>	
II квартал	
<p>Применять только в стадии стойкой ремиссии (полного затишья) -И.п. стоя, ноги врозь, руки на поясе. Пружинистые наклоны туловища влево и вправо, вперед и назад. При наклоне вдох. При возвращении в и.п. – выдох. Повторить 4 – 8 раз, в каждую сторону -И.п. то же. Вращения туловища поочередно в каждую сторону от 2 до 12 раз. При отклонении туловища назад вдох, при наклоне – выдох. -И.п. поднять выпрямленные ноги вверх (уголок) -И.п. лежа на спине, ноги выпрямить руки в стороны. Сделать предварительно вдох, с выдохом поднять прямые ноги и произвести вращения одновременно обеими ногами, поочередно в каждую сторону. Повторить 4 – 6 раз. -И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. При вдохе поднять прямые ноги и таз коснуться ступнями пола за головой, задержаться. Вернуться в и.п. -И.п. сидя на ковре, ноги врозь, ладони на полу за туловищем. В упоре на руках и пятках поднять повыше таз и прогнуть поясницу. Вернуться в и.п. -И.п. лежа на животе, ноги выпрямлены, руки вытянуты. Поднять голову, прямую руку и разноименную прямую ногу вверх. Вернуться в и.п. Повторить поочередно каждой ногой и рукой 4 – 8 раз. -И.п. лежа на животе, руки согнуты в локтях в упоре на предплечья около груди, отжаться на руках до стойки, но полчетвереньках – вдох. Присесть на пятки, не сдвигая рук – с выдохом скользить грудью между руками. Повторить 4 – 8 раз. -И.п. лежа на животе, пальцы рук сцепить в замок на пояснице, ноги согнуты в коленях, приподнять живот надуть. Сделав глубокий вдох, выполнить перекаты на животе слева на право и наоборот. Повторить от 8 до 20 раз. -Диафрагмальное дыхание в сочетании с самомассажем.</p>	<p>Упражнения, направленные на укрепление мышц спины и брюшного пресса</p>
<p>-И.п.: сидя на стульчике, ноги слегка расставлены. Поочередное поднятие носков и пяток (6-8 раз). -И.п.: то же, но ноги вместе, согнуты под прямым углом. 1 - активно согнуть пальцы ног (посмотреть, на сколько уменьшилась длина стопы); 2 - вернуться ви.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) 5 раз. -Упражнение “Весёлые ножки”. Дети сидят на стульчиках, руки на поясе. На “раз” - выставить правую ногу на пятку, сильно согнув её в подъёме (носок смотрит вверх), на “ два” - выпрямить подъём и коснуться пола концами пальцев; на “ три “ - ногу на пятку; на “ четыре” - приставить ногу. То же с другой ногой. Следить.чтобы при выставлении ноги на носок дети не поворачивали ступню внутрь (не косолапили). Спину и голову держать прямо (4 - 8 раз). -И.п.: сидя на стульчике (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 стульчике, согнув ноги в коленях. Пальцами одной ноги захватывать мелкий предмет, приподнимать его и удерживать в этом положении 5 -10 сек. То же с другой ноги.</p>	<p>Упражнения, направленные на профилактику плоскостопия</p>

<p>-И.п.: упор сидя. Активное сгибание и разгибание стоп (10-12 раз).</p> <p>-И.п.: то же. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же с другой ноги (6-8 раз).</p> <p>-И.п.: лежа на животе. Повороты голени внутрь и наружу (пронация и супинация).</p> <p>-И.п.: то же. 1 - согнуть левую ногу, носок активно взять на себя; 2- и.п.3 - 4 - то же с другой ноги (8-10 раз).</p> <p>-И.п. : стоя на коленях, руки на поясе. 1 - 2 - сед на пятки. 3-4 - и.п. (6-8 раз).</p> <p>-И.п.: стоя, руки на поясе. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола (15 -20 сек.).</p> <p>-И.п.: то же. Перекаты с пяток на носки и обратно.(8-10 раз).</p> <p>-И.п.: стоя у гимнастической стенки. Ходьба на месте высоко поднимая бедро с “ подошвенным сгибанием” стопы (15 сек.).</p> <p>-Ходьба с фиксированным перехватом с пяток на носок (15-20 сек.)</p> <p>-Ходьба с согнутыми пальцами ног (10 сек.).</p> <p>-И.п.: о.с. 1-4 - четыре шага на носках, руки вверх (смотреть на руки). 5-8 - четыре шага в полуприсяде (приседе), руки на поясе (игра “ Великаны-карлики”). 4-8 раз.</p> <p>-Ходьба с прямой постановкой стоп с фиксированным перехватом с пятки на носок по узкому коридору, размеченному на полу.</p> <p>-Ходьба по ребристой доске.</p> <p>-Ходьба приставным шагом в сторону по канату. То же, но по узкой стороне скамейки (упражнение для детей старшего дошкольного возраста).</p> <p>-Ходьба по лежащей лесенке с захватыванием её перекладины пальцами ног .</p> <p>-Ходьба крадучись (бесшумная ходьба) с постановкой ноги с носка на всю ступню.</p> <p>-Перешагивание через набивные мячи, гимнастические палки, кубики.</p> <p>-Прыжки на месте и с небольшим продвижением вперед (бесшумно, на носках).</p> <p>-Упражнение “ Воробей”. Дети выполняют три пружинистых подскока, четвертый энергичный подскок - вверх, руки в стороны. Повторить 4-6 раз.</p> <p>-Спрыгивание с невысоких предметов, приземляясь на носки с переходом на всю ступню, эластично сгибая ноги в коленях (высота для младших дошкольников - 10-15 см, детей 4-5 лет - 20-25 см, для старших дошкольников - 30-35 см.</p> <p>-То же, но спрыгивания в круг с последующим энергичным выпрыгиванием из него.</p> <p>-Прыжки с доставанием ориентира.</p> <p>-Балансирование на набивном мяче (для старшего дошкольного возраста).</p> <p>-Стоя на набивном мяче, переступая ногами, передвигаться вперед (для старшего дошкольного возраста).</p> <p>-Захват мелких предметов (камушков, шишек, специально приготовленных для этой цели кубиков и т.д.) пальцами ног с последующим броском. Это упражнение интересно проводить в форме соревнования.</p>	
III квартал	
<p>-КОШЕЧКА И.п. Встать на колени, прямые руки на полу на уровне плеч 1.опустить голову, максимально выгнуть спину вверх (кошечка сердится) 2.прднять голову, максимально прогнуть спину вниз (кошечка добрая)</p> <p>-СОБАКА И.п. Сесть на пятки, руки в упоре сзади, параллельно бокам. 1.Выгнуть спину и откинуть голову назад, прогнуться.</p>	Игровой стретчинг

<p>2.И.п. -РЫБКА И.п. Лечь на пол на живот, ноги чуть развести в стороны, руки вытянуты вперед, ладони вместе. 1.Плавно прогнуться в пояснице, руки и ноги поднять вверх, задержаться. 2.И.п. -КУКУШКА И.п. Лечь на живот, ноги вместе, пальцы упираются в пол, руки согнуты в локтях, ладони лежат на уровне плеч. 1.Поднять туловище, опираясь только на ладони и пальцы ног. 2.И.п. -ЦАПЛЯ И.п. о.с. Плавно поднимаем правую ногу в вверх, задержаться, руки на поясе. То же с левой ноги. -МЕЛЬНИЦА И.п. о.с. Вращательные движения руками в правую в левую стороны. -ЗАМОЧЕК И.п. о.с. 1.Левая рука, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью внутрь. Правая рука, согнутая в локте заводится за спину. Взять пальцы обеих рук в «замок», правой рукой потянуть как можно сильнее вниз потом левой наверх. 2.И.п. 3 – 4. Повторить все движения, сменив руки. -ПАУЧОК И.п. Сидя, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади. Плавно поднимаем живот и таз вверх, задержаться.</p>	
--	--

Перспективный план работы по преодолению нарушений опорно-двигательного аппарата на занятиях ЛФК в старшей группе

Комплексы упражнений Время поведения	На что направлены
<i>1 квартал</i>	
<p>-И.п. Сидя на пятках. Подбородок на сцепленных в «замок» руках – давить головой на руки 5 – 10 сек., с отдыхом 5 – 8 сек. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. то же. Меняем руки на затылок и давим на руки головой, руками сопротивляемся. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. то же. Руки на лоб, давим лбом на руки, сопротивляемся. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. то же. Руку на щеку и давим, затем с другой стороны (стараясь головой не сделать поворот в сторону). Повторить 5-8 раз.</p> <p>-Расслабление. Опустить руки, плечи вниз, голову уронить – 3-5 сек.</p> <p>-И.п. то же. Руку на ухо и давим, стараясь наклонить голову к плечам. 5-10 сек. Повторить 5-8 раз. То же на другое ухо. Отдых 3-5 сек.</p> <p>-И.п. то же. Повороты головы и наклоны (с обязательной задержкой и.п. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. то же. Ладони соединить как при сдавливании ореха, локти в стороны 5-10 сек., давить с последующим расслаблением. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. то же. Кисти сцеплены пальцами в цепь с силой разрывать цепь 5-10 сек. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. сидя, руки на бедра и давить руками 5-10 сек. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-Расслабление лежа на спине.</p>	<p>Упражнения направленные на профилактику и корректировку шейного отдела позвонка</p>
<p>-И.п. Лежа на спине, голова, ноги согнуты, руками обхватить колени. «Покататься» на спине вперед- назад. Повторить 5 –8 раз</p> <p>-И.п. Лежа на спине ноги разведены, одна нога согнута в коленном суставе. Ротация согнутого бедра внутрь и наружу, то же другой ногой. Повторить 5 – 8 раз</p> <p>-И.п. Лежа на боку спина разогнута. Нижняя нога выпрямлена, верхняя согнута, стопа в подколенной ямке, колено прижато к полу. На выдохе – отводить плечо назад. Повторить 5 –8 раз</p> <p>-И.п. Лежа на боку спина согнута. Движения те же. Повторить 5 –8 раз.</p> <p>-И.п. Стоя шея вытянута. Круговые движения головой. Повторить 5 –8 раз</p> <p>-И.п. Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладони в пол. Поочередно поднимать ноги, разогнутые в коленных суставах, таз прижат к полу. Повторить 5 –8 раз.</p> <p>-И.п. Лежа на животе. 1-8 напрягать ягодичные мышцы, мышцы живота и промежности. Повторить 5 –8 раз.</p> <p>-И.п. то же. Удерживать выпрямленные ноги. Повторить 5 –8 раз.</p> <p>-И.п. то же. 1-2 поднять правую руку и левую ногу. 2-3 удержать 4 опустить. Затем левую руку и правую ногу. Повторить 5 –8 раз.</p> <p>-И.п. Лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони в пол. Прижать голову к полу, прижать стопы, ягодицы, лопатки к полу, задержаться.</p> <p>-И.п. то же, руки под головой. Прижать тыльную поверхность к полу, затем отводить их на 15 градусов и тоже прижать. И так по окружности до приведения их к туловищу.</p> <p>-И.п. лежа на боку.</p>	<p>Упражнения на самокоррекцию нестабильности позвоночника и укрепление мышц спины</p>

<p>1-8 отвести ногу вверх и задержать ее на весу, и.п., тоже на другом боку. Повторить 5 –8 раз. -И.п. Лежа на спине 1-2-3-4 – имитация ходьбы с внутренней ротацией нижних конечностей и супинацией стоп. Повторить 5 –8 раз. -Расслабление лежа на спине.</p>	
II квартал	
<p>-И.п.: сидя на стульчике, ноги слегка расставлены. Поочередное поднятие носков и пяток (6-8 раз). -И.п.: то же, но ноги вместе, согнуты под прямым углом. 1 - активно согнуть пальцы ног (посмотреть, на сколько уменьшилась длина стопы); 2 - вернуться ви.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) 5 раз. -Упражнение “Весёлые ножки”. Дети сидят на стульчиках, руки на поясе. На “раз” - выставить правую ногу на пятку, сильно согнув её в подъёме (носок смотрит вверх), на “ два” - выпрямить подъём и коснуться пола концами пальцев; на “ три “ - ногу на пятку; на “ четыре” - приставить ногу. То же с другой ногой. Следить, чтобы при выставлении ноги на носок дети не поворачивали ступню внутрь (не косолапили). Спину и голову держать прямо (4 - 8 раз). -И.п.: сидя на стульчике (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 стульчике, согнув ноги в коленях. Пальцами одной ноги захватывать мелкий предмет, приподнимать его и удерживать в этом положении 5 -10 сек. То же с другой ноги. -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 с другой ноги (8-10 раз). -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 перехватом с пяток на носок (15-20 сек.) -Ходьба с согнутыми пальцами ног (10 сек.). -И.п.:о.с. 1-4 - четыре шага на носках, руки вверх (смотреть на руки). 5-8 - четыре шага в полуприсяде (приседе), руки на поясе (игра “ Великаны-карлики”). 4-8 раз. -Ходьба с прямой постановкой стоп с фиксированным перекатом с пятки на носок по узкому коридору, размеченному на полу. -Ходьба по ребристой доске. -Ходьба приставным шагом в сторону по канату. То же, но по узкой стороне скамейки (упражнение для детей старшего дошкольного возраста).</p>	<p>Упражнения, направленные на профилактику плоскостопия</p>

<p>-Ходьба по лежащей лесенке с захватыванием её перекладины пальцами ног.</p> <p>-Ходьба крадучись (бесшумная ходьба) с постановкой ноги с носка на всю ступню.</p> <p>-Перешагивание через набивные мячи, гимнастические палки, кубики.</p> <p>-Прыжки на месте и с небольшим продвижением вперед (бесшумно, на носках).</p> <p>-Упражнение “ Воробей”. Дети выполняют три пружинистых подскока, четвертый энергичный подскок - вверх, руки в стороны. Повторить 4-6 раз.</p> <p>-Спрыгивание с невысоких предметов, приземляясь на носки с переходом на всю ступню , эластично сгибая ноги в коленях (высота для младших дошкольников - 10-15 см, детей 4-5 лет - 20-25 см, для старших дошкольников - 30-35 см.</p> <p>-То же, но спрыгивания в круг с последующим энергичным выпрыгиванием из него.</p> <p>-Прыжки с доставанием ориентира.</p> <p>-Балансирование на набивном мяче (для старшего дошкольного возраста).</p> <p>-Стоя на набивном мяче, переступая ногами, передвигаться вперед (для старшего дошкольного возраста).</p> <p>-Захват мелких предметов (камушков, шишек, специально приготовленных для этой цели кубиков и т.д.) пальцами ног с последующим броском. Это упражнение интересно проводить в форме соревнования.</p>	
<p>ПРИВЕТСТВИЕ СОЛНЦУ</p> <p>-Встать прямо, ступни вместе, ладони сложить вместе, держать их под сердцем, пальцы вверх.</p> <p>-Вытянуть руки над головой и прогнуться назад на сколько можно.</p> <p>-Нагнуться вперед и положить ладони на пол рядом со ступнями. Ноги выпрямлены, постарайтесь коснуться лбом колени.</p> <p>-Держа ладони плотно прижатыми к полу, вытянуть прямо назад и согнуть левое колено перед грудью. Правое колено лежит на полу и ноги образуют прямую линию. То же с другой ноги.</p> <p>-Опустите туловище и коснитесь коленями, грудью и лбом пола.</p> <p>-Поднимите голову и грудь над полом, выпрямив руки. Нагните голову назад, плечи приподнять, посмотреть вверх.</p> <p>-Поднимите бедра, руки и ноги выпрямлены, голова опущена вниз, постарайтесь пятками коснуться пола.</p> <p>-Подтяните правую ногу вперед между руками, левая нога вытянута назад. Посмотрите вверх.</p> <p>-Поднимите руки над головой и прогнитесь насколько можно.</p> <p>-Опустите руки и сложите ладони под сердцем.</p> <p>БОЖЕСТВЕННАЯ ПОЗА</p> <p>-И.п. сидя на пятках, плечи отвести назад, руки завести назад, ладони соединить, пальцы вверх.</p> <p>ПОЗА КОБРЫ</p> <p>-И.п. лежа на животе, ноги вместе. Руки согнуты в локтях, ладони на полу на уровне груди. Пятки соединены, пальцы ног упираются в пол. На вдохе, опираясь на выпрямленные руки, медленно поднимите верхнюю часть туловища, плавно прогнитесь, посмотрите в потолок. Задержитесь 6-7 сек. и и.п.</p> <p>ПОЗА ПРЯМОГО УГЛА</p> <p>-И.п. лежа на спине, руки под головой, спокойно поднимаем прямые ноги до образования ими с туловищем угла 90 градусов.</p> <p>ПОЗА САРАНЧА</p>	<p>Хатха – йога</p>

<p>-И.п. лежа на животе подбородком коснитесь пола, руки вдоль туловища, ладони в пол. Упираясь ладонями в пол поднимите как можно выше левую ногу задержитесь, и.п. То же с правой ноги. Удерживайте позу 5-10 сек.</p> <p>ПОЗА КНИЖКА</p> <p>-И.п. сядьте прямо вытянув руки вверх. Выполняя наклон вперед стараемся достать лбом до колен, руками достать пятки, задержаться и.п.</p> <p>ПОЗА ЛЯГУШКА</p> <p>-И.п. встаньте на колени, поставьте колени и пятки на ширину плеч, сядьте на пол между пятками. Медленно ложимся на живот руки вытянуть вперед.</p> <p>ПОЗА НОСОРОГ</p> <p>-И.п. Лечь на спину, ноги согнуты в коленях. Руки вытянуты вперед ладони вместе. Медленно поднимаем плечи и голову вверх, ладони над коленями. Задержаться 5-10 сек.</p> <p>ПОЗА ТЮЛЬПАН</p> <p>-И.п. лежа на животе, ноги согнуты в коленях, обхватить руками ноги за щиколотки. Медленно тянуть руками ноги вверх.</p>	
III квартал	
<p>-И.п. стоя, руки на пояс.</p> <p>1 подняться на носки, локти отвести назад, свести лопатки.</p> <p>2-3 задержаться в этом положении, живот подтянут</p> <p>4 опуститься в и.п. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. лежа на спине, руки под головой: работа ногами, как при езде на велосипеде, до утомления. Отдых 30 сек. Повторить 2 -3 раза.</p> <p>-И.п. то же, руки вдоль туловища ладонями в пол.</p> <p>1 прогнуться в грудном отделе позвоночника, запрокинув голову, не отрывая таз от пола.</p> <p>2-3 держать</p> <p>4 опуститься в и.п. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. лежа на животе, руки под подбородком</p> <p>1 руки вытянув над полом, ноги приподнять, смотреть прямо</p> <p>2-3 держать</p> <p>4 опуститься в и.п., дыхание не задерживать. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. лежа на животе, руки около груди ладошками в пол, ноги вместе.</p> <p>1-2 прогнуться, выпрямляя руки – вдох</p> <p>3-4 опуститься в и.п. выдох. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. то же, руки под подбородком.</p> <p>1 поднять плечи и голову, руки к плечам, ноги не отрывать от пола.</p> <p>2-3 держать</p> <p>4 опуститься в и.п. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. стоя, руки к плечам. Вытягивание рук вверх –вдох, опускание в и.п. – выдох. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги полусогнуты. Поднимание «полутаза» с переходом в «полумост» – вдох, опускание таза – выдох. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах. Опираясь на предплечье, прогнуть корпус в грудном отделе с опорой на локти – вдох, опускание грудной клетки – выдох. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. лежа на животе, руки нам пояс. Разгибание корпуса с попеременным разгибанием ног. Повторить 5-8 раз.</p>	<p>Упражнения, направленные на профилактику нарушения осанки</p>
<p>-КОШЕЧКА</p> <p>И.п. Встать на колени, прямые руки на полу на уровне плеч</p> <p>1. опустить голову, максимально выгнуть спину вверх (кошечка сердится)</p> <p>2. поднять голову, максимально прогнуть спину вниз (кошечка добрая)</p>	<p>Игровой стретчинг</p>

-СОБАКА

И.п. Сесть на пятки, руки в упоре сзади, параллельно бокам.

1. Выгнуть спину и откинуть голову назад, прогнуться. 2. И.п.

-РЫБКА

И.п. Лечь на пол на живот, ноги чуть развести в стороны, руки вытянуты вперед, ладони вместе.

1. Плавно прогнуться в пояснице, руки и ноги поднять вверх, задержаться.

2. И.п.

-КУКУШКА

И.п. Лечь на живот, ноги вместе, пальцы упираются в пол, руки согнуты в локтях, ладони лежат на уровне плеч.

1. Поднять туловище, опираясь только на ладони и пальцы ног.

2. И.п.

-ЦАПЛЯ

И.п. о.с. Плавно поднимаем правую ногу в вверх, задержаться, руки на поясе.

То же с левой ноги.

-МЕЛЬНИЦА

И.п. о.с. Вращательные движения руками в правую в левую стороны.

-ЗАМОЧЕК

И.п. о.с.

1. Левая рука, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью внутрь.

Правая рука, согнутая в локте заводится за спину. Взять пальцы обеих рук в «замок», правой рукой потянуть как можно сильнее вниз потом левой наверх.

2. И.п.

3 – 4. Повторить все движения, сменив руки.

-ПАУЧОК

И.п. Сидя, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади. Плавно поднимаем живот и таз вверх, задержаться.

-БРАСС

И.п. лежа на животе, ноги вместе выполняем руками движения как во время плавания брассом. Повторять до утомляемости.

-ЯЩЕРИЦА

И.п. лежа на животе, руки под лоб, поднимаем прямые руки вверх, держать до утомляемости.

-КУЗНЕЧИК

И.п. то же руки согнуты в локтях, ладони на спине, ноги прямые, пятки соединить. Поднимаем грудь, смотрим в пол, держать до утомляемости.

-ЗВЕЗДОЧКА

И.п. то же

1-4 руки и ноги разводим в стороны поднимаем от пола 5-8 и.п.

-СЕД ПО ТУРЕЦКИ

И.п. сидя по-турецки, руки на поясе, разводим прямые ноги в стороны. До утомляемости.

-БРЕВНЫШКО

И.п. лежа на спине, руки над головой, ноги вместе.

1-4 перекатываемся в правую сторону

4-8 и.п.

-ОЛОВЯННЫЙ СОЛДАТИК

И.п. стоя на коленях, руки вдоль туловища прижаты к ногам. Отклоняемся туловищем назад, не прогибаясь. Повторить 8 – 10 раз.

-ЛИСИЧКА

И.п. то же, руки на поясе

1 сели с правой стороны, не задевая ног на пол

<p>2 и.п. 3 сели с левой стороны 4 и.п. -ХА ДРЕНАЖ И.п. стоя, руки над головой. Вдох, задержка, мощный выдох «ха». Выбрасываем неприятности.</p>	
---	--

Перспективный план работы по преодолению нарушений опорно-двигательного аппарата на занятиях ЛФК в подготовительной группе

Комплексы упражнений Время поведения	На что направлены
<i>1 квартал</i>	
<p>-И.п.: сидя на стульчике, ноги слегка расставлены. Поочередное поднимание носков и пяток (6-8 раз).</p> <p>-И.п.: то же, но ноги вместе, согнуты под прямым углом. 1 - активно согнуть пальцы ног (посмотреть, на сколько уменьшилась длина стопы); 2 - вернуться ви.п.</p> <p>-И.п.: то же. Поднимая и опуская носки, надавливая при этом пальцами на пол, имитировать подгребание ими песка (6-8 раз).</p> <p>-И.п.: то же, но ноги выпрямить и слегка приподнять. Повороты и вращения стопы с предельно согнутыми пальцами (8-10 раз) 5 раз.</p> <p>-Упражнение “Весёлые ножки”. Дети сидят на стульчиках, руки на поясе. На “раз” - выставить правую ногу на пятку, сильно согнув её в подъёме (носок смотрит вверх), на “два” - выпрямить подъём и коснуться пола концами пальцев; на “три” - ногу на пятку; на “четыре” - приставить ногу. То же с другой ногой. Следить, чтобы при выставлении ноги на носок дети не поворачивали ступню внутрь (не косолапили). Спину и голову держать прямо (4 - 8 раз).</p> <p>-И.п.: сидя на стульчике (или стоя). Катание ногой маленького мяча, гимнастической палки, чурбанчика и др. (по 10-15 сек. каждой ногой).</p> <p>-И.п.: то же, но между стопами зажат мяч. Сгибание и разгибание ног в коленях (6 -8 раз).</p> <p>-И.п.: сидя на стульчике, согнув ноги в коленях. Пальцами одной ноги захватывать мелкий предмет, приподнимать его и удерживать в этом положении 5 -10 сек. То же с другой ноги.</p> <p>-И.п.: упор сидя. Активное сгибание и разгибание стоп (10-12 раз).</p> <p>-И.п.: то же. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же с другой ноги. (6-8 раз).</p> <p>-И.п.: лежа на животе. Повороты голени внутрь и наружу (пронация и супинация).</p> <p>-И.п.: то же. 1 - согнуть левую ногу, носок активно взять на себя; 2- и.п.3 - 4 - то же с другой ноги (8-10 раз).</p> <p>-И.п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1 - 2 - сед на пятки. 3-4 - и.п. (6-8 раз).</p> <p>-И.п.: стоя, руки на поясе. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола (15 -20 сек.).</p> <p>-И.п.: то же. Перекаты с пяток на носки и обратно.(8-10 раз).</p> <p>-И.п.: стоя у гимнастической стенки. Ходьба на месте высоко поднимая бедро с “ подошвенным сгибанием” стопы (15 сек.).</p> <p>-Ходьба с фиксированным перехватом с пяток на носок (15-20 сек.)</p> <p>-Ходьба с согнутыми пальцами ног (10 сек.).</p> <p>-И.п.:о.с. 1-4 - четыре шага на носках, руки вверх (смотреть на руки). 5-8 - четыре шага в полуприсяде (приседе), руки на поясе (игра “ Великаны-карлики”) 4-8 раз.</p> <p>-Ходьба с прямой постановкой стоп с фиксированным перекатом с пятки на носок по узкому коридору, размеченному на полу.</p> <p>-Ходьба по ребристой доске.</p> <p>-Ходьба приставным шагом в сторону по канату. То же, но по узкой стороне скамейки (упражнение для детей старшего дошкольного возраста).</p> <p>-Ходьба по лежащей лесенке с захватыванием её перекладины пальцами</p>	<p>Упражнения направленные на профилактику плоскостопия</p>

<p>ног.</p> <p>-Ходьба крадучись (бесшумная ходьба) с постановкой ноги с носка на всю ступню.</p> <p>-Перешагивание через набивные мячи, гимнастические палки, кубики.</p> <p>-Прыжки на месте и с небольшим продвижением вперед (бесшумно, на носках).</p> <p>-Упражнение “ Воробей”. Дети выполняют три пружинистых подскока, четвертый энергичный подскок - вверх, руки в стороны. Повторить 4-6 раз.</p> <p>-Спрыгивание с невысоких предметов, приземляясь на носки с переходом на всю ступню, эластично сгибая ноги в коленях (высота для младших дошкольников - 10-15 см, детей 4-5 лет - 20-25 см, для старших дошкольников - 30-35 см.</p> <p>-То же, но спрыгивания в круг с последующим энергичным выпрыгиванием из него.</p> <p>-Прыжки с доставанием ориентира.</p> <p>-Балансирование на набивном мяче (для старшего дошкольного возраста).</p> <p>-Стоя на набивном мяче, переступая ногами, передвигаться вперед (для старшего дошкольного возраста).</p> <p>-Захват мелких предметов (камушков, шишек, специально приготовленных для этой цели кубиков и т.д.) пальцами ног с последующим броском. Это упражнение интересно проводить в форме соревнования.</p>	
<p>-И.п. Сидя на пятках. Подбородок на сцепленных в «замок» руках – давить головой на руки 5 – 10 сек., с отдыхом 5 – 8 сек. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. то же. Меняем руки на затылок и давим на руки головой, руками сопротивляемся. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. то же. Руки на лоб, давим лбом на руки, сопротивляемся. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. то же. Руку на щеку и давим, затем с другой стороны (стараясь головой не сделать поворот в сторону). Повторить 5-8 раз.</p> <p>-Расслабление. Опустить руки, плечи вниз, голову уронить – 3-5 сек.</p> <p>-И.п. то же. Руку на ухо и давим, стараясь наклонить голову к плечам. 5-10 сек. Повторить 5-8 раз. То же на другое ухо. Отдых 3-5 сек.</p> <p>-И.п. то же. Повороты головы и наклоны (с обязательной задержкой и.п. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. то же. Ладони соединить как при сдавливании ореха, локти в стороны 5-10 сек., давить с последующим расслаблением. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. то же. Кисти сцеплены пальцами в цепь с силой разрывать цепь 5-10 сек. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. сидя, руки на бедра и давить руками 5-10 сек. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-Расслабление лежа на спине.</p>	<p>Упражнения, направленные на профилактику и коррективку шейного отдела позвонка</p>
<p>-КОШЕЧКА И.п. Встать на колени, прямые руки на полу на уровне плеч 1. опустить голову, максимально выгнуть спину вверх (кошечка сердится) 2. поднять голову, максимально прогнуть спину вниз (кошечка добрая)</p> <p>-СОБАКА И.п. Сесть на пятки, руки в упоре сзади, параллельно бокам. 1. Выгнуть спину и откинуть голову назад, прогнуться. 2. И.п.</p> <p>-РЫБКА И.п. Лечь на пол на живот, ноги чуть развести в стороны, руки вытянуты вперед, ладони вместе. 1. Плавно прогнуться в пояснице, руки и ноги поднять вверх, задержаться. 2. И.п.</p>	<p>Игровой стретчинг</p>

-КУКУШКА

И.п. Лечь на живот, ноги вместе, пальцы упираются в пол, руки согнуты в локтях, ладони лежат на уровне плеч.

1.Поднять туловище, опираясь только на ладони и пальцы ног.

2.И.п.

-ЦАПЛЯ

И.п. о.с. Плавно поднимаем правую ногу в вверх, задержаться, руки на поясе. То же с левой ноги.

-МЕЛЬНИЦА

И.п. о.с. Вращательные движения руками в правую в левую стороны.

-ЗАМОЧЕК

И.п. о.с.

1.Левая рука, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью внутрь.

Правая рука, согнутая в локте заводится за спину. Взять пальцы обеих рук в «замок», правой рукой потянуть как можно сильнее вниз потом левой наверх.

2.И.п.

3 – 4. Повторить все движения, сменив руки.

-ПАУЧОК

И.п. Сидя, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади. Плавно поднимаем живот и таз вверх, задержаться.

-БРАСС

И.п. лежа на животе, ноги вместе выполняем руками движения как во время плавания брассом. Повторять до утомляемости.

-ЯЩЕРИЦА

И.п. лежа на животе, руки под лоб, поднимаем прямые руки вверх, держать до утомляемости.

-КУЗНЕЧИК

И.п. то же руки согнуты в локтях, ладони на спине, ноги прямые, пятки соединить. Поднимаем грудь, смотрим в пол, держать до утомляемости.

-ЗВЕЗДОЧКА

И.п. то же

1-4 руки и ноги разводим в стороны, поднимаем от пола 5-8 и.п.

-СЕД ПО-ТУРЕЦКИ

И.п. сидя по-турецки, руки на поясе, разводим прямые ноги в стороны. До утомляемости.

-БРЕННЫШКО

И.п. лежа на спине, руки над головой, ноги вместе.

1-4 перекатываемся в правую сторону

4-8 и.п.

-ОЛОВЯННЫЙ СОЛДАТИК

И.п. стоя на коленях, руки вдоль туловища прижаты к ногам. Отклоняем туловищем назад, не прогибаясь. Повторить 8 – 10 раз.

-ЛИСИЧКА

И.п. то же, руки на поясе

1 сели с правой стороны, не задевая ног на пол

2 и.п.

3 сели с левой стороны

4 и.п.

-ХА ДРЕНАЖ

И.п. стоя, руки над головой. Вдох, задержка, мощный выдох «ха».

Выбрасываем неприятности.

II квартал	
<p>-И.п. Лежа на спине, голова, ноги согнуты, руками обхватить колени. «Покататься» на спине вперед- назад. Повторить 5 –8 раз</p> <p>-И.п. Лежа на спине ноги разведены, одна нога согнута в коленном суставе. Ротация согнутого бедра внутрь и наружу, то же другой ногой. Повторить 5 – 8 раз</p> <p>-И.п. Лежа на боку спина разогнута. Нижняя нога выпрямлена, верхняя согнута, стопа в подколенной ямке, колено прижато к полу. На выдохе – отводить плечо назад. Повторить 5 –8 раз</p> <p>-И.п. Лежа на боку спина согнута. Движения те же. Повторить 5 –8 раз.</p> <p>-И.п. Стоя шея вытянута. Круговые движения головой. Повторить 5 –8 раз</p> <p>-И.п. Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладони в пол. Поочередно поднимать ноги, разогнутые в коленных суставах, таз прижат к полу. Повторить 5 –8 раз.</p> <p>-И.п. Лежа на животе. 1-8 напрягать ягодичные мышцы, мышцы живота и промежности. Повторить 5 –8 раз.</p> <p>-И.п. то же. Удерживать выпрямленные ноги. Повторить 5 –8 раз.</p> <p>-И.п. то же. 1-2 поднять правую руку и левую ногу. 2-3 удержать 4 опустить. Затем левую руку и правую ногу. Повторить 5 –8 раз.</p> <p>-И.п. Лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони в пол. Прижать голову к полу, прижать стопы, ягодицы, лопатки к полу, задержаться.</p> <p>-И.п. то же, руки под головой. Прижать тыльную поверхность к полу, затем отводить их на 15 градусов и тоже прижать. И так по окружности до приведения их к туловищу.</p> <p>-И.п. лежа на боку. 1-8 отвести ногу вверх и задержать ее на весу, и.п., тоже на другом боку. Повторить 5 –8 раз.</p> <p>-И.п. Лежа на спине 1-2-3-4 – имитация ходьбы с внутренней ротацией нижних конечностей и супинацией стоп. Повторить 5 –8 раз.</p> <p>-Расслабление лежа на спине.</p>	<p>Упражнения направленные на укрепление мышц спины и брюшного пресса</p>
<p>ПОСТРОЕНИЕ, ПРОВЕРКА ОСАНКИ</p> <p>-И.п. о.с., палка на лопатку 1-2 подняться на носки, руки вверх 3-4 и.п. Повтор 6 – 8 раз.</p> <p>-И.п. о.с., палка в согнутых руках перед грудью 1-2 присесть на носках палка вперед 3-4 и.п. Повтор 6 – 8 раз.</p> <p>-И.п. о.с. палка внизу 1-2 наклон вперед, руки с палкой вытянуты вперед, прогнуться в пояснице 3-4 и.п. Повтор 6 – 8 раз.</p> <p>-И.п. лежа на спине, палка внизу на вытянутых руках 1-2 палка на грудь, поднимая голову, подбородок прижат к груди, стопы на себя 3-4 и.п. Повтор 6 – 8 раз.</p> <p>-Расслабление.</p> <p>-И.п. лежа на спине, палкаверху 1-2 подтянуть палкой колени к груди 3-4 и.п. Повтор 6 – 8 раз.</p>	<p>Комплекс упражнений с гимнастической палкой</p>

<p>-И.п. лежа на спине, палка вверху над головой 1 махом рук сесть, наклон к ногам, палкой подтянуться к носкам. 2 сесть 3-4 лечь. Повтор 6 – 8 раз. -Поворот на живот «бревнышком». -И.п. лежа на животе, палка на лопатках 1-2 прогнуться, приподнимая голову и плечи 3-4 и.п. Повтор 6 – 8 раз. -И.п. лежа на животе, руки вверху с палкой 1-2 приподнимая руки и ноги удерживать 3-4 и.п. Повтор 6 – 8 раз. -И.п. лежа на животе, руки вверху, прижаты к полу на 4 счета выполнить «кроль» ногами 5-10 сек. Повтор 5-6 раз с отдыхом. -И.п. встать на четвереньки «кошечка сердится, кошечка добрая». Повтор 6 – 8 раз. -И.п. стоя, палка в руках 1-2 подняться на носки, палка вверх – вдох. 3-4 и.п. выдох. Повтор 2-3 раза. -Проверка осанки</p>	
III квартал	
<p>-И.п. стоя, руки на пояс. 1 подняться на носки, локти отвести назад, свести лопатки. 2-3 задержаться в этом положении, живот подтянут 4 отпустить в и.п. Повторить 5-8 раз. -И.п. лежа на спине, руки под головой: работа ногами, как при езде на велосипеде, до утомления. Отдых 30 сек. Повторить 2 -3 раза. -И.п. то же, руки вдоль туловища ладонями в пол. 1 прогнуться в грудном отделе позвоночника, запрокинув голову, не отрывая таз от пола. 2-3 держать 4 опуститься в и.п. Повторить 5-8 раз. -И.п. лежа на животе, руки под подбородком 1 руки вытянув над полом, ноги приподнять, смотреть прямо 2-3 держать 4 опуститься в и.п., дыхание не задерживать. Повторить 5-8 раз. -И.п. лежа на животе, руки около груди ладонями в пол, ноги вместе. 1-2 прогнуться, выпрямляя руки – вдох 3-4 опуститься в и.п. выдох. Повторить 5-8 раз. -И.п. то же, руки под подбородком. 1 поднять плечи и голову, руки к плечам, ноги не отрывать от пола. 2-3 держать 4 опуститься в и.п. Повторить 5-8 раз. -И.п. стоя, руки к плечам. Вытягивание рук вверх –вдох, опускание в и.п. – выдох. Повторить 5-8 раз. -И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги полусогнуты. Поднимание «полутаза» с переходом в «полумост» – вдох, опускание таза – выдох. Повторить 5-8 раз. -И.п. лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах. Опираясь на предплечье, прогнуть корпус в грудном отделе с опорой на локти – вдох, опускание грудной клетки – выдох. Повторить 5-8 раз. -И.п. лежа на животе, руки на пояс. Разгибание корпуса с попеременным разгибанием ног. Повторить 5-8 раз.</p>	<p>Упражнения направленные на профилактики плоскостопия</p>

<p>ПОЗА НАТЯНУТОГО ЛУКА -И.п. сидя правую ногу тянем к правому уху, левая нога прямая, тянемся к ней левой рукой. То же выполняем меняя ноги и руки.</p> <p>РАСТЯЖКА -И.п. лежа на спине, руками и ногами тянемся в разных направлениях.</p> <p>ПОЗА СЛОНА -П.и. то же. Руками обхватываем правое колено и подтягиваем его к носу, одновременно поднимая плечи и голову, левая нога прямая. То же с левой ноги до утомляемости.</p> <p>ПОЗА ЦИРКУЛЯ -И.п. Лежа на боку, рука под голову. Поднимаем прямые ноги в сторону. До утомляемости.</p> <p>ПРИВЕТСТВИЕ СОЛНЦУ -Встать прямо, ступни вместе, ладони сложить вместе, держать их под сердцем, пальцы вверх. -Вытянуть руки над головой и прогнуться назад на сколько можно. -Нагнуться в перед и положить ладони на пол рядом со ступнями. Ноги выпрямлены, постарайтесь коснуться лбом колени. -Держа ладони плотно прижатыми к полу, вытянуть прямо назад и согнуть левое колено перед грудью. Правое колено лежит на полу и ноги образуют прямую линию. То же с другой ноги. -Опустите туловище и коснитесь коленями, грудью и лбом пола. -Поднимите голову и грудь над полом, выпрямив руки. Нагните голову назад, плечи приподнять, посмотреть вверх. -Поднимите бедра, руки и ноги выпрямлены, голова опущена вниз, постарайтесь пятками коснуться пола. -Подтяните правую ногу вперед между руками, левая нога вытянута назад. Посмотрите вверх. -Поднимите руки над головой и прогнитесь на сколько можно. -Опустите руки и сложите ладони под сердцем.</p> <p>БОЖЕСТВЕННАЯ ПОЗА -И.п. сидя на пятках, плечи отвести назад, руки завести назад, ладони соединить, пальцы вверх.</p> <p>ПОЗА КОБРЫ -И.п. лежа на животе, ноги вместе. Руки согнуты в локтях, ладони на полу на уровне груди. Пятки соединены, пальцы ног упираются в пол. На вдохе, опираясь на выпрямленные руки, медленно поднимите верхнюю часть туловища, плавно прогнитесь, посмотрите в потолок. Задержитесь 6-7 сек. и и.п.</p> <p>ПОЗА ПРЯМОГО УГЛА -И.п. лежа на спине, руки под головой, спокойно поднимаем прямые ноги до образования ими с туловищем угла 90 градусов.</p> <p>ПОЗА САРАНЧА -И.п. лежа на животе подбородком коснитесь пола, руки вдоль туловища, ладони в пол. Упираясь ладонями в пол поднимите как можно выше левую ногу задержитесь, и.п. То же с правой ноги. Удерживайте позу 5-10 сек.</p> <p>ПОЗА КНИЖКА -И.п. сядьте прямо вытянув руки вверх. Выполняя наклон вперед стараемся достать лбом до колен, руками достать пятки, задержаться и.п.</p> <p>ПОЗА ЛЯГУШКА -И.п. встаньте на колени, поставьте колени и пятки на ширину плеч, сядьте на пол между пятками. Медленно ложимся на живот руки вытянуть вперед.</p> <p>ПОЗА НОСОРОГ</p>	<p>Хатха – йога</p>
--	---------------------

<p>-И.п. Лечь на спину, ноги согнуты в коленях. Руки вытянуты вперед ладони вместе. Медленно поднимаем плечи и голову вверх, ладони над коленями. Задержаться 5-10 сек.</p>	
---	--

ПОЗА ТЮЛЬПАН

-И.п. лежа на животе, ноги согнуты в коленях, обхватить руками ноги за щиколотки. Медленно тянуть руками ноги вверх.

3. Заключительный этап: этап отражения полученных результатов

Диагностика: оценка эффективности СМС, СМЖ, динамометрия.

Показательные занятия по ЛФК для родителей средних, старших и подготовительных групп.

Результаты:

- Родители ознакомились с информацией о значении лечебной физкультуры в жизни ребёнка, поучаствовали на открытых показах ЛФК.
- Двигательный опыт детей пополнился игровыми упражнениями, дети овладели ими.

Задачи на будущее:

- Активно привлекать родителей к участию в совместных спортивных мероприятиях.
- Совершенствовать развитие физических качеств у детей.
- Продолжать обогащать двигательный опыт детей на занятиях ЛФК.

Информационное обеспечение:

1. Латохина Л.И. Хатка-йога для детей. М.: Просвещение, 1993
2. Нестерюк Т., Шкода А. Гимнастика маленьких волшебников. М.: ДДТ, 2010
3. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. С-Пб.: ТС СФЕРА, 2009
4. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М.: Мозаика-Синтез, 2002

Примерный перечень и описание подражательных движений для игрового стретчинга

№ п/п	Образ и вид движения	Исходное положение	Начальный этап обучения	1-ый этап усложнения	2-ой этап усложнения	Творческое исполнение движений
1.	Мышка: ходьба на семенящим шагом.	Стоя на носках, согнуть в локтях руки; кисти рук перед грудью соединить пальцами вниз.	Знакомство с повадками и характерными чертами мышки через движения рук с поворотом головы и всего туловища. Попытка имитационного движения мышки.	Ходьба на носках с имитационными движениями рук, в чередовании с обычной ходьбой.	Ходьба на носках семенящим шагом, с высоким подниманием от пола пяток и имитационными движениями рук и головы, подражая мышке и изменяя темп движения в разных направлениях.	Самостоятельно и точно выполнять технику ходьбы на носках семенящим шагом с изменением темпа и направления. Творчески передавать характер и повадки мышки мимикой и движением туловища.
2.	Цыплёнок: ходьба на пятках, с ритмическими движениями рук в стороны.	Стоя на пятках, руки опустить вниз, а кисти рук – стороны.	Знакомство с образом . Попытка имитационного движения.	Ритмическая ходьба со взмахом рук в стороны.	Чередование ходьбы на пятках с обычной ходьбой и движением рук в стороны.	Уверенная ходьба на пятках с чёткой координацией рук и передачей характера образа цыплёнка.
3.	Котёнок: ползание с опорой рук и колен.	Стоя на коленях, коснуться руками пола.	Знакомство с образом. Попытка передать характер и повадки котёнка через движения и звукоподражание.	Ползание с опорой на руки и колени, с изменением темпа и направления. Эмоциональная передача образа мимикой лица и движением туловища. Уметь вставить с колен на задние лапки (ноги) и ходить на них.	Ползание с прогибанием спины вниз, а головы вверх и наоборот. Подлезать под шнур, прогибая позвоночник.	Выполнять разные имитационные упражнения: «Посмотри на хвостик справа – слева, сверху – снизу», «подними правую заднюю лапку» и т.д. Упражнения на поднятие разноимённых рук и ног.

4.	Корова: ползание с опорой на руки и стопы.	Стоя на ногах, наклониться и поставить руки на пол, голову поднять вверх.	Знакомство с образом и попытка имитационного движения с передачей характера образа через звукоподражание.	Ползание с изменением темпа, направления, поворотом головы в разные стороны, вверх – вниз, с кружением.	В данной позе поднимать то одну, то другую руку и ногу.	Творческая передача мимикой лица, движением туловища, звукоподражанием.
5.	Петушок : ходьба с высоким подниманием колен и взмахом рук в стороны.	Стоять с опущенными руками.	Знакомство с образом и попытка имитационного движения: согнутые в локтях и с опущенными вниз ладонями; на уровне плеч ровно выпрямить руки в стороны. Попытка ходить с высоко поднятыми коленями и оттянутым носком вниз. Попытка удержать равновесие, стоя на одной ноге, с поднятыми вверх руками (крыльями).	Попытка поднимать в стороны руки, согнутые в локтях и с опущенными вниз ладонями; на уровне плеч ровно выпрямить руки в стороны, а опускать вниз сначала локти, потом Удерживать статическое равновесие, стоя на одной ноге с поднятыми руками. У поднятой ноги оттянуть носок вниз.ладони.	Попытка соединить технику движения ног и рук. Твёрдо стоять в позе, удерживая равновесие. Попытка ходить как петух, высоко поднимая колени, а опорную ногу ставить со ступни на носок, как бы подпрыгивая.	Творческая передача образа петуха в статическом положении и ходьбе с движением головы, поворотами туловища, разным положением и мимикой.
6.	Аист: ходьба с высоким подниманием колен, при этом нога выпрямляется вперёд.	Стоять с опущенными руками.	То же, но при поднимании колена пытаться выпрямить ногу и оттянуть носок.	То же, но не забывать выпрямлять ногу вперёд и оттягивать носок.	Попытка соединить технику движения ног и рук. Твёрдо стоять в позе, удерживая равновесия. Попытка ходить как аист, высоко поднимая колени, а опорную ногу ставить ногу	Творческая передача образа аиста в статическом положении и ходьбе с движением головы, поворотом туловища, разным положением рук и мимикой лица.

					ставить на носок, как бы подпрыгивая.	
7.	Утёнок: ходьба в приседе.	Присед на двух ногах, руки согнуты в локтях, пальцы рук широко расставлены.	Знакомство с образом, попытка имитационного движения в приседе и передаче характера через звукопроизношение.	Ходьба в приседе с согнутыми в локтях руками и широко расставленными пальцами. Попытаться ходить в приседе с выпрямленной спиной.	Попытка ходить в приседе с выпрямленной спиной, переваливаясь из стороны в сторону (как утка).	Творческая передача образа через точные имитационные движения и технику выполнения ходьбы в приседе с выпрямленной спиной.
8.	Белка: прыжки в приседе с продвижением вперёд.	Присед на двух ногах, руки согнуты в локтях, ладони соединены перед грудью и опущены вниз.	Знакомство с образом белки и попытка имитационного движения по показу инструктора или воспитателя.	Попытка выполнения прыжка в приседе с одновременным движением рук рывком вперёд, не разъединя ладоней.	Попытка выполнения прыжка, но с выпрямленной спиной и продвижением вперёд с изменением темпа.	Творческая передача образа белки через имитационные и технику выполнения прыжка в приседе с выпрямленной спиной.
9.	Заяц: прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.	Стоять с руками, согнутыми в локтях, а ладони соединить перед грудью и опустить вниз.	Знакомство с образом и попыткой имитационного движения с передачей образа мимикой лица и движением туловища.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, с сохранением положения рук перед грудью и выпрямленной спиной.	Движения с выполнением поворотов прыжком в стороны, вперёд – назад, кругом на 180 градусов, с разной длиной и высотой прыжка.	Творческая передача образа зайца через точные имитационные движения.
10.	Кенгуру: прыжки на двух ногах с высоким подниманием колен и продвижением вперёд.	Стоять с руками, согнутыми в локтях, ладони опустить вниз.	Знакомство с образом кенгуру и попытка выполнения имитационного движения.	Из исходного положения попытаться прыгнуть вверх, подтягивая колени к груди, а руки вперёд – вверх, продвигаясь вперёд.	Выполнять те же (предыдущие) движения в прыжках, но с высоким подниманием колен.	Попытка выполнения данного прыжка на батуте. С наклонной высоты, с бума, школьного козла и т.д.
11.	Лошадка: бег и ходьба с	Стоять с руками, согнутыми в локтях,	Знакомство с образом лошадки через	Ходьба и бег с высоким	Сохраняя положение рук, чередовать	Творческая передача образа лошадки с точной техникой

	высоким подниманием колен. Прямой и боковой галоп.	ладони опустить вниз.	звукоподражание и попыткой имитационного движения.	подниманием колен и сохранением положения рук.	ходьбу и бег прямым и боковым галопом, изображая лошадку.	выполнения движения.
12.	Лягушка: прыгание прыжковым шагом с опорой на руки и стопы.	Ноги расставить на ширине плеч, присесть и соединённые ладони поставить вместе между ног.	Знакомство с образом лягушки и попыткой имитационного движения с передачей характера образа мимикой лица и движением всего туловища.	Из исходного положения продвинуть соединённые руки вперёд, затем прыжком ноги переставить к рукам, но сохранить пространство между ними.	Движения, но с разной длиной прыжка, т.е. руки продвигаются вперёд на короткое или более дальнее расстояние (вперёд от ног).	Творческая передача образа через точные имитационные движения и технику выполнения.
13.	Паучок: ползание с опорой на ноги впереди, а рук сзади за спиной.	Сесть, отвести руки назад за спину и поставить ладони на пол за спиной. Упираясь на стопы ног и рук сзади, приподнять ягодицы и всё туловище вверх.	Знакомство с образом паучка и попытка имитационного движения с передачей характера образа мимикой лица и движением всего туловища.	Из исходного положения ползти, сохраняя «висячее» положение туловища. Изменять темп движения и направления. Выполнять кружения вокруг себя.	Подпрыгивая двумя ногами, подскоки с ноги на ногу, с выпрямлением их вверх. Поднимание вверх одноимённых рук и ног, сохраняя равновесие.	Вращаться вокруг себя на одной одноимённой руке ноге. Творческая передача образа через имитационные движения.
14.	Медведь: ходьба на внешней стороне стопы.	Стоять с слегка расставленными ногами с упором на внешнюю сторону стопы, при этом носки ног сжать и направить к стопе. Руки, согнутые в локтях, поднять на уровне плеч, ладони к груди.	Знакомство с образом медведя и попытка имитационного движения с передачей характера образа через мимику и движения всем туловищем.	Из исходного положения выполнить наклоны туловища из стороны в сторону, при этом одну ногу приподнимать от пола. Сохраняя наклонное положение туловища в стороны, пытаться	Пытаться приподнятую ногу от пола чуть сгибать в коленном суставе, сохраняя положение носка в сжатом состоянии; согнутые руки у груди ладонями вовнутрь.	Творческая передача образа через точные имитационные движения и технику выполнения. Выполнять различные повороты, прыжки, танцевальные упражнения, приседания, кувырки.

				передвигаться вперёд на внешней стороне стопы.		
15.	Пингвин: ходьба с развёрнутыми носками ног во внешнюю сторону до прямой линии. Семенящий шаг.	Стоять с сильно разведёнными носками ног в стороны; руки внизу с отведёнными ладонями в стороны.	Знакомство с образом пингвина и попытка имитационного движения с передачей характера образа.	Из исходного положения пытаться выполнить семенящие ритмичные шаги, сохраняя положение носков и ладоней в стороны. Движение рук и ног направлены вперёд.	Пытаться координировать ритмичные семенящие движения ног и рук, сохраняя исходное положение.	Творческая передача образа через точные движения (имитационные) и технику выполнения.
16.	Лиса: ходьба мягкая, плавная, с носка на всю ступню.	Стоять с согнутыми в локтях руками, ладони опустить вниз.	Знакомство с образом лисы и попытка имитационного движения.	Из исходного положения пытаться ходить мягко, ступая с носка на всю ступню, при этом разноимённую руку плавно направлять вперёд перед грудью, ладонями как бы что – то гладить.	Движения с плавным разворотом туловища и головы (хитрая улыбка на лице).	Творческая передача образа лисы через имитационные движения и технику их выполнения. Выполнять различные танцевально – спортивные плавные движения.
17.	Птица: бег на носках, плавный и лёгкий.	Стоять на носках, руки в стороны со свободно опущенными вниз ладонями.	Знакомство с образом птицы и попытки имитационного движения с передачей характера образа.	Из исходного положения пытаться выполнять плавные движения с передачей характера образа.	Движения с лёгким плавным бегом на носках. Пытаться при движении рук приводить в движение пальцы.	Творческая передача образа птицы. При движении рук приводить в движение плечи.
18.	Собачка: бег с остановками и	Стоять с согнутыми в локтях руками и	Знакомство с образом собаки через принятие	Бег с остановками, поворотами в	Выполнять бег с изменением темпа и	Творческая передача образа собаки через имитационные

	резкими поворотами головы и туловища в стороны.	опущенными вниз ладонями, голова немного вытягивается вверх; тело как бы «готово» к любым движениям и поворотом.	исходного положения и звукоподражание, с поворотом головы в разные стороны начать входить в образ.	стороны головы и туловища; кружение на месте и в движении, сохраняя положение рук у груди.	направления, имитируя образ собаки. Во время бега выполнять дыхательные движения (как собака).	движения и технику бега. Усложнить бег сильным подъёмом пяток (собачка пляшет) и, опустив руки, касаться ими поднятых пяток во время бега.
19.	Волк: бег широким шагом.	Стоять как стартовым забегом, только ладони опущены вниз.	Знакомство с образом волка и попытка имитационного движения с передачей образа.	Начинать бег с высокой стартовой стойки, бежать широким шагом на скорость.	Выполнять бег, ставя перед собой цель: до чего – то добежать, кого – то догнать, перегнать.	Творческая передача образа волка через имитационные движения и технику бега широким шагом на скорость.
20.	Тигр и лев: бег широким прыжковым шагом.	Стоять как перед стартовым забегом; ладони опущены вниз.	Знакомство с образом тигра и льва. Попытка имитационного движения с передачей образа.	Выполнять резкие и сильные руками (поочерёдные) движения руками вперёд. Бег широким шагом с движением рук.	Координировать движение разноимённых рук и ног, выполняя бег широким прыжковым шагом.	Творческая передача образа через имитационные движения и технику бега широким шагом с движением рук вперёд.
21.	Обезьянка: бег подскоками с ноги на ногу.	Стоять с согнутыми в локтях руками, пальцы широко расставить и направить в стороны на уровне плеч.	Знакомство с образом обезьянки и попытка имитационного движения с передачей образа.	Выполнять подскоки с ноги на ногу, имитируя движения обезьянки.	Попытка координировать движение ног при подскоках и при этом ещё наклонять в стороны голову.	Творческая передача образа обезьянки через имитационные движения, мимику.
22.	Крокодил: ползание с опорой рук.	Лежать на животе, ноги вытянуть вместе, упор руками на ладони перед грудью, голову держать прямо;	Знакомство с образом крокодила и попытка его имитационных движений.	Ползать с опорой рук, поочерёдно продвигая их вперёд, при этом ноги остаются соединёнными и прямыми.	Ползать с опорой на руки и касанием пола только соединёнными вытянутыми носками ног, все остальные части тела находятся	Творческая передача образа крокодила и техники ползания с опорой на руки.

					в приподнятом положении.	
23.	Разведчик: ползание с опорой на руки и ноги и на всё туловище. Ползание по-пластунски.	Лежать на животе с опорой на локти и ладони, ноги выпрямить свободно с развёрнутыми носками; голову наклонить к ладоням.	Знакомство с образом разведчика и попытка имитационного движения с передачей характера образа, поэтому сначала движения выполняются медленно и плавно.	Ползать с поочерёдным продвижением вперёд разноимённых рук и ног. Туловище при ползании не приподнимается от пола, а стопы остаются развёрнутыми в стороны.	Ползать по-пластунски и координировать движение разноимённых рук и ног. При ползании руки и ноги касаются пола, даже голова не приподнимается высоко.	Творческая передача образа разведчика с точной техникой ползания по-пластунски. Умение изменять темп и направление ползания по звуковому сигналу.
24.	Маугли: прыжки с разведением прямых ног в стороны.	Стоять с небольшим полуприседом для прыжка, руки опустить вниз.	Знакомство с образом Маугли. Попытка имитационного движения, прыжки с разведением прямых ног в полёте.	Из исходного положения толчком и взмахом развести в стороны прямые ноги, а руки вытянуть прямо в полёте; приземляться на соединённые, чуть полусогнутые ноги и опущенные вниз руки.	Прыгать с увеличением подъёма прямых ног и рук в стороны, при приземлении на пол успевать соединять ноги и опускать руки. Пытаться прыгать с продвижением вперёд.	Выполнять прыжки на батуте при спрыгивании с наклонной высоты; технику разведения прямых ног использовать при опорном прыжке.
25.	Космонавт: прыжки с прогибанием туловища назад.	Стоять с небольшим полуприседом для прыжка, руки опустить вниз.	Знакомство с образом космонавта. Попытка имитационного движения(движения туловища с прогибанием его назад в полёте).	Из исходного положения толчком и взмахом развести в стороны прямые ноги, а руки вытянуть прямо в полёте; приземляться на соединённые ноги и опущенные вниз	Координировать движения рук и ног при прыжке. Прыгать вверх с продвижением вперёд.	Обрабатывать технику прыжка при спрыгивании с высоты, на батуте и т. д., сохраняя заданный образ.

				руки.		
26.	Лебедь: прыжки с разбега.	Исходное положение может быть разным, так как прыжок выполняется во время движений или с разбега.	Знакомство с образом лебедя. Попытка «полетать» как лебедь, т.е. выполнять разные прыжки вверх.	Разбежаться и выполнить прыжок космонавта в движении прыжок Маугли, затем попытаться придумать свои прыжки, выполняя в полёте разные гимнастические фигуры.	Попытаться с разбега выполнить прыжок выпадом с разным положением рук.	Соединять плавные движения лебедя с прыжками, тем самым развивая творческую двигательную деятельность детей, чувство полёта и умение владеть телом.
27.	Балерина: гимнастическая ходьба с носка на всю стопу.	Стоять прямо, плечи чуть отвести назад, голову чуть приподнять.	Знакомство с образом балерины. Попытка ходить плавно как балерина.	Попытка ходить мягко, (ступая с носка) и слегка размахивая руками вперёд – назад, сохраняя при ходьбе осанку.	Координировать движение разноимённых рук и ног, сохраняя осанку гимнастической ходьбы.	Развивать и закреплять технику гимнастической ходьбы и умение сохранять правильную осанку.
28.	Машина: ползание на ягодицах.	Сидя на ягодицах, ноги свободно выпрямить, руки – перед грудью.	При первоначальном знакомстве взять в руки руль или кольцо и, имитируя движения рулём, пытаться передвигаться на ягодицах.	Эти и последующие движения выполняются в один этап. Из исходного положения передвигаться на ягодицах вперёд – назад. Затем то же ползание на ягодицах. Но с разным положением рук: вперёд, вверх, к плечам и т.д.		
29.	Ракета: прыжки с колен на всю ступню.	Стоять на двух коленях, руки отвести назад, чуть присесть на пятки.	Знакомство с образом ракеты, попытка имитационного движения.	Из исходного положения пытаться, резко взмахнув руками вверх и сильно оттолкнувшись всем туловищем, подпрыгнуть вверх и приземлиться на ступни ног. Затем прыжком вернуться в исходное положение и повторять подпрыгивая несколько раз. Прыжки выполнять с продвижением вперёд и на батутах.		
30.	Рыбка: перекаты.	Лежать на спине, прямые руки соединить в замок за	Знакомство с образом рыбки. Попытка перекатываться,	Из исходного положения пытаться медленно перекатываться на бок – живот – другой бок – спину, при этом сохранять прямое, сомкнутое положение ног и прямых, соединённых в замке рук за головой. При перекате вправо – влево		

		головой, ноги выпрямить и плотно сомкнуть вместе.	сохраняя прямое положение туловища (как рыбка).	голову держать так, чтобы лицо не касалось пола.
31.	Колобок: перекаты.	Лежать на спине, плотно поджать ноги, согнутые в коленях ; руки, согнутые в локтях, плотно прижать к груди со сжатыми кулаками; голову прижать к груди – «сгруппироваться».	Знакомство с образом колобка. Попытка имитационного движения перекатом, как колобок.	Из исходного положения пытаться выполнять перекаты вправо – влево, сохраняя «группировку» до конца переката. Попробовать перекатываться в заданном направлении на скорость.
32.	Верёвочка: бег скрестным шагом.	Стоять с слегка приподнятыми руками.	Знакомство с тем, как вьётся верёвка. Попытаться изобразить скрест – переплёт ногами.	Из исходного положения пытаться выполнять бег, переплетая ступни ног друг за друга, помогая движением рук. Стоя боком по направлению движения, пытаться бегать скрестным шагом.
33.	Спортсмен: ходьба спортивная.	Стоять, поставив на носок одну ногу и чуть приподняв вперёд к себе разноименную руку, а другую чуть назад.	Передвигаться вперёд спортивной ходьбой.	Из исходного положения приподнять одновременно ногу, согнутую в колене, вверх, а руку вперёд до уровня пояса. Вернуться в исходное положение ногу и руку, приподнимать другие(разноименные) ногу и руку.

Дети всех возрастных групп могут выполнять эти движения, за редким исключением. Так, некоторые подражательные движения – воспроизвести образ аиста, белки, разведчика, Маугли, космонавта, лебедя, балерины, ракеты и верёвочки – детям 3 - 4 лет сложны.