

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение
«Детский сад №16»



Принята
Совет педагогов МБДОУ
«Детский сад №16»

29.08.2025г.

Протокол №6

Утверждена

Заведующий

МБДОУ «Детский сад №16»
М.В. Коновалова
Приказ № 108 от 29.08.2025г.

Рабочая программа
дополнительной платной
образовательной услуги
« СТАРТ »
(гимнастика и акробатика)

Составитель:
инструктор по физической культуре
Семидякина Л.В.

г. Биробиджан, 2025

« Дано мне тело... Что мне делать с ним?

Таким единым и таким моим?»

О.Мандельштам

Пояснительная записка.

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность человека.

В настоящее время данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к двигательным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку физического развития.

В дошкольном возрасте осанка ребенка только формируется и любое нарушение условий этого формирования приводит к патологическим.

Осанка - привычное положение тела. Как свойство развивающегося организма осанка не является статическим понятием и может нарушаться при резком изменении условий внешней среды. Особенно легко это может произойти в дошкольном возрасте, когда осанка только формируется.

Различают несколько видов осанки: правильную физиологическую и патологическую. Патологическая бывает нескольких видов: лордическая, кифотическая, сутуловатая и выпрямленная.

Если перечисленные разновидности нарушений осанки можно в определенной степени рассматривать как функциональные, связанные с возрастными особенностями мышечной системы дошкольников, с неправильным гигиеническим воспитанием и организацией условий жизни, то сколиоз общее, длительное заболевание, вовлекающее в патологический процесс наиболее важные органы и системы человеческого организма. Клинические наблюдения показывают, что сколиоз врожденное заболевание, развивающееся с раннего возраста. Установлено, что если сколиоз не обнаружен у ребенка до шести лет, то он не возникнет и в дальнейшем.

Общезначимое действие упражнений при их соответствующей дозировке обеспечивает гармоническое развитие мускулатуры, создает достаточную силовую выносливость мышц, позволяющую длительно сохранять определенную позу в пространстве.

Видя проблему формирования осанки, я обобщила опыт работы

«Формирование правильной осанки у детей дошкольного возраста». И пришла к выводу, что успешная профилактика и коррекция осанки возможны на основе использования всех средств физического воспитания: гигиенических, природно-оздоровительных факторов и физических упражнений. (см. таблицу).

Профилактика и коррекция опорно-двигательного аппарата у детей средствами физического воспитания

Средства физического воспитания	Характер использования
Гигиенические факторы	Включать физкультпаузы, физкультминутки на занятиях и при длительной статической позе. В домашних условиях- правильно организованное рабочее место ребенка. Сон ребенка на полужесткой ровной постели.
Природно-оздоровительные факторы.	Ежедневная утренняя гимнастика, игры на свежем воздухе. Закаливающие процедуры, Питание детей должно быть полноценным, сбалансированным.

Физические упражнения	Специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышечного корсета и корригирующие упражнения на формирование правильной осанки. Лечебная физкультура, Цель ЛФК- остановить деформацию позвоночника и закрепить полученные результаты лечения. Дыхательные упражнения, ритмика, растяжка, самомассаж. Тренировка равновесия, баланса, координации.
------------------------------	---

Работая в ДОУ 30 лет я хочу, что бы мои воспитанники пошли в школу сильными, выносливыми, ловкими и быстрыми, с развитой координацией движений. Все эти качества можно развить таким видом спорта, как гимнастика и акробатика. Это послужило тому, что я организовала секцию гимнастики и акробатики «Старт», и теперь обобщила опыт работы **«Использование игровых приемов в организации работы секции гимнастики и акробатики для детей дошкольного возраста».**

Итак, я проработав много лет с дошкольниками, могу сказать, что ни один вид спорта не дает такое развитие человеку как гимнастика, акробатика и производные от нее виды спорта. Ребенок, который занимается гимнастикой и акробатикой с легкостью преуспеет в любом другом виде спорта.

В период от двух до семи лет ребёнок интенсивно растёт и развивается, движения становятся его потребностью. Поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период. Доступность гимнастики основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность в её разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Оздоровительно-развивающая программа по игровой гимнастике направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста и рассчитана на детей дошкольного возраста от четырёх до семи лет. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий.

Так в игровую гимнастику входят разделы: футбол, игрогимнастика, акробатика. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания.

Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Цель программы:

Основной целью программы игровой гимнастики является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами гимнастики и акробатики.

Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребёнка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Всё это способствует укреплению здоровья ребёнка, его физическому и умственному развитию.

Исходя из целей программы предусматривается

решение следующих задач:

1 .Укрепление здоровья:

способствовать оптимизации роста и развития опорнодвигательного аппарата;

формировать правильную осанку;

-содействовать профилактике плоскостопия;

-содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

-развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, проприоцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;

-формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества;

-развивать мелкую моторику .

3 Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся:

-развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;

формировать навыки самостоятельного выражения движений; -воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях.

Предполагаемый результат.

Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребёнка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Всё это способствует укреплению здоровья ребёнка, его физическому и умственному развитию.

При распределении разделов программы учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности каждой группы, физические возможности и психологические особенности ребёнка от четырёх до семи лет. Занятия по игровой гимнастике проводятся два раз в неделю из расчёта 64 часа в год.

Планирование занятий по игровой гимнастике (час)

Для детей 4-5 лет.

Сетка часов при двухразовых занятиях в неделю.

№	Разделы	
1.	Фитбол	В течение года
2.	Игροгимнастика	64
3.	Игропластика	По плану занятий
4.	Стрейчинг	По плану занятий
5.	Пальчиковая	По плану занятий
6.	Гимнастика Игровой	По плану занятий
7.	самомассаж Подвижные игры	64

8.	Игры-путешествия	5
9.	Креативная гимнастика	По плану занятий

Всего часов

64

Характеристика разделов программы

«Игровая гимнастика и акробатика»

Раздел «Фитбол» является основой для развития координации движений, ловкости, чувства равновесия, чувства собственного тела занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно выполнять движения. В этот раздел входят специальные упражнения, задания и игры на больших мячах.

Раздел «Игрогимнастика» служит основой для освоения ребёнком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых для дальнейшей работы по программе. В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Раздел «Игропластика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают ребёнку возможность вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, обретая умиротворённость, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел «Стрейчинг» представлен комплексами статических растяжек, проводимых в игровой форме. Упражнения выполняются детьми самостоятельно, без воздействия со стороны. Стрейчинг основывается на чередовании напряжения и расслабления мышц, так, чтобы нагрузка на всё тело была равномерной.

Раздел «Пальчиковая гимнастика» в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в

увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребёнка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

Раздел «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения игрового самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Раздел «Подвижные игры» содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используется приём имитации, подражание, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования, всё то, что требуется для достижения цели при проведении занятий по игровой гимнастике.

Раздел «Игры-путешествия» включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов программы. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретённых ранее, помогает сплотить ребят.

Раздел «Креативная гимнастика» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим занятиям создаются хорошие возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности мышления, свободного самовыражения и раскрепощённости.

ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ИГРОВОЙ ГИМНАСТИКЕ

Занятия	Вид деятельности	Содержание
1 занятие «Пастушки»	Строевые упражнения Игроритмика Упражнения на больших мячах Игрогимнастика Подвижная игра Игра-знакомство	Ходьба, бег стайкой Образно - звуковые действия «Дудочка, погуди» Имитационно - подражательные Ходьба по доске - мостику «Пастух» «Слепая корова»
2 занятие «Цыплята» ◆	Строевые упражнения игроритмика Упражнения на больших мячах Игροгимнастика Подвижная игра Поисковая игра Упражнения на расслабление и дыхание	Ходьба, бег «стайкой» под звуки колокольчика Образно-звуковые действия «горошинки» Имитационно - подражательные «Корзиночка», -«Ласточка» Ходьба и бег по доске «Не урони яйцо» «Найди яйцо» «Подуй на яйцо»

3 занятие «Петушок-золотой гребешок»	Строевые упражнения Общеразвивающие упражнения Упражнения на больших мячах Игрогимнастика Подвижная игра Пальчиковая гимнастика	Ходьба и бег «змейкой» вокруг «гнездышек» На перекладине гимнастической лестницы Прилагаются Ходьба по доске с мешочком на голове, «Ласточка» «Корзиночка» «Лиса в курятнике» «Петушок»
4 занятие «Котята»	Строевые упражнения Игропластика Фитбол Игροгимнастика Подвижная игра Самомассаж	Пролезание под ниточками, ходьба и бег под речитатив Имитационно - подражательные Игра «Аккуратные котята» «Кольцо»- лёжа «Кошки-мышки»- с подлезанием Музыкальная игра «У кошки шер- сточка везде»
5 занятие «Мышата»	Строевые упражнения Фитбол	Ходьба и бег с подлезанием по сиг- налу-сбор в условленном месте Музыкальная игра
	Игροгимнастика	«Кольцо», «Корзинка»

Игропластика	Ходьба и бег по наклонной доске
Подвижная игра	с прокатыванием мяча
Пальчиковая игра	Группировки, сед ноги врозь, сед на пятках
	«Кошки-мышки»
	1 Мышки-норушки

6 занятие «Щенята»	Строевые упражнения Общеразвивающие упражнения Фитбол Игрогимнастика Игропластика Подвижная игра Самомассаж	Ходьба и бег в игре «Ездовые собачки» Имитационно - подражательные Музыкальная игра «Цирковые собачки» «Служебные собачки» Ходьба и бег по наклонной доске с перешагиванием через предметы Повторить 5-е,
7 занятие «Лошадки»	Строевые упражнения Общеразвивающие упражнения Фитбол Игрогимнастика Подвижная игра «Лошадки»	Ходьба и бег прямым галопом с ро- дителями в паре «Тари-тари-тарара...» «Цирковые лошадки» «Лошадки -спортсмены» Ходьба и бег с перешагиванием через шнур, ползание на четвереньках с мешочком на спине «Лошадки- помощницы», Бег в чередовании с ходьбой
8 занятие контроль- ное «Путешествие к домашним животным»	Игра «Сундучок Игрогимнастика Подвижные игры Игра-сюрприз	Ходьба и бег под звуки колоколь- чика «Кольцо», «Ласточка», группиров- ки сед ноги врозь, сед на пятках «Котята и щенята»-лазание по гимнастической лестнице «Кошки-мышки» с бегом и

		подле- занием «Лошадки»-мини-эстафета- «нагрузи свою лошадку» «Курочка»-перенеси яйцо в гнездо Найди Киндер-сюрприз
9 занятие «Весёлые поросята»	Строевые упражнения Общеразвивающие Фитбол Игропластика Подвижная игра Пальчиковая игра	Ходьба и бег между кирпичиками С кирпичиками Музыкальная игра «Весёлые поросята» Из положения седа в группировке перекаты назад - вперёд «Волк и поросята» «10 поросят»
10 занятие «Зайчата»	Строевые упражнения Общеразвивающие Фитбол	Игра с попыткой прыжков «Зайка серенький» Имитационно - подражательные Музыкальная игра «Зайчата»

	Игрогимнастика Игропластика Подвижная игра Самомассаж	Группировки с перекатами, ходьба по наклонной доске спрыгивание с неё «Кольцо» лёжа, «Корзинка», «Ласточка».
11 занятие «Бельчата»	Строевые упражнения Общеразвивающие Фитбол Игροгимнастика Игропластика Подвижная игра Самомассаж	Ходьба и бег между шишек С шишками Под речитатив Группировки с большими мячами Прогибание в спине вверх-вниз, ходьба по наклонной доске вверх и перенос шишек маме Катание шишки по телу
12 занятие «В гостях у Мишки - топтыжки»	Строевые упражнения Общеразвивающие Фитбол Игροгимнастика Игропластика Подвижная игра Самомассаж	Попытка ходьбы на внешнем и внутреннем своде стопы, бег Имитационно - подражательные под речитатив Упражнения у гимнастической лестницы У гимнастической лестницы лёжа на животе приподняться на руках в упоре, лёжа на спине руками хват за перекладину, ноги перенести на перекладину. «У медведя во бору» «Четыре медвежонка»

13 занятие «Гномики-помощники Деда Мороза»	Строевые упражнения Общеразвивающие Фитбол Игрогимнастика Игропластика Подвижная игра Игра-аттракцион	Имитационно-подражательные ходьба и бег «по сугробам», «на коньках», «на лыжах», Имитационные Стойка на лопатках, метание шишек в дупло Кувырок Игра «Дед мороз» «Колпачки», «Заморожу»
14 занятие «Путешествие к ёлочке»	Строевые упражнения Общеразвивающие Фитбол Игрогимнастика Игропластика Игровой самомассаж Подвижные игры Поисковая игра	«Ёлочка с иголочками» «Стойка на лопатках», миниэстафета - перенеси шишки по наклонной доске, скатимся с горки Кувырок, подлезание под веточку ёлки, перешагивание через веточку «Я в ладаши хлопаю» «Два Мороза», Хороводная игра «Сосулька» «Снежинка»
15 занятие « Лесные приключения»	Строевые упражнения Фитбол	Игра «Найди своё место» Под речитатив «Большая прогулка»

	Игрогимнастика Игропластика Подвижная игра Пальчиковая гимнастика	Кувырок, наклоны в разные стороны с выпрямленными коленями Самолёт, кольцо, корзинка Спуск по наклонной доске лёжа на животе
16 занятие «В поисках Немо»	Строевые упражнения Фитбол Игροгимнастика Игропластика Подвижная игра Самомассаж	Игра «Аквалангисты» Комплекс «Морское царство» Силовые упражнения на укрепление мышечного корсета То же, передвижение по гимнастической лестнице боком- «крабики» «Акула и Немо» «Лепим рыбку»
17 заняггие « На морском дне»	Строевые уражнения Фитбол Игροгимнастика Игропластика Стрейчинг Подвижная игра Упражнения на расслабление	То же То же Кувырок, выпад, шпагат Упражнения на развитие гибкости и растяжка «Море волнуется» «Я на солнышке лежу»

18 занятие «Олино колечко» -	Строевые упражнения Фитбол Игрогимнастика Игропластика Подвижная игра Аттракцион Поисковая игра	Под речитатив по сказке Маршака- имитационно-подражательные То же То же, ходьба по доске и спрыгивание с неё Лазание по лесенке произвольным способом «Кольцо» «Портрет с мамой» «Найди колечко»
19 занятие «Путешествие в мага- зин игрушек»	Строевые упражнения Фитбол Игрогимнастика Игропластика Подвижная игра Самомассаж	Имитационно-подражательные, ходьба и бег Комплекс»Игрушки» То же «Я - маг-волшебник...» «Дин-динь, заходите в магазин...» «Разотру ладошки сильно...»
20 занятие «Живут в банановом лесу шалуны - обезьянки»	Строевые упражнения Фигбол Игрогимнастика Игропластика Подвижная игра Поисковая игра	Ходьба по шнуру, бег «Змейкой» Обезьянки То же со шнуром Подлезание и перепрыгивание че- рез шнур, лазание по гимнастической лесенке за кокосами и банана-

		ми «Охотник и обезьянки» «Найди испуганную обезьянку» «Обезьяний массаж»
21 Занятие «Волшебная палочка»	Строевые упражнения Фитбол Игрогимнастика Игропластика Подвижная игра Игровой самомассаж	Ходьба и бег через и между палочками Упражнения у лесенки Мостик на мяче, то же с палкой Комбинация акробатических упражнений в образно-двигательных действиях. «Воробышки» «Пальчики на ножках»

22 занятие «Жучки»	Строевые упражнения Фитбол Игрогимнастика Игропластика Подвижная игра Пальчиковая гимнастика	То же, что и на предыдущем заня- тии То же Мостик на мяче То же «Божья коровка» «Семейка»
23 занятие «Колобок»	Строевые упражнения Фитбол Игрогимнастика Игропластика Подвижная игра Самомассаж	Ходьба и бег по шнуру Сидя на больших мячах с малыми мячами в руках Акробатические - из упора присев переход в положение лёжа, на спине перекаты вперёд- назад, перекатом вперёд-сед, в группировке сед, ноги врозь широко Кувырок «Лиса в курятнике» Мячиком по ножкам и телу
24 занятие «Куручка Ряба»	Строевые упражнения общеразвивающие Фитбол Игрогимнастика Игропластика Подвижная игра	Ходьба и бег вокруг гнёздышек «Танец маленьких утят» Игра»Куручки-хохлатки» То же, бег по наклонной доске за скатывающимся мячом Кувырок, кольцо, выпад, шпагат

	Упражнения на расслабление	«Курица-красавица» «Цыплятки в яйцах»
25 занятие Мини-эстафеты «Репка»	Строевые упражнения Фитбол Мини-эстафеты и подвижные игры Пальчиковая игра	Имитационно - подражательные Игра «Дружная семейка» Образные, изображая всех героев «Семейка»
26 занятие «Клоуны»	Строевые упражнения Фитбол, креативные игры Игрогимнастика Игропластика Подвижная игра Игра-аттракцион	Ходьба и бег с заданиями для «кло- унских носиков» Игры-перевертыши с творческими заданиями Кувырок, акробатика с 23 занятия, кольцо, стойка на лопатках «Клей» Фокусы в исполнении ребят для мам
27 занятие «Лягушата»	Строевые упражнения Фитбол Игροгимнастика Игропластика Подвижная игра	Игра»На лесном болотце...» Игра «Четверо лягушат» То же что и на занятии 26 То же «Лягушки и цапля»

	Игра малой подвижности для развития мелкой моторики	«Соревнования лягушек - попры- гушек»
--	---	--

28 занятие «Рыбаки»	Строевые упражнения Фитбол Игропластика игрогимна- етика Подвижная игра	Игра «На озере» «Четверо лягушат» «Рыбки», «Раки», «Медуза». «Краб»- лазание по гимнастической лесенке боком Мини-эстафета «Поймай рыбку», «Рыбаки и рыбки»
29 занятие «Путешествие на озеро»		Дубляж 28 занятия
30 занятие «Художники»	Строевые упражнения Стрейчинг Фитбол Игροгимнастика Подвижная игра Креативная игра	Игра «По цвету - беги» Комплекс «Карандаши и резинка» Игра по выбору ребят Взбегание на наклонную доску и . спрыгивание с неё «Ловишка с лентой»
31 занятие «Карандаши и резинка»		Дубляж 30 занятия
32 занятие «Путешествие в весенний лес с мамами и папами»	Строевые упражнения Общеразвивающие упражнения Игροгимнастика Подвижная игра	Игра «Колокольчик» В паре с мамами Элементы акробатики в парах «Автобус» В парах с мамами

Перспективный план 5-6 лет

Месяц	Стрейчинг	Акробатические упражнения	Перекаты, группировки, кувырки	Упражнения на турнике и гимнастической стенке	Упражнения на возвышенной и наклонной доске	Подвижные игры
Октябрь		1 -«ванька-встанька» 2- «еамолёт» 3- «кольцо» 4- «корзинка»	Группировки и из и.п. - сидя, лежа на спине, на боку, вниз лицом и присед 2- перекаты из и. п.	1 - на турнике-вис с попыткой подтягивания, 2- лазание по гимнастической стенке-разными способами.	Забегание и спрыгивание с наклонной доски при поддержке	«Птичка и лисичка» «соберём урожай» «Повар и котята»

Ноябрь		1 -4-то же, 5- «замок», 6- «берёзка».7- мостик,8- «петушок»,9- «выпад, 10- шпагат.	То же, Кувырок- перекат.	1-вис с подтягиванием прямых ног как «уголок», 2-то же, «Выше поднимись!», «Лягушка», лазание приставным шагом по гимнастической стенке.	Ходьба и бег по наклонной доске с мешочком на голове	«Ловкие мышы» «Огуречик» «Котята и щенята» «Зайчики»
Декабрь		1-10-то же	То же, кувырок вперёд.	вис с выполнением различных упражнений ногами, то же и упражнения у стенки «Змейка», «Потянем ноги!», Лазание	Ходьба и бег по доске с перелазанием на пролёт гимнастическо й стенки и спуск по стенке	«Хитрый лис» «медвежата» «Белочки» «Три поросёнка»

				переменным		
Январь		1-10-то же	1 - то же,2-Кувырок с прыжком	1 -«Кольцо» 2- то же, «Веточка качается»,»Птичка на ветке», лазание с переходом с пролёта на пролёт по диагонали	Ходьба и бег по доске, самостоятельно е епрыгивание	«Змейка» «Ветер, льдинки и мороз» «Два мороза» «Колдун»
Февраль		1-10-то же,11-«ласточка»,12-«полушпагат», 13-«верблюды»	То же, кувырок с разбега.	«Улитка» то же, «Уголок»,»Верблюды» Лазание с переворотом туловища на 180-360	То же, но епрыгивание с сильным взмахом рук, полётом вверх и приземлением, с сохранением	«Магазин» «Юнги»

Март		То же	То же, кувырок в обруч.	«Улитка в домике» то же, Кто выше поднимется на руках?», «Кто выше поднимет ногу», «Стрела»	Ходьба и бег по возвышенной доске с выполнением «ласточки», выпада, шпагата и	«Охотник и обезьянки» «Г уси» «Усни- трава» «Г орелки»
Апрель		То же	То же, кувырок назад из седла или приседа спиной кна руки и стопы. мату.	1-«Уголок», 2- то же, лазание по горизонтальной лесенке с опорой	То же	«Солнечный лучик» «Аисты и лягушки» «Делай
Май		То же	То же	уголок вверх ногами. то же, «Кольцо, стоя», «Ласточка», «Замочек», «Мостик»	То же	«Волшебные превращения» «Светофор» «Лягушата»

				1 !а гуриикие ние е выполнением упражнений на свободное творчество, на лесенке-лазание различными способами.		Мини- эстафеты Хоровод «перевертыши »
Июнь		Прейтииная гимнастики	То же		То же	

Перспективный план 6-7 лет

месяц	Стрейчинг	Акробатичес кие упражнения	Перекаты, группиров ки,	Упражнения на турнике и гимнастической стенке	Упражнения на возвышенно й и	Подвижные игры
-------	-----------	----------------------------------	-------------------------------	--	---------------------------------------	-------------------

Октябрь	«Волшебные фигуры»	1-« ванька- встанька». 2- «самолёт», 3- «кольцо».4- «корзинка»	1- группировка и из и.п. - сидя, лёжа на спине, на боку, вниз лицом	1 - на турнике-вис с попыткой подтягивания, 2- лазание по гимнастической	Забегание и спрыгивание с наклонной доски при поддержке	«Коршун и наседка» «Скачки на ипподроме» «Птички на
Ноябрь	«Приключен ия домашних тапочек»	1-4-то же, 5- «замок», 6- «берёзка».7- мостик,8- «петушок»,9- «выпад, 10- шпагат.	То же, Кувырок- перекат.	1 -вис с подтягиванием прямых ног как «уголок», 2-то же, «Выше поднимись!», «Пягушка»	Ходьба и бег по наклонной доске с мешочком на голове	«Кошки- мышки» «Огурчик» «Огонёк» «Клей»

				рейкам.		
Декабрь Открытое занятие.	«Художники»	1-10-то же, стойка на руках.	То же, на кувырок вперёд.	1 - вис с выполнением различных упражнений ногами, 2- то же и упражнения у стенки «Змейка»,	Ходьба и бег по доске с перелазанием на пролёт гимнастической стенки и спуск по ступенькам.	«Хромая лиса» «Медведь, что ты ешь?» «Банки разрушились»
Январь		1-10-то же, акробаты на гимнастической стенке. Стойка на	1 - то же, Кувырок с прыжком	1 - «Кольцо» 2- то же, «Веточка качается», «Птичка на ветке», лазанье вверх с доставлением	Ходьба и бег по доске, самостоятельно	«Дракон» «Два Мороза» «Дед Мороз»

Февраль		1-10-то же, 11- «ласточка», 12- «полушага», 13-«верблюд», Упражнения с медболом или мячом. Стойка на руках спереходом на «Мостик»	То же, 1- кувырок с разбега.	1 -«Улитка» 2- то же, «Уголок», «Верблюд», лазание на скорость. Лазание с выполнением подтягивания только на руках	То же, но спрыгивание с сильным взмахом рук, полётом вверх и приземлением, с сохранением равновесия	«Магазин» «Юнги» «Воевода» «В свинку»
Март		Гимнастика с обручем. Стойка на руках, переход на «мостик»	То же, 1- кувырок в обруч.	«Улитка в домике» то же, Кто выше поднимется на руках?», «Кто выше поднимет ногу», «Стрела» Лазание с	Ходьба и бег по возвышенной доске с выполнением «ласточки», выпада,	«В холсты» «Веретено» «Усни - трава» «Горелки»

				сторону.		
Апрель		То же,	То же,	1 -«Уголок»,2- то	То же	«Кувшинчик»
Гимнастический вечер.		упражнения с эспандером.	кувырок назад из седа или приседа спиной к «Песточнику»	же, «Кольцо», «Песточник»		«Змейка» «Редьки» «Стрельба пучком»
Май		То же, акробатика в парах	То же.	уголок ввех ногами. то же, «Замочек», «Мостик»	Творческие выступления ребят.	«Прыжки мешке» «Волшебные превращения» «Хромая курица»
Июнь		Креативная гимнастика	То же.	На турнике-вие с выполнением упражнений на свободное творчество, на лесенке-лазание	То же	Мини эстафеты Хоровод «перевертыш»

«Фитбол» и «Стрейчинг»- проводится каждое занятие в течении учебного года. Упражнения по Фитбол и «Стрейчингу» прилагаются.

УПРАЖНЕНИЯ НА ФИТБОЛЕ

«Правильная осанка» И. п. сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бёдра, спина прямая. Сохранять правильную осанку голову не опускать -10 секунд.

«Перекаты» И. п. то же. Перекаты стопами с пяток на носки и наоборот.

«Часики» И. п. сидя на мяче руки, на поясе. 1-наклон вправо; 2 - и. п.; 3-наклон влево; 4-и. п.

«Достань мяч» И. п. лёжа на животе, на полу (перед мячом).

1 -3 приподнять верхнюю часть туловища и прогнувшись положить ладони на мяч; 2-4 и. п.

«Покатай мяч» И. п. то же. Прогнуться и покатить мяч от левой руки к правой и обратно.

«Покажи пяточки» И. п. лёжа на животе, на мяче, опора на стопы и ладони. 1-3 поднять прямые ноги; 2-4 и. п.

«Мячики» И. п. сидя на мяче руки держать на бёдрах. Легкие подпрыгивания на мяче (можно с движениями рук вперёд, назад- качели, с хлопками перед собой и за спиной, с вынесением ноги вперёд на пятку, с подъёмом поочерёдно колен).

«Буратино» И. п. сидя на мяче руки на бёдрах. 1- поворот головы вправо; 2-3 медленно поворачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому; 4-и. п.

«Колёса» И. п. сидя на мяче, руки согнуты в локтях перед грудью. Вращение согнутых рук одна вокруг другой.

«Черепашка» И. п. лежа на животе, на мяче с опорой на стопы и ладони. 1-3 медленно поднять правую (левую) ногу; 2-4 и. п.

«Ленивец» И. п. сидя на пятках перед мячом, руки положить на мяч, одна ладонь на другой, подбородок на ладони. Покачивания на мяче вперёд, назад (приподнимаясь с пяток и садясь)

«Пловец» И. п. стоя на коленях перед мячом, опираться на него грудной клеткой. 1 -3 прокатить мяч вперёд, выполнив руками движения пловца; 2-4 и. п.

«Волна» И. п. сидя на пятках перед мячом, ладони на мяче.

1-3 прокатить мяч вперёд, опустив голову, и наклониться; 2 - 4 и. п.

«Силадч» И. п. сидя на пятках, держать мяч руками. 1-3 встать на колени, поднять мяч вверх, посмотреть на него; 2 - 4 и. п.

«Сбей булаву». Стоя в двух метрах от булавы, прокатить мяч вперёд, сбив её.

«Змейка». Бег вокруг мячей змейкой.

«Наклоны головы» И. п. сидя на мяче, руки на бёдрах. 1-2 наклоны головы вправо, влево; 3-й. п.

«Незнайка» И. п. сидя на мяче, руки опустить. 1-3 подъём плеч, руки скользят вдоль мяча вверх; 2 -4 и. п.

«Потянемся к солнышку» И. п. сидя на мяче, руки опустить. 1-2руки через стороны вверх, потянуться; 3-4 и. п.

«Флажок» И. п. сидя на мяче, руки на бёдрах. 1-4 поворот корпуса вправо (влево), правую (левую) руку за голову; 5-и. п.

«Весы» И. п. лёжа животом на мяче, опираясь на ладони и стопы. 1-4 медленно согнуть руки, наклонившись вперёд, ноги приподнять с пола; 5-и. п.

«Пузырь» И. п. лёжа животом на мяче, опираясь на ладони и стопы. 1-2 вдох, надавить животом на мяч; 3-4 выдох, живот втянуть.

«Покачайся» И. п. лёжа на спине, на мяче, руки опустить. 1 -2 сгибая ноги в коленном суставе, покачаться на мяче вперёд; 3-4 назад.

«Мост» И. п. лёжа на спине, на полу, руки держать вдоль туловища, мяч находится под чуть приподнятыми коленями. 1-2 приподнять туловище, опираясь на мяч ногами, а руками и плечами на пол; 3-й. п.

«Передай мяч» И. п. лёжа на спине, на полу, мяч зажать между ног, руки вверх. 1-2 мяч поднять ногами, перехватить его руками; 3-4 руки опустить на пол за головой, то же в обратном порядке.

«Спортивная ходьба» И. п. сидя на мяче, Стопы поставить на пол, руки на бёдрах, спина прямая. Движения стоп (поочерёдно) приподнимая пятки то левую, то правую, не отрывая носки от пола.

«Наклонись и потянись» И. п. сидя на мяче, руки за спиной.1-3 наклон вправо (влево), левую руку вверх, потянуться; 2-4 и. п.

«Посмотри на ладошки» И. п. лёжа на спине, на мяче, руки опустить, ноги согнуты в коленях. 1-3 руки поднять вверх, посмотреть на ладошки; 2-4 и. п.

«Петрушка» И. п. сидя на мяче, руки на бёдрах. 1- 3 выставить ноги вперёд на пятки, руки в стороны, пальцы широко развести; 2-4 и. п.

«Колечко» И. п. лёжа на животе, на полу перед мячом, кисти рук на мяче. 1-3 прогнуться, согнув ноги, и дотянуться носками до головы; 2-3 и. п.

«Болит голова» И. п. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч. Прыгать, держась руками за голову, и качая ею то в одну сторону, то в другую.

«Едет поезд» И. п. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить. Выполнение прыжков на мяче, имитируя руками движение поезда.

«Покажи ладони» И. п. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки на поясе. Выполнение прыжков на мяче, делая повороты туловища, показывая ладони и разводя руки.

«Потанцуем» И. п. сидя на мяче, ноги расставлены шире плеч, руки на поясе. Выполнение прыжков на мяче, выставляя левую и правую ноги (поочерёдно) вперёд и разводя в стороны руки.

«Хлопки под ногами» И. п. сидя на мяче, ноги расставлены шире плеч, руки опустить. Выполнение прыжков, поднимая как можно выше ноги (поочерёдно) и делая под ними хлопки.

«Мы медведи» И. п. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки вдоль туловища. Переваливаемся с одного бока на другой, имитируя движения медведей.

«Погреемся» И. п. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, обхватить себя руками, при прыжках размыкать руки и опять себя обхватывать.

«Мы самолёты» И. п. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки в стороны. Прыжки на мяче.

«Рывки руками» И. п. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки согнуты в локтях, перед грудью, выполнять рывки. 1 - 2 согнутыми в локтях руками; 3-4 прямыми руками.

«Поворотики» И. п. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки на поясе. Прыжки с поворотами в стороны, ставя поочерёдно ноги на пятку.

«Подними ноги» И. п. лёжа на спине, на полу, руки за головой, ноги на мяче. Поочерёдно поднимаем ноги вверх.

«Перекат на спине» И. п. лёжа на спине, на мяче, делать перекат, приседая. Руки откинуть назад. При перекате стараемся достать руками пол.

«Боксёры» И. п. сидя на мяче. Прыжки, ноги слегка шире плеч, имитация руками движений боксёра.

«Три хлопка» И. п. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч. Прыжки, подкидываем вверх мяч (меньшего размера) как можно выше, делаем три хлопка, ловим мяч.

«Покажи носок» И. п. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки держать на поясе. Прыжки на мяче, при этом выставляем вперёд то один, то другой носок ноги.

«Повернись» И. п. сидя на мяче, одна рука на затылке, другая на бедре. Повороты в сторону поднятой (на затылке) руке. При повороте подбородок поднять вверх.

«Покачивания» И. п. сидя на мяче. Лёгкие покачивания вверх - вниз, не отрывая ног от пола.

«Выше ногу». И. п. лёжа на спине, ноги положить пятками на мяч. Попеременные подъёмы ног.

«Наши ножки побежали» И. п. лёжа на животе, на мяче, ноги и руки упереть в пол. Положение считается правильным, если поясничный отдел выпрямлен. Быстрые поочерёдные подъёмы ног.

«Крокодил» И. п. лёжа на животе, на мяче, ноги и руки на полу. Сделать четыре шага руками вперёд и четыре назад (не слезая с мяча). Следить, чтобы спина не «провисала».

«Мы зайчики» И. п. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, кисти рук перед грудью (как у зайчат). Прыжки на мяче.

«Вижу - не вижу» И. п. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч. Прыжки, закрывая и открывая ладонями глаза.

«Нарисуй восьмёрку» И. п. сидя на мяче, руки развести в стороны. Рисование восьмёрки то одной, то другой ногой.

«Достань колено» И. п. лёжа на полу, ноги положить на мяч, руки за голову. Поочерёдно доставать локтями колени.

«Вдохни и выдохни» И. п. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки на поясе. Глубокий вдох и глубокий выдох.

«Потряси руками» И. п. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить. Прыжки. При этом свободно, как хочется, трясти руками и одновременно выставлять ноги.

«Горка» И. п. сидя на мяче, ноги прямые, вперёд, врозь. Съехать с мяча, как с горки.

«Барабан» И. п. стоя перед мячом на коленях, кисти рук на мяче. Похлопать по мячу, как по барабану.

И. п. упор сидя сзади на полу, ноги прямые с правой стороны от мяча. 1-2 перенести левую ногу через мяч, положить её с левой стороны от мяча; 3-4 то же левой ногой, (можно переносить одновременно две ноги).

И. п. сед на полу, ноги согнуты в коленях, мяч на полу держим сзади за ручку. 1-2 выпрямить ноги, спиной лечь сверху на мяч; 3-4 вернуться в и. п.

И. п. стоя перед мячом на коленях, руки прямые, ладонями на мяче. Прокат прямых рук вперёд по мячу, до груди; 3-4 и. п.

И. п. мяч у стены, сесть, спиной к мячу ноги согнуты в коленях (прямые). 1-2 надавить спиной на мяч, упираясь ногами в пол, 3-4 и. п.

И. п. мяч у стены, сесть лицом к мячу, ноги упереть стопами в мяч. Одновременно (поочерёдно) надавливать ногами на мяч.

«Обними» И. п. сидя на полу, ноги прямые, мяч на ногах (между ног, на полу). Обхватить мяч руками, сжать его.

«Обними». И. п. лёжа на полу, мяч на животе. Обхватить мяч руками и ногами одновременно, сжать его.

«Равновесие». И. п. лёжа на мяче, на спине, стопы на полу. Руки в стороны, слегка раскачиваясь, лежать.

«Звёздочка» И. п. лёжа на мяче, на животе. Руки и ноги в стороны. Удерживать равновесие. Можно выполнять поочерёдно (вначале руки в стороны, затем ноги).

И. п. сидя на мяче, ноги на ширине плеч. Поднять руки вверх, похлопать; опустить вдоль туловища вниз, похлопать по мячу (слегка подпрыгивая).

И. п. сидя на мяче, руки, на поясе. Перекаты вправо, влево (вперёд, назад), не отрывая ноги от пола, ягодицы от мяча.

«Вокруг себя» И. п. соя, мяч в правой, внизу. 1-2 передать мяч за спиной в левую; 3-4 передать мяч, перед собой, в правую. Следить за осанкой.

«За спину» И. п. стоя, мяч держать двумя, перед собой, руки внизу. 1 -2 взмах руками с мячом вверх, перевести мяч за спину; 3 - 4 и. п.

«Силач» И. п. мяч в правой, у плеча. 1-3 выпрямить руку с мячом вверх; 2- 4 и. п. (то же левой рукой). Подбрасывание мяча вверх, и ловля двумя руками (мяч подбрасывать не высоко).

ИГРОВОЙ СТРЕЙЧИНГ

«Сказка о карандаше и резинке»

- Вы все любите рисовать. вы-художники, а чем рисуют художники, и что им необходимо для рисования? кто умеет придумывать и фантазировать, кто в своём воображении создаёт целый мир, может так себя назвать, но этого мало. Важно, что бы не только ты сам считал себя художником, надо чтобы это сказали о тебе другие. И в этом тебя поддержат фломастеры, карандаши и резинка-ластик. Если ты правильно научишься ими пользоваться. Они помогут тебе нарисовать много интересного и удивительного. Ведь карандаши-это волшебные палочки, которые умеют творить чудеса. Но так уж устроен наш мир, что волшебству нужно учиться.

Представим, что наши ножки- карандаши.

Упражнение «Волшебные палочки» И. п.-дети лежат на спине, руки спокойно вытянуты вдоль тела, ладонями вниз. Медленно поднять ноги вверх и так же медленно в И.П.

«Мягкие и твёрдые карандаши»

И.П.-лёжа на спине, руки вытянуты вверх над головой.

«Твёрдый карандаш»- изо всех сил вытянуться на полу, туго натянуть руки и ногой. «Мягкий карандаш»-расслабить все мышцы.

«Молодые и старые карандаши»

И.П.- «прямой угол», пальцы ног вытянуты, руки в упоре сзади Поднять туго натянутые ноги в вертикальное положение («молодые карандаши») Перекат на спину, ноги согнуть в коленях максимально приблизить к ягодицам, обхватить колени руками, голову прижать к коленям.(«старые карандаши»).

«Коробка с карандашами»

И.П.- сесть в позу прямого угла

Руки поднять вверх, ладонями вперёд. Не сгибая ног нагнуться, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Грудью коснуться ног задержаться нужное время. И.П.

Упражнение «рыбка»

И. п.-лечь ничком, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони на полу на уровне плеч. Плавно разгибая руки, поднять голову, грудь. Одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями до головы.

Упражнение «Змея» И. п.- то же. Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться.

Упражнение «Ящерица»

И. п.- лечь ничком, руки вытянуты вдоль тела, ладони прижать к полу.

Поднять прямые ноги как можно выше, упираясь в пол руками, грудью, подбородком. Упражнение «кошечка»

И. п.-стоя на коленях, прямыми руками упереться в пол на уровне плеч.

Поднять голову, прогнуть спину («ласковая кошечка») опустить голову, максимально выгнуть спину («сердитая кошечка»).

Пусть наши карандаши и резинки живут дружно. А вы фантазируйте, рисуйте и мир вокруг станет удивительным, ярким и интересным.

«Волшебные фигуры»

Акробатические упражнения из раздела **«Акробатические упражнения»**. Следует обратить внимание на последовательность упражнений с плавным переходом одного в другое. Все упражнения имеют образно-игровое название и проводятся в форме игры. Дозировка-один раз, но с паузой в высшей точке исполнения. При выполнении упражнений следует фиксировать внимание детей на правильной основной стойке, на прогибе в поясничной части позвоночника с отведением крестца назад и на положении стоп.

«Петушок»

Пытаться удержать равновесие на одной ноге с поясничным прогибом.

«Ласточка»

Слегка приподнять прямую ногу назад-вверх, но фиксировать внимание на поясничном прогибе, пытаясь удержать равновесие с выпрямленным туловищем.

«Выпад»

Фиксировать внимание на прогибе.

«Стойка на одном колене»

Плавный переход с выпада на одно колено.

«Верблюд»

Плавный переход, переставляя переднюю ногу на колени. Руки к пяткам через стороны, положение стоп разное.

«Кольцо»

Выполняется из положения лёжа на животе.

«Корзинка»

Помочь ребёнку в захвате ног руками.

«Ласточка с колена»

Прогиб спины и поочерёдное поднимание ног назад-вверх.

«Улитка»

Плавный переход: сесть на опорную ногу, а поднятую вытянуть назад. Помочь сесть ягодицами на пятку согнутой передней ноги. Зафиксировать поясничный прогиб, руки поднять в стороны.

«Шпагат»

Руки в упор впереди, ноги вытянуть в стороны по мере возможности, но с выпрямленными коленями и с вытянутыми носками.

«Мостик»

Из и. п.-лёжа на спине пытаться приподнимать туловище, фиксируя поясничный прогиб. Упор при подъёме туловища на всю ступню.

«Замок»

Направляя ногу ребёнка к руке, не подтягивая ногу к голове.

«Выпад»

Встать и перейти на выпад с фиксированием поясничного прогиба.

«Акробаты на гимнастической стенке»

Для выполнения какого-либо движения на гимнастической стенке необходимы волевые усилия и напряжение мышечного тонуса. Стоя, сидя или лёжа на полу, ребёнок ещё не может как следует вытянуться и прогнуться. С помощью висов и подтягивания в положение виса дети быстрее и эффективнее добиваются результатов и коррекции опорно-двигательного аппарата.

«Стрела»

И. п. - стоя к стенке правым боком на расстоянии шага.

Техника выполнения: захватить с правой поднятой выше головы рукой. Нош в о. с.-пятки вместе, носки врозь. Левой рукой захватить пятку одноименной ноги. Попытаться поднимать ногу в сторону -вверх, выпрямляя её в коленном суставе с вытягиванием носка.

«Кольцо»

И. п.-то же

Техника выполнения: левой рукой сзади за спиной захватить носок одноименной ноги и попытаться поднять ногу вверх-назад.

«Замок» Из положения «Кольца» подтягивать носок левой ноги к голове.

Все три упражнения выполняются с левой ноги. Во всех упражнениях следует фиксировать внимание детей на поясничном прогибе, отведении крестца назад, на вытянутой опорной ноге с опорой на всю ступню.

«Струна»

И. п. - стоя лицом к стенке на расстоянии двух шагов с захватом рейки двумя руками на уровне груди.

Техника выполнения: левую ногу поднимать вверх, пропуская её между руками. Попытаться вытягивать и выпрямлять её в коленном суставе сначала одну, потом другую опорную ноги. По мере выпрямления и вытягивания ног подтягивать туловище вплотную к стенке. Повторить то же с правой ноги.

«Ласточка»

И. п.-стоя лицом к стенке на расстоянии двух шагов, захват рейки двумя руками на уровне плеч.

Техника выполнения: поднимать выпрямленную левую ногу назад-вверх, туловище наклонять вперёд, голову поднимать вверх, руки вытягивать. Фиксировать поясничный прогиб.

Уголок.

Стоя на рейке, повернуться кругом, переставляя руки по рейке над головой. Подтягиваясь на прямых руках, попытаться поднимать вместе прямые ноги вперёд и удерживать их, напрягая мышцы живота и рук.

Анкета для родителей «Осанка»

Чтобы вовремя распознать у ребёнка проблемы с позвоночником часто бывает достаточно внимательного маминого взгляда. Присмотритесь к своему ребёнку и постарайтесь ответить на следующие вопросы:

Бывают ли у ребёнка боли в спине?

2. Бывают ли у него односторонние боли в крупных суставах (тазобедренных, коленных, плечевых, локтевых) ?

Любит ли он стоять на одной ноге?

Часто ли ребёнок вытягивает шею. Как бы стараясь занять более удобное положение?

Проверьте. Часто ли одна рука опережает другую при наклоне вперёд?

Любит ли ребёнок лежать днём в связи с легко наступающим ощущением усталости в спине?

Находятся ли плечи ребёнка на разных уровнях?

Кажется ли вам , что его голова наклонена к одному плечу?

Кажется ли вам. Что ребёнок иногда прихрамывает?

Бывают ли у него частые головные боли?

Бывает ли головокружение, шум в ушах. Тошнота?

Были ли в прошлом серьёзные травмы, случаи потери сознания, после которых ухудшилось общее состояние здоровья?

Возникают ли периодические боли и дискомфорт в животе?

Не кажется ли вам , что ребёнок не может долго держать спину прямо?

Наблюдается ли избыток или недостаток веса без объективной причины?

Каждый положительный ответ на вопросы с 1 по 9-3 балла, а за положительные ответы на 10-15 вопросы засчитайте о одному . баллу.

ИТАК, если вы набрали более 5 баллов-с 10% уверенностью можно сказать, что жалобы ребёнка связаны с позвоночником.

От 5 до 8 баллов- вероятность того, что жалобы связаны с позвоночником, довольно велики. Покажитесь специалисту(хирургу, ортопеду).

От 8 баллов и более- в вашем случае без сомнения. Нужно обратить пристальное внимание на состояние позвоночника вашего ребёнка.

БИБЛИОГРАФИЯ

- Алиев М.Н. Физическое воспитание дошкольников с ослабленным здоровьем. Ашхабат, Н.Ю. 1984.
- Антипки Г. Массаж и физкультура для детей с различными заболеваниями и нарушениями развития. Киев, 1993.
- Аркин Е.Л. дошкольный возраст. М., 1948.
- Арямов И.Л. Особенности детского возраста . М. 1955.
- Бернштейн Н. А. Ловкость и её развитие. М., 1991.
- Бурно М.Е. Терапия творческим самовыражением. М., 1998.
- Вавилова Е.Н. Учите лазать, прыгать, бегать метать. М., 1983.
- Воропаева И.П. Коррекция эмоциональной сферы дошкольников. М., 1980. Гуревич М, Озерский Н. Психомоторика. М.; Л., 1930.
- Егоров Б.Б., Ю.Ф. Змановский: система эффективного закаливания \\\ Начальная школа: плюс- минус.» 2000, №7.
- Ефименко Н.Я. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. М., 1999.
- Запорожец А.В. Избранные психологические труды. Том 1,2. Развитие произвольных движений. М., 1986.
- Зинченко Я. Интуиция Н.А. Бернштейна: движение -это живое существо \\\ Вопросы психологии. 1996. №6.
- Змановский Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми. М., 1989.
- Кудрявцев В. / Инновационное дошкольное образование: опыт, проблемы и стратегия развития \\\ Дошкольное воспитание. 1997-1999.
- Кудрявцев В. Г. Психолого-педагогические принципы развивающей оздоровительной работы с дошкольниками \\\ Начальная школа: плюс- минус. 2000. №7.
- Лисицкая Т. Ритмическая гимнастика. М., 1995.
- Нестерюк Т., Шкода А. Гимнастика маленьких волшебников. Москва, 1993. Чистякова М.И. Психогимнастика. М., 1995.
- Швалёва Г.Л. Комплексы утренней и ритмической гимнастики. Абакан, 1992. Язловецкий Л. С. Физическое воспитание детей и подростков с ослабленным здоровьем. Киев, 1991г.