

**МИНИСТЕРСТВО  
ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

Государственное казенное  
общеобразовательное учреждение  
Удмуртской Республики  
«Школа № 256 для детей  
с нарушением зрения»  
ГКОУ УР «Школа №256»



**УДМУРТ ЭЛКУНЫСЬ  
ДЫШЕТОНЫЯ НО ТОДОСЬЯ  
МИНИСТЕРСТВО**

«Ляб адзясъ нылниселы 256-тй номеро  
школа» Удмурт Элькунысь  
огъядышетонъя кун казна ужъюрт  
«256-тй номеро школа» УЭ ОККУ

Молодежная ул., д. 88, Ижевск, Удмуртская Республика 426075  
Тел./факс (3412) 37-13-28 E-mail: [sad-256@mail.ru](mailto:sad-256@mail.ru)

Принята:

Педагогическим советом

Протокол № 1 от «27» августа 2020г.

УТВЕРЖДАЮ:



Директор \_\_\_\_\_ /Г.Н. Ермолаева

Приказ № 85 от «27» августа 2020г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
к Адаптированной основной образовательной программе  
дошкольного образования для детей с амблиопией и косоглазием  
на 2020/2021 учебный год

Корректирующая гимнастика  
Коррекционно-развивающая работа  
подготовительная группа

Составитель воспитатель:  
Русских Е.С.

## **Рабочая программа: коррегирующая гимнастика**

**Подготовительная группа.**

**Разработана** на основе Адаптированной основной образовательной программы дошкольного образования **для детей с амблиопией и косоглазием.**

### **Программное содержание:**

#### **Общеразвивающие упражнения.**

##### **Примерный комплекс дыхательных упражнений**

Дыхательные упражнения при спокойной ходьбе. На один шаг — вдох, на два шага — выдох, затем на два шага — вдох, на четыре — выдох.

Бег (в течение 2-х—3-х мин), следить за дыханием через нос.

Ноги шире плеч, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, приподнимаясь на носках - вдох, свободно наклониться, уронив руки - выдох.

Сидя на скамейке, ноги вытянуты вперед, руки согнуты в локтях. Отклониться назад — вдох, затем медленно наклониться вперед до полного вдоха, руками достать носки.

И.п.; стоя ноги шире плеч, руки на поясе. Выполнять наклоны вправо и влево, поднимая одну руку вверх и отводя ее в сторону наклона.

И.п.: основная стойка. Поднять руки перед собой, подтянуть руки перед собой, подтянуться на носках — вдох, присесть на корточки — продолжительный выдох, сопровождаемый звуками. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, в поднятых руках мяч. Наклониться вперед, опустить мяч на пол и с силой прокатить его назад, выдохнув со звуком ух.

И.п.: сидя на стуле, ноги вытянуты вперед. Поднять ноги, подтянуть согнутые колени к груди, обхватив их руками: спину согнуть, голову опустить — выдох. Вернуться в и.п. — вдох.

И.п.: основная стойка. Поднять руки рывком вверх, одновременно отставив ногу назад на вытянутый носок, — вдох. Вернуться в и.п. — выдох. То же — правой ногой.

Спокойная ходьба. Дыхательные упражнения.

И.п.: стоя, ноги шире плеч, руки вдоль туловища. Развести руки в сторону — вдох, рывком обнять себя с энергичным выдохом.

##### **Примерный комплекс упражнений для профилактики и лечения плоскостопия.**

В основе профилактики плоскостопия лежит, во-первых, укрепление мышц, сохраняющих свод стопы; во-вторых, ношение рациональной обуви и, в-третьих, ограничение нагрузки на нижние конечности.

В осуществлении первой задачи ведущая роль принадлежит физическим упражнениям. Программы по физической культуре детских садов в достаточной мере насыщены упражнениями, укрепляющими опорно-двигательный аппарат нижних конечностей (ходьба, бег, прыжки, приседания, плавание, подвижные игры и т.д.), что, несомненно, способствует повышению выносливости нижних конечностей. Следует также обращать внимание на правильную осанку, на параллельную установку стоп при стойках и ходьбе.

И.п.: сидя на гимнастической скамейке, правую ногу вперед. Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка. Повторить 10 раз каждой ногой - вернуться в исходное состояние. То же - стоя.

И.п.: стоя на наружных сводах стоп, подняться на носки— вернуться в и.п. (6—8 раз).

И.п.: стоя на наружных сводах стоп. Полуприсед. Повторить 6—8 раз.

И.п.: руки на поясе. Ходьба на наружных сводах стоп (30— 60 с).

И.п.: основная стойка с сомкнутыми носками, руки на поясе. Поднять пальцы ног вверх—вернуться в и.п. Повторить 10—15 раз.

И.п.: стоя носками внутрь, пятками наружу. Подняться на носки — вернуться в и.п. Повторить ] 0 раз.

И.п.: стойка ноги врозь, стопы параллельны, руки в стороны. Присев на всей ступне, вернуться в и.п. Повторить 6—8 раз.

И.п.: стоя на носках, руки на пояс (стопы параллельны). Покачиваться в голеностопных суставах, поднимаясь на носки и опускаясь. Повторить 8—10 раз.

И.п.: стоя на носках, развернуть пятки — вернуться в и.п. Повторить 8—10 раз.

И.п.: стоя, стопы параллельны, на расстоянии ладони. Сгибая пальцы, поднимать внутренний край стопы. Повторить 8—10 раз.

И.п.: стоя, стопы повернуть внутрь, подняться на носки, медленно согнуть ноги в коленях, медленно выпрямить ноги в коленях — вернуться в и.п. Повторить 6—8 раз.

И.п.: стать на первую рейку гимнастической стенки с хватом за рейку на высоте плеч, лазанье вверх.

Ходьба в полуприседе.

И.п.: стоя, поднять левую (правую) ногу — разгибание — сгибание стопы (оттянуть носок вниз, носок на себя). Упражнение выполняется в быстром темпе. Повторить 10—12 раз каждой ногой.

И.п.: стоя, поднять левую (правую) ногу—поворот стопы наружу, поворот стопы внутрь. Повторите 4—6 раз.

И.п.: то же. Круговые движения стопой.

И.п.: стоя, под каждой стопой теннисный мяч. Подкатывание мяча пальцами ног к пятке, не поднимая ее.

**Для детей 6-7 лет (с гимнастической палкой)**

Поднять палку, встать прямо, пятки вместе, носки врозь. Взять палку в обе руки (хват руками сверху). Палка находится в опущенных руках. Поднять палку вверх, посмотреть на нее, опустить вниз. Повторить 8—10 раз.

Поднять палку вверх и опустить ее за плечи на лопатки, перенести палку вновь через голову и опустить вниз. Повторить 5—6 раз.

Повороты туловища в сторону с подниманием палки вверх. Ноги на ширине плеч, палка в согнутых руках на лопатках. Поднимая палку вверх, повернуть туловище в сторону (выдох со словом вправо), вернуться в исходное положение.

Поднимание прямой ноги вперед. Пятки вместе, носки врозь. Палка поднята над головой. Поднять левую ногу вперед и, опустив руки, дотронуться палкой до голени, опуская ногу и поднимая палку вверх, вернуться в исходное положение. Ноги поднимать попеременно. Повторять 4—6 раз каждой ногой.

Наклоны туловища в стороны с палкой, лежащей на лопатках. Ноги на ширине плеч, палка в согнутых руках на лопатках. Наклонить туловище вправо, выпрямиться, наклонить туловище влево, выпрямиться. Повторить 6—8 раз в каждую сторону.

Прыжки со сменой ног. Правая нога впереди левой, руки на поясе. Прыгать меняя положение ног (сделать 7 прыжков в среднем темпе, затем 7 шагов на месте. Прыжки повторять еще раз).

Поднимание палки вверх и медленное опускание вниз.

Специально подобранные упражнения значительно улучшают вентиляцию и кровоснабжение легких, способствуют улучшению дыхания.

№	Дата проведения	Содержание
1	03.09.2020 г.	Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.
2	10.09	Упражнения с гимнастической палкой.
3	17.09	Упражнения для профилактики плоскостопия.
4	24.09	Упражнения для создания и укрепления мышечного корсета.
5	01.10	Упражнения на мышцы стопы с использованием мелких предметов.
6	08.10	Наклоны, сгибания и разгибания в положении сидя. Стоя и лежа на полу.
7	15.10	Дыхательная гимнастика, упражнения на мышцы стоп.
8	22.10	Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.
9	12.11	Упражнения с гимнастической палкой.
10	19.11	Упражнения для профилактики плоскостопия.
11	26.11	Упражнения для создания и укрепления мышечного корсета.
12	03.12	Упражнения на мышцы стопы с использованием мелких предметов.
13	10.12	Наклоны, сгибания и разгибания в положении сидя. Стоя и лежа на полу.
14	17.12	Дыхательная гимнастика, упражнения на мышцы стоп.
15	24.12	Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.
16	14.01.2021 г.	Упражнения с гимнастической палкой.
17	21.01	Упражнения для профилактики плоскостопия.
18	28.01	Упражнения для создания и укрепления мышечного корсета.
19	04.02	Упражнения на мышцы стопы с использованием мелких предметов.

20	11.02	Наклоны, сгибания и разгибания в положении сидя. Стоя и лежа на полу.
21	18.02	Дыхательная гимнастика, упражнения на мышцы стоп.
22	25.02	Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.
23	04.03	Упражнения с гимнастической палкой.
24	11.03	Упражнения для профилактики плоскостопия.
25	18.03	Упражнения для создания и укрепления мышечного корсета.
26	01.04	Упражнения на мышцы стопы с использованием мелких предметов.
27	08.04	Наклоны, сгибания и разгибания в положении сидя. Стоя и лежа на полу.
28	15.04	Дыхательная гимнастика, упражнения на мышцы стоп.
29	22.04	Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.
30	06.05	Упражнения с гимнастической палкой.
31	13.05	Упражнения для профилактики плоскостопия.
32	20.05	Упражнения для создания и укрепления мышечного корсета.
33	27.05.2021 г.	Упражнения на мышцы стопы с использованием мелких предметов.

