

Учебно-тематический план по ЛФК

для детей 6-7 лет

Количество часов в неделю – 2

Количество занятий в квартал	Продолжительность	Задачи
25	Сентябрь – Ноябрь.	<ol style="list-style-type: none">1. Воспитание сознательного отношения к занятиям.2. Обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку.3. Обучение специальным корригирующим упражнениям.4. Общее укрепление мышечно-связочного аппарата.5. Развитие силы мышц (захваты и прокаты стопой предметов различной формы, сгибание - разгибание пальцев ног).6. Создание правильного представления о нормальной постановке стоп в положении сидя, стоя, в ходьбе.7. Обучение правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы. Обучение массажу стоп мячами - массажерами.
21	Декабрь – Февраль.	<ol style="list-style-type: none">1. Совершенствование навыка правильной осанки и выработка стереотипа правильной походки2. Развитие гибкости и подвижности

		<p>позвоночника.</p> <p>3. Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет с применением гимнастического инвентаря (гимнастические палки, мячи, обручи, мячи - массажеры и т.д.).</p> <p>4. Укрепление мышц голеностопного сустава и стопы.</p> <p>5. Развитие силы стопы (упражнения выполняются в исходном положении стоя, добавляется ходьба на носках, на наружном своде стопы)</p>
24	Март – Май.	<p>1. Укрепление мышц ног и верхнего плечевого пояса с применением наклонной доски, массажеров, с использованием упражнений: покачивание на носках, ходьба на носках на месте, ходьба с высоким подниманием колена, бег на месте на носках, прыжки на двух ногах с продвижением вперед по амортизирующему покрытию (матах).</p> <p>2. Развитие общей и силовой выносливости.</p> <p>3. Формирование навыка рациональной техники ходьбы, бега и прыжков.</p> <p>4. Закрепление достигнутых навыков стереотипа правильной осанки и походки.</p>