

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение гимназия №39  
«Французская гимназия»  
МАОУ гимназия №39 «Французская гимназия»

ПРИНЯТО  
на заседании педагогического совета

Протокол № 1 от 27.08.2025 год

УТВЕРЖДЕНО  
И.о. директора МАОУ гимназии №39  
«Французская гимназия»

Приказ №183-од от 29.08.2025 года

Осипенко Н.А.



## **«Осанка - старт»**

***Рабочая программа спортивной секции  
дополнительного образования с детьми  
7-12 лет  
(срок обучения 8 месяцев)***

Ответственный за реализацию  
педагог дополнительного образования  
***Гончарова О.И.***

Екатеринбург  
2025

## ОГЛАВЛЕНИЕ

### Рабочая программа спортивной секции дополнительного образования «Осанка – старт»

1. Пояснительная записка	3
1.1. Нормативно-правовая база программы	3
1.2. Уровень программы	3
1.3. Новизна и отличительные особенности программы	3
1.4. Направленность программы	3
1.5. Актуальность программы	4
1.6. Адресат программы	4
1.7. Режим занятий	4
1.8. Работа с родителями	4
2. Цели и задачи программы	4
2.1. Цель программы	4
2.2. Задачи программы (обучающие, развивающие, воспитательные)	4
3. Содержание программы	5
3.1. Учебный (тематический) план	5
3.2. Содержание учебного (тематического) плана	5
4. Планируемые результаты	6
4.1. Предметные результаты	6
4.2. Личностные результаты	6
4.3. Метапредметные результаты (познавательные, регулятивные, коммуникативные)	6
5. Организационно-педагогические условия	7
5.1. Материально-техническое обеспечение	7
5.2. Кадровое обеспечение	7
5.3. Методические материалы	7
5.4. Техника безопасности	7
6. Формы аттестации и оценочные материалы	8
6.1. Предварительный (входящий) контроль	8
6.2. Текущий контроль	8
6.3. Итоговый контроль	8
6.4. Методы выявления результатов воспитания	8
6.5. Методы выявления результатов развития	8
6.6. Формы подведения итогов реализации программы	9
Список используемой литературы	9
Приложения	
Приложение 1. Комплексы упражнений, включённые в занятия	10
Приложение 2. Диагностическая карта наблюдения	15

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Нормативно-правовая база программы

Программа «Осанка — старт» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"»
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)
- Устав МАОУ гимназии №39 «Французская гимназия»

### 1.2. Уровень программы

Уровень освоения программы: стартовый (ознакомительный)

Программа предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания. Программа ориентирована на приобретение обучающимися первоначальных знаний и умений в области физической культуры, формирование базовых двигательных навыков и представлений о здоровом образе жизни.

### 1.3. Новизна и отличительные особенности программы

Новизна программы заключается в комплексном подходе к формированию правильной осанки у детей младшего школьного возраста через интеграцию различных методик:

- сочетание элементов детской йоги, фитнеса и лечебной физкультуры
- использование современных техник миофасциального релиза (МФР) в адаптированном для детей варианте
- применение игровых технологий с дидактическими карточками для развития самостоятельности
- акцент на биомеханически правильных паттернах движения

Отличительные особенности программы от существующих программ физкультурно-спортивной направленности:

1. Системный подход к работе со стопами — особое внимание уделяется развитию и укреплению стоп как фундамента правильной осанки (профилактика вальгусной деформации)
2. Постепенное формирование двигательных стереотипов — от устранения ограничений движения к увеличению амплитуды, затем к контролю и закреплению результата
3. Использование тактильной стимуляции — применение тактильных дорожек, самомассажа, МФР для развития проприоцепции
4. Развитие самостоятельности — использование карточек с изображением упражнений позволяет детям самостоятельно планировать двигательную активность
5. Доступность — программа не требует специальной физической подготовки, подходит для детей с разным уровнем физического развития

### 1.4. Направленность: физкультурно – спортивная

«Осанка старт» - это программа направленная на формирование здорового тела ребенка, особое внимание уделяется развитию и укреплению мышц стоп, ног и спины.

### **1.5. Актуальность программы**

«Осанка - старт» заключается в том, что занятия закладывают фундамент для будущего физического развития обучающихся, так же компенсируют недостаток двигательной активности, укрепляют опорно- двигательный аппарат, мышечный корсет. Занятия направлены выстраивания нейтральной осанки позвоночника и против вальгуса стоп. «Осанка - старт» - это система общеукрепляющих, оздоровительных занятий, посредством которых у детей вырабатываются правильные стереотипы движений, формируются навыки и умения, расширяются двигательные возможности и компенсируется дефицит двигательной активности. Именно так закладываются: и правильная походка, и красивая осанка.

**1.6. Адресат:** Возраст обучающихся по данной программе: 7–12 лет.

Особенности младшего школьного возраста (7–10 лет): быстрая утомляемость, преобладание игровой мотивации, интерес к новому

Особенности предпубертативного возраста (10–12 лет): повышенная самооценка, стремление к самостоятельности, социализация

Группы формируются вне зависимости от способности учащихся, уровня физического развития, с учетом возраста и отсутствия у обучающихся медицинских противопоказаний к занятиям фитнесом. Количество обучающихся в группе: 10 – 12 человек.

**1.7. Режим занятий:** 2 раза в неделю по 40 минут в течении 8 месяцев

Объём общеразвивающей программы: 72 часа

Срок освоения: с сентября 2024 по май 2025 года

Форма обучения: групповая

Вид занятий: беседы, практические занятия

Формы подведения итогов реализации программы: беседа, открытое занятие

### **1.8. Работа с родителями:**

Родительские собрания (1–2 раза в год), открытые занятия для родителей, индивидуальные консультации по вопросам домашней двигательной активности, информирование о достижениях и динамике ребёнка, видео с занятий в виде видеозаписи

## **2. Цели и задачи**

### **2.1. Цель программы**

Формирование у обучающихся 7-12 лет навыков правильной осанки, здоровых стоп и базовых двигательных паттернов через систему общеукрепляющих и оздоровительных занятий физкультурно-спортивной направленности.

### **2.2. Задачи программы**

Обучающие (предметные):

- обучить основам безопасного выполнения физических упражнений и правилам поведения на занятиях
- сформировать представления о значении правильной осанки для здоровья человека
- обучить правильной технике выполнения упражнений для развития стоп, укрепления мышечного корсета
- обучить навыкам правильной ходьбы, стояния и сидения
- освоить комплексы общеразвивающих и специальных упражнений для формирования осанки
- обучить основам диафрагмального дыхания и дыхательной гимнастики
- познакомить с техниками самомассажа и миофасциального релиза

Развивающие:

- развивать основные физические качества: силу, гибкость, координацию, выносливость
- развивать подвижность тазобедренных суставов и эластичность мышц
- формировать правильные двигательные стереотипы и увеличивать амплитуду движений
- развивать проприоцептивную чувствительность через тактильную стимуляцию
- развивать способность к самоконтролю и самонаблюдению за своим физическим состоянием
- развивать навыки самостоятельного планирования двигательной активности
- развивать внимание, память, пространственную ориентацию

Воспитательные:

- воспитывать ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни
- формировать ответственность за собственное физическое состояние
- воспитывать дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей
- воспитывать культуру общения и взаимодействия в группе, умение работать в команде
- формировать уважительное отношение к партнёрам по занятиям
- воспитывать позитивное отношение к занятиям физической культурой
- формировать навыки соблюдения правил личной гигиены

### 3. Содержание программы

#### 3.1 Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Упражнения разминки	10	1	9	Наблюдение
2	Упражнения для стоп	15	1	14	Наблюдение
3	Специальные упражнения направленные на улучшение осанки	24	2	22	Наблюдение
4	Подвижные игры	10	1	9	Наблюдение
5	Самомассаж	6	1	5	Наблюдение, беседа
6	Дыхательные упражнения и навыки саморегуляции	6	1	5	Наблюдение, беседа
		71	7	64	

#### 3.2 Содержание учебного (тематического) плана

Структура занятий:

- блок разминки
- блок упражнений для стоп
- специальные упражнения направленные на улучшение осанки
- самомассаж
- дыхательные упражнения и навыки саморегуляции
- игра подвижная, игры с карточками.

*Блок разминки* состоит из упражнений для мышц всего тела.

*Блок упражнений для стоп* состоит из упражнений, направленных на развитие и укрепление стоп, включает как сами упражнения, так и занятия на тактильной дорожке и прыжки, а также обучение правильной ходьбе.

*Блок специальных упражнений*, состоит из упражнений для мышц ног, ягодиц, мышц спины, которые позволяют включить мышцы тела, которые ответственны за осанку.

*Самомассаж* -это тактильная гимнастика, благодаря которой в мозг поступает мощный поток импульсов от рецепторов, расположенных в коже, а также от проприорецепторов мышц и суставов. Детский самомассаж со своей простотой и доступностью, возможностью органично включать его в разные виды деятельности, через свободное выражение эмоций, способствует укреплению физического и психического здоровья детей.

*Дыхательные упражнения и навыки саморегуляции.* Физиологический эффект: позволяют насытить все ткани и органы кислородом, улучшается лимфоток, повышается общая работоспособность, при регулярном применении укрепляют дыхательную мускулатуру (количество упражнений в одной тренировке 2-3, повторений – 4-8 раз в зависимости от возраста детей.) Саморегуляция представлена в виде упражнения шавасаны – полного расслабления тела.

*Подвижная игра* – является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни (П.Ф.Лесгафта)

Ловкость, быстроту, координацию, глазомер, ориентировку в пространстве, основные двигательные навыки, физические навыки, личностные навыки, командность.

*Игры с карточками* - Карточки с изображением упражнений – асан йоги ( позы животных). Карточки используются как дидактический инструмент для формирования у обучающихся навыков самостоятельного планирования двигательной деятельности и заинтересованности. Обучающиеся, освоив базовый арсенал движений, получают возможность самостоятельно компоновать упражнения в логически связанный комплекс.

#### **4. Планируемые результаты**

##### **Предметные:**

Теоретические знания – понимание значимости физических занятий, как средства укрепления здоровья и развития физических качеств человека; формирование навыков безопасного поведения во время занятий, правил личной гигиены, требований к спортивной одежде, спортивному инвентарю для занятий.

Практические навыки – умение правильно ходить и стоять, сидеть, освоение дыхательной гимнастики, методов снятия напряжения, систематическое наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств; способность анализировать технику выполнения упражнений и находить способы устранения ошибок;

##### **Личностные:**

Осознание ценности здорового образа жизни, понимание важности заботы о собственном здоровье, ответственности за физическое состояние, формирование навыков самоконтроля, развитие волевых качеств, умение управлять своим состоянием

##### **Метапредметные:**

**Познавательные:**

Занимающиеся овладеют уверенностью в своих силах, будут понимать необходимость стремления к постоянному саморазвитию, расширяют кругозор, развивают самостоятельность в своем физическом развитии

**Регулятивные:**

Занимающиеся научатся управлять своим психологическим состоянием, разовьют навык психологической концентрации, концентрации внимания и использования мыслительных команд, получат навыки адекватности в самооценке и своих возможностей

**Коммуникативные:**

Занимающиеся будут уметь уважительно относиться к деятельности других;

- будут уметь адекватно воспринимать от педагога оценки своей деятельности и её результатов;
- получают навыки соблюдения нравственно-этических норм;
- приобретут опыт взаимодействия с другими членами группы;
- овладеют культурой толерантного отношения к другим сверстникам.

## **5. Организационно-педагогические условия Условия реализации программы**

Материально-техническое обеспечение:

1. Спортивный зал, хореографический зал
2. Музыкальная колонка.
3. Коврики для йоги.
4. Теннисные мячи.
5. Мячи диаметром 15-20 см.
6. Скакалки
7. Фитнес резинки
8. Утяжеленные мешочки
9. Специальная форма для занятий (удобная одежда для занятий)
10. Полоса препятствий

Кадровое обеспечение: Кадровое обеспечение: Педагог дополнительного образования с профессиональным педагогическим образованием (бакалавриат/специалитет) или имеющий документ о профессиональной переподготовке в области дополнительного образования. Обязательны сертификаты по детскому фитнесу и детской йоге. Рекомендуется прохождение ежегодного повышения квалификации (не менее 36 часов в год) по направлениям: здоровьесберегающие технологии, инновационные методики в дополнительном образовании, работа с обучающимися с ограничениями по здоровью.

Методические материалы:

1. Методы обучения: словесные методы, наглядные, практические
2. Педагогические технологии: здоровьесберегающие, игровые, личностно-ориентированные, дифференцированные, развития самостоятельности и саморегуляции
3. Дидактический материал: карточки с изображением упражнений (позы йоги — асаны животных), плакаты «Правильная осанка», «Строение опорно-двигательного аппарата», схемы выполнения упражнений

Техника безопасности:

Общие требования безопасности

1. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям фитнесом.

2. Обучающиеся должны заниматься в спортивной форме и сменной спортивной обуви с нескользкой подошвой.
3. При обнаружении неисправности спортивного инвентаря немедленно сообщить педагогу.
4. Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
5. О плохом самочувствии немедленно сообщить педагогу.

## **6. Формы аттестации и оценочные материалы.**

### **6.1. Предварительный (входящий) контроль**

Проводится в начале учебного года (сентябрь) при приёме в группу. Цель — определить исходный уровень физической подготовки, выявить особенности осанки и стоп у каждого обучающегося.

Форма проведения: педагогическое наблюдение во время первых занятий.

Педагог фиксирует следующие показатели:

- общая координация движений и уровень физической подготовки;
- особенности постановки стоп (наличие признаков вальгусной деформации);
- привычная поза при стоянии и ходьбе;
- уровень телесной осознанности и способность следовать инструкции.

Результаты фиксируются в диагностической карте наблюдения (Приложение 2) и используются педагогом для индивидуализации подхода к каждому ребёнку.

### **6.2. Текущий контроль**

Осуществляется в течение всего учебного года на каждом занятии и при прохождении каждого тематического блока. Форма проведения — педагогическое наблюдение.

Педагог отслеживает:

- знание и соблюдение правил безопасности на занятиях;
- правильность техники выполнения упражнений (базовые движения, осевая нагрузка, положение стоп, колен, позвоночника);
- освоение дыхательной гимнастики (диафрагмальное, грудное, ключичное дыхание);
- умение применять технику самомассажа;
- способность самостоятельно составить комплекс упражнений по карточкам;
- активность, вовлечённость, умение работать в группе.

По итогам прохождения каждого тематического раздела педагог делает отметку в диагностической карте: «освоено» / «освоено частично» / «не освоено».

### **6.3. Итоговый контроль**

Проводится в конце учебного года (май) (возможно в форме открытого занятия для родителей (законных представителей)).

На занятии обучающиеся демонстрируют:

- умения выполнения комплекса разминочных упражнений; базовый комплекс упражнений для стоп и осанки; дыхательные упражнения; составление и выполненный комплекс по карточкам (йога-асаны животных); навыки правильной ходьбы и принятия нейтрального положения позвоночника.

Педагог проводит сравнение показателей диагностической карты начала и конца года, отражая динамику освоения программы каждым обучающимся.

### **6.4. Методы выявления результатов воспитания**

Педагог использует следующие методы:

- наблюдение за поведением обучающихся на занятиях и в перерывах;
- устный опрос и диагностическая беседа (индивидуальная и групповая);
- анализ самостоятельной деятельности при работе с карточками;
- рефлексия по итогам занятия («Что понравилось? Что получилось? Что хочу улучшить?»).

### **6.5. Методы выявления результатов развития**

- педагогическое наблюдение за качеством выполнения движений в динамике (начало / конец года);
- диагностическая беседа о самочувствии и изменениях в своём теле;
- наблюдение за способностью к самоконтролю и самооценке своих действий;
- анализ участия обучающихся в итоговом занятии;
- анкетирование обучающихся.

#### 6.6. Основные формы подведения итогов реализации программы

Открытые занятия— для родителей и администрации образовательной организации;

Диагностическая карта наблюдения — заполняется дважды (сентябрь / май), отражает индивидуальную динамику каждого обучающегося;

Устная беседа с обучающимися по итогам учебного года — рефлексия, обсуждение достижений и дальнейших планов.

Анкетирование.

#### Список используемой литературы:

1. Красикова И.С., «Осанка. Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки». – Санкт-Петербург, Издательство «Корона.Век», 2020 г.
2. Фролов А., «Йога терапия. Практическое руководство». – Москва. Ориенталия, 2016 г.
3. Борщенко И.А., Болит спина: что делать. Система «Живая осанка». – Москва: Издательство АСТ, 2021г.

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНО:

Материалы курса «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС» (МОДУЛЬ I. Фитнес программы для детей от 6 до 10 лет) от Школы умного фитнеса MOVE4S <https://taplink.cc/move4s>

Материалы курса «Анти – вальгус: тренинг для специалистов», «Ровная спина» от школы Биомеханика. Дети. <https://biomechanika-deti.ru/>

Комплексы включенные в занятия по программе Осанка - старт

Комплексы упражнений для разминки

I комплекс, выполняется в кругу:

1. И.п. стоя, ноги на ширине таза. Наклоны головы вправо/влево, 8 раз.
2. И.п. стоя, ноги на ширине таза. Наклоны головы вперед, 8 раз.
3. И.п. стоя, ноги на ширине таза. Поднимать плечи вверх/опускать вниз, 8 раз.
4. И.п. стоя, ноги на ширине таза. Наклоны туловища вправо/влево, 8 раз.
5. И.п. стоя, ноги на ширине таза. Упражнение «Мельница», 8 раз.
6. И.п. стоя, ноги на ширине таз. Руки согнуты в локтях. Соединить накрест колени и локоть, 8 раз.

II комплекс, выполняется в движении по кругу:

1. Ходьба по кругу, 3 круга
2. Поднимать и опускать руки через стороны, 3 круга
3. Подскоки, поднимая вверх колени, 3 круга
4. Легкий бег, 3 круга
5. Легкий бег с захлестом голени, 3 круга
6. Ходьба с дотягиванием ладонями до пальцев ног, 3 круга.

III комплекс, выполняется по кругу.

1. И.п. стоя, ноги на ширине плеч. Круговые движения головы вправо/влево, 8 раз
2. И.п. стоя, ноги на ширине плеч. Руки вытянуты, пальцы в кулачках. Круговые движения кулачками вперед/назад, 8 раз
3. И.п. стоя, ноги на ширине плеч. Руки согнуты в локтях, пальцы в кулачках. Круговые движения в локтях вперед/назад, 8 раз
4. И.п. стоя, ноги на ширине плеч. Руки вытянуты, пальцы в кулачках. Круговые движения руками вперед/назад, 8 раз
5. И.п. стоя, ноги на ширине плеч. Руки согнуты в локтях. Повороты туловища и разведение рук в стороны, 8 раз
6. И.п. стоя, ноги на ширине плеч. Руки на талии. Наклоны туловища вправо/влево, 8 раз.

IV комплекс, выполняется в движение по кругу.

1. Ходьба по кругу, 2 круга
2. Ходьба по кругу с высоким подниманием бедра, 2 круга
3. Подскоки, 2 круга
4. Бег боком приставными шагами, правым/левым боком, по 2 круга
5. Бег скрестным шагом, правым/левым боком, по 2 круга
6. Ходьба по кругу с подниманием и опусканием рук

V комплекс, выполняется в кругу.

1. И.п. стопы вместе. Руки в стороны. Поднимаем попеременно пятки и одновременно опускаем подбородок на грудь, 8 раз.
2. И.п. стопы вместе. руки на талии. Выпады в перед, 8 раз.
3. И.п. стопы вместе. Прыжком стопы на ширину плеч и руки в стороны, 8 раз.
4. И.п. стопы на ширине таза. Вращение тазом вправо/влево, 8 раз.
5. И.п. стопы на ширине таза. Руки свободно свисают. Вращение туловищем вправо/влево, 8 раз.
6. И.п. стопы вместе. Поднимаемся на носки и ударяем пятками об пол, 8 раз.

Комплексы упражнений для стоп

I комплекс.

Упражнения для стоп у стены.

1. Подъем на носки с вытяжением вверх и сжатием мяча/кубика пятками.
2. Правая ступня на кубике, левая сзади, правое колено тянем к стене, макушка вверх

3. Опускаем пятки с кубика вниз и поднимаемся вверх, вытягиваясь макушкой
4. Приседаем около стены с широко расставленными стопами
5. Раскачивание на корточках опуская колени к полу

Упражнения в линию.

1. Ходьба на носках
2. Ходьба на пятках
3. Ходьба высоко поднимая колени
4. Собака мордой вниз
5. Крадущийся тигр
6. Гусиный шаг

## II комплекс

Разминка для стоп

1. Сгибание пальцев ног
2. Сгибание в голеностопном суставе стоя
3. Поднимание пальцев ног/ только больших
4. Прокатывание мяча стопой
5. Подъем мяча пятками

Упражнения в линию

1. Ходьба, высоко поднимая колени
2. Ходьба с перекатом по стопе
3. АМШ
4. Крабик
5. Крадущийся тигр
6. Гусиный шаг

## III комплекс

Тактильная дорожка + барьеры

Разминка для стоп с полотенцем

1. Пальцы правой стопы на ролле из полотенца, тянемся правым коленом к стене, левая стопа на носочке колени мягкие, поясница сглажена
2. Пятка на ролле из полотенца, тоже самое
3. Плюсна правая на полотенце и отводим ногу назад
4. Прыжки на тумбе/стуле

## IV комплекс

Тактильная дорожка + кольца

Упражнения в линию ходьба

1. На носочках
2. С перекатом стоп
3. Высоко поднимая колени
4. Отгалкиваясь задней стопой
5. Высоко поднимая колени противоположный локоть
6. Правильная ходьба

## V комплекс

Упражнения со средним мячом для стоп и ног

И.п. поза стула спиной к стене, стопы отставлены чуть дальше. Мяч между стоп.

Поднимаем переднюю часть стопы.

И.п. поза стула, м/у стеной и спиной мяч. Отгалкиваемся пятками и выпрямлять колени, ягодицы сжимать, опускаемся до позиции бедра параллельно полу.

И.п. стоя, мяч между колен, сгибать ноги в коленях, сдавливать мяч, упираться на внешний край стопы.

И.п. сидя спиной к стене, поднимаем и переносим прямую ногу через мяч.

И.п. лицом к стене, правое колено наверх на стену, левую пятку поднимем высоко.

### Специальные упражнения направленные на улучшение осанки

Упражнения выполняются по 8-12 раз, количество упражнений может быть уменьшено в зависимости от уровня подготовки обучающихся.

#### I комплекс

1. И.п. алмаз. Упражнение для шеи.
2. И.п. алмаз. Поднимаемся на колени и садимся вправо/влево, руки в противоположную сторону.
3. И.п. алмаз. Поднимаемся на колени и отводим тело назад. Тростник.
4. И.п. всадник. Отводим переднюю ногу по диагонали. Движение тела вперед.
5. И.п. всадник, руки стороны. Наклон вправо/влево (можно на коленях), поднимать поочередно прямые руки в стороны.
6. И.п. русалка. Перекладывать колени вправо-влево.
7. И.п. широкие ножки. Приседание, колени в стороны.
8. И.п. широкие ножки. Сноуборд, стопы прямо. Колени немного согнуты. Выпрямляем правую ногу, потом левую.
9. И.п. сиди на полу ноги широко расставлены, (могут быть согнуты в коленях). Руки параллельно полу. Повороты
10. И.п. сиди на полу ноги широко расставлены. Руки параллельно полу. Наклоняем туловище, опуская руки влево/право
11. И.п. бабочка. Поднимать-опускать колени.
12. И.п. бабочка. Вытягивать ноги в широкую позицию.
13. И.п. на животе. Ладони под плечами или немного впереди. Выпрямлять руки, вытягиваться головой вверх. Подняться в кобру
14. И.п. на животе. Руки в замке на затылке. Приподнимая грудь, верхнюю часть тела вправо/влево.
15. И.п. на спине. Сгибать ноги в колени и притягивать к животу. Поза ветра по 1 ноге.

II комплекс. Поза Горы – и.п. стоя ноги прямые, пальцы ног смотрят вперед, руки вытянуты вдоль тела.

1. И.п. Поза Горы, кубик между стоп. Наклоны головы к плечам
2. И.п. Поза Горы, кубик между стоп. Повороты головы
3. И.п. Поза Горы, кубик между стоп. Растяжка
4. И.п. Поза Горы. Кубик между стоп. Вращение рук: кисти/локти/руки. Вперед/назад
5. И.п. Поза Горы. Руки вытянуты вверх и ладони сомкнуты. Опускаем руки перед собой
6. И.п. Поза Горы. Руки вытянуты вверх и ладони сомкнуты. Опускаем руки за голову
7. И.п. стоя перед кубиком. Зашагивать на кубик правой ногой, левое колено макс. вверх.
8. И.п. стопы вместе, кубик около правой стопы. Прыжки через кубик правым/левым боком
9. И.п. стопы вместе, кубик около правой стопы. Увеличиваем высоту.
10. И.п. Стоя на коленях, кубик перед собой. Тянемся головой вперед в перед к кубику, а тазом назад.
11. И.п. Кошка. Приподнимать колени от пола. Отталкиваясь руками отводим таз как можно дальше
12. И.п. Кошка. Отведение руки вверх. Вытягиваемся через макушку.
13. И.п. Домик. Кубик между коленей. Приподнимаем и опускаем верхнюю часть тела.
14. И.п. Домик. Кубик между коленей. Полумост.
15. И.п. Домик. Колени наклоняем вправо/лево.

#### III комплекс

1. Передне/задний наклон головы/Боковой наклон головы

2. Боковой наклон грудной клетки сидя. ИП: сидя в позе алмаза, выполняем боковой наклон грудной клетки, вытягиваем руку вверх и смотрим на верхний локоть, нижняя рука как опора
3. Всадник. и.п. стоя на правом колене, левая нога вытянута сзади, тянемся правым коленом вперед
4. Боковой полувыпад. и.п.: поставьте ноги широко. Разверните одну стопу, вторая завернута внутрь. Спина ровная, таз направлен вперед. На вдохе согните ногу в колене до проекции над пяткой, на выдохе поднимайтесь вверх.
5. Колено в пол. и.п. Стоя, правая нога впереди, опускаем левое колено в пол, тянемся макушкой вверх. Руки на талии.
6. Приседания с широкими коленями. Пальцы ног смотрят прямо.
7. Стабилизация голеностопного сустава (стоя на одной ноге). ИП. Стоя на одной ноге, вторая нога на носке, опорное колено слегка согнута, проведем условную линию от ТБС к голеностопу и проверим как расположена стопа, носок направим вперед, одновременно, контролируем колено, оно тоже направлено вперед, поднимаем ногу вторую, стоим на одной ноге
8. Собака мордой вниз, динамика.
9. Крадущийся тигр
10. Тигр, подъем ноги правой/левой.
11. Велосипед 1 ногой
12. Книжка на боку
13. Полумост, динамика
14. Мертвый жук. И.п. Лежа на спине, ноги подняты и согнуты под углом 90 гр., руками упор в колени. Вытянитесь за макушкой вперед. Сделайте вдох, на выдохе выполните давление руками в ноги, а ногами сопротивляйтесь движению рук. На вдохе вернитесь в и.п. Варианты выполнения: выполняйте давление только одной рукой в противоположное колено
15. Диагональный мертвый жук

#### IV комплекс

1. Поднимание рук из горизонтального положения в вертикальное
2. Опускание рук из вертикального положения до рук с углом 90 гр
3. Вытягивание шейного отдела с кулачком
4. Приседания с выходом в позу Стула
5. Приседание широкими ногами
6. Сгибание в т/б суставах «Курочка»
7. Тростник
8. Тянемся за звездой
9. Динамическая планка на коленях с опорой на предплечье
10. Планка с шагом в перед – Скалолаз
11. Скалолаз лежа на животе
12. И.п. кошка. Подъем стопы вверх
13. Динамическая АМШ
14. Ягодичный мостик
15. Динамическая звездочка. И.п. обнимаем колени и раскрываемся

#### V комплекс

1. Подъем плеч разноименный
2. Вращение плеч вперед/назад
3. Вытянуть руки в стороны, сгибать в локтях, пальцы тянуть вверх
4. Переплести руки в замок и выворачивать, стараясь выпрямить руки полностью
5. Переплести руки над головой и опускать локти поочередно
6. Руки Орла динамика
7. Отжимания от пола классические на коленях
8. Отжимания на коленях с перестановкой рук

9. Пчелка. И.п. поза ребенка, ладони на талии или выше и совершаем движения локтями
10. Поза Игольное ушко для рук
11. Руки Орла лежа
12. И.п. Домик. Отводим по одной руке назад. кладем на пол
13. И.п. лежа на спине. Голени параллельны полу, руки к потолку. Вытягиваем правую ногу, леву. руку назад.
14. И.п. Домик. колени отводим в право, руки в локтевом замке влево –скручивание.
15. И.п. Домик. Обнимаем колени. Ставим стопы на пол – руки в разные.

#### Самомассаж

1. МФР стоп мячом
2. МФР стоп палочкой
3. Простукивание кулачком рук, ног, грудины и спины
4. самомассаж стоп руками

#### Дыхательные упражнения и навыки саморегуляции

1. Диафрагмальное 1 вид - на вдохе увеличивается живот в нижней части, без участия других сегментов тела.
2. Диафрагмальное дыхание (оппозитивное) 2 вид - на вдохе подтягивается низ живота к грудной клетке
3. Грудное. На вдохе ребра раздвигаются в стороны, увеличивая эпигастральный угол без участия других сегментов тела.
4. Ключичное. На вдохе плечи поднимаются вверх, не более 3-5 см.
5. Боковое. На вдохе, во время наклона грудной клетки в сторону (латерофлексия), ребра поднимаются вверх. Подъему ребер помогает отведенная прямая рука.
6. Шавасана, упражнение саморегуляции, когда обучающийся полностью расслабляет тело и находится в состоянии покоя 2-5 минут.

#### Подвижные игры

1. Вышибалы — развитие ловкости, быстроты реакции, координации движений
2. Резиночки — развитие прыгучести, координации, внимания
3. Скакалка — развитие выносливости, ритма, координации
4. Официанты — ходьба с предметом на голове для формирования правильной осанки
5. Йога-карточки — самостоятельное составление комплекса из поз животных (асаны йоги)
6. Голова «Воздушный шар» — упражнения с предметом на голове, развитие осанки
7. Кто лишний? — подвижная игра на внимание и быстроту реакции

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 204386788034329348492695391725163536704499088675

Владелец Осипенко Наталия Александровна

Действителен с 11.09.2025 по 11.09.2026