

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида № 8 с приоритетным осуществлением деятельности по физическому направлению развития воспитанников»  
623300 Свердловская область г.Красноуфимск ул.Ленина 56  
тел. 8(34394) 5-17-03, 5-17-08 e-mail: [mkdou8@yandex.ru](mailto:mkdou8@yandex.ru)  
(МАДОУ детский сад 8)

**Принята:**  
На заседании Педагогического  
совета  
Протокол № 1 « 31 » 08 2018г.



**Утверждена:**  
Заведующий МАДОУ детский сад 8  
*Мережнев* В.Мережникова  
« 31 » 08 2018г.  
*№ 46-ОД*

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«Скандинавская ходьба»**

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации – 1 год

Составитель:  
Мишарина Виктория Михайловна,  
инструктор по физической культуре

г. Красноуфимск, 2018

## Оглавление

1. Комплекс основных характеристик программы: .....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2.Цели и задачи .....	4
1.3 Содержание программы.....	5
1.4. Планируемые результаты.....	6
2 Комплекс организационно-педагогических условий: .....	6
2.1.Календарный учебный график.....	6
2.2. Условия реализации программы .....	9
2.3.Формы аттестации .....	10
2.4. Оценочные материалы.....	10
2.5. Методические материалы.....	11
2.6. Список литературы. ....	12
Аннотация.....	12
Сведения о разработчике.....	13
Приложение.....	14

## 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Направленность программы: спортивно-оздоровительная.

По данным Всемирной организации здравоохранения недостаточно активный образ жизни представляет собой глобальную проблему для общественного здравоохранения. С каждым годом растёт количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, плоскостопием, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям.

**Актуальность программы:** В поиске эффективных путей укрепления здоровья ребёнка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности. Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых нормативных документах, где огромное внимание уделяется вопросам здоровья и сохранения. Забота о здоровье воспитанников приоритетная задача дошкольного учреждения. Здоровый образ жизни для ребенка в детском саду – первооснова его полноценного развития и воспитания, на мой взгляд, в этом смысле очень важны, рационально организованный двигательный режим, разнообразие подвижных мероприятий по формированию осознанного отношения и своему здоровью.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы спортивно-оздоровительной направленности «Скандинавская ходьба» для детей старшего детского возраста – это дополнительная возможность для оздоровления, совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста путем формирования у них потребности в движении.

Ходьба с палками, или северная ходьба, скандинавская ходьба, нордическая ходьба, финская ходьба (англ. NordicWalking) – это вид ходьбы на свежем воздухе с использованием специальных палок, похожих на лыжные. При таких прогулках работают 600 мышц тела человека, что составляет 90% всей мышечной системы. Расход энергии увеличивается на 40-45% по сравнению с обычной быстрой ходьбой без палок.

**Скандинавская ходьба** и комплекс упражнений, разработанный Марко Кантанева, подходят для людей любого возраста и любого уровня физической подготовки, поскольку являются наиболее щадящим и легким способом развития выносливости, координации движений, силы и гибкости. Противопоказаний к скандинавской ходьбе, как таковых, не существует. Мы уверены, что занятия с воспитанниками скандинавской ходьбой станут эффективной формой работы ДООУ по укреплению их здоровья, коррекции недостатков физического развития, профилактике заболеваний и увеличения двигательной активности. **(Приложение 1)**

Чтобы начать занятия скандинавской ходьбой в первую очередь необходимо подобрать детям специальные палками, чтобы усилить её эффективность. Подбор палок рассчитывается по формуле:

Где  $A$  – высота палок в см,  $aB$  – рост ребёнка в см  $A=B*0,7$

Палки используются для того, чтобы мышцы верхней части тела работали не меньше мышц ног, они делают **ходьбу легче**, хотя усилий затрачивается больше, чем на обычную **ходьбу**.

Программа создана на основе социального заказа родителей обучающихся детского сада 8.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон “Об образовании в РФ” от 29.12.12 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями)
2. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ от 18.11.2015г. №093242
3. Положение о дополнительных общеразвивающих программах в МАДОУ детский сад 8 от 31.08.2018г №1
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»
5. Устав МАДОУ детский сад 8 (в новой редакции, утв. Приказом МО Управления образованием городского округа Красноуфимск № 221 от 10 декабря 2015г.)
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013г. №26 (ред. от 27.08.2015) «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

## 1.2. Цель и задачи

**Цели программы:**

- формирование знаний о здоровом образе жизни у детей и родителей;
- повышение роли семьи в физическом воспитании, оздоровлении и гармоничном развитии детей.

**Основные задачи** использования скандинавской ходьбы для дошкольников:

1. Укрепление здоровья, коррекция недостатков телосложения, повышение функциональных возможностей организма.
2. Развитие двигательных качеств: быстроты, гибкости, силы, выносливости, скоростно-силовых и координационных.
3. Воспитание инициативности, самостоятельности, формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.
4. Воспитание привычек здорового образа жизни, привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, организация активного отдыха и досуга.
5. Воспитание психических морально-волевых качеств и свойств личности, самосовершенствование и само-регуляция физических и психических состояний.

Программа рассчитана на детей 5-6 лет. По мнению психологов ребенок 5-6 лет имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность. Так же способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены. У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими. С помощью программы дополнительного образования «Скандинавская ходьба» ребенок будет осваивать новые умения и качества, а так же буде закреплять уже освоенные.

Объем программы 18 ч. В год.

Срок реализации – 1 год.

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 25 мин. Количество обучающихся в группе 10 человек ( в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13)

Форма обучения: очная

Виды занятий: групповая, индивидуальная. Теоретические знания через формы свободного общения и объяснения.

### 1.3. Содержание и структуры программы

Тренировочный процесс в нашем дошкольном учреждении учитывал: соответствие физических нагрузок **ходьбы** с палками по возрасту, полу и индивидуальным возможностям (*состояние здоровья, физическое развитие, физическая подготовленность*) детей; постепенное увеличение интенсивности, объема физических нагрузок и времени тренировочного занятия; правильное чередование нагрузок с интервалами отдыха.

Наиболее предпочтительное время для начала занятий, на мой взгляд – осенний период. Занятия по овладению **скандинавской ходьбой** мы начали с детьми старшей группы. На первых занятиях палки даются на 5–10 минут, постепенно это время увеличивается.

Обучение **скандинавской ходьбе** начинали с комплекса упражнений (**Приложение 2**)

Переходим непосредственно к **ходьбе**. В медленном темпе выполняем сначала 2 шага, акцентируем внимание на постановке стопы и выносе палки, затем выполняем 6-8 шагов, акцентируем внимание на постановке стопы, выносе палки и свободном положении палки сзади.

Начинали занятие с разминки рук и ног, а также несколько упражнений на разогрев мышц туловища. После чего детям напоминаются правила **ходьбы** (идти, ставя ноги с перекатом с пятки на носок, спину держать ровно, смотреть вперед, не спешить, спокойно дышать).

Затем дети приступают непосредственно к выполнению **ходьбы**.

На первом этапе у наших воспитанников движения рук и ног были несогласованны; чаще всего движения рук отстают от движений ног, происходил одновременный взмах двумя руками и палками. Палки не помогали в **ходьбе** (нет толчка палками, а чаще всего использовались как средство удержания равновесия.)

На втором этапе еще не было полной синхронности движений рук и ног ребенка, но уже заметны некоторые толчковые усилия палками. Частично снималась мышечная напряженность.

На третьем этапе движения рук и ног стали более согласованны, ритмичны, начали совпадать во времени, палки стали выполнять свою основную функцию – отталкивание.

После **ходьбы** необходимо выполнить несколько упражнений, которые помогут **восстановить организм** (**Приложение 3**)

Когда дети хорошо овладеют передвижением с палками, можно выходить с ними за территорию детского сада. Продолжительность скандинавской ходьбы – от 20–25 мин в старшей группе, (1 раз в неделю).

- Особенность проведения **скандинавской ходьбы** в холодный период года состоит в повышении двигательной активности наших воспитанников с целью сохранения теплового баланса. Для этого инструктор по физической культуре совместно с педагогами используют как фронтальные, так и групповые методы организации

В зимний период года занятия скандинавской ходьбой планируется проводить при температуре воздуха –15–18°С. При температуре воздуха ниже –18°С продолжительность занятий сокращалась до 15–20 мин. Скандинавскую ходьбу использую в конце прогулки, поскольку после активной мышечной деятельности дети уходят в помещение детского сада.

Использование палок способствовало более эффективно:

- Поддерживать тонус мышц одновременно верхней и нижней частей тела.
- Тренировать около 90% всех мышц тела ребенка.
- Уменьшить при ходьбе давление на колени и суставы.
- Улучшить работу сердца и легких.
- Ходьба идеальна для исправления осанки ребенка и решения проблем шеи и плеч.
- Палки помогают детям двигаться в более быстром темпе без всяких усилий.
- Повысить заинтересованность детей при проведении оздоровительных прогулок и экскурсий

#### 1.4. Планируемый результат

**Планируемый результат:**

1. Сокращение числа ЧБД(часто болеющих детей)
2. Овладение детьми навыками оздоровления, здорового образа жизни;
3. Закрепление оздоровительных мер в виде устойчивого психосоматического состояния
4. Повышение уровня развития физических качеств.
5. Повышение заинтересованности и компетентности родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей и собственного здоровья.

### 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации.

#### 2.1. Календарный учебный график

№	Неделя, месяц	Тема	Количество занятий			Формы Организации занятий	Формы промежуточной аттестации
			Всего	Теория	Практика		
1	Сентябрь, 1-2 неделя	В здоровом теле – здоровый дух!	2	1	1	Беседа, Практическая работа	Текущий контроль

2	Сентябрь, 3-4 неделя	«Я здоров, я закаляюсь и ходьбой занимаюсь» (тянем палки за собой)	2	1	1	Беседа, тренировочный процесс	Текущий контроль
3	Октябрь, 1-2 неделя	« Надо всей семье стараться И привычку завести Ходьбой заниматься Чтоб здоровыми расти» (Обучение попеременному шагу)	2	0	2	Практическая работа	Текущий контроль
4	Октябрь, 3-4 неделя	Будем спортом заниматься!	2	0	2	Тренировочный процесс	Текущий контроль
5	Ноябрь, 1-2 неделя	«Вместе с зайкой и лисичкой, Будем спортом заниматься Закаляться и улыбаться» (Закрепление попеременного шага)	2	0	2	Тренировочный процесс	Текущий контроль
6	Ноябрь, 3-4 неделя	Фотоконкурс «Как я закаляюсь дома!»	2	0	2	Практическая работа	фотовыставка
7	Декабрь, 1-2 неделя	«... Да по зимнему коврику К новогоднему костру!» (Обучение одновременному шагу)	2	0	2	Практическая работа	Промежуточный контроль
8	Декабрь, 3-4 неделя	Я здоровье сберегу –сам себе я помогу!	2	1	1	Беседа	
9	Январь, 1-2 неделя	«В некотором царстве, в некотором государстве...»  (Закрепление одновременного шага, повторение попеременного шага)	2	0	2	Тренировочный процесс	Текущий контроль
10	Январь, 3-4 неделя	По следам невиданных зверей	2	0	2	Практическая работа	Текущий контроль
11	Февраль, 1-2 неделя	Виды спорта	2	1	1	Беседа, тренировочный	Текущий контроль

						процесс	
12	Февраль, 3-4 неделя	Коллаж «Виды спорта»	2	0	2	Практическая работа	коллаж
13	Март, 1-2 неделя	Соблюдай режим дня	2	1	1	Беседа	
14	Март, 3-4 неделя	Коллаж «Режим дня»	2	0	2	Практическая работа	Коллаж
15	Апрель, 1-2 неделя	«Раз, два, три, четыре, пять Мы шагаем дружно в ряд» (Обучение подъему шагом "елочка", повторение попеременного и одновременного шагов)	2	1	1	Беседа, тренировочный процесс	Текущий контроль
16	Апрель, 3-4 неделя	«Дружим с солнечным лучом, Ходим с палочкой пешком» (Закрепление подъема шагом "елочка", повторение попеременного и одновременного шагов)	2	0	2	Практическая работа	Текущий контроль
17	Май, 1-2 неделя	«По ровненькой дорожке...» (Повторение подъема шагом "елочка", попеременного и одновременного шагов)	2	1	1	Беседа, тренировочный процесс	
18	Май 3-4 неделя	«Чудесная страна Спортландия – страна здоровья, грации и красоты! Страна терпения, силы, воли, Страна побед! Страна мечты!» (Повторение ранее изученных шагов и подъемов)	2	0	2	Практическая работа	Итоговый контроль
		ИТОГО	36	7	29		

В течение учебного года возможны небольшие изменения в программе и перераспределение часов по темам, включённым в план.



### Планируемый результат

По окончании освоения программы обучающиеся обладают начальными представлениями о некоторых видах спорта и необходимыми правилами безопасного поведения на открытой местности. Заинтересованы в ведении здорового образа жизни. Так же имеют представление о путешествиях, экскурсиях и походах.

### 2.2. Условия реализации программы

<b>Виды детской деятельности</b>	<b>Формы работы</b>
Двигательная	утренняя гимнастика, массаж, закаливание, основные движения, игровое упражнение, спортивные упражнения, подвижная игра, игра малой подвижности, народные игры, корригирующая гимнастика, развлечения, походы
Игровая	игра-развлечение, игра, эстафета, праздник, мини-конкурс, викторина
Познавательно-исследовательская	беседы, сбор фотографий и оформление, дидактические игры, коллекционирование отгадывание загадок, минутки здоровья, экскурсии – путешествия
Коммуникативная	психогимнастика, физкультурная сказка, обсуждение ситуации, разбор понятий беседы-рассуждения
Самообслуживание и бытовой труд	коллективное творческое дело, задания
Музыкальная	ритмические движения, этюды по оздоровительной хореографии

### **Методы работы по физическому развитию:**

#### *Наглядные*

- наглядно– зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

#### *Словесные*

- объяснения, пояснения, указания;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ;
- словесная инструкция.

#### *Практические*

- повторение упражнений без изменений и с изменениями;
- проведение упражнений в игровой форме;
- проведение упражнений в соревновательной форме.

### **2.3. Формы аттестации**

- дидактические игры,
- выставки и фотовыставки,
- походы, экскурсии.

### **2.4. Оценочные материалы**

Итоги работы подводятся в конце учебного года на основании оценки индивидуального развития воспитанников, и анкетирование родителей.

Оценка проводится в ходе наблюдений за детьми в процессе тренировок (занятий).

Критерии оценки умений и навыков детей 5 лет:

- умение при потере равновесия создавать новую опору, выдвигая ногу в сторону падения;
- рационализация наклона тела;
- правильная координация, ускорение передвижения;
- перекрестная работа рук и ног;
- согласованность движения рук и ног;
- наличие толчка палками;
- умение анализировать и контролировать свои действия;
- осознание ребенком, оценки техники передвижения у своих товарищей и у себя;
- наличие начальных представлений о здоровом образе жизни, восприятие здорового образа жизни как ценности.

### 2.5.Методическиематериалы

- Полетаева А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом. Спб., 2013.
- Полетаева А. Скандинавская ходьба. Советы известного тренера. СПб., 2015.
- «Всё для здоровья» еженедельный журнал No4(299)
- Михалева О.И. Мониторинг качества дошкольного образования: формирование индикаторов: монография /Т.Т Саввинов, А.Д.
- Николаева, В.М.Савинов, О.И. Михалева; Изд-во образования и науки Рос. Федерации, ГОУ ВПО «Саха гос.пед.акад.». –Москва: Русский журнал, 2010.
- «Инструктор по физкультуре» научно-практический журнал. – Москва No1, 2013

### Спортивное оборудование

№	Наименование	Кол-во
1	Палки для скандинавской ходьбы	10
2	Удобную обувь по сезону	10
3	Одежда по сезону	10

## 2.6. Список литературы

1. Бальсевич В.К. Проектирование инновационных преобразований систем физического воспитания/В.К. Бальсевич//Теоретические основы физической культуры: материалы междунар. конф. – Казань, 1999. – С.88 – 89
2. Бикмухаметов Р.К. Физическое воспитание: учеб.пособие для педагогического колледжа / Р.К. Бикмухаметов. – Казань: РИЦ “Школа”, 2000. – 188 с.
3. Возвышаева И.В. Охрана здоровья детей и подростков в Российской Федерации. Законодательные и нормативные аспекты / И.В. Возвышаева // Школа здоровья. – 2001. – №1. – С.48 – 59.
4. Вохмянина, М.Н. Модель сохранения здоровья детей дошкольного возраста // Управление ДОУ. - №1. - 2006. - С.71 - 75
5. Вульф В.З., Синягина Н.Ю. - Мир образования.- К проблеме сохранения и укрепления здоровья школьников.- №3.-2007.-С.4-12.
6. Жулидов М. Бег и ходьба вместо лекарств. Самый простой путь к здоровью/ Издательство: Астрель, Полиграфиздат - 2012 г., 224 с. 39
7. Здоровьеформирующее физическое развитие. – М.: ГИЦ «Владос», 2001. – 236 с.
8. . Каменская В.Г. Котова С.А. Концептуальные основы здоровьесберегающих технологий развития ребенка дошкольного и младшего школьного возраста: Учебное пособие/ Под ред. Н.А Ноткиной. – СПб.: ООО «Книжный дом», 2008. – 224с.
9. .Кудрявцев, В. Физическая культура и развитие здоровья ребенка// Дошкольное воспитание. - №1. - 2004. - С.51 - 55.
10. .Кузнецова И.В. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях: автореф. дис.... канд.псих.наук / И.В. Кузнецова. – М., 2003. – 58 с.
11. Полетаева А. С. Скандинавская ходьба а. Здоровье легким шагом/Издательство: Питер- 2012 г., 80 с.
12. .Ярцева Е. Бег и ходьба/ Издательство: Издательский Дом Мещерякова - 2012 г., 64 с.
13. <https://sites.google.com/a/rentail.ru/skola-finskoj-hodby/skandinavskaahodba-s-palkami-ee-polza-dla-zdorova>

### Аннотация

Скандинавская ходьба с палками практически универсальна – она подходит людям любого возраста, пола и уровня физической подготовки.

Скандинавская ходьба – оздоровительное занятие для любого возраста детей, сезона и любой местности. Зимой и летом, в городе и на природе, в компании или в одиночестве – достаточно взять палки в руки, сделать первый шаг – и ты уже идешь к здоровью. Данная программа посвящена актуальной проблеме – формированию у детей дошкольного возраста культуры здоровья. Формирование у детей навыков здорового образа жизни реализуется через активную деятельность всех участников образовательного процесса.

Противопоказаний к скандинавской ходьбе, как таковых, не существует. Разумеется, прогулки следует отложить в тех случаях, когда показан постельный или полупостельный режим (острые инфекционные заболевания, обострение любых хронических недугов с выраженным болевым синдромом и т. п.). Вне зависимости от состояния здоровья повышать нагрузку на тренировках следует постепенно. Чтобы занятия скандинавской ходьбой дали положительный эффект и не принесли неприятных ощущений, начинающим необходимы регулярные тренировки и снаряжение.

### Сведения о разработчике

ФИО	Мишарина Виктория Михайловна
Место работы	МАДОУ детский сад 8
Занимаемая должность	Инструктор по физической культуре
Педагогический стаж	8 месяцев
Стаж в данном ОУ	8 месяцев
Наличие квалификационной категории	-
Сведения об образовании (какое ОУ окончил (а) и когда специальность, квалификация,	ГБПОУ «Колледж спортивной подготовки Пермского края», г. Пермь, квалификация: «Учитель адаптивной физической культуры», специальность: «Адаптивная физическая культура», 2015г
Повышение квалификации	ГБОУ СО «Красноуфимский педагогический колледж», ОП «Организационно-методические основы осуществления образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам», 24 ч., 2018г.



**Обучение** скандинавской ходьбе **начинали с комплекса упражнений**

1. И. п. - ноги на ширине плеч, переставляем палки поочерёдно вперёд, назад, вправо, влево, добиваемся устойчивого положения.

Далее выполняем повороты на месте, опираясь на палки:

2. И. п. – ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, повороты на месте переступанием направо, налево, поворот кругом через левое и правое плечо, спина прямая.

Затем переходим к обучению постановки стопы с пятки и одновременному выносу разноимённой руки:

3. И. п. – основная стойка, опора руками на палки. Шаг вперёд правой, поставить ногу на пятку с одновременным выносом вперёд левой руки, палкой опираемся параллельно правой стопе, возвращаемся в и. п. Затем, то же левой ногой и правой рукой.

**Упражнения на восстановить организма**

1. **И. п.** – ноги на ширине плеч, палками опираться впереди на расстоянии одного шага; 1-2-3- пружинящие наклоны вперёд прогнувшись; 4 – и. п. Упражнение выполнять в медленном темпе 6-8 раз.
2. **И. п.** – то же; 1 – наклон назад; 2 – и. п. Следить за тем, чтобы голова не запрокидывалась назад, выполнять упражнение в медленном темпе 6-8 раз.
3. **И. п.** ноги на ширине стопы, опираться на палки - 10 приседаний в медленном темпе на полной стопе.
4. **И. п.** – ноги на ширине плеч, опираться на палки; 1 – вдох глубокий; 2 – выдох удлинённый. Упражнение выполнять 6-8 раз.

**Комплекс упражнений для разминки:**

Перед началом активных занятий проводятся обще-развивающие упражнения (*ОРУ*) и специальные упражнения с палками, чтобы подготовить организм к нагрузкам.

- 1) **И. п.** – ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, палки держать за середину. Попеременные движения руками вперёд, назад в медленном темпе. Упражнение выполняется в течение 30сек.
- 2) **И. п.** – ноги на ширине плеч, палки держим горизонтально двумя руками хватом сверху. 1 – палки за плечи; 2-3 – палки за плечами; 4 – и. п. Количество повторений 6-8 раз. Упражнение можно выполнить на 2-3 с задержкой дыхания.
- 3) **И. п.** – ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, палками опираться около стоп, рукоятки палок к груди 1 – разогнуть ноги, отведение рук назад 2 – и. п. Упражнение выполнять в медленном темпе 8-10 раз.
- 4) **И. п.** ноги на ширине плеч, слегка согнуты, руки вперёд, опора на палки 1 – наклон, прогнувшись, ноги выпрямить 2 – и. п. Упражнение выполнять в медленном темпе 8-10 раз.
- 5) **Приседания с опорой на палки.** Количество и глубина приседаний зависят от индивидуальных особенностей заболевания ребенка.
- 6) **И. п.** – основная стойка, опора руками на палки; 1 – выпад правой вперёд; 2 – и. п. 3 – выпад левой вперёд; 4 – и. п. Упражнение выполнять в медленном темпе 8-10 раз.
- 7) **И. п.** – то же 1 – шаг вперёд правой, вынос вперёд левой руки, перенести вес тела на правую ногу, опора на палку параллельно правой стопе 2 – и. п. 3 – шаг вперёд левой, вынос вперёд правой руки, перенести вес тела на левую ногу, опора на палку параллельно левой стопе. Упражнение выполнять 8-10 раз. Акцентировать внимание на постановку стопы с пятки.



