

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Некоузская детско-юношеская спортивная школа»**

УТВЕЖДАЮ

**Директор МОУДО «Некоузская
ДЮСШ»:**

А.Г.Воронин

«30» августа 2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа-
дополнительная общеразвивающая программа**

«Здоровый малыш»

**для детей дошкольного возраста 5-7 лет
с нарушением осанки и плоскостопием,
в том числе для детей с нарушением опорно-
двигательного аппарата.**

**Возраст обучающихся -5-7 лет
Срок реализации программы—
2 года**

Составитель программы:

**Рындина С.А., заместитель директора
МОУДО «Некоузская ДЮСШ»**

Комарова А.С., тренер-преподаватель

**Некоузский район, п. Октябрь.
2022 год**

СОДЕРЖАНИЕ:

| | |
|--|----|
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА..... | 3 |
| 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН..... | 9 |
| 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК..... | 10 |
| 3.1. Календарный учебный график (возрастная категория: 5-6 лет)..... | 11 |
| 3.2. Календарный учебный график (возрастная категория: 6-7 лет)..... | 12 |
| 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ..... | 13 |
| 4.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА..... | 13 |
| 4.2. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ..... | 14 |
| 4.2.1. Упражнения на развитие координации и равновесия..... | 14 |
| 4.2.2. Упражнения для различных мышечных групп..... | 16 |
| 4.2.3. Дыхательные упражнения..... | 18 |
| 4.3. СПЕЦИАЛЬНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ..... | 22 |
| 4.3.1. Упражнения для формирования правильной осанки..... | 22 |
| Упражнения у вертикальной плоскости..... | 22 |
| Упражнения с предметами на голове..... | 23 |
| Подвижные игры, направленные на формирование правильной осанки..... | 24 |
| 4.3.2. Специальные физические упражнения, направленные на формирование прочного корсета..... | 33 |
| 4.3.3. Упражнения для укрепления мышц свода стопы (при плоскостопии)..... | 38 |
| 4.3.4. Корректирующие упражнения при нарушении осанки..... | 40 |
| Упражнения для коррекции сутулой и круглой спины..... | 40 |
| Упражнения для коррекции кругло-вогнутой спины..... | 43 |
| Упражнения для коррекции плоской спины..... | 46 |
| 4.3.5. Корректирующие упражнения при плоскостопии..... | 49 |
| 5. МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОГРАММЫ..... | 51 |
| 6. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ..... | 59 |
| 7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ..... | 60 |
| Приложение 1..... | 62 |
| Приложение 2..... | 66 |
| Приложение 3..... | 67 |
| Приложение 4..... | 68 |
| Приложение 5..... | 70 |
| Приложение 6..... | 71 |
| Приложение 7..... | 72 |
| Приложение 8..... | 73 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная программа составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ. "Об образовании в Российской Федерации", приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", требованиями к программам дополнительного образования детей, установленными письмом Минобрнауки России от 11.12.2016 06-1844 «О требованиях к программам дополнительного образования детей». В программе учтены требования СП 2.4. 3648-20.

Программа «Здоровый малыш» есть попытка объединить апробированную систему работы спортивной школы и научно обоснованных рекомендаций кафедры оздоровительной и лечебной физической культуры Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина по работе с детьми, имеющими нарушение опорно-двигательного аппарата. В ходе подготовки программы были изучены подходы и разработки по вопросам профилактики, устранения нарушений осанки Козыревой О.В., Котешевой И.А., Елифанова А.В., Елифанова В.А., Потапчук А.А, Дидура М.Д. Изученные материалы помогли выстроить определенную систему работы с детьми дошкольного возраста, имеющими отклонения в опорно-двигательном аппарате.

Вид программы: авторская.

Направленность программы. По направленности дополнительная общеразвивающая программа является физкультурно-оздоровительной. Программный материал позволяет обеспечить укрепление здоровья средствами физической культуры, исправление нарушений и компенсацию деятельности физиологических систем организма (исправление нарушений опорно-двигательного аппарата); развитие двигательных возможностей, формирование интереса и потребности в движениях, развитие физических качеств.

Актуальность программы.

Увеличение в последнее время числа детей, которые имеют нарушения и заболевания костно-мышечной системы и соединительной ткани, в частности нарушения осанки и плоскостопие, - одна из актуальных проблем практической медицины и педагогики. Эта проблема вызывает серьезную озабоченность родителей.

Практически здоровые дети составляют сегодня лишь 4% от всего детского населения. Количество детей с нарушениями опорно-двигательной системы за последние 30 лет увеличилось в 3 раза и составляет, по данным исследований (А.А. Потапчук, М.Д. Дидур), от 60 до 80%, то есть в среднем, четыре ребенка из пяти имеют видимые деформации опорно-двигательного аппарата.

Опорно-двигательный аппарат, который начинает формироваться в раннем возрасте, имеет большое значение для здоровья детей. Нарушения опорно-двигательной системы влекут за собой снижение функциональных возможностей организма, повышенную утомляемость, нарушение полноценного функционирования внутренних органов, косметические дефекты. Данные нарушения при своевременно начатых оздоровительных мероприятиях не прогрессируют и являются обратимым процессом. В связи с этим на нарушение опорно-двигательного аппарата необходимо обратить внимание еще в раннем возрасте и осуществлять контроль до момента созревания скелета. Стандартные меры профилактики, активно проводимые в дошкольных учреждениях, не дают желаемого эффекта. На наш взгляд, занятия физической культурой, проводимые в рамках деятельности спортивных школ по специально созданной программе физкультурно-оздоровительной направленности для детей с нарушением осанки – оптимальное решение данной проблемы.

Программа «Здоровый малыш» предполагает регулярное использование (не менее 3 раз в неделю) общеразвивающих и специальных физических упражнений, что позволят добиться желаемого положительного эффекта. В данной программе подобраны специальные упражнения, которые включают в себя упражнения на формирование и закрепление навыка правильной осанки, упражнения, способствующие прочному мышечному корсету, а также корригирующие упражнения. Осанка и аппарат стопы тесно связаны между собой. На формирование осанки большое влияние оказывает состояние нижних конечностей. Стопа - фундамент, опора нашего тела, и любое нарушение развития может отражаться на осанке ребенка. В связи с этим данная программа органично объединила в себе работу по профилактике и исправлению нарушений осанки и плоскостопия.

Особую актуальность данная программа приобретает в сельской местности, где в больницах отсутствуют кабинеты лечебной физкультуры, а чаще всего вместо больниц функционируют фельдшерско-акушерские пункты. У детей, проживающих в сельской местности, из-за удаленности от крупных населенных пунктов нет доступных условий для лечения нарушений опорно-двигательного аппарата. В связи с этим возрастает значение организации работы профилактической направленности непосредственно в условиях общеобразовательных организаций, функционирующих в сельской местности.

Новизна данной образовательной программы:

Одна из направленностей программы - формирование у дошкольников элементарных основ *спортивной культуры* с ярко выраженной *гуманистической* ориентацией или другими словами - *олимпийской культуры*. Понятие "спортивной культуры" характеризует такое отношение человека к занятиям физической культурой, которое включает в себя, как

минимум, следующий комплекс знаний, умений, интересов, потребностей: интерес к физкультуре, потребность в систематических занятиях физической культурой, участии в мероприятиях физкультурной направленности, стремление показывать свои способности, знания, это и активный образ жизни, предусматривающий систематические занятия физкультурой и здоровый образ жизни. Олимпийская культура характеризует образ действий, вытекающий из чувства собственного достоинства и включающий в себя: честность, добросовестность, решительное и достойное поведение в ситуациях, когда другие ведут себя нечестно.

Цель программы:

Укрепление здоровья, правильное формирование опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста средствами физической культуры.

Задачи программы.

Оздоровительные задачи:

1. Повышать неспецифические защитные силы организма.
2. Формировать и закреплять навык правильной осанки.
3. Способствовать созданию физиологических предпосылок для восстановления правильного положения тела, прежде всего развитию и постепенному увеличению силовой выносливости мышц туловища, мышц стопы, формированию мышечного корсета.
- 4 . Исправлять в возможных пределах имеющиеся дефекты.

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и двигательной деятельности.
2. Воспитание волевых качеств личности.
3. Формирование установки на активный образ жизни.
4. Приобщение детей к здоровому образу жизни.
5. Воспитание честности, добросовестности, чувства собственного достоинства.

Развивающие задачи:

1. Развитие координации движений и равновесия, совершенствование двигательных навыков.
2. Повышение силовой и общей выносливости мышц туловища.
3. Укрепление связочно-мышечного аппарата торса, рук.
4. Укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы.

Обучающие задачи:

1. Формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья.
2. Формирование понятия правильной осанки.
3. Формирование и закрепления навыка правильной осанки.
4. Обучение дыхательной гимнастике.
5. Формирование правильного стереотипа ходьбы.
6. Формирование у детей умения и навыков правильного выполнения движения.

Программа предназначена для детей дошкольного возраста 5-7 лет с нарушением осанки и плоскостопия. Занятия, проводимые с группами детей (5-6 лет, 6-7 лет), сочетают принцип группового обучения с индивидуальным подходом. Условия набора детей: на основании медицинских показаний. В группу могут приниматься дети, не имеющие медицинских показаний, с целью профилактики нарушения осанки и плоскостопия на основании желания родителей.

Оптимальная наполняемость группы - 8-9 человек.

Для детей 5-7 лет согласно инструктивно-методическому письму министерства Общего профессионального образования РФ от 14.03.2000 г. № 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организационных формах обучения», рекомендована непосредственно физическая нагрузка не более 25 - 30 минут.

Программа рассчитана на 2 года обучения. Период реализации программы с сентября по май включительно.

| Год обучения | Количество занятий в неделю | Продолжительность занятия | Модули обучения | Количество занятий | | Количество часов | |
|--------------|-----------------------------|---------------------------|-----------------|--------------------|-------|------------------|--|
| | | | | в модуле | в год | в модуле | в год |
| 1 год | 3 занятия | 25 минут | 1 модуль | 51 | 108 | 51 | 108 ч (продолжительность 1 уч. часа=25 мин) |
| | | | 2 модуль | 57 | | 57 | |
| 2 год | 3 занятия | 30 минут | 3 модуль | 51 | 108 | 51 | 108 ч (продолжительность 1 уч. часа=30 мин) |
| | | | 4 модуль | 57 | | 57 | |

Формы и режим занятий.

Организационной формой работы с детьми является занятие.
Возможные формы проведения занятий: групповые.

Способы организации детей на занятии – фронтальный, поточный, индивидуальный.

Методы обучения:

Общепедагогические:

- **Словесные методы.**
 1. дидактический рассказ
 2. беседа
 3. обсуждение
 4. инструктирование
 5. сопроводительное пояснение
 6. указания и команды
 7. словесные оценки
- **Наглядные методы.**
 1. методы натуральной демонстрации
 2. методы опосредованной демонстрации
 3. методы направленного прочувствования движений

Специфические методы:

- **Методы частично регламентированного упражнения.**
 1. Игровой метод
- **Методы строго регламентированных упражнений**
 1. Метод целостного упражнения
 2. Метод расчлененного упражнения
 3. Идеомоторный метод
 4. Метод анализа выполненных движений
- **Метод развития двигательных качеств**
 - Метод стандартного повторного упражнения.

Ожидаемый результат.

В результате обучения дети возрастной категории 5-6 лет будут знать и иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- о правильной осанке.

- о правильном стоянии, ходьбе, посадке за стол.
- о том, что негативно влияет на осанку,
- о рациональном режиме дня.
- о личной гигиене на занятиях физкультурой.
- о правилах безопасности на занятиях в спортивном зале.
- об особенностях действия продуктов питания на организм и состояние здоровья.

уметь:

- принимать и удерживать правильную осанку у стены.
- сохранять правильную осанку в позе сидя, стоя, в движении.
- выполнять дыхательную гимнастику.
- выполнять специальные упражнения под контролем тренера-преподавателя.
- пользоваться спортивным инвентарем и нестандартным оборудованием для профилактики и коррекции плоскостопия.

В результате обучения дети возрастной категории 6-7 лет будут знать и иметь представление:

- о правильной осанке.
- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- составляющие здорового образа жизни.
- о функционировании организма и правилах заботы о нем.
- о правильном стоянии, ходьбе, посадке за стол.
- о факторах, негативно влияющих на состояние опорно-двигательного аппарата.
- о режиме дня и личной гигиене.
- о правилах безопасности на занятиях физкультурой.
- иметь осознанное представление о своем организме.
- о исходных положениях, последовательности выполнения упражнений,
- иметь представление о профилактическом и оздоровительном значении выполняемых упражнений,

Уметь:

- сохранять правильную осанку в позе сидя, стоя, в процессе движения.
- сознательно относиться к своему здоровью.
- выполнять самостоятельно упражнения на фитболах.
- выполнять различные упражнения, в разных исходных положениях и со спортивным инвентарем.
- выполнять самостоятельно дыхательную гимнастику.
- самостоятельно выполнять специальные упражнения.
- оценивать собственную осанку в положении сидя, стоя, во время движения.
- выполнять комплекс упражнений, рекомендованный тренером, в домашних условиях с родителями и самостоятельно.

2.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

Учебно-тематический план (возрастная категория: 5-6 лет)

1 модуль

| № | Наименование разделов | Количество часов | | |
|-------------|--|------------------|--------|--------|
| I | Теоретическая подготовка | 3 | | |
| II | Практическая работа | 46 | из них | |
| 1 | Общеразвивающие упражнения | | 14 | из них |
| 1.1 | Упражнения на координацию и равновесие. | | | 4 |
| 1.2 | Упражнения для различных мышечных групп. | | | 6 |
| 1.3 | Дыхательные упражнения. | | | 4 |
| 2 | Специальные физические упражнения. | | 32 | из них |
| 2.1 | Упражнения на формирование и закрепление навыка правильной осанки. | | | 7 |
| 2.2 | Упражнения на формирование прочного «мышечного» корсета. | | | 9 |
| 2.3 | Корректирующие упражнения. | | | 16 |
| III | Диагностика | 2 | | |
| Всего часов | | 51 | | |

2 модуль

| № | Наименование разделов | Количество часов | | |
|-----|--|------------------|--------|--------|
| I | Теоретическая подготовка. | 2 | | |
| II | Практическая работа. | 53 | из них | |
| 1 | Общеразвивающие упражнения. | | 16 | из них |
| 1.1 | Упражнения на координацию и равновесие. | | | 5 |
| 1.2 | Упражнения для различных мышечных групп. | | | 5 |
| 1.3 | Дыхательные упражнения. | | | 6 |
| 2 | Специальные физические упражнения. | | 37 | из них |
| 2.1 | Упражнения на формирование и закрепление | | | 11 |

| | | | |
|-------------|---|----|----|
| | навыка правильной осанки. | | |
| 2.2 | Упражнения для формирования прочного «мышечного корсета». | | 12 |
| 2.3 | Корректирующие упражнения. | | 14 |
| III | Диагностика | 2 | |
| Всего часов | | 57 | |

Учебно-тематический план (возрастная категория 6-7 лет)

3 модуль

| № | Наименование разделов | Количество часов | |
|-------------|--|------------------|--------|
| I | Теоретическая подготовка | 2 | |
| II | Практическая работа | 47 | из них |
| 1 | Общеразвивающие упражнения | 14 | из них |
| 1.1 | Упражнения на координацию и равновесие. | | 4 |
| 1.2 | Упражнения для различных мышечных групп. | | 6 |
| 1.3 | Дыхательные упражнения. | | 4 |
| 2 | Специальные физические упражнения. | 33 | из них |
| 2.1 | Упражнения на формирование и закрепление навыка правильной осанки. | | 8 |
| 2.2 | Упражнения на формирование прочного «мышечного» корсета. | | 12 |
| 2.3 | Корректирующие упражнения. | | 13 |
| III | Диагностика | 2 | |
| Всего часов | | 51 | |

4 модуль

| № | Наименование разделов | Количество часов | |
|-----|---|------------------|--------|
| I | Теоретическая подготовка. | 2 | |
| II | Практическая работа. | 54 | из них |
| 1 | Общеразвивающие упражнения. | 16 | из них |
| 1.1 | Упражнения на координацию и равновесие. | | 5 |

| | | | |
|-------------|--|----|--------|
| 1.2 | Упражнения для различных мышечных групп. | | 5 |
| 1.3 | Дыхательные упражнения. | | 6 |
| 2 | Специальные физические упражнения. | 37 | из них |
| 2.1 | Упражнения на формирование и закрепление навыка правильной осанки. | | 11 |
| 2.2 | Упражнения для формирования прочного «мышечного корсета». | | 15 |
| 2.3 | Корректирующие упражнения. | | 11 |
| III | Диагностика | 2 | |
| Всего часов | | 57 | |

3.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

3.1. Календарный учебный график (возрастная категория: 5-6 лет)

| № | Разделы программы | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | ВСЕГО 1 модуль | январь | февраль | март | апрель | май | ВСЕГО 2 модуль | ВСЕГО 1 год обучения |
|---|--|----------|---------|--------|---------|----------------|----------|---------|------|--------|-----|----------------|----------------------|
| | | 1 модуль | | | | | 2 модуль | | | | | | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 0 | 3 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 2 | 5 |
| 2 | Общеразвивающие упражнения. | 3 | 4 | 3 | 4 | 14 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 16 | 30 |
| | Упражнения на координацию и равновесие. | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 9 |
| | Упражнения на различные группы мышц | 1 | 2 | 1 | 2 | 6 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 11 |
| | Дыхательные упражнения. | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 6 | 10 |
| 3 | Специальные физические упражнения. | 7 | 8 | 8 | 9 | 32 | 6 | 8 | 9 | 8 | 6 | 37 | 69 |
| | Упражнения на формирование и закрепление навыка правильной осанки. | 2 | 1 | 2 | 2 | 7 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 11 | 18 |
| | Упражнения для формирования прочного «мышечного корсета». | 2 | 2 | 3 | 2 | 9 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 12 | 21 |
| | Корректирующие | 3 | 5 | 3 | 5 | 16 | 1 | 3 | 5 | 3 | 2 | 14 | 30 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|-------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| | упражнения. | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Диагностика | 2 | | | | 2 | | | | | 2 | 2 | 4 |
| Всего часов | | 13 | 13 | 12 | 13 | 51 | 10 | 11 | 13 | 12 | 11 | 57 | 108 |

3.2. Календарный учебный график (возрастная категория: 6-7 лет)

| № | Разделы программы | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | ВСЕГО 3 модуль | январь | февраль | март | апрель | май | ВСЕГО 4 модуль | ВСЕГО 2 год обучения |
|-------------|--|----------|---------|--------|---------|----------------|----------|---------|------|--------|-----|----------------|----------------------|
| | | 3 модуль | | | | | 4 модуль | | | | | | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 1 | 0 | 1 | 0 | 2 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 2 | 4 |
| 2 | Общеразвивающие упражнения. | 3 | 4 | 3 | 4 | 14 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 16 | 30 |
| | Упражнения на координацию и равновесие. | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 9 |
| | Упражнения на различные группы мышц | 1 | 2 | 1 | 2 | 6 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 11 |
| | Дыхательные упражнения. | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 6 | 10 |
| 3 | Специальные физические упражнения. | 7 | 9 | 8 | 9 | 33 | 6 | 8 | 9 | 8 | 6 | 37 | 70 |
| | Упражнения на формирование и закрепление навыка правильной осанки. | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 11 | 19 |
| | Упражнения для формирования прочного «мышечного корсета». | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 27 |
| | Корректирующие упражнения. | 2 | 4 | 3 | 4 | 13 | 1 | 3 | 4 | 2 | 1 | 11 | 24 |
| 4 | Диагностика | 2 | | | | 2 | | | | | 2 | 2 | 4 |
| Всего часов | | 13 | 13 | 12 | 13 | 51 | 10 | 11 | 13 | 12 | 11 | 57 | 108 |

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

4.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед с использованием наглядного материала. Теоретические знания имеют определенную целевую направленность, в дальнейшем используются на практике в условиях занятий.

Теоретическая подготовка (возрастная категория: 5-6 лет):

| № | Название темы | Количество часов |
|-------|---|------------------|
| 1 | Правила поведения в спортзале при проведении занятий. | 0,5 |
| 2 | Знакомство с Правилами обучающихся спортивной школы. | 0,4 |
| 3 | Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий. | 0,4 |
| 4 | Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. | 0,5 |
| 5 | Значение занятий физической культурой для организма. | 0,6 |
| 6 | Польза овощей и фруктов для организма человека. | 0,6 |
| 7 | Правильная осанка – основа здоровья. | 1 |
| 8 | Здоровый образ жизни. Полезные и вредные привычки. | 1 |
| Итого | | 5 |

Теоретическая подготовка (возрастная категория: 6-7 лет):

| № | Название темы | Количество часов |
|---|---|------------------|
| 1 | Правила поведения в спортзале при проведении занятий. Техника безопасности при выполнении упражнений. Техника безопасности при использовании оборудования, инвентаря. | 0,5 |
| 2 | Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий. | 0,2 |
| 3 | Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рациональный режим дня. | 0,5 |
| 4 | История развития физической культуры. Основание и развитие Олимпийского движения. Олимпийская культура. | 0,5 |
| 5 | Значение занятий спортом и физической культурой на организм. | 0,3 |

| | | |
|-------|---|-----|
| 6 | Режим питания спортсмена; Польза овощей и фруктов для организма человека. | 0,5 |
| 7 | Как устроен мой организм. | 0,5 |
| 8 | Моя осанка. Анализ собственной осанки. | 0,5 |
| 9 | Здоровый образ жизни. Полезные и вредные привычки. | 0,5 |
| Итого | | 4 |

4.2. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

4.2.1. Упражнения на развитие координации и равновесия.

Поднимание на носки с близко расположенными ступнями ног; приседание на носки с прямой спиной.

Отведение и приставление вперед, в сторону, назад одной ноги с опорой на другую ногу (поочередно).

Поднимание одной ноги с опорой на другую ногу; то же — с закрытыми глазами; то же — с задержкой на одной ноге.

На уменьшенной площади опоры (стоя на кубе, присесть и выпрямиться; стоя на бруске на одной ноге, вытянуть другую ногу вперед). Пятки и носки вместе, руки на поясе, глаза закрыты — стоять 20 с.

Стопы расположены на одной линии (правая перед левой), руки на поясе — стоять 20 с.

То же, но с закрытыми глазами — стоять 15 с.

Ноги вместе, руки на поясе, подняться на носках, стоять 15 с.

То же, но с закрытыми глазами — стоять 10 с.

Руки на поясе. Подняться на носке правой ноги, левую ногу согнуть и поднять вперед — стоять 15 с.

То же, но с закрытыми глазами — стоять 10 с.

В стойке на носках (ноги вместе) выполнить пять наклонов туловища вперед до горизонтального положения (1 наклон в 1 с).

В положении, указанном в упражнении 2, выполнить 6 наклонов туловища вправо и влево (маятникообразные движения) — 1 наклон в 1 с.

В стойке на носках (ноги вместе) наклонить голову до предела назад — стоять 15 с.

То же, но с закрытыми глазами — стоять 5 с.

В стойке на носках выполнить 6 круговых движений головой влево (1 движение в 1 с).

Ходьба с переступанием через палку или веревочку, поднятые на высоту 20—25 см от пола.

Пройти между двумя начерченными на земле линиями (расстояние между ними 15 см), не наступая на них.

Ходьба по шнуру (длина 8—10 м), положенному прямо, по кругу и зигзагом.

Встать на скамейку, пройти до ее середины, повернуться кругом, дойти до конца.

Встать на скамейку боком, руки на поясе, пройти приставным шагом до его конца.

Встать на скамейку, руки в стороны, под каждый шаг левой ноги хлопок в ладони перед грудью, правой — руки в стороны.

Встать на скамейку с большим мячом в руках. Под шаг левой ноги поднять мяч вверх, правой — опустить вниз. На конце бревна сойти с него.

Встать боком на доску, один конец которой поднят на высоту 35 см (куб, скамейка), пройти до конца ее, повернуться кругом и пробежать вниз.

Отведение прямой ноги вперед, в сторону, назад, руки на поясе.

Ходьба с переступанием через палки или веревочку, поднятые на высоту 25—30 см.

Ходьба по шнуру (длина 8—10 м), лежащему на полу, прямо, по кругу и зигзагом с мешочком на голове (массой 500 г).

Встать на скамейку, держать в руках палку или мяч перед грудью, пройти приставным шагом до конца.

Встать на скамейку, руки за голову, шаг левой ногой — поднять их вверх, правой — за голову.

Ходьба по шнуру (длина 8—10 м), который лежит на полу, по кругу и зигзагом, с предметом (мяч, палка) в руках. Шаг правой — поднять предмет вверх; левой — опустить вниз.

Ходьба по шнуру (длина 8—10 м), положенному на полу, по прямой, спиной вперед, руки в стороны.

Встать на бревно (скамейку), руки на пояс, пройти по нему до конца, высоко поднимая бедро, и спрыгнуть.

Встать на бревно (скамейку), положить на голову мешочек (массой 500 г), руки в стороны. Пройти до конца его и сойти.

Упражнения на развитие равновесия с различными положениями на фитболе

1. поочередно выставлять ноги на пятку вперед, в сторону, руки на фитболе;
2. поочередно выставлять ноги вперед – в сторону – на носок;
3. то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону
4. наклониться вперед, ноги врозь;
5. наклониться вперед к выставленной вперед ноге с различными положениями рук;

6. сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в ип;
7. ИП – лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок – шея – спина должны быть на прямой линии;
8. ИП – лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед «крылышки». Голову не поднимать.
9. ИП – лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол, поочередные махи согнутой ногой.
10. ИП – в упоре лежа на животе на фитболе, сгибая ноги, прокатить фитбол одной ногой;
11. ИП – то же, но опора на фитбол одной ногой;
12. ИП – лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута;
13. ИП – лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх;
14. лежа на животе на фитболе, поворот на спину;
15. стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу;
16. сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.
17. Лежа на животе на фитболе в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол;
18. То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой.

4.2.2. Упражнения для различных мышечных групп.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.
 Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины.

Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать,

сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Общеразвивающие упражнения с фитболом.

1. И. п. – стоя, ноги врозь, в руках внизу фитбол. 1 – руки поднять до уровня груди, левую на носок, потянуться за мячом; 2 – и. п.; 3–4 – то же с другой ногой. Смотреть вперед. Макушкой тянуться вверх.
2. И. п. – стоя ноги врозь, в руках внизу фитбол. 1 – выпад влево, фитбол влево, правую на носок; 2 – и. п.; 3–4 – тоже в другую сторону. Смотреть вперед. Плечи стараться не поворачивать.
3. И. п. – стойка ноги врозь, фитбол в прямых руках впереди. 1 – вращение мяча по часовой стрелке; 2 – и. п.; 3–4 – то же против часовой стрелке. По сигналу менять темп движения. Смотреть вперед. Имитировать движение рук водителя за рулем автомобиля.
4. И. п. – выпад правой вперед, фитбол под ногой, руки на поясе (руки в опоре на бедре впереди стоящей ноги). 1–8 – пружинящие движения на фитболе вверх-вниз. То же с другой ноги. Спину держать ровно.
5. И. п. – основная стойка, фитбол перед собой. 1–4 – перекат фитбола вперед – прогнуться; 5–8 – вернуться в и. п.
6. И. п. – сидя на фитболе, ноги врозь, в руках мяч-«ежик». 1–3 – потянуться вперед. 4 – вернуться в и. п.
7. И. п. – сидя на фитболе, ноги на ширине плеч, нудл хватом за концы в прямых руках впереди. 1– руки в стороны – растянуть нудл; 2 – и. п.
8. И. п. – сед с опорой сзади о фитбол, пятки на мяче-«ежике». 1 – подтянуть колени к груди, стопы на носок; 2 – вернуться в и. п.
9. И. п. – сед на пятках, руки на фитболе. 1–2 – откатывая фитбол, прогнуться; 3–5 пружинящие наклоны; 6 – вернуться в и. п.
10. И. п. – сед, фитбол в руках перед собой. 1–2 – прокатывая фитбол по ногам, наклониться; 3–5 – пружинящие наклоны; 6 – вернуться в и. п.
11. И. п. – стоя, ноги вместе, фитбол в руках внизу. 1 – правая назад на носок, руки вверх; 2 – и. п.; 3–4 – то же левой. 8-10 раз. Методические указания: тянуться руками за фитболом как можно выше. Следить за фитболом.
12. И. п. – полуприсед, фитбол справа. Перекатывание фитбола из правой руки в левую перед собой. Методические указания: спина прямая, туловище при перекате мяча остается неподвижным.

13. И.п. – стойка ноги врозь, фитбол в прямых руках впереди. 1 – вращение мяча по часовой стрелке; 2 – и. п.; 3–4 – то же против часовой стрелке. Методические указания: по сигналу менять темп движения. Смотреть вперед. Имитировать движение рук водителя автомобиля за рулем.

14. И. п. – стойка ноги врозь, фитбол в руках внизу. 1–4 – круговое движение руками перед собой вправо; 5–8 – то же влево. Методические указания: по сигналу менять темп и амплитуду движения.

15.И. п. – стойка ноги вместе, фитбол перед собой в согнутых руках. 1–2 – перекатывая фитбол по себе к полу, наклон вперед; 3–6 – зафиксировать положение; 7–8 – вернуться в и. п. Методические указания: ноги в коленях не сгибать. Выполнять в медленном темпе.

16. И. п. – стойка ноги врозь, фитбол между ног, руки вдоль туловища. 1 – наклон вперед, захватить фитбол руками. 2 – выпрямиться, подняться на носки, фитбол вверх; 3–4 – вернуться в и. п. Методические указания: следить глазами за фитболом. При подъеме на носки тянуться за фитболом как можно выше. Каждый раз менять положение рук при захвате фитбола.

17. И. п. – выпад правой вперед, фитбол между ног, руки в опоре на бедре впереди стоящей ноги. 1–8 – пружинящие движения на фитболе вверх-вниз. То же с другой ноги. Методические указания: спина прямая, смотреть вперед.

18. И.п. – стоя, стопа правой ноги на фитболе, руки на поясе. 1. – прокатывая мяч вперед – переход на пятку, ногу выпрямить, 2.- и.п. То же с другой ноги. Во время перехода на пятку носок подать на себя.

19.И.п. –сидя на фитболе, руки на поясе. 1. поворот туловища вправо, руки в стороны – вдох, 2- вернуться в исходное положение, обхватить себя руками – выдох. То же и в другую сторону. Вдох осуществлять через нос, выдох через рот.

20. И.п. – сидя на фитболе, руки в опоре на фитболе, 1-2 – круговое вращение тазом в правую сторону, 3-4 то же в левую сторону. Помогать себе руками.

4.2.3. Дыхательные упражнения.

| № п/п | Упражнения | Направленность |
|-------|--|---|
| 1 | Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, правая рука на груди, левая – на животе – глубокое медленное дыхание через нос. | Понимание механизма полного дыхания: правая контролирует грудное дыхание (грудь поднимается), левая – брюшное (поднимается живот) |
| 2 | Лежа на спине, руки вдоль туловища – глубокий вдох через нос (вдохнули «запах цветка»), медленный выдох через нос. | Увеличение глубины дыхания, приучение к глубокому дыханию, образное мышление. |
| 3 | Лежа на спине, руки вдоль | Увеличение глубины полного |

| | | |
|----|---|---|
| | туловища, ноги согнуты в коленях – глубокий вдох и выдох. | дыхания в статической позе |
| 4 | То же, с заданным ритмом дыхания: вдох на 3 счета, выдох на 4 («сдули одуванчик») | Усвоение ритма полного дыхания |
| 5 | Стоя, руки на пояс – глубокий вдох через нос и выдох через рот, губы трубочкой («погасили свечу») | Увеличение глубины диафрагмального дыхания, образное мышление. |
| 6 | Сидя на полу, согнув колени, локти упираются в живот, открытые ладони перед собой – глубокий вдох и длинный выдох («подули на молоко») | Увеличение глубины грудного дыхания, образное мышление |
| 7 | Лежа на спине, поднятие рук вверх – вдох, опускание выдох | Усиление глубины вдоха в сочетании с движением |
| 8 | Сидя на стуле, положив набивной мяч на живот и удерживая его руками, - глубокий вдох, медленный выдох, рот трубочкой. | Увеличение подвижности диафрагмы, усиление глубины вдоха |
| 9 | Сидя на стуле, развести руки в стороны – глубокий вдох, на выходе – наклон вперед, доставая руками носки ног | Согласование дыхания с движением, акцентированный сильный выдох. |
| 10 | Стоя, руки перед грудью, после глубокого вдоха – на выходе пружинящие отведения назад рук, согнутых в локтях. | Согласование дыхания с движением, парциальный выдох (на 4 счета) |
| 11 | «Дровосек». Ноги на ширине плеч, руки в замок – глубокий вдох – поднять руки, на выдохе с наклоном резко опустить руки, произнося «у-у-ух». | Согласование дыхания с движением, акцентированный выдох, развитие дыхательной мускулатуры |
| 12 | «Лягушка». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед с взмахом рук. На взмахе глубокий вдох, во время прыжка – сильный выдох с произнесением звуков «ква». | Согласование дыхания с движением, акцентированный выдох, развитие дыхательной мускулатуры |
| 13 | «Ветер». Воспроизведение | Акцентированный сильный выдох |

| | | |
|----|---|---|
| | звука ветра. На выдохе энергично воспроизвести звук «у-у-у-у-у», меняя громкость и длительность. | |
| 14 | «Надуем шарик». Широко вдохнуть носом и развести руки в стороны, а выдох сделать через рот, произнося «ФФФФФ». | Увеличение глубины диафрагмального дыхания, образное мышление. |
| 15 | «Ежик». И.п. - стоя, ноги на ширине плеч. Представить, как ежик во время опасности сворачивается в клубочек. Наклониться как можно ниже, стоя на всей ступне, обхватить руками грудь, голову опустить, произнося звук «П-ф-ф-ф-ф» | Согласование дыхания с движением, образное мышление. |
| 16 | «Филин». Расставить руки в стороны и произнести: «Ух,ух,ух». Затем сделать глубокий вдох, опустить расслабленные руки, голову и сделать глубокий выдох «ухххх» | Согласование дыхания с движением, акцентированный сильный выдох, образное мышление. |
| 17 | «Ворона». На выдохе протяжно произнести звук «ка-а-а-аар» | Акцентированный сильный выдох |
| 18 | «Пчелка». И.п. - сидя прямо, скрестив руки на груди, опустив голову. На вдохе развести руки в стороны и, расправляя плечи, на выдохе произнести; «жжжжж». | Согласование дыхания с движением, образное мышление. |
| 20 | «Надуем пузик-арбузик». И.п. - стоя, ноги на ширине ступни. Положить руки на живот, сделать вдох носом и надуть живот, как арбузик, плечи не поднимать. | Усиление глубины вдоха, образное мышление. |
| 21 | «Петушок». И.п. – о.с.. На вдохе подняться на носки, потянуть вперед гордо поднятую голову, руки | Согласование дыхания с движением, усиление глубины вдоха, развитие дыхательной мускулатуры. |

| | | |
|----|---|---|
| | поднять в стороны и отвести назад. На выдохе, хлопая себя по бедрам, прокричать «ку-ка-ре-ку» | |
| 22 | «Гуси шипят». И.п. – стоя, ноги врозь, стопы параллельно друг другу, руки слегка расставлены и отведены назад. На выдохе наклониться вперед, глядя вперед и вытягивая шею, произнести «ш-ш-ш-ш-ш». | Согласование дыхания с движением, усиление глубины выдоха, образное мышление. |
| 23 | «Часы». И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Со звуком «тик» наклон в левую сторону до предела, чтобы правый бок растянулся, как «резиновый». Со звуком «так» возвратиться в и.п. Глубокий вдох. После этого наклон в правую сторону. | Согласование дыхания с движением, усиление глубины вдоха. |
| 24 | «Насос». И.П. – о.с. Сделав вдох, резко наклониться на выдохе, 2-3 раза в одну сторону, скользя по ноге двумя руками, произнести звук «с-с-с». | Согласование дыхания с движением, развитие дыхательной мускулатуры. |
| 25 | «Веселые пружинки». Вдох свободный. На выходе произнести звук «д-з-ы-нь». | Согласование дыхания с движением, усиление глубины выдоха. |
| 26 | «Паровоз». Ходить по залу, имитируя согнутыми руками движение колес паровоза. Сделать вдох носом, задержать дыхание, с шумом выдохнуть, произнося «чух-чух». | Согласование дыхания с движением, усиление глубины выдоха, образное мышление. |
| 27 | «Совушка-сова». По сигналу ведущего «День» дети – совы медленно должны повернуть головы влево, вправо. По сигналу «Ночь» посмотреть вперед, взмахивая руками, сделать глубокий вдох. Опуская их вниз на выдохе, | Согласование дыхания с движением, усиление глубины вдоха, образное мышление. |

| | | |
|----|--|--|
| | протяжно, без напряжения произнести : «ууффф» | |
| 28 | «Надуем круглый шарик». Представить, что в нашей груди находится воздушный шарик. Сделать вдох, а на выдохе соединить руки перед собой, показывая круглый шар. | Развитие дыхательной мускулатуры, образное мышление. |

4.3. СПЕЦИАЛЬНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

4.3.1. Упражнения для формирования правильной осанки

Упражнения у вертикальной плоскости.

1. И.п. - стоя спиной к стене. Затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы и пятки касаются стены, голова поднята, плечи опущены и отведены назад, лопатки прилегают к стене. Если поясничный лордоз увеличен, следует приблизить поясницу к стене, немного напрягая мышцы живота и передней поверхности бедер; при этом таз поворачивается вокруг тазобедренных суставов, и угол его наклона уменьшается.

2. И.п. - стоя спиной к стене. Потянуть руки и плечи вниз, голову вверх, вытягивая шейный отдел позвоночника (выдох), расслабиться (вдох).

3. И.п. - стоя спиной к стене. Потянуться вверх всем телом, от головы до пяток (на носки не приподниматься), опустить плечи, вытянуть весь позвоночник (выдох), расслабиться (вдох).

4. И.п. - стоя спиной к стене. Положить руки на голову, потянуть вверх все тело, кроме шеи и головы, вытягивая грудной и поясничный отделы (выдох), расслабиться (вдох).

Упражнения 1-4 можно выполнять сидя.

5. И.п. - стоя спиной к стене.

Сделать один-два шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плеч, рук и туловища - «обвиснуть». Выпрямиться, проверить осанку.

6. Подняться на носки, скользя спиной по стене, потянуться всем телом вверх. Задержаться в этом положении на 3-5 секунд, вернуться в и.п.

Все эти упражнения можно усложнять - выполнять, не прислоняясь спиной к стене.

7. Встать в положение правильной осанки у вертикальной плоскости. Запомнить его и, не нарушая, сделать шаг вперед, затем назад. При повторении упражнения число шагов увеличивается до 8. В следующих упражнениях положение правильной осанки, принятое у стены, желательно проверить перед зеркалом, чтобы запомнить его зрительно.

8. Стоя у стены, прижавшись к ней, присесть с прямой спиной, не теряя касания со стеной затылком и туловищем, и так же вернуться в исходное положение.

9. Стоя у стены в положении правильной осанки, выполнить различные движения рук: вверх, в стороны, вперед, на пояс.
10. И.п. - то же. Медленно поднять согнутую правую ногу вперед, захватить руками и прижать к туловищу, не теряя касания со стеной. То же выполнить левой ногой.
11. И.п. - то же. Выполнить различные движения прямыми ногами: поочередно отвести в сторону, вперед, можно усложнить, добавив движения рук.
12. И.п. - то же. Наклоны вправо, влево, вперед; повороты головы направо и налево.

Упражнения с предметами на голове.

1. В положении правильной осанки у стены положить на голову книгу (или другой предмет), пройти по заданному направлению: до противоположной стены и обратно, обойти стул, кресло и т.д.
2. С книгой на голове сесть на пол, встать на колени и вернуться в исходное положение.
3. То же упражнение выполнить с закрытыми глазами.
4. С предметом на голове встать на стул и сойти с него.
5. Поставив ступни на одну линию, с предметом на голове, выполнить различные движения рук.
6. То же упражнение выполнить с закрытыми глазами.
7. Уравновесив гимнастическую палку на пальцах пройти 5-10 шагов, не роняя предмета с головы.
8. То же упражнение выполнить с поворотом кругом.
9. Балансируя палку на одной ладони, сесть на стул, встать с него, не роняя предмета с головы.
10. Ходьба по гимнастической скамейке, бревну, перешагивание через предметы, лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево с предметом на голове.

Упражнения на формирование правильной осанки с фитболом.

1. И. п. – полуприсед, фитбол справа. Перекатывание фитбола из правой руки в левую перед собой. Спина прямая, туловище при перекате мяча остается неподвижным.
2. И. п. – выпад левой в сторону, фитбол впереди, кисти на мяче. 1–4 – перенос веса тела на левую ногу; 5–8 – то же в другую сторону. Спина прямая, смотреть вперед.
3. И. п. – сидя на фитболе, ноги на ширине плеч, руки в стороны, в правой руке мяч-«ежик». Передача мяча за спиной сверху в левую руку и наоборот. Спина прямая, смотреть вперед.
4. И. п. – то же. Передача мяча за спиной снизу в левую руку и наоборот. Спина прямая, смотреть вперед.
5. И. п. – стоя спиной к стене, руки на поясе, фитбол на уровне поясницы между спиной и стеной. Напрягая мышцы спины, ягодиц и ног пружинящие надавливания на фитбол.

6. И. п. – стоя лицом к стене. Фитбол между животом и стеной. Напрягая мышцы брюшного пресса, ягодиц и ног, пружинящие надавливания на фитбол.
7. И. п. – стоя лицом к стене с опорой руками о фитбол. Пружинящие надавливания на мяч корпусом тела.
8. И. п. – стоя лицом к стене с опорой руками о фитбол. Сгибание-разгибание рук с опорой о фитбол. Спина прямая, пятки от пола не отрывать. Упражнение выполнять в медленном темпе.
9. И. п. – стоя спиной к стене. Фитбол на уровне поясницы между спиной и стеной. Полуприсед, руки вперед, ладонями друг к другу. Пятки от пола не отрывать, смотреть вперед. Выполнять в медленном темпе.
10. И. п. – стоя спиной к стене, в руках гантели (0,25–0,5 кг). Фитбол на уровне поясницы между спиной и стеной. 1 – полуприсяд, гантели вперед; 2 – и. п.; 3 – полуприсед, гантели к плечам; 4 – и. п.

Подвижные игры, направленные на формирование правильной осанки.

| Название игры | Описание игры |
|---------------------|--|
| «Держи спину прямо» | Дети перед зеркалом принимают правильную осанку и по сигналу педагога передвигаются по залу сначала обычным шагом, но с изменением темпа (медленно, быстрее, очень быстро), затем переходят на бег. Позднее по сигналу педагога они занимают свои места у зеркала, а один из участников, назначенный педагогом, проверяет осанку всех детей и делает замечания играющим, принявшим неправильную осанку |
| «Пронеси мешочек» | Дети делятся на две команды с помощью считалки и строятся в две колонны. На голове у каждого мешочек массой 500 г. Задача состоит в том, чтобы пройти по дорожке шириной 25 см, обозначенной палками или веревками с двух сторон, сохранив при этом правильную осанку и не уронив мешочек. Выигрывает та команда, которая быстрее и без ошибок выполнит задание |
| «Забей гол» | Дети строятся в шеренгу, затем ложатся на живот. В руках у каждого из них резиновый мяч. На расстоянии 4-6 м напротив каждого играющего поставлены ворота. В них необходимо попасть мячом толчком рук от груди. После отталкивания мяча играющий должен принять положение лежа, прогнувшись, руки к плечам, соединив лопатки и удерживать такое положение 3 сек. Независимо от того, попал ли он мячом в ворота или нет, каждый играющий повторяет задание от 5 до 8 раз. Выигрывает тот, кто сумел большее число раз попасть мячом в ворота |
| «Пятнашки» | Дети становятся у гимнастической стенки или у стены без |

| | | |
|---------------------|---|--|
| | | <p>плинтуса, приняв правильную осанку (касаясь стены затылком, спиной, плечами, ягодичной областью, икроножными мышцами), руки несколько отведены в стороны (дети изображают елку с опущенными ветками). Из детей выбирается водящий, он будет «пятнать» остальных играющих. По команде руководителя дети начинают игру, бегая во всех направлениях, а водящий старается их «запятнать». Игра продолжается 5-8 мин. Если водящий никого не может запятнать в течение 2-3 мин, его следует заменить другим - из числа играющих</p> |
| «Ходим в шляпах» | в | <p>Детям кладут на голову «шляпу» - мешочек или дощечку, колесо от пирамиды. Проверив правильность осанки, взрослый даёт сигнал к ходьбе.</p> <p>Дети ходят обычным шагом, сохраняя хорошую осанку и удерживая «шляпу».</p> <p>Усложнить игру можно тем, что детям предлагают пройти по линии, намеченной по полу мелом, по гимнастической скамейке или переступить через различные предметы.</p> <p>Выигрывает тот, у кого «шляпа» ни разу не упала.</p> |
| «Весёлая ходьба» | | <p>Дети проверяют осанку у зеркала или у стены. Затем идут друг за другом, сохраняя правильную осанку: обычным шагом, на носках, на пятках, на наружных сводах стоп.</p> <p style="text-align: center;">Мы проверили осанку И свели лопатки Мы походим на носках, Мы идём на пятках. Мы идём, как все ребята И как мишка косолапый.</p> |
| «Ель, елка, елочка» | | <p>Тренер-преподаватель предлагает детям пойти в лес: дети идут по залу (площадке). «В лесу стоят высокие ели, встаньте ровно, как эти стройные ели, подтянитесь, выпрямитесь». Дети останавливаются, принимают позу правильной осанки и раздвигают руки - «ветви» слегка в стороны, ладонями вперед. «Пойдем дальше в лес, посмотрим, есть ли у высокой ели сестрички?» Дети идут за учителем. Он останавливается: «Вот и сестрички ели-елки, они пониже, но такие же стройные, красивые». Детям предлагается встать как елки - принять правильную осанку, но в полуприседе. «Пойдем, дети, поищем еще сестричек елей. Вот и они совсем маленькие, но и удаленные: красивые и тоже стройные». Просит детей стать маленькими елочками. Дети садятся на корточки, Голова прямо, спина Выпрямлена, руки ладонями слегка разведены в стороны. Игра повторяется несколько раз. поощряются дети, выполнившие задание правильно.</p> |

| | |
|-----------------|---|
| «Совушка» | <p>Количество игроков 6-15 лет. Выбирается водящий – «совушка». На площадке обозначается круг диаметром 1,5 м. – это гнездо «совушки». В круге стоит «Совушка», принимая исходное положение: руки на пояс, локти назад, спина прямая. Игроки берутся за руки, образуя вокруг «совушки» большой круг. По сигналу дети идут боком приставными шагами и говорят:</p> <p>Ах ты, совушка-сова, Ты большая голова, Ты на дереве сидишь, Ночь летаешь, днем ты спишь.</p> <p>Подается команда: День наступает, все оживает! Дети изображая мышек, встают на носки и бегают в различных направлениях, прижимаясь к гнезду совушки. Затем ведущий говорит: Ночь наступает, все засыпает! Мышки замирают на месте, приняв заранее обусловленное положение правильной осанки. «Совушка» вылетает на охоту, зорко осматривает игроков и отправляет на скамейку тех, у кого осанка неправильная. Через 3-6 секунд дается команда «День! И игра продолжается. Как только «Совушка» поймает трех мышек, игра останавливается. Выбирается новая «совушка», а выбывшие игроки возвращаются в круг. В конце игры называются игроки, которые ни разу не попались «совушке», и «совушка», поймавшая наибольшее количество мышек. Методические указания: Положения, принимаемые мышками в то время, когда «совушка» вылетает на охоту:</p> <p>«Силачи»: руки к плечам, пальцы в кулаки, лопатки сблизить.</p> <p>«Пистолет»: полуприсед на правой ноге, левую вперед, руки на пояс, локти назад.</p> <p>«Флюгер»: полуприсед, руки в сторону ладонями вперед, спина прямая, колени развести, смотреть прямо.</p> <p>«Аист»: стоя на правой ноге, согнуть в колене левую, руки вверх ладонями наружу.</p> |
| «Черепахи» | <p>Дети ползают на животе, передвигая одновременно правую руку и левую ногу, затем левую руку и правую ногу. «Черепахи» ползают под натянутыми верёвками, стараясь не задеть их. Задевший верёвку считается пойманным в «капкан» и выходит из игры.</p> |
| «Послушный мяч» | <p>Дети лежат вытянувшись на спине, зажав мяч между стопами. Поворачиваются на живот, стараясь не выронить мяч.</p> <p style="text-align: center;">Вот какой послушный мяч!</p> |

| | |
|--------------------------------|--|
| | <p>Между стоп его запрячь. Повернись и оглянись. Мячик, на пол не катись!</p> |
| «Переправа с грузом на голове» | <p>Взрослый рассказывает: «Мы идём в поход. В лесу встретится ручей, его надо перейти по мостику или по камушкам, затем придётся пробраться под низкими колючими кустиками. Главное – не уронить груз».</p> <p>Мостик – перевёрнутая гимнастическая скамейка; камушки – кубики на расстоянии 20 – 30см друг от друга, кустики – обручи.</p> <p>Дети выполняют задания с мешочком на голове.</p> |
| «Спрячься у стены» | <p>Дети бегают по залу. Водящий стремится их поймать. Спаситься от него можно у стены, плотно прижавшись к ней пятками, ягодицами, лопатками и затылком.</p> <p>Тот, кто принял не правильную позу или не добежал до стены, может быть пойман. Пойманный становится водящим.</p> |
| «Кто донесет мяч» | <p>Дети стоят парами. Между ними на уровне ушей – надувной мяч, который они поддерживают головами. Каждая пара старается дойти до финиша, не уронив мяч.</p> <p>Дети идут колонной друг за другом, на голове – мешочки. Водящий меняет положение рук, например, кладёт их на пояс, на затылок или выполняет какое-нибудь упражнение в ходьбе, например, идёт приставным шагом.</p> <p>Остальные дети должны точно повторять его движения. По сигналу взрослого водящий делает шаг в сторону, дожидается последнего и идёт вслед за ним.</p> <p>Новый водящий должен показывать уже другие упражнения.</p> <p>Выигрывает тот, кто не ошибается, а из водящих – тот, кто не повторит старого упражнения, выдумает наиболее красивое, интересное, забавное.</p> |
| «Восточный официант» | <p><u>Материалы:</u> поднос или книга, кубик.</p> <p><u>Ход игры.</u> Ведущий предлагает поиграть в «восточного официанта» и показывает, как на Востоке переносят узлы на голове. Ребёнок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Теперь нужно положить книгу или поднос с кубиком на голову и пройти вперёд.. Выигрывает тот, кто дальше пройдёт. Ведущий должен следить, чтобы мышцы не были слишком напряжены. После игры следует провести расслабляющие движения: руки вверх (на цыпочках) и вниз, согнуться в поясе, расслабиться – и так несколько раз. Руки должны быть полностью расслабленными.</p> |
| «По местам» | <p>Все играющие выстраиваются в шеренгу (колонну, круг),</p> |

| | |
|--------------------|---|
| | <p>ориентируясь по полоске. По команде учителя: "Разойдись!", все дети разбегаются по залу. По команде учителя: "У ребят порядок строгий, знают все свои места, 1-2-3 место свое найди!" играющие должны как можно быстрее найти свои места, сохраняя правильную осанку. Выигрывает тот, кто встанет на место быстрее и сохранит правильную осанку.</p> |
| «Слушай сигнал» | <p>Играющие идут по залу. По сигналу ведущего (хлопок, свисток, бубен и т.д.) внезапно останавливаются и принимают положение правильной осанки. Варианты: на разный звуковой сигнал - разные положения рук, с сохранением правильной осанки. Хлопок - основная стойка. Свисток - руки за спиной и т.д.</p> |
| «Ловишка» | <p>Выбирается водящий ловишка. Дети подбегают к нему и, хлопая в ладоши, говорят: "Раз, два, три, раз, два, три! Ну, скорее нас лови!". Ловишка, подавая звуковой сигнал, догоняет игроков и пытается запятнать их. Спасаясь от водящего, игрок должен остановиться и принять заранее обусловленное положение правильной осанки. Такого игрока запятнать нельзя и ловишка должен переключиться на других. Через некоторое время выбирается другой водящий и игра продолжается. В конце игры называются дети ни разу не запятнанные ловишкой, и водящий, запятнавший наиболее число игроков. Положения, принимаемые детьми во время преследования ловишкой: "часовой" - основная стойка, лопатки сблизить; "самолет" - стойка ноги врозь, наклон вперед прогнувшись, руки в стороны; "звездочка" - стойка ноги врозь, руки за голову, локти в стороны; "ракета" - стоя на носках, руки слегка отведены, ладони вперед; "балерина" - стоя на правой, согнутую левую - на колено правой, руки в стороны.</p> |
| «Вороны и воробьи» | <p>Ребята строятся в колонну по одному (в шаге друг от друга) на середине площадки и рассчитываются "на первый, второй". Одна команда - первые номера, другая - вторые. По обеим сторонам от игроков на расстоянии 1,5 м кладутся какие-либо предметы. например: справа кубики (вороны), слева теннисные мячи (воробьи). Предметов вдвое меньше, чем участников игры. Играющие вместе с ведущим выполняют разные задания на выполнение правильной осанки. Внезапно водящий произносит одно из слов: "воробьи" или "вороны". При слове "воробьи" все бегут к мячам, а при слове "вороны" - к кубикам, и каждый старается схватить один предмет. За каждый предмет команда получает 1 очко. Игра повторяется несколько раз. Выигрывает команда набравшая больше очков. Упражнения, направленные на</p> |

| | |
|-------------------|--|
| | <p>формирование правильной осанки: "фигуристка" - и.п. о.с.; 1 - левую ногу назад на носок, руки за голову, локти в стороны; 2-3 - держать; 4 - и.п.; "силачи" - и.п. о.с.; 1 - руки вверх, смотреть на кисти рук; 2 - руки к плечам; 3 - руки вверх; 4 - и.п. "неваляшка" - и.п. стойка ноги врозь; 1 - полуприсед, руки к плечам ладонями вперед;; 2-3 – держать; 4 - и.п.</p> |
| «Найди себе пару» | <p>Играет нечетное количество игроков, например, 11. Для них по кругу кладут 5 обручей. Идя по внешнему кругу, дети выполняют различные упражнения на осанку. По команде руководителя: "Стоп, ребята не зевайте! Быстро пару выбирайте!" игроки вбегают в обручи, образуют пары и встают спиной друг к другу, принимая заранее обусловленное положение правильной осанки. Игрок, оказавшийся лишним, идет по кругу и вместе с руководителем отмечает игроков с неправильной осанкой. Игрок, не сумевший выполнить упражнение правильно, получает штрафное очко, а игрок, оказавшийся без пары - два штрафных. Победителем становится тот, у кого окажется наименьшее количество штрафных очков. Упражнения, направленные на формирование правильной осанки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба на носках, руки за голову, локти в стороны, лопатки сблизить; - ходьба в полуприседе, спина прямая; - ходьба с круговыми движениями рук назад, голова прямо; - легкий бег с сохранением правильной осанки. <p>Позы, принимаемые детьми в положении стоя в обручах: руки в стороны ладонями вперед, руки к плечам ладонями вперед, лопатки сблизить ("уточка").</p> |
| «Зайчики» | <p>Команды выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. Перед направляющими лежат мешочки с песком размером 10x20 см. В 4-х м от линии старта установлены поворотные флажки. Ведущий говорит: "Прыг скок, прыг скок, скачут зайцы, белый бок. По лесочку, по снежочку к заповедному кусточку". С последним словом направляющие в колоннах берут мешочек, кладут его на голову, принимают положение руки на пояс, локти назад, спина прямая и прыжками (бегом) движутся по направлению к флажкам. Обогнув свой флажок, они снимают мешочки, бегом возвращаются к своей команде. Передают мешочек следующему игроку, а сами встают в конец шеренги. Если мешочек упал, его следует поднять, положить на голову и продолжить прыжки. Игра длится до тех пор, пока направляющие снова окажутся впереди своих</p> |

| | |
|----------------------|--|
| | <p>колонн. Они поднимают руки вверх. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.</p> |
| «Космонавты» | <p>В центре зала обозначают круг диаметром 2-2,5 м, вокруг которого, на расстоянии 2 м кладут обручи. Большой круг - это земля, а обручи - ракеты. В каждой ракете только по два места. Играющих на несколько человек больше, чем мест в ракетах. Дети встают по внешней стороне круга друг за другом. По команде ведущего они идут и выполняют движения, формирующие осанку, одновременно проговаривая речитатив: "Ждут нас быстрые ракеты для прогулок на планете, на какую захотим, на такую полетим". Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!". С последним словом игроки разбегаются в разные стороны и занимают попарно любую ракету. Встав в обруч спиной друг к другу, дети поднимают его вверх, отводя лопатки, и по команде "взлет!" приставными шагами движутся по кругу, затем по команде "посадка!" все останавливаются. Пока космонавты совершают полёт, опоздавшие стоят в центре большого круга и машут руками. Игра повторяется несколько раз. В конце игры отмечают дети, совершившие больше полётов.</p> |
| «Слушай внимательно» | <p>Количество игроков может быть любым. Дети идут по кругу и принимают позы, соответствующие указаниям ведущего. На слове «пень» - становятся на одно колено, опустив голову и руки, затем сразу же встают и продолжают движение по кругу. На слове «елка» - останавливаются и отставляют руки от туловища, приняв правильную осанку.. На слове «сноп» - останавливаются и поднимают руки вверх, соединяя их над головой. Затем указанные три команды дают в разбивку. Если кто-то из детей ошибается, он выходит из игры. Сначала команды подаются через каждые 6-10 минут, а затем темп постепенно увеличивается до 3-5 секунд. Ведущий контролирует правильность осанки.</p> |
| «Хитрая лиса» | <p>Игроки строятся в круг, руки за спину, пальцы в замок, глаза закрыть. Ведущий ходит по внешнему кругу и проверяет осанку у игроков; чья осанка ему понравится (правильная осанка), тому в ладоши он кладет маленькую игрушку или другой предмет и говорит: "Можно открыть глаза". Игроки открывают глаза и проговаривают: "Хитрая лиса, кто ты?" (три раза), после чего тот, у кого в руках оказался положенный ведущим предмет, делает шаг вперед и произносит: "Я" (он ведущий). Игроки разбегаются, а ведущий ловит. Пойманному передает игрушку. Игра</p> |

| | |
|-----------|--|
| | возобновляется. |
| «Колобок» | Играющие делятся на команды и строятся в колонны по одному на расстоянии 1,5-2 м одна от другой. В руках у первых игроков мяч. Учитель читает: "Наш веселый колобок покатился на лужок. Кто быстрее его вернет, приз команде принесет". С последним словом первые игроки в командах поднимают мяч над головой, наклоняются назад и передают его следующему игроку, и так до последнего игрока в колонне. Тот бежит с мячом вперед, встает впереди своей команды и снова передает мяч стоящему сзади. Игра продолжается до тех пор, пока направляющие в колоннах вновь не окажутся впереди. Они поднимают мяч верх. Команда, выполнившая задание первой, выигрывает. При передаче мяча назад ноги не сгибать, спина прямая. Игру можно проводить из положения сидя, ноги скрестно (по-турецки). |
| «Елочка» | По сигналу учителя дети бегут по залу, хлопая в ладоши. Водящий бежит за ними, пытаясь осалить. Спасти от него можно плотно прижавшись к стене затылком, плечами, ягодицами, руки в стороны и вниз, ладони вперед, пальцы широко расставлены. Это – елочка. Тот кто принял неправильное положение или не добежал до стены, может быть осален. Осаленный становится водящим. Отмечаются самые быстрые и точные в выполнении правил игры. |
| «Мостик» | Дети стоят на гимнастической скамейке, руки на поясе, плечи слегка отведены назад. Ходьба по скамейке, сохраняя положение правильной осанки: с поочередным опусканием ноги, с вытянутым носком за скамейку (другая нога при этом несколько сгибается). "Пойдем по мостику гуськом. Ногу в речку окунем". Ходьба по скамейке боком приставными шагами. Руки вытянуты в стороны ладонями вверх. "А потом пойдем мы боком. И еще разок с подскоком". |
| «Цапля» | "Цапля" - водящий, а остальные "лягушки". Пока цапля спит (стоит, наклонившись, опираясь руками на прямые ноги), остальные игроки прыгают, двигаются по площадке (только по кругу, в одну сторону). Вдруг цапля просыпается, издает крик и начинает ловить лягушек. Лягушки, убегая, подают голос: "ква-ква". Сколько лягушек поймает цапля, столько получит жетонов. Дальше выбирают другого водящего - "цаплю". "Цапля" передвигается только на прямых ногах с сохранением правильной осанки, а "лягушки" прыгают на корточках с прямой спиной. |

| | |
|--------------------|--|
| «Пчелки» | <p>В игре участвуют 10 детей. По кругу на расстоянии 1 м один от другого располагают 9 обручей. Играющие идут по внешнему кругу и выполняют заданные учителем движения. По сигналу учителя все играющие стараются занять любой обруч и принимают заранее обусловленную позу с правильной осанкой. Одна пчёлка остается без домика. Она обходит круг и, подойдя к игроку, который принял осанку неправильно, говорит: "Ты зашел не в свой домик, это мой теремок". Игра продолжается, выигрывает самый ловкий игрок, принимавший правильную осанку. Задания следует периодически менять: ходьба на носках, руки на пояс, локти назад, лопатки сближены; и.п. руки к плечам, выполнять круговые движения локтями назад; и.п. - руки на пояс, локти назад, выполнять приставной шаг вправо, влево и т.д.</p> |
| «Не урони мешочек» | <p>Отмечают линии старта и финиша на расстоянии 4–5 м. У стартовой линии выстраиваются две команды в колонну по одному на расстоянии 3 м. На голове у всех мешочки с песком весом 100–150 г. Нужно пройти по коридору, обозначенному палками или скакалками, не потеряв мешочек и сохраняя правильную осанку. Ширина коридора 30 см. Выигрывает команда, выполнившая задание быстрее и правильно. Можно проходить по коридору разными способами, например: на носках руки на пояс; в полуприседе с прямой спиной руки на пояс.</p> |
| «Рыбки и акула» | <p>Цели: формирование правильной осанки, тренировка быстроты реакции, скорости, ловкости движений, умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>По считалке выбирается водящий – акула, остальные дети – рыбки. По сигналу «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по залу, а водящий их ловит, дотрагиваясь рукой. Чтобы спастись от погони водящего, игрок останавливается в любом месте зала и принимает положение строевой стойки.</p> <p>Правила:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) разбежаться можно только после слова «Лови!»; 2) если, остановившись, игрок не успел или не сумел принять положение правильной осанки, водящий салит его; 3) пойманные отходят к стене и принимают положение правильной осанки, стоя спиной к стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед). |
| «Стройная елочка» | <p>Выбирают водящего – «лесника», остальные дети «елочки» подходят к стене и принимают положение: стоя</p> |

| | |
|----------------------|---|
| | <p>ноги вместе спиной к стене, руки в стороны – вниз, ладони вперед, пальцы врозь.</p> <p>Инструктор рассказывает детям сказку: «В лесу было много елочек. Когда лесник спал, они танцевали, бегали, играли, Когда лесник просыпался, елочки быстро вставали на свои места и стояли ровно и красиво. Лесник не любил неровные елочки».</p> <p>По сигналу «елочки» отходят от стены, начинают бегать, кружиться на носках, танцевать. По второму сигналу просыпается «лесник» и идет «проверять лес», а «елочки» бегут к стене и принимают исходное положение. «Лесник» обходит каждую «елочку» и срубает неровные, некрасивые елочки и уносит с собой» забирает тех детей, которые стоят неверно.</p> <p>Правила:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) убегая от водящего, дети не толкают друг друга, занимая свободное место у стены; 2) во время выполнения свободных движений дети – «елочки» должны сохранять правильную осанку |
| «Пятнашки – елочкой» | <p>Дети становятся в свой « дом» у гимнастической стенки или у стены, приняв правильную осанку (касаясь стены затылком, спиной, плечами, межъягодичной областью, икроножными мышцами), руки несколько отведены в стороны (дети изображают елку с опущенными ветками). Из детей выбирается водящий, он будет пятнать остальных играющих.</p> <p>По команде руководителя дети начинают игру, бегая во всех направлениях, а водящий старается их запятнать. Играющие спасаются в свои дома, т.е. стараются встать у стены в правильной осанке, и тогда пятнать их нельзя.</p> |

4.3.2. Специальные физические упражнения, направленные на формирование прочного корсета.

Упражнения для укрепления мышц разгибателей шеи, спины, поясницы выполняются в и. п. лежа на животе, стоя на четвереньках, коленно-локтевом положении, стоя. При выполнении упражнений лежа амплитуда должна быть небольшой, чтобы не увеличивать мобильность позвоночника.

Упражнения без предметов:

1) И. п. – лежа на животе, руки под подбородком. Приподнимая голову и плечи, руками и ногами медленно выполнять движения как при плавании стилем «брасс».

- 2) И. п. – то же. Поднять голову и плечи. Руки в стороны, сжимать и разжимать кисти рук.
- 3) И. п. – то же. Поочередно поднимать прямые ноги, не отрывая таз от пола. Темп медленный.
- 4) И. п. – то же. Поднять правую ногу, присоединить левую. Держать в таком положении от 3 до 5 секунд, опустить правую, затем левую ногу.

Упражнения с фитболом:

- 1) И.п.: лежа животом на фитболе, опираясь на согнутые колени. Руки свободно опущены вниз, локти полусогнуты, ладони направлены внутрь. Низ живота прижат к фитболу. Голова не опущена, на одной линии с позвоночником. Поднять голову и плечи. Медленно развести руки в стороны на уровне плеч. При этом не допускать прогиба в пояснице. Затем поднять левую руку и левое плечо еще выше, скрутив позвоночник вправо. Правая рука неподвижна. Задержаться в этом положении и медленно вернуться в исходное положение. Выполнит четыре повтора в одну сторону. Отдых.Выполнение упражнения, но уже в другую сторону.
- 2) И.п.: лежа животом на фитболе, поставив ладони на пол на ширине плеч. Переступая руками, перенести корпус немного вперед так, чтобы фитбол оказался под коленями, а тело образовало прямую линию. Ноги прямые, стопы вместе, кисти точно под плечевыми суставами. Чтобы сохранить равновесие, напрягите мышцы корпуса, но голова и шея должны быть расслаблены. Медленно вернуться в исходное положение.
- 3) И.п.: лежа грудью на фитболе, животом и бедрами, ногами упереться в стену. Сложить руки перед грудью, свободно опустив локти. Из этого положения выпрямить спину и ноги, оторвав от фитбола руки и грудь. Развести руки в стороны . Ладони развернуть вперед, большие пальцы рук направлены вверх. Медленным движением опустить корпус на фитбол и сложить руки перед грудью, ноги не сгибать.
- 4) И. п: лежа животом на фитболе, ноги выпрямлены, упор носками в пол, руки скрещены на затылке, корпус опущен вниз. Из этого положения медленно поднять корпус в линию с прямыми ногами. Затем также медленно вернитесь в исходное положение.

Упражнения для укрепления ромбовидных (большой и малой) и трапецевидных мышц.

Примеры:

- 1) И. п. – стоя, руки на поясе, отвести лопатки назад, сблизить лопатки, вернуться в и. п.

2) И. п. – стоя, кисти прижаты к плечам, локти к туловищу. Отвести локти назад, сблизить лопатки, вернуться в и. п.

3) И. п. – стоя, кисти рук на уровне мочек ушей или на затылке, локти отведены в стороны. Отвести локти назад до максимального сближения лопаток, удерживать в этом положении 3–5 секунд, затем опустить локти и расслабиться.

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

Упражнения без предметов:

1. Поочередно согнуть и разогнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах.
2. Согнуть обе ноги, разогнуть их, медленно опустить.
3. Поочередно сгибать и разгибать ноги на весу - «велосипед».
4. Руки за головой, поочередно поднимать прямые ноги вперед.
5. Руки вверх, медленно поднять обе прямые ноги до угла 90° и медленно опустить.
6. Согнуть ноги, разогнуть их под углом 45° , развести в стороны, соединить и медленно опустить.
7. Круговые движения прямыми и поднятыми под углом 45° ногами.
8. Приподнимать и скрещивать прямые ноги.
9. Перейти в положение сидя, сохраняя правильное положение спины и головы.
10. Руки в стороны, медленно приподнять прямые ноги, махом рук сесть, руки на пояс, принять правильную осанку, вернуться в исходное положение.
11. Руки вверх, приподнять прямые ноги, махом рук сесть, руки на пояс, принять правильную осанку, вернуться в исходное положение.
12. И.п. - лежа, ноги фиксированы нижней рейкой гимнастической стенки или партнером. Медленно принять положение сидя, вернуться в исходное положение.
13. И.п. - лечь на живот, подложить кисти рук под бедра ладонями вверх. Приподнимать поочередно верхнюю часть корпуса и нижнюю (ноги), раскачиваясь лодочкой. Начать делать упражнение с малой амплитуды, постепенно увеличивая амплитуду и нагрузку.

Упражнения с фитболом:

- 1) И.п. - сидя на фитбол, стопы ровно стоят на полу, руки скрещены на груди. Переступая ногами, осторожно опуститься вперед так, чтобы спина лежала на мяче, а колени были под лодыжками, голову держать на весу, не откидывая назад. Из этого положения начать медленное скручивание: сначала голова, потом плечи, затем середина спины. До ощущения полного сокращения брюшных мышц. Подчеркнуто медленно вернуться в исходное положение.
- 2) Усложненный вариант 1-го упражнения. И.п. то же, с одним лишь исключением - руки согнуты в локтях и расположены на затылке, пальцы не скрещены. Выполнение упражнения аналогично вышеописанному варианту.
- 3) И. п.: сидя на фитболе, стопы ровно стоят на полу, колени согнуты. Переступая ногами вперед, лечь спиной на мяч, правую руку положить на затылок, левая рука на фитболе с боковой стороны. Из этого положения, напрягая мышцы ягодиц, вытолкнуть таз вверх. Втянуть в себя живот и поднять верхнюю часть корпуса. Затем поверните правое плечо влево. Выполнить повторы сначала с правой руки, затем с левой.

4) И.п.: лечь на спину, фитбол зажать между лодыжками, ноги прямые. Закинуть руки за голову и ухватиться за любую опору (гимнастическую стенку). Из этого положения, напрягая мышцы пресса и крепко удерживая мяч ногами, подтянуть колени к груди. Затем оторвать ягодицы от пола. Задержаться в этом положении на 1-2 секунды, после чего медленно вернуться в исходное положение.

5). И. п. – лежа на спине, руки вверху, в ногах фитбол. 1–2 – переключивание мяча прямыми ногами в руки; 3–4 – то же, но наоборот.

6). И. п. – лежа на спине, руки вверху, в руках мяч-«ежик», в ногах – фитбол. 1–2 – «складка»; 3–4 – вернуться в и. п.

7). И. п. – то же, в руках фитбол, в ногах – мяч-«ежик». 1–2 – «складка»; 3–4 – вернуться в и. п.

8). И. п. – лежа на фитболе на спине с опорой руками сзади и ногами, согнутыми в коленях. 1 – коснуться коленом правой ноги лба; 2 – вернуться в и. п.; 3–4 – то же с другой. Выполнять в медленном темпе.

9). И. п. – лежа лопатками на фитболе с опорой ногами, согнутыми в коленях, о пол, в прямых руках впереди гантели (0,25–0,5 кг). Разведение прямых рук в стороны и сведение. Ноги на ширине плеч, таз не провисает.

10). И. п. – лежа лопатками на фитболе с опорой ногами, согнутыми в коленях, о пол, руки за головой. Опускание и приподнимание таза. Ноги на ширине плеч.

11). И. п. – лежа на фитболе на спине с опорой ногами, согнутыми в коленях, о пол, руки за головой. Приподнимание и опускание туловища. Ноги на ширине плеч, лопатки находятся на весу.

Упражнения для укрепления боковых мышц туловища.

Упражнения без предметов:

1). ИП: лежа на боку. Приподнимать и опускать выпрямленную «верхнюю» ногу.

2). ИП: лежа на боку. Приподнять «верхнюю» ногу, присоединить к ней «нижнюю», медленно опустить обе ноги.

3). ИП: лежа на боку. Приподнять обе ноги, удержать их на 3-5 счетов, медленно опустить.

4). ИП: лежа на боку на кушетке, туловище на весу, «нижняя» рука опирается на пол, стопы фиксированы. Перевести руки на пояс, удерживать туловище на весу на 3-5 счетов, вернуться в ИП.

Упражнения для укрепления ягодичных мышц.

1). И.п.— лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине плеч, угол в коленях около 90 градусов. Поднять таз максимально вверх, вверху напрячь и соединить ягодицы. Вернуться в исходное положение.

- 2). И.п.— лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине плеч, угол в коленях около 90 градусов. Поднять таз максимально вверх и соединить колени. Вернуться в исходное положение, разведя колени в стороны.
- 3).И.п.— лежа на животе, выпрямленные ноги лежат на полу, пятки соединены вместе, носки врозь. Поднимать выпрямленные ноги вверх как можно выше и опускать их вниз, в исходное положение. Положение стоп (пятки вместе, носки врозь) остается неизменным.
- 4). И.п.— лежа на животе, прямые ноги лежат на полу. Поднять ноги вверх, разводя их при этом в стороны. Ноги стараться не сгибать в коленях, а бедра отрывать от пола как можно выше. Опустить ноги вниз, соединяя их при этом.
- 5)И.п.: сядя на пол, руки сомкнуть за головой, ноги слегка развести. Начать «ходьбу сидя»: передвинуть вперед сначала левую ногу, потом правую, напрягая ягодицы. «Пройдя» таким образом вперед, возвратиться назад. Сначала выполнять упражнение медленно, но постепенно темп увеличивать.
- 6). И.п.-сидя на полу, ноги скрестить (почти поза «лотоса»). Руки расположить на коленях. Спина должна быть абсолютно прямой, а плечи расправленными.Наклониться вправо-влево, перенося вес с одной ягодицы на другую. Руки лежат на коленях. Спина прямая.
- 7). И.п.: лечь на живот, ладони сжать в кулак и расположить их под подбородком. Ноги вместе. Очень медленно поднять левую ногу так высоко, как можем. Колено при этом сгибать нельзя. Остановится в верхнем положении. Медленно ногу опустить. Повторить правой ногой.

4.3.3.Упражнения для укрепления мышц свода стопы (при плоскостопии)

Упражнение "каток": поочередно ногами катать вперед-назад мяч, скалку или бутылку.

Упражнение "разбойник": ребенок сидит на полу с согнутыми ногами, пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего упражнения. Движениями пальцев ноги ребенок старается подтащить под пятки разложенное на полу полотенце, на котором лежит какой-нибудь груз. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

Упражнение "маляр": сидя на полу с вытянутыми ногами, ребенок проводит большим пальцем одной ноги по подъему другой от большого пальца к колену. Повторить 3-4 раза. Поменять ноги.

Упражнение "сборщик": сидя на полу с согнутыми ногами, собирать пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу (игрушки, прищепки), и складывать их в кучку. Поменять ноги. Можно перекладывать предметы из кучки в кучку.

Упражнение "художник": сидя на полу с согнутыми ногами, рисовать на листе бумаги карандашом, зажатым пальцами ноги. Поменять ноги.

Упражнение "гусеница": сидя на полу с согнутыми ногами, согнуть пальцы ног и подтягивать пятку вперед, затем снова расправить пальцы и повторить

движение. Можно одновременно обеими ногами до тех пор, пока пальцы касаются пола.

Упражнение "кораблик": сидя на полу, согнуть ноги, чтобы подошвы прижались друг к другу. Выпрямлять колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу.

Упражнение "мельница": сидя на полу с выпрямленными коленями, описывать ступнями круги в разных направлениях.

Упражнение "окно": сидя на полу, разводить и сводить выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.

Упражнение "барабан": сидя на скамейке. Взрослый сидит напротив и в определенном ритме отбивает такт поочередно носком одной ноги, другой и носками обеих ног одновременно. Дети повторяют движения за ним, пятки остаются плотно прижатыми к полу. Игра повторяется, только такт отбивается пятками, а носки плотно прижаты к полу.

Упражнение "барабанщик": сидя на полу с согнутыми коленями, стучать по полу только пальцами ног, не касаясь его пятками. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.

Упражнение "хождение на пятках": ходить на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.

Упражнение «перекаты»: ходьба с перекатом с пятки на носок и наоборот.

Упражнение "Лошадка": и.п. стоя, стопы параллельно. Подъем на носок левой ноги и одновременно на пятку правой, поменять положение ног.

Упражнение "Забей гвоздь": и.п. - сидя на краю скамейки. Поочередное поднятие и опускание правого, левого носка. При этом имитируется забивание гвоздей носком стопы. (Пятки прижаты к полу).

Упражнение "Мышеловка": и.п. - сидя на краю скамейки, ноги согнуты, стопы соединены. Раздвинуть носки врозь - "раскрыть мышеловку" (пятки вместе), при этом слегка приподнять мизинцы стоп. Соединить носки стоп - "закрыть мышеловку".

Упражнение "Великаны и карлики": «Великаны» - ходьба, приподнимаясь на носках, руки подняты над головой. «Карлики» - ходьба, передвигаясь, присев на корточки, руки на коленях.

Упражнения для укрепления мышц свода стопы на гимнастической стенке:

- Стоя на носках на первой рейке гимнастической стенки, хват руками на уровне груди. Опуститься пятками вниз, постараться коснуться пятками пола, подняться на носки 10-15 раз. Следить за осанкой.
- И.п. - стоя на 1-й рейке гимнастической стенки, хват руками на уровне груди. Пружинящие движения на носках, 20-25 раз.
- Лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, передвижение приставными шагами вправо, влево.
- Стоя у гимнастической стенки, держась за рейку на уровне груди, пятки вместе, носки до предела разведены. Поднятие на носки (повыше).

4.3.4. Корректирующие упражнения при нарушении осанки.

Упражнения для коррекции сутулой и круглой спины

| № п/п | Упражнения | Коррекционная направленность |
|-------|---|---|
| 1. | «Кошечка» Из положения стоя на четвереньках- опускание и поднимание головы с прогибанием в поясничном отделе с последующим разгибанием в грудном и поясничном отделах позвоночника | Гибкость грудного отдела позвоночника, удержание осанки в динамических упражнениях и статистических позах |
| 2. | «Змея» Из положения лежа на животе, ноги вместе, руки на уровне плеч, ладонями вперед – медленно разгибая руки и поднимая голову, максимально прогнуться в грудном и поясничном отделах, запрокинув назад голову | Гибкость грудного отдела позвоночника, удержание осанки в динамических упражнениях и статистических позах |
| 3. | «Лодочка» Из положения лежа на животе, руки за спину – поднять голову, грудь, ноги, зафиксировать позу, покачаться « на лодочке» | Гибкость грудного отдела позвоночника, удержание осанки в динамических упражнениях и статистических позах |
| 4. | «Кроль». Стоя перед зеркалом, вращение рук назад, имитирующее движение руками в кроле на спине, постепенно увеличивая темп движений. Контролировать положение плечевого пояса | Увеличение подвижности плечевых суставов. Укрепление мышц спины и плечевого пояса. Ритмичность и координация движений, регулирование темпа движений |
| 5. | «Насос». Стоя перед зеркалом в позе правильной осанки – наклоны туловища вправо и влево, скользя руками вдоль туловища. Контролировать положение плечевого пояса | Укрепление боковых мышц туловища, устойчивость вестибулярного аппарата, регулирование позы. |
| 6. | «Штанга». Из положения стоя перед зеркалом с гимнастической палкой за плечами – наклон туловища вперед до горизонтального положения, неотрывно глядя в глаза своего зеркального отражения. | Укрепление мышц туловища, гибкость грудного отделе позвоночника, зрительный контроль за регулированием позы, симметричность движений. |

| | | |
|-----|--|--|
| 7. | «Лук». Стоя вплотную спиной к гимнастической стенке, хватом за реку на уровне плеч - прогнуться в грудном отделе, выпрямив руки и вернуться в исходное положение. | Гибкость грудного отдела позвоночника, координация движения, растягивание мышц брюшного пресса. |
| 8. | «Обезьянка». Из положения стоя на 4-й рейке снизу лицом к гимнастической стенке, хватом двумя руками на уровне пояса – глубоко присесть, разгибая руки. | Укрепление мышц рук, плечевого пояса и туловища, ориентировка в пространстве. |
| 9. | «Силач». Из положения лежа на животе с гантелями (по 1 кг) в руках, руки в стороны - слегка вытянуть шею, прогнуться в грудном отделе, отвести руки в стороны, сблизить лопатки и приподнять ноги: вернуться в исходное положение, расслабить руки | Гибкость грудного отдела позвоночника, статическая сила рук и плечевого пояса, симметричность усилий. |
| 10. | «Орел». Из положения лежа бедрами поперек гимнастической скамейки, ноги закреплены (партнер держит голеностопы) руки за голову – наклон вперед с последующим разгибанием в грудном и поясничном отделах, голову поднять, локти отвести в стороны, зафиксировать позу и вернуться в исходное положение, расслабиться. | Гибкость грудного отдела позвоночника, растягивание мышц передней стороны туловища, ориентировка в пространстве, симметричность движений, устойчивость вестибулярного аппарата |

Упражнения для коррекции сутулой и круглой спины с фитболом.

- И. п. – стоя ноги врозь, в руках внизу фитбол. 1 – руки вверх, левую на носок, потянуться за мячом, подтянуть живот; 2 – и. п.; 3–4 – то же с другой ногой. Подбородок приподнят. Макушкой тянуться вверх.
- И. п. – сидя на фитболе, ноги на ширине плеч, руки в стороны, в правой руке маленький мяч. Передача мяча за спиной сверху в левую руку и наоборот. Спина прямая, подбородок приподнят.
- И. п. – то же. Передача мяча за спиной снизу в левую руку и наоборот. Спина прямая, подбородок приподнят.
- И. п. – лежа на животе, руки вверх, кисти на фитболе. 1–2 – приподнять туловище, прогнуться в грудном и поясничном отделе позвоночника; 3–4 – вернуться в и. п. Дыхание не задерживать.

5. И. п. – сед с опорой сзади о фитбол, пятки на мяче-«ежике». 1 – подтянуть колени к груди, стопы на носок – выдох; 2 – вернуться в и. п. – вдох.
 6. И. п. – лежа на животе, руки вверх, в руках мячи-«ежики», между стоп фитбол. 1–2 – туловище приподнять, мячи-«ежики» завести за спину – вдох; 3–4 – вернуться в и. п. – выдох.
 7. Лежа на спине, фитбол в руках на уровне диафрагмы, диафрагмальное дыхание.
 8. И. п. – сед на пятках лицом к фитболу, кисти рук на мяче. 1–2 – откатывая фитбол от себя прогнуться в грудном отделе позвоночника; 3–5 – пружинящие наклоны; 6 – вернуться в и. п. Движения плавные.
 9. Лежа лопатками на фитболе с опорой ногами о пол. Ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, руки за головой. 1 – опускание таза – выдох; 2 – приподнимание таза до горизонтали – вдох. Выполнять плавно, в медленном темпе.
 10. Лежа лопатками на фитболе, с опорой ногами о пол. Ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, прямые руки впереди. 1 – разведение прямых рук в стороны – вдох; 2 – сведение – выдох. Таз не провисает.
 11. Сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, положить голову на фитбол, расслабить мышцы шеи и спины, и покачиваться вперед-назад.
 12. И. п. – стоя на четвереньках с опорой о фитбол. 1 – поднять одновременно прямые правую руку и левую ногу; 2 – и. п.; 3–4 – то же другой рукой и ногой. Движения плавные.
 13. И. п. – лежа бедрами на фитболе, руки в опоре о пол. 1–3 – прогнуться в грудном и поясничном отделе позвоночника, подавая корпус вперед; 4 – вернуться в и. п. Носки ног оттянуты, подбородок приподнят.
 14. И. п. – лежа на фитболе на животе, ноги закреплены за вторую рейку гимнастической стенки, руки с мячами-«ежиками» в опоре о пол. 1 – мячи-«ежики» к плечам; 2 – в стороны; 3 – к плечам; 4 – вернуться в и. п. Дыхание не задерживать.
 15. И. п. – лежа на животе, фитбол на прямых руках вверх. Упражнение «лодочка». Макушкой тянуться за руками. Дыхание не задерживать.
 16. И. п. – стоя спиной к стене, в руках гимнастическая палка. Фитбол на уровне поясницы между спиной и стеной. 1 – полуприсед, гимнастическая палка вперед – выдох; 2 – и. п. – вдох; 3 – полуприсед, гимнастическая палка к плечам – выдох; 4 – и. п. – вдох.
- Упражнения для коррекции сутулой и круглой спины (по А.А. Потапчук, М.Д. Дидуру, 2001).
1. И. п. – основная стойка, в руках гимнастическая палка. 1–2 – палку завести за лопатки, подтянуть живот; 3–4 – вернуться в и. п.
 2. И. п. – основная стойка. 1–4 – «крылышки руками».
 3. И. п. – лежа на животе. 1–2 – руки в «крылышки» (руки согнуты в локтях, ладони вперед); 3–4 – удерживать положение.
 4. И. п. – лежа на животе. 1–2 – ноги поднять, руки в «крылышки»; 3–4 – вернуться в и. п.

5. И. п. – лежа на животе, в руках гимнастическая палка. 1–4 – прокатывать палку по спине от плечевого пояса до ягодиц и обратно.
6. И. п. – лежа на спине. 1–2 – приподняться на предплечьях, прогнуться; 3–4 – удерживать положение.
7. И. п. – то же. 1–4 – круговые движения ногами по и против часовой стрелки.
8. И. п. – лежа на спине, под область грудного кифоза подложить небольшой валик. 1–4 – приподняться на предплечьях над валиком; 5–8 – вернуться в и. п.
9. И. п. – стоя на четвереньках. 1–4 – прогнуться в грудном и поясничном отделах позвоночника, голову приподнять; 5–8 – вернуться в и. п.
10. То же, но через левое плечо посмотреть на правую пятку и наоборот.
11. И. п. – стоя на четвереньках. 1–2 – одновременно поднять правую руку и левую ногу, прогнуться в грудном отделе позвоночника; 3–4 – вернуться в и. п.; 5–6 – поднять левую руку и правую ногу, прогнуться; 7–8 – вернуться в и. п.
12. И. п. – то же. 1–2 – одновременно поднять правую руку и правую ногу; 3–4 – вернуться в и.п.; 5–6 – поднять левую руку и левую ногу; 7–8 – вернуться в и. п.

Графическая интерпретация специальных упражнений при кругло-вогнутой спине (по А.А. Потапчук, М.Д. Дидуру, 2001) – Приложение 5.

Упражнения для коррекции кругло-вогнутой спины

| № п/п | Упражнения | Коррекционная направленность |
|-------|---|---|
| 1. | «Петушок». 1) Стоя на одной ноге, опираясь боком на гимнастическую стенку, согнуть ногу в колене, захватить ее за голеностоп и подтянуть пятку к ягодице. То же на другой ноге. 2) То же, из положения лежа на животе. 3) То же, с подтягиванием обеих ног к ягодицам | Растягивание мышц передней поверхности бедер |
| 2. | «Столбик». Стоя на коленях, руки вдоль туловища, подбородок прижат – наклон туловища назад, сохраняя прямую линию от | Растягивание мышц передней поверхности бедер, равновесие, дифференцировка амплитуды движения. |

| | | |
|-----|--|--|
| | коленей до головы | |
| 3. | «Махи». Стоя боком у гимнастической стенки, держась за рейку – мах ногой вперед и назад, стараясь достать ягодицу. То же, стоя другим боком. | Растягивание мышц передней поверхности бедер. |
| 4. | «Дровосек». Из положения стойки ноги врозь, руки в замок – замах руками вверх и резкий наклон вперед, ноги не сгибать. | Растягивание мышц спины, ритмичность движений, устойчивость вестибулярного аппарата |
| 5. | «Книжка». Из положения сидя на полу, ноги врозь – наклоны вперед до касания лбом коленей. | Растягивание мышц спины |
| 6. | «Паук». Ходьба в глубоком наклоне, захватив голеностопы руками. | Растягивание мышц спины, ориентировка в пространстве |
| 7. | «Рак». 1) Из положения лежа на животе – поочередное поднимание прямых ног назад – вверх. 2) То же, из упора на коленях | Укрепление мышц задней поверхности бедер и спины, координация движений. |
| 8. | «Лодочка». Из положения лежа на животе, руки за спину – поднять голову, грудь, ноги, зафиксировать позу, покачаться « на лодочке» | Укрепление мышц задней поверхности бедер и спины |
| 9. | «Велосипед». Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища и подняв ноги до вертикального положения – имитация движений велосипедиста, сначала медленно, с постепенным ускорением. | Сила мышц брюшного пресса. |
| 10. | «Ножницы». Из упора сидя сзади – скрещивание прямых ног | Сила мышц брюшного пресса. |
| 11. | «Цифры». Из положения лежа на спине и подняв ноги вверх до прямого угла – написание прямыми ногами цифр 1,2,3... по большой амплитуде, но не касаясь пола. После каждой цифры – отдых, который постепенно сокращается и исключается совсем. Проводится в соревновательной форме – кто больше напишет цифр (или букв) | Сила мышц брюшного пресса, координация движений, образное мышление, волевое усилие, точность движений, ориентировка в пространстве, регулирование амплитуды движений |
| 12. | «Тяжелые ноги». 1) Из положения лежа на спине с зажатым между | Сила мышц брюшного пресса, дифференцировка усилий и |

| | |
|---|---|
| <p>коленими набивным мячом (0,5 кг) – согнуть ноги, приподняв до угла 45* и медленно вернуться в исходное положение.</p> <p>2) То же, зажав набивной мяч между лодыжками.</p> <p>3) То же, но удержание прямых ног с грузом на высоте 10-20 см от пола, в течение 5-10 с.</p> | <p>пространства, координация и точность движений, волевое усилие.</p> |
|---|---|

Упражнения для коррекции кругло-вогнутой спины (по А.А. Потапчук, М.Д. Дидуру, 2001).

1. И. п. – лежа на животе, под живот подложен валик. 1–2 – поднять голову; 3–4 – вернуться в и. п.
2. И. п. – то же. 1–2 – поднять голову, локти согнутых рук отвести назад, лопатки приблизить к позвоночнику; 3–4 – удерживать положение.
3. И. п. – то же. 1–2 – поднять голову, выпрямить руки вперед; 3–4 – поднять голову, руки в стороны; 5–6 – поднять голову, руки на пояс; 7–8 – вернуться в и. п.
4. И. п. – лежа на животе, под живот подложен валик, в руках гимнастическая палка. 1–2 – выпрямить руки с палкой вперед; 3–4 – согнуть руки с палкой перед грудью.
5. И. п. – то же, палка в выпрямленных руках, хват руками на середине палки. 1–4 – перехват руками к концам палки и обратно до середины.
6. И. п. – то же, гимнастическая палка в горизонтально выпрямленных вперед руках. 1–4 – палку за голову на лопатки, с переносом обратно через голову вперед.
7. И. п. – лежа на спине. 1–2 – поднять голову, носки на себя; 3–4 – вернуться в и. п.
8. И. п. – то же. 1–2 – поднять голову, выпрямить руки влево; 3–4 – поднять голову, выпрямить руки вправо.
9. И. п. – то же. 1–4 – согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах, прижать их к груди; 5–8 – медленно вернуться в и. п.
10. И. п. – лежа на спине. 1–2 – согнуть в колене правую ногу, прижать ее к груди; 3–4 – согнуть в колене левую ногу, прижать к груди.
11. И. п. – то же. 1–4 – поднять обе прямые ноги под углом более 45°, с возвратом в и. п. в быстром темпе.
12. И. п. – то же. 1–4 – сесть с махом руками вперед, руки в «крылышки».
13. И. п. – лежа на спине, ноги, согнутые в коленных суставах, в опоре. 1–2 – сесть, руки на пояс; 3–4 – вернуться в и. п.

14. И. п. – лежа на спине, в области грудного отдела валик. 1–4 – приподнять над валиком грудной отдел позвоночника, прижимая при этом поясницу к полу.

Графическая интерпретация специальных упражнений при кругло-вогнутой спине (по А.А. Потапчук, М.Д. Дидуру, 2001) – Приложение 6.

Упражнения для коррекции плоской спины.

| № п/п | Упражнения | Коррекционная направленность |
|--------------|---|---|
| 1. 2. | <p>«Лодочка». Из положения лежа на животе, руки за спину – поднять голову, грудь, ноги, зафиксировать позу, покачаться « на лодочке»</p> <p>«Пловец». Из положения лежа на груди – движение руками, как в плавании брасом на груди, постепенно увеличивая амплитуду и темп движений, не касаясь руками пола</p> | Укрепление силы мышц спины |
| 3. | <p>« Ящерица». 1) Из положения лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга, - перевести руки на пояс, приподняв голову и плечи, лопатки соединить. Удерживать это положение как можно дольше, не задерживая дыхание.</p> <p>2) То же, но кисти рук переводить к плечам, за голову.</p> | Укрепление силы мышц спины, дифференцировка пространственных характеристик движения, удержание осанки в непривычной позе, волевое усилие, координация движений. |
| 4. | <p>«Бокс». 1). Из положения лежа на животе, подняв голову и плечи, руки в стороны – сжимать и разжимать кисти рук.</p> <p>2). То же, но поочередно сгибая и разгибая руки вперед – вверх (бокс)</p> | Укрепление мышц спины, развитие мелкой моторики, управление временными характеристиками движения, соразмерность и точность движений. |
| 5. | <p>«Рак». 1) Из положения лежа на животе – поочередное поднимание прямых ног назад – вверх.</p> <p>2) То же, из упора на коленях</p> | Укрепление мышц спины |
| 6. | «Пушка». Из положения лежа на животе – толкание от себя | Сила мышц спины и плечевого пояса, координация движений и |

| | | |
|----|--|---|
| | набивного мяча (1-2 кг) | соразмерность усилий, удержание осанки в необычных условиях |
| 7. | «Уголок». 1) Из положения виса на гимнастической стенке – переменное поднимание согнутых в коленях ног. 2) То же, но поднимание прямых ног. 3) То же, но одновременное поднимание обеих ног. | Укрепление мышц передней поверхности бедер. |
| 8. | «Свечка». 1) Из положения лежа на спине – поочередное поднимание прямых ног. 2) То же, но одновременное поднимание прямых ног. 3) То же, с отягощением (набивным мячом) между лодыжками | Силы мышц передней поверхности бедер, дифференцировка усилий, координация движения, волевые усилия |
| 9. | «Пистолетик». 1) Стоя боком у гимнастической стенки, держась за рейку на уровне пояса – присесть на одной, другая - вперед, встать, опираясь на стенку. 2) То же на другой ноге | Сила мышц передней поверхности бедер, координация движений, сохранение осанки при динамических движениях. |

Упражнения для коррекции плоской спины (по А.А. Потапчук, М.Д. Дидуру, 2001)

1. И. п. – лежа на животе. 1–2 – поднять голову, руки в «крылышки» (голову не запрокидывать, чтобы затылок и позвоночник находились на одной линии). 3–4 – вернуться в и. п.
2. И. п. – то же. 1–2 – поднять голову, руки вперед, выполнить хлопки руками; 3–4 – вернуться в и. п.
3. И. п. – то же. 1–4 – «басс» руками.
4. И. п. – то же. 1–4 – «бокс» руками.
5. И. п. – то же. 1–2 – одновременно поднять руки и прямые ноги; 3–4 – вернуться в и. п.
6. И. п. – то же. 1–2 – поднять прямые ноги, руки вперед; 3–4 – держать ноги, руки в «крылышки»; 5–6 – держать ноги, руки на пояс; 7–8 – вернуться в и. п.
7. И. п. – то же. 1–4 – руки в «замок», поднять, прямые ноги также поднять; 5–8 – ползание на животе.
8. И. п. – лежа на спине. 1–2 – приподнять голову и руки, носки ног на себя; 3–4 – вернуться в и. п.
9. И. п. – то же. 1–2 – поднять голову, выпрямить руки влево; 3–4 – поднять голову, выпрямить руки вправо.

10. И. п. – то же. 1–4 – поднять ноги под углом менее 45° ; 5–8 – медленно вернуться в и. п.
11. И. п. – лежа на спине. 1–4 – «велосипедные» движения ногами.
12. И. п. – то же. 1–4 – горизонтальные «ножницы» ногами (ноги поднимать на угол не более 45°).
13. И. п. – то же. 1–4 – вертикальные «ножницы» ногами (ноги – не выше 45°).
14. И. п. – стоя на четвереньках. 1–2 – «кошечка ласковая» (прогнуться в грудном и поясничном отделах позвоночника, голову приподнять); 3–4 – «кошечка сердитая» (выгнуть вверх грудной и поясничный отделы позвоночника, голову опустить).
15. И. п. – то же. 1–4 – «кошечка под забором» (медленно поочередно прогнуться от шейного до поясничного отделов позвоночника, перейдя в положение лежа в опоре на кистях, а затем вернуться в и. п.).

Графическая интерпретация специальных упражнений при плоской спине (по А.А. Потапчук, М.Д. Дидуру, 2001) – Приложение 7.

Упражнения для коррекции плоско-вогнутой спины (по А.А. Потапчук, М.Д. Дидуру, 2001).

1. И. п. – лежа на животе, под животом небольшой валик. 1–2 – приподнять голову, руки вперед, сжимать и разжимать пальцы рук.
2. И. п. – то же. 1–2 – приподнять голову, руки вдоль туловища, круговые вращения в плечевых суставах вперед.
3. И. п. – то же. 1–4 – «басс» руками.
4. И. п. – то же. 1–4 – «басс» руками с выдержкой.
5. И. п. – то же. 1–4 – «рыбка» – одновременно поднять руки и прямые ноги и держать.
6. И. п. – то же. 1–2 – приподнять прямые ноги, руки в «крылышки»; 3–4 – ноги держать, руки в стороны; 5–6 – ноги держать, руки вверх; 7–8 – вернуться в и. п.
7. И. п. – лежа на спине. 1–2 – приподнять голову, носки ног на себя; 3–4 – вернуться в и. п.
8. И. п. – то же. 1–2 – согнуть правую ногу в колене, прижать ее к груди; 3–4 – согнуть левую ногу в колене, прижать к груди.
9. И. п. – то же. 1–4 – согнуть в коленных суставах обе ноги одновременно, прижать к груди, голову согнуть.
10. И. п. – то же. 1–2 – поднять прямые ноги вверх на угол более 45° ; 3–4 – быстро вернуться в и. п.
11. И. п. – лежа на спине. 1–4 – «велосипедные» движения ногами (поясницу прижимать к полу).
12. И. п. – то же. 1–4 – горизонтальные «ножницы» ногами под углом выше 45° .

13. И. п. – то же. 1–4 – вертикальные «ножницы» ногами (поясницу прижимать к полу).
14. И. п. – то же. 1–4 – сесть с махом рук вперед; 5–8 – вернуться в и. п.
15. И. п. – то же, ноги согнуты в коленных суставах, стопы опираются на пол. 1–4 – сесть, руки в «крылышки»; 5–8 – вернуться в и. п.
- Графическая интерпретация специальных упражнений при плоско-вогнутой спине (по А.А. Потапчук, М.Д. Дидуру, 2001) Приложение 8.

4.3.5. Корректирующие упражнения при плоскостопии.

Корректирующие упражнения при плоскостопии, выполняемые лежа:

1. Лежа на спине, поочередно и вместе оттягивать носки стоп, приподнимая и опуская наружный край стопы.
2. Согнув ноги в коленях, опереться стопами в пол, развести пятки в стороны.
3. Согнув ноги в коленях, опереться стопами в пол, поочередно и одновременно приподнять пятки от пола.
4. Стопой одной ноги охватить голень другой и скользить по ней.
5. Лежа на спине поочередное и одновременное вытягивание носков стоп с поворотом их вовнутрь.

Корректирующие упражнения при плоскостопии, выполняемые сидя:

1. Максимальное подошвенное сгибание стоп с поворотом внутрь.
2. Поочередное захватывание пальцами ног гимнастической палки.
3. Подгребание пальцами матерчатого коврика или имитация подгребания песка.
4. Захватывание стопами округлых предметов (теннисного мяча, бильярдных шаров) внутренними сводами стопы и перемещение их с одного места в другое.
5. Сидя на краю стула, стопы параллельно – руками захватить коленные суставы, развести колени, одновременно поставить стопы на наружный край и согнуть пальцы.
6. Катание стопами мяча, гимнастической палки, массажного валика.
7. Максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола.
8. Из упора сидя сзади, колени согнуты, подтянуть пятки к ягодицам – ползающие движения стоп вперед и назад за счет пальцев ног.
9. Из положения сидя с согнутыми коленями, руки провести снаружи между бедром и голенью, захватив ладонями стопы с внешней стороны, - поочередно поднимать стопы руками.
10. То же, но захватить стопы с внутренней стороны.
11. В стойке на коленях, раздвинуть стопы наружу, сесть на пол между ногами, стопы захватить руками со стороны подошвы и поочередно поднимать их.

12. В упоре сидя сзади – поочередные и одновременные круговые движения стопой.

Корректирующие упражнения при плоскостопии, выполняемые стоя:

1. Стоя на наружных сводах стоп – подняться на носки и вернуться в исходное положение.
2. Стоя на наружных сводах стопы – полуприсед.
3. Стоя, носки вместе, пятки врозь – подняться на носки, вернуться в исходное положение.
4. Стоя, стопы параллельно на расстоянии ладони – сгибая пальцы, поднять внутренний край стопы.
5. Стоя след в след (носок правой касается пятки левой), - подняться на носки, вернуться в исходное положение.
6. На пол положить две булавы (кегли), головки их почти соприкасаются, а основания направлены наружу – захватить пальцами ног шейку или головку булавы и поставить ее на основание.
7. Подкатывание теннисного мяча пальцами ног от носка к пятке, не поднимая ее.
8. Поставить левую (правую) ногу на носок – поочередная смена положения в быстром темпе.
9. Стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки на поясе – присед на всей ступне, сохраняя правильную осанку, вернуться в исходное положение.

Корректирующие упражнения при плоскостопии, выполняемые при ходьбе:

1. Ходьба на носках, на наружных сводах стоп.
2. Ходьба на носках, в полуприседе, носки внутрь.
3. Ходьба гусиным шагом на наружных сводах стопы.
4. Ходьба по набивным мячам.
5. Ходьба на носках по наклонной плоскости.
6. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.
7. Ходьба вдоль и приставными шагами боком по канату, расположенному на полу.
8. Ходьба приставными шагами по рейке гимнастической стенки, держась за рейку на уровне пояса.
9. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, захватывая пальцами и поворачивая стопы внутрь.
10. Ходьба на носках, собирая пальцами ног рассыпанные орехи, шашки, пуговицы.
11. Ходьба на четвереньках маленькими шажками.
12. Ходьба по массажному коврику (по траве, гальке, гравию).

5. МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Основываясь на суточной динамике физической работоспособности, для проведения занятий по данной программе наиболее предпочтительна первая половина дня (9-12), но у образовательной организации дополнительного образования не всегда есть возможность использовать данный временной период для проведения занятий. При правильно организованном занятии его эффективность не будет снижаться и при проведении во второй половине дня, на фоне второго подъема физической работоспособности (с 16 до 18 часов).

При планировании и построении работы по данной программе следует учитывать:

1. возраст и пол ребенка,
2. результат медицинского обследования и рекомендации врача,
3. состояние опорно-двигательного аппарата и его нарушения,
4. состояние здоровья ребенка (перенесшие заболевания),
5. исходный уровень физического развития.

Начиная работать по данной программе, необходимо, прежде всего, ознакомить ребенка с представлением о правильной осанке и его собственными проблемами.

Формирующийся при нарушениях осанки неблагоприятный двигательный стереотип фиксируется на уровне корковых моторных центров. У многих детей асимметричность, отсутствие координации в движениях становятся привычными. Перестроить выработанный и зафиксированный неблагоприятный стереотип движений очень трудно, поэтому корковую регуляцию рассматривают как активизацию не отдельных мышц, а целостных движений: походки, осанки, т. е. всех двигательных процессов, повторяющихся в повседневной жизни. В связи с этим для проведения занятий в соответствии с данной программой предусмотрено следующее:

- длительность занятий;
- систематичность;
- использование специальных упражнений.

Длительность занятий. Первые результаты от занятий можно увидеть через 3–4 месяца. Это будет свидетельствовать о том, что идет формирование правильной осанки. Чтобы закрепить достигнутый результат, заниматься следует год и более, а в дальнейшем для сохранения правильной осанки соблюдать профилактические мероприятия и ввести некоторые корректирующие упражнения в комплекс утренней гигиенической гимнастики.

Систематичность. Занятия должны проводиться не реже 3 раз в неделю. Наиболее эффективно выполнять корректирующие упражнения 2 раза в день:

днем во время занятия под контролем тренера-преподавателя, вечером - дома вместе с родителями в соответствии с рекомендациями.

Использование специальных упражнений. Чтобы вполне сознательно подходить к подбору упражнений для предупреждения или исправления того или иного нарушения осанки, необходимо изучить причины, вызывающие это нарушение, знать какие мышцы необходимо укрепить в первую очередь.

При асимметричной осанке основную роль играют симметричные упражнения. Они дают выраженный положительный эффект, обеспечивая выравнивание силы мышц спины и ликвидацию асимметрии мышечного тонуса. Такое действие симметричных упражнений связано с физиологическим перераспределением нагрузки: для сохранения срединного положения тела более ослабленные мышцы на стороне отклонения позвоночника во время выполнения упражнения работают с большей нагрузкой, чем более сильные мышцы на противоположной стороне.

Для коррекции нарушений осанки в сагиттальной плоскости, связанных с увеличением угла наклона таза, используют упражнения, способствующие укреплению мышц задней поверхности бедер, межпоперечных мышц поясницы, а также брюшного пресса. При дефектах осанки, обусловленных уменьшением угла наклона таза, необходимы упражнения для укрепления мышц поясничного отдела спины и передней поверхности бедер.

Нормализации физиологических изгибов позвоночника в ряде случаев можно достичь улучшением подвижности позвоночника в месте наиболее выраженного дефекта (например, при сутулости – в грудном отделе).

Крыловидные лопатки и приведенные вперед плечи могут быть исправлены при помощи упражнений с нагрузкой на трапециевидные и ромбовидные мышцы, а также на растягивание грудных мышц.

Выстояние живота устраняется упражнениями для мышц брюшного пресса из исходного положения лежа на спине. Наиболее эффективными из них являются те, которые вызывают максимальное напряжение прямых и косых мышц живота.

При работе с детьми, имеющими нарушения осанки и плоскостопием, тренеру-преподавателю следует руководствоваться следующими принципами:

1) постепенное увеличение нагрузки: первоначально следует повышать нагрузки за счет увеличения количества повторений каждого упражнения, в дальнейшем с этой целью следует сокращать паузы отдыха между упражнениями;

2) постепенный переход от простых упражнений к более сложным;

3) рассеивание нагрузки (т. е. необходимо чередовать упражнения для различных мышечных групп: верхних и нижних конечностей, мышц спины и брюшного пресса, мышц шеи и грудных мышц и т. д.);

4) использование дыхательных упражнений после интенсивных, трудных упражнений и упражнений, при которых глубокое дыхание затруднено.

5) создание психологического комфорта на занятии (окружающая обстановка, музыка, доступ свежего воздуха, отсутствие спешки, терпимость к ошибкам, чередование периодов работы и отдыха, удобная одежда).

Эффективность использования специальных упражнений во многом зависит от выбора исходных положений. Наиболее выгодными из них являются те, при которых возможна максимальная разгрузка позвоночника по оси и исключается влияние на тонус мышц, определяющих угол наклона таза: лежа на спине, животе и стоя в упоре на коленях (на четвереньках).

Одновременно с выполнением корригирующих упражнений идет формирование навыка правильной осанки, который вырабатывается на основе мышечно-суставного чувства, позволяющего создать нужное положение определенных частей тела. Для этого используют: зрительный самоконтроль (тренировки перед зеркалом), взаимоконтроль (занимающиеся контролируют друг друга), контроль со стороны взрослых (тренера-преподавателя на занятиях, родителей -дома, воспитателей – во время пребывания детей в детском саду), принятие правильной осанки у стены, когда к мышечно-суставным ощущениям прибавляются тактильные. Выработка и закрепление навыка правильной осанки происходит также во время выполнения различных общеразвивающих упражнений, при которых обязательно сохраняется правильное положение тела. При коррекции осанки у детей широко используются игры с правилами, предусматривающими соблюдение хорошей осанки.

Темп движений при выполнении упражнений корригирующей гимнастики должен быть медленным или средним. Все движения необходимо сопровождать глубоким дыханием, обращая внимание главным образом на выдох, так как после хорошего выдоха вдох всегда будет более полноценным и глубоким. Вдыхать рекомендуется через нос, а выдыхать через нос и рот. Заниматься следует в свободной хлопчатобумажной одежде. Помещение, в котором проводятся занятия всегда должны быть проветренными.

Рекомендации по корригирующей гимнастике для детей с нарушением осанки (по И.А. Котешевой).

Для исправления плоской спины гимнастика должна быть направлена на:

- а) укрепление глубоких мышц спины;
- б) укрепление мышц, увеличивающих наклон таза (т. е. мышц-сгибателей тазобедренных суставов);
- в) укрепление мышц, удерживающих лопатки в правильном положении, и растяжение мышц грудной клетки.

Для исправления круглой и сутулой спины необходимо уменьшить грудной изгиб позвоночника, придать лопаткам правильное положение и, кроме того, при круглой спине увеличить поясничный лордоз. Для этого необходимо:

- а) укрепить глубокие мышцы спины;
- б) растянуть передние связки грудного отдела позвоночника;
- в) увеличить подвижность в грудном отделе позвоночника;
- г) укрепить мышцы, удерживающие лопатки в правильном положении;

д) при круглой спине укрепить мышцы, увеличивающие наклон таза вперед (сгибатели тазобедренных суставов).

Для исправления плоско-вогнутой спины необходимо уменьшить угол наклона таза. Для этого нужно:

- а) укрепить мышцы брюшного пресса;
- б) растянуть мышцы-сгибатели и укрепить мышцы-разгибатели тазобедренных суставов;
- в) растянуть задние связки нижнегрудного и поясничного отделов позвоночника и мышцы поясничной области.

Для исправления кругло-вогнутой спины необходимо решить те же задачи, что и для коррекции круглой, сутулой и седлообразной спины:

- а) укрепить мышцы брюшного пресса;
- б) растянуть мышцы-сгибатели и укрепить мышцы-разгибатели тазобедренных суставов;
- в) растянуть задние связки поясничного отдела позвоночника и мышц поясничной области;
- г) растянуть передние связки грудного отдела позвоночника;
- д) увеличить подвижность в грудном отделе позвоночника;
- е) укрепить глубокие мышцы спины;
- ж) укрепить мышцы, удерживающие лопатки в правильном положении.

Для коррекции кругло-вогнутой спины следует чередовать приведенные выше упражнения для исправления круглой, сутулой и плоско-вогнутой (седлообразной) спины, то есть один день выполнять упражнения, рекомендованные при круглой и сутулой спине, а другой – при седлообразной.

Для нормализации положения лопаток необходимо:

- а) добиться восстановления нормальных изгибов позвоночника;
- б) укрепить глубокие мышцы спины;
- в) укрепить и повысить тонус поверхностно расположенных мышц спины, фиксирующих лопатки и плечи в правильном положении.

Занятия с детьми, имеющими крыловидные лопатки, следует начать с исправления нарушений осанки, используя для этого соответствующие комплексы специальных упражнений. В дальнейшем следует выполнять упражнения с сопротивлением.

Методика проведения занятия.

В занятии условно можно выделить три части:

1. Вводная часть (подготовительная). По времени вводная часть составляет до 20% от общей продолжительности занятия. Цель - подготовить организм ребенка к нагрузке основной части занятия, разогреть основные группы мышц и системы организма.

В вводной части применяют:

- *ходьбу* (в различных модификациях – обычную, на носках, на внутренней и внешней стороне стопы, в полуприседе, с высоким подниманием бедра, обратным ходом, приставными шагами и т. п.);

- *упражнения в построениях и перестроениях;*
- *ОРУ на месте и в движении* (движение рук и ног; приседание; полунаклоны вперед, назад, в стороны; упражнения на координацию и внимание и т. п.);
- *упражнения для закрепления навыка правильной осанки,*
- *дыхательные упражнения* (динамического и статического характера).
- *игры с использованием положений правильной осанки.*

2. Основная часть. По времени основная часть составляет до 70% от общей продолжительности занятия. Цель – формирование мышечного корсета, формирование правильной осанки, исправление нарушений.

В ходе основной части занятия дети выполняют специальные комплексы физических упражнений. В состав комплекса входят: упражнения, обеспечивающие общую и силовую выносливость мышц спины, брюшного пресса, грудной клетки, боковой поверхности туловища; корригирующие упражнения в сочетании с общеразвивающими и дыхательными.

Специальные комплексы упражнений рекомендуется обновлять через каждые 2-3 недели, но следует учитывать, что обновление упражнения происходит постепенно, каждый раз на 20-30%

Наиболее часто употребляемые исходные положения в основной части: лежа на спине, лежа на животе, стоя на четвереньках.

В этих положениях позвоночник разгружается от вертикальной нагрузки и создаются наиболее благоприятные условия для осуществления коррекции его искривления. Важно формировать у детей сознательное отношение к выполнению упражнений.

3. Заключительная часть. Временная продолжительность - до 10% от общей продолжительности занятия. Ее цель – снижение уровня функционирования систем организма до близкого к среднему. Это достигается выполнением медленной ходьбы, упражнений на расслабление, на координацию и внимание, дыхательных упражнений, самомассажа.

Тренеру-преподавателю следует избегать возникновения перегрузок у занимающихся. Для дозировки нагрузки необходимо принимать во внимание ряд факторов, которые влияют на величину нагрузки, увеличивая или уменьшая ее:

1. Исходные положения лежа, сидя — облегчают нагрузку, стоя — увеличивают.
2. Величина и число мышечных групп. Включение небольших групп (стопы, кисти) — уменьшает нагрузку; упражнения для крупных мышц — увеличивают.
3. Амплитуда движения: чем больше, тем больше нагрузка.
4. Число повторений одного и того же упражнения: увеличение его повышает нагрузку.
5. Ритмичное выполнение упражнений облегчает нагрузку.

6. Требование точности выполнения упражнений: вначале увеличивает нагрузку, в дальнейшем при выработке автоматизма — уменьшает.
7. Упражнения сложные на координацию — увеличивают нагрузку.
8. Упражнения на расслабление и статические дыхательные упражнения — снижают нагрузку.
9. Положительные эмоции на занятиях в игровой форме помогают легче переносить нагрузку.

Требования к проведению упражнений с фитболом

Правильная осанка в седе на мяче: спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут, плечи развёрнуты, ноги согнуты врозь (три точки опоры- ноги, таз) стопы параллельны и прижаты к полу, носки могут быть разведены чуть в стороны, колени направлены на носки, голени в вертикальном положении, между бедром и голенью угол 90 градусов или чуть больше. Руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч.

Выбор фитбола. Мяч должен быть подобран согласно росту занимающихся. Для детей диаметр мяча составляет примерно 45 -55 см. Ребенку следует сесть на надутый мяч и обратить внимание на положение бёдер по отношению к голени. Угол между ними может быть только 90° или чуть больше. Острый угол в коленных суставах создаёт дополнительную нагрузку на связки и ухудшает отток венозной крови.

При выполнении упражнений с фитболом следует придерживаться следующих правил:

1. В целях профилактики травматизма, заниматься на фитболе следует на ровном покрытии и с дистанцией 1,5 -2 м. друг от друга, в удобной обуви на нескользящей подошве.
2. На занятия следует одевать удобную одежду, без кнопок, крючков, молний, а также избегать соприкосновения мяча с острыми и режущими поверхностями и предметами, для предотвращения опасности повреждения мяча.
3. Фитбол следует накачивать до упругого состояния. Однако на первых занятиях для большей уверенности занимающихся и комфортности обучения, следует использовать менее упруго накачанные мячи.
4. Необходимо научить ребёнка приёмам самостраховки при выполнении упражнений с фитболом.
5. Упражнения с фитболом должны быть доступными, разнообразными. Занимающиеся не должны испытывать чувство физического дискомфорта или болевых ощущений при их выполнении.
6. При выполнении упражнений фитбол не должен двигаться, за исключением упражнений, связанных с его прокатыванием и перемещением.
7. При выполнении упражнений лежа на животе на фитболе с упором руками на полу ладони должны быть параллельны и располагаться на уровне плечевых суставов.

8. Выполняя упражнения лёжа на мяче (на спине или животе), необходимо контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию и дыхание не задерживалось.

9. С детьми дошкольного возраста целесообразно использовать упражнения с фитболом в качестве фрагмента занятия. В целом, время использования фитболов не должно превышать 40-60 % общей длительности занятия.

7. Обучение упражнениям с фитболом должно быть последовательным и постепенным «от простого к сложному».

Последовательность обучения упражнениям на фитболах.

| Этапы | Последовательность обучения |
|---------|---|
| 1 этап: | 1). Дать представление о форме и физических свойствах фитбола. |
| 2 Этап | 1). Разучить правильную посадку на фитболе. 2) . Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе. |
| 3 этап | 1). Дать представления и разучить основные исходные положения на фитболе и с ним. 2). Ознакомить с основными приемами самостраховки при выполнении различных упражнений на мяче. |
| 4 этап | 1). Учить выполнение общеразвивающих упражнений сидя («как на стуле») 2). Разучить упражнения с фитболом. |
| 5 этап | 1). Разучивать покачивания на мяче и перекаты. 2). Учить выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с покачиваниями на фитболе. |
| 6 этап | 1) Разучить исходные положения лежа на мяче. 2) Дать представление о прокатах на мяче. 3) Разучить переходы из одних исходных положений в другие. |
| 8 этап | 1)Учить упражнения на удержание равновесия. |

Материально-техническое обеспечение.

Кубики деревянные, пластмассовые, ребро 10 см

Шнур длинный, длина 150 см, диаметр 2 см

Обруч большой, диаметр 95—100 см

Доска с ребристой поверхностью, длина 150 см, ширина 20 см, высота 3 см

Дорожка-змейка (канат), длина 600 см, диаметр 3 см

Коврик массажный

Обруч малый, диаметр 50—55 см

Мат гимнастический, длина 200 см, ширина 100 см, высота 7 см

Кегли

Мешочек с грузом малый, масса 150—200 г

Мяч резиновый, диаметр 10 см

Дуги, высота 40 см, 50 см
Гимнастическая стенка
Гимнастическая скамейка
Палка гимнастическая
Ящик с камешками
Дорожка здоровья
Дорожка со следочками
Массажеры роликовые
Мелкие предметы
Фитболы
Коврики гимнастические
Плантограф
Зеркало

6. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Отслеживание результатов работы по программе строится по нескольким направлениям:

| № | Направленность | Методы изучения | Периодичность |
|---|--|---|---|
| 1 | Состояние опорно-двигательного аппарата | Соматоскопия (Приложение 1) Плантография. Определение индекса стопы по Фридланду М.Ф. (Приложение 2) | 1 раз в год: - по окончании 2 модуля, - по окончании 4 модуля |
| 2 | Уровень функционального состояния опорно-двигательного аппарата: - оценка функционального состояния позвоночника - оценка функционального состояния мышечного корсета (мышц спины и брюшного пресса) | Тестирование (Приложение 3) Тестирование (Приложение 4) | 1 раз в год: - по окончании 2 модуля, - по окончании 4 модуля |
| 3 | Овладение теоретическими знаниями | Беседа | 1 раз в год: - по окончании 2 модуля, - по окончании 4 модуля |

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бабенкова, Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой / Е.А. Бабенкова. – М.: Сфера, 2008. – 299с.
2. Бабенкова, Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат / Е.А. Бабенкова. – М.: Сфера, 2009. – 145с.
3. Епифанов, В.А., Епифанов, А.В. Выпрями спинку / В.А.Епифанов, А.В.Епифанов. – М.: Эксмо, 2011. – 134с.
4. Картушина, М.Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные образовательная деятельность для детей подготовительной группы детского сада/ М.Ю. Картушина.– М.:ТЦ Сфера, 2004. – 120с.
5. Козырева, О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников / О.В.Козырева. – М, 2008. – 160с.
6. Козырева, О.В. Лечебная физкультура для дошкольников при нарушении опорно-двигательного аппарата / О.В.Козырева. – М, 2006. – 108с.
7. Котешева, И.А. Лечение и профилактика нарушений осанки / И.А. Котешева. – М. : Эксмо, 2002. – 208с.
8. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б.Х.Ланда. –М, 2005. – 97 с.
9. Леонтьева, М.А. У меня спина прямая / М.А.Леонтьева. – М, 2005. – 180с.
- 10.Лескова, Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду / Г.П.Лескова. – М.: Просвещение, 1981. – 160с.
- 11.Ловейко, И.Д. Лечебная физическая культура у детей при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии / И.Д. Ловейко.– Л.: Медицина. 1982. – 160с.
- 12.Ловейко, И.Д., Фонарев, М.И. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей / И.Д.Ловейко, М.И.Фонарев.- Л.: Медицина, 1988. - 143с.
- 13.Лосева, В.С. Плоскостопие у детей 6-7 лет: Профилактика и лечение / В.С.Лосева. – М.:Сфера. 2004. – 146с.
- 14.Николайчук, Л.В., Николайчук, Э.В. Остеохондроз, сколиоз, плоскостопие / Л.В. Николайчук, Э.В.Николайчук.— Мн.: Книжный Дом, 2004. — 320с.
- 15.Потапчук, А.А. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений / А.А. Потапчук, М.Д. Дидур. – СПб. : Речь, 2001. – 166с.
- 16.Подольская, Е.И. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников / Е.И. Подольская. – М.: Скрипторий, 2003. – 80с.
- 17.Рыжова, С.П. Оздоровительная гимнастика для детей с нарушением осанки с использованием гимнастических мячей, разработанных

- Джоаном Познер- Мейер / С.П.Рыжова. – М.: Советский спорт. 2004. - 86с.
- 18.Скиндер, Л.А., Герасевич, А.Н., Полякова, Т.Д., Панкова, М.Д. Физическая реабилитация детей с нарушениями осанки и сколиозом: учебно-методическое пособие / Л.А.Скиндер, А.Н.Герасевич, Т.Д.Полякова, М.Д.Панкова. – Брест : БрГУ, 2012. – 210с.
 - 19.Степанова, Т.В. Система использования дыхательных упражнений на физкультурных занятиях, утренней гимнастике и физкультминутках для детей дошкольного возраста// Оздоровление детей в условиях детского сада / Под ред. Л.В. Кочетковой. М.: Сфера, 2007. – 112с.
 - 20.Страковская, В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет / В.Л.Старковская. – М.: Новая школа, 1994. - 106с.
 - 21.Тарасова, Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДООУ / Т.А. Тарасова. - М.: Сфера, 2005. – 86с.
 - 22.Тарасова, Т.А. Педагогические подходы к организации работы с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата // Физическое воспитание детей дошкольного возраста: теория и практика: Сборник научных трудов. Челябинск: УралГАФК, ЧГНОЦ Уро РАО, 2004.
 23. Халемский, Г.А. Коррекция нарушений осанки у школьников: Методические рекомендации / Г.А. Халемский. Детство-пресс, 2001.- 64с.
 - 24.Шарманова, С.Б. Федоров, А.И. Калугина, Г.К. Формирование правильной осанки в процессе физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста: Учебное пособие / С.Б.Шарманова, А.И.Федоров, Г.К. Калугина. Челябинск: Урал ГАФК. 1999. – 206с.

Соматоскопия

Соматоскопия (внешний осмотр) выявляет особенности телосложения, осанку и состояние опорно-двигательного аппарата.

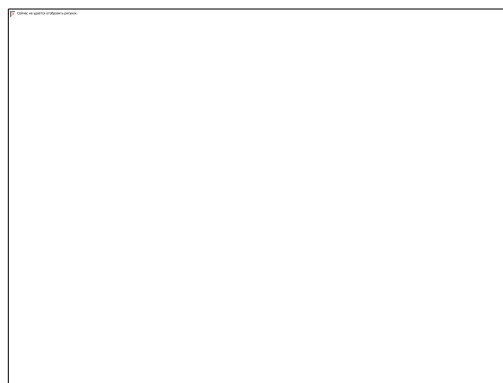
Внешний осмотр производится с расстояния 2–3 м спереди, сзади и в профиль. Изучается: осанка, форма спины, грудной клетки, состояние свода стопы, а также развитие мускулатуры.

Осанка. При изучении осанки осмотр проводят в положениях: спереди, сбоку и сзади.

Во время **осмотра спереди** обращают внимание на положение головы относительно оси туловища, возможные асимметрии правой и левой половины туловища, положение плечей и плечевой линии, форму грудной клетки (нормальная, патологически измененная).

При осмотре спереди у ребенка, имеющего нормальную осанку, определяется:

- строго вертикальное положение головы: подбородок слегка приподнят, а линия, соединяющая нижний край глазниц и козелки ушей, горизонтальна;
- линия надплечий (в обиходе часто называемое плечами) – горизонтальна;
- углы, образованные боковой поверхностью шеи и надплечьем (шейно-плечевые), симметричны;
- грудная клетка не имеет западений или выпячиваний и симметрична относительно средней линии;
- живот симметричен относительно средней линии, брюшная стенка вертикальна, пупок находится на средней линии.



По результатам осмотра заполняется таблица:

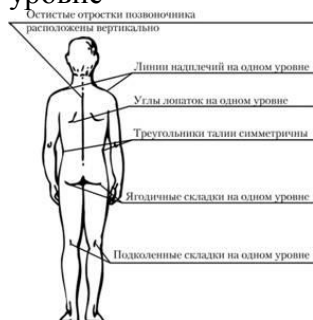
| Вид осмотра | Состояние отдельных частей тела | Признаки осанки | Результаты исследования |
|-------------|---------------------------------|---|-------------------------|
| Спереди | 1. Положение головы | Строго вертикально Слегка опущена Слегка приподнята | |
| | 2. Расположение ключиц | На одном уровне Асимметричное | |
| | 3. Состояние грудной клетки | Симметрична относительно средней | |

| | | | |
|--|---------------------|--|--|
| | | линии Асимметрична | |
| | 4. Состояние живота | Симметрично относительно средней линии Асимметрично | |

При **осмотре сзади** выявляют возможные искривления позвоночника во фронтальной плоскости по:

- расположению остистых отростков позвоночника,
- положению углов лопаток,
- высоте стояния плечей и симметричности плечевой линии,
- положению ягодичных складок,
- положению подколенных складок.

При осмотре сзади правильной считается осанка, когда остистые отростки позвоночника расположены вертикально, лопатки прижаты к туловищу, расположены на одинаковом расстоянии от позвоночника, а их углы находятся на одной горизонтальной линии, треугольники талии симметричны, ягодичные и подколенные складки на одном уровне



По результатам осмотра сзади заполняется таблица:

| Вид осмотра | Состояние отдельных частей тела | Признаки осанки | Результаты исследования |
|-------------|-----------------------------------|--|-------------------------|
| Сзади | 1. Состояние линий надплечий | На одном уровне Ниже (выше) правое надплечье Ниже (выше) левое надплечье | |
| | 2. Расположение лопаток | Углы лопаток на одном уровне Правый (левый) угол опущен Правый (левый) угол приподнят Лопатки прижаты к туловищу Лопатки не прижаты к туловищу | |
| | 3. Состояние треугольников талии | Симметричны Правый выраженнее Левый выраженнее | |
| | 4. Расположение ягодичных складок | На одном уровне Правая выше (ниже) Левая выше (ниже) | |

Осмотр сбоку позволяет изучить осанку в сагиттальной плоскости и определить форму спины по величине изгибов позвоночника (плоская, круглая, сутулая, плосковогнутая, кругловогнутая и др.).

При осмотре человека сбоку правильная осанка, когда грудная клетка несколько приподнята, живот подтянут, нижние конечности прямые, физиологические изгибы позвоночника умеренно выражены.



| Вид осмотра | Состояние отдельных частей тела | Признаки осанки | Результаты исследования |
|-------------|---|--|-------------------------|
| Сбоку | 1. Состояние живота | Норма (линия живота выступает на 1-2 см) Выпячен Западает | |
| | 2. Выраженность физиологических изгибов: поясничного; шейного по отношению к его вертикальной оси в сагиттальной плоскости. | -Норма -Увеличение глубины шейного изгиба и сглаживание поясничного изгиба (круглая спина), -Сглаживание обоих изгибов (плоская спина), -Сглаживание грудного изгиба и увеличение глубины поясничного изгиба (плоско-вогнутая спина), -Увеличение глубины грудного изгиба и сглаживание поясничного изгиба (кругло-вогнутая спина) | |
| | 3. Состояние нижних конечностей | Прямые Немного согнуты. | |

Оптимальная осанка дошкольника: туловище расположено вертикально, грудная клетка симметрична, плечи развернуты, лопатки слегка выступают, живот выдается вперед, намечается поясничный лордоз. Ноги выпрямлены. Угол наклона таза – от 22 до 25°.

Форма стопы. Различают стопу нормальную, уплощенную и плоскую. Для определения формы стопы осматривают ее опорную поверхность и обращают внимание на ширину перешейка, соединяющего область пятки с передней частью стопы. Кроме того, обращают внимание на вертикальные оси ахиллова сухожилия и пятки при нагрузке. При нормальной стопе перешеек узкий, вертикальные оси расположены по одной линии, строго перпендикулярно к поверхности опоры. При уплощенной стопе перешеек широкий, линия его наружного края несколько выпуклее, вертикальные оси также перпендикулярны поверхности опоры. При плоской стопе перешеек занимает почти всю его ширину, часто ось пятки с осью ахиллова сухожилия образуют угол, открытый кнаружи.

Развитие мускулатуры характеризуется количеством мышечной ткани и ее упругостью. О развитии мускулатуры дополнительно судят по положению лопаток и форме живота.

Развитие считается слабым, когда рельеф мышц не выражен, упругость их понижена, наблюдаются отстающие (крыловидные) лопатки, живот отвислый. При хорошем развитии мускулатуры мышцы имеют хорошо выраженный рельеф, достаточно упруги и большие по объему; углы лопаток подтянуты к грудной клетке и не выступают, живот подтянут. При среднем развитии мускулатуры несколько обозначен рельеф мышц, они имеют среднюю упругость, могут выступать углы лопаток.

Плантография

На пол необходимо положить чистый лист бумаги, такого размера, чтобы можно было встать на него двумя ногами. Ступни ног обследуемого следует покрыть мазью или кремом – жирным, таким, чтобы оставлял следы. «Испачканными» ногами обследуемый должен встать на лист бумаги. Необходимо проконтролировать, чтобы обследуемый спину держал прямо, ноги были сведены вместе, масса тела распределялась равномерно. На бумаге должен остаться четкий отпечаток вашей стопы. На основе полученного отпечатка стопы необходимо рассчитать степень уплощения стопы по методу Шриттер. Для этого на полученном отпечатке проводят касательную к наиболее выступающим точкам внутреннего края стопы. Из середины касательной восстанавливают перпендикуляр до наружного края стопы. Затем вычисляют процентное содержание длины той части перпендикуляра, которая прошла через отпечаток, ко всей его длине. Если перешеек составляет до 50 % длины перпендикуляра - стопа нормальная, 50-60 % - уплощенная, свыше 60 % - плоская.

Определение индекса стопы по Фридлянду М.Ф.

Измерить в мм высоту стопы (расстояние от пола до верхней поверхности ладьевидной кости (над ней выпирает заметный бугорок)) и длину стопы от кончика 1 пальца до задней окружности пятки. Умножить высоту в мм на 100 и разделить на длину стопы. Индекс нормального свода стопы колеблется от 32 до 27, от 27 до 25 и ниже – плоскостопие.

Значение индекса стопы:

Очень высокий свод - более 33%

Умеренно высокий -33-31%

Нормальный свод -31-29%

Умеренное плоскостопие - 29-17%

Плоская стопа -27-25%

Резкое плоскостопие - ниже 25%

Изучение функционального состояния позвоночника.

Данное изучение производят с помощью оценки его активной подвижности. Определяют подвижность позвоночника вперед и назад, а также боковую подвижность. Подвижность позвоночника определяют из исходных положений стоя и сидя.

Тест №1. Определение подвижности позвоночника вперед из положения стоя.

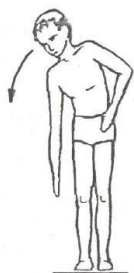


Обследуемый стоит на краю скамейки или ступеньки. Плавно выполняется наклон вперед, не сгибая коленей. За ноль принимается уровень опоры, на которой стоит обследуемый. По положению средних пальцев рук определяют результаты пробы. Выполняются три попытки. Засчитывается лучший результат. Если испытуемый не достает до пальцев ног, результаты записывают со знаком минус (например, -5 см), если достает – со знаком плюс (например, $+7$ см). Подвижность позвоночника соответствует норме, если ребенок при наклоне, не сгибая коленей, достает пальцами рук до носков ног.

Тест №2. Определение подвижности позвоночника вперед из положения сидя.

Выполняется из исходного положения сидя на полу. Для оценки результата используется измерительная линейка. Обследуемый садится на край начерченной линии так, чтобы его пятки оказались на линии (расстояние между пятками 20–30 см, ступни параллельны, руки вперед-внутрь, ладони вниз). Обследуемый выполняет 2 предварительных медленных наклона, скользя ладонями рук вдоль линейки, на 3 наклоне задерживается не менее чем на 3 с. Во время наклона колени не сгибаются. Результат определяется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 см. Подвижность позвоночника соответствует норме, если ребенок сидя — кладет подбородок на колени.

Тест №3. Определение боковой подвижности позвоночника.

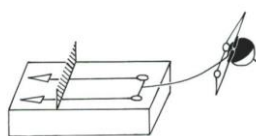


Боковая подвижность позвоночника оценивается по глубине наклона в сторону строго во фронтальной плоскости, с прямыми коленями. Измеряется расстояние от среднего пальца руки до пола. Сравниваются результаты при наклоне в обе стороны (степень симметричности). Подвижность позвоночника соответствует норме, если ребенок при наклоне вбок (не наклоняя туловище вперед и не поворачивая его) достает пальцами до боковой поверхности ноги на уровне подколенной ямки.

Изучение функционального состояния мышечного корсета.

Изучение функционального состояния мышечного корсета представляет собой оценку функционального состояния мышц спины и брюшного пресса. Для этого используются следующие тесты.

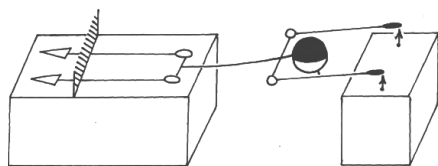
Тест № 1. Статическая силовая выносливость мышц спины.



Удержание тела в горизонтальном положении лежа в упоре на бедрах (верхняя часть туловища находится на весу (разгибание туловища под углом 5–10 градусов), стопы фиксированы на гимнастической скамейке, руки за головой). В том случае, если ребенок не может выполнить тест с удержанием рук за головой, ему предлагают держать руки на поясе. Туловище удерживают до появления признаков покачивания или самостоятельного прекращения теста.

Среднее время удержания туловища для детей 5-7 лет составляет 0,5-1 минуты.

Тест №2. Статическая силовая выносливость мышц спины.



Удержание тела в горизонтальном положении лежа в упоре на бедрах (верхняя часть туловища находится на весу, стопы фиксированы на гимнастической скамейке, руки вверх, взгляд вниз). По сигналу необходимо оторвать руки от скамейки на 10 см. Тест считают законченным при касании руками опоры. Среднее время удержания туловища для детей 5-7 лет составляет 0,5-1 минуты.

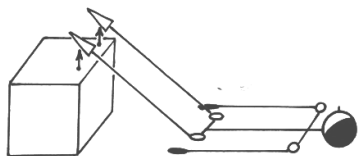
Тест №3. Статическая силовая выносливость мышц правой и левой боковых сторон туловища.



Обследуемый ложится поперек кушетки на бок таким образом, чтобы гребни подвздошных костей находились на краю кушетки или гимнастической скамьи, верхняя часть туловища на весу под углом 5–10 градусов, стопы фиксированы, руки за головой). В том случае, если ребенок не может выполнить тест с удержанием руки за головой, ему предлагают держать руки на поясе.

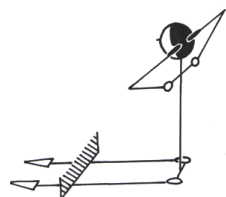
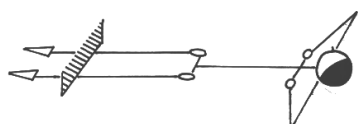
Время удержания туловища в горизонтальном положении для детей 5-7 лет составляет в норме 0,5–1,0 мин.

Тест № 4. Статическая силовая выносливость мышц брюшного пресса.



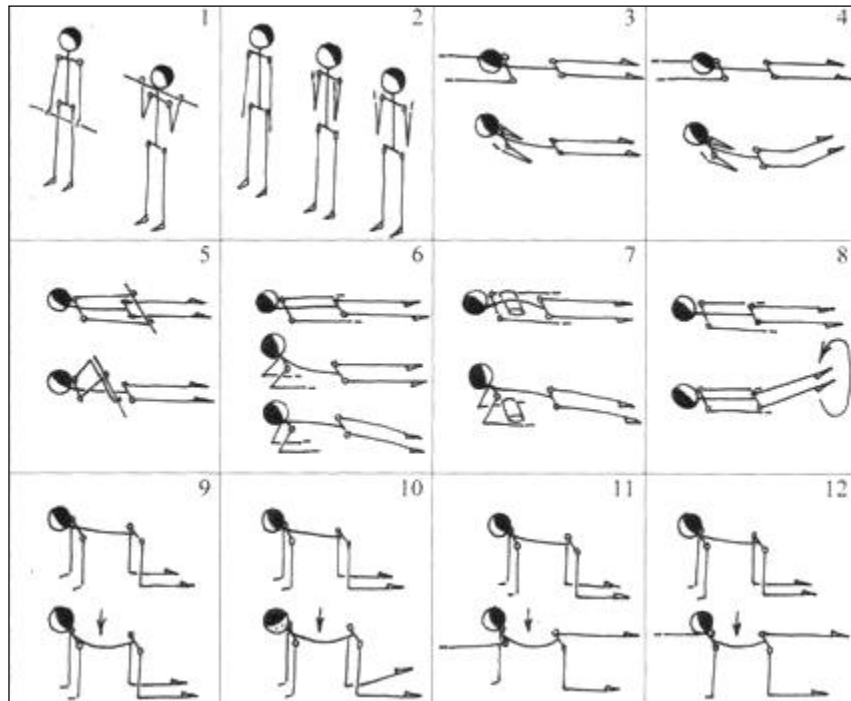
Удержание прямых ног на весу в положении лежа на спине (руки вдоль туловища). По сигналу необходимо оторвать стопы от опоры вверх (под углом 45°). Тест считают законченным при касании стопами опоры. Норматив для детей 5-7 лет – 0,5-1,0 минуты.

Тест № 5. Динамическая силовая выносливость мышц брюшного пресса

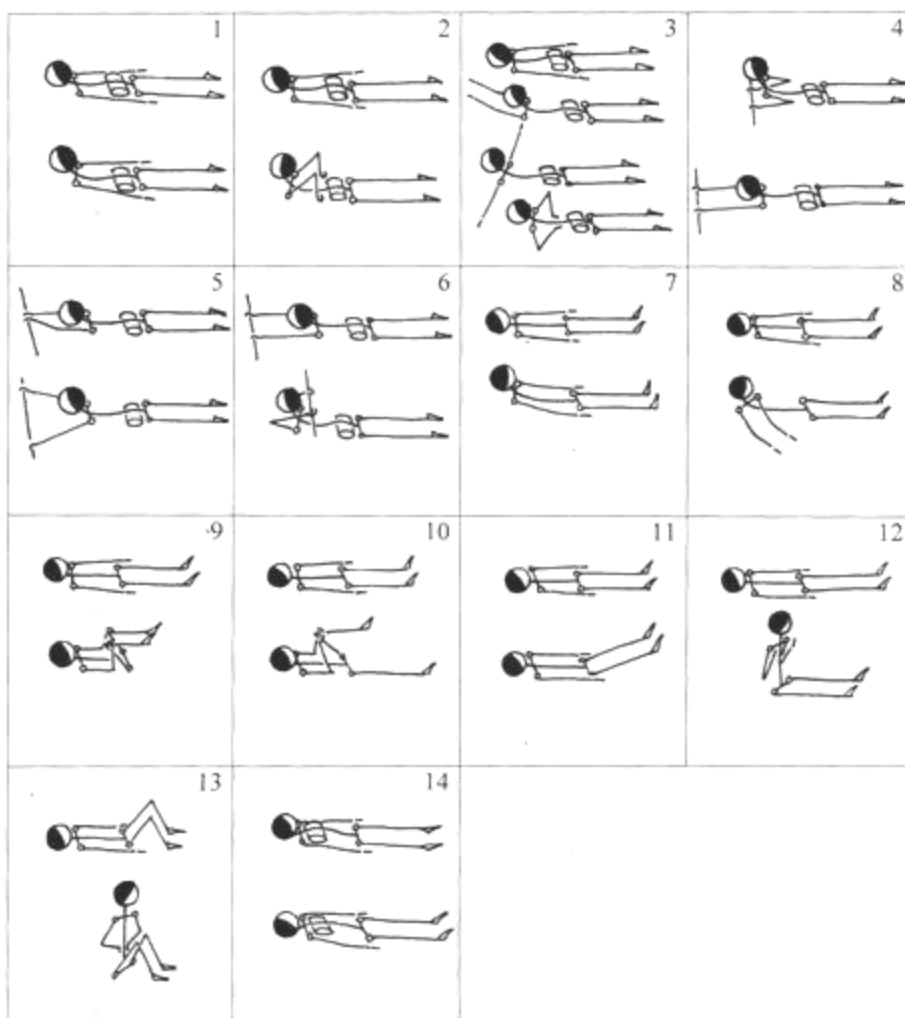


Динамическую силовую выносливость мышц брюшного пресса оценивают в тесте сгибания-разгибания туловища из горизонтального положения лежа на спине в положение сидя (руки за головой) в темпе не чаще 15 раз в 1 минуту .
Норматив для детей 5-7 лет – 10–15 раз.

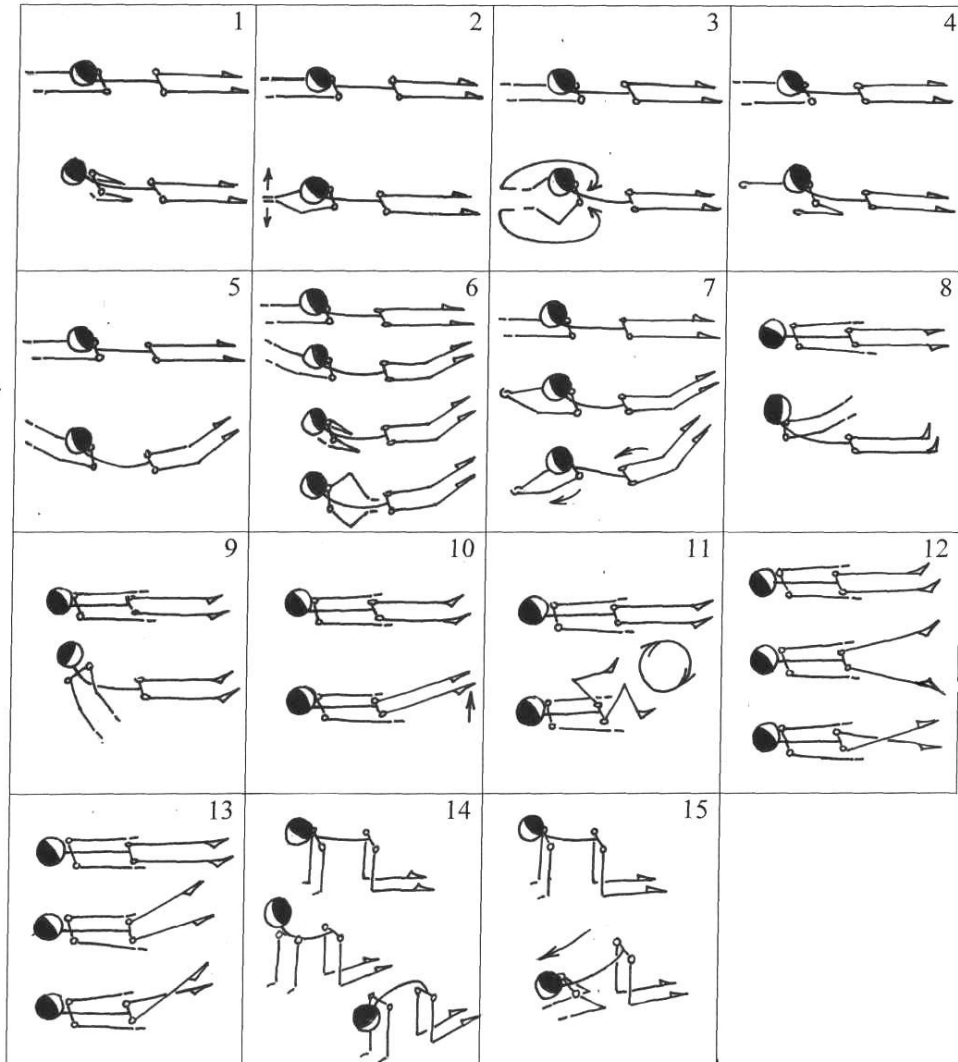
Графическая интерпретация специальных упражнений при сутулой спине (по А.А. Потапчук, М.Д. Дидуру, 2001)



Графическая интерпретация специальных упражнений при кругло-вогнутой спине (по А.А. Потапчук, М.Д. Дидуру, 2001).



Графическая интерпретация специальных упражнений при плоской спине (по А.А. Потапчук, М.Д. Дидуру, 2001).



Графическая интерпретация специальных упражнений при плоско-вогнутой спине (по А.А. Потапчук, М.Д. Дидуру, 2001).

