

Содержание

Пояснительная записка.....	4
Учебный план.....	8
Учебно-тематический план.....	9
Содержание программы.....	11
Условия реализации программы.....	21
Список литературы.....	24
Приложения.....	26

Пояснительная записка

Воспитание, охрана здоровья и физическое развитие подрастающего поколения - дело государственной важности. Своевременная забота о здоровье гарантирует правильное развитие организма, хорошую осанку и координацию движений.

Актуальность. Нарушения опорно-двигательного аппарата в настоящее время широко распространены в среде дошкольников и школьников младшего возраста. Нарушения осанки оказывают неблагоприятное воздействие на все органы и ткани организма. Учитывая тенденцию к росту количества детей с нарушением опорно-двигательного аппарата нами разработана программа «Осанка по заказу».

Практическая значимость и педагогическая целесообразность программы. Программа «Осанка по заказу» - это программа корригирующей гимнастики для детей дошкольного и младшего школьного возраста, имеющих различные нарушения опорно-двигательного аппарата.

Программа разработана с соблюдением следующих **принципов**:

- целесообразности;
- системного подхода;
- структурированности;
- простоты и удобства в применении;
- поэтапного формирования стратегий деятельности и предоставления заданий по уровням сложности.

Научными и методологическими основаниями программы стали исследования: Епифановой В.А., Казина Э.М., Саркисян С.В., Хамзина Х.

Целью программы корригирующих занятий является создание мощного мышечного корсета, способствующего стабилизации позвоночника, через выработку достаточной силы и выносливости мышц туловища.

Задачи

1. Диагностировать ранние нарушения опорно-двигательного аппарата.
2. Формировать и закреплять на занятиях корригирующей гимнастики навыка правильной осанки.

3. Стимулировать устойчивый интерес к систематической двигательной активности и положительной мотивации на здоровый образ жизни.

Адресность программы

Программа «Осанка по заказу» - это программа корригирующей гимнастики для детей дошкольного и младшего школьного возраста, имеющих различные нарушения опорно-двигательного аппарата: асимметрию лопаток, сколиозы I и II степени, сутулая спина, плоскостопие. Противопоказаниями и ограничениями для участия в занятиях являются обострения хронических заболеваний у детей.

Продолжительность программы. Сроки реализации. Продолжительность программы «Осанка по заказу» – 4 месяца (при условии проведения занятий 2 раза в неделю), 8 месяцев (при условии проведения занятий 1 раз в неделю). Программа рассчитана на 30 занятий (30 часов).

Занятия проводятся инструктором по физической культуре 1-2 раза в неделю, в индивидуальной или групповой (6-12 чел.) формах.

Занятия должны проходить регулярно, систематически, Продолжительность индивидуальных и групповых занятий для детей дошкольного возраста 35 мин., с детьми школьного возраста 45 мин. Занятие проводится под четким руководством инструктора, за физическим состоянием учащихся и воспитанников осуществляет контроль медицинский работник.

Программа по корригирующей гимнастике включает в себя 3 блока:

- 1) **диагностический** - проводится изучение особенностей опорно-двигательного аппарата, физического развития с выявлением нарушений;
- 2) **теоретический** - приобретаются знания о своем организме, а также о влиянии занятий корригирующей гимнастики на организм.
- 3) **практический** - формирует умения и навыки укрепления опорно-двигательного аппарата и физического развития.

Занятие по корригирующей гимнастике состоит из 3-х взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей. Вводная часть (разминка, направлена на то, чтобы размять и разогреть мышцы спины и конечностей), составляет 15-20% времени. Основная часть (физические упражнения по

корректирующей гимнастике) по времени занимает 65-70%. Заключительная часть (восстановление, постепенное снижение физической и психологической нагрузки), занимает 10-20% времени.

Программа включает:

- 1) диагностический блок (вводное и итоговое занятие)
- 2) практический блок:
 - общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами);
 - специальные упражнения;
 - подвижные игры.

На занятиях широко используются физические упражнения через игровые приемы, подвижные игры, ритмическая гимнастика.

Ожидаемые результаты

К концу прохождения курса занятий по корректирующей гимнастике у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста будут сформированы **навыки** правильной осанки, а также **знания** и **понятия** о правильной осанки и **умения** использования корректирующих упражнений в повседневной жизни.

После прохождения курса занятий, при необходимости возможно проведения подвижных игр для развития двигательной активности детей.

Формы и методы подведения итогов работы по программе

Подведение итогов по программе осуществляется в форме анализа произошедших в процессе занятий изменений (отражаемых в итоговом заключении на ребёнка).

Положительные изменения выявляются путём:

- анализа результатов наблюдений за детьми педагогом по адаптивной физкультуре;
- анализа данных, получаемых в ходе консультаций и собеседований с родителями и педагогами образовательных организаций (обратная связь);
- сравнения результатов начальных и заключительных диагностических исследований по изучению особенностей опорно-двигательного аппарата и физического развития (соматоскопия, антропометрические измерения (рост, вес, АД, ОГК), динамометрия).

Критерии оценки внедрения программы:

- сформированность навыков правильной осанки;
- сформированность знаний и понятий о правильной осанке;
- сформированность умения использования корректирующих упражнений в повседневной жизни.

Эффективность программы оценивается по степени приближения к её основной цели.

Программа была апробирована в течение 2 лет на базе отделения Анжеро-Судженского городского округа ГОО «Кузбасский РЦППМС» в работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, имеющими нарушения ОДА.

Результаты мониторинга позволяют констатировать позитивную динамику.

Учебный план

№	Наименование разделов	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теор.	Практ.	
1	Вводное занятие	1	-	1	Наблюдение Контрольные осмотры
2	Общеразвивающие и специальные упражнения	28	3,5	24,5	Наблюдение
3	Подведение итогов	1	-	1	Наблюдение Контрольные осмотры
	Итого	30	3,5	26,5	

Учебно-тематический план

№ п/ п	Название блоков и тем	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			Теор ет.	Пра кт.	
1.	Вводное занятие	1	-	1	Наблюдение Контрольные осмотры
2	Разучивание комплекса корригирующей гимнастики	1	0,5	0,5	Наблюдение
3	Повторение комплекса корригирующей гимнастики	1	-	1	Наблюдение
4	Закрепление комплекса корригирующей гимнастики	1	-	1	Наблюдение
5	Ритмическая гимнастика	1	-	1	Наблюдение
6	Разучивание комплекса упражнений с гимнастической палкой	1	0,5	0,5	Наблюдение
7	Повторение комплекса упражнений с гимнастической палкой	1	-	1	Наблюдение
8	Закрепление комплекса упражнений с гимнастической палкой	1	-	1	Наблюдение

9	Подвижные игры	1	-	1	Наблюдение
10	Разучивание комплекса упражнений с обручем	1	0,5	0,5	Наблюдение
11	Повторение комплекса упражнений с обручем	1	-	1	Наблюдение
12	Закрепление комплекса упражнений с обручем	1	-	1	Наблюдение
13	Ритмическая гимнастика	1	-	1	Наблюдение
14	Разучивание комплекса упражнений с мячом	1	0,5	0,5	Наблюдение
15	Повторение комплекса упражнений с мячом	1	-	1	Наблюдение
16	Закрепление комплекса упражнений с мячом	1	-	1	Наблюдение
17	Подвижные игры	1	-	1	Наблюдение
18	Разучивание комплекса упражнений со скакалкой	1	0,5	0,5	Наблюдение
19	Повторение комплекса упражнений со скакалкой	1	-	1	Наблюдение
20	Закрепление комплекса упражнений со скакалкой	1	-	1	Наблюдение
21	Ритмическая гимнастика	1	-	1	Наблюдение
22	Разучивание комплекса упражнений с кубиками	1	0,5	0,5	Наблюдение
23	Повторение комплекса упражнений с кубиками	1	-	1	Наблюдение
24	Закрепление комплекса упражнений с кубиками	1	-	1	Наблюдение
25	Подвижные игры	1	-	1	Наблюдение
26	Разучивание комплекса упражнений с флажками	1	0,5	0,5	Наблюдение
27	Повторение комплекса упражнений с флажками	1	-	1	Наблюдение
28	Закрепление комплекса упражнений с флажками	1	-	1	Наблюдение
29	Ритмическая гимнастика	1	-	1	Наблюдение
30	Итоговое	1	-	1	Наблюдение Контрольные осмотры

Всего:	30	3,5	26,5	
---------------	-----------	------------	-------------	--

Содержание программы

Диагностический блок

1. Первичный осмотр детей врачом-педиатром.
2. Соматоскопия.
3. Антропометрические измерения (рост, вес, АД, ОГК), динамометрия
4. Заключительный осмотр детей врачом-педиатром.

Теоретический блок

1. Беседа на тему «Осанка по заказу».
2. Личная гигиена.
Правила личной гигиены. Формирование навыков личной гигиены, поддержание чистоты тела, содержание в порядке спортивного костюма.
3. Закаливание, его сущность, значение для здоровья. Закаливание в процессе занятий.
4. Беседа на тему «Влияние занятий корригирующей гимнастики на организм»

Практический блок

I. Общие упражнения. Строевые упражнения применяются на занятиях корригирующей гимнастики. Они являются средством воспитания у занимающихся дисциплинированности, организованности; формирования правильной и красивой осанки, походки; навыков коллективных действий через развитие чувства ритма и темпа движений, способности соразмерять их во времени и пространстве.

1) Стойки: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Повороты на месте и в движении выполняются по командам: «Напра-во!», «Нале-во!», «Кругом!».

2) Построение в одну шеренгу, колонну, в круг.

3) Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три.

4) Передвижения: обычная ходьба, в обход по кругу.

5) Ходьба, бег: ходьба на носках, пятках, ходьба в медленном темпе, в среднем темпе, бег трусцой, равномерный бег длительностью (до 2-3 мин.) и т.д.

II. Общеразвивающие упражнения для формирования осанки.

Общеразвивающие упражнения составляют основное содержание занятий, т.к. повышают общую работоспособность и оказывают избирательное и всестороннее воздействие на организм. На занятиях их применяют для разминки и повышения уровня развития физических способностей занимающихся.

1) Гимнастические упражнения оказывают действие на различные системы организма, но и на отдельные мышечные группы, суставы, позвоночник, позволяя восстановить и развить ряд двигательных качеств (сила, быстрота, координация и т.д.)

2) Упражнения с предметами. Под воздействием занятий с предметами улучшаются функции внутренних органов и систем (обмен веществ, кровообращение, дыхание и др.) Увеличивается мышечная сила, укрепляется связочный аппарат, формируется правильная осанка.

III. Специальные корригирующие упражнения применяются для коррекции

нарушений физического развития и опорно-двигательного аппарата (используются при различных нарушениях осанки отдельно).

IV. **Ритмическая гимнастика** считается разновидностью оздоровительной гимнастики. Комплекс упражнений составляется из общеразвивающих упражнений, элементов художественной гимнастики и хореографии, стилизованных форм ходьбы, бега, прыжков и других несложных по технике исполнения упражнений. Систематические занятия ритмической гимнастикой повышают двигательную активность, улучшают осанку, благоприятно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы занимающихся. Упражнения ритмической гимнастики являются эффективным средством развития координации движений, быстроты двигательных действий, мышечной силы, выносливости, подвижности в различных суставах.

V. **Подвижные игры.** Подвижная игра - естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Игра - самый увлекательный способ обучения, формирования детской души, развития физических сил и возможностей. Правила подвижных игр диктуют быстрые и разнообразные физические действия занимающихся. Ситуация игры постоянно изменяется, предъявляя к игроку требования по концентрации внимания, правильному его распределению и переключению хорошей координации движений. Подвижные игры развивают память, инициативу, волевые качества, восприятие пространственной и временной ориентировки, укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную систему, активизируют обмен веществ, развивают двигательный аппарат. Игры помогают формировать эмоционально-волевую сферу и нравственные качества.

Условия реализации программы

Технология организации занятий с детьми

Работа с детьми по программе производится по запросу родителей (законных представителей) на основании медицинских показаний, рекомендаций образовательных организаций - детских садов, школ и т.д. Родители подписывают с организацией договор на оказание коррекционной помощи ребенку.

Коррекционные занятия с детьми осуществляются после входного диагностического исследования (изучению особенностей опорно-двигательного аппарата и физического развития (соматоскопия, антропометрические измерения (рост, вес, АД, ОГК), динамометрия)

Завершается программа выходным диагностическим исследованием.

Методы и приемы, используемые на занятиях: объяснение, показ упражнений инструктором, ребенком, использование наглядных пособий, имитация, звуковые ориентиры, индивидуальная работа, игровые методы, ритмическая гимнастика для повышения интереса к занятиям.

Принципы построения занятий

1. Индивидуальный подход в методике и дозировке физических упражнений.
2. Подбор физических упражнений по анатомическому признаку.

3. Подбор упражнения из разных исходных положений: стоя, сидя, лежа.
4. Выполнение упражнений с различной амплитудой.
5. Разнообразие и новизна в подборе упражнений (10-15% упражнений обновляется, а 85-90% повторяются для закрепления).
6. Соблюдение цикличности при выполнении физической нагрузки - физические упражнения чередуют с отдыхом.

Требования к условиям реализации программы. Программу реализует педагог по адаптивной физкультуре.

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы

-методическое обеспечение программы включает:

- комплекс общеразвивающих упражнений для формирования правильной осанки (приложение 2);
 - комплекс специальных упражнений для коррекции нарушений физического развития (приложение 3);
 - комплекс упражнений для ритмической гимнастики (приложение 4);
 - комплекс подвижных игр (приложение 5);
 - таблицу средних показателей соотношения веса и роста детей (приложение 6);
 - таблицу клинических симптомов различных типов нарушений осанки (приложение 7).
- материально-техническая оснащенность:*
- ✓ Физкультурный зал;
 - ✓ Оборудование:

Диагностическое

1. Сантиметровая лента.
2. Ростомер.
3. Медицинские весы.
4. Сфигмоманометр.
5. Динамометр кистевой.
6. Динамометр становой.

Практическое

1. Гимнастическая стенка.
2. Гимнастическая палка.
3. Гантели.
4. Мешочки с песком.
5. Мячи.
6. Гимнастические обручи.

7. «Стельки».

8. Кубики.

-информационная обеспеченность организации: доступ к Интернету и множительной технике (ксерокс, принтер, сканер).

Ожидаемые результаты по итогам занятий:

К концу прохождения курса занятий по корригирующей гимнастике у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста будут сформированы **навыки** правильной осанки, а также **знания** и **понятия** осанки и **умения** использования корригирующих упражнений в повседневной жизни.

После прохождения курса занятий, при необходимости возможно проведения подвижных игр для развития двигательной активности детей.

Система организации контроля за реализацией программы. Контроль за реализацией программы осуществляет методист образовательной организации, согласно плану контрольно-аналитические деятельности.

Критерии оценки внедрения программы:

- сформированность навыков правильной осанки;
- сформированность знаний и понятий о правильной осанке;
- сформированность умения использования корригирующих упражнений в повседневной жизни.

Формы и методы подведения итогов работы по программе

Подведение итогов по программе осуществляется в форме анализа произошедших в процессе занятий изменений (отражаемых в итоговом заключении на ребёнка).

Положительные изменения выявляются путём:

- анализа результатов наблюдений за детьми педагогом по адаптивной физкультуре;
- анализа данных, получаемых в ходе консультаций и собеседований с родителями и педагогами образовательных организаций (обратная связь);
- сравнения результатов начальных и заключительных диагностических исследований по изучению особенностей опорно-двигательного аппарата и физического развития (соматоскопия, антропометрические измерения (рост, вес, АД, ОГК), динамометрия)

Эффективность программы оценивается по степени приближения к её основной цели.

Программа была апробирована в течение 2-х лет на базе отделения Анжеро-Судженского городского округа ГОО «Кузбасский РЦППМС» в работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, имеющими нарушения ОДА.

Результаты мониторинга позволяют констатировать позитивную динамику.

Список литературы

- 1) Бабенкова, Е.А. Как помочь детям стать здоровыми: методическое пособие [Текст]/ Е.А. Бабенкова. – М.: АСТ Астрель, 2014. – 206 с.
- 2) Бурмистрова, М.К. Правильная ли у детей осанка? Дошкольное воспитание [Текст] / М.К. Бурмистрова. – 2014. – 30 с.
- 3) Величенко, В.К. Физкультура для ослабленных детей при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии [Текст] / В.К. Величенко. – М.: Медицина, 2012. – 109 с.
- 4) Епифанова, В.А. Лечебная физическая культура: справочник [Текст] / В.А. Епифанов, В.Н. Мошков, Р.И. Антуфьева и др.; под ред. В.А. Епифанова – М.: Медицина, 2001. – 528 с.
- 5) Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика [Текст]: учебное пособие / под научной редакцией Э. М. Казина; ред. коллегия: Н. Э. Касаткина, Е. Л. Руднева, О. Г. Красношлыкова и др. – 2-е изд., доп. и перераб. – Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2011. – 355с.
- 6) Коданева, Л.Н. Методика физкультурных занятий в специальной мед. группе общеобразовательного учреждения [Текст] / Л.Н. Коданева. – М.: издательство «Аркти», 2013. – 64 с.
- 7) Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. [Текст] – М.: Академия, 2010. – 480 с.
- 8) Казин, Э.М. Основы индивидуального здоровья человека [Текст] / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова. – М.: Владос, 2000. – 420 с.
- 9) Красикова, И.С. Сколиоз. Профилактика и лечение -М., 2016г.
- 10) Лебедева, Н.Т. Школа и здоровье учащихся [Текст] / Н.Т. Лебедева – М.: 2013. – 218 с.
- 11) Смирнова, И.Г. Формирование здорового образа жизни у младших школьников [Текст] – Волгоград: Учитель, 2013.-174 с.
- 12) Саркисян, С.В. Детское плоскостопие. Дошкольное воспитание. 2014, №7 – 19 с.
- 13) Хамзин, Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. [Текст] / Х. Хамзин – М.: Знание, 1990 – 185 с.
- 14) Шилкова, И.К. Здоровье, формирующее физическое развитие. [Текст] – М.: Владос, 2014 – 171 с.
- 15) Эгоскью, П. К здоровью через движение. [Текст] – М.: Крон-Пресс, 1995 – 238 с.

Схема занятий корригирующей гимнастики

Части урока	Задачи	Содержание
Вводная часть (6-8 мин.)	1. Воспитывать правильную осанку при строевых упражнениях, ходьбе, беге, ОРУ. 2. Организация внимания занимающихся и подготовка их к выполнению несложных координационных движений.	1. Построение, ходьба, бег. 2. ОРУ без предметов. 3. Подвижная игра «Затейники». 4. Упражнения с фиксацией правильной осанки.
Основная часть (27-30 мин.)	1. Формирование мышечного корсета (укрепление мышц туловища). 2. Фиксирование внимания на осанке. 3. Повышение эмоционального состояния детей посредством подвижной игры.	1. Комплекс №1 2. У детей мешочек на голове, различная ходьба по скамейке с фиксированным положением рук. 3. Упражнения с мячом, передача мяча в колонне (влево, вправо, снизу, сверху) 4. Подвижная игра.
Заключительная часть (5-7 мин.)	1. Совершенствование умения сохранять правильную осанку.	1. Медленная ходьба с различными движениями рук. 2. Упражнения на дыхание и расслабление. Итоги занятия.

Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки

1. Без предметов

1). И.п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 - поднять руки в стороны; 2 - руки вверх, хлопнуть в ладоши над головой. 3 - руки в стороны; 4 - и.п. (8-12 раз).

2). И.п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2-присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3 - встать, руки в стороны; 4 - и.п.(8-12 раз).

3). И.п. - стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1-2 -наклон вправо, правая скользит по ноге вниз, левая, сгибаясь, скользит вверх; 3-4 - вернуться в и.п. То же влево (по 4 раза.)

4) И.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - поворот туловища вправо; 3 - выпрямиться; 4 - и.п. То же влево (по 4 раза).

5) И.п.- стойка на коленях, руки на поясе. 1 - поворот вправо, правую прямую руку отвести вправо; 2 - и.п. То же влево (8 раз)

6) И.п. - лежа на спине, руки прямые за головой 1-2-поднять вверх правую ногу,3-4 вернуться в и.п. То же левой ногой (8-12раз)

7) И п. - лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1-2-прогнуться, руки вынести вперед,3-4- вернуться в и.п. (8-12раз)

8) Прыжки (16-20 счетов).

2. С гимнастической палкой (повтор упражнений 8-12раз)

1)И.п. - стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2 - палку вверх, потянуться (вдох); 3-4 - палку вниз (выдох). Движения выполнять прямыми руками, смотреть на палку. Ширину охвата можно менять.

2)И.п. - стойка ноги врозь, палка за спиной. 1 - наклон вперед прогнувшись,2- выпрямиться. При наклоне голова поднята, смотреть прямо, ноги прямые.

3) И.п. - стойка ноги врозь, палка за головой (на плечах) 1- поворот

туловища налево; 2 - И.п.; 3-4 - то же в правую сторону. При повороте палка не должна скользить по плечам, ноги с места не сдвигать, пятки от пола не отрывать. Дыхание равномерное.

4) И. п. - стойка ноги вместе, палка вертикально впереди. 1 - присесть; 2 - встать. Приседая, колени в стороны, туловище вертикально. Палка выполняет роль опоры.

5) И.п. - стойка ноги врозь, палка за головой (на плечах) 1 - наклон влево; 2 -выпрямиться; 3-4 -то же в правую сторону. Следить, чтобы плечевой пояс и шея были закреплены, а движения выполнялись без поворотов, в одной плоскости. Дыхание произвольное.

6) И.п. - лежа на груди, палка сверху, руки свободно лежат на полу. 1-2 - сгибая руки, палку за спину (на лопатки), прогнуться; 3-4 - И.п. Поднимая повыше голову и плечи, стараться не отрывать ноги от пола.

7) И. п. - стойка ноги вместе, палка внизу, хват на ширине плеч, 1-2-отводя палку немного вперед и сгибая ногу. Перешагнуть через палку; 3-4 продеть ногу обратно. Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой. Перешагивая через палку, высоко поднимать колено и меньше наклоняться вперед.

8) И.п. - стойка в линию, левая (правая) нога впереди, палка на полу между ногами, руки на поясе. Прыжками смена положения ног. Прыгать мягко, на носках, на палку не наступать. Вес тела распределен на обе ноги. Дыхание равномерное.

3. Упражнения с обручем(Повтор 8-12 раз)

1) И.п. - основная стойка (о.с.) в центре лежащего на полу обруча. 1 - присесть, развести руки, взять обруч; 2 - встать, поднять обруч горизонтально вверх, потянуться; 3 - присесть и положить обруч на пол; 4 - и.п. Обруч взять хватом сверху, поднимая его, следить за сохранением горизонтального положения. Приседая, делать выдох, вставая - вдох.

2) И.п. - стойка ноги вместе, обруч вертикально над головой, хват немного шире плеч. 1- отставляя правую ногу в сторону на носок, наклон вправо, смотреть на обруч; 2- и.п.; 3 - 4 то же в левую сторону. Все движения выполнять в одной

плоскости, не поворачивая обруч. При наклоне плечевой пояс закрепить, вес тела на опорной ноге.

3) И.п.- стойка ноги врозь, обруч вертикально за спиной. 1- поворот туловища налево; 2- и. п.; 3 - 4 то же направо. При поворотах плечевой пояс и руки фиксировать так, чтобы они находились все время в плоскости обруча, ноги с места не сдвигать, пятки от пола не отрывать.

4) И.п.- лежа на спине, обруч горизонтально на уровне груди. 1-2- приподнять обруч и, сгибая ноги вперед, продеть их в обруч, выпрямить и опустить на пол; 3 - 4 - продеть ноги назад и вернуться в и.п.. Лежать прямо, голову не поднимать. Дыхание произвольное.

5) И.п. - сед ноги врозь, зацепив носками ног и держать его прямыми руками в наклонном положении. Перекат назад на спину до касания лопатками и затылком пола и перекал вперед в и.п. При выполнении упражнения руки и ноги прямые. При движении назад, обруч тянуть руками на себя, а при движении вперед - нажимать на обруч ногами. Дыхание равномерное. Освоив задание - выполнять его под счет.

6) И.п.- сед ноги скрестно в центре лежащего на полу обруча. 1-2 - поднять обруч горизонтально вверх и, поднимая голову прогнуться; 3-4 - и.п., опуская голову и плечи. Поднимая обруч, стараться отводить руки немного назад, подавая грудь вперед.

7) И. п.- стойка ноги вместе, обруч за нижний край вертикально перед грудью. Прыжки с ноги на ногу через обруч, вращая его вперед. Прыжки чередовать (вначале с правой ноги, затем с левой). Коротким энергичным движением ускорять внизу вращения обруча (чтобы он завершал круг). Освоив прыжки с вращением обруча вперед, можно выполнять упражнение с вращением назад. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу.

4. Упражнения с мячами (Повтор 8-12 раз)

1) И.п. - о.с, мяч в левой руке. 1-2 - руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку; 3-4 - опустить руки вниз в и.п. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую.

2) И.п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке. 1 - руки в стороны; 2 - наклониться вперед вниз, переложить мяч в правую руку; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в и.п. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую.

3) И.п. - о.с, мяч в правой руке внизу. 1 - руки в стороны; 2 - присесть, мяч переложить в левую руку; 3- встать, руки в стороны; 4- вернуться в и.п. То же, мяч в левой руке.

4) И.п.- стойка на коленях, мяч в правой руке. 1-8- прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и следя за мячом. То же, мяч в левой руке.

5) И.п.- лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2- поднять правую ногу, коснуться мячом носка ноги; 3-4- опустить ногу. То же другой ногой.

6) И.п.- лежа на груди, мяч в руках сверху (мяч на полу). 1-2- сгибая руки, отвести мяч за голову и, поднимая плечи, прогнуться; 3-4- и.п. Поднимая голову и плечи, стараться ноги от пола не отрывать.

7) И.п.- стойка ноги вместе, руки на поясе, мяч на полу сбоку. Прыжки на двух ногах, продвигаясь около мяча по кругу. Прыгать мягко, на носках, сохраняя определенный темп. Прыгать можно по кругу левым боком к мячу, а можно правым. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу.

5. Упражнения со скакалкой (Повтор 8-12 раз)

1) И.п.- стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1- поднять скакалку вверх; 2- опустить скакалку за голову, на плечи; 3- скакалку вверх; 4-и.п.

2) И.п.- стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1- поднять скакалку вверх; 2- наклониться вправо; 3- выпрямиться; 4- и.п.

3) И.п.- стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1- скакалку вверх; 2- наклон вперед, коснуться пола; 3- выпрямиться, скакалку вверх; 4- и.п.

4) И.п.- лежа на спине, скакалка зацеплена за ступни ног, руки прямые. 1-2- поднять прямые ноги, натягивая скакалку, сделать угол; 3-4- и.п.

5) И.п.- лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1- прогнуться, скакалку вверх; 2- вернуться в и.п.

6) Прыжки на двух ногах на месте через короткую скакалку. Выполняется серией прыжков по 10-15 раз подряд, затем пауза и снова повторить прыжки.

6. Упражнения с кубиками(Повтор 8-12 раз)

1) И.п.- стойка ноги врозь, кубик в правой руке внизу. 1-2- руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3-4- опустить через стороны руки вниз, то же левой рукой.

2) И.п.- стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1- руки в стороны; 2- наклониться вперед, положить кубик на пол; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4-наклониться вперед, взять кубик левой рукой. То же левой рукой.

3) И.п.- стойка на коленях, кубик в правой руке. 1- поворот вправо, поставить кубик у пятки правой ноги; 2- выпрямиться, руки на пояс; 3 - поворот вправо - взять кубик правой рукой, вернуться в и.п., переложить кубик в левую руку. То же влево.

4) И.п. - о.с, кубик в обеих руках внизу. 1-присесть, вынести кубик вперед, руки прямые; 2- вернуться в и.п.

5) И.п. -о.с. перед кубиком, руки произвольно. Прыжки на правой и левой ноге (на счет 1-8) вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. (2-3 раза).

6) И.п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 - руки вперед, переложить кубик в левую руку; 2 - руки назад, переложить кубик в правую руку; 3 - руки вперед; 4 - опустить руки в и.п.

7) Ходьба в колонне по одному с кубиком в поднятой руке.

7.Упражнения с гантелями

1) Поднятие гантелей.

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, гантели обращены к бедрам. На счет 1 – поднять гантели к подмышечным впадинам, на счет 2 – опустить руки. Темп – средний. Количество повторов: 8-10 раз.

2) Прогибание спины.

И.п. - лежа на животе. Кисти рук с гантелями прижаты к затылку. При выполнении упражнения ребенок плавно прогибает спину, поднимая голову вверх (ноги необходимо придерживать). На вдохе – прогибание, при опускании – выдох.

3) Поворот корпуса с разведением рук.

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. На счет 1 – выполнить поворот туловища, одновременно поднимая и разводя руки в стороны, на счет 2 – вернуться в исходное положение; на счет 3 – поворот в другую сторону с разведением рук в стороны, на счет 4 – принять исходное положение. Сделать 6 – 8 поворотов в каждую сторону.

4) Поднятие гантелей выше головы.

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук тыльной стороной прижаты к плечам. Аккуратно, без рывков гантели поднимаются вверх. Это упражнение можно выполнять двумя руками одновременно или же попеременно. При поднимании рук делается вдох, при опускании — выдох.

5) Сгибание рук с гантелями.

И. п. – стоя, руки с гантелями – на уровне груди, ноги на ширине плеч, тыльные стороны кистей обращены вниз. Одновременно или попеременно сгибаем руки в локтевых суставах.

6) Упражнения с гантелями для пресса.

И.п. – лежа на спине (взрослый придерживает ноги ребенка), гантели прижаты к затылочной части головы. На счет 1 – поднять туловище, на счет 2 – возвратиться в исходное положение. В среднем темпе выполнить 8-10 подъемов. При разгибании туловища – вдох, при подъеме – выдох.

7) Приседания с гантелями.

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены. На счет 1 – сделать приседание (гантели касаются пола), на счет 2 – встать, руки и голову отвести назад (прогнуться).

8) Прыжки с гантелями.

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями согнуты в локтях. Выполнять прыжки на месте, ноги врозь, а после вместе. Дыхание должно быть глубокое, без задержек.

**Специальные упражнения для коррекции
нарушений физического развития**

Комплекс упражнений при асимметрии лопаток №1

1. И.п. - о.с, руки к плечам. 1 - Наклон вправо, руки в стороны, кисти разогнуть. 2 - И.п. 3 - Наклон влево, руки в стороны, кисти разогнуть. 4 - И.п. 5 - Наклон вправо, шаг левой влево, руки вверх, пальцы врозь. 6 - И.п. 7 - Наклон влево, шаг правой влево, руки вверх, пальцы врозь. 8 - И.п. 8-16 раз. Темп средний.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - Два пружинящих наклона вправо. 2 - Поворот туловища направо. 3 - И.п. То же в другую сторону. По 8-16 раз. Темп средний.

3. И.п. - о.с, руки вверх, кисти в замок. 1 - Наклон назад, правая нога назад на носок. 2 - И.п. То же с другой ногой. По 8 раз. Темп средний.

4. И.п. - широкая стойка, ноги врозь. 1 - Наклон вперед, руками коснуться пола. 2 - Поворот туловища направо, правая рука в сторону - назад. 3 - То же в другую сторону. По 4-8 раз. Темп средний.

5. И.п. - стойка на коленях, руки за голову. 1 - Два пружинящих поворота туловища направо. 2 - Два пружинящих поворота туловища налево. 3 - Сед на пятках с небольшим наклоном назад, руки вперед ладонями кверху. 4 - И.п. 4 раза. Темп средний

6. И.п. - стойка на коленях, руки вперед, кисти разогнуть. 1 - Сед на правое бедро, руки влево. 2 - То же в другую сторону. По 4-8 раз. Темп средний.

7. И.п. - упор на коленях. 1 - Правую ногу назад на носок, левую руку вверх. 2 - И.п. расслабить мышцы спины. То же в другую сторону. По 8 раз. Темп медленный.

8. И.п. - упор на правом колене, левую ногу в сторону. 1 - Согнуть руки. 2 -

И.п. То же с другой ноги. По 4-8 раз. Темп средний.

9. И.п. - сед ноги скрестно, руки в стороны. 1 - Наклон вправо, правая рука за спину, левую согнуть вверх. 2 - И.п. То же в другую сторону. По 4-8 раз. Темп средний.

10. И.п. - лежа на левом боку с упором на правую руку, левая рука вверх. 1 - Максимально правой ногой в сторону. 2 - И.п. 3 - Максимально правой согнутой ногой в сторону. 4 - И.п. 8-16 раз. То же в другую сторону. Темп средний.

11.И.П. - лежа на спине, руки за голову. 1 - Приподнять над полом верхнюю часть туловища. 2 - И.п., расслабиться. 3 - Ноги вперед (до угла 30 градусов от пола). 4 - И.п., расслабиться. 4-8 раз. Темп медленный.

12.И.п. - лежа на спине, руки вверх. 1 - Наклон вправо, руки за голову. 2 - И.п., потянуться вверх. То же в другую сторону. По 4-8 раз. То же с пружинящими наклонами. Темп медленный.

13.И.п. - лежа на животе, правую руку вверх, левую вниз. 1 - Прогнуться, руки скрестно перед собой. 2 - Левую руку вверх, правую вниз. 3 - То же в другую сторону 4-8 раз, не возвращаясь в и.п. Темп средний.

14. И.п. - упор лежа на предплечьях. 1 - Упор лежа на бедрах, прогнуться, поворот головы направо, посмотреть на пятки. 2 - И.п., расслабиться. То же в другую сторону. По 4-8 раз. Темп медленный.

15.И.п. - лежа на животе, руки в сторону. 1 - Максимально правой ногой назад. 2 - Правую ногу скрестно за левую, носком коснуться пола. 3 - Максимально правой ногой назад. 4 - И.п. То же с другой ноги. По 4-8 раз. Темп средний.

Комплекс упражнений при боковом искривлении позвоночника (сколиоз) №2

1) И.п. - о.с. Принять правильное положение (для проверки воспользоваться зеркалом), зафиксировать его.

2) Ходьба с правильной осанкой (1 мин.).

3) Ходьба с высоко поднятыми руками (30-40 сек.).

4) Ходьба на носках, разводя руки и сдвигая лопатки (30-40 сек.).

5) Ходьба на наружных краях стопы с согнутыми пальцами, на носках, легкий бег на носках.

6) И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, правая рука на груди, левая - на животе. Дыхательные упражнения (3-4 раза).

7) И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулаки. С силой выбрасывать поочередно каждую руку вперед, имитируя движения боксера (8-12 раз).

8) И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. С противоположной стороны вершины искривления позвоночника поднять руку вверх, повернуть плечо вперед, не допуская поворота всего туловища, другую руку согнуть к плечу (6-8 раз).

9) И.п. - стоя, ноги вместе, руки на поясе. Присесть, держа спину прямой и вытянув руки перед собой. Вернуться в и.п. (8-10 раз).

10) И.п. - стоя, ноги на ширине плеч. Выполнить наклоны вправо и влево, скользя руками по туловищу (8-12 раз).

11) Дыхательное упражнение. Поднять руки вверх, потянуться, глубоко вдохнуть, опустить руки - выдох. (3-4 раза).

12) И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, в опущенных руках гимнастическая палка. Поднять палку вверх с одновременным отведением ноги назад - вдох, вернуться в и.п. - выдох (8-12 раз).

13) И.п. - о.с, кисти рук сжаты в кулаки, опущены. Поворачивать кулаки тыльной стороной назад и внутрь, сближая лопатки, голову поднимать вверх (8-12

раз).

14) И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Выпрямленную ногу приподнять и завести за другую в сторону, противоположную поясничному сколиозу, стараясь, чтобы бедра не соприкасались. Вернуться в и.п. (8-12 раз).

15) И.п. - лежа на спине, руки под головой. Приподнять выпрямленные ноги, развести в стороны и скрестить, стараясь, чтобы они не касались пола. Вернуться в и.п. (8-12 раз).

16) И.п. - лежа на спине, правая рука на груди, левая на животе. Выполнить дыхательные упражнения (3-4 раза).

Комплекс упражнений при сутулой спине (кифотической осанке) №3

1) Свободная ходьба (2-3 мин.) с выпрямленной спиной, несколько прогнувшись в шейно-грудном отделе. Подбородок поднять. Контроль с помощью зеркала.

2) И.п. - стоя, руки вдоль тела. Отвести руки назад с легким прогибом в грудном отделе позвоночника и одновременно отставить ногу назад на носок -вдох; вернуться в и.п. - выдох (3 раза каждой ногой).

3) И.п. - стоя, гимнастическая палка в опущенных руках. Полуприсесть, одновременно поднимая руки вперед, вернуться в и.п. (4-5 раз).

4) И.п. - стоя, палка на лопатках. Наклониться вперед, вытянув руки вверх, вернуться в и.п. (5-6 раз). Дыхание произвольное.

5) И.п. - стоя, руки перед грудью. Резко развести руки в стороны - вдох, вернуться в и.п. - выдох (5-6 раз).

6) И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги полусогнуты. Приподнять таз до положения «полумост» - вдох, вернуться в и.п. - выдох (5-6 раз).

7) И.п. - лежа на спине, руки согнуты в локтевых суставах. Прогнуться в позвоночнике (в грудном отделе) с опорой на локти - вдох, вернуться в и.п. - выдох (4 раза).

8) И.п. - лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах. Опираясь на предплечья, прогнуть корпус в грудном отделе - вдох, вернуться в и.п. - выдох (5-6 раз).

9) И.п. - лежа на животе, руки на поясе. Прогнуться всем корпусом с одновременным разведением ног - вдох, вернуться в и.п. - выдох (5-6 раз).

10) И.п. - лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, гимнастическая палка на лопатках. Прогнуться всем корпусом, вернуться в и.п. Дыхание произвольное. (5-6 раз).

11) И.п. - лежа на животе, в руках гантели. Слегка вытянув шею, прогнуться в грудном отделе, отвести руки в стороны, сблизить лопатки и приподнять

выпрямленные ноги, вернуться в и.п. и расслабить мышцы (6-8 раз). Упражнение выполнять с большим напряжением. Голову держать прямо, не откидывая назад. Дыхание не задерживать.

12) И.п. - лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, в руках гантели, ноги вместе. Слегка вытянув шею, одновременно выпрямить вниз руки, приподнять от пола прямые ноги, затем руки согнуть к плечам и прогнуться в грудном отделе, вернуться в и.п. (6-8 раз).

13) И.п. - лежа поперек гимнастической скамейки лицом вниз, ноги зафиксированы, руки в упоре на предплечья. Слегка вытянув шею, одновременно выпрямить руки. Затем руки согнуть и прогнуться в грудном отделе позвоночника. Вернуться в и.п. (6-8 раз). При достаточной тренированности упражнение выполнять с гантелями. Следить за правильным дыханием.

14) И.п. - лежа на спине, руки с гантелями разведены в стороны, ноги вместе. Поочередно сгибать ноги в коленных и тазобедренных суставах (15-20 раз), следить, чтобы при выполнении упражнения пятки не касались пола, голени были параллельны полу.

15) И.п. - стоя на четвереньках. Попеременно вытягивать левую руку и правую ногу и возвращаться в и.п. То же другой ногой и рукой. При вытягивании руки выдох (2-3 раза каждой рукой).

16) И.п. - стоя на четвереньках. Сгибая руки в локтях, прогнуться в грудном отделе позвоночника, слегка приподнять корпус вперед, локти выпрямить, возвратиться в и.п. («подлезание»). (3-4 раза). Дыхание произвольное.

17) И.п. - стоя спиной к гимнастической стенке, руками взяться за планку на уровне пояса. Наклониться вперед с прогибанием в грудном отделе - вдох, вернуться в и.п. - выдох (3-4 раза).

18) И.п. - стоя на 4 планке гимнастической стенки, держась руками за планку на уровне плеч. Глубоко присесть, выпрямляя руки (3-4 раза). Дыхание произвольное.

19) И.п. - стоя прямо, спиной к гимнастической стенке (касаясь ее затылком, лопаточной областью и тазом). Шагнуть вперед, стремясь сохранить правильное

положение корпуса, вернуться в и.п. (2-3 раза).

20) И.п. - стоя, руки на поясе, на голове мяч (на ватно-марлевой «баранке»).

Ходьба с разведением рук в стороны и возвращением их в и.п.

21) И.п. - стоя, руки на затылке. Вытянуть руки вверх - вдох, вернуться в и.п. - выдох (3-4 раза).

Комплекс упражнений для профилактики начальных форм плоскостопия №4

- 1.И.П. - сидя на гимнастической скамейке, правую ногу вперед. Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка. Повторить 10 раз каждой ногой.
2. И.п. - стоя, руки на поясе. Ходьба на наружных сводах стоп (30-60 с).
- 3.И.п. - стоя с сомкнутыми носками, руки на поясе. Поднять пальцы ног кверху - вернуться в и.п. (10-15 раз).
- 4.И.П. - стоя, носки вместе, пятки врозь. Подняться на носки - вернуться в и.п. (10 раз).
- 5.И.п. - стоя, ноги врозь, стопы параллельны, руки в стороны. Присед на всей ступне - вернуться в и.п. (6-8 раз).
- 6.И.п. - стоя на носках, руки на поясе (стопы параллельны). Покачиваться в голеностопных суставах, поднимаясь на носки и опускаясь на пятки (8-10 раз).
- 7.И.п. - стоя на четвереньках. Передвижение небольшими шагами вперед (30-40 с). То же прыжками «зайчиком».
- 8.Ходьба в полуприседе (30-40 с).
- 9.И.п. - сидя на полу, ноги вместе, работать носками (оттянуть носок, носок на себя). Упражнение выполняется 10-12 раз.
10. Ходьба гусиным шагом.
11. Ходьба и бег на носках, пятках (30-40 с).

Ритмическая гимнастика

Задачи

1. Развивать координационные способности детей, выносливость, силу, гибкость.
 2. Формировать правильную осанку, культуру движений, музыкальность.
 3. Развивать уверенность в себе, прививать любовь к движениям, музыке.
- Продолжительность 20-25 мин.

Разминка

Ходьба с носка, руки на пояс.

«Кошечка» - ходьба с перекатом с носка на пятку (кошечка крадется).

«Кошечка путает следы» - скрестные движения ног. «Кошечка спряталась» - присесть, сгруппироваться.

Ускоренная ходьба, легкий бег, бег-полет - поднимая вперед прямые ноги.

Упражнения на дыхание.

Основная часть

1. «Любопытная кошка» Движения головой: •вниз/вверх на 2 счета; •влево/вправо на 2 счета. Упражнение повторить 4 раза.

2. «Плечо с ухом говорит» Движения плечами:
•поднять правое плечо, коснуться правого уха - на 2 счета; •поднять левое плечо, коснуться левого уха - на 2 счета. Упражнение повторить 4 раза.

3. Танцевальные шаги.

- Шаг вправо - левую ногу приставить, хлопок.
- Шаг влево - правую ногу приставить, хлопок.
- Шаг вперед левой ногой - правую ногу приставить, хлопок.
- Шаг вперед правой ногой - левую ногу приставить, хлопок.

Упражнение повторить 2 раза.

4. «Кошкины лапки»

Движения руками:

- руки к плечам, вверх, к плечам - на 2 счета; •руки к плечам, в стороны, к плечам - на 2 счета

Упражнение повторить 4 раза.

5. «Посмотри, что вокруг»

Упражнение для талии:

- руки на поясе, поворот корпуса влево - на 2 счета; •руки на поясе, поворот корпуса вправо - на 2 счета; •руки на поясе, поворот корпуса вперед - на 2 счета; •руки на поясе, поворот корпуса назад - на 2 счета.

Упражнение повторить 4 раза.

6. Танцевальные шаги.

- Шаг вправо - левую ногу приставить, хлопок.
- Шаг влево - правую ногу приставить, хлопок.
- Шаг вперед левой ногой - правую ногу приставить, хлопок.
- Шаг вперед правой ногой - левую ногу приставить, хлопок.

Упражнение повторить 2 раза.

7. «Кошечка в цирке»

Движения ногами:

- лежа на спине, крутим педали велосипеда вперед - на 4 счета, •лежа на спине, крутим педали велосипеда назад - на 4 счета. Упражнение повторить 4 раза.

8. «Кошечка крадется»

Упражнение для ступней:

- плавное движение с носка на пятку - на 2 счета. Упражнение повторить 8 раз.

9. «Кошачьи повадки»

Растягивание тела, позвоночника:

- правую ногу отставить, коснуться правой ступни, вернуться в и.п.; •правую ногу отставить, коснуться правой ступни, вернуться в и.п. Упражнение повторить 4 раза.

10. «Резвая кошка»

Прыжки:

•ноги в стороны, руки вверх - ноги вместе, руки вниз - 4 раза; •поворот вправо - 2 хлопка; •поворот влево - 2 хлопка.

Заключительная часть

Творчество детей. Танец «Кошки - это кошки». Игра малой подвижности: «Кот и мыши».

Ритмическая гимнастика для детей 8-9 лет

Разминка

Ходьба по залу, руки на поясе, следим за осанкой.

Упражнения для кистей рук (круговые движения), руки в стороны.

Ходьба на носках, кисти рук поднимать вверх - вниз.

Пальцы рук переплетены - «волны».

Ходьба на полуприседе.

Ходьба с высоким подниманием бедра.

Легкий бег, ходьба обычная, упражнения на дыхание.

Основная часть

1. «Жираф»

Движения головой:

- вверх-вниз - на 8 счетов;
- в стороны - на 8 счетов;
- круговое вращение влево - 2 раза по 4 счета каждое;
- вправо - 2 раза по 4 счета каждое.

2. «Осьминог»

движения плечами:

- пожимание обоими плечами - на 8 счетов; •каждым отдельно - на 8 счетов;
- круговое вращение назад - 2 раза по 4 счета каждое;
- вперед - 2 раза по 4 счета каждое.

3. Танцевальные шаги:

•шаг вправо - левую ногу приставить, шаг влево - правую ногу приставить (каждое движение выполнить по 2 раза);

- шаг вперед - подскок (ноги вместе) - хлопок; •шаг назад - подскок - хлопок; •шаг назад - подскок - хлопок. Упражнение повторить сначала.

4. «Гусь»

движения руками:

- резко поднять - опустить - на 8 счетов;
- попеременное скрещивание перед грудью (ножницы) - на 8 счетов;
- круговые вращения назад - на 8 счетов;
- вперед - на 8 счетов.

5. «Обезьяна»

Упражнение для талии:

- движения из стороны в сторону - на 8 счетов;
- попеременное касание пальцев ног - на 8 счетов;
- согнуться влево - на 8 счетов;
- согнуться вправо - на 8 счетов.

6. Танцевальные шаги:

- шаг вправо - левую ногу приставить, шаг влево - правую ногу приставить (каждое движение выполнить по 2 раза);
- шаг вперед - подскок (ноги вместе) - хлопок; •шаг назад - подскок - хлопок;
- шаг назад - подскок - хлопок. Упражнение повторить сначала.

7. «Лошадка»

Движения коленями:

- поднять правое колено - на 8 счетов, опустить; •поднять левое колено - на 8 счетов, опустить; •попеременно - а 16 счетов.

8. «Аист»

Упражнение для ступней и лодыжек:

- подняться на носки - на 8 счетов;
- круговые движения левой ступней - на 8 счетов;
- подняться на носки - на 8 счетов;
- круговые движения правой ступней - на 8 счетов.

9. Танцевальные шаги.

10. «Кошечка»

Растягивание тела, позвоночника:

- потянитесь вверх - на 8 счетов;

- потянитесь вперед - на 8 счетов;
- дотроньтесь до пола - на 8 счетов;
- потянитесь вверх - на 8 счетов.

11. «Похлопаем, потопаем»

- боковой галоп вправо, руки в стороны - по 4 счета каждое; • покружиться, на каждый поворот хлопок - 2 раза по 4 счета каждое;
- боковой галоп влево, руки в стороны - по 4 счета каждое; • покружиться, на каждый поворот хлопок - 2 раза по 4 счета каждое;

Заключительная часть

Творчество детей. Изображение с помощью движений любимых животных (пантомима).

Игра малой подвижности «Совушка».

Подвижные игры

Цель: укрепление мышц туловища (скелета) и конечностей. Формирование правильной осанки.

У ребят порядок строгий

По сигналу педагога занимающиеся расходятся по залу и говорят:

У ребят порядок строгий,

Знают все свои места.

Ну, трубите веселее:

Тра-та-та, тра-та-та!

По команде педагога: «В шеренгу (в колонну по одному) становись!» играющие строятся в указанном педагогом месте.

Возьми приз

Играющие встают в круг. В центре обруч, в обруче - приз. Играющие ходят вокруг обруча, бегают, прыгают, а когда будет дан сигнал, должны взять приз. Самый проворный становится водящим, и игра продолжается.

Речка, кочка, гора

Дети в кругу.

«Речка!» - вытянуть руки перед собой.

«Кочка!» - присесть.

«Гора!» - встать и руки соединить над головой.

Быстро и правильно выполнять команды.

Нос, ухо, голова

Педагог говорит: «А теперь посмотрим, насколько вы внимательны». Если

звучит команда «Нос!», вы должны дотронуться до носа, по команде «Ухо!» нужно взять себя за ухо, по команде «Голова!» ладонью коснуться макушки. А я буду вас запутывать». Команды подавать быстро.

Снежинки

(2-3 кружочка по 3-5 человек).

«Снежинка!» - сигнал, дети начинают двигаться в правую сторону, соединившись в центре левыми руками. По сигналу «Ветер!» - снежинки разбегаются по залу и под музыку двигаются самостоятельно. По сигналу «Снежинки!» дети должны занять свои места в своих кружках, соединив руки. Побеждают те дети, которые первыми встали в свой кружок.

Перемени предмет

На одной стороне площадки чертят 4-5 кружков на расстоянии одного шага один от другого, в каждом по мешочку с песком. На противоположной стороне выстраиваются играющие в 4-5 колонн против каждого кружка. Каждый первый в колонне получает кубик (шишку, камешек). По сигналу дети бегут к кружкам, кладут в них кубики, берут мешочки с песком и возвращаются на места.

Правила: предмет нужно класть в кружок, не бросать; если предмет не точно положен в кружок, играющий должен вернуться и поправить предмет.

Пустое место

Участники образуют круг и заводят обе руки за спину. Водящий остается за кругом, обходит его и касается кого-нибудь рукой, затем бежит в любую сторону за кругом, а вызванный - в обратную. Их задача - первым занять пустое место. Оставшийся без места становится водящим.

Удочка

Игроки образуют круг, в центре которого становится водящий. У него в

руках скакалка, на конце которой привязан мешочек с песком или горохом. Водящий вращает скакалку так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами подпрыгивающих игроков. Участники подпрыгивают в тот момент, когда мешочек оказывается около их ног. Задевший мешочек становится в середину круга и водит дальше, а бывший водящий переходит к остальным участникам игры. Выигрывает тот, кто ни разу не зацепил скакалку с мешочком.

Светофор

Давайте вспомним сигналы светофора. Что означает «Красный ? Желтый? Зеленый?» Молодцы! А теперь превратимся в светофор. Если я говорю «Зеленый» - вы топаете ногами. «Желтый» - хлопаете в ладоши. «Красный» - тишина.

Средние показатели соотношения веса и роста

Возраст, лет	Масса тела, кг		Рост, м	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
5	17,4-22,1	16,5-20,4	105-116	104-114
6	19,7-24,1	19,0-23,5	111-121	111-120
7	21,6-27,9	21,5-27,5	118-129	118-129
8	24,1-31,1	24,2-30,8	125-135	124-134
9	26,1-34,9	26,6-35,6	128-141	128-140
10	30,0-38,4	30,2-38,7	135-147	134-147
11	32,1-40,9	31,7-42,5	138-149	138-152
12	39,3-53,0	38,4-50,0	143-158	146-160

Пределы колебания артериального давления у детей старшего дошкольного и школьного возраста (М.Я. Студеникин, А.Р. Абдулаев)

Возраст, лет	Артериальное давление (максим./миним.), мм рт.ст.	
	Мальчики	Девочки
7	90-106/47-67	85-105/47-69
8	92-110/48-70	90-110/50-71
9	93-113/49-72	92-112/49-73
10	93-113/50-73	92-114/49-72
11	91-111/48-68	95-111/51-71
12	96-116/50-68	93-117/52-73

Клинические симптомы различных типов нарушений осанки

Вид нарушения осанки	Положение головы	Положение плечевых линий	Положение лопаток	Положение остистых отростков	Форма грудной клетки	Форма живота	Положение таза	Треугольник талии (контур)
Сколиотическая	Наклонена в одну из сторон	Асимметричны (чаще правая ниже)	Асимметричны (лопатка и плечо ниже на вогнутой стороне)	Отклоняются в одну из сторон равномерно	Асимметрия в положении реберных дуг	Чаще выпячен вперед	Корпус смещен в сторону по отношению к тазу	Асимметричный
Круглая спина	Наклонена вперед, 7-й шейный позвонок резко выступает	Плечи сведены вперед	Симметричны (нижние углы выступают сзади)	Отклоняются сзади в виде тотальной дуги	Запавшая кистичность грудного отдела	Выпячен вперед	Угол наклона таза уменьшен	
Кругловогнутая спина	Наклонена вперед (шея кажется укороченной)	Плечи сведены вперед	Плечи сведены вперед	Посередине	Грудные мышцы сокращены, спины растянуты.	Выпячен вперед, усиление поясничного лордоза	Угол наклона таза увеличен, ягодицы выступают	Талия не контурируется
Плоская спина	Прямо, шея длинная	Плечи опущены	Крыловидные	Посередине	Плоская	Живот втянут	Угол наклона таза уменьшен, ягодицы плоские	

Внешние признаки утомления

Признаки	Степень утомления		
	легкая	значительная	очень большая
Цвет кожи лица и туловища	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, появление синюшности губ
Потливость	Небольшая, чаще на лице	Большая, головы и туловища	Очень сильная, выступление соли
Дыхание	Учащенное ровное	Значительное учащение, периодически через рот	Резко учащенное, поверхностное, появление одышки
Движения	Не нарушены	Неуверенные	Покачивание, нарушение координации движений, дрожание конечностей
Внимание	Безошибочное	Неточность выполнения команд	Замедленное выполнение заданий, часто на повторную команду
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, сердцебиение, одышку и т.д.	Сильная усталость, боль в ногах, головокружение, одышка, шум в ушах, головная боль, тошнота и др.

Перечень оборудования

Диагностическое

7. Сантиметровая лента.
8. Ростомер.
9. Медицинские весы.
10. Сфигмоманометр.
11. Динамометр кистевой.
12. Динамометр становой.

Практическое

9. Гимнастическая стенка.
10. Гимнастическая палка.
11. Гантели.
12. Мешочки с песком.
13. Мячи.
14. Гимнастические обручи.
15. «Стельки».
16. Кубики.

