

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
ШКОЛА № 814

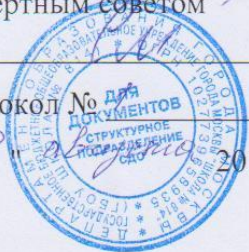
---

"РЕКОМЕНДОВАНО"

экспертным советом

Протокол № ДЛЯ

" 28 " август 2017 г.



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ГБОУ Школа № 814

М.Н. Иванцов

2017 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

«СПИНОНОЖКИ»

Возраст обучающихся: 3 - 7 лет  
Срок реализации программы: 3 года

Разработчик:  
Казанцева Елизавета Юрьевна,  
инструктор по физическому  
воспитанию

Педагог, реализующий программу:  
Казанцева Елизавета Юрьевна

МОСКВА, 2017-2018 уч.г.

## 1. Пояснительная записка

### **Направленность и уровень программы.**

Направленность - физкультурно-спортивная.

Уровень программы – ознакомительный.

### **Новизна.**

Новизна - по степени влияния на детский организм все виды оздоровительной физической культуры (в зависимости от структуры движений) можно разделить на две большие группы: упражнения *циклического* и *ациклического* характера.

В *ациклических упражнениях* структура движений не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их выполнения. К ним относятся гимнастические и силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные и подвижные игры. Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, в результате чего повышаются сила мышц, быстрота реакции, гибкость и подвижность в суставах, лабильность нервно-мышечного аппарата.

### **Актуальность.**

Актуальность - вырастить здоровых, красиво сложенных детей — непростая задача. С каждым годом медицинские работники выявляют все больше детей с плоскостопием и нарушением развития опорно-двигательного аппарата. Причин, способствующих этому, много. Одной из них является сокращение двигательной активности детей из-за того, что основное внимание, как правило, уделяется «интеллектуальным» занятиям, следствием чего является снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении. Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени.

### **Педагогическая целесообразность.**

Педагогическая целесообразность – здоровый позвоночник, правильная осанка, хорошо сформированная грудная клетка, а также симметрично и достаточно развитые мышцы являются не только основой красивой и стройной фигуры, но и залогом физического здоровья и, зачастую, социального и

психологического благополучия. К большому сожалению, на сегодняшний день, достаточно высок процент детей дошкольного возраста, имеющих различные виды нарушения осанки, сколиоз, плоскостопие. Зачастую, на начальном этапе изменений в костно-мышечной системе многие родители, педагоги и, нередко, медики недооценивают их. Однако, на фоне этого, как многим кажется, "безобидного дефекта" развиваются такие серьёзные заболевания как сколиоз, остеохондроз, вегето-сосудистая дистония, возникают различные расстройства деятельности и затем заболевания внутренних органов, которые с трудом поддаются лечению и способны "отравить" всю дальнейшую жизнь. Очень часто нарушение осанки сочетается с нарушением зрения. Плоскостопие нарушает функцию всего опорно-двигательного аппарата ребенка, негативно влияет на его общее самочувствие, снижает выносливость к физическим нагрузкам, ухудшает работоспособность и настроение. Это в свою очередь отрицательно сказывается на его общефизическом развитии, способности находить общий язык со сверстниками, снижает самооценку.

### **Цели и задачи программы.**

**Цель:** Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия с детьми дошкольного возраста в процессе формирования потребности в ежедневной двигательной активности.

### **Задачи:**

#### **Развивающие задачи**

1. Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
2. Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
3. Формировать и закреплять навык правильной осанки.
4. Содействовать профилактике плоскостопия.
5. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.
6. Способствовать повышению физической работоспособности занимающихся.
7. Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.

#### **Образовательные задачи**

1. Обеспечить занимающихся элементарными знаниями о своем организме, о строении опорно-двигательного аппарата и его функциях. О

влиянии занятий детской оздоровительной гимнастики на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях оздоровительной гимнастикой, профилактике травматизма.

2. Формировать знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни.

3. Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

### **Воспитательные задачи**

1. Воспитывать устойчивый интерес к систематической двигательной активности и положительной мотивации на здоровый образ жизни.

2. Содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи).

3. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.

4. Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

### **Отличительные особенности данной программы от уже существующих**

Отличается комплексом упражнений и используемым вспомогательным оборудованием, рассчитанным для данной возрастной категории.

### **Возраст детей, обучающихся по данной программе.**

Данная программа предназначена для детей дошкольного возраста 3-7 лет.

**Сроки реализации программы.** Курс программы «СПИНОНОЖКИ» рассчитан на 3 года (октябрь - май) Программа рассчитана на детей, не имеющих медицинских и иных противопоказаний к оздоровительной гимнастике.

*Первый год* (младший возраст 3-4 года)

Подготовительный этап к усвоению выполнения физических упражнений, понятия частей тела, их инициализация. Я и мой организм- что это?

*Второй год* (средний возраст 4-5 лет)

Усвоение техники выполнения физических упражнений добавляется соблюдение правильного дыхания.

*Третий год* (старший возраст 5- 7 лет)

К освоенной технике выполнения физических упражнений, при соблюдении правильного дыхания добавляется концентрация внимания на области тела. Важно правильное выполнение каждого упражнения, поэтому идет объяснение правильного положения тела. Обращается внимание, на какие органы влияет каждое упражнение. На этом этапе подводятся итоги всех занятий, даются рекомендации для самостоятельных занятий.

**Формы и режимы занятий.** На занятиях оздоровительной гимнастикой используется групповая форма работы с детьми (в группе не более 10-13 человек). Занятия проводятся 2 раза в неделю (общий объём – 32 занятия в год) продолжительностью 1 академический час (**40 минут** = 30 минут занятие +10мин динамическая пауза).

**Методы и приемы,** используемые на занятиях оздоровительной гимнастики: объяснение, показ упражнений инструктором, ребенком, использование наглядных пособий, имитация, звуковые ориентиры, индивидуальная работа, игровые методы.

### **Принципы построения занятий**

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

Занятие по корригирующей гимнастике состоит из 3 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.

## **Ожидаемые результаты и формы определения результативности.**

### **3-4 года**

По окончании обучения занимающийся должен *знать*:

- Что такое гимнастика
- Части тела
- Элементарные упражнения для частей туловища

По окончании обучения занимающийся должен *уметь выполнять*:

- Построение в шеренгу, колонну, рассыпную
- Упражнения ОРУ
- Различные виды ходьбы и шагов, прыжков
- Координационные упражнения
- Релакс упражнения

По окончании обучения занимающийся должен *получить навыки*:

- общения со сверстниками и взрослыми
- эмоционального самовыражения, творчества
- инициативы, взаимопомощи
- трудолюбия

### **4-5 лет**

По окончании обучения занимающийся должен *знать*:

- вид гимнастики, которым занимается
- правила до, во время и после
- иметь понятия о спортивной одежде, спортивном инвентаре и снарядах
- правила личной и общественной гигиены
- правила ЗОЖ
- элементарные представления о строении опорно-двигательного аппарата
- факторы влияния гимнастики на свой организм
- понимать доступную спортивную терминологию
- уметь объяснить правила ранее изученных игр

По окончании обучения занимающийся должен *уметь выполнять*:

- простые строевые упражнения
- легко ходить и бегать, координировать работу рук и ног
- до 10 упражнения оздоровительной гимнастики с предметом и без него
- упражнения дыхательной гимнастики
- упражнения на расслабление
- ОРУ с предметом и без него
- владеть навыками самоконтроля
- уметь проверять правильность своей осанки, походки, правильно стоять, сидеть, лежать во время сна
- проявляют сознательность в выполнении упражнений

По окончании обучения занимающийся должен *получить навыки*:

- легкого общения со сверстниками и взрослыми
- эмоционального самовыражения, творчества
- лидерства, инициативы, взаимопомощи
- трудолюбия и стремления к достижению поставленной цели

### **6-7 лет**

По окончании обучения занимающийся должен *знать*:

- вид гимнастики, которым занимается
- правила до, во время и после
- иметь понятия о спортивной одежде, спортивном инвентаре и снарядах
- правила личной и общественной гигиены
- правила ЗОЖ
- элементарные представления о строении опорно-двигательного аппарата
- факторы влияния гимнастики на свой организм
- понимать доступную спортивную терминологию
- комплекс упражнений, корригирующих осанку с предметом и без него
- методы контроля над сохранением и укреплением осанки
- уметь объяснить правила ранее изученных игр

По окончании обучения занимающийся должен *уметь выполнять*:

- простые строевые упражнения
  - легко ходить и бегать, координировать работу рук и ног
  - 2 комплекса силовой гимнастики с предметом и без него
  - упражнения дыхательной гимнастики
  - упражнения расслабления
  - ОРУ с предметом и без него
  - владеть навыками самоконтроля
  - сознательно относиться к выполнению правил правильной осанки, походки, правильно стоять, сидеть, лежать во время сна.
- проявляют сознательность в выполнении упражнений, дисциплинированность, ответственность.

По окончании обучения занимающийся должен *получить навыки*:

- легкого общения со сверстниками и взрослыми
- эмоционального самовыражения, творчества
- лидерства, инициативы, взаимопомощи
- трудолюбия и стремления к достижению поставленной цели

### **Формы определения результативности**

Мониторинг детского физического развития проводится 2 раза в год (в сентябре и в мае). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса на развитие ребенка.

Форма проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды занятия, анализ продуктов детской деятельности и специальные педагогические пробы, организуемые педагогом.

**Цель мониторинга:** обеспечить комплексный подход к оценке итоговых результатов освоения программы для изучения оценки динамики достижений детей по освоению образовательной программы «СПИНОНОЖКИ», развития их личностных качеств.

**Объект мониторинга:** личностные достижения детей в результате освоения программы «СПИНОНОЖКИ».



## Способы фиксации данных обследования:

Данные тестирования.

## Способы обработки результатов:

Обобщение результатов в таблицы.

Качественный анализ данных мониторинга для изменения нагрузки и коррекции образовательной программы. Мониторинг не проводится в возрасте 3-4 года – применяется метод непрерывного широкого наблюдения.

## Мониторинг физических качеств

Таблица мониторинга

Название теста	Описание теста	Таблица мониторинга	
		4-5 лет	5-7 лет
Силовая выносливость мышц брюшного пресса	И.П. лежа на спине, руки на поясе. Прямые ноги под углом 45° к полу удерживаются на весу.	40-45 сек.	50-60 сек.
Силовая выносливость мышц спины	И.П. лежа на животе. Туловище поднимается на 30° и удерживается в таком положении.	45-50 сек.	50-60 сек.
Гибкость	И.П. стоя на скамейке или кубе, ноги рядом, руки вдоль туловища. Наклониться вниз, не сгибая колени.	4-7-10	5-8-12
Статическое равновесие	И.П. пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Удерживать равновесие как можно дольше.	25-35, 30-40	35-42, 45-60

**Тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса** (автор Н. А. Гукасова). Ребёнок ложится на спину на пол. Руки спокойно лежат вдоль туловища. Необходимо медленно поднять ноги до угла 45, (включается секундомер) и удерживать их в таком положении максимально возможное время. Если после подъема ног отмечается тремор, секундомер выключается. Такая ситуация свидетельствует о несостоятельности мышц брюшного пресса у

данного ребёнка. В других случаях секундомер выключается после касания нижними конечностями поверхности пола.

**Тест для определения силовой выносливости мышц спины** (автор Н. А. Гукасова). Ребёнок ложится на живот на пол, ноги фиксирует взрослый. Ребёнок ставит руки на пояс, прогибается (включается секундомер). Время останавливается, когда туловище касается условной горизонтальной линии.

**Тест для определения гибкости позвоночника** (автор М.А. Рунова). Ребенок становится на гимнастическую скамейку или любой другой предмет высотой не менее 25 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы поверхность скамейки соответствовала нулевой отметке. Если при наклоне вперед ребенок не дотягивается кончиком пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

**Тест для определения статического равновесия** (автор М.А. Рунова). Ребенок встает в стойку: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

### **Оценка освоения результатов программы:**

- низкий
- средний
- высокий

Показатели мониторинга заносятся в диагностическую таблицу.

### **Формы подведения итогов реализации программы.**

- открытые занятия для родителей;
- показательные выступления на базе ГБОУ Школа №814;
- участие группы детей на семинарах и практикумах ГБОУ школа №814

**2. Учебный план  
1-го-3-го года обучения**

	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации\ контроля
		Теория	Практика	Всего	
<b>1</b>	<b>Инструктаж по ТБ на занятиях оздоровительной гимнастикой.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>мониторинг текущий</b>
<b>2</b>	<b>Раздел 1. «Основы знаний».</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>мониторинг констатирующий</b>
<b>2.1</b>	Тема 1. «Здоровье и физическое развитие человека».	1	2	3	
<b>2.2</b>	Тема 2 «Влияние физических упражнений на организм человека».	1	2,5	3,5	
<b>2.3</b>	Тема 3 «Питание и здоровье».	1	2,5	3,5	
<b>3</b>	<b>Раздел 2. «Общая физическая подготовка». ОФП</b>	<b>3</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>мониторинг коррекционный</b>
<b>4.</b>	<b>Раздел 3. «Специальная физическая подготовка». СФП</b>	<b>6</b>	<b>20</b>	<b>26</b>	<b>мониторинг текущий коррекционный</b>
<b>4.1</b>	Тема 1. «Формирование навыка правильной осанки».	1	2	3	
<b>4.2</b>	Тема 2. «Комплексы упражнений для формирования мышечного корсета из различных и.п.» ( с предметом и без него).	1	10	11	
<b>4.3</b>	Тема 3. «Развитие подвижности позвоночника».	1	1	2	

4.4	Тема 4. «Упражнения в равновесии».	1	1	2	
4.5	Тема 5. «Тренировка основных исходных положений и развитие “мышечно-суставного чувства”.	1	1	2	
4.6	Тема 6. «Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени».	1	5	6	
5	<b>Раздел 4. «Дыхательная гимнастика».</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>мониторинг текущий</b>
6	<b>Раздел 5. «Упражнения на расслабление».</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>мониторинг текущий</b>
7	<b>Раздел 7. «Итоговое занятие».</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>Открытое занятие</b>
<b>Итого часов:</b>		<b>20</b>	<b>52</b>	<b>72</b>	

### 3. Содержание учебного плана 1-го-3-го года обучения

#### **Раздел 1. Инструктаж по ТБ на занятиях оздоровительной гимнастикой.**

**Теория:** Правила поведения занимающихся на занятиях оздоровительной гимнастикой. Правила техники безопасности в процессе занятий оздоровительной гимнастикой. Требования к одежде , размещению занимающихся в зале в процессе занятия. Техника безопасности при использовании спортивного оборудования и инвентаря. Противопоказания к занятиям оздоровительной гимнастикой. Определение понятий «здоровье», «гимнастика».

**Практика:** Подвижные игры.

#### **Раздел 2. «Основы знаний».**

**Теория:** Основные понятия: «здоровье», «здоровый образ жизни». Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие о гигиене отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви.

Ознакомительные сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

**Практика:** Подготовка и ведение дневника «Я и мое здоровье». Практикум «Я и мое тело».

### **Раздел 3. «Общая физическая подготовка» ОФП.**

**Теория:** Основные понятия об общей физической подготовке. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. Мониторинг физической подготовленности. Терминология команд.

**Практика:**

#### **Строевые упражнения и перестроения**

С соблюдением правильного положения корпуса (осанки).

Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды. Границы площадки, углы, середина, центр.

#### **Упражнения в ходьбе и беге**

**Ходьба** обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба на повышенной опоре с предметом и без него.

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, с захлестом голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа.

#### **ОРУ без предмета**

Для мышц шеи и туловища; для мышц плечевого пояса и рук; для мышц ног.

#### **ОРУ с предметом**

**С набивными мячами (вес 0,5):** поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и

направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

**С гантелями (вес 350 гр.):** из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, повороты), приседания, подскоки и др. в сочетании с различными движениями руками (гантели в обеих руках).

**С эластичным амортизатором:** поднимание ног из различных исходных положений (стоя, лежа, в упорах). Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Махи ногами с опорой и без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из исходного положения стойка на одной ноге, другая вперед книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе). Сгибание, разгибание ног в коленном суставе. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Разведение сомкнутых рук в стороны в упоре лежа на животе.

С малым мячом для пилатеса (450гр.), гимнастической палкой и пр.

#### **Раздел 4. « Специальная физическая подготовка» СФП.**

**Теория:** Основные понятия о специальной физической подготовке.

Определение понятий «осанка», «мышцы», «опорно-двигательный аппарат».

Спортивный инвентарь -гантели, фитнес мяч, эластичный амортизатор...

Терминология. Диагностика.

#### **Практика:**

##### **Тема 1. «Формирование навыка правильной осанки».**

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинистыми шагами) с предметом и без него и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя ногами с поворотом на 180 (сериями: 5 раз с открытыми глазами, 5 раз с закрытыми глазами) др.

##### **Тема 2. «Комплексы упражнений для формирования мышечного корсета из различных и.п.» ( с предметом и без него».**

Упражнения для формирования естественного мышечного корсета:

- упражнения для укрепления поверхностных мышц спины;
- упражнения для глубоких мышц спины;

– упражнения для мышц, удерживающих лопатки в правильном положении;

– для растяжения передних связок поясничного отдела позвоночника и мышц поясничной области;

– для укрепления прямых и косых мышц живота;

– для укрепления мышц-разгибателей и растяжения мышц-сгибателей тазобедренных суставов и т.д.

Эти упражнения применяются с целью развития силы и статической выносливости мышечных групп, которые обеспечивают функцию прямостояния (мышцы стопы, голени, сгибатели бедра, разгибатели позвоночника) и мышечных групп, не имеющих ведущей роли в сохранении прямостояния (мышцы брюшного пресса, плечевого пояса, шеи). Упражнения для укрепления “мышечного корсета” целесообразно выполнять с отягощениями: гантелями ( 350гр.), фитнес мячами для пилатеса ( 450гр желтый цвет.), эластичными амортизаторами ( желтым цветом).

### **Тема 3. «Развитие подвижности позвоночника».**

Упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника (в положении сидя, лежа, стоя):

– для растягивания мышц шеи и затылка;

– мышц спины и передней стенки живота;

– мышц грудной клетки;

– мышц, участвующих в боковых наклонах туловища;

– мышц рук и ног.

Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника (наклоны и повороты туловища в стороны, ползание и т.д.):

– упражнения, вытягивающие позвоночник;

– для растягивания мышц груди в положении сидя;

– упражнения в самовытяжении.

### **Тема 4. «Упражнения в равновесии».**

Упражнения в равновесии направлены на тренировку вестибулярного аппарата и позных реакций. Они выполняются при умеренной площади опоры, изменениях положения головы и туловища, в стойке на одной ноге, поворотах и т. д. Эти упражнения так же способствуют улучшению координации движений, воспитанию и закреплению навыка правильной осанки.

### **Тема 5. «Тренировка основных исходных положений и развитие «мышечно-суставного чувства».**

Упражнения у вертикальной стены, без опоры.

## **Тема 6. «Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени».**

Успешная профилактика плоскостопия возможны на основе комплексного использования всех средств физического воспитания: гигиенических факторов (гигиена обуви и правильный ее подбор в соответствии с назначением) и физических упражнений (специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы).

Упражнения выполняются без предметов ( из различных и.п.) и с предметами ( гимнастическая палка, канатная дорожка, сенсорная дорожка, массажная дорожка, мелкие предметы ( камушки, карандаши), массажные сенсорные тренажеры для ног, «кочки» и др.)).

### **Раздел 5. «Дыхательная гимнастика»**

**Теория:** Основные понятия о гигиене дыхания. Правильное дыхание во время занятия оздоровительной гимнастикой. Значение правильного дыхания для органов и систем организма.

**Практика:** Дыхательные упражнения – гимнастические упражнения, с произвольным видоизменением характера или продолжительности дыхательного цикла, сочетание статических и динамических дыхательных упражнений:

- упражнения для овладения полным дыханием;
- для овладения смешанным типом дыхания;
- для развития носового дыхания.

Используются так же для восстановления ритма сердечно-сосудистого сокращения (пульса).

### **Раздел 6. «Упражнения на расслабление».**

**Теория:** Элементарные представления о понятии «мышца». Где они находятся и какую роли играют в нашем организме (ОДА). Воспитывать ощущения чувства расслабления и напряжения мышц отдельных частей тела.

**Практика:** Это упражнения с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры. Упражнения на расслабление мышц играют чрезвычайно важную роль в воспитании правильной осанки. Они способствуют уменьшению чрезмерного напряжения мышц, снимают утомление, вызванное однотипными упражнениями, способствуют улучшению крово- и лимфотока в перенапряженных мышцах.

### **Раздел 7. «Итоговое занятие».**

Открытое, педагогико-диагностическое занятие.



#### **4. Методическое обеспечение**

- Наглядные пособия «Я и мое тело», «Режим дня», «Гигиена», «Безопасные игры» .Мозаика-Синтез, 2014.
- Справочники: Энциклопедический справочник. Здоровье детей. М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004 г.
- Лечебная физическая культура. Справочник; Медицина - Москва,1988. - 528 с.
- Давыдов, В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики: учебное пособие / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. Волгоград : изд-во ВолГУ, 2004. – 124 с.
- 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, 1981 – 528 с.
- Фонотека: музыка для занятий.
- Оборудование ( обруч, мяч для пилатеса 450гр., гантели детские 350 гр., эластичный амортизатор желтый, гимнастическая палка, набивные мешочки 250гр., различное оборудование для профилактики плоскостопия).

#### **Материально- технические условия**

Помещения:

- площадь помещений для занятий не должна быть менее 70 кв м.
- необходимо предусмотреть помещения для переодевания, туалеты, умывальные с раковинами для мытья рук с подводкой к ним горячей и холодной воды на 10 человек.

Специальные помещения:

- подсобные помещения (для хранения спортивного инвентаря и специального оборудования для занятий).

Специальное оборудование:

- индивидуальные коврики для занятий
- гимнастические палки
- эластичные амортизаторы
- мячи для пилатеса
- ребристые дорожки и пр.

## Организационные условия

- занятия детей проводятся по расписанию, исключая воскресные и праздничные дни
- зал должен быть укомплектован медицинской аптечкой для оказания доврачебной помощи;
- рекомендуемая наполняемость учебных групп – не более 10- 15 детей;
- занятия с группой детей. Группы могут быть одновозрастные или разновозрастные;
- расписание занятий составляется с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей в общеобразовательных учреждениях;
- при зачислении в объединение каждый ребенок должен представить справку от врача о состоянии здоровья с заключением о возможности заниматься в группах «Спиноножки».
- после 30 - 40мин. занятий необходимо устраивать перерыв длительностью не менее 10 мин. для проветривания помещений;
- занятия должны проводиться только в специальной одежде и обуви на исправном оборудовании.

## 6. Список литературы

1. Аверина И.Е. – Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – 3-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 144 с.
2. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. Формирование правильной осанки и коррекции плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009г.
3. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. – Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.
4. Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007. – 160 с.
5. Глазырина Л.Д. – Физическая культура – дошкольникам: Старший возраст: Пособие для педагогов дошк. учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 264 с.
6. Дидур, М. Д., Поташник, А. А. Осанка и физическое развитие детей. – СПб.: Речь, 2001.
7. Ефименко Н.Н. – Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и восстановления детей дошкольного и младшего школьного возраста». – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 1999. – 256 с.

8. Ключева М.Н. Корректирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада: методическое пособие – Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 2007г.
9. Капилевич, Л. В. Общая и спортивная анатомия : учебное пособие / Л. В. Капилевич, К. В. Давлетьярова. – Томск : изд-во Томского политехнического университета, 2008. – 98 с.
10. Кенеман А.В. и Хухлаева Д.В. – Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста.учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». Изд. 2-е, испр. и доп. М., «Просвещение», 1978. – 272с.
11. Подольская Е.И.–Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников.– М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.–80
12. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет / Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011. – 144 с.
13. Тарасова Т.А.Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005-175с.
14. Бурмистрова, М.К. Правильная ли у детей осанка? Дошкольное воспитание [Текст] / М.К Бурмистрова. – 1990 – 30 с.
15. Саркисян, С.В. Как выработать правильную осанку у младших дошкольников. Дошкольное воспитание. 1989, №2 – 46 с.

## **6.2 Список литературы, рекомендованный педагогам**

1. Кожухова Н.Н. Методика физического воспитания и развития ребенка: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия»,2008. – 352 с.
2. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет; Мозаика-Синтез - Москва, 2009. - 414 с.
3. Орлов С. А. Самый сильный мальчик планеты. Силовая подготовка дошкольника; Феникс - Москва, 2006. - 531 с.
4. Сайкина, Е.Г. Концептуальные основы подготовки специалистов по фитнесу в современных социокультурных условиях: монография / Е.Г. Сайкина.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2007. - 394 с.
5. СудзиловскийФ.В.Анатомия мышечной системы.-СПб.,-1997.-56с.
6. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет; Мозаика-Синтез - Москва, 2009. - 414 с.

### 6.3 Список литературы, рекомендованный родителям

1. Агаджанова С. Н. Закаливание организма дошкольника; Детство-Пресс - Москва, 2011. - 329 с.
2. Безруких М. М., Филиппова Т. А. Ступеньки к школе. Азбука здоровья. Тетрадь № 13; ДРОФА - , 2007. -213 с.
3. Галанов А. С. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников; Речь - Москва, 2007. - 160 с.
4. Картушина М. Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет; Сфера - Москва, 2010. - 224 с.
5. Кириллова Ю. А. О здоровье всерьез. Профилактика нарушения осанки и плоскостопия у дошкольников; Детство-Пресс - Москва, 2010. - 832 с.
6. Пирсон Алан ,Хокинс Дэвид Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей 4-11 лет; АСТ, Астрель - Москва, 2011. - 320 с.
7. Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей от 1 года до 7 лет; Просвещение - Москва, 2007. – 304с.
8. Харченко Т. Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников; Детство-Пресс - Москва, 2010. - 378 с.

### Приложение №1.

#### Схема занятий корригирующей гимнастики

Части урока	Задачи	Содержание
Вводная часть(5 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.

<p>Основная часть (25 мин.)</p>	<p>1. Формирование мышечного корсета (укрепление мышц туловища).</p> <p>2. Фиксирование внимания на осанке.</p> <p>3. Повышение эмоционального состояния детей посредством подвижной игры.</p>	<p>1. Комплекс №1</p> <p>2. У детей мешочек на голове, различная ходьба по скамейке с фиксированным положением рук.</p> <p>3. Упражнения с мячом, передача мяча в колонне (влево, вправо, снизу, сверху)</p> <p>4. Подвижная игра.</p>
<p>Заключительная часть (5 мин.)</p>	<p>1. Совершенствование умения сохранять правильную осанку.</p>	<p>1. Медленная ходьба с различными движениями рук.</p> <p>2. Упражнения на дыхание и расслабление.</p> <p>Итоги занятия.</p>

## 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.
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.
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.
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.
5. И.п.- стойка на коленях, руки на поясе. 1 - поворот вправо, правую прямую руку отвести вправо; 2 - и.п. То же влево.
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.
7. И п. - лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1-2-прогнуться, руки вынести вперед,3-4- вернуться в и.п..
8. Прыжки.

### 2.С гимнастической палкой

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 вверху, 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**

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 перекат 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**

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 с кубиками**

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.

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.

## **6. 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.

## 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.

### Комплекс упражнений при сутулой спине

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. И.п. - стоя, гимнастическая палка в опущенных руках. Полуприсесть, одновременно поднимая руки вперед, вернуться в и.п.
  4. И.п. - стоя, палка на лопатках. Наклониться вперед, вытянув руки вверх, вернуться в и.п.. Дыхание произвольное.
  5. И.п. - стоя, руки перед грудью. Резко развести руки в стороны - вдох, вернуться в и.п. - выдох .
  6. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги полусогнуты. Приподнять таз до положения «полумост» - вдох, вернуться в и.п. -выдох.
  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.
  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.
  10. И.п. - лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, гимнастическая палка на лопатках. Прогнуться всем корпусом, вернуться в и.п. Дыхание произвольное..
  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.
- 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.

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.. 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, 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 .

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»). 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.

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.

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.

## Приложение №4

### Комплекс упражнений для профилактики начальных форм плоскостопия.

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

**Упражнения для формирования правильной осанки.**

1. «Великан». Встать на цыпочки, поднять руки вверх и вытянуть туловище вверх. Вытягиваться все выше и выше, не сводя глаз с кончиков пальцев. Идти вперед.
2. «Военный на параде». Вытянуть руки по швам, прижать их к телу и идти, как военный на параде: вытягивая носок вперед и ставя ногу на всю ступню.
3. «Сядьте по-турецки». Сесть на пол, скрестив ноги. Положить обе руки на колени и выпрямить спину.
4. «Любопытный». Лечь на пол, живот и ноги плотно прижать к полу, руки соединить за спиной в замок. Выгнув грудь, посмотреть вперед, по сторонам, назад. Следить, чтобы двигалась только голова, руки при этом прижимать к телу.
5. «Ворота». Стать друг к другу, касаясь спинами. Поднять вверх обруч. Маленькими шажками разойтись в противоположные стороны, не отрывая глаз от обруча, и потянуться. Затем такими жемаленькими шажками вернуться в и. п. и положить обруч на плечи. Голова при этом оказывается как бы в рамке обруча.
6. Игра-соростязание «Испугавшиеся лошади». Стать спинами друг к другу, взяться за одну и ту же палку и сделать один шаг вперед, плечи при этом опустить вниз, а спину выгнуть дугой. По сигналу тянуть друг друга в противоположные стороны.
7. Игра-соростязание «Перетяни палку». Сесть по-турецки, прислониться друг к другу спинами. В вытянутых вверх руках держать палку. Наклоняясь вперед стараться перетянуть палку в свою сторону. Все это время смотреть на палку.
8. Игра-соростязание «С мешком на спине». Наклониться вперед, положить на спину мешочек с песком или горохом и развести руки в стороны. По сигналу идти вперед до обозначенной черты и назад. Победит тот, кто не даст мешочку упасть со спины.

### Тренировка основных исходных положений

1. Лежа на спине, голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу – приподнимать голову, не отрывая от пола плечи, прижимать к полу поясничный отдел позвоночника так, чтобы между телом и полом не проходила ладонь.

2. Лежа на спине, согнуть правую (левую) ногу в тазобедренном и коленном суставе, захватив ее руками, плотно прижать к полу поясничный отдел.

3. Стоя у стены, принять положение правильной осанки (затылок, лопатки, крестец, икроножные мышцы и пятки должны касаться поверхности стены).

4. Сидя на гимнастической скамье, принять правильную осанку (затылок, лопатки и таз плотно прижаты к стене).

5. Принять правильную стойку у стены, отойти на шаг от стены, сохранив правильную осанку, присесть и затем сделать шаг назад.

6. Стоя спиной к стене, принять правильную осанку, затем последовательно расслабить мышцы плечевого пояса, ног, возвратиться в исходное положение.

7. Из основной стойки, согнуть правую ногу, принять исходное положение и проверить осанку у стены. То же, сгибая левую ногу.

8. Стоя у стены в основной стойке, подняться на носки и продержаться 3-4 сек, вернуться в исходное положение. То же, отходя на шаг от стены.

9. Ходьба с остановками, следя за правильностью осанки.

10. Ходьба с мешочком на голове, перешагивая через предметы, по гимнастической скамье. Следить за правильностью осанки.

Имитация поз и движений различных животных: слон, петух, летающая птица, свернувшаяся змея, вытянутая змея, еж, виляющая хвостом собака, взъерошенный кот, краб, обезьяна, жираф, рыба, крокодилчик, лягушка, зайчик, кенгуру, гусеница, ласточка.

## Упражнения для укрепления мышечного корсета.

### Упражнения для мышц шеи

1. Наклоны головы вперед, назад, в стороны.
2. Медленные повороты головы в стороны, руки над головой, кисти сцеплены.
3. Медленные повороты головы в положении наклона назад (прогибаясь в грудной части позвоночника), руки в стороны.
- 4 Сцепить пальцы замком сзади на шее, голову слегка наклонить вперед— отвести голову назад с небольшими покачивающими движениями, преодолевая сопротивление рук.

### Упражнения для плечевого пояса

1. Руки вперед (закруглены), кисти касаются друг друга. Отвести левую руку в сторону, правую вверх. Предельно прогнуться назад и посмотреть на кисть правой руки; то же, меняя положение рук.
2. Руки в стороны. Наклоняя голову назад, кисти повернуть вверх, предельно прогнуться в грудной части позвоночника; то же с поворотами головы вправо и влево (смотреть на кисти)
3. Круговые движения плечами.

### Упражнения для туловища

1. В упоре стоя на коленях поворот туловища направо (налево), отводя правую (левую) руку в сторону до отказа.
2. Повороты туловища в стороны, стоя на коленях, руки в стороны, к плечам, вверх, на пояс; то же, сидя ноги скрестно.
3. В упоре лежа на бедрах прогибание туловища назад.
4. Лежа на бедрах прогнуться, руки вверх, ноги приподнять («рыбка»).
5. Лежа на спине расслабиться, согнуть ноги и сгруппироваться.
6. Лежа на спине, руки за голову, полностью расслабиться; затем напрячь мышцы всего тела, руки вверх (поясничная часть туловища не должна касаться пола).
7. Лежа на животе, руки вдоль туловища, расслабиться; затем, медленно напрягаясь, приподнять ноги, руки вверх, голова поднята («лодочка»).



## Упражнения для ног

1. Медленное приседание, руки за голову (вверх, в стороны); то же стойке сомкнутыми носками.
2. Глубокие пружинящие приседания из стойки на носках, ноги врозь.
3. Из стойки на коленях, руки на пояс, встать в основную стойку и опуститься на колени, сохраняя вертикальное положение туловища.
4. Приседание, касаясь руками пяток.
5. Стойка ноги врозь, руки на пояс. Поворот кругом в стойку, скрести ноги; сесть колени врозь; с поворотом кругом встать в исходное положение.

### Упражнения на развитие координации и равновесия

- стойка на одной ноге с различными исходными положениями рук, с закрытыми глазами;
- удержание равновесия на опоре (валик, набивной мяч, скамейка);
- ходьба по линиям с закрытыми и открытыми глазами, с различными движениями рук, с грузом на голове, по наклонно установленной скамейке под углом 20-30, через предметы, с подбрасыванием и ловлей мяча;
- ходьба между линиями (ширина 20 см);
- ходьба по скакалке, натянутой на земле;
- ходьба по бревну с различными положениями рук, прямо и боком, с поворотами;
- выполнение статических и динамических упражнений в равновесии на фоне «раздражения» вестибулярного аппарата после:
  - а) поворотов и наклонов головы вперед и назад, вправо и влево;
  - б) поворотов на 180° на месте и в движении;
  - в) кружения на месте переступанием или в парах, взявшись за руки;
  - г) всевозможных прыжков;
  - д) движения и позы с затрудненными условиями сохранения равновесия;
  - е) раздельное и смешенное совершенствование анализаторов, обеспечивающих сохранение равновесия (вестибулярного, двигательного).

## Приложение №9

### Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы:

- ходьба скрестным шагом с постановкой стопы на наружную сторону;
- ходьба с перекатом стоп с пятки на носок вдоль линии;
- ходьба с выносом прямой ноги и постановкой на всю ступню;
- ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы;
- ходьба по канату, по палке (вдоль), по ребристой доске;
- катание стопой теннисного мяча;
- стоя, пальцы ног на палке, пятки на полу – передвижение по палке приставными шагами, сжимая палку пальцами ног;
- приседание на палке (вдоль с опорой);
- балансирование на большом мяче, обхватив его ступнями ног;
- лазание по лестнице вверх и вниз, наступая на рейки серединой стопы;
- лазание по канату босиком с помощью ног;
- прыжки через шнур, палку, лежащие на полу, с сомкнутыми ногами;
- прыжки через скакалку на одной ноге, на двух и двигаясь вперед;
- захват кубиков и других предметов пальцами ног;
- сидя - переменное или одновременное сгибание и разгибание стопы, круговое вращение стоп;
- скользящие движения стопой одной ноги по голени другой из исходного положения «лежа на спине»;
- сидя удерживать предмет между стопами, поднимать и сгибать ноги;
- лежа на спине, ноги на ширине стопы – поочередное вытягивание носков стоп с поворотом их внутрь;
- сидя на полу, ноги вытянуты, стопы параллельно на ширине ладони – подошвенное сгибание и разгибание стоп.

## Дыхательная гимнастика

### 1. Упражнения для овладения полным дыханием:

- глубокий вдох через нос, выдох через рот. Вдох - на 3, выдох - на 4 счета;
- вдох и выдох через нос: вдох - на 3, выдох - на 4 счета;
- обучение грудному и брюшному типу дыхания (в положении стоя - грудному, в положении лежа - брюшному, диафрагмальному).

### 2. Овладение смешанным типом дыхания (грудобрюшным или полным) в положении «лежа» и «стоя»:

- дыхание при различных движениях рук (в стороны, вверх и др.);
- дыхание при полуприседаниях и приседаниях; дыхание при наклонах туловища вперед;
- дыхательные упражнения во время ходьбы с движениями рук вперед, в стороны, вверх (обучение координации дыхательного акта с движениями рук);
- дыхательные упражнения во время быстрой ходьбы. То же во время бега.

### 3. Упражнения для развития носового дыхания:

- легкое поглаживание носа снизу вверх, вокруг глаз и опять к низу носа (повторить 8 раз);
- постукивание средним пальцем, как молоточком, по носу, дыхание при этом свободное (10-12 легких ударов);
- сморщив нос, собрать его складками вверх;
- раздуть крылья носа, потом закрыть, сжать их и сделать выдох;
- похлопать средними пальцами по ноздрям и сделать полный выдох, слегка погладить нос вверх - вдох;
- похлопать пальцами по носу справа и слева, затем по лбу и щекам около носа;
- потереть под носом, по перегородке указательными пальцами, слегка поднимая кончик носа;
- закрыть левую ноздрю и сделать выдох и вдох правой, затем то же левой: спеть мелодию с закрытым ртом на звук «М».

Упражнение 3-9 повторяются в среднем по 8 раз.

## Упражнения в расслаблении.

1. Из исходного положения «лежа» на спине:

- Согнуть руки в локтях с упором на них, согнуть ноги в коленях с упором на стопы. Опираясь на локти и стопы, прогнуться, приподнять таз, вернуться в исходное положение, расслабить правую ногу, голень и стопа скользят расслабленно вниз. То же с левой ногой.
- Руки вдоль туловища, полное произвольное расслабление мышц туловища, конечностей. Все мышцы расслаблены, теплые, отдыхают, ноги тяжелые, теплые, они отдыхают. Руки теплые, тяжелые. Живот расслаблен. Полный, глубокий отдых. Руки вверх - потягивание, возврат в исходное положение.
- И.П. то же. Согнуть правую ногу в колене, покачать вправо-влево, расслабить ногу. То же с левой ногой.
- То же, руки согнуть в локтях. Встряхнуть кисти рук и расслабленно уронить поочередно правую и левую руку.
- Правой рукой приподнять за кисть левую руку, встряхнуть ее и расслабленно уронить поочередно правую и левую руку. То же другой рукой.
- Правой рукой приподнять за кисть левую руку, встряхнуть ее и опустить. То же другой рукой.
  - Расслабленная левая рука свободно падает вдоль туловища. То же другой рукой.

2. Из исходного положения «лежа» на животе:

- Кисть рук под подбородком. Согнуть ноги в коленях, поочередно касаясь пятками ягодиц, расслабить и уронить поочередно правую и левую голень.
- Полностью расслабить мышцы шеи, спины, рук, ног, учитель проверяет полноту расслабления.

3. Из исходного положения «сидя»:

- Сидя на стуле (скамейке), руки спущены вниз вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, откинувшись назад. Наклоняясь вперед, расслабить мышцы шеи, спины, груди, свободно уронить расслабленные руки вдоль туловища.
- Приподнять обеими руками правую ногу, охватив ее под коленями, расслабить и раскачать правую голень. То же с левой ногой;
- Руки в стороны, согнуты в локтях. Покачать расслабленными предплечьями и кистями. Проверить полноту расслабления.

4. Из исходного положения «стоя»:

- И.п. - основная стойка. Приподнять и уронить плечи («удивиться»).

- И.п. - то же, поднять руки вверх. Расслабить кисти, расслабить руки в локтях - кисти к плечам. Расслабить и разогнуть руки вниз вдоль туловища.
- И.п. - то же. При расслаблении наклонить туловище вперед, покачать расслабленными руками.