

Методическая разработка

«Дополнительная оздоровительная
программа

по ЛФК для детей дошкольного возраста»

Срок реализации программы - 2021-2022 учебный год

Заместитель директора по УВР:
Бештоева М.Б.

2021г.

Список детей, посещающих кружок по лечебной гимнастике

на 2021-2022 учебный год

	группа	Ф.И.О.	Дата рож-я	Гр.зд.	Диагноз
1	ст.гр.«Колобок»	Бгажнокова Раяна	18.10.2015	III	ПВДС III ст, РЭП
2		Бжихатлова Айдана	13.09.2013	II	ПВДС II степени
3		Куржиев Кантемир	23.11.2013	II	ПВДС
4	ст.гр.«Ромашка»	Адамоков Аслан	10.06.2014	III	ПВДС
5		Паштова Лина	26.08.2014	III	ПВДС
6		Керимов Тамерлан	18.09.2014	III	ПВДС III степени
7		Кулимов Андемиркан	18.08.2014	III	ПВДС III степени
8	ст.гр. «Березка»	Бжекшиев Азамат	07.05.2014	II	ПВДС III степени
9		Гехов Нурмухамед	06.07.2014	II	ПВДС II степени
10		Жигунов Астемир	15.04.2014	II	ПВДС тугоухость
11		Балкизов Аслан	21.12.2013	II	ПВДС II степени
12		Камбиев Анзор	02.03.2014	III	ПВДСП-III ст, РЭП
13		Карамышев Тамерлан	29.08.2014	III	ПВДС III степени
14		Кумыков Алихан	26.06.2014	III	ПВДС III степени
15		Машуков Ислам	14.02.2014	III	ПВДС III степени
16		под.гр.«Буратино»	Алокова Залина	25.05.2013	II
17	Балкизов Тембора		09.02.2014	III	ПВДС
18	Гидова Дарина		08.04.2013	III	ПВДС
19	Проштов Казбулат		24.12.2013	III	ПВДС
20	Ташуев Амир		12.05.2013	II	ПВДС
21	Чемазокова Ясмина		11.09.2013	III	ПВДС
22	Шидов Амир		15.07.2013	II	ПВДС
23	под.гр. «Радуга»	Берхамов Казбулат	26.04.2013	III	ПВДС, РЭП
24		Ерижокова Илона	10.12.2013	III	ПВДС II степени
25		Жигунова Ларина	15.10.2013	III	ПВДС II-III степ.
26		Лампежев Ислам	11.04.2013	II	ПВДС II степени
27		Нагоев Ратмир	15.11.2013	III	ПВДС III степени
28		Матаев Антемир	01.05.2013	II	ПВДС II степени

**Список детей логопедической группы «Медвежонок»
посещающих кружок по ЛФК**

на 2021-2022 учебный год

	Ф.И.О.	Дата рож-я	Г руппа здоровья	Диагноз
1	Нагоев Ислам	11.12.2012	II	ПВДС, РЭП,ЗПРФ, Анемия
2	Панфилов Сергей	04.12.2015	III	ПВДС 3 степени, «Д» учет у ортопеда, ЗПРР
3	Комарова Алина	10.06.2014	II	ПВДС 2-3 степени, Аллергия, Заикание.
4	Кунашев Алихан	12.07.2014	II	ПВДС, ЗПРР

Список детей с ОВЗ

	Ф.И.О.	Г руппа	Дата рож-я	Г руппа здоровья	Диагноз
1	Нагоев Ислам	«Березка»	11.12.2012	II	ПВДС, РЭП,ЗПРФ, Анемия
2	Карачаева Алана	«Золушка»	05.06.2015	V	ДЦП, ПВДС, косоглазие, ЗПФР, «Д» учет у ортопеда

Пояснительная записка.

Информационная часть программы:

Вид программы - оздоровительная Направление программы

- лечебная физкультура Срок реализации программы - 1 год

Возраст обучающихся воспитанников — 4-7 лет

Форма реализации — физкультурно-оздоровительная деятельность в рамках кружка "Лечебная физкультура" в соответствии с ФГОС и образовательной программой воспитания и обучения в дошкольном образовательном учреждении Методы обучения:

- словесные - объяснение; валеологические беседы;
- наглядные - показ упражнений, иллюстраций;
- игровые.

До недавнего времени для профилактики различных заболеваний и поддержания здоровья ребенка использовали преимущественно различные физиотерапевтические средства, элементы закаливания. Лечебная физическая культура (ЛФК) в дошкольном учреждении - новая форма реабилитации детей, имеющих различные патологические и предпатологические состояния.

ЛФК позволяет получать реабилитационный эффект при различных заболеваниях. В дошкольном учреждении она показана всем детям с нарушением осанки и плоскостопием, так как это - единственное средство, позволяющее эффективно укреплять мышечный корсет, выравнивать мышечный тонус. Противопоказания могут носить лишь временный характер. К ним можно отнести общее недомогание, высокую температуру.

Причины, вызвавшие внедрение ЛФК в практику дошкольных учреждений, многообразны. Среди главных можно выделить следующие: резкое ухудшение качества здоровья новорожденных и как следствие - детей дошкольного возраста; ухудшение экологической обстановки, вызвавшее снижение иммунобиологической реакции ребенка. Наряду с глобальными социальными проблемами, влияющими на здоровье ребенка, можно выделить и более частные проблемы, к которым относится повышенная профессиональная занятость родителей. Ограниченность свободного времени, строгий режим работы поликлиник и кабинетов ЛФК, порой удаленность их от места проживания не способствуют уменьшению числа детей, нуждающихся в коррекционной терапии. Поэтому для детей дошкольного возраста разработана дополнительная образовательная программа "Лечебная физкультура", которая реализуется на базе ОУ. В ее содержание входит большое количество физических упражнений, нацеленных на содействие правильному физическому развитию детей, имеющих отклонения в здоровье, а именно: нарушение осанки, плоскостопие. Учебный материал программы предполагает не только исправление дефектов в физическом развитии дошкольников, но и укрепление здоровья детей.

Дополнительная образовательная программа "Лечебная физкультура" разработана для детей 4 - 7 лет на основе практического пособия: Анисимова Т. Г. Ульянова С.А

Формирование правильной осанки. Коррекция плоскостопия у дошкольников. Рекомендации, занятия, игры, упражнения.

В ее содержание входит большое количество физических упражнений, нацеленных на содействие правильному физическому развитию детей, имеющих отклонений в здоровье, а именно: нарушение осанки, плоскостопие.

В основное содержание программы входят:

- коррекционные упражнения различной направленности, развивающие физические способности дошкольников; дыхательные гимнастики; упражнения на напряжение и расслабление мышц, релаксация.

Учебный материал, представленный в программе, доступен дошкольникам, соответствует их

возрастным особенностям и, в значительной степени, может восполнить недостаток движения, так же поможет предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время обучения.

Цель программы: оказание общеукрепляющего воздействия на организм ребенка, реабилитация детей после перенесенных заболеваний и профилактика различных заболеваний опорно-двигательного аппарата в условиях ОУ.

Задачи программы:

- своевременная коррекция имеющегося патологического состояния опорнодвигательного аппарата;
- формирование и закрепление навыка правильной осанки и постановки стоп;
- улучшение функции сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- увеличение силы и выносливости мышц;
- улучшение координации движений;
- приобщение детей к здоровому образу жизни и воспитание потребности в нем. Программа

лечебной гимнастики строится на принципах:

- принцип индивидуально-личностной ориентации - контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;
- принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков;
- принцип повторения умений и навыков - один из важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы;
- принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок;
- принцип цикличности - чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление;
- принцип разнообразия и новизны - обновление физических упражнений через 2 - 3 недели;
- принцип умеренности - продолжительность занятий в соответствии с возрастом детей с дробной физической нагрузкой.

Результативность:

Предполагается, что результатом внедрения программы ЛФК будет уменьшение % детей имеющих нарушение опорно-двигательного аппарата, укрепление мышечной системы, снижение частоты респираторных заболеваний, повышение мышечной памяти ребенка, снижение агрессивности и повышение эмоционального благополучия.

Структура занятий:

Занятия проходят в дневное или вечернее время, один - два раза в неделю, длительность 25 - 30 минут.

Место проведения - спортивный зал.

Группы комплектуются с учетом медицинских показаний и желания родителей. Наполняемость группы 10 - 15 человек.

Замятие состоит из трех частей: вводной, основной, заключительной. ^ ^

Задача вводной части - организация детей для предстоящих занятий. Состоит из валеологических бесед, коротких игровых заданий и упражнений по коррекции осанки и плоскостопия, этюдов лечебно-профилактического танца. Длительность вводной части 5 - 7 минут.

В основной части задачей является укрепление мышечного корсета и индивидуальная коррекция деформаций позвоночника. Упражнения выполняются как без предметов, так и с предметами (гимнастические палки, мячи массажные и простые, обручи, большие гимнастические мячи, мешочки и т. д). Продолжительность основной части - 15 -20 минут.

Заключительная часть - совершенствование двигательных навыков, закрепление навыков осанки и правильной постановки стоп, приведение организма в спокойное состояние. Включает в себя малоподвижные игры, упражнения на расслабление мышц, дыхательную гимнастику, релаксацию, самомассаж стоп. Продолжительность заключительной части 3 минуты.

Ожидаемые результаты освоения программы

дошкольник будет знать: правила поведения на занятиях по ЛФК, что такое лечебная гимнастика, ее роль и влияние на организм. Что такое правильная осанка. Гигиенические требования к занятиям лечебной физической культуры.

Будет уметь: выполнять упражнения лечебной физкультуры не только на занятиях в детском саду, но и самостоятельно в домашних условиях.

Будет иметь: прирост показателей развития основных физических качеств, хорошие умения и навыки в выполнении упражнений из разных исходных положений.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Осанка - привычное положение тела человека во время движения и покоя

- формируется с самого раннего детства в процессе роста, развития и воспитания. Это привычная поза человека, которая зависит от формы позвоночника и развития мускулатуры - «опорного корсета».

Различают осанку правильную, сутулую, лордотическую (круглая спина), кифотическую, выпрямленную (плоская спина), а также асимметричную.

Нарушения осанки возникают и прогрессируют чаще всего в связи со снижением двигательной активности в период интенсивного роста ребенка. При выявлении изменений осанки следует обратить внимание на возможную сопутствующую патологию (нарушение зрения и дыхания, снижение остроты слуха на одно ухо и др.).

Сколиоз (сколиотическая болезнь) - это боковое искривление позвоночника с обязательной ротацией (поворотом) тел позвонков. При истинном сколиозе даже в начальной стадии имеется деформация позвоночника, которая сохраняется независимо от положения ребенка и нагрузки.

Большое влияние на формирование осанки у детей оказывает положение позвоночника, состояние нервной системы.

Позвоночник - это одна из наиболее важных частей костяка. Основные его функции - опорная, защита спинного мозга, амортизация толчков и сотрясений - обеспечиваются благодаря его прочности, эластичности и подвижности.

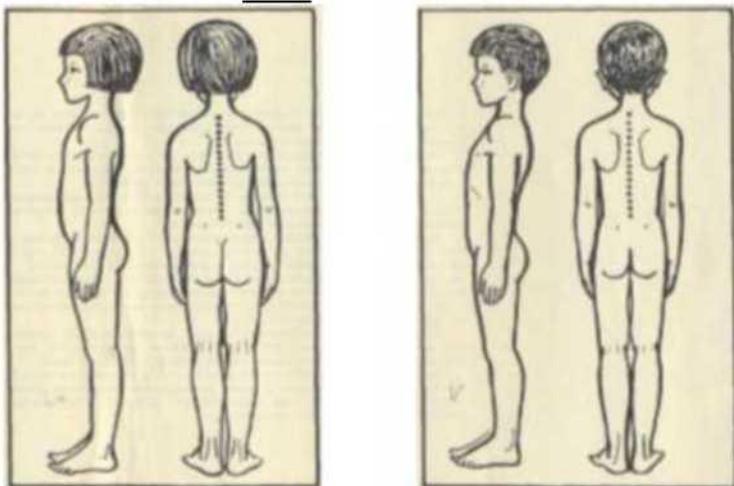
Позвоночник состоит из отделов: шейного, грудного, поясничного (переходящего в крестец) и копчикового - с умеренными физиологическими изгибами, имеющими переднее- заднее направление.

Физиологические изгибы позвоночника у ребенка выражены умеренно.

Голову и туловище он держит прямо, плечи на одном уровне и слегка

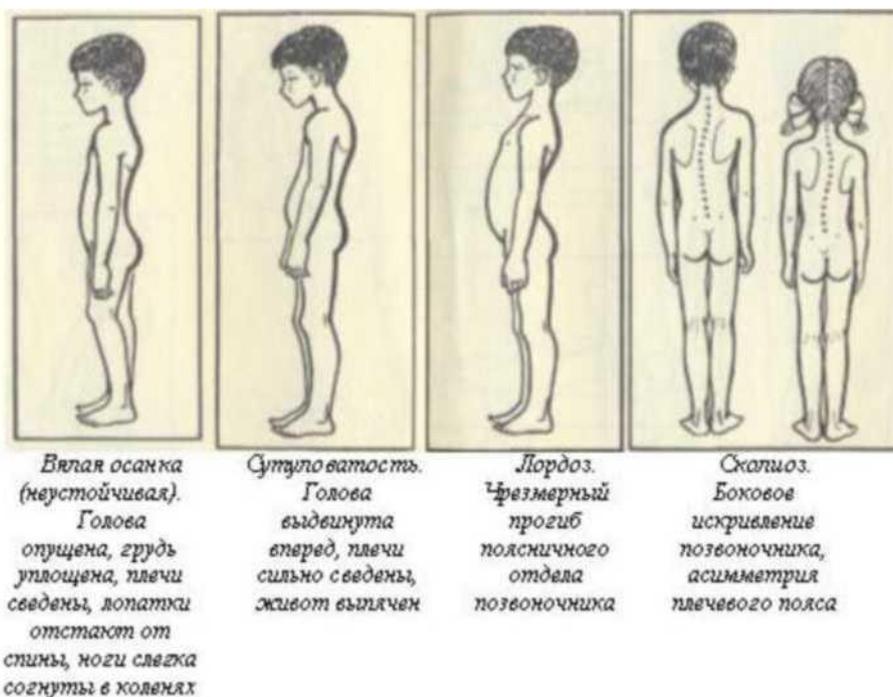
развернутыми, живот подтянутым, ноги прямыми.

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА



НЕПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Нарушение осанки может стать причиной изменения положения внутренних органов, их функций и отразится на здоровье ребенка.



При проявлении признаков нарушения осанки у ребенка надо обращаться к врачу.

Для воспитания хорошей осанки прежде всего следует приучать детей правильно стоять, ходить и сидеть, так как огромное значение для дошкольника имеет правильное положение тела за столом или партой.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОСАНКИ

Для формирования правильной осанки необходимо в старшем дошкольном возрасте (5-7 лет) постепенно переходить уже к специальным упражнениям, способствующим формированию осанки. Однако эти упражнения также проводятся преимущественно в форме игры. Это достигается путем применения большого числа имитационных (подражательных) движений, например, «растягивание пружины», «лыжник», «конькобежец», «зайчик», «кошка» т. д., которые должны проделываться с детьми дома и в детском саду по несколько раз в день. Эти упражнения заключаются в выполнении отдельных, интересных для ребенка заданий, например: для того чтобы выполнить «потягивание», детям предлагается показать, какими они вырастут большими; для того чтобы они наклонялись в стороны, изобразить, как качаются деревья; для приседания - как ездят на лыжах; для пригибания спины - как выгибается кошка.

Все упражнения дети должны выполнять в мягкой обуви и в легком свободном костюме, в котором не должно быть тугих резинок и слишком коротких бретелек. Для упражнений лежа необходимы мягкие и чистые подстилки.

Заниматься с детьми нужно в хорошо проветренной комнате или на открытой площадке в привычной обстановке, где, по возможности, отсутствовало бы все, что может отвлечь детей (говорящий радиоприемник, шум, разговоры).

Упражнения лучше всего проделывать в первую половину дня, когда дети еще не утомлены,

до приема пищи и не ранее чем через 1-1,5 часа после него. Не следует делать сразу слишком много движений. Вполне достаточно выполнить 4-6 упражнений, повторяя их в среднем от 3-4 до 5-6 раз и часто меняя исходные положения. Не надо пытаться искусственно регулировать дыхание ребенка, необходимо наблюдать за тем, чтобы дети дышали через нос, не задерживали дыхания, а там, где нужно, достичь полного выдоха или сопровождать отдельные моменты движений громким произношением различных звуков, например: ух! ах! ох! - при наклоне вперед в упражнении «Дровосек». Кроме того, вообще для эмоциональной окраски упражнений и более глубокого полного выдоха желательно сопровождать их имитационными звуками, например: ш... ш... ш...; при упражнении «Пилка дров»; ж. ж. ж. при изображении летящего самолета; чух. чух. чух. при показе, как едет паровоз, и т. п. нельзя требовать от детей гимнастической четкости - «чистоты» выполнения движений, однако надо всегда обращать внимание на то, чтобы дети не опускали низко голову, не горбились и выполняли упражнения достаточно энергично.

Никакие, даже самые интересные, упражнения не следует проводить как гимнастическое занятие. Все движения надо чередовать с различными развлечениями и играми, используя для этого всевозможные игрушки. Кроме того, и сами упражнения необходимо разнообразить, используя мячи, обручи, флажки, палки и другие предметы. После наиболее трудных для детей движений хорошо на несколько минут дать им отдохнуть, сидя на детских стульчиках. Общая длительность занятий физическими упражнениями (гимнастикой, играми) не должна превышать 20-30 минут.

Очень ценными для дошкольников являются упражнения в таких естественных движениях, как ходьба и бег. Однако их тоже надо стараться проводить в игровой форме, например, ходить на носках с движением рук, поднятых в стороны, подражая полету птиц, ходить на наружных краях стоп, как косолапый мишка, и т. д.

Правильно организованные ходьба и бег, помимо общего благотворительного влияния на весь организм ребенка, являются хорошим средством, предупреждающим образование плоскостопия. Особенно полезным профилактическим упражнением является разнообразная ходьба на носках и наружных краях стоп. Кроме того, для этой цели детям, имеющим уплощенный свод стопы, очень хорошо давать ряд заданий по захватыванию мелких предметов пальцами ног, например перекладывание с одного места на другое маленьких шариков, гладких палочек.

Плоскостопие неблагоприятным образом влияет на формирование осанки, поэтому родители и воспитатели всегда должны обращать внимание на укрепление свода стоп.

Большое значение для образования правильной осанки имеет развитие у детей координации (согласованности) движений, что наилучшим образом осуществляется во время подвижных игр.

В физическом воспитании дошкольников игры занимают ведущее место. Поэтому все упражнения, способствующие образованию правильной осанки, безусловно должны проводиться в форме игры.

Игры являются основной деятельностью в жизни ребенка. Они очень увлекательны и доставляют много радости детям. В процессе игры развиваются внимание, воображение, память и речь, приобретаются различные навыки поведения в коллективе; воспитываются

инициативность, решительность и смелость, настойчивость в достижении цели, расширяется представление об окружающем мире.

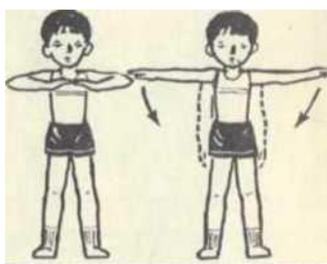
Подвижные игры - ценнейшее средство укрепления организма ребенка, развития координации движений, ловкости. Они воздействуют на опорнодвигательный аппарат, создают благоприятные условия для воспитания правильной осанки.

Для выработки правильной осанки важно использовать игры, в которых требуется выпрямление туловища, сведение лопаток, расширение грудной клетки.

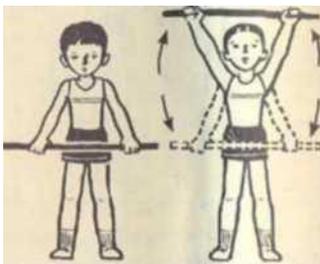
При занятиях с детьми нужно брать 1 -2 упражнения из каждой группы и чередовать их друг с другом так, чтобы избежать чрезмерной нагрузки на одни и те же мышцы. Например, необходимо движения рук сменять движениями ног и туловища, не забывая о том, что после трудных упражнений детям необходим кратковременный отдых.

Даем ряд примерных упражнений, помогающих воспитывать правильную осанку у детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)

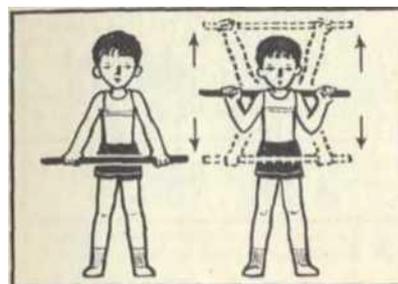
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА



азвернуть руки в стороны, опустить.



Поднять палку вверх, посмотреть на нее.



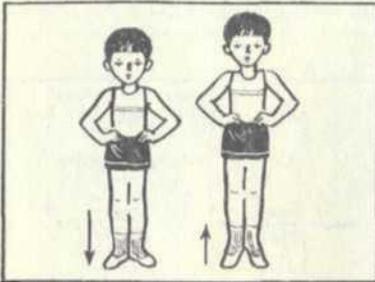
Поднять палку вверх, опустить на лопатки.

	<i>Jjfl-</i>	

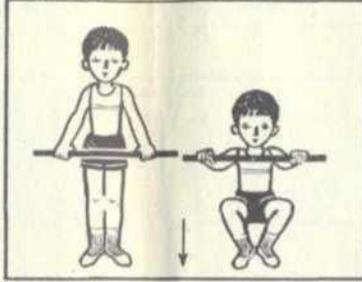
плечи, поднять голову и плечи, развести руки в стороны.
 пола, соединить над головой. вытянуть руки вперед.
 стороны.

Физические упражнения активно влияют на укрепление основных групп мышц.

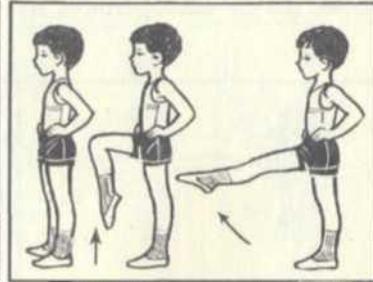
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ НОГ



Подняться на носки, опуститься.



Поднять согнутую в колене ногу,



Присесть, развести колени,

колени,

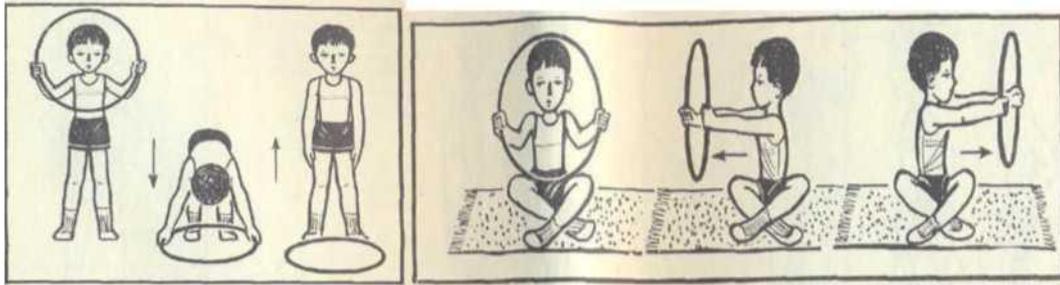
выпрямить ее и
руки вытянуть вперед

опустить. Носок оттягивать.

	. К	

Поочередно поднимать прямые Согнуть ноги в коленях, Имитировать ногами езду на велосипеде.
поднять их вверх и опустить. на велосипеде.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ТУЛОВИЩА



Положить обруч на пол, выпрямиться, Повернуться вправо (влево), вытянуть руки, вернуться
наклониться и поднять обруч. в исходное положение.



Наклониться вправо (влево), вернуться
в исходное положение.

Сесть, вытягивая руки вперед.
В помощь ребенку стопы ног можно
придерживать.



Согнуть ноги притянуть их к груди, коснуться лбом коленей
(сжаться в комочек).

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ НОГ

I. Упражнения в «потягивании», при которых ребенок поднимает руки вверх и, выпрямляя спину, вытягивает позвоночник, служит для укрепления мышц рук и плечевого пояса.

При выполнении этих упражнений необходимо следить за тем, чтобы дети всегда держали голову и туловище прямо, энергично тянулись вверх, выпрямляя спину и держа руки вытянутыми.

1. *Поднимание обруча.* Поднять вытянутые руки с обручем вверх, энергично потянуться, выпрямляя спину; опустить руки вниз.

2. *Пригибание спины.* Поднять обруч вверх над головой, прогибая спину и отставляя одну ногу назад на носок; опустить обруч вниз.

3. *Поднимание палки.* Поднять палку прямыми руками вверх, выпрямляя спину; опустить палку вниз.

При выполнении бросков мяча особое внимание следует уделять согласованности движений ребенка, его умению не только бросать, но и ловить мяч. Эти упражнения могут проводиться парами: ребята перебрасывают мяч друг другу или играют с ним около стены, бросая мяч в стену, ловя его и затем бросая вновь.

4. *Бросок мяча вперед.* Взять большой резиновый мяч обеими руками, прогибая спину, поднять его вверх за голову и движением рук и туловища бросить вперед.

5. *Бросок мяча назад.* Взять мяч быстрым движением прямых рук и туловища, бросить его назад через голову, прогибая спину.

II. Упражнения в сведении лопаток, при которых ребенок отводит руки в стороны или назад, прогибая спину, расширяет грудную клетку, служит для укрепления мышц плечевого пояса и спины.

1. *«Растягивание пружины».* Согнуть руки перед грудью, сжав пальцы в кулак и подняв локотки в стороны; имитируя растягивание пружины, энергично отводить плечи назад, сводя локотки.

2. *Сгибание рук к плечам.* Согнуть руки, прижимая локти к туловищу, оттягивая плечи назад и сводя лопатки; опустить руки вниз.

3. *Отведение палки за спину.* Поднять палку вверх, затем сгибая руки, опустить ее за спину и прижать к углам лопаток; вытянув руки вверх, опустить палку вниз.

4. *Опускание обруча за спину.* Подняв обруч вертикально вверх, сгибать руки, опуская его вниз за спину и сводя лопатки.

5. *Отведение рук с обручем назад.* Держа обруч за спиной, отводить руки назад, прогибая спину и сводя лопатки. Избегать чрезмерного прогибания в пояснице.

6. *Хлопки за спиной.* Делать хлопки ладонями за спиной и над головой, не сгибая рук.

7. *Бросок мяча вверх.* Взяв мяч, отводя локти в стороны, согнуть руки перед грудью и, отклонившись назад, энергичным толчком рук и туловища бросить мяч вверх-вперед.

III. Упражнения для туловища - наклоны и повороты в разные стороны, увеличивающие подвижность позвоночника, укрепляющие мышцы спины, живота и образующие крепкий «мышечный корсет».

1. *Наклоны в стороны.* Держа обруч за спиной, выпрямив туловище, наклоняться влево и вправо.

УПРАЖНЕНИЯ В ИСХОДНОМ ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ



2. *Повороты в стороны.* Держа обруч за спиной, поворачиваться влево и вправо.
3. *Повороты с потягиванием.* Поднимая обруч, тянуться кверху и поворачивать туловище влево и вправо.

Когда дети выполняют упражнения для туловища, нужно следить за тем, чтобы они не задерживали дыхание, всегда держались прямо, не опускали голову, не сгибали ноги и не сдвигали бы их с места. Темп движений медленный и средний.

IV. Упражнения для нижних конечностей - различные приседания, улучшающие опорную функцию ног, укрепляющие мышцы и помогающие удержанию тела в прямом положении.

1. *«Зайчик».* Низко присесть на всей ступне, сгибая руки к плечам, ладонями вперед, прижимая локти к туловищу и сводя лопатки.
2. *«Лыжник».* Присесть на всей ступне, наклоняясь вперед и отводя руки назад, подражая движениям лыжника при отталкивании палками.
3. *«Конькобежец».* Широко расставив ноги и заложив руки за спину, попеременно сгибать ноги с полуоборотом и наклоном туловища, подражая движениям конькобежца.

V. Упражнения в сохранении равновесия (балансирование) -

развивающее хорошую координацию движений и воспитывающее у детей навык правильной осанки.

1. *Влезание в обруч.* Держа обруч горизонтально, влезть в него и вылезть путем переступания ног, высоко поднимая колени.
2. *Ходьба по линейке.* Пройти по линейке, лежащей на полу, стараясь сохранить равновесие тела. Упражнения в балансировании следует постоянно разнообразить, давая ребятам различные задания, и следить за тем, чтобы дети привыкали держать голову и туловище прямо и устойчиво. Например, можно предложить детям перелезть через палку или натянутую веревку перешагиванием, пройти по черте на полу и т. п.

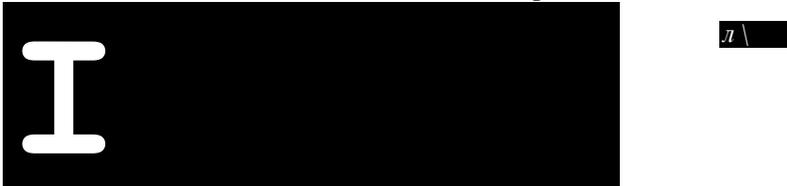
УПРАЖНЕНИЯ В ИСХОДНОМ ПОЛОЖЕНИИ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ

Упражнения в исходном положении на четвереньках, выполняемые на месте и в передвижении (ходьба и ползание) для вытягивания позвоночника, развития его гибкости и укрепления мышц туловища.

1. *Ходьба*. Став на четвереньки, прогнуть спину, поднять голову и передвигаться вперед мелкими переступаниями рук и ног.



2. *«Кошка»*. Став на четвереньки, сильно сгибать и прогибать спину, подражая движениям кошки, когда она делает «горбик» и потягивается после сна.



3. *«Скольжение»*. Став на четвереньки, скользящим движением ладоней вытянутых вперед рук опуститься грудью к полу, прогибая спину; затем, подтянув руки и туловище назад, вернуться в прежнее положение.

УПРАЖНЕНИЯ В ИСХОДНОМ ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА



4. «Скорпион». Став на четвереньки, сгибая руки и отводя локти в стороны, опуститься грудью к полу, прогибаясь в спине; потом, выпрямляя руки, принять прежнее положение.

«1

«VII»_n

5. *Ползание*. Став на четвереньки, ползти вперед, поочередно передвигая скользящими движениями руки и ноги и приближая грудь к полу.

Упражнения на четвереньках проводить только на вымытом полу или чистом ковре. При этом надо следить за тем, чтобы дети сильно прогибали спину и не опускали голову вниз.

Упражнения в исходном положении лежа на спине и груди - разнообразные движения

ногами и пригибания туловища, укрепляющие мышцы живота и спины.

1. *«Велосипедист»*. Лежа на спине, подняв ноги, попеременно сгибать и разгибать их, подражая движениям ног велосипедиста.



2. *«Лодочка»*. Лежа на груди, прогибаться в спине, отводя голову и руки назад.



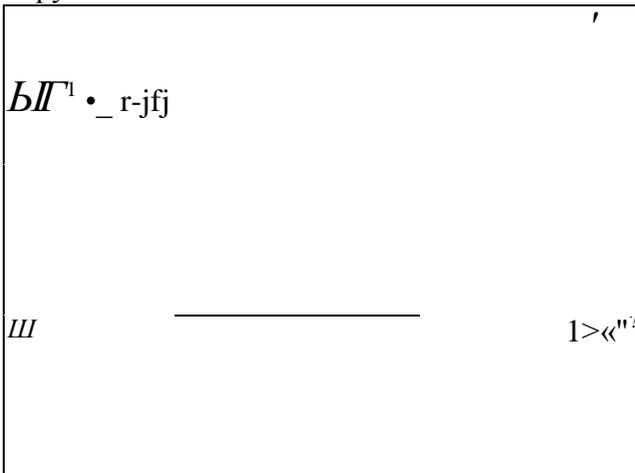
3. «Лягушонок». Лежа на груди, прогнуться в спине, отводя голову назад, сгибая руки к плечам и сводя лопатки.

яМ
Я \ .у

1

Я

на груди,
прогнуться в спине, поднимая голову и отводя
обруч за лопатки.



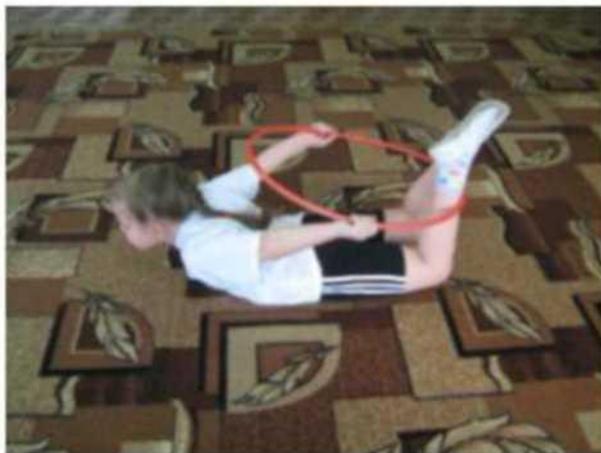
5. Поднимание обруча. Лежа на груди, поднимать вытянутыми вперед руками обруч, прогибаясь в спине.



6. «Рыбка». Лежа на груди, прогнуться в спине, поднимая вытянутые руки и ноги вверх.



7. «Качалка». Лежа на груди, сильно прогнуться в спине и, отведя руки с обручем назад, зацепить его носками поднятых ног. Избегать чрезмерного прогибания в пояснице.



Упражнения лежа необходимо проделывать на мягком, чистом коврике, при этом надо следить, чтобы, лежа на спине, дети плотно прижимали лопатки и плечи к полу, а лежа на груди при пригибании спины всегда поднимали голову вверх и сводили лопатки.

Нарушение осанки ухудшает работу органов дыхания, кровообращения, пищеварения, отрицательно влияет на деятельность нервной системы, двигательного аппарата.

Предупредить возникновение неправильной осанки легче, чем проводить работу по ее исправлению. Поэтому важно строгое соблюдение гигиенического режима (свежий воздух в помещении, нормальная освещенность, подбор стола по росту каждого ребенка, чередовании движений и покоя, полноценное питание, закаливание).

ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ И ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ С ГИМНАСТИЧЕСКИМИ ПАЛКАМИ Комплекс 1

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, враспынную, с забрасыванием ног (скрестным шагом). Ходьба. Построение с палками в звенья.

1. И. п. - о. с., палка на полу. «Домик» (десять раз).
2. И. п. - палка внизу. 1 - палку к груди, 2 - палку вверх, 3 - палку к груди, 4 - и. п. (десять раз).
3. И. п. - палка впереди в прямых руках хватом сверху пошире. 1 - повернуть палку вертикально, 2 - и. п. (десять раз).
4. И. п. - ноги врозь, палка на лопатках. 1 - поворот вправо, руки вверх, 2 - и. п., 3 - поворот влево, руки вверх, 4 - и. п. При повороте ноги не сдвигать (десять раз).
5. И. п. - ноги врозь, палка вертикальным концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1-4 - присесть, сделать поворот кругом под правой рукой, 5-8 - поворот кругом под левой рукой, 9 - и. п. Ноги не сдвигать (десять раз).
6. И. п. - палка к груди. 1-3 - опуская палку на колено поднятой ноги, подтянуть колено к груди, постоять, сохраняя равновесие, 4 - и. п. То же другой ногой (десять раз).
7. И. п. - лежа на спине, палка стоит на полу. 1 - поднять палку над головой, посмотреть на нее, 2 - и. п. (восемь раз).
8. И. п. - лежа на спине, палка на бедрах. 1 - поднять палку вверх, 2 - и. п. (восемь раз).
9. И. п. - о. с., палка внизу. 1 - прыжком ноги врозь, палку вверх, 2 - и. п. Прыжки в чередовании с ходьбой (два раза по десять).
10. Упражнение на дыхание «Семафор» (два раза).

Комплекс 2

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, по сигналу повернуться через левое плечо и идти в другую сторону, «гусиным» шагом. Бег друг за другом, «змейкой», по диагонали. Ходьба. Построение в звенья с палкой.

1. И. п. - о. с. «Ладонка» - пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для другой руки.
2. И. п. - палка впереди в прямых руках хватом сверху пошире. 1 - повернуть палку вертикально, концом вверх, 2 - и. п., 3 - повернуть палку другим концом вверх, 4 - и. п. (десять раз).
3. И. п. - руки перед грудью, палка горизонтально. 1 - палку вперед, 2 - и. п. (десять раз).
4. И. п. - палка на лопатках, сзади на сгибах рук. 1 -2 - наклон вперед,

одновременно поднимая руки вверх, 3-4 - и. п. (десять раз).

5. И. п. - ноги на ширине плеч, палка сзади в опущенных руках. 1 - наклоняясь вперед, палку поднять назад-вверх, олову не опускать, 2 - и. п. (десять раз).

6. И. п. - палка вертикально одним концом на полу, правая рука на верхнем конце палки. 1-4 - присев пониже, обойти палку в правую сторону, 5-8 - присев пониже, обойти палку в левую сторону, 9 - и. п. (десять раз).

7. И. п. - лежа на спине, палка на бедрах. 1 - палка к груди, 2 - палка вверх, 3 - палка к груди, 4 - и. п. (десять раз).

8. И. п. - лежа на спине, руки вверх, палка горизонтально. 1 - поднять согнутую ногу, одновременно палку опустить на колено, 2 - и. п. То же другой ногой (десять раз).

9. И. п. - о. с., палка на полу. Прыжки через палку вперед-назад в чередовании с ходьбой (два раза по десять).

10. Упражнение на дыхание «На турнике». И. п. - о. с. Гимнастическую палку поднять вверх, подняться на носки - вдох, 2 - палку опустить назад на лопатки - длительный выдох с произнесением звука «ф-ф-ф».

Комплекс 3

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вперед, друг за другом с закрытыми глазами. Бег друг за другом на прямых ногах. Ходьба. Построение с палками в звенья.

1. И. п. - о. с. «Колечко».

2. И. п. - о. с. 1-2 - палку вверх за голову на лопатки, 3-4 - и. п. (десять раз).

3. И. п. - палка одним концом на полу вертикально, руки на верхнем конце палки.

1 - быстро поднять руки вверх с хлопком над головой, 2 - и. п. (десять раз).

4. И. п. - ноги на ширине плеч, палка впереди. 1 - наклон вперед, левым концом палки коснуться правой ноги, 2 - и. п., 3 - наклон вперед, правым концом палки коснуться левой ноги, 4 - и. п. (десять раз).

5. И. п. - о. с., палка сзади в опущенных руках. 1 - отвести назад согнутую ногу, дотянуться ступней до палки, 2 - и. п., 3 - то же другой ногой, голову не опускать, 4 - и. п. (десять раз).

6. И. п. - сидя, палка перед грудью. 1-2 - наклон вперед, коснуться палкой ступней ног, 3-4 - и. п. Ноги прямые (восемь раз).

7. И. п. - лежа на спине, палку вверх, хват шире плеч. 1 -4 - палку вперед-вниз, положить палку на бедра, 5-8 - и. п. (восемь раз).

8. И. п. - лежа на животе, палка в прямых вытянутых руках. 1-2 - палку поднять вверх, посмотреть на нее, 3-4 - и. п. Ноги от пола не отрывать (восемь раз).

9. И. п. - руки на поясе, палка на полу. Прыжки вдоль палки вправо- влево в чередовании с ходьбой (два раза по десять).

10. Упражнение на дыхание «Насос» (два-три раза).

Комплекс 4

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, имитация ходьбы на лыжах (звук «м-м- м»), по диагонали. Бег друг за другом с поворотом по сигналу. Ходьба. Построение с палками в звенья.

1. И. п. - о. с. Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения, сначала слева-направо, затем наоборот (десять раз).

2. И. п. - ноги на ширине ступни, палка в правой руке вертикально впереди, хватом за середину. 1 - отвести прямую руку вправо, 2 - отвести прямую руку вперед с перехватом в другую руку, 3-4 - то же другой рукой (десять раз).

3. И. п. - палка на лопатках. 1 - встать на носки, поднять палку вверх, посмотреть на нее, 2 - и. п. (десять раз).

4. И. п. - руки вперед, палка хватом сверху на ширине плеч. 1 - руки скрестно (левая сверху), 2 - и. п., 3 - руки скрестно (правая сверху), 4 - и. п. (десять раз).

5. И. п. - ноги на ширине плеч, палка сзади в опущенных руках хватом за концы. 1 - наклон влево, коснуться концом палки пятки левой ноги, 2 - и. п. То же в другую сторону (десять раз).

6. И. п. - стоя на коленях, палка сзади в прямых руках. 1-2 - прогнуться назад, коснуться палкой пяток ног, 3-4 - и. п. Голову не опускать (десять раз).

7. И. п. - сидя, ноги согнуть, палка на полу, под коленями, руки в упоре сзади. 1-2 - приподнять таз, коснуться пола тазом перед палкой, 3-4 - и. п. (десять раз).

8. И. п. - стоя лицом к палке, лежащей на полу, одна нога на палке, руки опущены. 1 - 4 - покатаь палку ступней ноги, 5 - 8 - поменять ногу (десять раз).

9. И. п. - ноги слегка расставлены, палка на полу, руки на поясе. 8-12 легких подскоков на месте. Чередовать с ходьбой (четыре раза).

10. Упражнение на дыхание «Маятник».

Комплекс 5

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, в колонне по одному (на вдох руки поднимать в стороны, на выдох опускать руки вниз с произнесением звуков «гу-у»). Бег друг за другом, врассыпную. Ходьба. Построение с палками в звеня.

1. И. п. - о. с. Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убыстряя темп. Затем расслабить руки и встряхнуть.

2. И. п. - палка в правой руке вертикально хватом сверху. 1 - 3 - круг правой рукой над головой влево, 4 - и. п. То же другой рукой в другую сторону (десять раз).

3. И. п. - ноги на ширине ступни, палка сзади в опущенных руках, 1-3 - резким движением отвести палку назад до отказа, 4 - и. п. (десять раз).

4. И. п. - ноги на ширине плеч, руки с палкой внизу. 1 - поворот вправо, руки с палкой впереди, 2 - и. п., 3 - поворот влево, руки с палкой впереди, 4 - и. п. (десять раз).

5. И. п. - стоя на коленях, ноги врозь, палка внизу. 1 - поворот корпуса влево, одновременно руки вверх, 2 - и. п., 3 - поворот корпуса вправо, одновременно руки вверх, 4 - и. п. (десять раз).

6. И. п. - о. с., палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1 - 3 - медленно присесть, разводя колени, 4 - быстро встать (десять раз).

7. И. п. - лежа на спине, палка сзади в вытянутых руках. 1 - поднять согнутую ногу, одновременно палку опустить на колено, 2 - и. п. Повторить несколько раз одной ногой, затем другой. Носок поднятой ноги оттянут, опорная нога прямая.

8. И. п. - лежа на животе, палка сзади в опущенных руках. 1-3 - резким движением отвести палку вверх до отказа, 4 - и. п. (восемь раз).

9. И. п. - о. с., руки с палкой за спиной. 8-10 подпрыгиваний на месте в чередовании с ходьбой (четыре раза).

10. Упражнение на дыхание «Послушаем свое дыхание» (два раза).

Комплекс 6

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, на прямых ногах, не сгибая колен. Бег друг за другом, на четвереньках. Ходьба. Построение с палками в звенья.

1. И. п. - о. с. Выдвигать язычок вперед-назад (десять раз).

2. И. п. - о. с., палка внизу. 1 - поднять палку вверх, посмотреть на нее, 2 - и. п. (десять раз).

3. И. п. - о. с., палка вертикально одним концом на полу. 1 - быстро поднять руки вверх с хлопком над головой, 2 - и. п. Палку держать вертикально, делать хлопок быстро, не давая палке упасть (десять раз).

4. И. п. - ноги на ширине ступни, палка низу. 1-2 - наклон вперед, одновременно поднимать руки вперед, смотреть на палку, 3 -4 - и. п. (десять раз).

5. И. п. - о. с., руки внизу. 1 - поднять руки с палкой вверх, палка горизонтально,

2 - поднять согнутую ногу, одновременно опустить палку на колено, 3 - опустить ногу вниз, 4

- и. п. (четыре раза одной ногой, четыре раза другой).

6. И. п. - стоя на коленях, палка сзади в прямых руках. 1 - прогнуться назад, коснуться палкой пяток ног, 2 - и. п. (десять раз).

7. И. п. - сидя, ноги согнуть перед палкой, лежащей на полу, руки в упоре сзади. 1 - перенести ноги через палку, выпрямляя их, 2 - и. п. Ногами палку не задевать (десять раз).

8. И. п. - лежа на спине, палку вверх, хват шире плеч. 1 -4 - палку вперед-вниз, положить палку на бедра, 5-8 - и. п. (восемь раз).

9. И. п. - присед в упоре боком к палке, лежащей на полу. Отталкиваясь прыжком, перенести ноги через палку, после чего выпрямиться (восемь раз).

10. Упражнение на дыхание «Дышим тихо, спокойно» (два раза).

Комплекс 7

Ходьба на носках, на пятках, по сигналу остановиться и сделать «фигуру», на прямых ногах (шаг узкий). Бег друг за другом, с выбрасыванием ног вперед. Ходьба. Построение с палками в звенья

1. И. п. - о. с. «Качание головой» (десять раз).

2. И. п. - палка внизу. 1 - руки вперед, палка хватом сверху на ширине плеч, 2 - руки скрестно (левая сверху), 3 - хват сверху, 4 - руки скрестно (правая сверху), 5 - руки вперед, палка хватом сверху, 6 - и. п. (десять раз),

3. И. п. - палка внизу, хват сверху за концы. 1 - поднять палку вверх, прогнуться, руки прямые, 2 - и. п. (десять раз).

4. И. п. - палка внизу, хват сверху за концы. 1 - поворот вправо, руки вверх, 2 - и. п., 3 - поворот влево, руки вверх, 4 - и. п. (десять раз).

5. И. п. - палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1 - быстро присесть, развода руки в стороны, 2 - быстро встать, не давая палке упасть (десять раз).

6. И. п. - ноги тире плеч, палка впереди. 1 - наклон вперед, левым концом палки коснуться правой ноги, 2 - и. п., 3-4 - то же к другой ноге.

7. И. п. - стоя на коленях, руки с палкой на коленях. 1- руки с палкой перед грудью, 2 -

поворот корпуса, положить палку на пол слева, 3 - руки с палкой перед грудью, 4 - повернуться, взять палку, 5 - и. п. То же в другую сторону (десять раз).

8. И. п. - лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1 -2

- прогнуться, палку вперед, 3-4 - и. п. (восемь раз).

9. И. п. - стоя боком у конца палки, лежащей на полу. Прыжки боком через палку, продвигаясь вперед и назад в чередовании с ходьбой (два раза по четыре).

10. Упражнение на дыхание «Подыши одной ноздрей» (два раза).

Комплекс 8

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, в полуприседе. Скользящим шагом (как на лыжах). Бег друг за другом, с высоким подниманием колен, галопом. Ходьба. Построение с палками в звенья.

1. И. п. - о. с. Массировать зоны соединения верхних и нижних коренных зубов указательными и средними пальцами, одновременно справа и слева, сделать громкий, расслабляющий звук, напоминающий зевоту.

2. И. п. - палка впереди в прямых руках, хватом сверху. 1 - повернуть палку вертикально, 2 - и. п., 3 - повернуть палку другим концом вверх, 4 - и. п. (десять раз).

3. И. п. - палка на лопатках. 1 - поднять палку вверх, посмотреть на нее, 2 - и. п. (десять раз).

3. И. п. - ноги на ширине плеч, палка сзади в опущенных руках. 1 - наклоняясь вперед, палку поднять назад-вверх, 2 - и. п. Голову не опускать (десять раз).

5. И. п. - палка к груди. 1-3 - опуская палку на колено поднятой ноги, поднять колено к груди, постоять, сохраняя равновесие, 4 - и. п. То же другой ногой (десять раз).

6. И. п. - стоя на коленях, руки перед грудью. 1 - поворот корпуса влево, положить палку на пол слева, 2 - выпрямиться, 3 - повернуться, взять палку, - и. п. То же в другую сторону (десять раз).

7. И. п. - сидя, ноги согнуты, палка на полу, руки в упоре сзади, 1 2 - захватить палку ступнями ног, поднять ее вверх, 3-4 - и. п. (восемь раз).

8. И. п. - лежа на спине, руки вверху, палка на полу сбоку. 1 - поворот на живот через палку, стараться ее не сдвинуть, 2 - поворот на спину через палку (восемь раз).

9. И. п. - ноги врозь, палка на полу между ног, руки опущены. Прыжки через палку, ноги скрестно-врозь в чередовании с ходьбой (два раза по десять).

10. Упражнение на дыхание «Воздушный шар» (десять раз).

Комплекс 9

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с изменением направления по сигналу. Бег друг за другом, вперед спиной. Ходьба. Построение в звенья с палками.

1. И. п. - о. с. Массировать нижние и верхние веки, не закрывая глаз (30 секунд).

2. И. п. - о. с., палка внизу. 1 - руки перед грудью, палка горизонтально, 2 - палка вперед, 3 - руки перед грудью, палка горизонтально, 4 - и. п. (десять раз).

1. И. п. - ноги на ширине ступни, палка за спиной в опущенных руках. 1-3 - резким движением поднять палку назад-вверх, 4 и. п. Голову не опускать, руки прямые (десять раз).

2. И. п. - ноги на ширине плеч, палка сзади в опущенных руках хватом за концы.

1 - наклон влево, коснуться палкой пятки левой ноги, 2 -

и.п. То же в другую сторону (десять раз).

3. И. п. - палка вертикально одним концом на полу, правая рука на верхнем конце палки. 1-4 - присев пониже, обойти палку в одну сторону, 5-8 - обойти палку в другую сторону, 9 - и. п. (восемь раз).

6. И. п. - палка сзади в опущенных руках. 1 - отвести назад согнутую ногу, дотянуться ступней до палки, 2 - и. п., 3 -4 - то же другой ногой (восемь раз).

7. И. п. - сидя на пятках, палка внизу. 1 - глубокий наклон вперед, положить палку подальше от себя, 2 - выпрямиться, 3 - наклониться, взять палку, 4 - и. п. (восемь раз).

8. И. п. - лежа на спине, руки с палкой кверху. 1 - поднять согнутую ногу, одновременно опустить палку на колено, 2 - и. п. То же другой ногой (восемь раз).

9. И. п. - палка внизу. 1 - прыжком ноги врозь, палку вверх, 2 - прыжком ноги вместе, палку вниз в чередовании с ходьбой (два раза по десять).

10. Упражнение на дыхание «Ветер» (два раза).

Комплекс 10

Ходьба друг за другом па носках, на пятках, па внешней и внутренней стороне стопы, приставным шагом назад, в приседе, руки на коленях. Бег друг, за другом, по диагонали и по центру. Ходьба. Построение в звенья с палками.

1. И. п. - о. с. Совместные движения глаз и языка. Глазами и языком делать совместные движения из стороны в сторону.

2. И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вниз, держать палку двумя руками ближе к концам. 1 - поднять палку вверх, 2 - опустить палку за плечи, 3 - поднять палку вверх, 4 - и. п. (десять раз).

3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, палка на лопатках. 1 - поворот вправо, 2 - и. п., 3 - поворот влево, 4 - и. п. (десять раз).

4. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, палка на лопатках. 1 - наклон вперед с прямой спиной, смотреть вперед, 2 - и. п. (десять раз).

5. И. п. - стоя серединой стопы на палке, руки на поясе. Перекаты с пяток на носки и обратно (десять раз).

6. И. п. - стоя, пятки вместе, палка вертикально поставлена одним концом па пол, руками держать верхний конец палки. 1 - присесть, скользя руками по палке, 2 - и. п. (восемь раз).

7. И. п. - стоя на коленях, палка на ногах, держать двумя руками ближе к концу. 1 - наклон вперед-вниз, катить палку как можно дальше вперед и дуть на нее, 2 - катить палку назад, 3 - и. п. (восемь раз).

8. И. п. - сидя, скрестив ноги, палка в руках. 1 - поворот вправо, 2 - поднять руки вперед, 3 - и. п. То же влево (десять раз).

9. И. п. - лежа на спине, палка сверху в руках. 1 - сгибая ноги в коленях, приблизить их к груди, одновременно поднять руки вперед-вверх, перешагнуть двумя руками через палку, 2 - и. п. (восемь раз).

10. Упражнение па дыхание «Радуга, обними меня» (два раза).

УПРАЖНЕНИЯ, ИСПРАВЛЯЮЩИЕ ОСАНКУ (подготовительная группа)

1. И. п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях на уровне плеч, голова на тыльной стороне

кистей. Ноги плотно прижаты к полу и повернуты пятками друг к другу, носочки наружу. Правый локоть приподнять с пола, не отрывая кисти, и сделать два пружинистых движения назад, возвратиться в исходное положение. То же - левой рукой.

2. И. п. - то же. Приподнять голову и грудную клетку над полом, слегка прогнуться. Подтянуться лбом к правому локтю, коснуться; затем то же - к левому локтю. Возвратиться в исходное положение (дыхание свободное).

3. И. п. - лежа на животе, правая рука вверх, левая вниз. Прогнуться, сделать два пружинистых движения назад, возвратиться в исходное положение. Сменить положение рук. (2-3 раза каждое движение.)

4. И. п. - лежа на животе, голова на тыльной стороне кистей. Приподнять голову, повернуть вправо, правой рукой сделать козырек, из-под которого глядит «впередсмотрящий». Возврат в исходное положение. То же - в левую сторону (2-3 раза каждый поворот).

5. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Медленно поднять ноги вверх перпендикулярно полу, затем вместе и поочередно поиграть пальчиками ног, как бы подбрасывая мячик. Икры зафиксированы, двигаются только стопы (1-2 минуты).

6. И. п. - лежа на спине. Поднять руки вперед, вытягивая попеременно то левую, то правую как можно дальше, не отрываясь от пола.

7. И. п. - то же, руки вытянуты вверх. Поочередно повернуть в одну и в другую сторону верхнюю часть тела усилием брюшных мышц. Бедра прижаты к полу.

8. И. п. - сидя, ноги врозь, руки вверх. Выполнять круги попеременно правой, затем левой рукой. Взглядом следить за движением рук.

9. И. п. - то же. Сделав глубокий вдох, наклониться вправо, правая рука касается пола, левая над головой. Возвратиться в исходное положение. Повторить то же влево.

10. И. п. - стоя на коленях, руки вверх. Выполнить два пружинистых движения руками назад. Возвратиться в исходное положение.

11. И. п. - стоя на коленях, ноги врозь, руки на поясе. Сесть на правое бедро, руки влево. Затем то же - в другую сторону.

12. И. п. - стоя на коленях, руки на поясе. Повернуть туловище направо, коснуться рукой правой пятки, возвратиться в исходное положение. То же - в другую сторону.

13. И. п. - сидя по-восточному (согнутые ноги перекрещены, колени наружу). Правая рука согнута за спиной, левая вверх. Наклониться вправо, сделать несколько пружинистых движений в наклоне, возвратиться в исходное положение. То же - в другую сторону.

14. И. п. - сидя по-восточному, руки на затылке. Наклониться вправо, выпрямиться, наклониться влево, выпрямиться.

15. И. п. - то же. Пружинистыми движениями поворачиваем туловище направо и налево

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СКОЛИОЗА

(старшая группа)

1. Ходьба с движением рук, ходьба на носочках.

2. И. п. - основная стойка. Медленное поднятие рук вверх - вдох, опускание - выдох.

3. И. п. - основная стойка. Руки на поясе. Сгибание ноги в колене, подтягивание к животу - возврат в исходное положение. Затем то же другой ногой. (Повторить по 3-4 раза

каждой ногой.)

4. И. п. - основная стойка. Руки перед грудью. Разведение рук в стороны - вдох, возврат в исходное положение - выдох (3-4 раза).

5. И. п. - лежа на спине. Руки вдоль тела. Движения ногами - «Велосипед» (1-2 минуты).

6. И. п. - лежа на животе. Подтянуться, оттягивая носки ног и вытягивания рук вверх до предела - вдох; расслабиться - выдох (3-4 раза).

7. И. п. - лежа на спине. Руки вдоль тела, ноги плотно прижаты друг к другу. Выгибание всем корпусом вправо, словно лук, руки и ноги тянутся влево - вдох, возврат в исходное положение - выдох. То же - в другую сторону (3-4 раза).

8. И. п. - стоя лицом к гимнастической стенке, взяться руками за рейку на уровне плеч. Глубокое приседание и возврат в исходное положение (3-4 раза).

9. И. п. - стоя, руки на поясе, на голове мешочек с песком. Полуприседания с вытягиванием рук в стороны (4-5 раз).

10. И. п. - стоя, руки в стороны, на голове мешочек с песком. Ходьба на носочках.

11. Стоя в кругу, взяться за руки («Воротники»). Поднимание рук вверх с одновременным подъемом на носочки - вдох, возвращение в исходное положение - выдох (45 раз).

12. Стоя в кругу, взяться за руки. Одновременное приседание с прямой спиной (3-4 раза).

УПРАЖНЕНИЯ ПРИ НАРУШЕНИИ ОСАНКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГИМНАСТИЧЕСКИХ МЯЧЕЙ

1. И. п. - сидя на мяче, ноги врозь, руки опущены, придерживать мяч ладонями. Легкие покачивания на мяче вверх-вниз, не отрывая ног от пола.

Воспитатель стоит сзади и страхует. Ребенок садится на мяч, ноги - на всей стопе, выпрямленные руки опущены. Затем кладет ладонь на мяч, пальцы выпрямляет, лопатки развернуты, голова поднята, живот поднят. Слегка пружинив ногами и оттолкнувшись ягодицами, немного подпрыгнуть и вернуться в исходное положение.

2. И. п. - сидя на мяче. Движения тазом вперед-назад, вправо-влево, не подпрыгивая, руки опустить, слегка придерживать мяч ладонями. Темп медленный.

В начальной стадии обучения движение разделить на основные части: 1 - вперед, 2 - назад, 3 - вправо, 4 - влево. Работает только таз, плечи, корпус должны быть неподвижны, голова поднята. Пружинить ногами.

3. И. п. - сидя на мяче, руки к плечам, затем в стороны, слегка подпрыгивая на мяче. Упражнение выполняется медленно и плавно.

4. И. п. - стоя на коленях, мяч перед собой, выпрямленные руки на мяче. Лечь грудью на мяч, руки на пол. Перекат на живот и возврат в исходное положение (голову опустить). Перекат выполняется при «скругленной» спине, корпус «как бы обволакивает» мяч. Осторожно разгибая ноги, поставить возле мяча.

5. И. п. - лечь животом на мяч, ноги и руки на полу. «Преступая» руками, шагаем вперед, перекал в положении «ноги на мяче».

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПЛОСКОСТОПИЯ

Занятия рассчитаны на детей 5-7 лет, продолжительность занятий - 20 минут, проводятся 2

раза в неделю, состоят из трех частей. Количество детей

- 10 человек. Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от 4-5 раз на этапе разучивания упражнений до 10-12 раз на этапе закрепления и совершенствования комплекса.

Один комплекс в течение двух недель разучивается и выполняется на занятиях по физической культуре, а в последующие две недели включается в содержание утренней гимнастики. Следующие четыре недели применяется другой комплекс. Далее в течение еще двух недель в процессе гимнастики после дневного сна повторяется предыдущий комплекс. Занятия по профилактике плоскостопия начинают проводиться с октября месяца, так как в сентябре проходит адаптация детей к условиям детского сада и выявляются нарушения здоровья воспитанников специалистами.

Комплекс 1

1. Катать вперед-назад мяч или скалку - сначала одной ногой, затем другой.



2. Сидя на полу с согнутыми ногами (пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в продолжение всего упражнения). Движениями пальцев постараться подтащить под пятку разложенное на полу полотенце или салфетку, на которой лежит какой-нибудь предмет. Выполнять поочередно каждой ногой.



3. Сидя на полу с вытянутыми ногами (колени выпрямлены). Большим пальцем ноги провести по подъему другой ноги в направлении от большого пальца к колену. Сделать 3-4 «поглаживания» каждой ногой.



4. Сидя на полу с согнутыми коленями, собирать пальцами ног мелкие предметы, разложенные по полу, складывать их в кучки и затем точно так же перекладывать из одной кучки в другую, стараясь не уронить. Выполнять поочередно каждой ногой.

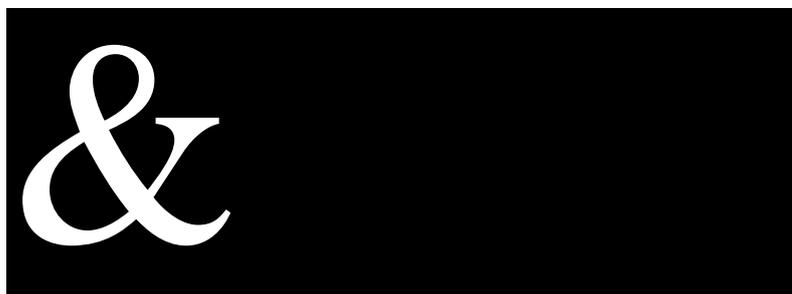
5. Зажав пальцами ноги карандаш, рисовать на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой.



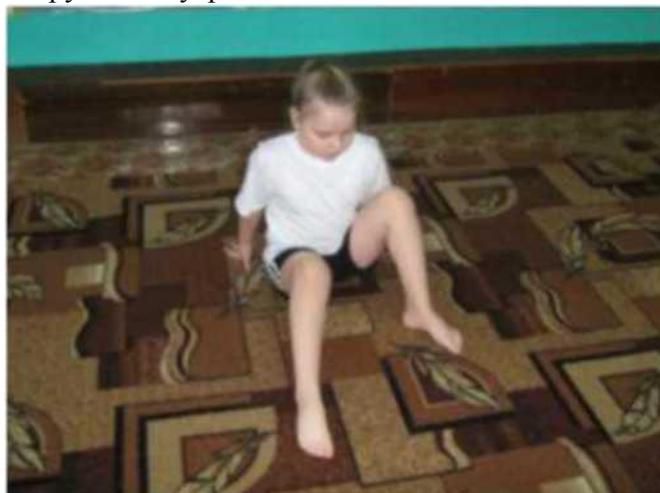
6. Сидя на полу с согнутыми коленями, стопы прижаты к полу. Прогнуть пальцы ног и одновременно подтянуть пятку вперед к пальцам, затем пальцы снова распрямить и т. д. (имитация движения гусеницы). Выполнять упражнение двумя ногами одновременно до тех пор, пока пальцы еще могут касаться пола.



7. Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, колени слегка разведены, подошвы прижаты одна к другой (в форме «кораблика»). Постепенно выпрямлять ноги до тех пор, пока есть возможность держать прижатыми друг к другу и пальцы, и пятки.



8. Сидя на полу с выпрямленными коленями, описывать ступнями круги в двух направлениях - снаружи и снутри.



9. Сидя на полу с согнутыми коленями (расстояние между стоящими на полу стопами около 29 см), «склонить» друг к другу согнутые пальцы ног, а затем развести в стороны, при этом пятки должны оставаться на месте. Повторить несколько раз.



10. Сидя на полу с согнутыми коленями, не касаясь пятками пола, двигать ступнями вверх-вниз, касаясь пола только пальцами ног. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.



11. Сидя на стуле, стопы на полу, расстояние между ними около 20 см. Сводить и разводить пятки, не отрывая от пола.

14. Перекатываться с пятки на носок и обратно.

15. Ходить по ребристой (например стиральной) доске, массажному коврику,



12. Захватить обеими стопами мяч и



13. Ходить на носках, на пятках, на наружных краях стоп; стопы держать параллельно. камешкам, гальке и по воде.

16. Сжимать обеими ступнями резиновую грушу или мячик.

Комплекс 2

1. Зажав мячик между ногами, медленно идти, стараясь не уронить его.



2. Сидя на полу, опереться руками в пол и стараться как можно выше поднять ногами мяч.



3. Положить на пол палку и пройти по ней боком, заложив руки за голову.



4. Поднять пальцем ног с пола носовой платок.



5. Вращать на полу мяч ногой.

7. Подскоки на одной ноге,

Комплекс 3

1. И. п. - лежа на спине, ноги врозь. Скользить стопой по поверхности стопы обхватить

2. И. п. - лежа на животе, оттянуты и повернуты внутрь.



на цыпочках.

врозь. Скользить стопой правой правой ноги по левой. Подошвенной голень, пальцы согнуты. руки в пол, ноги вместе. Носки Перейти в упор лежа, с опорой на

6. Сидя, брать пальцами ног разбросанные по полу карандаши. передний отдел стопы и кисти рук.



3. «Балерина». И. п. - сидя на стульчике, ноги поставить на пальчики (пуанты). На пуантах, словно балерина, шагать вперед, пока ноги не встанут полностью на всю ступню. Вернуться в исходное положение. Затем прошагать, «рисую различные фигуры» - солнышко, елочку, домик.

4. «Веселые прыжки». И. п. - сидя, ноги плотно прижаты друг к другу. Подтянув ноги, перенести их через лежащий на полу брусок высотой 15 -20 см, положить на пол. Поднять ноги над полом, перенести их в исходное положение.

5. «Носильщик». Подняв кубик (мячик, мешочек) двумя ногами, перенести его вправо, положить на пол. Вернуть кубик в исходное положение. Затем перенести кубик в левую сторону и вернуть его в исходное положение.

6. «Шалаш». И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь. Подняться на носочки, пяточками прочертив в воздухе круг, встать, изобразив ногами «шалаш». Возвратиться в исходное положение.

7. «Прогулка по лианам». Детям предлагается представить, что вместо реек на гимнастической стенке находятся лианы, по которым перебираются обезьянки. Вместо обезьянок гуляют по лианам дети, наступая на рейки серединой стопы.

8. И. п. - сидя на полу. Стопами захватить маленький мячик и им в воздухе нарисовать воображаемый рисунок (кружок, треугольник, прямоугольник).

9. Ходьба попеременно на носках и пятках.



Комплекс 4

Виды ходьбы:

1. «Лисички» - мягкая крадущаяся ходьба на носочках.
2. «Кабанчики» -тяжелая ходьба на пятках.
3. «Мишки» -неуклюжая ходьба на внешней стороне ступни, с поджатыми внутрь пальцами - по ребристой наклонной доске (мишки лезут на дерево), по коврику с пуговицами (на пляже с камешками), с рейками (по упавшим веточкам).
4. «Обезьянки» - мягкая, с подпрыгиванием, ходьба, лазание по шведской стенке (обезьянки лезут на пальму), ходьба боком по канату (переход через реку по узенькому мосту).

Виды упражнений:

1. «Курочка собирает червяков и бросает их цыплятам». Сидя на скамеечке,

пальчиками ног поднять палочку, лежащую на полу, и отбросить ее как можно дальше.

2. «Мишка на роликовых коньках». Катать бруски ногой с сильным нажимом и прокатывать их от носка к пятке.

3. «Обезьянки берут орешки». Захват малого мяча ступнями ног.

4. «Обезьянки читают газету». Пальчиками ног рвать на части.

5. «Обезьянки-художники». Толстым фломастером, зажатым между стопами или пальцами, нарисовать на листе бумаге, лежащем на полу, желаемый рисунок (солнце, цветок, тучку и т. д.).

6. «Обезьянки-музыканты». Поднять пальцами ног погремушку и прогреметь. Зажать пальцами ног веревочку, на которой висит колокольчик, и позвонить.

Комплекс 5

1. И. п. - стоя, с сомкнутыми носками, руки на поясе. Поднять пальцы ног кверху, вернуться в исходное положение (10-15 раз).

2. И. п. - стоя, носки вместе, пятки врозь. Подняться на носки, вернуться в исходное положение (10-15 раз).

3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Присесть на всей ступне, вернуться в исходное положение (6-8 раз).

4. И. п. - стоя, правая нога перед левой (след в след). Подняться на носки, вернуться в исходное положение (8-10 раз).

5. И. п. - стоя на носках. Опуститься на пятки, снова подняться (8-10 раз).

6. Ходьба в полуприсяде (2-5 минут).

7. Прыжки «Зайчики» (30-40 секунд).

8. И. п. - основная стойка. Сгибание и разгибание стопы в быстром темпе (10-12 раз каждой ногой).

9. И. п. - основная стойка. Поднять левую (потом правую) ногу. Поворот стопы наружу, затем поворот стопы внутрь (4-6 раз).

10. И. п. - основная стойка. Круговые вращения стопой.

Комплекс 6

1. Ходьба на носочках (1-2 минуты).

2. Ходьба на пятках (1 -2 минуты).

3. Ходьба на наружных краях стоп (2-5 минуты).

4. Ходьба на внутренних краях стоп (2-5 минуты).

5. Ходьба по наклонной плоскости (5 -10 раз).

6. Ходьба по палке (5-15 раз).

7. Ходьба по ребристой доске (2-5 минут).

8. Захватывание стопами предметов (кубиков, палочек, платочков, шнурков - 5-10 раз).

9. Сгибание и разгибание стоп (сидя на стуле, поочередно сгибать и разгибать стопы, не отрывая пяток от пола, 10-20 раз).

10. Пружинистые перекаты с пятками на носок и наоборот из положения сидя на корточках.

11. Лазание по гимнастической стенке (середина стопы ставится на рейки).

ИГРЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И КОРРЕКЦИИ ПЛОСКОСТОПИЯ

1. «Ходьба змейкой». Установить кегли (мячи, кубики и т. п.) в ряд на расстоянии 1 м друг от друга. Дети, держась за пояс впереди стоящего, обходят колонной кегли, стараясь их не задеть.

2. «Пройди - не ошибись». Дети проходят по намеченной на полу линии, ставя пятку к носку впереди стоящей ноги. Затем идут обратно, спиной вперёд, ставя носок к пятке.

3. «Резвый мешочек». Играющие становятся в круг. Входящий стоит посередине. Он вращает верёвку с мешочком, наполненным песком. Дети следят за мешочком и при его приближении стараются перепрыгнуть через верёвку. Неперепрыгнувший выбывает из игры.

4. «Зайцы в огороде». Чертится круг. Все дети стоят за ним на расстоянии полушага. Воспитатель назначает одного из играющих водящим, и тот становится внутри круга в любом месте. Дети прыгают через линию в круг. Водящий бегаёт в кругу, стараясь коснуться играющих, когда они находятся внутри круга. При приближении водящего все возвращаются за линию. Тот из играющих, до кого дотронулся водящий, считается проигравшим. Затем выбирается новый водящий из тех детей, до кого ни разу не смогли дотронуться.

5. «Быстро возьми». Из кубиков образуется круг. Кубиков на два меньше количества играющих. Дети стоят по кругу. Педагог даёт задание: бег (прыжки галопом, поскоки, бег спиной вперёд, прыжки на одной ноге и т. д.). Педагог говорит: «Быстро возьми!». Каждый из играющих должен взять один кубик. Тот, кто остался без предмета, считается проигравшим.

6. «Великаны и гномы». Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога «Великаны!» дети идут на носочках, подняв руки вверх, затем следует обычная ходьба. На следующий сигнал «Гномы!» - ходьба в полуприсяде, и так в чередовании.

7. «Запрещённое движение». В этой игре следует быть очень внимательным: нужно выполнять все показанные воспитателем или ребёнком упражнения за исключением запрещённого.

8. «Полоса препятствий».

Оборудование. Нашитые на плотную ткань изображения следов с пуговицами посередине. Оборудование расположено по кругу или рядами по залу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза поточным способом.

1) Ходьба по верёвке прямо.

2) Прыжки в длину с места.

3) Ходьба по скамейке через кубики (5-6 шт.).

4) Прыжки боком через канат, лежащий на полу.

5) Пролезание в обруч боком.

9. «Кто быстрее?». Дети стоят в шеренге. По сигналу воспитателя стараются схватить пальцами ноги скомканную бумагу и допрыгать до намеченной линии.

10. «Тик-так». Дети становятся в круг, они - «цифры». Выбирается водящий, он - «стрелка для часов», ему завязывают глаза, он находится в центре круга. Играющие хором произносят слова и выполняют движения в соответствии с текстом.

ТЕКСТ

ДВИЖЕНИЯ

Тик-так, тик-так -

Ходьба на месте.

Мы всегда шагаем так: Тик-так!
Стрелка, стрелка, покружи, -
Час который, покажи.

Шаг влево, шаг вправо (2 раза).
Водящий вытягивает руку вперёд,
поворачивается вокруг себя, после
слова «покажи» останавливается.

Тот ребёнок, на которого указывает рука водящего, произносит: «Тик- так». Водящий должен угадать имя говорящего.

11. «Подумай и отгадай».

Цель: развивать музыкальное восприятие и память детей.

Игровой материал: карточки (по числу играющих), на которых изображены медведь, зайчик, собака.

Ход игры. Детям раздают по одной карточке. На фортепиано или в грамзаписи звучат в любой последовательности мелодии: «Зайчик», «Медведь», «Собака». Дети узнают мелодию и поднимают нужную карточку.

12. «На чём играю?»

Цель: проверить наличие навыка по узнаванию звучания музыкальных инструментов.

Игровой материал: карточки (по числу играющих), на которых изображены детские музыкальные инструменты, фишки, ширма.

Ход игры. Детям раздают карточки. Ведущий проигрывает мелодию или ритмический рисунок на каком-либо инструменте (за ширмой). Дети определяют звучание инструмента и закрывают фишкой изображение этого инструмента.

13. «Море».

Цель: развивать у детей представление об изобразительных возможностях музыки, её способности отображать явления окружающей природы.

Игровой материал: три карточки из картона:

- море взволнованное,
- море бушующее,
- море успокаивающееся.

Ход игры. Дети слушают в грамзаписи пьесу «Море» Н. А. Римского- Корсакова, делятся своими впечатлениями и с помощью карточек показывают изменения в изображении образа моря в музыке.

14. «Слушаем музыку».

Цель: выявить знания детей о музыкальных инструментах.

Игровой материал: на планшете изображены лес, поляна (в центре сделаны разрезы, куда могут вставляться сюжетные картинки «Зайцы спят», «Зайцы пляшут»).

Ход игры. Воспитатель предлагает детям пойти погулять на полянку, нарисованную на картинке, говорит: «Здесь живут маленькие зайчики, а что они делают, вы узнаете сами, когда услышите музыку».

Звучит мелодия колыбельной или танцевальной музыки. Дети определяют её и по просьбе воспитателя вставляют соответствующую картинку в прорези на планшете.

15. «Слушаем музыку».

Цель: выявить знания детей о музыкальных произведениях.

Игровой материал: 4-5 картинок, иллюстрирующих содержание знакомых детям музыкальных произведений (это могут быть и инструментальные пьесы), проигрыватель с

пластинками.

Ход игры. На столе картинки располагают так, чтобы они хорошо были видны всем играющим. Проигрывают какое-либо музыкальное произведение. Вызванный ребёнок должен найти соответствующую картинку, назвать произведение и композитора, написавшего эту музыку.

16. «Что делают дети?»

Цель: развивать музыкальную память и внимание детей.

Игровой материал: карточки (по числу играющих), на которых изображены дети (они поют, танцуют, играют на музыкальных инструментах).

Ход игры. Детям раздают по одной карточке. Музыкальный руководитель исполняет знакомые музыкальные произведения (можно в грамзаписи). Тот, кто узнал музыкальное произведение, поднимает карточку.

17. «Курица и цыплята»

Цель игры: развивать звуковысотный слух детей.

Игровой материал: домик, кукла Маша, металлофон. Всё раскладывается на столе. У детей в руках игрушечные птицы (курица и цыплята).

Ход игры. Дети рассаживаются вокруг стола. Воспитатель берёт куклу и говорит: «В этом домике живёт кукла Маша, у неё много кур и цыплят. Их пора кормить, но они разбежались. Маша, позови своих кур. Послушайте, ребята, кого зовёт Маша (играет на металлофоне ноту *ре* 2-й октавы). Дети с цыплятами встают и ставят их перед Машей. Кукла кормит птиц. Воспитатель просит детей спеть тоненькими голосами, как цыплята: «пи-пи- пи». Затем кукла Маша зовёт кур - воспитатель играет на металлофоне ноту *ре* 1-й октаву. Дети кладут фигурки кур на стол перед Машей и поют на этом же звуке: «ко-ко-ко».

1. *Антипкин, Ю. Г.* Массаж и физкультура для детей с различными заболеваниями и нарушениями развития осанки. - Киев, 1993.

2. *Дидур, М. Д., Поташник, А. А.* Осанка и физическое развитие детей. - СПб.: Речь, 2001.

3. *Кудрявцев, В.Т., Егоров, Б.Б.* Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): программно-методическое пособие - М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2003. С. - 296.

4. Популярная медицинская энциклопедия / гл. ред. В. И. Покровский - 3-е изд. - М.: Сов.энциклопедия, 1991. - 688 с.

5. *Сергеев, И.* Профилактика плоскостопия // Дошкольное воспитание. 1985. - № 6.

- С. 58-60.

6. *Стеркина, Р. Б.* Качество дошкольного образования и основные тенденции его изменения // Дошкольное воспитание. - 1996. - № 6. - С. 2-14.

7. *Стеркина, Р. Б., Коркина, Ю. В.* Итоги первого заседания Научнометодического совета по коррекционно-педагогическим проблемам дошкольного образования МОПО РФ // Дошкольное воспитание. 1997. - № 10. - С. 2-5.

8. *Страковская, В. Л.* 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. - М.: Новая школа, 1994. - 288 с.

9. *Шарманова, С. Б., Федоров, А. И.* Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: учеб. пособие. - Челябинск: Урал ГАФК, 1999. - 112 с.