

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД №82 «МИЧЭЭР»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД ЯКУТСК»

Принята:

На педагогическом совете _____

Протокол № 1

Согласовано: Старший воспитатель

Фед
«28» августа 2020 г.

Утверждаю:

Заведующий ЦРР-Д/с №82 «Мичээр»

Трофимова Ю.И.

«1» сентября 2021 г.



Перспективный план на ЛФК
2020- 2021 учебный год
«В нарушении осанки и плоскостопия»

Руководитель: Павлов Е.Ю.
Инструктор физической культуры

Якутск 2020 с

Содержание работы по лечебной физической культуре (ЛФК) Особенности развития движений детей 4-5 -го года жизни

Ребенок 5-го г. жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испробовать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но еще не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в неpossильности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью. Внимание ребенка среднего дошкольного возраста приобретает все более устойчивый характер; совершенствуются зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развиваются преднамеренное запоминание и припоминание. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Ведущие элементы техники разных способов бега, прыжков, метания, действий с мячом, передвижения на лыжах, коньках и пр. не могут быть освоены ребенком и применены продуктивно, если у него недостаточно развиты ловкость, координация и точность движений, быстрота, сила, выносливость, гибкость, а также способность сохранять устойчивое положение тела в самых различных условиях. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

Особенности развития движений детей 6- 7-го года жизни

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий.

Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идет на лыжах, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребенок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью воспитателя), разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Все это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведет к овладению детьми техникой сложных по координации движений.

Дети все чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребенка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому воспитатель должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки.

Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например ног, головы, кисти и пальцев рук и др. У детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений.

Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (последнее особенно свойственно мальчикам). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость.

Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим – играть с мячом и т.д. нередко детям больше нравятся те упражнения, которые лучше получаются. Поддерживая индивидуальные интересы детей, воспитатель должен следить, чтобы программное содержание, предусматривающее всестороннюю двигательную подготовку детей, осваивалось всеми.

В совместной двигательной деятельности, особенно в подвижных играх, соревновательного характера, дети делают попытки оценивать свои и чужие поступки и найти линию поведения, отвечающую интересам коллектива.

Пояснительная записка

Деятельность оздоровительной группы имеет физкультурно-оздоровительную и коррекционную направленность и разработана как дополнительная программа к примерной ООП «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Веракса.

Цель: развитие психически и физически здоровой личности, укрепление его здоровья.

Задачи:

1. Коррекция и профилактика нарушений осанки и плоскостопия.
2. Воспитание у детей потребности в здоровье;
3. Формирование стремления к здоровому образу жизни;
4. Поддержка здоровья детей;

Актуальность программы

Проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно сегодня рассматриваться в практике работы детских садов, как одно из приоритетных направлений гуманизации образования, т.к. от того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека. Важной педагогической задачей должно являться воспитание у детей потребности в здоровье, формировании стремления к здоровому образу жизни.

Данная программа актуальна для нашего детского сада, так как она:

1. Разработана в соответствии с целями и задачами детского сада: воспитании нравственно, духовно и физически здорового человека.
2. По данным ежегодного медицинского обследования 50% детей дошкольных образовательных учреждений (ДОУ) России имеют какую-либо патологию здоровья.
3. Родители зачастую некомпетентны в вопросах укрепления здоровья детей.

Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье, а также с учетом знаний родителей об укреплении здоровья своих детей.

Новизна

Существует множество программ имеющих физкультурно-оздоровительную направленность. Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику и коррекцию нарушений осанки и плоскостопия детей в сочетании с познавательной направленностью и коррекционно – развивающей направленностью.

Программа состоит из двигательных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики и других нетрадиционных форм физкультурно-оздоровительной работы.

Формы и режим занятий.

Занятия ориентированы на детей, имеющих нарушения осанки и плоскостопия, не имеющих противопоказаний к занятиям физкультурой, а также, детей, с ослабленным здоровьем, с учётом рекомендаций медиков и специалистов ПМПК ДОУ.

Наполняемость группы - до 15 детей.

Ведущей формой организации детей является групповая. Применяется дифференцированный подход к детям, в связи с их индивидуальными особенностями, результатами обследования врачом - ортопедом, либо специалистом физкультурно-оздоровительного диспансера (врач ЛФК).

Полезно использование специальных индивидуальных заданий и упражнений. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желаний детей.

Возраст детей участвующих в реализации, данной дополнительной образовательной программы 4-7 лет.

Программа рассчитана на 1 год, в зависимости от необходимости занятий ребёнка по данному направлению. Продолжительность занятий составляет 25 - 30 минут, 1 раз в неделю, 36 занятий в год.

Прогнозируемый (ожидаемый) результат

Воспитание здорового всесторонне развитого ребенка. Занятия в ЛФК закалят и укрепят физическое и психическое здоровье детей. Также данные занятия повысят работоспособность, создадут хорошее настроение, поспособствуют общению между детьми, уменьшат количество детей с отклонениями в состоянии здоровья.

Динамика формирования интегративных качеств детей по примерной ООП «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Веракса.

Интегративные качества	Динамика формирования интегративных качеств
Физически развитый, овладевший основными культурно - гигиеническими навыками	<u>Физическая культура</u> Антропометрические показатели в норме или отмечается их положительная динамика. Физиометрические показатели соответствуют возрастно-половым нормативам. Уровень физических качеств и основных движений соответствует возрастно-половым нормативам. Двигательная активность соответствует возрастным нормативам. Отсутствие частой заболеваемости. Отсутствуют признаки сильного и выраженного утомления. Самостоятельно выполняет гигиенические процедуры и правила здорового образа жизни, владеет культурно - гигиеническими навыками.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- Итоговое обследование проводится в мае.
- Открытое занятие для родителей с показом детьми различных методов профилактики и коррекции нарушений осанки и плоскостопия.

Методическое обеспечение программы:

1. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей /О.В. Козырева. - М.: Просвещение, 2003.
2. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы. Авт. - сост. О.Н. Моргунова. - Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.
3. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6-7 лет: профилактика и лечение. - М.: ТЦ Сфера, 2004.

Структура занятий

Каждое занятие имеет свою оздоровительную направленность и включает в себя:

1. Беседы познавательного характера.
2. Упражнения и подвижные игры для профилактики и коррекции плоскостопия и нарушений осанки.
3. Упражнения на развитие равновесия и координации.
4. Дыхательная гимнастика.
5. Точечный массаж и самомассаж.
6. Упражнения на релаксацию.

Для успешного решения оздоровительных задач важно постепенное нарастание трудностей. Сначала необходимо ребенка заинтересовать, показать, объяснить, а затем закрепить двигательные упражнения.

Структура занятия. Каждое занятие имеет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце - заключительная.

Подготовительная часть по продолжительности занимает 5-10 минут и имеет собственные задачи:

Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)

Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения.

Для решения этих задач в подготовительную часть включают различные средства: беседы, строевые упражнения, разновидности передвижений, самомассаж, вольные упражнения с элементами

на координацию движений, несложные общеразвивающие и корректирующие упражнения, соответствующие нарушениям осанки и плоскостопию.

Темп выполнения - медленный, умеренный и средний. Дозировка повторения упражнений - 6 - 8 повторений.

Основная часть занятия занимает 10 - 12 минут и содержит следующие задачи:

1. Формирование жизненно необходимых и специальных двигательных навыков.
2. Развитие волевых и физических качеств детей.

В основную часть входят упражнения из положения лежа на спине, на боку и на животе. Дозировка упражнений зависит от самочувствия, в среднем - 8 - 12 раз. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны. Выполняются упражнения на тренажерах, подвижные игры и игровые упражнения.

Заключительная часть занимает 2 - 3 минут. Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются упражнения на расслабление (релаксация), выполняемые в исходном положении лежа на спине, отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), дыхательные и специальные упражнения на ощущение правильной осанки, малоподвижные игры.

Программа физической реабилитации детей дошкольного возраста с нарушением осанки в условиях ДОУ

Место проведения	Целевые установки	Средства ЛФК	Формы ЛФК	Методические рекомендации	Методы функционального контроля
МБДОУ	Всестороннее укрепление мышечной системы ребенка. Создание благоприятных условий для становления правильных физиологических изгибов позвоночника. Уравновешивание мышечного тонуса переднезадней половины туловища (при отклонениях в сагиттальной плоскости), правой и левой половин туловища (при изменениях во фронтальной плоскости - сколиотическая осанка).	Лечение положением (коррекционное и.п. при выполнении упражнений и релаксации). Физические упражнения: общеразвивающие упражнения - 20% времени занятия; специальные упражнения - 60% времени занятия; дыхательные упражнения - 5% времени занятия; упражнения на расслабление - 15% времени занятия. Массаж: -самомассаж мышц спины роликотомом; - самомассаж с помощью массажных мячей. Естественные факторы природы: воздух, солнце, вода.	Утренняя гигиеническая гимнастика 2-3 специальных упражнения, 5-7 мин.	Выполняются специальные коррекционные упражнения, выученные ребенком.	Двигательные тесты для определения силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса. Выполняются 2 раза в год - в сентябре и мае.
			Занятия лечебной гимнастикой 25-30 мин.	Преобладают и.п. лежа на спине, животе, стоя на четвереньках.	
			Самостоятельные занятия (под контролем воспитателей, родителей) - 3-5 специальных упражнений.	Ребенок выполняет в группе или дома.	
			Дозированная ходьба 100-200 м со скоростью 60-70 м/мин.	Проводится на участке.	

**Перспективный план на 2019- 2020
учебный год в группе ЛФК для детей
с нарушением осанки и плоскостопия**

Месяц	Темы бесед	Содержание занятий
СЕНТЯБРЬ	<p>«Что я знаю о себе»</p> <p>«Скелет»</p> <p>«О позвоночнике»</p> <p>«Мышцы и их значение»</p>	<p>1. Комплекс № 1 (нарушение осанки)</p> <p>2. Комплекс № 1 (плоскостопие)</p> <p><i>Подвижные игры:</i></p> <p>1 занятие - «Иэс баайсыы»</p> <p>2 занятие - «Орой охсууу»</p> <p>3 занятие - «Кот и мыши»</p> <p>4 занятие - «Миэстэ былдыабыта»</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика:</i> «Капуста», «Дружные ребята».</p>
ОКТАБРЬ	<p>«О предупреждении нарушения осанки»</p> <p>«Кожа»</p> <p>«Гигиена кожи»</p> <p>«Беседа о людях с физическими недостатками»</p>	<p>1. Комплекс № 2 (укрепление мышечного корсета)</p> <p>2. Комплекс № 3 (плоскостопие)</p> <p><i>Подвижные игры:</i></p> <p>1 занятие - «Перелет птиц»</p> <p>2 занятие - «Гуси - лебеди»»</p> <p>3 занятие - «Былаах былдыабыта»</p> <p>4 занятие - «День - ночь»</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика:</i> «Ручки в зеркало гляделись», «Этот пальчик мой танцует».</p>
НОЯБРЬ	<p>«Прием пищи»</p> <p>«Мойте овощи и фрукты»</p> <p>«Полезный совет»</p> <p>«Аппетит»</p>	<p>1. Комплекс № 3 «Принцесса сказочной страны» (осанка)</p> <p>2. Комплекс № 2 (плоскостопие)</p> <p><i>Подвижные игры:</i></p> <p>1 занятие - «Лохматый пес»</p> <p>2 занятие - «Тутааччылар буолабыт»</p> <p>3 занятие - «Салки с мячом»</p> <p>4 занятие - «Охотники и утки»</p> <p><i>Дыхательная гимнастика и точечный массаж - комплекс № 1</i></p>
ДЕКАБРЬ	<p>«Мое сердце»</p> <p>«О значимости сердца в организме»</p> <p>«Правила здорового сердца»</p> <p>«Доброе» и «злое»</p>	<p>1. Комплекс № 10 (нарушение осанки)</p> <p>2. Комплекс № 7 (плоскостопие)</p> <p><i>Подвижные игры:</i></p> <p>1 занятие - «Оонньуургун уур!»</p> <p>2 занятие - «Лиса и зайцы»</p> <p>3 занятие - «Волк во рву»</p> <p>4 занятие - «Хитрая лиса»</p> <p><i>Дыхательная гимнастика - комплекс № 1</i></p> <p><i>Пальчиковая гимнастика - «Дружат мальчики и девочки»</i></p>

ЯНВАРЬ	<p>«Нервная система»</p> <p>«Дрожь»</p> <p>«Боль»</p>	<p>1. Комплекс № 4 (нарушение осанки)</p> <p>2. Комплекс № 5 (плоскостопие)</p> <p><i>Подвижные игры:</i></p> <p>1 занятие - «Два мороза»</p> <p>2 занятие - «Охторбокко ситэн ыл»</p> <p><i>Релаксация</i> «Закроем дети глазки»</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика:</i> «Поехали, поехали».</p>
---------------	---	---

Месяц	Темы бесед	Содержание занятий
ФЕВРАЛЬ	<p>«Легкие и их значение в жизнедеятельности»</p> <p>«Дыхание носом»</p> <p>«Обоняние»</p> <p>«Защитные свойства»</p>	<p>1. Комплекс № 5 (нарушение осанки)</p> <p>2. Комплекс № 6 (плоскостопие)</p> <p><i>Подвижные игры:</i></p> <p>1 занятие - «Ситтэримэ-таптарыма»</p> <p>2 занятие - «Зайцы и волк»</p> <p>3 занятие - «Птички в гнездышках»</p> <p>4 занятие - «Ловишки с ленточкой»</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика:</i> «Мы делили апельсин»</p> <p><i>Дыхательная гимнастика</i> - комплекс № 2</p>
МАРТ	<p>«Чихание»</p> <p>«Уши и уход за ними»</p> <p>«Осязание»</p> <p>«Опасно - не опасно»</p>	<p>1. Комплекс № 6 (укрепление мышечного корсета)</p> <p>2. Комплекс № 7 (плоскостопие)</p> <p><i>Подвижные игры:</i></p> <p>1 занятие - «Лягушки и комары»</p> <p>2 занятие - «Хитрая лиса»</p> <p>3 занятие - «Уобуруччум охтума, тургэнник текунуй!»</p> <p>4 занятие - «Перелет птиц»</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика:</i> «Дружные ребята»</p> <p><i>Дыхательная гимнастика</i> - комплекс № 3</p>
АПРЕЛЬ	<p>«Зубы»</p> <p>«Молочные зубы»</p> <p>«Полоскание рта»</p> <p>«Уход за зубами»</p>	<p>1. Комплекс № 7 (нарушение осанки)</p> <p>2. Комплекс № 8 (плоскостопие)</p> <p><i>Подвижные игры:</i></p> <p>1 занятие - «Солнышко и дождик»</p> <p>2 занятие - «Охотники и обезьяны»</p> <p>3 занятие - «Таарыйыма - охторума»</p> <p>4 занятие - «Пчелы в ульях»</p> <p><i>Дыхательная гимнастика</i> - комплекс № 3</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика</i> - «Семья»</p>
МАЙ	<p>«Загар»</p> <p>«Гигиена сна»</p> <p>«Гигиена одежды и обуви»</p> <p>«Гигиена жилища»</p>	<p>1. Комплекс № 8 (нарушение осанки)</p> <p>2. Комплекс № 9 (плоскостопие)</p> <p><i>Подвижные игры:</i></p> <p>1 занятие - «Кот и мыши»</p> <p>2 занятие - «Салки с мячом»</p> <p>3 занятие - «Охотники и утки»</p> <p>4 занятие - «Уьус кьи ордон иьэр» или «Бездомный заяц»</p> <p><i>Дыхательная гимнастика</i> - комплекс № 3</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика</i> - «Капуста»</p>

ПРИЛОЖЕНИЕ

Профилактика плоскостопия. Комплекс упражнений

Исходное положение - сидя на стуле.

- Сгибать - разгибать пальцы ног
- Большим пальцем правой ноги провести по передней поверхности голени левой ноги снизу вверх. Повторить, поменяв ноги.
- Погладить внутренним краем и подошвенной поверхностью правой стопы левую голень. Повторить, поменяв ноги.
- С напряжением тянуть носки на себя - от себя (медленно, колени прямые).
- Соединить подошвы стоп (колени прямые).
- Круговые движения стопами внутрь – кнаружи.
- Как можно выше поднимайте поочередно то одну, то другую выпрямленную ногу. То же самое обеими ногами вместе.
- Максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола.
- Отрывать от пола пятки. Отрывать от пола носки.
- Захватывать и перекладывать пальцами ног какие-нибудь мелкие предметы (карандаш, губку, речную гальку и т.д.)
- Пальцами ног собрать кусок ткани.
- Катать ногой овальные и круглые предметы.
- Во время сидячей работы сгребайте подошвами в кучку воображаемый песок. Если окажетесь на пляже – сгребайте песок реальный. Поскольку трудно держать под рабочим столом кучу песка, положите туда мячик из твердой резины – катайте его вдоль сводов стоп.

Исходное положение - стоя.

- Приподниматься на носочках.
- Стоя на носочках перейти на наружный край стопы и вернуться в исходное положение.
- Встать на ребра внешней стороны стоп, постоять в таком положении не меньше 30-40 секунд.
- Поворот туловища влево–вправо с поворотом соответствующей стопы на наружный край.
- Приседать, не отрывая пяток от пола.
- Ходьба на носках, на пятках, на наружных сводах стоп, ходьба с поджатыми пальцами, с поднятыми пальцами
- Ходьба босиком по неровной поверхности – по жесткой траве, рыхлой почве, песку, камням и мелкой гальке.
- Ходьба боком по бревну.

Комплекс упражнений при нарушении осанки и сколиозе у детей

Упражнение № 1 Построение, ходьба с движениями рук, ходьба на носках.

Упражнение № 2 И. п. — основное положение. Поднимание прямых рук вверх — вдох, опускание — выдох (3–4 раза). Темп медленный.

Упражнение № 3 И. п. — основная стойка, руки на поясе. Сгибание колена к животу и возвращение в и. п. (3–4 раза каждой ногой).

Упражнение № 4. И. п. — основная стойка, гимнастическая палка в опущенных руках. Поднимание палки вверх — вдох, опускание — выдох (4–5 раз).

Упражнение № 5 И. п. — основная стойка, палка на лопатках. Наклон корпуса вперед с прямой спиной и возвращение в и. п. (4–5 раз). При наклоне корпуса — выдох, при выпрямлении — вдох.

Упражнение № 6. И. п.-основная стойка, палка в опущенных руках. Приседание с вытягиванием рук вперед и возвращение в и. п. Спина прямая (4–5 раз).

Упражнение № 7. И. п. — основная стойка, руки перед грудью. Разведение рук в стороны ладонями вверх — вдох, возвращение в и. п. — выдох (3–4 раза).

Группа специальных упражнений, вытягивающих позвоночник, воздействующих на деформированный отдел позвоночника, укрепляющих мышцы живота, спины

Упражнение № 8. И. п. — стоя у гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне плеч (рука, соответствующая выпуклой стороне искривления, на одну перекладину ниже другой руки). Глубокое приседание и возвращение в и. п. (3–5 раз).

Упражнение № 9 И. п. — лежа на спине, на наклонной плоскости, взявшись руками за рейку гимнастической стенки. Подтягивание согнутых ног к животу — выдох, выпрямление — вдох (3–4 раза).

Упражнение № 10 И. п. — лежа на животе, на наклонной плоскости, взявшись руками за край (ручки). Поочередное разгибание ног в тазобедренных суставах (2–4 раза каждой ногой).

Упражнение № 11 И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вниз, ноги согнуты в коленных суставах. Поднимание таза с опорой на ладони, плечи, стопы — вдох, возвращение в и. п., выдох (3–5 раз).

Упражнение № 12. И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела. Движения ногами, как на велосипеде (10–12 раз).

Упражнение № 13 И. п. — лежа на боку; под выпуклую часть грудной клетки подложен ватный валик, ноги разведены. Вытягивание руки вверх с вогнутой стороны искривления позвоночника — вдох опускание руки — выдох (3–5 раз).

Упражнение № 14. И. п. — лежа на животе, руки с вогнутой стороны искривления вытянуты вверх. Поднять корпус — вдох, возвратиться в н. и. — выдох (3–4 раза).

Упражнение № 15 И. п. — лежа на животе. Отведение ноги в сторону на стороне выпуклости (при поясничном сколиозе); вытягивание руки вверх с вогнутой стороны искривления (при грудном сколиозе) и возвращение в п. п. (4–5 раз).

Упражнение № 16. И. п. — лежа на животе; нога (со стороны выпуклости в поясничном отделе) отведена в сторону, руки согнуты на затылке. Развести локти в стороны, слегка прогнув позвоночник — вдох, вернуться в и. п. — выдох (3–4 раза).

Упражнение № 17 И. п. — лежа на коврике на животе; руки вытянуты вперед, опираются на пол. Вытянуться, оттягивая носки ног и вытягивая руки до предела вперед — вдох, расслабить мышцы — выдох (3–5 раз).

Упражнение № 18. И. п. — лежа на боку (выпуклость искривления позвоночника в поясничном или пояснично-грудном отделе обращена вверх). Поднимание одной ноги (обеих ног) вверх, возвращение в и. п. (3–4 раза). Движения совершаются в небольшом объеме.

Примерный комплекс упражнений для исправления осанки

1. И. п. — лежа на спине. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить правильное положение тела, вернуться в и. п.

2. И. п. — то же. Поочередно согнуть и разогнуть ноги в коленях и тазобедренных суставах.

3. И. п. — то же. Согнуть ноги, разогнуть, медленно опустить.

4. И. п. — лежа на животе. Подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить.

5. И. п. — то же. Кисти рук переводить к плечам или за голову.

6. И. п. — лежа на правом боку, правая рука под щекой, левая над собой. Удерживая тело в этом положении, приподнять и опустить левую ногу. То же, лежа на левом боку.

7. И. п. — лежа на спине, руки за головой. Поочередно поднимать прямые ноги вверх.

8. И. п. — лежа на спине. Перейти из положения лежа в положение сидя, сохраняя правильное положение спины,

9. И. п. — то же. Поочередное поднимание прямых ног, не отрывая таз от пола. Темп медленный.

10. И. п. — лежа на животе, подбородок на руки. Отвести руки назад и приподнять ноги («Рыбка») (рис. 3).

11. И. п. — лежа на спине. «Велосипед».

12. И. п. — лежа на правом боку. Приподнять обе прямые ноги, удержать их на весу на 3 — 4 счета, медленно опустить их в и. п.

13. И. п. — то же на левом боку.

14. И. п. — сидя, ноги согнуты. Захватить пальцами ног мелкие предметы и переложить их на другое место.

15. И. п. — сидя, ноги согнуты, стопы параллельны. Приподнимание пяток одновременно и поочередно, разведение стоп в стороны.

16. И. п. — стоя, стопы параллельны на ширине ступни, руки на поясе. Перекат с пятки на носок.

17. И.п. — стоя. Полуприседания и приседания на носках, руки в стороны, вверх, вперед (рис. 4.1).

18. Ходьба на носках, на наружных краях стопы.

19. И. п. — сидя на стуле. Захват ножек стула ногами изнутри и снаружи по 8 — 10 раз. (рис. 4.2).
20. И. п. — сидя, колени согнуты (угол 30'). Потрясти ногами в стороны.
21. И. п. — лежа на спине. «Ножницы» — горизонтальные и вертикальные движения прямыми ногами (рис. 4.3) .
22. И. п. — стоя. «Замочек» — завести Одну руку за голову, вторую за лопатки. «Попилить» несколько раз, меняя положение рук (рис. 5).
23. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Сделать вдох и медленно поднять таз («полумостик»), на выдохе опуститься в и. п. (рис. 6).
24. И. п. — сидя. Катание мячей (теннисного, волейбольного) вперед, назад, по кругу, по и против часовой стрелки.
25. Катать скакалку или палку двумя ногами 3 мин.

Примерный комплекс упражнений для профилактики осанки у детей 5-7 летнего возраста.

Построение в шеренгу. Встать в положение "основная стойка": голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут, ноги выпрямлены.	Показать правильное положение в основной стойке. Исправить осанку детей, пройдя спереди и сзади вдоль шеренги.
Упражнения в ходьбе по кругу	
Обычный шаг с сохранением правильной осанки (25-30 шагов).	Стоя вне круга, проверить и исправить осанку каждого проходящего мимо ребенка.
"Журавлик". Ходьба с высоким подниманием бедра (руки на поясе) 20-25 шагов.	Следить за правильным положением тела: спину держать прямо, локти отводить назад, носок согнутой ноги оттягивать.
"Вырастаем большими". Ходьба на носках (руки вверх, "в замке") 20-25 шагов.	Следить за тем, чтобы колени и лопатки были выпрямлены, шаги мелкими. Выше подниматься на носках, тянуться вверх.
"Мишка косолапый". Ходьба на наружном крае стопы. Говорить на каждый шаг (руки на поясе): "Мишка косолапый по лесу идет, шишки собирает, песенки поет. Шишка отскочила прямо Мишке в лоб. Мишка рассердился и ногою - топ!".	Следить за тем, чтобы держали спину прямо, не наклоняли голову. Ноги ставить точно на наружный край стопы, слегка приводя носки внутрь, пальцы должны быть подвижны. Локти отводить назад. При выполнении упражнения рекомендуется, чтобы дети хором произносили стихи.
Ходьба с ускорением и переходом в бег. Ходьба с последующим замедлением.	Следить за тем, чтобы дети бежали легко на носках, поднимая выше колени. Руки согнуты в локтях. При ходьбе следить за правильностью осанки детей.
Дыхательное упражнение. Отводя плечи назад, вдох - на 2 шага, выдох - на 4 шага.	Вдох глубокий через нос. Выдох - через губы, сложенные трубочкой.
Упражнения в положении "стоя"	
"Воробышек". Круги назад 6-8 раз согнутыми в локтях руками.	Отводя локти назад, сближать лопатки.
"Лягушонок". Из И. П. - ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Привести кисти к плечам (ладони вперед, пальцы врозь) и, говоря хором "квак", вернуться в И. П. (4-6 раз).	В положении "кисти к плечам" локти должны быть прижаты к бокам.
"Большие круги". Круги назад выпрямленными в стороны руками (кисти сжаты в кулаки) - 6-8 раз.	Следить за тем, чтобы дети не опускали руки ниже уровня плеч.

"Мельница". Поочередное приведение рук за затылок и спину (6-8 раз).	Плечи развернуты, локти отведены назад, голова прямо.
"Резинка". Разгибая в локтях согнутые перед грудью руки - вдох. Вернуться в И. П., произнося звук "ш-ш-ш" - выдох.	При отведении рук в стороны сближать лопатки, не опускать руки ниже уровня плеч.
"Вместе ножки - покажи ладошки". Поднимаясь на носки, отвести плечи назад и повернуть ладони вперед. Вернуться в И. П., расслабляя мышцы рук (4-6 раз).	Держать спину ровно и не выпячивать живот.
"Потягивание". Подняться на носки, левая рука вверх, правая назад. Удерживаться 1-2-3 сек. Вернуться в И. П., расслабив руки (4-8 раз).	Плечи развернуты, колени выпрямлены, живот подтянут.
Упражнения в положении "лежа на спине"	
"Здравствуйте-прощайте". Сжать кулаки и согнуть стопы на себя. Разжать кулаки, оттянуть носки до отказа. (6-8 раз).	При оттягивании носков рекомендуется слегка разводить пятки.
"Волна". Согнуть ноги и подтянуть колени к животу. Выпрямить. Пауза 3-5 сек. и отпустить ноги (4-6 раз).	Следить за тем, чтобы локти были прижаты к коврику. Носки во время упражнения должны быть оттянуты. „
"Пляска". И. П. - лежа, руки под затылком, ноги приподняты. Развести ноги врозь и вернуться в И. П. (6-8 раз).	Следить за тем, чтобы локти были прижаты к коврику.
Упражнения в положении "лежа на животе"	
"Воробышек". Круги назад локтями рук, приведенными к плечам (5-8) раз.	Голова приподнята.
"Рыбка". Поднять голову и отвести плечи назад. Приподнять руки и ноги: пауза напряжения 4-6 сек. Опустить руки и ноги: пауза расслабления 6-8 сек. (3-4 раза).	Следить за тем, чтобы дети не прогибались в пояснице.
"Лягушонок". Руки из-под под-бородка привести к плечам ладонями вперед. Поднять голову и развести ноги. Медленно вернуться в И. П. (6-8 раз).	
Построение, ходьба обычным шагом (1-2-3 круга).	Проверка правильности осанки в положении "стоя" и в движении.

По материалам статьи "Воспитание осанки у детей и активная профилактика её нарушения в домашних условиях", С.В.Хрущев, С.Д.Поляков, М.Н.Кузнецова).

Комплекс упражнений для детей с нарушением осанки.

1. И.п.: лежа на спине, руки внизу.

Наклоны головы вперед.

1 - поднять голову, стараясь коснуться подбородком груди;

2 - вернуться в И.п.

2. И.п.: стоя, ноги врозь, руки внизу.

1-2 - поднять плечи;

3-4 - вернуться в И.п., выдох.

3. И.п.: стоя в упоре на коленях.

1-2 - прогнуться, голову отвести назад, вдох;

3-4 - округлить спину, голову опустить вниз, выдох.

4. И.п.: лежа на спине, руки внизу.

1-2 - поднять ноги вперед;

3-4 - ноги врозь ("павлин распускает свой хвост");

5-6 - ноги вместе;

7-8 - вернуться в И.п.

5. И.п.: стоя, руки на поясе.

Прыжки попеременно на одной и другой ноге.

Комплекс упражнений "Утята" для детей с плоскостопием.

"Утята шагают к реке"

И.п.: сидя, согнуть ноги, руки в упоре сзади.

Поднимать поочередно пятки, не отрывая носки от пола.

"Утята ходят вразвалочку"

И.п.: то же.

1-2 - поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп;

3-4 - вернуться в И.п.

"Утята встретили гусеницу"

И.п.: то же

Ползающие движения стоп вперед-назад с помощью пальцев.

"Утка крикает"

И.п.: то же.

1-2 - отрывая пятки от пола, развести их в стороны;

3-4 - вернуться в И.п.

"Утята учатся плавать"

И.п.: сидя, упор сзади, носки натянуть.

1 - согнуть правую стопу вперед;

2 - разгибая правую стопу, согнуть левую стопу вперед.

Тестирование силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины

Для определения силовой выносливости мышц туловища (Н.А. Гусакова, 1996) рекомендуются следующие тестовые задания (двигательные тесты).

Тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса.

Ребенок ложится на спину, на кушетку или на пол. Руки спокойно лежат вдоль туловища. Необходимо медленно поднять обе 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 ребенка. В других случаях секундомер выключается после касания нижними конечностями поверхности пола (кушетки). Норма для детей 4-6 лет в пределах 30 сек - 1 мин, для детей 7-11 лет 1-1,5 мин.

Для повышения мотивации дошкольников в тестирование необходимо вводить игровую ситуацию (Н.Н. Ефименко).

Игровая ситуация для девочек и мальчиков: «Осень, дует сильный ветер, а на дереве остался один - единственный листочек, и все животные в лесу приходят на него посмотреть. Опустятся ножки, и упадет этот листочек. Постарайся его удержать как можно дольше». Во время теста инструктор следит за дыханием ребенка, оно должно быть ровным, произвольным, без задержки.

Тест для определения силовой выносливости мышц спины.

Ребенок ложится на живот на кушетку так, чтобы верхняя часть туловища до гребней подвздошных костей находилась за пределами края кушетки. Ноги фиксирует инструктор. Ребенок ставит руки на пояс, прогибается (включается секундомер). Время останавливается, когда туловище касается условной линии. Норма для детей 4-6 лет 20 сек - 1 мин, для детей 7 - 11 лет 1 - 2 мин.

Игровая ситуация для мальчиков: «Маленький тюлененок высунулся из воды и ждет, когда дрессировщик даст ему очередную рыбку». **Игровая ситуация для девочек:** «Божья коровка взлетела, плавно летит и ищет цветок, на который можно было присесть и отдохнуть». Дыхание произвольное.

ЛИТЕРАТУРА

1. Галанов А.С. Игры, которые лечат (для детей от 3 до 5 лет). - М.: Педагогическое общество России, 2005.
2. Ефименко Н.Н. Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». - М.: ЛИНКА - ПРЕСС, 1999.
3. **Коррекционно - педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития:** Пособие для практических работников ДОУ / Под общ. ред. д.м.н. Е.М. Мастюковой. - М.: АРКТИ, 2002.
4. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно - методическое пособие. - М.: ЛИНКА - ПРЕСС, 2000.
5. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2010.
6. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3 - 5 лет. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале; Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. - М.: «ГНОМ и Д», 2003.
7. Чистякова М.И. Психогимнастика / Под ред. М.И. Буянова. - 2-е изд. - М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995г.

