

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Калининская средняя общеобразовательная школа
Омского муниципального района Омской области»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

_____ Калюжная С.В.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ

«Калининская СОШ»

Черновалова Н.Н.

Приказ № 126 от «29» мая 2024



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Лечебная физкультура»**

Физкультурно-спортивной направленности

Трудоемкость программы: 72 часа

Форма реализации программы: очная

Уровень сложности содержания: базовый

Автор-составитель:

Новиков Александр Александрович

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно - спортивная.

Лечебная физическая культура (ЛФК) - это метод лечения, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью, для быстрого восстановления здоровья. Лечебная физкультура тесно связана с лечебно-восстановительным процессом, она воспитывает у детей сознательное отношение к использованию физических упражнений, прививает им гигиенические навыки, воспитывает правильное отношение к закаливанию организма естественными факторами природы, регулирует общий режим, а также режим движений.

Ежегодно при углубленном медицинском осмотре выявляется большое количество детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Особенно велик этот показатель в возрастном периоде от 6 до 12 лет.

Предполагаемой востребованностью и актуальностью программы является то, что в 6 – 12 – летнем возрасте осанка имеет неустойчивый характер. Чаще всего отклонения встречаются у детей астенического телосложения, физически слабо развитых. Неправильная осанка способствует развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создает неблагоприятные условия для функционирования органов грудной клетки, брюшной полости. У детей с нарушениями осанки снижены физиологические резервы дыхания и кровообращения, соответственно нарушены и адаптивные реакции, что делает детей с нарушениями осанки предрасположенными к заболеваниям легких и сердца. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости. Повышается степень риска получить тяжелые травмы (переломы конечностей, тел позвонков и других частей тела) при прыжках, занятиях на спортивных снарядах, при борьбе и других сложных в техническом плане упражнениях. Специально подобранные физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата: сутулости, плоскостопия, ассиметрии плеч, лопаток и сколиозов. Лечебная физическая культура способствует стабилизации заболевания и предупреждению его возможного прогрессирования, восстановлению координации ряда органов и систем, нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создает наилучшие условия для повышения физической работоспособности. Оздоровительная физическая культура оказывает целостное воздействие на весь детский организм.

Новизной данной программы являются элементы самомассажа, аутотренинга, упражнения на расслабление и укрепление нервной системы (релаксация). ЛФК при правильном психолого-педагогическом подходе к детям, является мощнейшим оптимизирующим фактором. Оптимизм, вера в выздоровление, обязательное чувство мышечной радости порождают у ребенка стойкие положительные эмоции и являются надежным физиологическим средством повышения эффективности оздоровления.

Цель программы: создание условий для оказания общеукрепляющего воздействия на организм ребёнка, реабилитации детей после перенесенных заболеваний и профилактики различных заболеваний опорно-двигательного аппарата посредством лечебной физической культуры.

Задачи:

1. Обеспечить оптимальные условия для организации коррекционной работы с детьми в соответствии с диагностикой уровня индивидуального здоровья воспитанников (состояние опорно-двигательного аппарата и функционального состояния здоровья).
2. Способствовать коррекции опорно-двигательного аппарата средствами ЛФК.
3. Формировать культуру здоровья в процессе коррекционной работы.
4. Формировать устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни и выздоровление.

Отличительная особенность данной программы от уже существующих в этой области заключается в том, что программа ориентирована на применение широкого комплекса различного дополнительного материала по лечебной физической культуре. Программой предусмотрено, что каждое занятие направлено на овладение основами лечебной физической культуры. Включены элементы самомассажа, упражнения на релаксацию, зрительная гимнастика, дыхательная гимнастика. Процесс обучения строится на единстве активных и увлекательных методов и приемов учебной работы.

Принципы программы:

- Принцип оздоровительной направленности, согласно которого педагог несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников.
- Принцип индивидуальности, позволяющий в процессе занятий учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку, темп двигательной активности.
- Принцип научной обоснованности и практической приемственности.

Организация образовательного процесса

Программа рассчитана на 1 год для детей 6-12 лет. Занятия проводятся по 2 часа в неделю, итого 72 часа в год. 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. В начале учебного года на каждого обучающегося заводится индивидуальная карта, в которой указываются: рост, вес, тип конституции, степень сколиоза (если есть), степень плоскостопия (если есть) и особые отметки (рекомендации педиатра или ортопеда).

Условия набора:

В группу зачисляются дети, имеющие справку от педиатра или ортопеда, заявление от родителей.

Формы и режим занятий:

- групповые;
- индивидуальные;
- самостоятельные;

Применяется дифференцированный подход к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей. Полезно использование специальных индивидуальных заданий и упражнений. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения.

Структура занятий:

- **Вводная часть:** проверка осанки и равновесия, различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия.
- **Основная часть:** общеразвивающие упражнения – блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы.
- упражнения на равновесие, ползание, игры малой и средней подвижности.
- **Заключительная часть:** дыхательные упражнения, релаксация.

Ожидаемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- овладение навыком сотрудничества с взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами лечебной физической культуры;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование здорового образа жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на занятиях;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

Предметные результаты:

- приобретают знания о потребности в ежедневной двигательной активности;
- приобретают умения сохранять правильную осанку в различных видах деятельности, самостоятельно выполнять коррегирующие упражнения, по названию или напоминанию;
- повышают психофизические качества: сила, выносливость, гибкость, координацию движения;
- улучшают деятельность органов дыхания: укреплены диафрагма, межреберные мышцы, брюшной пресс;
- владеют техникой выполнения основных коррегирующих упражнений;
- владеют техникой выполнения самомассажа;
- приобретают стойкие структурные основы осанки: укреплены мышцы, правильное положение позвоночника и стоп.

Воспитательные результаты

- воспитывать в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях своего тела.
- прививать детям ряд полезных навыков в оздоровлении своего организма.

Система оценки достижения результатов освоения программы

С целью выявления результативности прохождения дополнительной общеобразовательной программы проводится мониторинг результатов обучения и личностного развития в середине и в конце учебного года

Важнейшим звеном в ходе освоения программы является формирование универсальных учебных действий и личностных результатов, что достигается благодаря целенаправленно отбираемым видам деятельности и образовательным формам

Программа предусматривает несколько видов контроля:

Предварительный контроль:

Цель — определения состояния здоровья, готовности учащихся к занятиям. Проводится в начале учебного года.

Текущий контроль:

Цель — определение реакции организма занимающихся физическими упражнениями, на нагрузку после занятия. Данные этого контроля является основой для планирования содержания ближайших занятий и нагрузку на них.

Итоговый контроль:

Цель — определение успешности выполнения годового учебного плана, степени решения поставленных задач.

Данные этого контроля (состояние здоровья занимающихся лечебной физической культурой, успешность решения задач, стоящих перед ними) являются основой для планирования последующей работы.

Методы педагогического контроля:

- педагогическое наблюдение (проявление интереса, поведение обучающихся, внешние признаки реакции на физические нагрузки, степень внимания);
- анкетирование или опрос (определение субъективных чувств);
- выполнение практических тестов;
- простейшие медицинские измерения (ЧСС, масса тела и т.д.);
- анализ рабочей документации.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

1. Диагностика физического развития детей.
2. Выполнение практических заданий, комплексов упражнений.

Организация работы с родителями:

Работа с родителями осуществляется через формы:

- беседы
- консультации.

Программа составлена на основе Пособия по физкультурно-оздоровительной работе (О. Ф. Горбатенко О.Ф., Кардаильская Т.А., Попова Г.П.), программы внеурочной деятельности сортивно-оздоровительного направления «Играй – город» и собственного опыта работы.

Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие.	1	1	-
2.	Значение лечебной физической культуры в жизни современного человека.	1	1	-
3.	Дыхательные упражнения.	4	2	2
3.1.	Тренировка навыка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха. Диафрагмальное дыхание.	2	1	1
3.2.	Статические и динамические дыхательные упражнения. Звуковая дыхательная гимнастика.	2	1	1
4.	Упражнения для коррекции правильной осанки.	15	2	13
4.1.	Ходьба с преодолением различных препятствий. Основные исходные положения для формирования правильной осанки. Упражнение «Замочек».	4	1	3
4.2.	Упражнения для мышц туловища. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнение «Рыбка», «Велосипед».	4		3
4.3.	Упражнения в вытяжении «Качели». Упражнения, стоя у стены. Ходьба с предметом на голове по ориентирам.	3		3
4.4.	Упражнения для позвоночника «Месяц». Упражнения на растягивание мышц спины «Кошечка». Упражнения в парах.	4	1	4
5.	Упражнения для укрепления мышц живота.	5	1	4
5.1.	Упражнения «Книга», «Горка», «Куница». Подъем туловища с помощью партнера.	3	1	2
5.2.	Упражнения «Удав», «Ласточка». Упражнения с обручами.	2		2
6.	Упражнения для коррекции плоскостопия.	8	1	7
6.1.	Упражнение «Маляр», «Разбойник», «Сборщик», «Художник». Упражнения для расслабления нижних конечностей.	2	1	1
6.2.	Упражнение «Гусеница», «Кораблик», «Мельница», «Окно», «Серп»,	2		2

	«Барабанщик».			
6.3.	Катание ступнями массажного мяча. Корректирующие упражнения.	2		2
6.4.	Ходьба на носках, на пятках. Перекаты на валике. Катание гимнастических палок стопами.	2		2
7.	Упражнения для профилактики и снятия зрительного утомления.	3	1	2
7.1.	Упражнения для снятия утомления глаз, расслабления зрительной системы. Упражнения для укрепления глазодвигательных мышц.	2	1	1
7.2.	Упражнения для развития остроты зрения. Упражнения для тренировки аккомодационных мышц. Упражнения для улучшения циркуляции крови в органе зрения.	1		2
8.	Элементы самомассажа.	4	1	3
8.1.	Самомассаж головы, лица.	2	1	1
8.2.	Самомассаж рук, ног.	2		2
9.	Оказание первой доврачебной помощи	5	2	3
9.1.	Оказание доврачебной помощи при ушибах и вывихах.	1	1	1
9.2.	Оказание доврачебной помощи при растяжении связок, переломах.	1		
9.3.	Искусственное дыхание. Первая помощь при попадании различных предметов в дыхательные пути, пищевод, ухо, нос.	1		1
9.4.	Первая помощь при укусах насекомых и отравлениях.	1	1	1
9.5.	Первая помощь при ожогах, солнечном и тепловом ударе.	1		
10.	Элементы аутотренинга, релаксации.	5	1	4
10.1.	Упражнения для расслабления мышц верхних и нижних конечностей	3	1	2
10.2.	Упражнения на расслабление всего организма. Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании.	2		2
11.	Подвижные игры.	6	1	5
11.1.	Подвижные игры на укрепление опорно-двигательного аппарата	3	1	2
11.2.	Подвижные игры на развитие ловкости и координации движения.	3		3
12.	Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения.	4	1	3

12.1.	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его закрытыми глазами.	2	1	1
12.2.	Движение в колонне с изменением направления по установленным ориентирам. Выполнение и.п. рук по словесной инструкции. Выполнение упражнений без контроля и с контролем зрения.	2	-	2
13.	Фитбол – гимнастика	7	1	6
13.1.	Комплексные упражнения на фитболах.	2	1	2
13.2.	Упражнения для мышц ног и тазовой области.	2		2
13.3.	Упражнения на дыхание и расслабление.	1		1
13.4.	Упражнения для мышц туловища. Дыхательно-голосовые игры и упражнения на материале гласных и согласных звуков и слогов на фитболе.	6		5
	Итого:	72	16	56

Содержание программы

1.Тема: Вводное занятие (1 час)

Форма обучения: беседа

1. Инструктаж по ТБ ЛФК.
2. Знакомство с инвентарем.

2.Тема: Значение физической культуры в жизни современного человека (1час)

Форма обучения: Мастерская общения

1. Беседа «Значение физической культуры в жизни современного человека».
2. Коллективный просмотр и обсуждение мультимедийной презентации «ЛФК вместо таблеток!».
3. Диагностика обучающихся: рост, вес, отпечаток стопы.

3. Дыхательные упражнения (4 часа)

3.1. Тема: Тренировка навыка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха. Диафрагмальное дыхание (2часа)

Форма обучения: мастерская общения (1 час)

1. Постановка проблемного вопроса: Как правильно дышать?
2. Коллективное обсуждение, предложения.

Практика (1 час):

3. Тренировка навыка правильного носового дыхания;
4. Формирование углубленного выдоха.
5. Диафрагмальное дыхание.
6. Точечный массаж и самомассаж.

3.2. Тема: Статические и динамические дыхательные упражнения.

Звуковая дыхательная гимнастика (2часа).

Форма обучения: мастерская общения (1 час)

1. Основные различия между статическими и динамическими упражнениями. Коллективное обсуждение.
2. Виды звуковой дыхательной гимнастики. Значение звуковой (дренажной) дыхательной гимнастики в лечении простудных заболеваний. Вопросы, обсуждение.

Форма обучения: практика (1 час)

1. Упражнения для мелких и крупных мышечных групп.
2. Статические и динамические дыхательные упражнения.
3. Самомассаж.
4. Звуковая дыхательная гимнастика.
5. Подвижные игры для освоения техники основных видов движений.
6. Упражнения на релаксацию.

4. Упражнения для коррекции правильной осанки (15 часов)

4.1.Тема: Ходьба с преодолением различных препятствий. Основные исходные положения для формирования правильной осанки. Упражнение «Замочек» (4 часа)

Форма обучения: беседа (1 час)

1.Беседа «Красивая спина».

2.Постановка проблемного вопроса: Что необходимо знать и выполнять для сохранения правильной осанки?

Форма обучения: практика (3 часа)

3.Ходьба с преодолением различных препятствий.

4.Основные исходные положения для формирования правильной осанки: стоя, сидя, лежа на спине, лежа на животе, на четвереньках, сидя на фитболах, сидя по-турецки.

5.Упражнение «Замочек».

4.2.Тема: Упражнения для мышц туловища. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнение «Рыбка», «Велосипед» (4 часа)

Форма обучения: мастерская общения (1 час)

1. Постановка проблемного вопроса: Как и зачем нужно укреплять мышцы туловища.

2. Индивидуальное составление упражнений для укрепления мышц туловища.

3. Проверка, обсуждение, выполнение составленных упражнений.

Форма обучения: практика (3 часа)

4. Ходьба с преодолением различных препятствий.

5. Разучивание и совершенствование упражнений «Гусеница», «Рыбка», «Велосипед».

6. Упражнения с гимнастическими палками.

7. Игры для коррекции осанки: « Найди правильный след», «Как стоять?», « Встань, как я», «Обезьяны», «Перетяни».

8. Релаксационные упражнения.

4.3.Тема: Упражнения в вытяжении «Качели». Упражнения, стоя у стены. Ходьба с предметом на голове по ориентирам (3 часа)

Форма обучения: практика

1. Ходьба с преодолением различных препятствий.

2. Ходьба с предметом на голове по ориентирам.

3. Упражнения в вытяжении «Качели».

4. Упражнения, стоя у стены.

5. Игры для коррекции осанки: « Приседания у стены», «Держи голову прямо», « Держи плечи прямо», «Подтяни живот», «Выпрями ноги», «В лесу».

6.Релаксационные упражнения.

4.4. Тема: Упражнения для позвоночника «Месяц». Упражнения на растягивание мышц спины «Кошечка». Упражнения в парах (4 часа).

Форма обучения: практика

1. Ходьба с преодолением различных препятствий.

2. Ходьба с предметом на голове по ориентирам.

3. Упражнения для позвоночника «Месяц».

4. Упражнения на растягивание мышц спины «Кошечка».

5. Упражнения в парах.

6. Игры для коррекции правильной осанки: «Выполняй правильно», « Аист», « Каток», « Подражание», Не урони мешочек», «Пастухи и овцы».

7. Элементы аутотренинга и релаксации.

5. Упражнения для укрепления мышц живота (5 часов)

5.1. Тема: Упражнения «Книга», «Горка», «Куница». Подъем туловища с помощью партнера (3 часа).

Форма обучения: мастерская общения (1 час)

1. Беседа «Тренируем вестибулярный аппарат, формируем правильную осанку, повышаем тонус организма, улучшаем кровообращение, становимся стройнее, поднимаем настроение...» (1 час)

Форма обучения: практика (2 часа).

2. Упражнения для укрепления мышц живота: «Книга», «Горка», «Куница».
3. Подъем туловища с помощью партнера.
4. Самомассаж, релаксационные упражнения

5.2. Тема: Упражнения «Удав», «Ласточка». Упражнения с обручами (2 часа).

Форма обучения: практика

1. Упражнения для укрепления мышц живота: «Удав», «Ласточка», «Книга», «Ножницы», «Горка», «Куница».
2. Упражнения с обручами.
3. Самомассаж, релаксационные упражнения.

6. Упражнения для коррекции плоскостопия (8 часов)

6.1. Тема: Упражнение «Маляр», «Разбойник», «Сборщик», «Художник».

Упражнения для расслабления нижних конечностей (2 часов)

Форма обучения: мастерская общения (1 час)

1. Постановка проблемного вопроса: Что такое плоскостопие? Причины развития плоскостопия.
2. Беседа «Как распознать плоскостопие».
3. Индивидуальное составление упражнений для коррекции осанки.

Форма обучения: практика (1 час)

4. Упражнение «Маляр», «Разбойник», «Сборщик», «Художник».
5. Упражнения для расслабления нижних конечностей.
6. Ходжение по ортопедическим коврикам разными способами ходьбы.
7. Самомассаж стоп.

6.2. Тема: Упражнение «Гусеница», «Кораблик», «Мельница», «Окно», «Серп», «Барабанщик» (2 часа).

Форма обучения: практика

1. Упражнения для мелких, средних мышечных групп.
2. Упражнение «Маляр», «Разбойник», «Сборщик», «Художник».
3. Упражнение «Гусеница», «Кораблик», «Мельница», «Окно», «Серп», «Барабанщик».
4. Упражнения для расслабления нижних конечностей.
5. Ходжение по ортопедическим коврикам разными способами ходьбы.
6. Самомассаж стоп.

6.3. Тема: Катание ступнями массажного мяча. Корректирующие упражнения (2 часа).

Форма обучения: мастерская общения (1 час)

1. Знакомство со степенями и формами плоскостопия. Вопросы, обсуждение.
2. Чем опасно плоскостопие? Последствия плоскостопия.

Форма обучения: практика (1 час).

3. Катание ступнями массажного мяча.
4. Корректирующие упражнения: «Бабочка», «Книга».
5. Упражнения для расслабления нижних конечностей.
6. Ходжение по ортопедическим коврикам разными способами ходьбы.
7. Самомассаж стоп.

6.4. Тема: Ходьба на носках, на пятках. Перекаты на валике. Катание гимнастических палок (2 часа).

Форма обучения: практика

1. Упражнения для мелких, средних мышечных групп.
2. Ходьба на носках, на пятках.
3. Перекаты на валике.
4. Катание гимнастических палок стопами.
5. Хожение по ортопедическим коврикам разными способами ходьбы.
6. Самомассаж стоп.

7. Упражнения для профилактики и снятия зрительного утомления (3 часов).

7.1. Тема: Упражнения для снятия утомления глаз, расслабления зрительной системы. Упражнения для укрепления глазодвигательных мышц (1ч.30 мин).

Форма обучения: мастерская общения (30 мин)

1. Беседа: Основные причины утомления глаз.
2. Коллективное обсуждение, предложения.

Форма обучения: практика (1 часа)

3. Упражнения для снятия утомления глаз, расслабления зрительной системы.
4. Упражнения для укрепления глазодвигательных мышц.

7.2 Тема: Упражнения для развития остроты зрения. Упражнения для тренировки аккомодационных мышц. Упражнения для улучшения циркуляции крови в органе зрения (1ч.30 мин).

Форма обучения: мастерская общения (30 мин)

1. Постановка проблемного вопроса: Зрительная гимнастика. Что это?
2. Коллективное обсуждение, предложения.

Форма обучения: практика (1 час)

3. Упражнения для развития остроты зрения.
4. Упражнения для тренировки аккомодационных мышц.
5. Упражнения для улучшения циркуляции крови в органе зрения.

8. Элементы самомассажа (4 часа).

8.1. Тема: Самомассаж головы, лица (2 часа).

Форма обучения: мастерская общения (30 мин).

1. Коллективный просмотр видеофильма «Самомассаж».
2. ТБ при выполнении самомассажа головы и лица.
3. Основные приемы самомассажа головы, лица.

Форма обучения: практика (1ч.30 мин).

4. Разучивание основных приемов: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, вибрационные и ударные приемы при самомассаже головы и лица.
5. Самомассаж головы, лица перед зеркалом.

8.2 Тема: Самомассаж рук, ног (2 часа).

Форма обучения: мастерская общения (30 мин).

1. ТБ при выполнении самомассажа рук и ног.
2. Основные приемы самомассажа рук и ног.

Форма обучения: практика (1ч.30 мин).

3. Разучивание основных приемов: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, вибрационные и ударные приемы при самомассаже рук и ног.
4. Самомассаж рук и ног.

9. Оказание первой доврачебной помощи (5 часов).

9.1. Тема: Оказание доврачебной помощи при ушибах и вывихах (1 час).

Форма обучения: мастерская общения

1. Постановка проблемного вопроса: Что такое ушиб? Какие признаки ушиба ты знаешь?
2. Постановка проблемного вопроса: Что такое вывих? Какие признаки вывиха ты знаешь? Обсуждение.
3. Просмотр мультимедийной презентации «Оказание первой доврачебной помощи при ушибах и вывихах». Обсуждение, вопросы.

Форма обучения: практика

4. Демонстрация приемов оказания первой доврачебной помощи на муляжах торса и скелета человека.

9.2. Тема: Оказание доврачебной помощи при растяжении связок, переломах (1 час).

Форма обучения: мастерская общения

1. Постановка проблемных вопросов: Что такое растяжение связок и перелом? Чем они отличаются друг от друга? Коллективное обсуждение.
2. Просмотр мультимедийной презентации «Оказание доврачебной помощи при растяжении связок, переломах». Обсуждение, вопросы.

Форма обучения: практика

3. Демонстрация приемов оказания первой доврачебной помощи при растяжении связок и переломах, на муляжах торса и скелета человека.

9.3. Тема: Искусственное дыхание. Первая помощь при попадании различных предметов в дыхательные пути, пищевод, ухо, нос (1 час).

Форма обучения: мастерская общения

1. Постановка проблемного вопроса: Что такое искусственное дыхание? Коллективное обсуждение.
2. Просмотр мультимедийной презентации «Первая помощь при попадании различных предметов в дыхательные пути, пищевод, ухо, нос»

Форма обучения: практика

3. Демонстрация приемов оказания первой доврачебной помощи при попадании различных предметов в дыхательные пути, пищевод, ухо, нос, на муляжах торса и скелета человека. Искусственное дыхание.

9.4.Тема: Первая помощь при укусах насекомых и отравлениях (1 час).

Форма обучения: мастерская общения

1. Постановка проблемного вопроса: Какие заболевания вы знаете, переносчиками которых являются насекомые? Обсуждение.
2. Просмотр мультимедийной презентации «Первая помощь при укусах насекомых». Коллективное обсуждение.
3. Постановка проблемного вопроса: Какие виды отравления, симптомы отравления вы знаете?

Форма обучения: практика

4. Демонстрация приемов оказания первой доврачебной помощи при укусах насекомых и отравлениях.

9.5. Тема: Первая помощь при ожогах, солнечном и тепловом ударе (1 час).

Форма обучения: мастерская общения

1. Постановка проблемного вопроса: Какие виды ожогов вам знакомы? Каковы их симптомы? Обсуждение.
2. Просмотр мультимедийной презентации «Первая помощь при ожогах, солнечном и тепловом ударе». Коллективное обсуждение, вопросы.

Форма обучения: практика

3. Демонстрация приемов оказания первой доврачебной помощи при ожогах, солнечном и тепловом ударе.

10. Элементы аутотренинга, релаксации (5 часов).

10.1. Тема: Упражнение для расслабления верхних и нижних конечностей (3 часа).

Форма обучения: тренинг (3 часа)

1. Тренинг «Я все смогу». Формула направлена на создание у детей настроения на преодоление трудностей. Поможет быть им доброжелательными, радостными, более открытыми людям и окружающему миру.

Форма обучения: практика

2. Упражнения для расслабления мышц верхних конечностей.
3. Упражнения для расслабления мышц нижних конечностей.

10.2. Тема: Упражнения на расслабление всего организма. Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании (2 часа).

Форма обучения: тренинг

1. Тренинг «Прогулка на велосипеде». Тренинг направлен на успокоение, снятие излишнего напряжения, на повышение настроения, позитивное мироощущение.

Форма обучения: практика

2. Упражнения на расслабление всего организма.
3. Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании.

11. Подвижные игры (6 часов).

11.1. Тема: Подвижные игры на укрепление опорно-двигательного аппарата (3 часа).

Форма обучения: мастерская общения

1. ТБ при проведении подвижных игр.
2. Основные правила игры.

Форма обучения: игра

3. Игры на укрепление опорно-двигательного аппарата: Иванка, Прыжок лягушки, Продаем горшки, Кто кого перетянет, Шар из снега.
4. Упражнения на восстановление дыхания.

11.2. Тема: Подвижные игры на развитие ловкости и координации движения (3 часа).

Форма обучения: мастерская общения

1. Беседа «Роль подвижных игр в лечебной физической культуре».
2. Основные правила игры.

Форма обучения: игра

3. Игры на развитие ловкости и координации движения: «Самый быстрый», «Допрыгни», «Зеркало», «Классики», «Подбрось мяч», «Лови мяч», «Тяни-толкай» (эстафета).
4. Упражнения на восстановление дыхания.

12. Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения (4 часа).

12.1. Тема: Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его закрытыми глазами (2 часа)

Форма обучения: мастерская общения (1 час)

1. Постановка проблемного вопроса: Как развить ориентирование в пространстве и точность движения? Коллективное обсуждение, предложения.

Форма обучения: практика (1 час)

2. Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах).
3. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его закрытыми глазами.
4. Игра «Быстро по местам».

12.2. Тема: Движение в колонне с изменением направления по установленным ориентирам. Выполнение и.п. рук по словесной инструкции. Выполнение упражнений без контроля и с контролем зрения (2 часа).

Форма обучения: практика

1. Движение в колонне с изменением направления по установленным ориентирам.
2. Выполнение разных и.п. рук по словесной инструкции.
3. Выполнение упражнений без контроля и с контролем зрения.
4. Игра «Шляпа».

13. Фитбол – гимнастика (7 часов).

13.1. Тема: Комплексные упражнения на фитболах (2 часа).

Форма обучения: мастерская общения

1. ТБ при занятиях на фитболах.
2. Просмотр мультимедийной презентации «История фитбол – гимнастики». Коллективная рефлексия.

Форма обучения: практика

3. Разучивание и совершенствование упражнений: «Пружинка», «Самолет», «Складочка», «Всадник», «Ножницы», «Перекаты», «Улитка».
4. Упражнения на восстановление дыхания.

13.2. Тема: Упражнения для мышц ног и тазовой области (2 часа).

Форма обучения: практика

1. Разучивание и совершенствование упражнений: «Передача мяча», «Передача мяча с касанием пола за головой», «Приседание вдоль стены», «Мост», «Отжимания с согнутыми коленями».
2. Упражнения на восстановление дыхания.

13.3. Тема: Упражнения на дыхание и расслабление (1 часа).

Форма обучения: мастерская общения

1. Постановка проблемного вопроса: Какова роль правильного дыхания при выполнении упражнений на фитболе? Обсуждение.
2. Правила выполнения дыхательной гимнастики на фитболе. Основные исходные положения.

Форма обучения: практика

3. Дыхательная гимнастика на фитболах: «Пузырь», «Покачайся», «Мост», «Ленивец», «Дышим глубже», «Руки к солнцу поднимаю».

13.4. Тема: Упражнения для мышц туловища (4 часа).

Форма обучения: практика

1. Упражнения на фитболе для мышц туловища: «Правильная осанка», «Наклонись и потянись», «Посмотри на ладони», «Петрушка», «Колечко», «Мячики».
2. Дыхательно-голосовые игры и упражнения на материале гласных и согласных звуков и слогов на фитболе: «Муха», «С горки», «Насос», «Надуваем паруса», «Паровоз», «Овечка», «Утки в пруду», «Дудочка».

Методическое обеспечение

Дидактический материал:

1. Таблицы
2. Плакаты
3. Схемы
4. Картинки для зрительной гимнастики
5. Макет тела человека
6. Скелет тела человека
7. Картотека подвижных игр
8. Картотека дыхательной гимнастики
9. Картотека точечных массажей и самомассажа
10. Картотека упражнений на релаксацию

Банк мультимедийных презентаций:

4. «История фитбол - гимнастики»,
5. «Первая помощь при ожогах, солнечном и тепловом ударе»
6. «Первая помощь при укусах насекомых»
7. «Первая помощь при ожогах»
8. «Первая помощь при попадании различных предметов в дыхательные пути, пищевод, ухо, нос»
9. «Оказание доврачебной помощи при растяжении связок, переломах»
10. «Оказание первой доврачебной помощи при ушибах и вывихах»
11. «ЛФК вместо таблеток!».

Банк видеофильмов:

- «Тело человека»
- «Скелет человека»
- «Человек от рождения до старости»
- «Самомассаж»

Практические задания.

Материально-техническое оснащение занятий: мячи разных размеров, массажный мяч «Еж», скакалки, ортопедические мешочки, мешочки с песком, модули, гимнастические коврики, гимнастические палки, ткань 20х20, дуги для подлезания, фитбол, валики для ног, ортопедические массажные коврики, кистевые эспандеры.

Список литературы для педагога

1. Бабенкова Е.А., Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие. М.Астрель, 2003 год.
2. Евдокимова Т.А., Справочник по ЛФК, Спб. 2003 год.
3. Епифанов В.А., Справочник по ЛФК, М. Мед. 1987 год.
4. Иванов С.М., ЛФК при заболеваниях в детском возрасте. М. Мед. 1992 год.
5. Криворучко Т.С Особенности физического развития детей подростков. Кишинев 1976 г.
6. Ловейко В.Д., ЛФК у детей при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии. М. Мед. 1992 год.
7. Ловейко В.Д., Фонарев М. И. ЛФК при заболеваниях позвоночника у детей Л. Мед. 1988 год.
8. Милукова И.В., Евдокимова Т.А., Лечебная физкультура, новейший справочник, М., 2003 год.
9. Никифорова О.А., Федоров А.М., Здоровьесберегающее сопровождение воспитательно-образовательного процесса. Кемерово 2003 год.
10. Потапчук А.А., Дидур М.Д., Осанка и физическое развитие детей. Спб. Речь, 2001 год.
11. Программа по физической культуре для учащихся 1-10 классов общеобразовательных школ, отнесенных по состоянию здоровья к специальной мед. группе. Журнал «Физкультура в школе» № 2-6, 1982 год.
12. Практикум по психофизиологической диагностике. М. Владос, 2000 год.
13. Страковская В.Л., Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей. М. 1997 год.
14. Фонарев М.И., Справочник по детской ЛФК. Л.Мед. 1983 год.
15. Хрущев С. В., Врачебный контроль над физическим воспитанием школьников. М. 1977 год.

Список литературы для обучающихся

1. Бабенкова Е.А., Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие. М. Астрель, 2003 год.
2. Иванов С.М., ЛФК при заболеваниях в детском возрасте. М. Мед. 1992 год.
3. Ловейко В.Д., ЛФК у детей при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии. М. Мед.1992 год.
4. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С., Двигательный игротренинг для школьников. М.: Сфера, 2009 год.
5. Хабарова Т.В., Развитие двигательных способностей школьников. СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2010 год.

Список литературы для родителей

1. Брэгг П.С. и др. Позвоночник - ключ к здоровью. - С.-П., 1995. - 335 с.
2. Винокуров Д.А. Частные методики лечебной физической культуры. - М.: Медицина, 1970. - 176 с.
3. Ловейко И.Д., Фонарев М.И. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей. - Изд. - 2-е. - Л.: Медицина, 1988. - 144 с.
4. Хутиев Т.В. и др. Управление физическим состоянием организма (тренирующая терапия). - М.: Медицина, 1991. - 256 с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://shkola-korrekcii.ru/index.php/10-uchebnaya-deyatelnost/131-lfk-3>
2. http://mdou8.68edu.ru/Stranici/Plat_obr_uslugi/Кружок%20лечебная%20физкультура.pdf

Диагностические материалы

Методы определения и оценки физического развития

1. Наружный осмотр.

Эффективность занятий физическими упражнениями, физическое развитие занимающихся, во время врачебного контроля определяется с помощью наружного осмотра, антропометрии и т.д.

Наружный осмотр дает возможность оценить форму грудной клетки, спины, ног, живота, характеризующие в целом телосложение человека.

Форма грудной клетки может быть цилиндрической, что чаще всего наблюдается у лиц, систематически занимающихся физкультурой и конической или уплощенной у не занимающихся, ведущих малоподвижный образ жизни. Уплотнение грудной клетки способствует уменьшению жизненной емкости легких, снижению дыхательной функции организма.

Форма спины может быть нормальной, круглой, плоской, кругловогнутой, в зависимости от степени выраженности естественных изгибов позвоночника.

Позвоночный столб имеет 4 изгиба: 2- обращенных выпуклостью вперед (шейный и поясничный лордозы) и 2 - обращенных выпуклостью назад (грудной и крестцовый кифозы). Все эти естественные изгибы сформировываются к 6-7 годам и закрепляются к 18-20 годам.

Боковые искривления позвоночного столба влево или вправо от вертикальной линии формируют сколиотическую осанку, характеризующуюся асимметричным положением туловища, в частности плеч и лопаток.

Форма живота может быть нормальной, отвислой и втянутой, в зависимости от развития мышц брюшной стенки. Недостаточное развитие дает отвислую форму живота. От степени развития брюшной мускулатуры различают так же нормальную или втянутую формы живота.

Если в основной стойке соприкасаются пятки, колени и внутренняя поверхность бедер, или между ними есть небольшие просветы, то такая форма ног считается нормальной.

Отсутствие касания в области коленного сустава характерно для О-образной формы ног. Расхождение пяток при сомкнутых коленях дает Х-образную форму. Причиной О-образных ног могут быть значительные физические нагрузки, при слабом развитии мышц, перенесенный в детстве рахит и т.д.

Форма стопы. Нормальная форма стопы играет роль амортизатора, что имеет большое значение в предохранении внутренних органов человека и его спинного и головного мозга от излишних сотрясений при ходьбе, беге, прыжках.

Плоскостопие часто сопровождается болевыми ощущениями во время длительной ходьбы или спортивных упражнений, в которых большая нагрузка падает на нижние конечности. По внешним признакам физического развития можно определить тип сложения человека, пропорции частей его тела. Необходимо отметить, что четко выраженные типы телосложения встречаются редко. Чаще встречаются переходные формы с преобладанием признаков того или иного типа телосложения. Поэтому не всегда легко определить тип своего сложения. Наиболее просто его определить можно измерив окружность запястья: астенический тип - менее 16см, нормостенический -16-18см, гиперстенический -19см и более.

В ходе наружного осмотра на занятиях так же выявляется реакция организма на физическую нагрузку по реакции кожного покрова и т.п.

2. Антропометрия

Помимо наружного осмотра уровень физического развития дополняют данные антропометрических измерений. Основными признаками физического развития, определенными с помощью антропометрии являются: рост/стоя и сидя/вес тела, окружность

шеи, окружность грудной клетки, окружность плеча, предплечья, талии, бедра, голени, а также жизненная емкость легких, сила мышц кистей и спины.

Рост в некоторых видах спорта имеет большое значение для достижения спортивных результатов. Так, например, в баскетбол и волейбол подбираются высокорослые спортсмены, в спортивную гимнастику наоборот – малорослые.

Рядом исследователей, занимающихся прогнозированием в спорте предлагаются формулы для определения роста в будущем,

для юношей: (рост отца + рост матери х. 1,08): 2

для девушек: (рост отца х. 0,923 + рост матери): 2

Зная длину тела в двух положениях: стоя и сидя, можно найти коэффициент пропорциональности, который измеряется в процентах.

$KП = (\text{рост, стоя} - \text{рост, сидя}) \times 100$

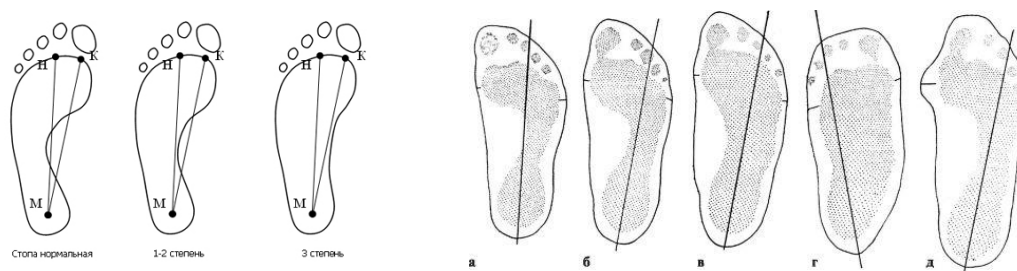
рост сидя

В норме КП равен 87-92%. Этот коэффициент так же имеет значение для занятий спортом.

Вес. Имеет существенное значение для оценки воздействия тренировочных физических нагрузок на организм человека, занимающегося физкультурой и спортом.

Измерение окружности грудной клетки, предплечья, шеи, талии, бедра и голени так же определяет уровень физического развития человека, степень его соответствия телу и возрасту.

Плантография – метод позволяющий определить выраженность плоскостопия с помощью отпечатков. Стопы смазывают раствором, затем делают отпечатки стоп на чистом листе бумаги, опираясь на стопы равномерно всем весом.



Диагностика определения признаков степени усталости (по Л. Г. Серкину)

Объект наблюдения	Степень усталости:		
	незначительная	значительная	большая
Цвет кожи лица	Незначительное покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение (бледность), синюшность
Потливость	Незначительная	Значительная (верхняя часть туловища)	Особенно значительная потливость (ниже пояса), проступание соли
Дыхание	Учащенное, равное	Значительное ускорение	Сильное ускорение, глубокие вдохи

Объект наблюдения	Степень усталости:		
	незначительная	значительная	большая
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивания	Резкое покачивания, отставание от группы (во время похода или другого передвижения группой)
Самочувствие	Никаких жалоб нет	Жалобы на утомление, боль в ногах, сердцебиение, задышку	Жалобы на то же, кроме того, головная боль, тошнота, рвота

Тестирование силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины

Для определения силовой выносливости мышц туловища (Н.А. Гусакова, 1996) рекомендуются следующие тестовые задания (двигательные тесты). 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 в тестирование необходимо вводить игровую ситуацию (Н.Н. Ефименко). Игровая ситуация: «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.

Комплексы упражнений для коррекции осанки

Упражнения для формирования правильной осанки № 1

- Принять положение, стоя у стены, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками; отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение.
- Стоя с правильной осанкой у стены, поднимая руки вперед, вверх, в стороны; вверх поочередно и одновременно обе руки.
- Поднимание согнутой в колено ноги.
- Сидя, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад.
- Лежа на спине: отведение рук в стороны, вперед, вверх. Сгибание и разгибание ног.
- Ходьба, высоко поднимая ноги.

Упражнения для формирования правильной осанки № 2

1. И.п. - стоя, руки к плечам, вытягивание рук вверх - вдох, опускание - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
2. И.п. - стоя, руки на пояс; разгибание корпуса назад - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
3. И.п. - стоя, руки опущены; подняться на носки - вдох, с последующим не глубоким приседанием и выносом рук вперед - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
4. И.п. - стоя, руки на пояс; повороты головы вправо, влево - попеременно (темп медленный); дыхание произвольное. В каждую сторону - по 3 раза.
5. И.п. - стоя, руки согнуты в локтевых суставах; сжатие и разжимание пальцев в быстром темпе. Дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)

Комплекс упражнений для формирования правильной осанки № 3

1. И.п. - стоя, руки на пояс; выпрямление корпуса со сведением лопаток - вдох; возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)
2. И.п. - стоя, руки в стороны; круговые движения руками назад, дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)
3. И.п. - стоя, руки к плечам; наклон корпуса вперед с прямой спиной - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)
4. И.п. - стоя, руки за спиной; наклоны корпуса вправо - влево, дыхание произвольное. (Повторить 4-5 раз.)
5. И.п. - стоя с палкой в руках; приседание, вытягивание рук вверх - вдох, возвращение - выдох. (Повторить 3-4 раз.)
6. И.п. - стоя с палкой в руках; поднимание палки вверх - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
7. И.п. - лежа на спине; попеременно поднимание ног вверх. (Повторить 3-4 раза.)
8. И.п. - лежа на груди, руки на пояс; разгибание корпуса - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
9. И.п. - стоя на четвереньках; попеременно вытягивание прямой руки и ноги вверх - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 1

1. Ходьба босиком по одной линии высоко на носках. Передвижения закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)
2. Стоя на носках, руки вперед. Перекат назад в стойку на пятки, носки максимально

наклонять к себе, руки назад, плавно выполнять перекал вперед в стойку на носках, руки вперед. (Повторять 6-8 раз.)

3. Поднимание мелких предметов с пола пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)

4. Сидя с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы, поочередно и одновременно сгибая и разгибая ступни ног. (Повторить 6-8 раз.)

5. Упор, сидя сзади с согнутыми ногами, правая нога опирается на большой палец, левая на пятку. Смена положений стоп. (Повторить 6-8 раз.)

6. Лежа на спине, выполнить движения ногами "велосипед" с поочередным расслаблением ног и потряхиванием стоп. (Повторить 6-8 раз.)

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 2

1. Стойка на носках, руки на пояс; шаг правой ногой вперед, подняться на носок переходом с пятки на переднюю часть стопы. То же с другой ноги. (Повторить 6-8 раз.)

2. Стойка на носках, руки за голову. Шаг правой ногой на пятку, шаг левой ногой на пятку. Шаг правой ногой на носок, шаг левой ногой на носок. (Повторить 6-8 раз.)

3. О.с - руки в стороны. Полуприсед на правой ноге, левую в сторону на носок, акцентированное опускание левой стопы с носка на всю ступню, передавая на тяжесть тела, правую в сторону на носок. (Повторить 6-8 раз.)

4. Стойка, руки за спину. Полуприсед подняться на носки, полуприсед перекал с носков на всю ступню. (Повторить 6-8 раз.)

5. Сидя с прямыми ногами, руки на пояс. Резким движением переместить носки ног на себя, от себя, наружу (пятки вместе), развести в стороны (пятки вместе), соединить. (Повторить 6-8 раз.)

6. Упор, стоя на коленях. Опираясь на правую руку, выпрямить ноги, касаясь, пола пальцами ног, согнуть ноги, опираясь на всю ступню, выпрямить, с перекалом на заднюю часть стопы. (Повторить 6-8 раз.)

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 3

1. Ходьба перекалом с пятки на носок; выставляя ногу вперед на пятку, максимально наклонять ступню к голени, с последующим подниманием на носок. (Повторить 6-8 раз.)

2. Лежа на полу. Ступни наклонить вправо, влево (поочередно и вместе) расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)

3. Лежа на полу. Наклонить переднюю часть стопы к себе, оттянуть носки от себя, расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)

4. Лежа на полу, ноги врозь: опустить ступни наружу, поднять в исходное положение, опустить внутрь; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)

5. Лежа на полу, согнуть ноги; движения ступнями влево, вправо, вместе и поочередно, наружу и вовнутрь. Встряхнуть ступни. (Повторить 6-8 раз.)

6. Сидя на полу с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы. Наклонить ступни вперед, назад, влево, вправо, наружу, вовнутрь. (Повторить 6-8 раз.)

7. Сидя на пятках, опираясь на прямые руки, выпрямить ноги, передавая тяжесть тела на передний свод стопы; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)

8. Стойка, руки на пояс. Правую ногу поставить вперед на пятку, левую - вперед на пятку; правую - назад на носок, левую назад на носок. (Повторить 6-8 раз.)

Упражнения при плоскостопии № 4

Упражнение «разбойник» — ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего периода выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги он старается подтащить под пятку разложенное на полу полотенце (или салфетку), на котором лежит какой-нибудь груз (например, камень). Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

Упражнение «маляр» — ребенок, сидя на полу с вытянутыми ногами, колени выпрямлены, большим пальцем одной ноги проводит по подъему другой ноги по направлению от большого пальца к колену. «Поглаживание» повторяется 3 — 4 раза. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

Упражнение «сборщик» — ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу (игрушки, прищепки для белья, елочные шишки и др.), и складывает их в кучки. Другой ногой он повторяет то же самое. Затем без помощи рук перекладывает эти предметы из одной кучки в другую. Следует не допускать падения предметов при переносе.

Упражнение «художник» — ребенок карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой, упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

Упражнение «гусеница» — ребенок сидит на полу с согнутыми коленями, пятки прижаты к полу. Сгибая пальцы ног, он подтягивает пятку вперед к пальцам, затем пальцы снова распрямляются и движение повторяется (имитация движения гусеницы). Продвижение пятки вперед за счет сгибания и выпрямления пальцев ног продолжается до тех пор, пока пальцы могут касаться пола. Упражнение выполняется обеими ногами одновременно.

Упражнение «кораблик» — ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы ног друг к другу, постепенно старается выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу (старается придать ступням форму кораблика).

Упражнение «мельница» — ребенок, сидя на полу с выпрямленными коленями, описывает ступнями круги в двух направлениях.

Упражнение «серп» — ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, ставит подошвы ног на пол (расстояние между ними 20 см). Согнутые пальцы ног сперва сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте. Упражнение повторяется несколько раз.

Упражнение «барабанщик» — ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями не касаясь пятками пола, двигает ступнями вверх и вниз, касаясь пола только пальцами ног. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.

Упражнение «окно» — ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола

Упражнение «хождение на пятках» — ребенок ходит на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.

Приложение 4

Упражнения для развития координации движения

1. Стоя на месте переносить тяжесть тела с одной ноги на другую; расслаблять мышцы тазобедренных суставов. (Повторить 8-10 раз.)
2. Стоя на пятках - поднимать носки, стоя на носках - поднимать пятки. (Повторить 8-10 раз.)
3. Ходьба длинными шагами со взмахами прямых рук. (Повторить 8-10 раз.)
4. Ходьба по кругу диаметром 6-7 метров и змейкой (сначала 5-6 шагов по дуге влево, потом столько же вправо.) (Повторить 8-10 раз.)
5. Стоя на месте имитация движения руками. (Повторить 8-10 раз.)

6. Стоя на месте, переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, с упором руками на гимнастическую лесенку. (Повторить 8-10 раз.)

Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата

1. Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону. (Повторить 8-10 раз.)

2. Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.)

3. Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. (Повторить 6-8 раз.)

4. Передвижение по наклонной скамейке вниз, вверх. (Повторить 6-8 раз.)

5. Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, выпрямляя поднять высоко в "угол", руками взяться за пятки. (Повторить 6-8 раз.)

6. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.

7. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.

8. То же с поворотом на 180 - 360 градусов влево - вправо с закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)

Приложение 5

Фитбол гимнастика

Классификация упражнений на фитболе

1. КОМПЛЕКСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ - упражнения, включающие в работу наибольшее количество мышечных групп.

2. УПРАЖНЕНИЯ НА ДЫХАНИЕ И РАССЛАБЛЕНИЕ - упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса, спины, мышц ног.

3. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ И ТАЗОВОЙ ОБЛАСТИ - упражнения для стопы и голени, для увеличения подвижности в суставах, для мышц тазового дна. Силовые упражнения для мышц бедра.

4. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТУЛОВИЩА - упражнения для мышц передней, задней, боковой поверхности туловища (силовые), для увеличения подвижности позвоночника, для мышц шеи.

1 Комплекс.

• **Исходное положение - сидя на фитболе, руки к плечам.**

Выполнение:

1 - руки на фитбол;

2 - вернуться в исходное положение.

• **Исходное положение - стоя лицом к фитболу, руки за спину, ноги врозь.**

Выполнение:

1-2 - наклон вперед не сгибая ног, ладони на фитбол;

3-4 - вернуться в исходное положение (повторить 5 раз).

• **Исходное положение - сидя на фитболе, руки с двух сторон на фитболе сбоку.**

Выполнение:

1-2 - правую ногу согнуть и поставить стопой на фитбол;

3-4 - вернуться в исходное положение.

То же другой ногой (повторить 3-5 раз).

• **Исходное положение - сидя на фитболе, руки на поясе.**

Выполнение:

1-2 - наклон вперед, рукой коснуться правой ноги;

3-4 - вернуться в исходное положение.

То же в другую сторону (повторить 3-4 раза).

• **Исходное положение - сидя на полу спиной к фитболу, придерживая фитбол руками.**

Выполнение:

1-2 - выпрямить ноги;

3-4 - согнуть ноги (повторить 4-6раз).

• **Подскоки с ноги на ногу вокруг фитбола и ходьба на месте. Смена направлений.**

2 Комплекс.

«Хлопок». Исходное положение - стоя лицом к фитболу.

Выполнение:

1-2 - руки через стороны вперед, хлопнуть, сказать: «Хлоп»;

3-4 - вернуться в исходное положение (повторить 6 раз).

«Дотянись». Исходное положение — сидя на фитболе, ноги врозь, руки на поясе, сделать вдох.

Выполнение:

1-2 - руки через стороны вверх. Наклон вперед, коснуться носков - выдох;

3-4 - вернуться в исходное положение - вдох (повторить 3— 5 раз).

«Приседание». Исходное положение - стоя лицом к фитболу.

Выполнение:

1-2 - поднимая пятки и разводя колени, присесть, руки прямые на фитболе, спина прямая;

3-4 - вернуться в исходное положение (повторить 6 раз).

«Поворот». Исходное положение — спиной к фитболу, руки на пояс.

Выполнение:

1-2 - поворот направо, правой рукой коснуться фитбола; 3-4 - вернуться в исходное положение.

То же влево. Ноги не сгибать, смотреть в сторону поворота (повторить 3-4раза).

«Ноги врозь». Исходное положение - сидя на полу, лицом к фитболу, ноги врозь, руки в упоре сзади.

Выполнение:

1 — согнуть ноги ближе к себе;

2 - ноги врозь, не задевая фитбола (повторить 4-6раз).

«Шаги и прыжки». Исходное положение - стоя боком к фитболу. Сделать 10-12 шагов, не отрывая носков ног, прыжки вокруг фитбола, ходьба на месте (повторить 3-4раза)

Упражнения на фитболе для укрепления мышц плечевого пояса и рук

1. Стоя, поднять фитбол перед грудью на вытянутых руках, зафиксировать и вернуться в исходное положение.

2. То же, но фитбол поднять над головой.

3. То же, но хват правой рукой сверху фитбола, а левой - снизу и наоборот.

4. Стоя, перенос фитбола прямыми руками над головой справа налево и наоборот.

5. Стоя, сжимать «дыхательный» мяч руками перед грудью, над головой, опущенными вниз руками.

6. Стоя, вращение фитбола на вытянутых руках вправо-влево.

7. Стоя, сжимать фитбол на вытянутых руках перед грудью, над головой, внизу.

8. Наклон вперед, фитбол в руках, завести его за голову и вернуться в исходное положение (спина прямая) .

9. Поворот с фитболом в руках вправо-влево (руки выпрямлены в локтевых суставах) .

10. То же, но руками при поворотах сжимать фитбол.

11. Наклон вперед, маховые движения прямыми руками с фитболом вверх-вниз.

12. То же, но хват правой рукой сверху фитбола, левой - снизу и наоборот.

13. Те же движения руками в исходное положение сидя.

14. Те же движения руками в исходное положение, лежа на спине.

15. Исходное положение - стоя, фитбол лежит на внутренней части предплечий. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, удерживая фитбол руками.

16. Лежа на животе, руками удерживать фитбол на полу - откатить руками фитбол и вернуть его в исходное положение.

17. То же, но фитбол приподнять над головой, поддержать и опустить.

18. Исходное положение - стоя, в обеих руках «дыхательные» мячи. Отвести руки с мячами в стороны; а) - до горизонтального уровня; б) - выше горизонтального уровня; в) - по диагонали; г) - руками, имитируя движения лыжника.

19. Исходное положение - стоя, фитбол в руках за головой. Поднять фитбол над головой за спиной, подержать и опустить.

20. Исходное положение - стоя, фитбол в опущенных руках за спиной. Сгибая руки, поднять фитбол за спиной вверх и опустить в исходное положение.

21. Исходное положение - лежа на спине, фитбол в руках перед грудью. Поднять фитбол над головой и опустить.

Упражнения для укрепления мышц брюшного пояса на фитболе

1. Исходное положение - лежа на спине, фитбол в руках над головой. Перейти в положение, сидя, перекатывая фитбол по груди, животу и ногам, затем вернуться в исходное положение.

2. Исходное положение - то же, но сесть, ноги под углом 45°.

3. Исходное положение - лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на полу, фитбол между ногами, руки за головой. Сжимая фитбол ногами, перейти в положение сидя.

4. То же, но сесть, ноги под углом 45°.

5. Исходное положение - лежа на спине на фитболе, руки за головой, приподнять до горизонтального уровня над фитболом голову и плечи. Зафиксировать и вернуться в исходное положение.

6. Исходное положение - лежа на спине на фитболе, одна рука на фитболе, другая за головой. Поднимая голову и плечи, повернуть туловище влево, затем вправо.

7. Лежа на фитболе на боку, руки в упоре на фитбол. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.

8. То же, но опора на фитбол одной рукой, другая в «крылышке» и наоборот.

9. Исходное положение - лежа на боку, фитбол между ногами. Поднять фитбол согнутыми в коленных суставах ногами.

10. То же, но поднять фитбол прямыми ногами и вернуться в исходное положение.

Упражнения на фитболе для укрепления мышц тазового дна

1. Лежа на спине, стопы, на мяче, колени согнуты под углом 90°. Удерживая в напряжении ноги, поднять таз, зафиксировать положение и опустить.

2. То же, но на фитболе фиксированы не стопы, а голень.

3. То же, но одна нога фиксирована стопой на колене другой ноги.

4. Исходное положение - лежа на спине, пятки в упоре на фитбол. Поднять таз так, чтобы туловище и ноги составили одну прямую линию.

5. Исходное положение - лежа на спине, одна нога в упоре стопой на фитболе, другая нога фиксирована на колене. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.

6. Исходное положение - лежа на спине, стопы на фитболе, согнуть обе ноги в коленях, приподнять таз. Фитбол прикатить стопами к ягодицам и вернуться в исходное положение.

7. Исходное положение - лежа на спине, стопы на фитболе. Поочередно поднимать и опускать ноги.

8. Исходное положение - лежа на спине, фитбол между ногами, согнутыми в коленях. Сжимать фитбол ногами.

Упражнения на фитболе для укрепления мышц спины

1. Исходное положение - лежа грудью на фитболе, стопы в упоре на полу, руки за спиной. Разгибание в грудном отделе позвоночника.

2. То же, но руки в «крылышки».

3. То же, но руки вверх.

4. То же, но попеременное движение прямых рук вперед-назад.

5. То же, но руками выполнять упражнение «ножницы».

6. Исходное положение - лежа грудью на фитболе, руки на полу, ноги в упоре стопами на полу. Поднять до горизонтального уровня правую ногу, затем левую ногу.

7. То же, но поднять обе ноги одновременно до горизонтального уровня.

8. То же, но поднять одну ногу, согнутую в коленном суставе до 90°.
9. То же, но ногами - горизонтальные и вертикальные «ножницы».
10. Стоя, опора на мяч на предплечьях, ноги в упоре стопами на полу на ширине плеч. Мах правой ногой назад, в сторону, затем то же — левой ногой.
11. Прямые ноги на фитболе, руки в упоре на полу. Не прогибаясь в спине, согнуть и разогнуть колени, подтягивая фитбол к груди.

Упражнения на фитболе для укрепления мышц свода стопы

1. Сидя на фитболе, упор кистями рук на колени. Одновременно ставить стопы то на носки, то на пятки, то на наружный свод.
2. Исходное положение - лежа на полу, одна нога голенью лежит на фитболе, другая нога выполняет «гусеничку» стопой вперед и назад.
3. Исходное положение - сидя на фитболе, стопы на «дыхательном» мяче. Опора на «дыхательный» мяч носками, пятками, наружным сводом стопы.
4. То же, но одна нога в упоре носком, другая пяткой и наоборот.
5. Исходное положение - сидя на фитболе, захватить «дыхательный» мяч между стопами и прокатывать его ногами.
6. Исходное положение - сидя на фитболе, катать мяч стопами вперед-назад.
7. «Гусеничка» поочередно стопами на «дыхательном» мяче, сидя на фитболе.
8. Исходное положение - сидя на фитболе, захватить «дыхательный» мяч между стоп, немного приподнять, сжать фитбол ногами, выпустить на пол, опять захватить (повторить 4-браз).

Упражнения на фитболе для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов

1. Исходное положение - сидя на фитболе, правая рука через теменную часть головы фиксирована на левой височной области. Наклонить правой рукой голову вправо, спина прямая. Повторить то же другой рукой.
2. Исходное положение - сидя на фитболе, руки в замок за спиной. Поднять руки вверх до максимально возможного уровня. Спина прямая.
3. Исходное положение - лежа на спине на фитболе. Тянуть руки в стороны - вверх, ноги в упоре на полу.
4. Исходное положение - лежа на спине на фитболе, руки за головой. Сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, стопы на полу.
5. Исходное положение - стоя на коленях, фитбол перед грудью. Откатить фитбол от себя, зафиксировать положение с небольшим прогибом позвоночника и вернуться в исходное положение.
6. Исходное положение - сидя на полу, ноги в стороны, руки на фитболе. Откатить и прикатить фитбол вперед-назад.
7. Исходное положение - сидя на фитболе, глубокий наклон вперед. Руками обхватить между ногами фитбол и потянуть к себе.
8. Исходное положение - сидя на фитболе. Наклоны вправо-влево, одна рука на фитболе, другая тянется вверх.
9. Исходное положение - лежа на фитболе боком, обе руки вверх. Одной рукой тянуть другую руку вверх.
10. Исходное положение - сидя на фитболе, одна нога согнута в коленном суставе, лежит на другой ноге. Наклон вперед, руки в упоре на мяче сзади.
11. Исходное положение - сидя на фитболе, одна нога в упоре на пятке. Тянуться к одной ноге, затем - к другой ноге.
12. Исходное положение - стоя, одна нога на фитболе. Руками, придерживая фитбол тянуться к другой ноге.
13. Исходное положение - лежа на спине, ноги на фитболе. Поднять максимально вверх правую ногу, затем левую.

14. Исходное положение - стоя у фитбола. Одной рукой фиксировать его, другой рукой подтянуть пятку к ягодице, сгибая ногу в коленном суставе.

15. То же, лежа грудью на фитболе. Одна рука в упоре на полу, другая подтягивает пятку к ягодице.

16. Исходное положение - стоя на одном колене, другая нога вытянута и отведена в сторону, руки на мяче перед грудью. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.

17. Исходное положение - стоя в коленно-кистевом положении, одна нога отведена в сторону и лежит на фитболе. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.

18. Исходное положение - сидя на полу, ноги врозь. Откатить фитбол от себя и к себе, спина прямая.

19. Выпад вперед, фитбол сбоку для опоры одной руки на предплечье; то же с другой стороны.

20. Исходное положение - стоя на одном колене, другая нога вытянута вперед. Откатить фитбол вперед и вернуться в исходное положение.

Комплекс упражнений с использованием фитболов при нарушениях осанки во фронтальной плоскости

- Построение в шеренгу. Ходьба по залу. Гимнастические перестроения в ходьбе (ходьба «змейкой», противоходом, проверка осанки у гимнастической стенки). Разучивание шагов польки (5 минут).

- Исходное положение - основная стойка, с мешочком с песком на голове. 1-2 - руки в «крылышки»; 3-4 - вернуться в исходное положение (повторить 6-8раз).

- Исходное положение - то же. 1 - руки вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 - вернуться в исходное положение; 3-4 - руки вверх, то же - левой ногой (повторить 6-8раз)

- Ходьба на носках с мешочком на голове вокруг фитбола. Следить за осанкой, одной рукой придерживая фитбол. Выполнять в течение 1 минуты.

- Исходное положение - лежа на спине на фитболе. 1-2 - руки к плечам; 3-4 - поднять правую ногу; 5-6 - согнуть ногу в колене; 7-8 - выпрямить ногу и вернуться в исходное положение; 9-16 — то же левой ногой (повторить 6—8раз).

- Исходное положение - то же. Перейти в положение, сидя, руки в «крылышки», затем медленно вернуться в исходное положение.

- Исходное положение - на четвереньках, фитбол перед грудью. Упражнение на расслабление.

- Исходное положение - лежа на животе на фитболе. 1-2 -поднять ноги, руки в упоре на полу; 3-4 - движения ногами «ножницы» (в вертикальной и горизонтальной плоскости).

Голова и позвоночник - в одной плоскостях (повторить 6-8раз).

- Исходное положение - то же. 1-4 - руки в «крылышки», ноги на полу; 5-8 - движения руками, как при плавании брассом (повторить 4-6раз).

- Исходное положение - стоя на коленях рядом с фитболом. 1-4 - обвести рукой вокруг себя фитбол по часовой стрелке; 5-8 - против часовой стрелки. Удерживать правильную осанку, вытягиваясь теменной областью вверх (повторить 4-5 раз).

- Ходьба с контролем осанки, руки на поясе (30 секунд).

- Ходьба боком.

- Эстафета с фитболами «Кто быстрее?» (3 минуты).

- Игра на внимание в ходьбе с сохранением осанки.

- Игра «Фитбол в воздухе» (2 минуты).

- Проверка осанки друг у друга и подведение итогов занятия.

Специальные упражнения с использованием фитболов при нарушениях осанки в сагиттальной плоскости

Сутулая и круглая спина.

1. Исходное положение - основная стойка, в руках гимнастическая палка. 1-2 - палку завести за лопатки, подтянуть живот; 3-4 - вернуться в исходное положение.

2. Исходное положение - основная стойка. 1-4 - «крылышки» руками.

3. Исходное положение - лежа на животе на фитболе. 1-2 -руки в «крылышки»; 3-4 - держать.

4. Исходное положение - лежа на животе на фитболе. 1-2 -ноги поднять, руки в упоре на полу; 3-4 вернуться в исходное положение.

5. Исходное положение - лежа на животе на фитболе, руки в упоре на полу. 1-4 - горизонтальные «ножницы» ногами; 5-8 -вертикальные «ножницы» ногами.

6. Исходное положение - лежа на спине на фитболе. 1-2 -приподнять голову и плечи, прогнуться, руки в «крылышки»; 3-4 - держать.

7. Исходное положение - лежа на спине на фитболе, руки в «крылышки». 1-4 - поднять правую ногу до горизонтального уровня; 5-8 - вернуться в исходное положение; 9-16 - то же левой ногой.

8. Исходное положение ~ лежа на спине на фитболе, руки к плечам. 1-4 - перекатываясь на фитболе, сгибание и разгибание ног в коленных суставах.

Кругловогнутая спина.

1. Исходное положение - лежа на животе на фитболе. 1-2 поднимание головы, руки в «крылышки»; 3-4 - вернуться в исходное положение.

2. Исходное положение - то же. 1-2 - поднять голову, руки вперед; 3-4 - руки в стороны; 5-6 - руки к плечам; 7-8 - руки вниз.

3. Исходное положение - то же. 1-4 - движения руками, как при плавании стилем «брасс».

4. Исходное положение - лежа на спине на фитболе. 1-2 -поднимать голову, носки на себя; 3-4 - вернуться в исходное положение.

5. Исходное положение - лежа на спине на фитболе. 1-2 -поднять голову, руки вверх; 3-4 потянуться руками.

6. Исходное положение - то же. 1-4 - согнуть правую ногу в коленном и тазобедренном суставах; 5-8 медленно вернуться в исходное положение.

7. Исходное положение - лежа на спине на фитболе, руки, вниз. 1-4 -держать руки в «крылышки».

8. Исходное положение - лежа на спине на фитболе, руки за головой. 1-2 - сесть, руки на пояс; 3-4 - вернуться в исходное положение.

9. Исходное положение - лежа на спине на фитболе, руки обхватывают фитбол. 3-4 - приподнять над фитболом грудной отдел позвоночника, прижимая при этом поясницу к мячу.

Плоская спина.

1. Исходное положение - лежа на животе на фитболе. 1-2 -поднять голову, руки в «крылышки» (голову не запрокидывать, чтобы затылок и позвоночник находились на одной линии); 3-4 - вернуться в исходное положение.

2. Исходное положение - то же. 1-2 - поднять голову, руки вперед, выполняя хлопки руками; 3-4 - вернуться в исходное положение.

3. Исходное положение - то же. 1-4 - «брасс» руками.

4. Исходное положение - то же. 1-4 - «бокс» руками.

5. Исходное положение - лежа на животе на фитболе, руки на полу в упоре. 1-2 - поднять прямые ноги одновременно; Б-А удерживать.

6. Исходное положение - лежа на спине на фитболе, руки за головой. 1-2 - поднять голову, носки ног на себя; 3-4 - вернуться в исходное положение.

7. Исходное положение - лежа на спине на фитболе, руки обхватывают фитбол. 1-2 - поднять прямую правую ногу; 3-4 -опустить, 5-6 - поднять левую ногу; 7-8 - опустить.

8. Исходное положение - на четвереньках, фитбол под грудью. 1-2 - «кошечка ласковая» (прогнуться в грудном и поясничном отделе, голову поднять); 3-4 - вернуться в исходное положение.

Плосковогнутая спина.

1. Исходное положение - лежа на животе на фитболе. 1-2 -приподнять голову, руки вперед, сжимать и разжимать пальцы рук.
2. Исходное положение - то же. 1-2 - приподнять голову, руки вдоль туловища, круговые вращения в плечевых суставах вперед.
3. Исходное положение - то же. 1-4 - движения руками «басс».
4. Исходное положение - то же. 1-4 - движения руками «басс» с выдержкой.
5. Исходное положение - лежа на животе на фитболе, руки в упоре на полу. 1—2 — ноги приподнять; 3-4 - удерживать.
6. Исходное положение - лежа на спине на фитболе, руки в «крылышки». 1-2 — приподнять голову, носки на себя; 3-4 -вернуться в исходное положение.
7. Исходное положение - то же. 1-2 -согнуть правую ногу в колене, прижать к груди; 3-4 согнуть левую ногу в колене, прижать к груди.
8. Исходное положение - лежа на спине на фитболе. 1-2 -руки в «крылышки», перейти в положение, сидя на фитболе; 3-4 - вернуться в исходное положение.

Дыхательная гимнастика на фитболах

«Пузырь».

И.п.: лежа на животе, на мяче с опорой на стопы и ладони.

Выполнение: 1-2 - вдох, надавить животом на мяч; 3 - выдох, живот втянуть; 4 - и.п. (4 раза).

«Покачайся».

И.п.: лежа (на спине) на мяче, руки опустить.

Выполнение: 1 -2 - сгибая ноги в коленном суставе, покачаться на мяче вперед-назад; 3 - и.п. (8 раз).

«Мост».

И.п.: лежа (на спине) на полу, руки держать вдоль туловища, мяч находится под чуть приподнятыми коленями.

Выполнение; 1-2 - приподнять чудовище, опираясь на мяч ногами, а руками и плечами на пол; 3 - и.п. (6 раз).

«Передам мяч».

И.п.: лежа (на спине) на полу, мяч зажать между ног, руки вверх.

Выполнение: 1-2 - поднять мяч ногами, перехватить его руками; 3-4 - руки опустить на пол за головой, то же в обратном порядке (4 раза).

«Ленивец».

И.п.: сидя (на пятках) перед мячом, руки на мяче (ладонь на ладонь).

Выполнение-. 1 - лечь грудной клеткой на мяч, подбородком опереться на ладонь; 2 - покачиваться вперед-назад, приподнимаясь с пятки и садясь (8 раз).

Руки к солнцу поднимаю

Руки к солнцу поднимаю,

И вздыхаю, и вздыхаю,

Опускаю руки вниз,

Выдох - паровоза свист.

На четыре — вдох глубокий,

Раз, два, три, четыре.

Раз, два, три, четыре.

(Упражнение на дыхание в положении стоя или сидя требуют дозировки).

На четыре счета — вдох, на четыре счета — выдох.

Дыхательная гимнастика

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики

1. Руки выпрямлены над головой, пальцы сплетены - вдох. На вдохе, сгибая и опуская руки мимо лица, груди, живота, наклоняться (ноги прямые) под прямым углом. Медленно выпрямляясь - выдох. (Повторить 4-5 раз.)
2. Руки в стороны. На вдохе захлестнуть себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки. (Повторить 4-5 раз.)
3. Руки на поясе. На вдохе медленно и глубоко присесть, на выдохе медленно выпрямиться. (Повторить 4-5 раз.)
4. Глубокий вдох. Задержать дыхание и на паузе медленно поднять прямые руки в стороны, соединить ладонями перед грудью, затем за спиной. Опустив руки, выдох. (Повторить 4-5 раз.)
5. Глубокий вдох. На паузу - круговые движения руками вперед и назад (по одному движению в каждую сторону). Выдох. (Повторить 4-5 раз.)
6. Глубокий вдох. На паузе, поднимаясь на носках, поднять прямые руки через стороны вверх, вернуться в исходное положение. (Повторить 4-5 раз.)
7. Глубокий вдох. На паузе медленно присесть и встать. Выдох. (Повторить 4-5 раз.)

Игровые упражнения

для развития физиологического и речевого дыхания

"Задуй упрямую свечу" - в правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно выдыхать, "гасить свечу".

"Паровоз" - ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движения коле паровоза, произнося при этом "чух-чух" и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения.

"Пастушок" - подуть носом в небольшую дудочку как можно громче, чтобы создать разбежавшихся в разные стороны коров; показать ребенку, что необходимо вдохнуть через нос и резко выдохнуть в дудочку.

"Гуси летят" - медленно и плавно ходить по комнате, взмахивая руками, как гуси; руки-крылья на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося "гу-у-у" (8-10 раз).

"Кто громче" - выпрямить спину, сомкнуть губы, указательный палец левой руки положить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрей (рот закрыть) и произносить (выдыхать) "м-м-м", одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре (в результате получается длинный скандированный выдох); звук [м] надо направлять в нос, он должен быть звучным; выполнить такие же действия, прижимая правую ноздрю.

"Аист" - стоять прямо, поднять руки в стороны, одну ногу, согнув в колене, вынести вперед и зафиксировать положение на несколько минут, удерживая равновесие; на выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш" (6-7 раз).

"Маятник" - сесть по-турецки, руки на затылке; спокойно вдохнуть (пауза 3 сек), наклониться вперед - выдох, возвратиться в исходное положение - вдох. Повторить 3 - 4 раза.

"Охота" - закрыть глаза, по запаху определить, что за предмет перед вами (апельсин, духи, варенье и т.д.)

"Шарик" - представить себя воздушными шариками; на счет 1, 2, 3, 4 сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание. Затем на счет 1 - 5 медленно выдохнуть.

"Каша" - вдыхать через нос, на выдохе произнести слово "пых". Повторить не менее 6 раз.

"Ворона" - сесть прямо, быстро поднять руки через стороны вверх - вдох, медленно опустить руки - выдох. Произнести: кар-р-р!

"Покатай карандаш" - вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить по столу круглый карандаш.

"Греем руки" - вдыхать через нос и дуть на озябшие руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.

"Пилка дров" - встать друг против друга парами, взяться за руки и имитировать распиливание дров; руки на себя - вдох, руки от себя - выдох.

"Дровосек" - встать прямо, ноги чуть уже плеч; на выдохе сложить руки топориком и поднять вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустить вниз, корпус наклонить, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнести "ух". Повторить 6 - 8 раз.

"Сбор урожая" - встать прямо, поднять руки вверх, чтобы достать яблоки - вдох (пауза 3 сек). Опустить руки, наклонить корпус вперед и вниз - выдох. Повторить 3 - 4 раза.

"Комарик" - сесть, ногами обхватить ножки стула, руки поставить на пояс. Вдохнуть, медленно повернуть туловище в сторону; на выдохе показать, как звенит комарик - "з-з-з"; быстро вернуться в исходное положение. Новый вдох - и поворот в другую сторону.

"Сыграем на гармошке" - встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Вдохнуть (пауза 3 сек). Наклон в левую сторону - медленно выдохнуть, растянув правый бок. Исходное положение - вдох (пауза 3 сек). Наклон в правую сторону - медленно выдохнуть. Повторить 3 - 4 раза.

"Трубач" - поднести к губам воображаемую трубу. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами на воображаемые клавиши, на выдохе произнося "ту-ту-ту" (10 - 15 сек).

"Жук" - сесть, руки развести в стороны, немного отведя их назад - вдох. Выдыхая, показать, как долго жужжит большой жук - "ж-ж-ж", одновременно опуская руки вниз.

"Шину прокололи" - сделать легкий вдох, выдыхая, показать, как медленно выходит воздух через прокол в шине - "ш-ш-ш".

Приложение 7

Зрительная гимнастика

Гимнастика для глаз способствует более быстрому восстановлению работоспособности, эффективному усвоению учебного материала, активизации, упражнению и восстановлению зрения. Зрительная гимнастика направлена на улучшение и сохранение зрения, является профилактикой близорукости и дальнозоркости.

«Волшебные» игры для глаз — это тренировка глазных мышц детей и успех здорового зрения в будущем.

При выполнении зрительных гимнастик необходимо помнить следующие рекомендации:

1. Упражнения для глаз выполняются спокойно, без напряжения.
2. Начинать тренировку рекомендуется с простых упражнений, постепенно переходя к более сложным.
3. Между упражнениями полезно часто поморгать глазами.
4. Продолжительность первых занятий — 2 минуты, затем ее следует постепенно довести до 8-10 минут. Частота занятий — 2 раза в день.
5. Упражнения следует выполнять без очков.
1. **«Темное расслабление».** Детям закрыть ладонями глаза, добиваясь идеального черного цвета в глазах (очки снять).
2. **«Диагонали».** Направить взор в левый нижний угол (взор в сторону плеча), затем моргнуть 3 раза, то же самое повторить, направляя взор в правый нижний угол. Затем перевести взор в верхний левый угол, поморгать 3 раза, то же самое повторить с переводом взора в правый верхний угол.
3. **«Вращение».** Вращать глазами по часовой стрелке, затем в обратную сторону. Закрывать глаза, отдохнуть.
4. **«Косые глаза».** Переводить взгляд с дальнего предмета на кончик носа и обратно в медленном темпе (30-40 с).

5. **«Метка на стекле».** Смотреть то на метку на стекле окна, то на предмет вдали на линии зора. Вместо метки можно смотреть на близко стоящий предмет 3 мин, 5 мин, 7 мин.
6. **«Круговое движение головы».** Очень медленно производить круговые движения головой в одну сторону, затем в другую. Взглядом охватить как можно большее пространство.
7. **«Удивление».** Сильно зажмурить глаза, посмотреть в темноту. Затем широко открыть глаза, сделать удивленный вид.
8. **«Расслабление».** Сильно зажмурить глаза, затем расслабить лоб и веки.
9. **«Моргание».** Быстро закрывать и открывать глаза.
10. **«Вертикали».** Перемещать взор то вверх, то вниз, не поднимая и не опуская головы.
11. **«Горизонтالي».** Перемещать взор то влево, то вправо, не поворачивая головы.
12. **«Двоение в глазах».** Смотреть на конец указательного пальца вытянутой руки. По средней линии лица приближать палец, не сводя с него глаз, пока палец не начнет двоиться.

«Весёлая неделька» для глаз

Понедельник

Всю неделю по — порядку,

Глазки делают зарядку.

В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

Вторник

Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда – сюда,

Ходят влево, ходят вправо

Не устанут никогда.

Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

Среда

В среду в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать.

Жмуримся и открываем

Так игру мы продолжаем.

Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения).

Четверг

По четвергам мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль,

Что вблизи и что вдали

Глазки рассмотреть должны.

Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации).

Пятница

В пятницу мы не зевали

Глаза по кругу побежали.

Остановка, и опять

В другую сторону бежать.

Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз).

Суббота

Хоть в субботу выходной,
Мы не ленимся с тобой.
Ищем взглядом уголки,
Чтобы бегали зрачки.

Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз).

Воскресенье

В воскресенье будем спать,
А потом пойдём гулять,
Чтобы глазки закалялись
Нужно воздухом дышать.

Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение).

Без гимнастики, друзья,
Нашим глазкам жить нельзя!

Зрительная гимнастика «Мастерица».

«Я рубашку сшила Мишке,
- Взор переводят вправо, влево.
Я сошью ему штанишки.
- Взор переводят вверх, вниз.
Будет Мишенька гулять,
- Движение взора по кругу.
А ночами крепко спать».
- Закрывают глаза. (Повторить 2-3 раза.)

Специальные упражнения для глаз

1. Посмотреть строго вверх, перевести взгляд вниз (6-8 раз).
2. Посмотреть вверх-вправо, затем по диагонали вниз – влево (6-8 раз).
3. Посмотреть вверх-влево, по диагонали вниз – вправо (6-8 раз).
4. Перевести взгляд в левый угол глаза, затем по горизонтали в правый (6-8 раз).
5. Вытянуть вперед руку по средней линии лица. Смотреть на конец пальца и медленно приближать его, не сводя глаз до тех пор, пока палец начнет «двоиться» (6-8 раз).
6. Палец на переносице. Перевести взгляд обоих глаз на переносицу и обратно (10-11 раз).
7. Круговые движения глазами по часовой стрелке и обратно.
И.п. – сидя.
8. Быстро моргать в течение 15с. Повторить 3-4 раза.
9. Крепко зажмурить глаза на 3-5с, затем открыть на 3-5с. Повторить 8-10 раз.
10. Закрывать глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 мин.
И.п. – стоя.
11. Перевод взгляда с ближнего предмета на дальний и наоборот.

Приложение 8

Упражнения для релаксации организма

Релаксация – это система упражнений, направленных на произвольное расслабление мышц и основанное на способности человека мысленно при помощи образного представления отключать мышцы от импульсов, идущих от двигательных центров головного мозга.

Правила подбора упражнений и их проведение:

- Упражнения выполняются в тихой, спокойной обстановке.
- Расслабиться лучше с закрытыми глазами.
- Во время выполнения упражнений необходимо учить детей распознавать ощущения напряженности и расслабленности.
- Не спешите заканчивать релаксацию.
- Дети могут полежать, если им хочется.
- Выходить из этого состояния нужно медленно и спокойно: сначала потянуться, словно после пробуждения ото сна, затем открыть глаза и потихоньку сесть.
- При использовании упражнений на расслабление отдельных частей тела учитывать предыдущий вид деятельности.

Упражнения на расслабление мышц шеи

1. Расслабленное падение головы вперед и назад.
2. То же, но в сторону.
3. Поворот головы и расслабленное падение головы вперед.
4. Расслабленное круговое движение головы (сидя).

Упражнения на расслабление туловища

1. Лежа на спине, расслабить мышцы.
2. Из стойки ноги врозь расслабить мышцы головы и туловища (голова и туловище упадут вниз-вперед).
3. То же, но закончить падение туловища сгибанием ног.
4. Из стойки ноги врозь наклон туловища вперед, руки в стороны; расслабленно уронить туловище, до наклона согнувшись, руки расслабленно падают вниз. На второй счет руки и туловище в и.п.
5. Из стойки ноги врозь последовательно расслабить: мышцы шеи (голова «упала»); плечевой пояс и руки; все туловище.
6. Из основной стойки падение прямого тела вперед с выставлением одной ноги вперед и последующим расслаблением туловища и падением верхней части туловища (до наклона вперед).
7. Сидя на пятках, попеременно держаться прямо с прогнутой поясницей и расслабленно с согнутой спиной, руки вперед-вниз, расслабленно.

Упражнения на расслабление нижних конечностей

1. Стоя на одной ноге на гимнастической скамейке, придерживаясь рукой за гимнастическую стенку, другая нога свободно висит вниз, партнер толчком раскачивает висящую ногу.
2. То же, но движения производит сам упражняющийся концом свободной ноги с последующим расслаблением.
3. Стоя на возвышении, качание свободно висящей ноги с полуприседанием на опорной ноге и последующим за ним разгибанием опорной ноги.
4. Стоя на возвышении, поднять одну ногу вперед, расслабив мышцы, сбросить ногу вниз с последующими затухающими качаниями.
5. То же из и.п. – нога вытянута назад.

Упражнения на расслабление мышц верхних конечностей

1. Туловище в полунаклоне вперед, руки висят свободно; поднять плечи вверх и, расслабив их, опустить (руки при этом слегка качнутся).
2. Туловище в полунаклоне вперед, руки в стороны; расслабленное положение рук с последующими затухающими колебаниями.
3. То же, но из положения руки вверх.
4. Партнер берет занимающегося за пальцы рук и поднимает их вперед, затем внезапно отпускает.
5. То же, но руки вверх.

6. Из и.п. – ноги врозь со слегка согнутыми коленями и полунаклоном туловища вправо (влево) – резким разгибанием ног привести в качание свободно висящую руку. То же другой ногой и рукой.
7. Из и.п. – ноги врозь, руки вверх – мах руками вниз и назад и опять вверх с одновременным пружинящим приседанием и наклоном туловища вперед с последующим выпрямлением.
Движение аналогично подготовленному при прыжке с места, но руки движутся пассивно (расслаблено) за счет сгибания и разгибания ног.
8. Туловище в полунаклоне вперед, руки в стороны; расслабленное падение предплечий.
9. Руки в стороны, с ненапряженной кистью, ладонями вверх; поворачивать руки в плечевом суставе внутрь (ладонями вниз), пока предплечье не упадет пассивно вниз (руки в стороны).
10. Из основной стойки с руками, свободно опущенными вниз, и ладонями, повернутыми наружу, медленно поднимать руки через стороны вверх, пока предплечья не упадут, сгибаясь в локте, пассивно внутрь.
11. Из и.п. – руки вверх или в стороны – падение расслабленными кистями вниз.
12. встряхивание кистей в различных исходных положениях, руки в стороны, вверх и т.д.
13. Из и.п.- руки вверх, последовательное расслабление и падение кистей рук, предплечий, плеч.

Упражнения на расслабление в и.п. - лежа

1. И.п. – лежа на животе, руки свободно лежат на полу в стороны-вверх, голова повернута в удобную для ребенка сторону. 1-2-руки скользят по полу вниз до бедер, 3-4- ноги врозь, 5-6-ноги вместе, 7-8-вернуться в и.п.
2. И.п. – лежа на животе, руки под подбородком, локти в стороны. 1-2- согнуть правую (левую) ногу, отведя колено в сторону, 3-4-вернуться в и.п.
3. То же, без отведения колена в сторону, а сгибая ногу назад.
4. И.п. – лежа на животе, кисти рук под подбородком, локти в стороны. 1-2- согнуть обе ноги в коленях и отвести их назад, 3-4- вернуться в и.п.
5. И.п. – лежа на спине, руки свободно лежат на полу в стороны-вверх, ноги полусогнуты и разведены в коленях, ступни на полу. 1-2-поднять руки вперед-вверх, кисти расслаблены, 3-4-опустить руки вниз, на пол, 5-6-поднять снова вперед-вверх, 7-8-вернуться в и.п.
6. И.п. – лежа на спине, руки в стороны-вниз. 1-2- согнуть ноги в коленях и подтянуть их к себе без напряжения, 3-4- вернуться в и.п.
7. И.п. – лежа на спине, руки в стороны-вниз. 1-2-производить пронацию и супинацию расслабленных стоп.
8. И.п. – лежа на спине, руки в стороны-вниз. 1-2-положить руки на грудную клетку (выдох), 3-4-вернуться в и.п. (вдох).

После освоения этих упражнений детей учат расслабляться в неподвижном состоянии, сначала лежа на спине, на полу, а затем сидя, ноги калачиком (по-турецки, скрестно).

1. Ребенок ложится на спину, голову поворачивает в удобную для него сторону, руки в стороны-вниз, ноги полусогнуты, колени разведены в стороны, стопы ног сближены, носки развернуты.
2. Чтобы ребенок запомнил мышечное ощущение расслабления, воспитатель предлагает вначале сильно, до дрожи напрячься; сильно вытянуть ноги, оттянув носки, руки, сжав кулаки, подбородок прижать к груди и смотреть на носки. Затем, после 3-4 секунд напряжения в позе, описанной выше. Оно удерживается вначале 10 секунд; постепенно продолжительность расслабления увеличивается до 1-1,5 минуты.
3. Наиболее сложной для расслабления является поза, сидя, ноги скрестно (калачиком, по-турецки), предплечья рук опираются на колени, кисти расслаблено повисают вниз, спина несколько круглая, голова опущена. Позже детей учат расслабляться в том же положении, но сидя на стульчиках, ноги внизу на полу.

Расслабление, сидя и лежа в неподвижном состоянии, проводится и с закрытыми глазами. Это дает еще больший эффект, так как исключает воздействие зрительных раздражителей.

Приложение 9

Тренинги

Тренинг «Я всё смогу»

Формула направлена на создание у детей настроения на преодоление трудностей. Поможет быть им доброжелательными, радостными, более открытыми людям и окружающему миру.

Сегодня прекрасный день и у меня всё прекрасно.

Я чувствую себя хорошо.

У меня замечательное настроение.

Я буду настойчиво и упорно трудиться и обязательно всему научусь.

Я уверена в себе, я верю, что у меня всё получится.

Буду настойчива и упорна в достижении цели.

Я чувствую, что с каждым днём я становлюсь всё умнее, сильнее, красивее, трудолюбивее и увереннее в себе и своих силах.

Я всё смогу.

Тренинг «Прогула на велосипеде»

Направлена на успокоение, на снятие излишнего напряжения, на повышение настроения, позитивное мироощущение.

Утро. Прекрасная солнечная погода.

Я еду на велосипеде.

Вокруг красивые цветущие кусты сирени.

Они благоухают. Щебечут птицы в кустах сирени.

Солнышко пригревает.

Я чувствую его тепло на ногах, руках и шее.

Тепло растекается по всему моему телу.

Я абсолютно спокойна и уверена в себе.

Все неприятности уходят, настроение чудесное.

Я улыбаюсь, и радость улыбки дарю окружающим.

Я еду ровно и красиво.

Спокойно и уверенно держу руль, не спеша кручу педали.

Всё прекрасно!

Приложение 10

Подвижные игры

Подвижные игры на развитие силовой выносливости, внимания, укрепление опорно-двигательного аппарата

«Иванка»

Цель игры: развитие силовой выносливости, внимания, укрепление опорно-двигательного аппарата.

На игровой площадке чертят круг диаметром 5—10 м. Это лес, а в середине квадратик — это дом лесовика. В квадрат помещают Иванку и выбирают лесовика. Остальные — лебеди.

Лебеди, залетая в лес, пробуют забрать Иванку, а лесовик — поймать лебедей рукой или дотронуться до них прутиком. Лебедь, которому удастся вывести из леса Иванку, сам становится лесовиком, и игра начинается сначала.

Правила игры:

забегать в дом лесовика нельзя;
пойманные лебеди выбывают из игры до смены ролей;
лесовик не имеет права выходить из леса и все время стоять возле дома, он должен двигаться по площадке.



«Прыжок лягушки»

Цель игры: укрепление костно-мышечного аппарата ног, туловища.

На игровой площадке отмечается линия старта. Право первым начать игру определяется жребием. Игрок, получивший право на выполнение задания, выходит на линию старта и принимает позу лягушки (становится на четвереньки с опорой на кисти и подошвы ног), затем прыгает вперед три раза. Последнее место приземления отмечается. Затем то же самое выполняют следующие игроки.

Правила игры:

нельзя переступать через линию старта и отрывать ладошки от земли до начала прыжка. Нарушивший правило проигрывает; выигрывает тот, кто прыгнет дальше всех.

Вариант игры: прыжки выполняются спиной вперед.

«Продаём горшки»

Цель игры: развитие ловкости, быстроты двигательной реакции, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата.

Играющие разделяются на две группы: дети-горшки и игроки—хозяева горшков. Дети-горшки образуют круг, встав на колени или усевшись на траву. За каждым горшком стоит игрок—хозяин горшка, руки у него за спиной. Водящий стоит за кругом.



Водящий подходит к одному из хозяев горшка и начинает разговор:

- «Эй, дружок, продай горшок!»
- Покупай!
- Сколько дать тебе рублей?
- Три отдай.

Водящий три раза (или столько, за сколько согласился продать горшок его хозяин, но не более трех рублей) касается рукой хозяина, и они начинают бег по кругу навстречу друг другу (круг обегает три раза). Кто быстрее добегит до свободного места в кругу, тот занимает это место, а отставший становится водящим.

Правила игры:

бегать разрешается только по кругу, не пересекая его;
бегущие не имеют права задевать других игроков;
водящий может начинать бег в любом направлении. Если он начал бег влево, запятнанный должен бежать вправо.

«Кто кого перетянет...»

Цель игры: развитие опорно-двигательного аппарата, силы, выносливости.

В центре игровой площадки чертится круг диаметром 1 м. Двое саней привязывают к концам веревки длиной 3—4 м, а затем ставят так, чтобы веревка проходила через центр круга, а сани находились по обе стороны круга на равном удалении.

Двое играющих садятся на санки лицом друг к другу. По сигналу или команде учителя каждый из играющих пытается втянуть санки своего противника внутрь круга. При этом играющие держатся руками за санки, а действуют только ногами, изо всех сил отталкиваясь от земли.

Правила игры: запрещается помогать руками и братья руками за веревку.

Победителем оказывается тот, кто перетянет санки противника за черту круга.

«Шар из снега»

Цель игры: развитие сноровки, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Эту игру лучше всего проводить на игровой площадке после снегопада. Все участвующие в игре дети разделяются на несколько групп по 4—6 человек в каждой, а затем расходятся в разные стороны площадки.

По сигналу руководителя дети начинают скатывать шар из снега, катая его по площадке. Сигнал к окончанию игры подается через 5—15 минут (в зависимости от количества снега и возраста игроков).

После этого учитель по размерам шара определяет победителя этой игры.

Скатанные шары можно использовать для строительства снежной крепости или снеговика.

Подвижные игры на развитие ловкости и координации движения

«Самый быстрый»

В ходе игры ребенок закрепляет навыки концентрации Внимания, организации, координации движений, научится правильно и быстро одеваться

Хорошо проводить эту игру в небольшом детском коллективе, при желании можно устроить соревнование между ребенком и родителями.

Цель: правильно одеться за определенное время. Учитывая особенности детского развития.

«Допрыгни»

Игра способствует развитию координации движений

Необходимый инвентарь: мел, обручи, ленты.

На близком расстоянии друг от друга нарисуйте круги. Предложите ребенку перепрыгивать из одного круга в другой.

В дальнейшем увеличивайте расстояние между кругами.

Для этой игры часто используют обручи, но поскольку это не всегда возможно, то круги можно выкладывать из широких лент.

«Зеркало»

Развивает внимание и координацию движений

По правилам игры ребенок становится «зеркалом» и повторяет все, что будете делать вы. Начинайте с простых движений. Например, присесть, помахать рукой.

Сложность игры заключается в том, чтобы повторить все движения ведущего зеркально.

«Подбрось мяч»

Развивает координацию движений

Необходимый инвентарь: мяч.

По правилам игры: вы по очереди подбрасываете мяч вверх. При этом нужно хлопнуть в ладоши и сосчитать до одного. Затем поймать мяч. Если мяч успешно пойман, его можно подбросить еще раз и сосчитать до двух, хлопнув в ладоши два раза. Снова поймать мяч. И так далее.

Если мяч не пойман, то ход переходит к другому игроку.

«Лови мяч»

Развивает внимание, ловкость

Необходимый инвентарь: мяч.

По очереди бросайте мяч друг другу, называя животных, птиц, растения, но ловить надо только в том случае, если названа какая-либо птица.

Если же названо что-то другое (не птица), то мяч нужно отбить.

«Тяни-толкай» (эстафета)

Начертить линию, которая будет импровизировать «старт» и «финиш». На 2 команды разбивается четное количество ребят. Далее дети встают парами, спиной друг к другу, цепляясь локтями (переплетая руки). Задачей детей является в таком положении добежать до финишной линии, и, не меняя положения, вернуться назад. То есть, в одну сторону один игрок бежит лицом, а второй задом, на обратном пути ситуация меняется. Побеждает команда, у которой последние игроки закончат забег раньше....

Приложение 11

Игры к занятиям «Занимательная анатомия»

КУКЛА ЗАБОЛЕЛА

Вам потребуется: картонная кукла, разрезанная на части (отдельно голова, руки, ноги, туловище, вырезанные из цветной бумаги нос, рот, глаза, брови, волосы, уши), клеящий карандаш. Попросите учащихся помочь вылечить куклу после тяжелой аварии: приставить на место и приклеить голову, ноги, руки, лицо, предплечье, кисть, плечо, голень, бедро,

стопы. Игру можно усложнить, например, положить больше, чем нужно, рук и ног, хвост, хобот, заячьи уши и т.д.

КАК НАСТРОЕНИЕ?

Вам потребуется: заранее нарисованные человечки с веселым, грустным, сердитым, радостным, спокойным, усталым выражением лица; картонные лица-заготовки, вырезанные из бумаги рты, носы, глаза, брови.

1. Разложите нарисованных человечков и спросите, какое у них настроение. Учащийся объяснит, как он догадался (по линиям носа, рта, бровей).

2. Учащемуся предлагается лицо – заготовка. Необходимо самому склеить портрет веселого человека (для этого уголки губ, рта и глаз, должны быть немного приподняты, грустного человечка с опущенными уголками рта, сердитого со сдвинутыми и опущенными бровями и т.д.).

НАШИ ПОМОЩНИКИ

Вам потребуется: «чудесная коробочка» (с дырочками, чтобы уловить запах) в которой находится предмет с хорошо известным ребенку запахом, например, апельсин; коробочка с колокольчиком, «чудесный мешочек» с деревянным кубиком, сахар, лимон, стеклянный кувшин с водой. Попросите ребенка закрыть нос, завяжите ему глаза платком, уши заложите ватой. Потом поинтересуйтесь его ощущениями. Теперь предложите освободить нос, а глаза и уши оставить закрытыми. Дайте ребенку понюхать коробочку с апельсином, с колокольчиком, кувшин с водой и угадать, что находится внутри. Когда ребенок отгадает, что в одной из коробочек находится апельсин, спросите, как ему это удалось. Затем освободите уши, а глаза и нос закройте. Потрясите над ухом каждым предметом. Что мы сможем узнать? Конечно же, колокольчик! Что нам в этом помогло? Открываем глаза, нос и уши закрываем. Перед нами две закрытые коробочки и прозрачный кувшин. Теперь уж мы точно не ошибемся. В стеклянном кувшине налита вода. Как же мы догадались? Нам помогли наши глазки. А теперь завяжем их платочком, нос и уши закроем. Предлагаем четыре блюдечка: в одном вода, в другом сахар, в третьем лимонный сок, в четвертом горчица. Как же нам отгадать, что тут у нас лежит? А если попробовать лизнуть? Не подвел нас умница-язык, сразу подсказал, где вода, где сладкий сахар, а где кислый лимон. А как узнать, что лежит в мешочке? Тут уж не помогут ни глаза, ни уши, ни нос, ни язык. Опускаем руку внутрь и шупаем (это деревянный кубик!) Вот какие у нас помощники! Глаза видят, уши слышат, нос чувствует запахи, язык определяет вкус, а при помощи рук мы можем узнать предмет на ощупь.

ЧТО УМЕЕТ НОС?

Мы уже знаем, что нос умеет определять запахи. А может быть, он еще зачем-то нужен? Предложите ребенку поговорить с зажатым носом. Правда, получается очень смешной звук, не такой, как обычно? Жаль только, что начинаешь сразу задыхаться. Можно, конечно, дышать и ртом, но тогда прекращаешь говорить. Значит, нос нужен еще и для того, чтобы можно было говорить и одновременно дышать. А теперь попробуем сделать несколько вдохов сначала ртом, а потом носом. Когда воздух был холоднее? Правильно, когда мы вдыхали его ртом. Значит, в носу воздух согревается и в горло попадает уже теплым. Если ребенок не возражает, закапайте ему из пипетки по капле растительного масла в каждую ноздрю. Куда попадает масло потом? В рот. Значит, нос и рот связаны между собой. Вместе они образуют носоглотку. (Если ребенок боится капать в нос, просто напомните ему, как он это делал, когда он был простужен).

УМНЫЙ НОС

Вам потребуется: знакомые ребятам цветы, продукты с характерным запахом (рыба, котлета, хлеб) коробочки с пахучими продуктами (укроп, чеснок, лимон и т.д.), картинки с изображениями соответствующих предметов и растений. Предложите понюхать предмет, не глядя на него, а потом по запаху подобрать подходящую картинку.

ЯЗЫК - ПОМОЩНИК

Вам потребуется: зеркало, четыре блюда (с сахаром, солью, горчицей, лимоном), ватные палочки, стакан с водой, бумажная салфетка. Мы уже знаем, что язык помогает нам определять вкус. А вот как он это делает? Предложите ребятам высунуть язык и рассмотреть его в зеркало. А что это на нем за маленькие точки? Это сосочки, при помощи которых язык и отличает вкус. Попросите ребенка обмакнуть ватную палочку сначала в воду, а потом в одно из блюд. Теперь высовываем язык и прикладываем палочку поочередно к кончику, середине, корню, боковым частям языка. Оказывается, каждая область языка «отвечает» за определенный вкус. Попробуйте узнать, где живут «сладкие» сосочки, где – «соленые» и т.д.

БОЛТУНИШКА

А теперь попробуем промокнуть язык салфеткой и повторим опыт. Как странно. Теперь вообще ничего не чувствуется. Значит, сухой язык вкус не ощущает, ему помогает в этом слюна. Предложите ребенку прижать язык книзу и попробовать разговаривать без его помощи. Ничего не выходит! А теперь попробуем произнести звуки «т», «ж», «к», обращая при этом внимание, где будет находиться язык. Удивительно! Каждый раз он в другом месте, значит, изменяя положение языка, мы можем произносить разные звуки! А для всех ли звуков нужен язык? Скажем «а»? Где язык? А теперь попробуем сказать «б». Язык «отдыхает», а помогают нам уже губы!

УШКИ НА МАКУШКЕ

Предложите закрыть одно ухо. Позовите его со стороны открытого уха. Уточните, хорошо ли он слышал. Теперь окликните с той стороны, где ухо закрыто. Спросите, как он слышал на этот раз. Сделайте вывод: зачем нам два уха?

КАК ЖЕ МЫ СЛЫШИМ?

Вам потребуется: два куска толстой бечевки длиной около 60 см. Привяжите каждый из кусков бечевки за один конец к ножке стола, а за другой – к указательным пальцам ребенка. Попросите вставить пальцы в уши и отойти так, чтобы бечевка натянулась, как струна. Теперь потяните за бечевку. Поинтересуйтесь, слышали, ли они звук. Уши были закрыты, а слышался низкий звук, как будто дернули струну контрабаса. Обратите внимание на то, что веревка задрожала, как- будто на ней появились волны. Расскажите, что внутри уха есть специальная перегородка, барабанная перепонка. Она называется так потому, что натянута туго, как кожа на барабане. Когда раздается какой-то шум, воздух начинает колебаться, эти невидимые колебания воздуха передаются барабанной перепонке, которая тоже начинает вибрировать, и мы слышим звук.

НАШИ ГЛАЗКИ-ЗВЕЗДОЧКИ

Предложите учащимся рассмотреть с помощью зеркала, как устроены глаза. Попросите показать, где веки, ресницы, брови.

Представим, что на улице страшная жара, и пот градом катится со лба. Он может попасть в глаза, и будет очень щипать. Как быть? Ничего страшного, его остановят брови. А теперь вообразим, что поднялся сильный ветер, нам в глаза летит пыль. Не бойся, она осядет на наших ресницах. А если даже в глаз и попадет пылинка, ее смоем, как «мягкая тряпочка», влажное веко. Но вот в глаз летит острый камушек. Что же делать? Не успел ты об этом подумать, а веко уже закрылось, защищая глаз от удара.

Попросите посмотреть вверх, вниз, вправо, влево, наблюдая при этом за собой в зеркало. Обратите внимание на то, что глаз перемещается, «плавает» по глазнице. Рассмотрите черные отверстия в серединке глаз, зрачки. Обычно они одинакового размера. Закройте один глаз, а вторым в течение минуты смотрите на яркий свет. Теперь быстро открываем второй глаз и опять смотрим в зеркало. Тот зрачок, который был закрыт, расширился, а тот, который смотрел на свет, наоборот сузился, стал с булавочную головку. Через пару

минут они опять станут одинаковыми. Расскажите, что внутри глазного яблока находится крохотная линза, хрусталик, которая помогает нам видеть четко. Когда свет слишком яркий, зрачок, чтобы защитить нежный хрусталик, сокращается, а когда света мало, наоборот расширяется, чтобы было лучше видно.

КОНТРОЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ: Найди пары.

ОРГАНЫ КРОВООБРАЩЕНИЯ	ПЕРЕНОСЯТ ОДНИ ВЕЩЕСТВА К КЛЕТКАМ ТЕЛА, ДРУГИЕ ИЗ КЛЕТОК.
ОРГАНЫ ЧУВСТВ	ПОМОГАЮТ ЧЕЛОВЕКУ ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В МИРЕ
НЕРВНАЯ СИСТЕМА	УПРАВЛЯЕТ ОРГАНИЗМОМ
ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ	ОБЕСПЕЧИВАЮТ ОРГАНИЗМ КИСЛОРОДОМ И ВЫВОДЯТ УГЛЕКИСЛЫЙ ГАЗ
ОРГАНЫ ВЫДЕЛЕНИЯ	ВЫВОДЯТ ИЗ ОРГАНИЗМА ВРЕДНЫЕ И НЕНУЖНЫЕ ВЕЩЕСТВА
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА	СЛУЖИТ ОПОРОЙ ТЕЛУ, ПОЗВОЛЯЕТ ЕМУ ДВИГАТЬСЯ И ЗАЩИЩАЕТ ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ
ОРГАНЫ РАЗМНОЖЕНИЯ	ОБЕСПЕЧИВАЮТ ЗАРОЖДЕНИЕ РЕБЕНКА
ОРГАНЫ ПИЩЕВАРЕНИЯ	СНАБЖАЮТ ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА ПИТАТЕЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ И ВОДОЙ
ПОКРОВНАЯ СИСТЕМА	ЗАЩИЩАЕТ ОРГАНИЗМ ОТ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ