Принята: на педагогическом совете №1 протокол №1 от 30.08.2024г.	Утверждена: приказом № 115 от 30.08.2024 г. заведующий МДОУ «Детский сад» №11 «Звездочка» _____А.В.Богатырева

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

физкультурно -спортивной

НАПРАВЛЕННОСТИ

«ЗДОРОВЕЙКА»

для детей 6- 7лет

Срок реализации: 1 год (сентябрь 2024 г. – май 2025г.)

Автор- составитель: Зверева Г.А.

с. Отказное

2024 год

Пояснительная записка

Программа физкультурно-спортивного кружка «Здоровейка» спроектирована с учётом ФОП дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, образовательных потребностей и запросов родителей (законных представителей) воспитанников. Программа определяет цели, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса на ступени дошкольного образования. При разработке данной программы использовались следующие нормативно - правовые документы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2020 г. №196»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2021 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения,

дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2021 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи”.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровейка» физкультурно-спортивной направленности ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей, и запросов их родителей (законных представителей).

Данная программа обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, профилактику плоскостопия и нарушения осанки.

Актуальность

Исследования показывают, что состояние здоровья детей за последнее время резко ухудшилось, а число здоровых дошкольников составляет всего около 10%. Поэтому сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных задач современного общества.

Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и с нарушением осанки, так как эти заболевания взаимосвязаны. Неправильная осанка и плоскостопие способствуют развитию у детей ранних изменений в межпозвоночных дисках, создают неблагоприятные условия для функционирования внутренних органов и всего опорно-двигательного аппарата, тем самым, оказывая, серьезное негативное влияние на здоровье и развитие ребенка в целом.

Своевременное внедрение комплексных занятий, направленных на укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата, является наиболее значимым фактором создания данной программы.

Педагогическая целесообразность

В возрасте 6 -7 лет свод стопы и осанка имеют неустойчивый характер и могут изменяться как в худшую, так и в лучшую сторону в зависимости от образа жизни. Период формирования структуры костей еще не завершен. Скелет ребенка в большей степени состоит из хрящевой ткани, кости недостаточно крепкие. Мышцы развиты недостаточно, поэтому осанка у детей легко нарушается под влиянием неправильного положения тела. Стопа находится в стадии интенсивного роста, ее формирование не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений.

Специально подобранные физические упражнения являются основным и действенным средством профилактики плоскостопия и нарушений осанки, предупреждают нарушения опорно-двигательного аппарата: плоскостопия, сутулости, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов.

Занятия по данной программе дают возможность получать оздоровительный эффект и показаны всем детям, как здоровым, так и имеющим в данный момент постоянные или временные отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата и здоровья в целом.

Основными формами работы с детьми, предусмотренными данной программой являются: общеразвивающие и специально подобранные физические упражнения и игры, направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия; беседы, организованные в ходе занятия во время выполнения двигательных действий или после занятия (групповые или индивидуальные), которые знакомят дошкольников с необходимостью формировать правильную осанку и вести здоровый образ жизни, с техникой выполнения тех или иных видов физических упражнений, их значимостью для организма человека.

В программе предусмотрено отслеживание результатов воздействия упражнений на организм дошкольника посредством мониторинга физического развития и физической подготовленности.

Отличительные особенности программы:

- Рассматривается под оздоровительным аспектом.
- Специальные упражнения: на развитие больших мышечных групп; для укрепления мышечно-связочного аппарата, формирующего правильный свод стопы.

Особенностью комплексов корригирующей гимнастики является использование игровых упражнений с привлекательными для детей образами.

- Занятие построены с учетом возрастных критериев.
- Проводится в тесном сотрудничестве с семьями воспитанников.

Педагогическая концепция программы

Программа является модифицированным вариантом, так как содержание обучения базируется на практических рекомендациях известных авторов.

Программа разработана на основе следующих авторских программ и методических пособий: Пенькова И.В. «Новые подходы к профилактике нарушений осанки и сводов стоп у детей на занятиях по физическому воспитанию», Клюева М.Н. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада», Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у дошкольников».

Принципы реализации программы:

- Принцип индивидуализации, учет возможностей, особенностей развития и потребностей каждого ребенка;
- Принцип конкретности и доступности учебного материала, соответствия требований, методов и приемов и условий образования

индивидуальным и возрастным особенностям детей;

- Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
- Принцип наглядности;
- Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
- Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.
- Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
- Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.
- Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).
- Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
- Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья .

Цель и задачи программы:

Целью данной программы является формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста.

Задачи:

- ✓ Укреплять мышцы спины, а так же мышцы и связки, участвующие в

формировании свода стопы;

- ✓ Формировать и закреплять навык правильной осанки;
- ✓ Совершенствовать двигательные умения с учетом возможностей каждого ребенка;
- ✓ Развивать психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость), опираясь на индивидуальны особенности дошкольников;
- ✓ Формировать у детей умения и навыки правильно выполнять упражнения.

Условия приема обучающихся

Набор на обучение по дополнительной общеобразовательной программе «Здоровейка» производится на основании заявления родителей или законных представителей детей 6 - 7 лет.

Основные формы проведения занятий: практические занятия, тренировочные, игровые.

Методы обучения:

Наглядные:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);

- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;

- подача команд, распоряжений, сигналов;

- рассказ, беседа;

- словесная инструкция.

Практические:

- выполнение и повторение упражнений под руководством;

- самостоятельное выполнение упражнений.

Сроки реализации и особенности организации содержания программы

Реализация программы рассчитана на 1 год (сентябрь - май). Занятия проводятся один раз в неделю (во второй половине дня). Общая продолжительность занятия в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями СанПин составляет: 25 - 30 минут. Количество воспитанников в группе - не более 10 человек. Увеличение количества детей в группе не рекомендовано, так как программа требует постоянного внимания и индивидуального подхода к каждому ребенку.

Основным содержанием программы являются общеразвивающие и специально подобранные физические упражнения, и игры, направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. В программе предусмотрено отслеживание результатов воздействия упражнений на организм дошкольника посредством мониторинга физического развития и физической подготовленности.

Учебный план.

№	Модули	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	**«Профилактика и коррекция нарушения осанки»**	12	2	10	Протокол
2.	**«Профилактика и коррекция плоскостопия»**	12	2	10	Протокол
3.	**«Совершенствование двигательных умений»**	12	2	10	Протокол
Итого часов		36	6	30	

Список детей:

1. Барсукова Аня
2. Худякова Ксюша
3. Сухоруков Женя
4. Боженов Дима
5. Игнатков Егор

6. Вукерт Лариса
7. Миронов Алексей
8. Мамедова Амина

Ожидаемые результаты:

На этапе завершения программы «Здоровейка», у ребенка будет:

– укреплены мышцы спины (высокий уровень статистической мышечной выносливости; высокая степень подвижности позвоночников).

– укреплены мышцы и связки, участвующие в формировании свода стопы (положительная динамика в степени плоскостопия);

– сформирован навык правильной осанки;

– сформированы двигательные умения и навыки с учетом возможностей каждого ребенка;

– развиты физические качества (быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость), в соответствии с их индивидуальными особенностями;

– сформированы у детей умения и навыки правильно выполнять упражнения;

– повышен уровень физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств).

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- Диагностика физического развития детей.
- Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка (фотоотчеты, видеоотчеты, информация для родителей на стендах).
- Открытое итоговое занятие для родителей с показом детьми различных методов оздоровления.

Перспективный план занятий с детьми старшего дошкольного возраста
на 2024 – 2025 учебный год

Месяц	Наименование тем	Количество занятий
Сентябрь	Тема: «Диагностические задания». Цель: определение зоны образовательных потребностей детей для коррекции планирования содержания программы с учетом его индивидуализации.	4
Октябрь	1-2 Тема: «Что такое правильная осанка» (Комплекс № 1) 3-4 Тема: «Путешествие в страну Спорта и Здоровья» (Комплекс № 2)	4
Ноябрь	1-2Тема: «Почему мы двигаемся? » (Комплекс №3) 3-4 Тема: «Ловкие зверята» (Комплекс № 4)	4
Декабрь	1-2 Тема: «Вот так ножки» (Комплекс № 5) 3-4 Тема: «Пойдем в поход» (Комплекс № 6)	4
Январь	1-2 Тема: «Мальвина и Буратино» (Комплекс №7) 3-4 Тема: «Незнайка в стране здоровья» (Комплекс № 8)	4
Февраль	1-2 Тема: Закрепление правильной осанки (Комплекс № 9) 3-4 Тема: «Мы танцоры» (Комплекс № 10)	4
Март	1-2 Тема: «Поможем Буратино» (Комплекс № 11) 3-4 Тема: Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка» (Комплекс № 12)	4
Апрель	1-2Тема: «Веселый колобок» (Комплекс № 13) 3. Тема: Закрепление правильной осанки и коррекция плоскостопия (Комплекс № 14)	4
Май	Тема: «Диагностические задания» Цель: Определение степени освоения детьми программы и влияние образовательного процесса на развитие ребенка. Оформление результатов итоговой	4

	диагностики.	
Итого		36

Условия реализации Программы

Требования к кадровому обеспечению

Программу реализует основной воспитатель, педагогический стаж - 13 лет. У педагога реализующего данную программу должно быть:

- ✓ сформировано понимание современных тенденций физического развития детей;
- ✓ систематизированы теоретические знания об особенностях физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста;
- ✓ сформированы практические умения по организации двигательной активности, оздоровлению и физическому развитию детей;
- ✓ сформированы умения по организации и проведению психолого-педагогического мониторинга, позволяющего оценить результаты освоения детьми ОО «Физическое развитие»;
- ✓ пополнена развивающая предметно-пространственная среда в физкультурном зале дидактическим материалом, пособиями и оборудованием по различным направлениям физической деятельности;
- ✓ усовершенствованы методы и способы педагогического взаимодействия с воспитанниками;
- ✓ активизирована работа с родителями, направленная на оздоровление детей.

Информационно-методическое обеспечение

1.Иллюстрации по теме о ЗОЖ;

2.Конспекты занятий

3. Картотека игр и упражнений по профилактике плоскостопия и нарушений осанки.

4. Картотека музыкально-ритмических упражнений;

5. Картотека подвижных игр;

6. Консультации для родителей по профилактике и коррекции плоскостопия и нарушения осанки.

7. Методическая литература по профилактике и коррекции плоскостопия и нарушений осанки

8. Наглядно-дидактические пособия «Упражнения для профилактики плоскостопия», «Правильная осанка», «Правильная посадка во время занятий».

10. Видеоролики, презентации по теме ЗОЖ;

9. Демонстрационный материал.

Материально-техническое обеспечение

Для полноценного физического развития детей, имеющих нарушения функций опорно-двигательного аппарата, важнейшее значение имеет создание благоприятной предметной среды как в ДОУ, так и в спортивном зале. Созданная нами предметно - развивающая среда в спортивном зале включает зоны двигательно-игровой деятельности: для выполнения различных видов прыжков, метания, лазания и другой двигательной деятельности, что позволяет более эффективно осуществлять коррекцию и компенсацию нарушений в развитии детей.

Предметно-игровая среда в спортивном зале ДОУ включает в себя: Инвентарь и материалы:

- ✓ Гимнастические скамейки;
- ✓ Стульчики;
- ✓ Гимнастическая стенка;
- ✓ Мячи;
- ✓ Гимнастические палки;
- ✓ Обручи;
- ✓ Скакалки;
- ✓ Мешочки с песком;
- ✓ Гантельки;
- ✓ Кегли;
- ✓ Большие и малые кубы;
- ✓ Дуги;
- ✓ Мячики-ежики;
- ✓ Массажные дорожки и коврики;
- ✓ Гимнастические маты;

Нестандартное оборудование: платочки, пластиковые «Скорлупки» от киндер сюрпризов, пробки от пластиковых бутылок, резиновые жгутики и др.

Развивающие зоны:

- ✓ Зона для построения в круг.
- ✓ Зона для метания набивного мяча.
- ✓ Зона для прыжков
- ✓ Тропа здоровья
- ✓ Зона для выполнения упражнений в висе

При проведении образовательной деятельности в кружке широко используются разнообразные игры-забавы, спортивно-игровой материал, оборудование и инвентарь.

Все это является органичной составной частью предметно - пространственной среды, которая способствует здоровому развитию детей.

Формы аттестации и оценочные материалы

Цель диагностики: выявление уровня освоения программы.

На начало года: определение зоны образовательных потребностей детей для коррекции планирования содержания программы с учетом его индивидуализации.

На конец года: Определение степени освоения детьми программы и влияние образовательного процесса на развитие ребенка. Оформление результатов промежуточной и итоговой диагностики

Педагогическая диагностика проводится два раза в год: на 1-ой неделе сентября; 4-ой неделе мая.

Метод диагностики:

- метод педагогического наблюдения;
- метод тестирования.

Метод педагогического наблюдения.

Наблюдая в ходе занятий за детьми, воспитатель обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку. В результате применения данного метода выявляется, насколько детям интересны упражнения и игры, а также

эффективность тех или иных упражнений и игр. Отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные детьми в период обучения по данной программе.

Уровни освоения:

3 балла- высокая двигательная активность ребѐнка, самостоятельность, инициатива, быстрое осмысление задания, точное выполнение упражнений без помощи взрослых.

2 балла - интерес к физическим упражнениям, желание включиться в физкультурную деятельность. Но ребёнок затрудняется в выполнении заданий. Требуется помощь взрослого, дополнительные объяснения, показ, повтор.

1 балл – низкая двигательная активность, без интереса относится к физкультурной деятельности. Не готов к самостоятельности.

Метод тестирования:

Для решения образовательных задач проводится оценка индивидуального развития детей. Результаты педагогической диагностики используются для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

Диагностические задания разработаны в соответствии с методиками И. Д. Ловейко, Г.И.Турнера, К.Ф.Зенкевич и оцениваются по трехбалльной шкале.

Форма отслеживания образовательных результатов: наблюдение с занесением результатов в протокол (Приложение 1).

Список используемой литературы:

1. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Растим здорового ребенка. Новые стандарты» – М.: УЦ «Перспектива», 2011.
2. Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» – М.: ТЦ Сфера, 2008.
3. Клюева М.Н. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно–двигательного аппарата в условиях детского сада» – СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2007.
4. Карепова Т.Г, «Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы» – Волгоград: Учитель,

2011г.
5. Картушина М.Ю. «Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сад» – М.: ТЦ Сфера, 2004.
6. Каштанова Г.В. «Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста» Практическое пособие -2 – е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2007.
7. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников» – М: Просвещение, 2006.
8. Лосева В.С. «Плоскостопие у детей: профилактика и лечение» – М.: ТЦ Сфера, 2007.
9. Пенькова И.В. «Новые подходы к профилактике нарушений осанки и сводов стоп у детей на занятиях по физическому воспитанию». Дошкольное воспитание, №9, 2010.
10. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» – М.: ТЦ Сфера, 2012.

Приложение 1

Критерии оценивания результатов образовательной деятельности физкультурно-спортивного кружка «Здоровейка»

Задание №1

Цель: *выявить статистическую мышечную выносливость*

Инструкция: «Лечь на спину. Приподнять голову вверх и посмотреть на носочки. Зафиксировать данную позу на 2-3 секунды».

Оценка:

3 балла - ребенок спокойно лежит на спине, приподнимает голову и глядит на носочки, может зафиксировать на некоторое время данное положение тела;

2 балла – ребенок с трудом удерживает голову, положение тела не фиксирует;

1 балл – ребенок не может поднять головы, приподнимает ноги во время инструкции.

Задание №2

Цель: *выявить статистическую мышечную выносливость спины*

Инструкция: «Лечь на живот. Руки вытянуть вперед, ноги вместе. Слегка приподнять одновременно и руки и ноги от пола. Зафиксировать данное положение на 2-4 секунды».

Оценка:

3 балла - ребенок спокойно лежит на животе и приподнимая руки вверх, фиксирует положение тела прогнувшись в спине.

2 балла – ребенок приподнимает либо руки, либо ноги от пола. Слегка прогибается в спине.

1 балл - ребенок не может приподнять руки, ноги. Не делает прогиб в спине.

Задание№3

Цель: определить степень подвижности позвоночника.

Инструкция: «Встать на скамейку. Ноги поставить на ширине плеч. Наклониться вперед и не сгибая колен дотронуться до края скамьи».

Оценка:

3 балла- ребенок, стоя на скамейке, параллельно ставит ноги и наклоняясь вперед, не сгибает колени.

2 балла- ребенок спокойно стоит на скамье, наклоняется вперед, колени слегка сгибает, но не может дотронуться до края скамьи.

1 балл- ребенок наклоняется вперед, сгибает колени и слегка приседает. Спина неровная.

Задание №4

Цель: выявление плоскостопия у детей посещающих ДОУ тест проводится при помощи плантографа, с медицинским работником.

Инструкция: «Ребенок становится обеими ногами на середину рамки (на бумагу, при этом на бумаге остаются отпечатки стопы – плантограмма).

Оценивает специалист. Педагог заносит данные исследования в таблицу.

3 балла – плоскостопие отсутствует.

2 балла- есть плоскостопие.

1 балл- грубо выраженное плоскостопие.

Определяют 3 степени плоскостопия у детей:

1) Наиболее ранней степенью заболевания считается несостоятельность связочного аппарата. Форма свода стопы пока не изменена, но ребенок не может долго ходить, страдает от боли и усталости. После кратковременного отдыха боли проходят, а вот походка становится менее пластичной, ножки к вечеру могут отекать. Первые степени плоскостопия проявляются как чувство усталости после физических нагрузок, если надавить на стопу, ребенок испытывает дискомфорт. Родители слышат жалобы на усталость при ходьбе, отеки стоп.

2) 2 степень плоскостопия называется комбинированной, исчезают своды стопы, она получается распластанной. Сильные постоянные боли в стопах и ноге до коленного сустава, затруднена ходьба.

3) Предыдущие степени плоскостопия легче вылечиваются, если обратиться вовремя, чем 3 степень. Иногда больные приходят к ортопеду именно на этом этапе. Постоянно болят голени и стопы, появляются отеки коленных суставов и боль в пояснице. В нормальной обуви ребенок передвигаться уже не может, требуется ортопедическая коррекция.

№ п/п	**Ф.И. ребенка**	**Наблюдение**		**«Посмотри на носки»**		**«Лодочка»**		**«Достань скамейку»**		**«Отпечатки стопы»**		**Баллы**
		Н.г.	**К.г.**	**Н.г.**	**К.г.**	**Н.г.**	**К.г**	**Н.г.**	**К.г.**	**Н.г**	**К.г.**	
1.	Игнатков	2		2		2		2		2		2
2.	Худякова	2		1		2		1		2		1,5
3.	Мамедова	1		2		1		1		2		1,4
4.	Боженов	2		2		2		2		2		2
5	Кинах	2		2		2		2		2		2
6	Барсукова	2		1		2		2		1		1,4
7	Миронов	1		2		1		2		2		1,4

8	Вукерт	2		2		2		2		2		1,5
9		1		2		1		1		1		1,4

Приложение №2

Комплекс №1

Цель: *Развитие пространственного воображения, крупной моторики, координации; формирование перекрестных движений.*

Ходьба на носках, на пятках, внешней стороне стопы, «змейкой». Бег по ограниченной плоскости, «змейкой», по кругу.

Упражнения сидя на полу.

1.И.п. - сидя на полу, наклоны вперед, достать пальцами рук носки ног (6 раз).

2. И.п. - сидя на полу, руки на поясе, наклоны влево, вправо (6 раз).

3. И.п. - сидя на полу, достать левой рукой правый мыс ноги, правой рукой левый мыс ноги (6 раз).

4. И.п. - сидя на полу, руки в упоре сзади, поднять прямые ноги, руки слегка согнуть (6 раз).

5. И.п. - сидя на полу, поочередное поднимание рук, ног (6 раз).

6. И.п. - сидя на полу, ноги прямые вместе, руки в упоре на ладонях сзади, поднять таз и бедра, выпрямиться (6 раз).

7. И.п. – стоя, прыжки на 2-х ногах вправо, влево.

Равновесие: стоять на одной ноге, другой держать косичку.

Лазанье: по скамейке, по-медвежьи.

Прыжки: по узкой дорожке на 2-х ногах.

Подвижная игра «Ловишки» - упражнять детей в беге с увёртыванием.

Релаксация: *На лужайке у реки*

Собрались в кружок цветы,

Желтые и синие,

Белые и красные

До чего ж чудесны вы,

До чего ж прекрасны вы.

Дети становятся в кружочек и изображают любой цветок.

Комплекс №2

Цель: *Развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации, внимания; формирование перекрестных движений; закрепление знаний цвета, формы, упражнения в прыжках и беге.*

Ходьба на носках, на пятках, с различным положением рук, в полуприсяде. Бег с захлестом голени назад, подскоками.

Упражнения сидя на полу.

1.И.п. - сидя на полу, наклоны вперед, достать пальцами рук носки ног (6 раз).

2. И.п. - сидя на полу, руки на поясе, наклоны влево, вправо (6 раз).

3. И.п. - сидя на полу, достать левой рукой правый мыс ноги, правой рукой левый мыс ноги (6 раз).

4. И.п. - сидя на полу, руки в упоре сзади, поднять прямые ноги, руки слегка согнуть (6 раз).

5. И.п. - сидя на полу, поочередное поднимание рук, ног (6 раз).

6. И.п. - сидя на полу, ноги прямые вместе, руки в упоре на ладонях сзади, поднять таз и бедра, выпрямиться (6 раз).

7. И.п. – стоя, прыжки на 2-х ногах вправо, влево.

Равновесие: стоять на одной ноге, другой держать ленточку.

Лазанье: вход на скамейку, и сход с неё по наклонной доске.

Прыжки: из круга в круг.

Подвижная игра «Зайцы и волк» - закрепить прыжки на 2-х ногах с продвижением вперёд.

Дыхательная гимнастика «Погончики». *Встаем прямо, руки вдоль тела, кисти сжаты в кулачки. При каждом вдохе резко разжимаем кулачки, словно отталкивая что-то от себя в направлении пола. Делаем по 8 кратких шумных вдоха без остановки, после делаем паузу (отдыхаем) и повторяем упражнение (всего выполняется 6 повторов).*

Комплекс №3

Цель: *Развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации, внимания; формирование перекрестных движений; закрепление знаний цвета, формы, упражнения в прыжках и беге.*

Ходьба скрестным шагом, с выпадами, с движениями рук в различных направлениях, на носках. Бег боковым галопом, по диагонали, противоходом, «змейкой».

Упражнения, сидя на полу.

1. И.п. – сидя, ноги прямые, немного раздвинуты, наклоны вперед, достать руками носки ног (6 раз).

2. И.п. – сидя, ноги прямые вместе, руки в упоре на ладонях сзади, поднять таз и бёдра, выпрямиться (6 раз).

3. И.п. – сидя, поочередно поднимать то левую, то правую ноги, руки сзади в упоре (6 раз).

4. И.п. – сидя, ноги прямые, упор руками сзади, вращать ступнями ног внутрь, наружу (по 6 - 8 раз).

5. И.п. – стоя на коленях, сесть на пол справа (слева) от ног (6 раз).

6. И.п. – сидя, ноги скрестно, руки за голову, наклон вперед правым (левым) локтем, коснуться левого (правого) колена (6 раз).

7. И.п. – стоя, прыжки, на 2-х ногах на месте.

Равновесие: ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки.

Лазанье: через мостик шагом и бегом.

Прыжки: через косички на одной ноге.

Подвижная игра «Выше ноги от земли» – бег с увертыванием, влезание на гимнастическую скамейку, упражнять в мягком приземлении при спрыгивании со скамейки.

Игра малой подвижности «У кого мяч?»

Комплекс №4

Цель: *Развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации; формирование перекрестных движений.*

Ходьба гимнастическим шагом, приставным шагом: лицом вперёд, руки на поясе, боком - руки за спину, на носках - руки медленно поднять вверх на 4 шага и опустить вниз. Бег, с прыжками через палку, в чередовании темпа.

Упражнения, сидя на полу.

1. И.п. – сидя, ноги прямые, немного раздвинуты, наклоны вперед, достать руками носки ног (6 раз).

2. И.п. – сидя, ноги прямые вместе, руки в упоре на ладонях сзади, поднять таз и бёдра, выпрямиться (6 раз).

3. И.п. – сидя, ноги скрестно, руки за голову, наклон вперед правым (левым) локтем, коснуться левого (правого) колена (6 раз).

4. И.п. – сидя, ноги скрестно, упор руками сзади, выпрямить ноги, сделать угол (6 раз).

5. И.п. – стоя на коленях, сесть на пол справа (слева) от ног (6 раз).

6. И.п. – сидя, поочередно поднимать то левую, то правую ногу, руки сзади в упоре (6 раз).

7. И.п. – стоя, прыжки, глубокий присед, руками обхватить колени, выпрыгнуть вверх.

Равновесие: ходьба по канату прямо, боком.

Лазанье: по бревну на носках.

Прыжки: через канат справа и слева на 2-х ногах.

Подвижная игра по желанию детей – закрепить спортивные качества, полученные на занятиях.

Пальчиковая гимнастика Барашки». *Ладони обеих рук опущены вниз. Локти разведены в разные стороны. Указательные пальцы и мизинцы обеих рук согнуты колечком и выдаются вперед, изображая рога барашков. Остальные пальцы прижаты к ладоням. Бодаться рогами, слегка ударяя согнутыми указательным пальцам и мизинцем одной руки об указательный палец и мизинец другой руки.*

Комплекс №5

Цель: *Развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации; формирование перекрестных движений.*

Ходьба с перешагиванием через косички, «змейкой», по массажным коврикам. Бег в чередовании с ходьбой, «по-обезьяньи».

Упражнения, сидя на стуле.

1. И.п. – сидя, на стуле, поднять руки вверх, опустить вниз (6 раз).

2. И.п. – то же, наклоны в сторону, держать руками стул сбоку (6 раз).

3. И.п. – то же, поднимать поочередно левую и правую ноги вперёд (6 раз).

4. И.п. – то же; руки к плечам, выполнить 3-4 круговых движения согнутыми в локтях руками вперёд, затем назад (6раз).

5. И.п. – то же, завести руки за спину, коснуться ладонями лопаток (6 раз).

6. И.п. – то же, поджимать под себя ноги и выпрямлять (6 раз).

7. И.п. – стоя около стула, прыжки на 2-х ногах, в чередовании с ходьбой.

Равновесие: ходьба по дорожке с отпечатками стоп, по ребристой доске.

Лазанье: на четвереньках по гимнастической скамейке с мешочком на спине.

Прыжки: игровое упражнение «кто дальше прыгнет».

Подвижная игра «Волшебные ёлочки» – приучать детей принимать позу в свободном передвижении.

Гимнастика для глаз:

Раз – налево, два – направо,
Три – наверх, четыре - вниз.
А теперь по кругу смотрим,
Чтобы лучше видеть мир.
Взгляд направим ближе, дальше,
Тренируя мышцу глаз.
Видеть скоро будем лучше,
Убедитесь вы сейчас!
А теперь нажмем немного
Точки возле своих глаз.
Сил дадим им много-много,
Чтоб усилить в тыщу раз!

Комплекс №6

Цель: *Развитие координации, тренировки мышц спины и ног, релаксация.*

Ходьба через палки, спиной вперед, на внешней стороне стопы. Бег с подпрыгиванием до предмета, галоп.

Упражнения, сидя и лёжа.

1. И.п. – сидя, поочередно поднимать то левую, то правую ноги (6 р).

2. И.п. – лёжа на животе, руки согнуты в локтях под подбородком, поднять руки и ноги вверх, прогнуться (6 раз).

3. И.п. – сидя, ноги прямые вместе, руки в упоре на ладонях сзади, поднять таз и бедра, выпрямиться (6 раз).

4. И.п. – лёжа на спине, поднять ногу вверх, сгибать, разгибать (по 4 раза правой и левой ногой).

5. И.п. – стоя на коленях, руки на поясе, сесть на пятки (6 раз).

6. И.п. – лежа на животе, руки под подбородком. Сгибая ноги, взяться руками за голеностопный сустав и потянуться вверх, вернуться в и.п. (6 раз).

7. И.п. – стоя, прыжки в чередовании на правой и левой ноге (по 8раз).

Равновесие: перекаты гимнастической палки правой и левой ногой.

Лазанье: на возвышении по ровной поверхности на четвереньках с опорой на ступни.

Прыжки: через предметы разной высоты «кто выше прыгнет».

Подвижная игра «Ловкие обезьянки» – развивать ловкость, бег, действие с предметом (шарф).

Релаксация “Воздушные шарики”

Комплекс №7

Цель: *Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.*

Ходьба с перекатом, на носках, пятках, в полуприсяде. Бег с подскоками, с перепрыгиванием через предметы.

Упражнения, сидя и стоя.

1. И.п. – сидя, поднять руки вверх через стороны, опустить вниз (6 раз).

2. И.п. – сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади на ладонях, поднять таз и бедра, выпрямиться (6 раз).

3. И.п. – стоя, повороты в стороны, разводя руки в стороны (по 4-6 раз в каждую сторону).

4. И.п. – сидя на полу, поочередно поднимать то левую, то правую ноги (по 6 раз каждой ногой).

5. И.п. – стоя, махи в чередовании правой и левой ногами (по 4-6 раз каждой ногой).

6. И.п. – сидя на полу, наклониться вперед, достать левой рукой правый мыс ноги, правой – левый мыс (6 раз).

7. И.п. – стоя, прыжки в чередовании с ходьбой на месте.

Равновесие: ходьба по ограниченной площади с полуприседанием и касанием носком ноги пола.

Лазанье: по лестнице вверх, с переходом на другой пролет.

Прыжки: с разбега через планку.

Подвижная игра «Пожарные на учение» – влезание на лестницу, не пропуская реек, не нарушать правила игры, воспитывать чувство коллективизма, внимание.

Дыхательная гимнастика «Насос»: встаем прямо, ноги слегка расставлены, руки опущены свободно. Чуть наклоняемся вперед, округляя спину. Шея расслаблена, голова свободно опущена вниз. При наклоне делаем краткий вдох носом, словно вдыхаем аромат цветка. На выдохе выпрямляемся. Делаем по 8 кратких шумных вдоха без остановки, после делаем паузу (отдыхаем) и повторяем упражнение.

Комплекс №8

Цель: *Совершенствовать технику основных движений, добиваться естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.*

Ходьба по канату, на носках, выпадами. Бег врассыпную, с доставанием до предмета, с ускорением по диагонали.

Упражнения со скакалкой.

1. И.п. – о.с., скакалка сложена вдвое перед собой, поднять руки вверх, посмотреть на скакалку, вернуться в и. п. (6 раз).

2. И.п. – то же, руки вверху, наклоны вправо, влево (6 раз).

3. И.п. – о.с., руки внизу, повороты вправо, влево (6 раз).

4. И.п. – о.с., руки вытянуты вперед, поднять правую ногу, согнуть в колене, то же левой (6 раз).

5. И.п. – о.с., ноги на ширине плеч, наклоны правой рукой к левой ноге, выпрямиться, то же левой рукой к правой ноге (по 4-6 раз в каждую сторону).

6. И.п. – стоя, прыжки через скакалку, в чередовании с ходьбой на месте. (4-6 раз).

Равновесие: ходьба по скамейке, посередине пролезть в обруч.

Лазанье: по лестнице, с переходом на другой пролет.

Прыжки: через скакалку.

Подвижная игра «Найди себе пару» – развивать быстроту реакции на сигнал, умение ходить в парах врассыпную, не наталкиваясь друг на друга.

«Карусель» (ходьба по кругу).

Комплекс №9

Цель: *Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.*

Имитация ходьбы лыжника, конькобежца. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад.

Упражнения с мячом.

1. И.п. – о.с., хлопнуть прямыми руками перед грудью, сказать «хлоп» (6 раз).

2. И.п. – стоя, мяч в руках перед грудью, повороты туловища вправо, влево (6 раз).

3. И.п. – о.с., переложить мяч под коленом из одной руки в другую (6 раз).

4. И.п. – сидя, ноги в стороны, наклониться вперед, достать мячом носков ног (6 раз).

5. И.п. – стоя, прокатить мяч от одной ноги до другой (6 раз).

6. И.п. – лежа на спине, мяч положить между стопами, поднять и опустить (6 раз).

7. И.п. – стоя, отбивание мяча об пол одной рукой,

8. И.п. – стоя, мяч в руках перед грудью, прыжки на 2-х ногах в чередовании с ходьбой на месте (6-8 раз).

Равновесие: бросать и ловить мяч парами, стоя на скамейке.

Лазанье: по наклонной доске на четвереньках.

Прыжки: на батуте.

Подвижная игра «Быстро возьми предмет» – упражнять детей в беге с ускорением.

Пальчиковая гимнастика «Дружба»:

Дружат в нашей группе девочки и мальчики *(пальцы рук соединяются в «замок»).* Мы с тобой подружим маленькие пальчики,

(ритмичное касание одноименных пальцев обеих рук).

Раз, два, три, четыре, пять, *(поочередное касание одноименных пальцев, начиная с мизинца)*. Начинай считать опять. Раз, два, три, четыре, пять, мы закончили считать.*(руки виз, встряхнуть кистями)*

Комплекс №10

Цель: *Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.*

Ходьба с набивным мячом в руках; на носках, мяч вверху; на пятках – мяч вперед; на внешнем своде стопы, мяч перед грудью; с зажатым в коленях и ступнях ног мячом. Бег между мячами с остановкой на сигнал.

Упражнения с малым мячом.

1. И.п. – о.с., хлопнуть прямыми руками перед грудью, сказать «хлоп» (6 раз).

2. И.п. – стоя, мяч в руках перед грудью, повороты туловища вправо, влево (6 раз).

3. И.п. –о.с., переложить мяч под коленом из одной руки в другую(6р)

4. И.п. – сидя, ноги в стороны, наклониться вперед, достать мячом носков ног (6 раз).

5. И.п. – стоя, прокатить мяч от одной ноги до другой (6 раз).

6. И.п. – стоя, отбивание мяча об пол одной рукой,

7. И.п. – стоя, мяч в руках перед грудью, прыжки на 2-х ногах в чередовании с ходьбой на месте (6-8 раз).

Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через мячи, положенные на скамейку.

Лазанье: на четвереньках, толкая мяч головой.

Прыжки: «Пингвины».

Подвижная игра «Мы веселые ребята» – бег, приучать без напоминания принимать правильное положение для бега.

Гимнастика для глаз: Посмотреть влево. Посмотреть вправо. Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз. Поднять взгляд вверх. Опустить взгляд вниз. Быстро поморгать.

Комплекс №11

Цель: *Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе.*

Ходьба с перешагиванием через гимнастические палки, по ребристой доске. Бег противоходом, со сменой направления, «улитка».

Упражнения с гимнастической палкой.

1. И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, поднять палку вверх, опустить (6 раз).

2. И.п. – стоя, наклониться вперед, палку положить на пол, выпрямиться, наклониться, взять палку, выпрямиться, (6 раз).

3. И.п. – стоя, ступни вместе, палка внизу, повороты вправо – влево, палка вверху, посмотреть на палку, встать прямо, палка внизу (6 раз).

4. И.п. – то же, палка за спиной под локтями, повернуться вправо – влево, встать прямо (6 раз).

5. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, палка за плечами, наклониться вправо – влево, выпрямиться, (6 раз).

6. И.п. – сидя, ноги прямые, палка в руках, наклониться, положить палку перед ступнями ног, сесть прямо, наклониться, взять палку, сесть прямо (6 раз).

7. И.п. – лежа на животе, палка за плечами, приподнять голову и плечи от пола, медленно опустить на пол (6 раз).

8. И.п. – сидя на полу, достать палкой носки ног (6 раз).

9. И.п. – стоя, прыжки через палку (8-10 раз).

Равновесие: ходьба по ограниченной опоре с хлопками под коленями.

Лазанье: по наклонной доске.

Прыжки: в высоту с места.

Подвижная игра «Караси и щука» – бег, ловкость, упражнять в быстром нахождении свободного места для подлезания.

Релаксация «Холодно – жарко»: Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились… Но вот снова подул холодный ветер…(повторить 2–3 раза).

Комплекс №12

Цель: *Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.*

Ходьба парами, «змейкой», противоходом, с преодолением препятствий, боковой галоп.

Упражнения:

1. «каток» - стоя, передвижение ног влево –вправо, ноги сгибать в коленях (6 раз).

2. «Буксир» – стоя, изобразить как буксируют машины, движения руками вперед-назад, согнутыми в локтях (6 раз).

3. «Маляр» – стоя, держа «кисть» изобразить как красят дома правой и левой рукой в чередовании (6 раз).

4. И.п. – то же, палка за спиной под локтями, повернуться вправо – влево, встать прямо (6 раз).

5. «Художник» по указанию инструктора дети рисуют в воздухе руками солнце, корабль, дом и т.д.

Равновесие: из положения сидя по-турецки, руки за головой – встать без помощи рук.

Лазанье: по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.

Прыжки: из приседа «ракета» на одной ноге между предметами.

Подвижная игра «Кот и мыши» – бег, учить выбирать свободное место для подлезания, приучать ориентироваться в пространстве на ходу.

Дыхательная гимнастика «Часики». И.П. – стойка ноги врозь. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «Тик – так» на выдохе (10 – 12 раз).

Комплекс №13

Цель: *Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.*

Ходьба «с кочки на кочку», по следам, по канату, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колен. Бег с остановкой на сигнал, с захлестом голени назад.

Упражнения:

1. «Гусеница»: ползание лежа на полу (6 раз).

2. «Кораблик»: лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги поднимать и опускать (6 раз).

3. «Дворник»: стоя, в руках как бы держать метлу, делать движения вправо-влево (6 раз).

4. «Мельница»: стоя, круговые движения рук вперед - назад (6 раз).

5. «Автоматическая дверь»: стоя, руки вытянуты вперед, резкие хлопки перед собой (6 раз).

Равновесие: пронести мяч на теннисной ракетке, огибая кегли.

Лазанье: по гимнастической стенке до погремушки, спуск по другому пролету.

Прыжки: спрыгивание со скамейки, высота 30 см.

Подвижная игра «Выше ноги от земли» - упражнять детей в беге с увертыванием, мягком приземлении при спрыгивании.

Игра малой подвижности «Летает - не летает»

Упражнение «Загораем» (релаксация).

Комплекс №14

Цель: *Совершенствовать технику основных движений, добиваться естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.*

Ходьба на носках, с остановкой на одной ноге, в полуприсяде. Бег прыжками, в разных направлениях, широким шагом.

Упражнение «Веселый зоосад»

1. «Лиса»: стоя, руки на поясе, движения туловища влево – вправо (6 раз).

2. «Волк»: поочередное поднимание рук, ног (6 раз).

3. «Медведь»: стоя, ноги на ширине плеч, руки приподняты, согнуты в локтях. Медленное покачивание влево – вправо (6 раз).

4. «Ёжик»: свернуться в клубок (сгруппироваться), произнести «фыр-р-р, фыр-р-р, фыр-р-р», выпрямиться (6 раз).

5. «Заяц»: прыжки в чередовании с ходьбой на месте.

Равновесие: «ласточка на проводе» (балансировка).

Лазанье: через скамейку.

Прыжки: в длину с места.

Подвижная игра «Ловишки» - бег, развивать умение увертываться различными способами.

Игра малой подвижности «Угадай по голосу».

Упражнение «Кораблик» - релаксация

Консультации для родителей.

Профилактика плоскостопия.

Установлено, что двигательная активность детей раннего возраста находится в прямой зависимости от формы стопы. Раннее распознавание плоскостопия и своевременное его лечение путем общедоступных гимнастических упражнений помогут избавить детей от этого недостатка или, во всяком случае, уменьшить его. Поэтому профилактика плоскостопия в раннем возрасте имеет особое значение. Эта работа обязательно должна проводиться родителями дома.

Большую роль в профилактике плоскостопия имеет правильный подбор обуви для детей. Размер ее должен точно соответствовать форме и индивидуальным особенностям стопы, предохранять стопу от повреждений, не затруднять движений и не вызывать чрезмерного давления на суставы, сосуды и нервы стоп. Обувь не должна быть слишком тесной или просторной. Детям с плоской стопой не рекомендуется носить обувь без каблуков на тонкой подошве. Высота каблука для детей раннего и дошкольного возраста должна быть 1,5 – 2 см.

Дети, страдающие плоскостопием, как правило, изнашивают внутреннюю сторону подошвы и каблука обуви.

Для предупреждения плоскостопия необходимо укреплять мышцы, поддерживающие свод стопы, что достигается применением общеразвивающих и специальных гимнастических упражнений, которые являются наиболее активным терапевтическим средством, не только компенсирующим дефекты стопы, но и исправляющим ее конфигурацию и резко повышающим функциональные возможности.

Профилактические упражнения, укрепляющие свод стопы, должны включаться в занятия утренней гигиенической гимнастикой, использоваться на физкультурных занятиях, на прогулках, в подвижных играх.

Главное назначение корректирующих упражнений – активное пронирование стопы (положение стопы на наружном крае), укрепление всего связочно-мышечного аппарата стопы и голени на фоне общего развития и укрепления организма ребенка. Нужно выработать жизненно необходимые двигательные умения в беге, прыжках, лазании, метании, в выполнении упражнений в равновесии, в подвижных и спортивных играх.

Специально подобранные общеукрепляющие упражнения служат фундаментом, на котором строится локальная коррекция стопы.

Упражнения для коррекции стопы

1. Ходьба на носках в среднем темпе в течение 1–3 минут.
2. Ходьба на наружных краях стоп в среднем темпе в течение 2–5 минут.

3. Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости.
4. Ходьба по палке.
5. Катание мяча поочередно одной и другой ногой.
6. Катание обруча пальцами ног (поочередно) в течение 2–4 минут.
7. Медленные приседания на гимнастической палке с опорой на стул.
8. Медленные приседания на мяче с опорой на стул или балансируя разведенными в сторону руками.
9. Сгибание и разгибание стоп в положении сидя на стуле.
10. Захват, поднимание и перекладывание палочек, кубиков или небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног в течение 1–3 минут (упражнение проводится поочередно одной и другой ногой).

Занятия лечебной гимнастикой и выполнение специальных гимнастических упражнений дают прекрасные результаты, улучшая форму и функцию стопы.

Таким образом, здоровье детей во многом определяется рациональным двигательным режимом, включающим привычную двигательную активность, организацию физического воспитания и закаливания дома и в дошкольном учреждении.

Для укрепления здоровья и предупреждения плоскостопия детям необходимо ежедневно делать утреннюю гимнастику, проводить закаливающие процедуры, практиковать прогулки, походы в лес, бег, прыжки, плавание, катание на велосипеде; в теплое время года ходить босиком по грунту, а закаленным – вплоть до бега по снегу; в зимний период года кататься на коньках и лыжах, организовывать подвижные игры.

Профилактика нарушения осанки.

Основным средством профилактики нарушений осанки у детей является ЛФК, которая понимается в широком смысле этого слова и включает в себя общий режим, специальный статико-динамический режим и лечебную гимнастику. Общий и статико-динамический режимы должны быть обеспечены ребенку дома, а лечебную гимнастику необходимо выполнять и в домашних условиях, и в условиях детской поликлиники, физкультурного диспансера, центра реабилитации.

В вопросах профилактики нарушений осанки очень важно соблюдать статико-динамический режим:

1. Постель ребенка должна быть жесткой, ровной, устойчивой, с невысокой подушкой. Дети не должны спать на мягком, прогибающемся матрасе.
2. После обеда желателен дневной сон на 1–1,5 ч для того, чтобы дать отдых мышцам спины и освободить позвоночник от нагрузки.
3. Необходимо правильно организовать рабочее место ребенка:

– освещение рассеянное, но достаточное;

– высота стола должна быть такой, чтобы расстояние от глаз сидящего ребенка до поверхности стола составляло около 30 см (или если поставить руку на локоть, то средний палец должен доходить до угла глаза);

– высота стула должна быть такой, чтобы между стулом и голенью образовался угол в 90о;

– желательно иметь опору для спины и стоп, чтобы не вызывать дополнительного мышечного сокращения при длительных занятиях в статическом напряжении.

4. Основные требования для рабочей позы во время занятий – это максимальная опора туловища, таза и ног, а также симметричное положение. Правильная симметричная установка одинаковых частей тела производится последовательно, начиная с положения стоп:

– стопы в опоре на полу или на скамейке;

– колени под стулом на одном уровне (в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах ноги должны быть согнуты под прямым углом);

– равномерная опора на обе половины таза;

– туловище периодически опирается на спинку стула;

– между грудью и столом рекомендуется расстояние от 1,5 до 2 см (ребром проходит ладонь);

– предплечья симметрично и свободно, без напряжения лежат на столе; плечи симметричны;

– голова немного наклонена вперед, расстояние от глаз до стола около 30 см;

- при письме тетрадь лежи под углом 30о, нижний левый угол листа, на котором пишет ребенок, должен соответствовать середине груди.

5. Не рекомендуется носить портфель в одной и той же руке (рюкзак на одном и том же плече); в начальной школе лучше использовать ранец.

6. Желательно избегать порочных поз:

– так называемое косое положение плечевого пояса при письме, когда левая рука свешивается со стола;

– косое положение таза, когда ребенок сидит на ноге, подложенной поз ягодицу;

– привычка стоять с опорой на одну и ту же ногу, согнув другую в колене.

7. Освободить ослабленного ребенка, имеющего дефекты осанки, от всяких дополнительных занятий, связанных с длительным сидением или асимметричной статической позой.