

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №25 ИМЕНИ АЛЕКСАНДРА СИВАГИНА»**

Согласовано:  
Методический совет  
От « 14 » сентя 2024г  
Протокол № 6

Утверждено:  
Приказ от 17.05.2024 № 01-24/147-1  
Директор МОУ СШ №25

Принята на заседании Педагогического совета  
Протокол № 11 от « 17 » сентя 2024г



Физкультурно-спортивная направленность

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
по профилактике плоскостопия и нарушения осанки для детей  
младшего школьного возраста  
«Искусство здоровья»**

Возраст обучающихся: 7-10 лет  
Срок реализации: 1 год

Авторы-составители:  
Шемоханова Виктория Александровна  
Вольницкая Анастасия Сергеевна  
Киселева Евгения Эдуардовна  
Беляшонкова Антонина Владимировна  
Педагоги дополнительного образования

Ярославль, 2024

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| 1. Пояснительная записка.....  | 3  |
| 2. Цели и задачи программы.....  | 3  |
| 3. Учебный план и календарный учебный<br>график.....                                     | 5  |
| 4. Учебно-тематический план.....   | 6  |
| 5. Содержание курса .....  | 7  |
| 6. Ожидаемые результаты.....   | 8  |
| 7. Продолжительность реализации.....   | 9  |
| 8. Контрольно-измерительные материалы планируемых результатов освоения<br>программы..... | 10 |
| 9. Список литературы.....  | 13 |
| 10. Приложение.....  | 14 |

## Пояснительная записка

Данная программа разработана для детей в возрасте 7-10-ти лет с нарушениями осанки и плоскостопием.

Программа предусматривает цикличное применение, цикл рассчитан на 1 год, общая продолжительность - 34 часа за год, занятия 1 раза в неделю.

Отличительной особенностью программы является применение современных оздоровительных технологий. Программа объединяет профилактическое, оздоровительное и физкультурное направление.

**Актуальность и целесообразность** разработанной программы связана с тем, что за последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к росту патологией со стороны опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного и младшего школьного возраста. В настоящее время состояние здоровья детей в нашей стране вызывает серьезную озабоченность общества. По распространенности заболеваний у детей младшего школьного возраста первое место занимают болезни опорно-двигательного аппарата. В образовательном учреждении, и дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столом, у телевизора, компьютера и т.д.). Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие. Отклонения в опорно-двигательном аппарате являются первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению.

**Цель программы** – сохранение и укрепление физического и психического здоровья, предупреждение и своевременная коррекция нарушений ОДА у детей младшего школьного возраста.

### **Задачи:**

#### 1. Профилактические задачи:

- Осуществление коррекции имеющихся функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата и других систем организма;
- повышение функционального уровня органов и систем организма путем оптимальных физических нагрузок;
- Компенсация недостаточности двигательной активности ребенка;
- Повышение защитных свойств организма и устойчивости к различным заболеваниям.
- Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.

#### 2. Развивающие задачи:

- развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки;

#### 3. Воспитательные задачи:

- Выбатывать привычку к соблюдению режима и гигиены, потребность в физических упражнениях и играх.
- Воспитание положительных черт характера.

При формировании групп проводится диагностика (изучение медицинских карт, осмотр и антропометрические измерения). На занятия принимаются дети, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата, а также дети не имеющие отклонений в рамках профилактики.

Формы организации занятий: групповые, по подгруппам, индивидуальные. Занятия могут быть теоретическими, практическими, комбинированными. Комбинированная форма занятий используется чаще всего. Она включает в себя теоретическую часть (беседы с родителями и детьми, просмотр иллюстраций) и практическую часть (отработка навыков, игры, эстафеты).

## Учебный план и календарный учебный график

| № п/п | Тема                               | Всего часов | теоретических | практических | дата              |
|-------|------------------------------------|-------------|---------------|--------------|-------------------|
| 1     | Вводное занятие                    | 0,5         | 0,5           |              | сентябрь          |
| 2     | Осанка                             | 7,5         | 0,5           | 7            | сентябрь-октябрь  |
| 3     | Плоскостопие                       | 6,5         | 0,5           | 6            | октябрь - декабрь |
| 4     | Правильное дыхание                 | 2,5         | 0,5           | 2            | декабрь           |
| 5     | Фитбол-гимнастика                  | 4           | 0,5           | 3,5          | январь            |
| 6     | Пальчиковая, суставная гимнастика. | 4           |               | 4            | февраль           |
| 7     | Развиваем гибкость                 | 3           |               | 3            | март              |
| 8     | Учимся расслабляться               | 2           | 0,5           | 1,5          | март -апрель      |
| 9     | Школа мяча                         | 2           |               | 2            | апрель -май       |
| 10    | Взаимодействие с родителями        | 1           | 0,5           | 0,5          | сентябрь-май      |
| 11    | Итоговое занятие                   | 1           |               | 1            | май               |
|       | Всего:                             | 34          | 3,5           | 30,5         |                   |

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| №  | Тема   | Кол. часов | Теория | Практические занятия |
|----|--|------------|--------|----------------------|
| 1  | Вводное занятие. Комплекс упражнений по формированию навыка правильной осанки.                         | 1          | 0,5    | 0,5                  |
| 2  | Упражнения для укрепления «мышечного корсета»  | 0,5        | 0,5    | 1                    |
| 3  | Упражнения для плечевого пояса и мышц шеи  | 1          |        | 1                    |
| 4  | Упражнения для туловища  | 1          |        | 1                    |
| 5  | Упражнения для исправления нарушений осанки  | 4          |        | 4                    |
| 6  | Плоскостопие и причины его возникновения. Комплексы упражнений специальной гимнастики при плоскостопии | 4,5        | 0,5    | 4                    |
| 7  | Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия   | 2          |        | 2                    |
| 8  | Правильное дыхание. Комплексы дыхательной гимнастики.  | 2,5        | 0,5    | 2                    |
| 9  | “Фитбол-гимнастика”. Комплексы упражнений на мячах для всех групп мышц                                 | 4          | 0,5    | 3,5                  |
| 10 | “Пальчиковая гимнастика”. Упражнения для развития мелкой моторики.                                     | 2          |        | 2                    |
| 11 | Гимнастика для суставов  | 2          |        | 2                    |
| 12 | Комплексы упражнений на развитие гибкости.   | 3          |        | 3                    |
| 13 | “Учимся расслабляться”. Комплекс релаксационных упражнений.  | 2          | 0,5    | 1,5                  |
| 14 | “Школа мяча”. Комплексы упражнений с маленькими и средними мячами.                                     | 2          |        | 2                    |
| 15 | «Взаимодействие с родителями». Открытое занятие для родителей.   | 1          | 0,5    | 0,5                  |
| 16 | “Итоговое занятие”. Антропометрия, осмотр осанки и стоп.   | 1          |        | 1                    |

## Содержание курса

**Тема №1:** “Вводное занятие” (0,5 часа), “Осанка” (0,5 часа).

Теория: Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Оборудование и инвентарь, правила обращения с ними. Гигиенические требования. Знакомство с программой. Антропометрия, осмотр осанки и стоп.

Практическая работа: Разминка. Комплекс упражнений по формированию навыка правильной осанки.

**Тема №2:** “Осанка” (7 часов).

Теория: Беседа с детьми в игровой форме “Как ходят короли”.

Практическая работа: Разминка. Комплексы упражнений для всех групп мышц. Дорожка здоровья. Комплексы упражнений по формированию навыка правильной осанки. Подвижные игры: “Рыбки и акулы”, «Кораблики».

**Тема №3:** “Плоскостопие” (6,5 часов).

Практическая работа: Разминка. Комплексы упражнений, укрепляющих стопу и мышцы ног. Массаж стоп массажными мячами, ходьба по массажной дорожке. Игры: «Сложи узор», «Нарисуй картину» и др.

**Тема №4:** “Правильное дыхание – основа жизни” (2,5 час).

Теория: Беседа “Как мы дышим”.

Практическая работа: Комплексы дыхательной гимнастики.

**Тема №5:** “Фитбол-гимнастика” (4 часа).

Теория: техника безопасности. Правила поведения на мячах. Знакомство со свойствами мяча. Правильная посадка на мяче.

Практическая работа: комплексы упражнений на мячах для всех групп мышц из разных исходных положений. Упражнения на равновесие, координацию движений. Балансировка на мяче. Упражнения на расслабление. Игры: “Догони мяч”, “Трузим арбузы”, “Везем арбузы”, “Паровозик”, “Гусеница”, “Прокати мяч”.

**Тема №6:** “Пальчиковая гимнастика”. “Суставная гимнастика” (4 часа)

Практическая работа: упражнения на развитие мелкой моторики. Пальчиковый театр. Гимнастика для суставов. Подвижные игры “День – ночь”, “Делай как я”.

**Тема №7:** “Развиваем гибкость” (3 часа).

Практическая работа: Комплексы упражнений на развитие гибкости.

**Тема №8:** “Учимся расслабляться”(2 часа).

Теория: беседа с детьми «Почему все звери спят».

Практическая работа: Комплекс релаксационных упражнений. Игры малой подвижности “Запретное движение”, “Угадай, где мяч”.

**Тема №9:** “Школа мяча” (2 часа).

Теория: Техника безопасности.

Практическая работа: Броски. Ловля. Передача мяча. Жонглирование. Комплексы упражнений с малыми и средними мячами. Игры и эстафеты с мячами.

**Тема № 10:** «Взаимодействие с родителями» (1 час)

Теория: беседы, инструктивно-методические занятия по профилактике нарушений осанки, деформации стопы у детей в возрасте 6-10-ти лет

Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (ЛФК, дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания и т.д.);

Практика:

“Открытые дни” для родителей с просмотром разнообразных занятий .

**Тема №11:** “Итоговое занятие” (1 час).

Практическая работа: Антропометрия, осмотр осанки и стоп.

## Ожидаемые результаты.

### ***Результативность программы:***

- Формирование устойчивой компенсации нарушений и улучшение функций ОДА у детей с заболеваниями ОДА
- Повышение двигательной активности и физической работоспособности у детей с нарушениями ОДА
- Адаптация к бытовым и трудовым физическим нагрузкам, повышение устойчивости к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды.
- Снижение уровня заболеваемости
- Положительные результаты темпов прироста физических качеств.
- Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей

Результативность освоения программы осуществляется через анализ медицинских карт занимающихся (количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, плечевого индекса, группа здоровья, физкультурная группа), контрольные упражнения и тесты.

### ***Формы подведения итогов реализации программы:***

Итоги реализации программы подводятся по окончании цикла занятий в виде бесед, тестов, антропометрических измерений, осмотра осанки и стоп, сравнительного анализа данных контрольного осмотра и тестов.

### ***Методическое обеспечение программы:***

- Рекомендации и методические указания по проведению бесед, игр, теоретических и практических занятий, разработанные в соответствии с основными принципами педагогики, с учетом физиологических особенностей, физического развития и состояния здоровья учащихся данного возраста.
- Литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, альбомы, фотографии).

### ***Техническое оснащение:***

Занятия проводятся в спортивном зале, оснащенном спортивным оборудованием и инвентарем.

Оборудование и инвентарь:

- стенка для формирования навыка правильной осанки;
- индивидуальные коврики;
- мячи резиновые различного диаметра;
- гимнастические палки;
- косички (короткие веревочки);
- массажные валики, мячи, коврики;
- фитболы;
- гимнастические обручи;
- массажные дорожки «Тропа здоровья»

Тренажеры простейшего типа:

- гимнастическая скамейка;
- наклонная доска;
- эспандеры

Для занятий необходимо аудио устройство с записью музыкальных произведений.

## **Продолжительность реализации ОП**

1 раз в неделю, продолжительность занятий – 1 учебный час 45 минут

Всего за год: 34 часа

## **Контрольно-измерительные материалы планируемых результатов освоения программы**

### **Формы подведения итогов реализации программы:**

Итоги реализации программы подводятся по окончании цикла занятий в виде бесед, тестов, антропометрических измерений, осмотра осанки и стоп, сравнительного анализа данных контрольного осмотра и тестов.

Диагностика проводится 2 раза в год.

### **Цели диагностики:**

**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

### **Метод диагностики:**

-метод педагогического наблюдения;

- тестирование.

#### ***Метод педагогического наблюдения.***

Наблюдая в ходе занятий за детьми, педагог 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.

### **Метод тестирования нарушения осанки:**

Для контроля эффективности занятий был использован тест на статическую мышечную выносливость, предложенный И. Д. Ловейко:

#### **Задание №1**

**Цель:** выявить статическую 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 смотрит 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 статическую 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.

### **Метод тестирования для выявления плоскостопия**

Для выявления плоскостопия у детей посещающих МОУ тест проводится при помощи плантографа. В данном тестировании непосредственно принимает участие и медицинский работник образовательного учреждения.

Плантограф – это деревянная рамка (высотой 2 см. и размером 30\*30 см., на которую натянута полотно или мешковина) и сверху него полиэтиленовая пленка. Полотно смачивается штемпельной краской или чернилами, на окрашенную сторону кладется лист бумаги, на котором написано Ф. И. ребенка, группа, дата обследования. Ребенок становится обеими ногами на середину рамки (на бумагу, при этом на бумаге остаются отпечатки стопы – плантограмма).

Оценка плантограммы: заключение о состоянии свода стопы делается на основании расположения двух линий, проведенных на отпечатке. Первая линия соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком. Вторая линия проводится от середины пятки до середины основания большого пальца. Если контур отпечатка стопы в серединной части не перекрывает эти линии – стопа нормальная. Если первая линия проходит внутри отпечатка – уплощение свода стопы. Если оба контура расположены внутри контура отпечатка – стопа плоская. Дети с неправильно сформированной стопой, направляются на консультацию к ортопеду. Плантограммы хранятся в медицинской карте ребенка.

#### **Задание №1**

**Цель:** выявление плоскостопия у детей посещающих МОУ 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 отекают. 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.

## Формы подведения итогов реализации программы:

- Диагностика физического развития детей.

### *Качественная характеристика физических качеств и умений ребенка младшего школьного возраста:*

3 балла- высокая двигательная активность ребёнка, самостоятельность, инициатива, быстрое осмысление задания, точное выполнение упражнений.

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.

- Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в МОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.

- Открытое итоговое занятие для родителей с показом детьми различных методов оздоровления.

## 7. Диагностическая карта мониторинга

| № п/п | Фамилия, имя ребенка | Выполнение упражнений на укрепление мышц ног, способствующих нормальному развитию стопы |  | Выполнение ОРУ в различных исходных положениях с предметами и без них. |  | Выполнение упражнений, формирующих осанку |  | Подвижные и спортивные игры |  | Сформированы знания о значении упражнений для здоровья, техники безопасности, при их выполнении |  | Баллы |
|-------|----------------------|---|--|--|--|---|--|-----------------------------|--|---|--|-------|
|       |                      |   |  |  |  |   |  |                             |  |   |  |       |
|       |                      |   |  |  |  |   |  |                             |  |   |  |       |
|       |                      |   |  |  |  |   |  |                             |  |   |  |       |
|       |                      |   |  |  |  |   |  |                             |  |   |  |       |

## Список рекомендуемой литературы:

1. Алексеев М.А. и др. О механизме регуляции вертикальной позы человека при движениях стопы. // Физиология человека. - 1981, т.3, №5. - С.644-653
2. Белякова Т.Н. Стань сильным, ловким и выносливым.
3. Волков М.В., Дедова В.Д. Детская ортопедия 2-е изд. - М.: Медицина, 1980. - С.107-125
4. Евдокимова Т.А., Клубкова Е.Ю., Дидур М.Д. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. Методическое руководство для специалистов ЛФК и фитнес-центров. СПб, 2000 г.
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2000 г.
6. Иванов М.С. Лечебная физкультура при заболеваниях в детском возрасте. М., 1975 г.
7. Клиническая биомеханика/ под ред. В.И. Филатова .- Л.: Медицина, 1980.- С.82-92
8. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. Профилактика и лечение. Корона принт, СПб, 2003 г.
9. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. М.: Сов.Спорт, 2002 г.
10. Обухова Л.А, Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 1999 г.
11. Онучин Н.А. Дыхательная гимнастика для детей. М., СПб: АСТ, Сова, 2005 г.
12. Останко Л.В. Сто веселых упражнений для детей. СПб: Корона принт, 2005 г.
13. Потанчук А.А., Спирина И.Ю. Осанка детей. СПб: Комета, 1994г.
14. Рузина М.С. Страна пальчиковых игр. СПб, 1997 г.
15. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет. Ярославль: Академия Развития, 2003г.
16. Трищак Е. Энциклопедия массажа от А до Я. М.: Ринол, 2003 г.
17. Энциклопедический справочник. Здоровье детей. М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004 г.

## Список литературы рекомендованной родителям в помощь освоения программы:

1. Белякова Т.Н. Стань сильным, ловким и выносливым.
2. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2000 г.
3. Лаптев А.К. Тайна пирамиды здоровья. СПб: РЕТРОС, 1998 г.
4. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. М.: Сов.Спорт, 2002 г.
5. Останко Л.В. Сто веселых упражнений для детей. СПб: Корона принт, 2005 г.
6. Савина Л.П. Пальчиковая гимнастика для дошкольников. М.: АСТ, 2002 г.
7. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет. Ярославль: Академия Развития, 2003 г.

## Программный материал для практических занятий

### Комплекс упражнения для профилактики плоскостопия

1. Сгибание и разгибание пальцев.
2. Движение большого пальца вверх, а остальных вниз.
3. Ходьба на носках и на пятках.
4. Захваты пальцами различных предметов.
5. Ходьба на наружной стороне стопы.
6. Катание стопой скалки, теннисного мяча.
7. Ходьба с перекатом стопы.
8. Лежа на спине, сгибать и разгибать ноги, удерживая пальцами предмет.

### Релаксационные упражнения

1. И. п. – стоя руки согнуть в локтях: встряхивание кистей рук.
2. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз, спину прогнуть: ритмичные подъемы плеч вверх на вдохе и резкие расслабление мышц на выдохе.
3. И. п. – стоя ноги на ширине плеч: повороты туловища в стороны.
4. И. п. – в висе на перекладине: 1 – махи, 2 – повороты туловища вправо-влево.
5. И. п. – лежа на спине, ноги согнуть в коленях, упор на ступни: встряхивание мышц задней поверхности бедер и голени.

### Комплекс упражнений для детей с нарушенной осанкой

1. Полное вытягивание позвоночника: встаньте, слегка согнув колени, руки сцепите спереди. Во время вдоха поднимите руки вверх, ладонями к потолку, поднимая плечи и грудную клетку. По мере опускания плеч вниз распрямляйте их. По мере того, как вы медленно опускаете руки, плечи расслабляются.
2. Наклоны в сторону: встаньте и наклоните голову направо так, чтобы ухом коснуться плеча. Снова встаньте прямо и повторите в другую сторону.
3. Повторите упражнение на полное вытягивание позвоночника.
4. Встать у стены, касаясь ее затылком, спиной и пятками, сделать шаг в сторону, потом вперед; положение, принятое у стены, проверьте перед зеркалом, чтобы запомнить его зрительно. В такой позе пройдите по комнате.
5. Стоя у стены и прижавшись к ней, присесть на корточки с прямой спиной, касаясь затылком стены.
6. Стоя у стены в том же положении, сделать несколько движений: руки вверх – в стороны – вперед – на пояс; медленно поднять согнутую ногу, захватив ее руками, прижать к туловищу, не отклоняясь от стены.

### Игры на укрепление осанки, мышц спины и брюшного пресса

#### • "Рыбки и акулы"

Выбирают водящего — "акулу", остальные дети — "рыбки". По сигналу "Раз, два, три — лови!" они разбегаются по залу, а водящий их "салит" — дотрагивается рукой. Чтобы спастись от погони "акулы", игрок останавливается в любом месте зала и принимает положение строевой стойки.

#### Правила:

разбегаться можно только после команды "Лови!";

если, остановившись, игрок не успел или не сумел принять положение правильной осанки, водящий "салит" его;

пойманные "рыбки" отходят к стене и принимают положение правильной осанки, стоя спиной к стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед).

- "Морская фигура"

Дети, взявшись за руки, образуют круг, стоя лицом к центру. Размахивая руками вперед-назад, они произносят слова: "Волны качаются -раз, волны качаются — два, волны качаются — три, на месте, фигура, замри!" После слова "замри" дети принимают положение правильной осанки, стоя, сидя, опустившись на колени. Педагог выбирает лучшую "фигуру" — ребенка, который сумел принять и сохранить положение правильной осанки.

Правила:

принятую после слова "замри!" позу нельзя менять;  
при повторении игры необходимо найти новую позу;  
ребенок, не сумевший сохранить положение правильной осанки, отходит в сторону и выполняет корректирующее упражнение по указанию педагога.

- "Футбол"

Дети лежат на животе по кругу, лицом в центр круга, руки под подбородком, ноги вместе. Водящий бросает мяч любому игроку, тот отбивает его двумя руками, при этом, прогибаясь, поднимает голову и грудь. Ноги остаются прижатыми к полу.

- "Кораблики"

Дети лежат на ковриках на животе. Руки под подбородком, ноги вместе. Перед лицом чашка с водой и лодочка с парусом. Нужно прогнуться, поднимая голову и грудь, выдыхая спокойно воздух на лодочку. Дуть следует спокойно, чтобы лодочка поплыла, но не опрокинулась.

### **Игры и упражнения для профилактики плоскостопия**

Эстафета "Загрузи машину"

Оборудование: машины, палочки, карандаши, фломастеры.

Дети стоят босиком, руки на поясе, спина прямая, пальцами ног поочередно берут палочки и передают их друг другу по цепочке, последний складывает в машину.

Эстафета с палочкой

Оборудование: палочки длиной 20 см.

Дети стоят в одну линию, плечо к плечу. Первый ребенок берет пальцами ноги палочку и передает ее следующему участнику, не опуская на пол.

Усложненный вариант. Соревнуются две команды.

Эстафета "Построим лесенку"

Оборудование: то же.

Дети стоят в шеренге, плечом к плечу. Возле первого ребенка лежит 12-18 палочек. Дети передают по одной палочке друг другу, а последний выстраивает лесенку.

Эстафета с машиной

Оборудование: машина с веревочкой.

Дети стоят в шеренге, плечом к плечу. Возле первого ребенка стоит машина с веревочкой. Он пальцами ноги берет веревочку и подтягивает машину до второго ребенка, передает ее следующему, не опуская на пол.

Усложненный вариант. Соревнуются две команды.

Игра-имитация "Перейди вброд"

Оборудование: ящик, наполненный камешками (галька, косточки отсчет).  
Дети имитируют движение мышат. Приставным шагом идут по камешкам друг за другом.

"Нарисуй картину"

Оборудование: палочки (фломастеры, карандаши различной длины и цвета).  
Дети, стоя босиком, пальцами ног составляют разнообразные сюжеты, используя палочки различного цвета и длины.

"Сложи узор"

Оборудование: то же и образец — схема-рисунок.  
Дети, стоя босиком, пальцами ног составляют узор по образцу и схеме.

"Рисуем кистью"

Оборудование: бумага, гуашь, кисти.  
Дети берут пальцами ноги кисть, набирают гуашь и рисуют солнышко (ягодку, дерево, заборчик, дом, машину и т.п.).

"Поймай рыбку" ("Достань жемчужину")

Оборудование: таз с водой, плавающие предметы (пробки), камешки.  
Методика проведения: в таз с водой опускаются камешки и пробки, дети пальцами ног "ловят рыб" (пробки) и достают со дна "жемчужины" (камешки).

"Найди клад"

Оборудование: таз с водой, мелкие камешки и любой предмет, отличающийся от камней формой и величиной. Ребенок становится в таз с водой и, перебирая камушки, ищет спрятанный предмет.

"Стирка"

Оборудование: платочки (салфетки).  
На полу перед детьми платочки. Пальцами ноги дети собирают платочек в гармошку и отпускают 2 раза (стирают). Затем берут платочек за край, поднимают и опускают его (полощут) и снова собирают в гармошку (отжимают) и вешают платочек сушиться.

### **Примерный комплекс гимнастики для профилактики плоскостопия детям 6-8 лет, представленный в игровой форме «у царя обезьян»**

Инструктор: «Мы пойдем сегодня в гости к царю обезьян. Обезьяны все могут делать не только руками, но и ногами, будто у них четыре руки».

1. «Пошли в обход по залу». Обычная ходьба.
2. «Какая высокая трава. Пошли на носках, руки подняли вверх. Так я увижу вас, ребята!» Ходьба на носках, руки вверх.
3. «Вот и прошли этот участок». Обычная ходьба.
4. «Болото, идти опасно. Идем строго по следовой дорожке». Ходьба по следовой дорожке.
5. «Переходим через ручей». Ходьба приставным шагом по гимн. палке.
6. «Утята гуляют возле ручья». Ходьба на пятках, руки на плечевых суставах.
7. «Какой-то подозрительный шум в лесу. Идем тихо-тихо». Ходьба в полуприседе на носках.
8. «Это медведь идет». Ходьба на наружной стороне стопы, руки на поясе.
9. «Вот мы и подходим. Уже видны обезьяньи домики». Обычная ходьба, построение вдоль обручей.
10. «Маленькие обезьянки тоже хотят нас увидеть: поднимаются на носки». Подъем на носки, руки вверх. Вдох. И.П. выдох.

11. «Обезьянки поворачиваются вправо, смотрят на нас, влево поворачиваются, хотят всех нас увидеть». И.П. основная стойка. Повороты вправо с отведением правой руки вправо - вдох, И.П.- выдох. Повороты влево с отведением левой руки влево - вдох, И.П.- выдох. Выполняется без отрыва стоп.
12. «Обезьянки показывают нам, какие у них мячики». И.П. стоя на обруче, в руках мяч. Полуприсед, мяч подняли - вдох. И.П. - выдох.
13. «Наверное, мячи у обезьянок - любимые игрушки». И.П. то же. Подняли мяч, отставили правую ногу назад на носок - вдох, И.П. - выдох.
14. «Обезьянки решили показать нам все свои игрушки: сели перед своими домиками и ножками достают из домиков мелкие игрушки». И.П. Сидя. Руки в упоре сзади. Ноги согнуты в КС,ТБС. Захват стопами мелких предметов перед собой и перемещение их вправо и влево.
15. «Теперь обезьянки решили играть большими мячами». И.П. как в 14. Захват стопами большого мяча, выпрямление ног в КС - выдох, И.П. - вдох.
16. «Обезьянки очень гибкие. Они выпрямили ноги и наклонились, потянулись к стопам руками». Наклон к прямым ногам - выдох -4-6 секунд. Стопы в положении тыльного сгибания. И.П. вдох.
17. «Обезьянки собирают свои игрушки в домик». Захват стопами мелких предметов справа и слева и перемещение их по центру перед собой.
18. «Обезьянки пошли на прогулку. Вот они идут по наклонному бревну к высокому дереву». Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.
19. «Забираются по веткам дерева выше и выше». Лазание по шведской стенке.
20. «Перебираются с одного дерева на другое». Ходьба приставным шагом по шведской стенке.
21. «Спускаются на землю». Лазание по шведской стенке.
22. «Идут по каменистой гряде». Ходьба по ребристой доске.
23. «И попадают прямо на берег с обилием мелких камушков. Обезьянки массируют стопы». Массаж стоп на роликовых массажерах или мячах.
24. «Обезьянки вернулись домой. Легли в свои домики. Свернулись клубочками и сами себя укачивают». Перекаты в группировке.
25. «Обезьянки выпрямились, расслабились, слушают, как у них отдыхают стопы».

### **Поэтапная методика занятий на фитболах для детей 6-10-ти лет**

- 1-й этап

Задачи этапа и их реализация.

1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

- различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;
- отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;
- передача фитбола друг другу, броски фитбола;
- игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями; толкай развернутой ступней).

2. Обучить правильной посадке на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);
- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса.

Например:

- а) повороты головы вправо-влево;

- б) поочередное поднимание рук вперед-вверх и в сторону;
- в) поднимание и опускание плеч;
- г) скольжение руками по поверхности фитбола;
- д) сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;
- е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.

3. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).

Рекомендуемые упражнения:

- Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая.

Выполняем из исходного положения стоя лицом к мячу: 1–2 присели, проверили положение; 3–4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались в рассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.

Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу.

- Исходное положение – упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе;

- присесть на пятки, фитбол прижать к коленям;

- вернуться в исходное положение.

- Исходное положение – лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.

- Исходное положение – лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.

- Исходное положение – лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад.

- Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.

- Исходное положение – лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же в положении сидя.

- Исходное положение – лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем.

- Исходное положение – лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.

- Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать пережат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Это упражнение лучше начинать с фитбола, диаметр которого на один размер меньше необходимого для занимающихся.

- Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

- 2-й этап

Задачи этапа и их реализация:

1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины;

- в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.

Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:

- ходьбу на месте, не отрывая носков;
- ходьбу, высоко поднимая колени;
- из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;
- приставной шаг в сторону;
- из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

2. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).

Рекомендуемые упражнения:

- поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;
- поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;
- то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.

3. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- наклониться вперед, ноги врозь;
- наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук;
- наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;
- наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;

· сохранить правильную осанку и удержать равновесие в разных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях; выполнить круговые движения руками;

· сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение.

· Исходное положение – лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.

· Исходное положение – лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать.

· Исходное положение – лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи – над кистями.

· В том же исходном положении поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях.

· Исходное положение – лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх.

· Исходное положение – лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.

· Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения – руки за голову.

4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

· сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;

· сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.

- 3-й этап

Задачи этапа и их реализация:

1. Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.

Рекомендуемые упражнения:

комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся.

2. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

– стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания;

– то же упражнение выполнять, сгибая руки;

– стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено – на мяче, руки на полу.

Выполнить несколько пружинистых движений назад;

– лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом – на средней линии лопаток;

– сидя боком к фитболу на полу, дальняя от фитбола нога согнута и опирается ступней о пол, ближняя к фитболу рука лежит на поверхности мяча, разгибая опорную ногу, «накатиться» на фитбол, удерживая равновесие;

– исходное положение – то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх;

– исходное положение – то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.

- 4-й этап

Задача этапа и ее реализация:

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

Рекомендуемые упражнения:

· Исходное положение – в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди.

· Исходное положение – то же, но опора на фитбол одной ногой.

· Лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута.

· Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх.

· Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.

· Исходное положение – то же, ноги вверх.

· Лежа на животе на фитболе, поворот на спину.

· Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу.

· Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.

· Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол.

· То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой.

· Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение.

· То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.