Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа п. Вичёвщина Куменского района Кировской области

**Программа внеурочных форм занятий по физическому воспитанию для детей младшего школьного возраста с нарушением осанки во фронтальной плоскости**

Учитель физической культуры:

Шабалина Людмила Алексеевна,

1 квалификационная категория

Вичёвщина

2024

Практические рекомендации

1. При составлении комплексов корригирующей гимнастики необходимо:

* в подготовительную часть включают несложные общеразвивающие и корригирующие упражнения, соответствующие типу нарушения осанки. Темп выполнения – медленный, умеренный и средний. Оптимальная дозировка упражнений – 6–8 повторений;
* основную часть насыщают собственно корригирующими упражнениями, большинство из которых должно выполняться в положении лежа на спине, на боку и на животе. В этих положениях легче следить за выпрямленным положением тела, мышцы не испытывают длительной статической нагрузки, как при удержании тела в положениях стоя и сидя. Темп выполнения – медленный, умеренный и средний. Дозировка зависит от самочувствия детей, их физической подготовленности и усвоенности материала. В среднем упражнения повторяют 8–16 раз. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны;
* заключительная часть строится из упражнений на расслабление, выполняемых в исходных положениях лежа на спине, дыхательных и специальных упражнений на ощущение правильной осанки;
* выполняя упражнения, дети должны дышать через нос, не задерживая дыхание. Следует учитывать также, что формированию правильной осанки способствуют упражнения с предметами;
* младшим школьникам также рекомендуются домашние занятия, но под контролем родителей. Упражнения, корригирующие нарушенную осанку, каждый учащийся может включать и в утреннюю гигиеническую гимнастику.

2. При разработке контрольных тестов необходимо руководствоваться следующими общими положениями:

* упражнения должны давать возможность проводить испытания в одинаковой для всех испытуемых обстановке;
* упражнения должны быть доступны для всех испытуемых, независимо от их технической и физической подготовленности;
* желательно, чтобы упражнения отличались простотой измерения и оценки;
* рекомендуется проводить тестирование как минимум два раза за учебный год (в начале и конце учебного года), чтобы можно было оценить результаты работы педагога и учащихся;
* важно создание совершенно идентичных условий организации при повторном тестировании;
* перед началом тестирования необходимо проводить разминку, состав упражнений, который будет близок по структуре к тестовым заданиям.

3. При проведении подвижных игр необходимо:

* строго придерживаться принципа постепенного наращивания нагрузки по мере адаптации ССС, и улучшения тренированности организма, начиная с простых и легких игр;
* необходимо стимулировать двигательную активность детей введением в игру эстафет, элементов соревнования, игр, вызывающих яркие положительные эмоции, например, путем привлечения образов сказочных героев, образов животных, проводить игры с обручами, скакалками, мячами, палками, использовать и специальное оборудование (гимнастические стенки и скамейки);
* для того чтобы каждая игра становилась потребностью, нужно чтобы она отражала близкую и понятную ребенку действительность, лучше отраженную в сказочной форме, учитывая возраст детей и уровень их развития.
* для лучшего эмоционального подъема использовать игры с музыкальным сопровождением.

Приложения

Приложение 1

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнения на дыхание, игры на дыхание | |
| Название игры | Описание игры |
| Дыхательное упражнение «Подуем на листочки». | *Цель:* тренировка навыка правильного носового дыхания; формирование углублённого выдоха.  *Материал:* пособие-тренажёр «деревце».  Мы листочки, мы листочки,  Мы весёлые листочки,  Мы на веточках сидели,  Ветер дунул – полетели.  Учитель показывает правильное выполнение упражнения: носом вдохнули, сложили губы трубочкой и долго дуем на листочки, как ветерок. Следить за тем, чтобы при вдохе рот был закрыт. Повторить 4 – 5 раз. |
| «Лети перышко» | *Цель:* выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.  *Оборудование:* перышки небольшого размера.  Положить ребенку на ладонь перышко и предложить подуть так, чтобы оно полетело. |
| Дыхательное упражнение «Куры» | *Цель:* укрепление мышечного «корсета» позвоночника, формирование дыхательного акта (его глубины, ритма), развитие внимания, выдержки, формирование правильной осанки.  Ребенок стоит, наклонившись, свободно свесив руки – « крылья» и опустив голову. Произносит « так, так, так»,  одновременно похлопывая себя по коленям, - выдох, выпрямляется. Поднимает руки и плечи – вдох. Ведущий делает это движение вместе с ребенком. |
| Дыхательное упражнение «Вот такие мы большие» | *Цель:* тренировка правильного носового дыхания, формирование углублённого вдоха.  С каждым новым днём –  Мы растём, мы растём.  Выше, выше тянемся!  Подрастём, подрастём,  Малышами не останемся!  Учитель показывает правильное выполнение упражнения: поднять руки вверх, потянуться.  Повторить 3 – 4 раза. |
| «Кто громче». | *Цель:* развивать фонационный (озвученный) выдох, слуховое и зрительное внимание, мелкую моторику; активизировать мышцы губ.  Соревнуется небольшая группа детей (от 2 до 6). Принять правильную осанку, губы сомкнуть. Указательный палец правой руки надо положить плашмя, плотно прижимая правое крыло носа. Глубоко вдохнуть левой половиной нома (рот закрыт) и произносить (выдыхая) «ммм…м», одновременно похлопывать указательным пальцем левой руки по левой половине носа. При этом получается длинный скандированный выдох. Звук «ммм» направлять в нос, он должен быть звучным. Затем прижимается левая половина носа и похлопывают указательным пальцем правой руки по правой половине носа. Упражнение-игра повторяется, дети поочередно прижимают то правую, то левую половину носа. Поощряется тот, кто выполнил все условия игры наиболее четко. |
| «Трубач» | *Цель:* тренировка правильного носового дыхания, формирование углублённого вдоха.  И.п. – о.с.  Глубокий вдох, на выдохе произнести:  «Ту-ру-ру, бу-бу-бу!  Подудим в свою трубу!» |
| «Кто подует сильнее»  «Дует ветерок» | *Цель:* развивать фонационный (озвученный) выдох, слуховое и зрительное внимание, мелкую моторику; активизировать мышцы губ.  Педагог приглашает детей на прогулку. Дети встают друг за другом и "змейкой" двигаются вперед. По сигналу взрослого останавливаются и выполняют движения:  Золотое солнышко по небу катается  С утра улыбается,  А улыбки-лучи очень горячи (дети раскрывают пальцы на правой руке, изображая "солнышко" и встают в круг).  Что было дальше?  Солнышко зашло за тучу (дети сжимают пальцы левой руки в кулак, изображая "тучку").  Вдруг подул ветерок,  А гудел он так: У-У-У (дети делают носом вдох и произносят на выдохе этот звук). |
| «Комплекс упражнений игрового характера» | *Цель:* укрепление мышечного «корсета» позвоночника, формирование дыхательного акта (его глубины, ритма), развитие внимания, выдержки, формирование правильной осанки.  Упражнение 1. Дети перед зеркалом принимают правильную осанку и идут простым шагом с изменением темпа движения 20—30 с, повторяя за инструктором лечебной физкультуры:  В путь пойдем мы спозаранку, Не забудем про осанку.  Упражнение 2. Дети встают в круг и в такт стихам Д уют на облака; машут на них руками — прогоняют их. Затем изображают дождик: поднимают обе руки вверх, потом, расслабив мышцы рук, бросают одну руку до уровня плеча, затем до пояса и вниз, потом другую руку —т ак же. Дыхание произвольное. Дождик, дождик, Кап-кап-кап...  Мы так умеем тоже, Мы разгоним облака Ветру мы поможем.  Упражнение 3. Дети стоят. Ноги на ширине плеч, руки прямые. Хлопки в ладоши перед собой, над головой и с поворотом туловища — справа и слева. Повторить 4—6 раз с произношением при хлопке хлоп-хлоп. Комарика хлоп-хлоп, А то сядет на лоб.  Слева хлопнем комара. Справа хлопнем комара,  Упражнение 4. Исходное положение — стоя. Инструктор лечебной физкультуры внятно читает стихи, а дети делают упражнения: поднимают руки вверх (вдох), затем согнув их в локтях, кисти сжав в кулаки, с силой опускает вниз (выдох). Повторить 3—4 раза.  Вот веселый трубочист, Он трубы чистит, чистит. Руки ходят вверх и вниз И крепко сжаты кисти.  Упражнение 5. Ходьба простым шагом под ритмичные стихи. Затем, взяв друг друга за руки, дети переходят на бег с постепенным замедлением. Инструктор лечебной физкультуры регулирует темп ходьбы и бега. Ходьба с высоким подниманием колен, носок оттянут, руки на поясе. Продолжительность 10—20 с.  Упражнение 6. Ходьба простым шагом с постепенным замедлением темпа. Инструктор лечебной физкультуры контролирует правильность принятой детьми осанки. Дыхательное упражнение со звуковым выдохом Ш-ш...ш (3—6 раз). Продолжительность 30 с**.** |

|  |  |
| --- | --- |
| Игры для закрепления правильной осанки, на координацию движений и равновесие | |
| Название игры | Описание игры |
| «Кто устойчивее» | На расстоянии 50 см друг от друга на полу рисуют два круга диаметром 25 см. Два игрока становятся на левой ноге в своем кругу и стараются правой ногой сдвинуть своего противника с места. Проигрывает тот, кто не устоял и правой ногой коснулся пола. |
| «Кто лучше сделает стойку у стены» | Задание заключается в том, чтобы подойти к стене и встать у нее вверх ногами – вниз головой. Инструктор страхует ребенка. Тот, кто сделал движение четче – отмечается. |
| «Пирожок» | Играющие выбирают покупателя, а остальные становятся в ряд, держась один за другого. Передний называется булочником, прочие составляют печь, а последний объявляется пирожком.  Покупатель подходит к булочнику и спрашивает:  - Где мой пирожок?  Булочник отвечает:  - За печкой лежит!  Покупатель бежит туда с правой стороны, а пирожок, крича:  «И бежит, и бежит», - торопится стать перед булочником.  Если ему это удается, он делается булочником, задний - пирожником, а покупатель снова должен покупать.  Но если покупатель поймает пирожок, то он (покупатель) делается булочником, а пирожок - покупателем.  И так должности эти беспрестанно переходят от одного к другому.  Игра эта очень живая. Так как пирожок отвечает тотчас после булочника, то беспрерывно раздаются слова:  - Где мой пирожок?  - За печкой он лежит!  - И бежит, и бежит!  Все бегают, а поскольку пробежать надобно небольшое расстояние, то бегают очень быстро. |
| «Пройди, не ошибись» | Дети сидят на скамье, на полу начерчена линия. Игра имеет несколько вариантов:  1.Каждый ив играющих должен пройти вперед по линии, ставя пятку к носку, впереди стоящей ноги. И обратно пройти по черте спиной назад, ставя носок к пятке.  2.Играющий должен пройти по гимнастической доске, перешагивая через положенные на пути предметы (большой мяч, коробка).  Все упражнения проводятся сначала с открытыми, а затем с закрытыми глазами. Выигрывает тот, кто четко проделал все упражнения с закрытыми глазами. При этом детей поддерживает преподаватель. |
| «Не сбивай и поймай» | Играющие должны преодолеть несколько препятствий. Первое препятствие — скакалка, протянутая на высоте 60 см от пола; через 1 м от нее второе препятствие— скакалка, расположенная на высоте 40 см от пола; еще через 1 м третье препятствие—скакалка на высоте 5 см. Дети, построенные в шеренгу, стоят или сидят перед препятствием.  Первое препятствие надо пройти мишкой, т. е. на полусогнутых ногах, дойти до второго препятствия, затем проползти мышкой, т. е. на животе, доползти до третьего препятствия, встать, перепрыгнуть его и присесть лягушкой, т. е. встать на четвереньки. После этого играющий должен быстро выпрямиться, поймать брошенный инструктором мяч или обруч, отойти с ним в сторону и наблюдать за тем, как будут выполнять упражнения другие дети. По сигналу учителя все игроки играют с мячом или обручем. |
| «Кто кого столкнет» | Двое детей в положении приседа. Прыгая на носках, стараются сбить противника плечом и заставить его потерять равновесие - сесть. Кто первым сядет, выбывает из игры, а в игру включается другой и снова играют на «победителя». |
| «Тачки» | Игроки выстраиваются в две параллельные друг другу шеренги - вторая - лицом в затылок первой. Дети из первой - становятся на четвереньки (руки выпрямлены, кистями опираются об пол, ноги слегка расставлены). Стоящие за ними во второй - захватывают впереди стоящих за щиколотки ног. По сигналу учителя каждая пара начинает передвигаться вперед, стараясь первой достигнуть финишной черты. Между парами проводится соревнование на качество и быстроте выполнения задания. |
| «Не зевай, запятнай» | Дети встают в круг спиной к центру и к водящему. У водящего в руках мяч. Он начинает отсчёт от 1 до 5. После числа 5 он называет имя одного из детей и подбрасывает мяч вверх. Задача того, чьё имя назвали быстро обернуться и поймать мяч либо на лету, либо только после одного удара о землю. Кому это не удалось три раза - выбывает из круга. |

|  |  |
| --- | --- |
| Игры на укрепление опорно-двигательного аппарата, усиление мышечного корсета позвоночника, улучшение функции дыхания | |
| Название игры | Описание игры |
| «На то и щука в море, чтобы карась не дремал» | По обе стороны площадки проводят прямые линии, за ними моря. Один из детей (щука) находится в стороне в своем море, караси (остальные играющие)— в другом море. По сигналу руководителя: Караси в море, караси перебегают из одного моря в другое, а щука их ловит. Пойманные, взявшись за руки, образуют круг посередине площадки — корзинку. Перебегая из одного моря в другое, караси обязательно должны пробежать через корзинку. В корзинке щука не имеет права ловить карасей (салить их). Карась, не перебежавший через корзинку или осаленный щукой, считается пойманным. Выигрывают караси, которых не поймала |
| «Эстафеты на лыжах» | Лыжник быстро скользит по лыжне, без палок, касается своей рукой руки напарника. Тот быстро продолжает гонку. Дистанция может быть различной, в зависимости от подготовленности участников игры –  эстафеты. Лучше при лыжных эстафетах делать две параллельные лыжни. Лыжню можно прокладывать не только на равнине, но и на пересеченной местности. |
| «Эстафета с флагами» | Для этой игры нужны две палки длиной по метру; к их концам прикрепляются небольшие флажки.  Играющие делятся на две равные команды и становятся колоннами по одному, разомкнувшись друг от друга на вытянутые руки. Расстояние между колоннами 5 — 6 шагов.  Игроки, которые стоят впереди, берут палки и по сигналу ведущего передают их над головами вторым, вторые — третьим... Так палка доходит до конца колонны. Тот, кто занимает в ней последнее место, взяв эстафету, бежит к началу своей колонны и становится впереди нее. Палка сейчас же опять передается над головами по всей команде. Поочередно все игроки команды перебегают с палкой из конца колонны к ее началу.  Наконец в одной колонне становится на первое место тот, кто начинал игру. Он поднимает палку вверх, отмечая этим победу своей команды |
| «Круговые эстафеты» | Играющие делятся на три-пять команд и встают в середине зала наподобие спиц колеса, повернувшись правым или левым боком к центру круга. Получается своеобразное солнышко с лучами. Каждый луч-шеренга является командой. Игроки, -крайние от центра круга, держат в правой руке эстафетную палочку (городок, мяч). По сигналу ведущего эти игроки бегут по кругу (с внешней его стороны) мимо остальных спиц, к своей спице и передают эстафету ожидающему с краю игроку, после чего встают на другой конец своей шеренги (ближе к центру команды). Все игроки делают полшага от центра. Получивший эстафету игрок также обегает круг и передает ее третьему номеру и т. д. Когда начинавший игру окажется с краю и ему принесут эстафету, он поднимает его вверх, возвещая об окончании игры его командой. По поднятой руке видно, кто закончил эстафету раньше. Правила запрещают во время обегания касаться стоящих игроков, а тем — мешать игрокам, совершавшим пробежки. |
| «Сверкай пятками» | Детей делят на две команды, которые становятся лицом друг к другу по краям площадки. По сигналу руководителя одна шеренга поворачивается спиной к площадке. Другая, сохраняя равнение, наступает на первую. По сигналу руководителя: Стоп! они останавливаются, на следующий сигнал: Марш наступающие поворачиваются и убегают, а дети в команде, стоящей спиной, поворачиваются, догоняют убегающих стараясь коснуться отстающих (осалить их). Выигрывает команда, которая сделала меньше ошибок. |
| «Соревнуются тройки» | Соревнуются две команды, каждая выдвигает по трое ребят. Они становятся в затылок друг другу, второй и третий берут стоящих впереди товарищей за одну ногу и по команде водящего тройки все, прыгая каждый на одной одноименной ноге, стараются первыми достичь финиша. Выигравшие тройки соревнуются между собой. |
| «Пожарные на учении» | По сигналу воспитателя «раз, два, три — беги» все дети, стоящие в колонне первыми, бегут к гимнастической стенке, влезают на нее и звонят (каждый в свой колокольчик), затем они спускаются и становятся в конец своей колонны. Отмечается, кто первый позвонил. Колонна продвигается вперед так, чтобы стоящие вторыми оказались на черте. По новому сигналу воспитателя («раз, два, три — беги») они проделывают то же, что предыдущие. Так игра продолжается до тех пор, пока дети, стоявшие в начале игры первыми, вновь не окажутся на черте. Выигрывает та колонна, где оказалось большее число играющих, успевших позвонить первыми.  Игру можно повторить 4—5 раз.  *Правила игры*  1) Бежать можно только после сигнала воспитателя «беги».  2) Слезать надо с рейки на рейку до последней, не спрыгивая. Нарушившему это правило, хотя бы он и позвонил первым, выигрыш не засчитывается.  *Указания к проведению игры*  1) Учитель объясняет и напоминает детям, что нарушивший правила игры подводит свою колонну.  2) Учитель следит за тем, чтобы дети, спускаясь с лестницы, не пропускали ступенек.  3) Учитель должен стоять у гимнастической стенки, чтобы в случае необходимости помочь детям при влезании и слезании с лестницы.  4) Веревки, на которых привязаны колокольчики, должны быть одинаковой длины.  4) Каждый раз нужно называть имя ребенка, позвонившего первым. |

|  |  |
| --- | --- |
| Игры на развитие ловкости, скоростно-силовых качеств | |
| Название игры | Описание игры |
| «Кошка и мышка» | Выбирается двое водящих - кошка и мышка. Остальные игроки становятся в круг, взявшись за руки, тем самым образуя между собой ворота. Кошка стоит за кругом, мышка - в круге.  Задача кошки - войти в круг и поймать мышку. При этом кошке разрешается прорывать цепь игроков, подлезать под сцепленные руки или даже перепрыгивать через них.  Играющие стараются не пропустить кошку внутрь круга. Если же кошке удастся пробраться в круг, играющие сразу открывают ворота и выпускают мышку. А кошку стараются из круга не выпускать.  Игра заканчивается победой кошки и соответственно поражением мышки.  *Правила игры*  Играющие встают лицом друг к другу и берутся за руки так, чтобы между ними оставалось достаточное расстояние.  Когда кошка пытается пробраться внутрь круга, или наоборот выбраться из него, играющим запрещается сдвигать плечи.  Мышка, оказавшись за пределами круга, не имеет права убегать далеко.  *Примечания*  Оптимальное количество игроков - от 10 до 25-30.  По окончании игры, когда кошка поймала мышку, они встают в круг, а играющие выбирают новых кошку и мышку. |
| «Разорви цепь» | Участники этой игры делятся на две команды и встают в шеренги лицом друг к другу на расстоянии 10–30 м. Расстояние между отдельными игроками должно составлять 1 м. Игроки берутся за руки. По сигналу ведущего одна из команд начинает игру и посылает своего игрока к соперникам, чтобы разорвать цепь. Если игроку это удается, он забирает с собой двоих игроков из команды-соперницы, которые составляли порванное звено. Если же нет, этот игрок сам становится «пленником». Таким образом, игроки обеих команд пытаются по очереди разорвать цепочку соперника. |
| «Котята и щенята» | Играющих делят на две группы: котят и щенят. Котята находятся около гимнастической стенки, щенята— на другой стороне комнаты, за скамейками, в будках. По сигналу инструктора лечебной физкультуры котята начинают бегать легко, мягко. На слова инструктора котята! они произносят мяу. В ответ на это щенята лают: ав-ав-ав!, перелезают через скамейки, на четвереньках бегут за котятами, которые  быстро влезают на гимнастическую стенку. Щенята возвращаются в свои будки. После двух-трех повторений игры дети меняются ролями. Закончить игру можно так: учитель предлагает всем пройти тихо, медленно по-кошачьи. |
| «Кто дольше не собьется» | Играющих можно разделить на четыре команды. Каждая команда подходит к длинной скакалке, которую крутит инструктор лечебной физкультуры с кем-нибудь из детей. Играющие по очереди прыгают, пока не собьются, но не дольше 20—30 с. Более ловкие дети могут прыгать парами, держась за руки. Закончив игру, дети вместе с инструктором подсчитывают, в какой команде больше детей, не зацепивших скакалку. |
| «Свободное место» | Участники игры встают в круг, а водящий остается за кругом. Водящий ходит за кругом и дотрагивается до одного из игроков, касаясь плеча или руки. Это означает, что он вызывает данного игрока на соревнование. Водящий бежит за кругом в одну сторону, а вызванный — в противоположную. Встретившись, они здороваются и продолжают бежать дальше, стараясь наперегонки занять свободное место (оставленное вызванным игроком). Тот, кому удалось занять это место, там и остается, а оставшийся без места становится водящим, и игра продолжается.  *Правила игры*  Игроки встают в круг, а водящий остается за кругом  Водящий ходит за кругом и дотрагивается до одного из игроков, касаясь плеча или руки – это означает, что он вызывает данного игрока на соревнование  Водящий бежит за кругом в одну сторону, а вызванный — в противоположную  Встретившись, они здороваются и продолжают бежать дальше, стараясь наперегонки занять свободное место  Кому первому это удается – остается на этом месте, а второй становится водящим |
| «Кто перетянет» | Детей разбивают попарно. На полу (площадке) чертят две параллельные линии на расстоянии 4 шагов друг от друга, в середине играющая — соревнующаяся пара держатся за правые руки, стоя спиной друг к другу, лицом к булавам, стоящим за чертой с той и другой стороны. По команде каждый старается перетянуть противника на свою сторону и схватить булаву. |
| «Кто дальше забросит мяч» | Дети сидят. Инструктор, отходя от ребенка, бросает ему мяч, приговаривая: «Бросим дальше, бросим выше». Игру можно проводить с одним ребенком или в группе. |
| «Забрось мяч в кольцо» | Для этой игры на участок вкапывают столб, к которому на высоте 120—130 см прикрепляют кольцо диаметром 25 см с сеткой. В игре могут принять участие 4—8 детей. Играющие становятся за чертой, проведенной на расстоянии 1,5 м от столба, и поочередно забрасывают мяч в кольцо. Выигрывает тот, кто быстрее наберет условное количество очков, т. е. 5, 6 или 7 раз попадет в кольцо из назначенных 10 бросков. Затем игра повторяется. Выигравшие в трех играх соревнуются между собой. Прежде чем давать эту игру, надо научить детей правильным (баскетбольным) приемам броска. |
| «Гуси - лебеди» | На одной стороне площадки проводится черта, отделяющая "гусятник". По середине площадки ставится 4 скамейки, образующие дорогу шириной 2-3 метра. На другой стороне площадки ставится 2 скамейки - это "гора". Все играющие находятся в "гусятнике" - "гуси". За горой очерчивается круг "логово", в котором размещаются 2 "волка". По сигналу - "гуси - лебеди, в поле", "гуси" идут в "поле" и там гуляют. По сигналу "гуси - лебеди домой, волк за дальней горой", "гуси" бегут к скамейкам в "гусятник". Из-за "горы" выбегают "волки" и догоняют "гусей". Выигрывают игроки, ни разу не пойманные.  *Правила игры*  На одной стороне площадки проводится черта, отделяющая "гусятник". Посередине площадки ставится 4 скамейки, образующие дорогу шириной 2-3 метра. На другой стороне площадки ставится 2 скамейки - это "гора".  Все играющие находятся в "гусятнике" - "гуси". За горой очерчивается круг "логово", в котором размещаются 2 "волка".  По сигналу - "гуси - лебеди, в поле", "гуси" идут в "поле" и там гуляют. По сигналу "гуси - лебеди домой, волк за дальней горой", "гуси" бегут к скамейкам в "гусятник". Из-за "горы" выбегают "волки" и догоняют "гусей".  Выигрывают игроки, ни разу не пойманные. |
| «Ловишки с мячом» | Дети стоят по кругу, передают мяч из рук в руки, произнося: «Раз, два, три - мяч скорей бери! Четыре, пять, шесть - вот он, вот он здесь! Семь, восемь, девять - бросай, кто умеет». Последний, к кому попал мяч, говорит: «Я!», выходит в середину и бросает мяч, стараясь осалить разбегающихся в стороны детей.  *Правила:* передавать мяч, точно согласуй движения с ритмом произносимых слов; тот, кого запятнает мяч, пропускает одну игру; мяч бросать, целясь в ноги. |
| «Найди себе пару» | Детей разбивают на две равные группы. По предложению инструктора лечебной физкультуры найти себе пару каждый быстро становится в пару с любым ребенком из другой группы. Пары выстраиваются друг за Другом. Ребенок, оставшийся без пары, становится в конец колонны. Дети идут в поход (обходят один раз парами комнату), напевая стишок: Не зевай, не зевай, Быстро пару выбирай!  Кто друзей легко находит, Тот счастливейший в походе. По сигналу инструктора дети снова делятся на две группы. Учитель принимая участие в игре, активизирует пассивных детей: догоняет их, предлагает догнать себя, становится в пару с более робким и нерасторопным ребенком. Заканчивая игру, инструктор может незаметно отойти в сторону, чтобы дать возможность всем детям найти себе пару. |
| «Ваньки - встаньки» | Дети выполняют действия учителя наоборот. Учитель садится — дети встают. Учитель встает — дети приседают. |
| «Послушный мяч» | 1. Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладони за спиной и поймать мяч.  2. Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч.  3. Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги и поймать мяч.  4. Из приседа бросить мяч вверх, прыжок вверх и поймать мяч.  5. Приподнять правую ногу, слегка вытянув ее вперед и бросить мя левой рукой о землю (пол), так, чтобы он пролетел над правой ногой. Затем поймать отскочивший мяч справа, не отпуская ноги. Сделать то же упражнение, приподняв левую ногу и бросить мяч правой рукой.  *Примечание*: каждое упражнение играющий вначале повторяет по одному разу и последовательно одно за другим. |
| «Школа мяча» | На каждое упражнение допускается по две попытки.  Каждому участнику этого состязания надо проделать 12 упражнений:   1. Подкинуть мяч вверх и поймать его обеими руками. 2. Стоя в 3 шагах от стены, бросить в нее мяч и поймать двумя руками. 3. Сильно ударить мяч о землю, а когда он подскочит и начнет падать, поймать его правой рукой. Повторить упражнение, ловя мяч левой рукой. 4. Бросить мяч в стену, а когда он, упав, отскочит от земли, поймать его правой рукой. Проделать упражнение еще раз, сменив руку. 5. Ударить мяч о землю, отбить его несколько раз и поймать правой рукой. То же самое сделать левой рукой. 6. Бросить мяч в стену и поймать правой рукой. Сделать то же самое, сменив руку. 7. Правой рукой кинуть мяч в стену и поймать его левой. Повторить упражнение, сменив руки. 8. Подбросить мяч и, не давая ему упасть, несколько раз отбивать его вверх правой рукой: то ладонью, то тыльной стороной кисти. 9. Бросить мяч в стену. Несколько раз отбить его правой рукой к стене, потом поймать мяч этой же рукой. Повторить упражнение, отбивая и ловя мяч левой рукой. 10. Бросить мяч в стену правой рукой из - за спины через левое плечо. Поймать мяч правой рукой. Повторить упражнение, бросая мяч левой рукой через правое плечо. 11. Повернувшись к стене спиной, бросить мяч через голову правой рукой так, чтобы он ударился о стену. Потом быстро повернуться лицом к стене и поймать мяч обеими руками. Сделать то же самое, не поворачиваясь лицом к стене.   Играют небольшим резиновым мячом. В игре участвуют от 2 до 8 человек. Каждый исполняет одно упражнение за другим. После первой ошибки мяч передается очередному игроку.  При продолжении игры каждый начинает с того упражнения, в котором он сделал ошибку.  О том, сколько раз повторять каждое упражнение, надо договориться до начала игры.  Кто раньше проделает все 12 упражнений, тот занимает в состязании первое место, следующий — второе, и т. д. |
| «Мяч в кругу» | Участники игры берутся за руки, образуют круг, а потом отступают назад насколько возможно. Разомкнув руки, играющие перекидывают друг другу мяч без определенной очередности. Каждый, кому брошен мяч, должен ловить его, не сходя с места.  Кто не поймает хорошо поданный мяч или кинет мяч так, что его нельзя поймать, тот становится водящим и занимает место в середине круга.  Теперь любой игрок, поймав мяч, может бросить его в водящего, которому разрешается увертываться как угодно; но отбивать мяч водящий не имеет права. Если водящего запятнают, он подает мяч и остается на месте. Если же мяч пролетит мимо, то промахнувшийся игрок сменяет водящего.  По ходу игры в кругу могут оказаться одновременно несколько водящих. В этом случае при промахе сменяется тот, кто вышел на середину круга раньше других. |
| «Длинная скакалка» | Двое учащихся держат за концы веревку и равномерно крутят ее в сторону стоящих детей, а те поочередно прыгают через скакалку, не задевая ее. Кто заденет, становится крутить скакалку.  Правила игры  Двое учащихся держат за концы веревку и равномерно крутят ее в сторону стоящих детей, а те поочередно прыгают через скакалку, не задевая ее.  Кто заденет, становится крутить скакалку. |

|  |  |
| --- | --- |
| Игры для развития быстроты реакции, способности ориентироваться в пространстве | |
| Название игры | Описание игры |
| «Увернись» | Участники игры расходятся по площадке, в центре которой располагается водящий с теннисным мячом в руках.  По сигналу игроки начинают произвольно передвигаться по площадке, увертываясь от мяча, который бросает в них водящий. Участник, в которого попали мячом, переходит в группу поддержки водящего и вместе с ним старается осалить играющих; можно использовать передачи мяча. Победителем является игрок, которого не успеют осалить. |
| «Переправа» | Учитель говорит детям: Мы идем в трудный поход, разделившись на два отряда. В лесу встретится ручей. Первый отряд перейдет его по узенькому мостику, затем ему придется перелезть через изгородь. Второй отряд должен перейти через ручей осторожно по камешкам, потом пробраться под низкими колючими кустиками. Около гимнастической стенки забора устанавливают гимнастическую скамейку, повернутую ножками вверх. Это — мостик. Дети одного отряда должны шеренгой пройти по рейке скамейки и перелезть по гимнастической стенке на другую сторону. Недалеко от гимнастической стенки стоят кубики на расстоянии 20— 30 см, а за ними на больших кубах — три тонкие рейки на высоте 50—60 см. Дети второго отряда должны пройти по кубикам-камешкам, затем по очереди пролезть под рейками-кустиками. После этого отряды меняются маршрутами и игра повторяется. Инструктор отмечает, какой отряд успешнее преодолел встретившиеся на пути препятствия. |
| «Белки, желуди, орехи» | Играющих делят на группы по три человека. Каждая группа, взявшись за руки, образует кружок. Кружки располагаются в разных местах площадки. Один ребенок (водящий) стоит в центре площадки. В каждой группе играющие распределяют между собой названия: один белка, другой желудь, третий орех. Водящий громко вызывает кого-нибудь, предлагая вызванным поменяться местами. Например: орехи, меняйтесь! Вызванные орехи оставляют места в своем кружке и стараются занять места, освободившиеся в чужом кругу. Ведущий тоже стремится занять любое свободное место, и если ему это удается, он получает название орех. Оставшийся без места становится водящим и вызывает новых игроков по примеру первого ведущего. Выигрывают те, которые ни разу не были водящими.  *Правила игры:* 1) вызванные не имеют права оставаться в своих группах и обязаны меняться местами; 2) кто раньше займет свободное место, тот и остается в этой группе; 3) водящий может вызвать не только одного игрока (орех), но и одновременно белку и желудя. |
| «Беги и меняй, упасть не давай» | Детей строят в две колонны вдоль противоположных стен комнаты. Перед колоннами проведена черта, на которой лежат два красных обруча и две палочки; на другом конце комнаты на параллельной черте лежат два голубых обруча.  По сигналу беги и меняй — упасть не давай! выходят по одному из каждой колонны и катят красные обручи к голубым, подгоняя их палочкой. Добежав до голубых обручей, дети берут их, а красные обручи оставляют на месте. Прикатив голубые туда, где раньше лежали красные обручи, дети передают палочки следующим ребятам, а сами становятся в конец своей колонны. Получившие палочки катят обручи, меняют их и передают палочки следующим. Выигрывает команда, которая раньше закончила игру. |
| «Скок, скок, скок» | Прыгать поочередно на одной и другой ноге, потом встать, поджав одну ногу, как аист, затем встать на четвереньки и проскакать как лягушка 5—6 м. Повторить все, поскакать на обеих ногах, держа руки на поясе. Мы скачем по дорожке, Сменяя часто ножки. Поскакали, поскакали, А потом, как аист, встали. Подойдите, посмотрите:  То уже не аист-птица,  То лягушечка - квакушка,  Ква-ква-ква! — кричит подружкам.  Скок, скок, скок,  Проскакал я сколько смог. |
| «Горелки с мячом» | Играющие, соединившись в пары, становятся друг другу в затылок, вереницей. Оставшийся без пары называется горелыциком, он встает впереди пар. Смотреть по сторонам и оглядываться назад ему не разрешается. Все играющие громко поют: Гори, гори ясно, Чтобы не погасло. Взглянь на небо:  Птички летят, Колокольчики звенят. Горелыцик должен посмотреть на небо, а при словах птички летят, последняя пара, разъединившись, бежит по сторонам вереницы, чтобы соединиться потом впереди горелыцика, при этом горелыцик старается помешать их соединению и ловит одного из них. Пойманный становится горелыциком, а новая пара встает уже впереди вереницы. Если горелыцик не успел поймать кого-то из пары, пока она не соединится, он остается горелыциком на второй кон.  *Горелки с мячом.*  Играющие размещаются так же, как и при игре в обыкновенные горелки, т. е. парами. В 5 шагах впереди от горелыцика кладут на землю мяч. Как только последняя пара побежит по сторонам колонны, составленной из пар, горелыцик сейчас же хватает мяч и салит им одного из бегущих. Осаленный делается горелыциком. Мяч снова кладут на место. |
| «Змея» | Играющие выстраиваются в затылок друг другу и берутся руками за пояс впереди стоящего. Вся колонна — змея, первый в колонне — голова, а последний хвост. По сигналу инструктора лечебной физкультуры голова должна поймать хвост, который от нее ускользает. Голова (ребенок, стоящий первым), поймавшая хвост, переходит в конец колонны, и игра повторяется. Проигравшими считаются дети, которые расцепили цепь; они выходят из игры. Остальные дети вновь принимают исходное положение и продолжают игру. |

Приложение 2

**Комплекс ОРУ № 1**

*Упражнения игрового характера с круговой верёвкой*

1. И.П. - встать лицом в круг, руки с веревкой внизу. По команде учителя руки с веревкой поднять вверх правую (левую) ногу отставить на носок назад - вдох, вернуться в и.п.- выдох.

2. И.П. - то же. Перебирая руками веревку, передавать ее вправо (влево) по кругу (по два раза в каждую сторону). Следить за правильным положением спины.

3. И.П. - то же, руки вверху с веревкой. На счет 1-2 наклониться вперед, положить веревку на пол - выдох, вернуться в и.п.

4. И.П. - то же. Опустить веревку вниз до уровня бедер. По команде учителя перешагнуть веревку поочередно правой и левой ногой, встать руки с веревкой сзади. Также по команде перешагнуть правой и левой назад. Дыхание произвольное.

5. И.П. - встать лицом в круг, руки внизу. По команде учителя присесть - колени в сторону, руки с веревкой вперед - вверх (вдох), вернуться в и.п. (выдох).

6. И.П.- то же, руки с веревкой вверху. На счет 1 - левую (правую) ногу вперед. На счет 2-3 - наклон вперед, левую (правую) ногу назад, прогнуться "Ласточка", 4-5 - держать, 6 - и.п. Дыхание произвольное.

7. И.П.- то же. Веревка на полу. Встать на веревку, руки на пояс, выполнить восемь прыжков на обеих ногах, 8 - вправо, 8 - влево.

Учитель должен отмечать детей, сделавших эти упражнения четко, красиво, с большим вниманием.

**Комплекс корригирующей гимнастики № 2**

1. « Самовытяжение ». И. п. — лежа на спине, руки вверху. На три счета потянуться вверх, вытягивая позвоночный столб, носки на себя; и. п., отдохнуть. Выполнить 5—6 раз.

2. И. п. — лежа на спине, руки ввер­ху. Поднять правую ногу и левую руку, коснуться рукой ноги; и. п.; повторить с другой ноги и руки. Выполнить 8 раз.

3. И п. — лежа на спине, ноги согнуты, руки под головой. Поднять плечевой пояс, отрывая лопатки от пола; и. п., сде­лать вдох. Выполнить 15 раз.

4. И.п. — лежа на спине, ноги врозь, согнуты в коленях, руки вверху ладонь на ладонь. Выполнить сед, руки вперед, не размыкая их (спина прямая); и.п., сделать вдох. Выполнить 15 раз.

5. И. п. — лежа на спине, руки под поясницей. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к животу; не поднимая высоко ноги, выпрямить их, но пола не касаться. Выполнить 15 раз.

6. И.п. — лежа на спине. Выполнить дыхательные упражнения.

7. И.п. — упор лежа, колени на полу, ноги вместе — «полуотжимания». Выполнить 16 раз (2 раза по 8).

8. И.п. — лежа на животе, руки вверху ладонь на ладонь. «Лодочка»; удерживать 15 с положение «лодочка». Повторить 5 раз с перерывами на отдых.

9. Выполнить дыхательные упражнения, лежа на спине.

10. «Самовытяжение» (см. упр. № 1).

**Комплекс корригирующей гимнастики № 3**

1. И. п.— ноги врозь, руки в стороны. Повернуть ладони кверху, прогнуться в грудном отделе позвоночника, а затем возвратиться в исходное положение.

2. И. п.— ноги врозь. Наклониться влево, опуская левое плечо возможно ниже и поднимая правое плечо возможно выше. В пояснице сохранить исходное положение.

3. И. п.— ноги врозь. Отвести плечи вперед, слегка наклоняя голову вперед и поворачивая кисти внутрь, затем возвратиться в исходное положение.

4. И. п.— ноги врозь. Наклонить голову назад, развернуть плечи назад, одновременно поворачивая кисти ладоней наружу (в пояснице не прогибаться) и возвратиться в исходное положение.

5. И. п.— ноги врозь, шире плеч. Не меняя положения таза и не наклоняясь, подать левое плечо вперед, а правое назад, затем возвратиться в исходное положение.

6. И. п.— ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения плечевым поясом вправо и влево (поочередно), не изменяя исходного положения в поясничном отделе позвоночника.

7. И. п.— ноги врозь, руки на пояс. Отвести плечи вперед, округлив спину, затем прогнуться в грудном отделе позвоночника, сведя локти назад, затем возвратиться в исходное положение.

8. И. п.— лечь на спину, согнув ноги в коленях. Не поднимая ягодиц и лопатки и опереться на тыльную сторону головы. Возвратиться в исходное положение.

9. И. п.— сесть на коврик, опереться руками о пол, согнуть ноги в коленях. Не поднимая ягодиц и поясницы, прогнуться в грудном отделе позвоночника, затем округлить спину, сводя плечи вперед и как бы втягивая грудную клетку. После чего возвратиться в исходное положение.

**Комплекс ОРУ № 4**

1. И. п. – о.с. 1 – 2 – поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться; 3 – 4 – и.п.; 5 – 8 – то же в другую сторону.

2. И. п. – о.с. 1 – 2 – наклон головы назад до отказа; 3 – 4 – и.п.; 5 - 6 - наклон головы вперед; 7 – 8 – и. п.

3. И. п. – о.с. 1 – 2 – наклон головы вправо; 3 – 4 – и. п.; 5– 8 – то же в другую сторону.

4. И. п. – о.с. 1 – 4 – круговые движения головой в левую сторону; 5 – 8 – то же в другую сторону.

5. И. п. – руки к плечам. 1 – 2 – два круга согнутыми руками вперед; 3 – 4 – то же назад; 1 – 4 – поочередные круговые движения вперед; 5– 8 – то же назад.

6. И. п. – о.с. 1 – 2 – круг руками вправо; 3 – 4 – то же влево.

7. И. п. – широкая стойка ноги врозь. 1 – наклон к правой, хлопок у пятки; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же к другой ноге.

8. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – сгибая левую, наклон вправо, левую руку вверх, правую за спину; 2 – 3 – два пружинящих наклона вправо; 4 – и. п.; 5 – 8 – то же в другую сторону.

9. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот туловища направо (пятки от пола не отрывать); 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону.

10. И.п. – о.с. 1 – мах правой ногой, хлопок под ней; 2 – и. п. 3 – 4 – то же в другую сторону.

11. Приседание в среднем темпе. 10 – 15 раз.

12. И. п. – руки согнуты, кисти в кулак. На каждый счет прыжки вправо, влево, вперед, назад.

**Комплекс корригирующей гимнастики № 5**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

13. И. п. — то же на левом боку.

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

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

17. Катать скакалку или палку двумя ногами 3 мин.

**Комплекс № 13 (с гимнастической палкой)**

*Упражнения в положении стоя*

1. В опущенных руках гимнастическая палка, руки на ширине плеч. Согнуть руки в локтях и поднести к плечам (вдох); выпрямить руки вверх и, перенеся палку через голову, положить её сзади на плечи (выдох). Выпрямить руки вверх (вдох); вернуться в И.П. (выдох). Повторить 6-8 раз.

2. В опущенных руках гимнастическая палка, руки шире плеч, держат палку за концы. Сделать вдох. Поднять руки с палкой вверх, затем наклониться вправо и отвести в сторону правую ногу (выдох). Затем повторить упражнение в другую сторону. Выполнить 6-8 раз в каждую сторону.

3. В руках гимнастическая палка, руки на ширине плеч и вытянуты вперёд на уровне плеч. Сделать вдох. Маховым движением прямой правой ноги коснуться левой кисти (выдох). Вернуться в И.П. (вдох). Повторить упражнение 6-8 раз каждой ногой.

4. Руки в стороны. Правой рукой держать палку расположенную вертикально за середину. Сделать вдох. Свести руки впереди и передать палку в левую руку (выдох); развести руки в стороны (вдох). Повторить 6-8 раз.

5. Гимнастическая палка за спиной, руки опущены вниз, хват на ширине плеч. Сделать вдох. Сгибая руки в локтях и слегка прогибаясь в груди, достать палкой лопатки (выдох). Вперёд не наклоняться. Выполнить 6-8 раз.

6. Руки вытянуты вперёд на уровне плеч, в руках гимнастическая палка (хват – на ширине плеч). Сделать вдох. Коленом правой ноги постараться достать левый конец палки (выдох). Повторить в среднем темпе 6-8 раз каждой ногой.

7. Руки вытянуты вперёд на уровне плеч, в руках гимнастическая палка. Имитировать греблю (двухлопастным веслом). Дыхание произвольное. Темп средний. Выполнить 6-8 «гребков».

8. Положить палку на плечи за головой и держать её за концы. Повороты туловища вправо и влево. Дыхание произвольное. В быстром темпе выполнить 6-8 повторений

9. И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, в руках гимнастическая палка. В течение 30-40 секунд (до лёгкого утомления) выполнять свободные махи руками вправо и влево (до положения – руки вверх). Дыхание произвольное.

10. Руки вытянуты вперёд на уровне плеч и расставлены на ширину плеч, в руках гимнастическая палка. Поднять руки вверх (вдох); наклониться вперёд до горизонтали, опустить палку вниз, расслабиться (выдох). Повторить в медленном темпе 6-8 раз.

Приложение 3

**Рекомендации для родителей и детей по профилактике и коррекции нарушений осанки**

1. Помните, что спать ребёнок должен только на жёсткой постели. Лучше всего спать в положении на животе или спине. Подушка не должна быть слишком большой и слишком мягкой. Идеальным являются ортопедические подушки и матрасы.
2. Не покупайте ребёнку обувь «на вырост», тесную и неудобную обувь. Неправильное положение ноги может привести к нарушению положения позвоночника. Со временем эти изменения могут закрепиться, что приведёт к нарушению осанки. Если у ребёнка имеются плоскостопие или косолапость, то обязательно займитесь их лечением. Помните, что эти недуги взаимосвязаны.
3. Организуйте ребёнку правильный режим дня.
4. Обеспечьте удобное и хорошее освещённое рабочее место, где ребёнок будет делать уроки, читать, рисовать, делать поделки и т. д. Очень важно, чтобы мебель подходила ребёнку по росту. В домашних условиях удобно использовать офисные стулья, высоту которых можно регулировать. Не стесняйтесь спрашивать ребёнка о его состоянии. Если через 15 – 20 минут сидения за столом у него начинает затекать шея – значит, мебель для ребёнка подобрана неправильно. Так как сегодня компьютер есть практически в каждом доме, то нужно подумать и то, в каком положении ребёнок будет проводить время за компьютером. В идеале, конечно, это время нужно ограничивать: детям 12 - 13 лет (здоровым) за компьютером можно находится не дольше полутора часов в день. Причём через 45 минут обязательно делать перерыв. Мультфильмы и сказки по монитору можно посмотреть и малышам, строгих возрастных рамок здесь нет. Но в день должен быть только один мультик, или одна сказка, или одна развивающая программа (около 15 – 20 минут). Если ребёнок страдает каким-либо неврологическим заболеванием, то время пребывания у компьютера, разумеется, должно быть уменьшено. При этом монитор компьютера должен находится чуть ниже уровня глаз. Клавиатура – на высоте около 70 сантиметров от пола. Руки должны быть согнуты в локтевых суставах под углом 90 градусов, ноги – касаться пола и также быть в согнутом положении. Лучше всего подходит кресло, регулируемое по высоте, с высокой спинкой и подлокотниками.
5. Не забывайте о том, что нарушение осанки возникают из-за недостатка движения. Прогулки, занятия туризмом, танцами и плаванием будут очень полезны. Да и от обычной физкультуры в школе ребёнок не должен отлынивать – впрочем, если по состоянию здоровья есть ограничения, не пускайте дело на самотёк и обязательно скажите это школьному учителю физкультуры.
6. Помните, что детям полезнее всего носить рюкзаки с жёсткой (ортопедической) спинкой и широкими лямками. Рюкзак должен быть подобран по размеру и не должен быть слишком тяжёлым. Избегайте ношения сумок, особенно опасно длительное ношение тяжёлых сумок в одной руке – это прямой путь к искривлению позвоночника в боковой плоскости – сколиозу.
7. Применяйте, если это необходимо, корректоры осанки, спинодержатель, ортопедический корсет. Убедите ребёнка в том, что ему нужно носить их какое-то время, что в результате он будет стройным, здоровым, а спина у него будет ровная.

В идеале все эти правила должны соблюдать и родители здоровых детей. По существу, это правила, необходимые не только для лечения, но и для профилактики заболевания. Предупредить любой недуг легче, чем его лечить. Особенно это актуально для болезней, связанных с нарушениями осанки.

**Планы неурочных занятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| 1 | 1. Беседа о правильной осанке. 2. Комплекс ОРУ № 1. 3. Оценка телосложения (тестовая карта), антропометрические измерения. | 1 | сентябрь |
| 2 | 1. Комплекс ОРУ № 1. 2. Комплекс корригирующей гимнастики № 2. 3. Подвижные игры: «Гуси - лебеди», «Ловишки с мячом». 4. Упражнения на дыхание, игры на дыхание «Лети перышко»; «Кто громче». 5. Домашнее задание: комплекс корригирующей гимнастики № 2. | 1 | сентябрь |
| 3 | 1. Комплекс ОРУ № 1. 2. Комплекс корригирующей гимнастики № 2; 3. Тест на развитие мышц ног и координацию движений – прыжок в длину с места. 4. Подвижные игры: «Гуси - лебеди», «Ловишки с мячом». 5. Упражнения на дыхание, игры на дыхание: «Лети перышко»; «Кто громче». 6. Домашнее задание: комплекс корригирующей гимнастики № 2. | 1 | сентябрь |
| 4 | 1. Комплекс ОРУ № 1. 2. Комплекс корригирующей гимнастики № 2. 3. Тест на гибкость – наклон вперёд из положения сидя (для измерения активной гибкости). 4. Подвижные игры: «Гуси - лебеди», «Ловишки с мячом». 5. Упражнения на дыхание, игры на дыхание: «Лети перышко»; «Кто громче». 6. Домашнее задание: комплекс корригирующей гимнастики № 2. | 1 | сентябрь |
| 5 | 1. Комплекс ОРУ № 1. 2. Комплекс корригирующей гимнастики № 2. 3. Тест «Поднимание туловища из положения лёжа» (оценка динамической силы мышц живота). 4. Подвижные игры: «Гуси - лебеди», «Ловишки с мячом». 5. Упражнения на дыхание, игры на дыхание: «Лети перышко»; «Кто громче». 6. Домашнее задание: комплекс корригирующей гимнастики № 2. | 1 | сентябрь |
| 6 | 1. Комплекс ОРУ № 2. 2. Комплекс корригирующей гимнастики № 3. 3. Тест – подтягивание, на силу и силовую выносливость мышц рук и верхнего плечевого пояса. 4. Подвижные игры: «Найди себе пару», «Ваньки встаньки». 5. Упражнения на дыхание, игры на дыхание: «Трубач», «Куры», «Кто подует сильнее». 6. Домашнее задание: комплекс корригирующей гимнастики № 3. | 1 | сентябрь |
| 7 | 1. Комплекс ОРУ № 2. 2. Комплекс корригирующей гимнастики № 3. 3. Тесты для оценки мышечного корсета. 4. Подвижные игры: «Найди себе пару», «Ваньки встаньки». 5. Упражнения на дыхание, игры на дыхание: «Трубач», «Куры», «Кто подует сильнее». 6. Домашнее задание: комплекс корригирующей гимнастики № 3. | 1 | сентябрь |
| 8 | 1. Комплекс ОРУ № 2. 2. Комплекс корригирующей гимнастики № 3. 3. Подвижные игры «Найди себе пару», «Ваньки встаньки». 4. Упражнения на дыхание, игры на дыхание: «Трубач», «Куры», «Кто подует сильнее». 5. Домашнее задание: комплекс корригирующей гимнастики № 3. | 2 | сентябрь |
| 9 | 1. Комплекс ОРУ № 4. 2. Комплекс корригирующей гимнастики № 5. 3. Подвижные игры: «Круговые эстафеты», «Сверкай пятками». 4. Упражнения на дыхание, игры на дыхание: «Комплекс упражнений игрового характера», «Не зевай, запятнай». 5. Домашнее задание: комплекс корригирующей гимнастики № 5. | 4 | октябрь |
| 10 | 1. ОРУ с элементами ритмической гимнастики. 2. Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета № 6. 3. Подвижные игры: «Горелки с мячом», «Змея». 4. Домашнее задание: комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета № 6. | 3 | октябрь |
| 11 | 1. ОРУ с элементами ритмической гимнастики. 2. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия № 7. 3. Подвижные игры: «Не сбивай и поймай», «Пройди, не ошибись». 4. Игры на дыхание: «Вот такие мы большие», «Дует ветерок». 5. Домашнее задание: комплекс упражнений по профилактике плоскостопия № 7. | 4 | октябрь - ноябрь |
| 12 | 1. Комплекс ОРУ № 8. Исходные положения: лежа, на четвереньках: «Воздушный шар», «Прокати мяч», «Контроль осанки». 2. Прикладные упражнения: лазание по гимнастической скамейке, подлезание под препятствиями, метание мяча через высокие предметы, «Мостик через реку». 3. Подвижные игры: «На то и щука в море, чтобы карась не дремал». 4. Игры на дыхание: «Вот такие мы большие», «Дует ветерок». 5. Домашнее задание: комплекс упражнений из различных исходных положений № 8. | 4 | ноябрь |
| 13 | 1. Комплекс ОРУ № 9. 2. Комплекс корригирующей гимнастики № 10. 3. Подвижные игры: «Соревнуются тройки», «Пожарные на учении». 4. Игры для закрепления правильной осанки: «Кто устойчивее», «Кто лучше сделает стойку у стены», «Пирожок». 5. Домашнее задание: комплекс корригирующей гимнастики № 10. | 4 | ноябрь - декабрь |
| 14 | 1. Комплекс ОРУ № 11 (на свежем воздухе). 2. Игры на снегу: эстафеты на лыжах. 3. Домашнее задание: передвижение на лыжах в равномерном темпе до 1500 метров. | 4 | декабрь |
| 15 | 1. Комплекс ОРУ № 12 (на свежем воздухе). 2. Лыжная подготовка: игры на горке, спуски со склона в различных стойках; 3. Передвижение на лыжах до 1000 метров 4. Домашнее задание: передвижение на лыжах в равномерном темпе до 1500 метров. | 4 | декабрь – январь |
| 16 | 1. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками № 13. 2. Подвижные игры: «Палочка выручалочка», «Найди себе пару». 3. Игры на координацию движений и равновесие: «Кто устойчивее», «Кто кого столкнет». 4. Домашнее задание: комплекс ОРУ с гимнастическими палками № 13. | 4 | январь |
| 17 | 1. Комплекс упражнений с гантелями (500 грамм) № 14. 2. Подвижные игры с резиновыми мячами: «Послушный мяч», «Школа мяча». 3. Игра с прыжками: «Длинная скакалка». 4. Упражнения на формирование осанки: ходьба – бег с мешочками песка на голове. 5. Домашнее задание: комплекс упражнений с гантелями (500 грамм) № 14. | 4 | январь – февраль |
| 18 | 1. Комплекс упражнений со скакалками № 15. 2. Подвижные игры: «Кошка и мышка», «Разорви цепь», «Котята и щенята». 3. Висы и упоры на низкой перекладине. 4. Домашнее задание: комплекс упражнений со скакалками № 15. | 4 | февраль |
| 19 | 1. Комплекс упражнений № 16 (для укрепления мышц спины, боковых мышц туловища и мышц живота). 2. Подвижные игры: «Кто дольше не собьется», «Свободное место», «Кто перетянет». 3. Упражнения на дыхание, игры на дыхание: «Трубач», «Кто подует сильнее». 4. Домашнее задание: комплекс упражнений для укрепления мышц спины, боковых мышц туловища и мышц живота № 16. | 4 | февраль - март |
| 20 | 1. Комплекс ОРУ с большими мячами № 17. 2. Тест на развитие мышц ног и координацию движений – прыжок в длину с места. 3. Прикладные упражнения: метание в цель и на дальность правой и левой рукой. 4. Подвижные игры: «Мяч в кругу», «Свободное место», «Кто перетянет». 5. Домашнее задание: комплекс упражнений с большими мячами № 17. | 1 | март |
| 21 | 1. Комплекс упражнений с большими мячами № 17. 2. Тест на гибкость – наклон вперёд из положения сидя (для измерения активной гибкости). 3. Прикладные упражнения: метание в цель и на дальность правой и левой рукой. 4. Подвижные игры: «Кто дальше забросит мяч», «Забрось мяч в кольцо». 5. Домашнее задание: комплекс упражнений с большими мячами № 17. | 1 | март |
| 22 | 1. Комплекс упражнений с большими мячами № 17. 2. Тест «Поднимание туловища из положения лёжа» (оценка динамической силы мышц живота). 3. Прикладные упражнения: метание в цель и на дальность правой и левой рукой. 4. Подвижные игры: «Кто дальше забросит мяч», «Забрось мяч в кольцо». 5. Домашнее задание: комплекс упражнений с большими мячами № 17. | 1 | март |
| 23 | 1. Комплекс упражнений с большими мячами № 17. 2. Тест на силу и силовую выносливость мышц рук и верхнего плечевого пояса – подтягивание. 3. Подвижные игры: «Кто дальше забросит мяч», «Забрось мяч в кольцо». 4. Домашнее задание: комплекс упражнений с большими мячами № 17. | 1 | март |
| 24 | 1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 7 (на спиле дерева). 2. Тесты для оценки мышечного корсета. 3. Подвижные игры: «Увернись», «Переправа», «Белки, желуди, орехи». 4. Домашнее задание: комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 7. | 1 | март |
| 25 | 1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия (на спиле дерева) № 18. 2. Антропометрические измерения, оценка телосложения (тестовая карта). 3. Подвижные игры: «Увернись», «Переправа», «Белки, желуди, орехи». 4. Домашнее задание: комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 7. | 1 | март |
| 26 | 1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия (на спиле дерева) № 7. 2. Подвижные игры: «Беги и меняй, упасть не давай», «Скок, скок, скок». 3. Подвижные игры: «Эстафета с флагами». 4. Домашнее задание: комплексы корригирующей гимнастики, упражнения для профилактики плоскостопия. | 2 | март |