

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Левушка» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию воспитанников  
МДОУ «Детский сад «Левушка»  
624691 Свердловская область, Алапаевский район,  
пгт. Верхняя Синячиха, улица Октябрьская, дом 27  
т.8(34346) 47-3-81, электронный адрес: dslevuhka@mail.ru

Принята на заседании педагогического  
совета МДОУ «Детский сад «Левушка»  
протокол № 1 от 05.07.2020 г.

Утверждено:  
приказ № 74 от 06.07.2020 г  
заведующая МДОУ «Детский сад  
«Левушка»  
Болдышевская Ю.В.



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа

### Осанка по заказу

Возраст воспитанников: 5 -7 лет  
Срок реализации: 1 год

Авторы-составители:  
Новикова Лариса Геннадьевна,  
педагог дополнительного образования;  
Подкорытова Елена Валентиновна,  
Зам.зав. по ВМР

пгт. Верхняя Синячиха, 2020г

## Содержание

№		Стр.
1	Пояснительная записка	3
1.1	Введение	3
1.2	Цель и задачи и принципы реализации Программы	5
2	Учебный (тематический) план	7
3	Содержание учебного (тематического) плана	7
3.1	Теоретический блок	7
3.2	Практический блок	8
4	Планируемые результаты	11
4.1	Планируемые результаты освоения программы	11
4.2	Оценочный материал	12
5	Методическое обеспечение	14
5.1	Физическая подготовка	15
5.2	Воспитательная работа	15
5.3	Требования техники безопасности	16
5.4	Формы построения занятий	16
6	Материально-техническая база	18
7	Список литературы	19
8	Приложения	21

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Введение

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Осанка по заказу» разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. № 1008 г. Москва);

- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41)

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);

-«Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014 г. Москва);

- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.3049-13

- Изменения в СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.08.2015 № 41)

## *Актуальность*

Воспитание, охрана здоровья и физическое развитие подрастающего поколения - дело государственной важности. Своевременная забота о здоровье гарантирует правильное развитие организма, хорошую осанку и координацию движений.

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь»- древнее изречение Гиппократ в наш век становится в высшей степени актуальным.

Мышечная система детей укрепляется под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями, которые предупреждают нарушения осанки и формирование неправильного свода стопы.

Известно, что нарушение осанки представляет отягощающий фактор для заболеваний внутренних органов: снижаются физиологические резервы дыхания и кровообращения, соответственно нарушены и адаптивные реакции, что делает детей с аномалиями осанки предрасположенными к заболеваниям легких и сердца, приводит к постоянным микротравмам головного мозга во время движений, что отрицательно сказывается на высшей нервной деятельности ребенка, сопровождается повышенной утомляемостью и головными болями.

*Отличием программы* от уже существующих программ является тот факт, что основу программы составляют лишь те комплексы физических упражнений, которые способствуют профилактике нарушений осанки и плоскостопия, обоснованные влиянием специальных физических упражнений на укрепление здоровья, развитие физических качеств, осанку, стопы, работоспособность.

В дошкольном возрасте происходит обширная функциональная перестройка работы многих органов и систем, направленная на интенсивный рост и психологическое созревание. Гетерохронность активного роста

конечностей приводит к тому, что при выполнении каких-либо действий ребенку трудно быстро скоординировать движения звеньев тела.

Данная программа целенаправленно способствует улучшению координации движений у детей, минимизирует многие негативные психологические изменения и оптимизирует процесс физического воспитания в целом.

Программа ориентирует на создание в детском саду обстановки, способствующей формированию навыков здорового образа жизни, бережного отношения к своему здоровью. Программа является основой в формировании и укреплении растущего детского скелета и мышечного корсета, укрепления всего организма, предотвращения прогрессивного развития изменений в развитии основных функций опорно-двигательного аппарата.

Гимнастика является одним из ведущих средств профилактики, оказывающая стабилизирующее влияние на позвоночник, укрепляя мышцы туловища, позволяет добиться корригирующего воздействия на деформацию, улучшить осанку, функцию внешнего дыхания, дает общеукрепляющий эффект. Чтобы избежать плоскостопия, следует создать нормальный тонус мышц, которые поддерживают своды стоп и удерживают кости ног в их естественном положении с помощью специальных физических упражнений.

К концу прохождения курса занятий по гимнастике у детей дошкольного должны быть сформированы навыки здорового образа жизни, потребность в двигательной активности, а также знания и понятия осанки и умения использования специальными упражнениями в повседневной жизни, понятия о личной гигиене и закаливании.

## **1.2. Цель задачи и принципы реализации Программы**

**Цель:** сохранение и укрепление здоровья дошкольников средствами физических упражнений, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата.

**Задачи:**

**оздоровительные**

обеспечить оптимальный режим двигательной активности;  
формировать и закреплять навыки правильной осанки;  
формировать привычку и потребность в физических упражнениях по профилактике плоскостопия;

***образовательные***

формировать представления о своем организме и его функционировании;

***воспитательные***

формировать осмысленное и осознанное отношение и активное участие ребенка в профилактической деятельности;

воспитывать стремление вести здоровый образ жизни.

**Программа имеет базовый уровень.** В данной программе отражена ценность здорового образа жизни, двигательная активность с целью укреплением мышечного торса и свода стопы, так как именно такой подход в решении данной задачи наиболее приемлем, потому что, легче предостеречь или поправить изменения на начальной стадии, нежели исправлять давно упущенное.

Программа рассчитана **на 80 часов** занятий с одной группой. Занятия проводятся **2 раза в неделю**, в групповой форме. Продолжительность занятий **30 - 40 мин.** Занятие проводится под четким руководством педагога, за физическим состоянием обучающихся и воспитанников осуществляет контроль медицинский работник. **Минимальное** число детей обучающихся в одной группе – **15 человек**, ожидаемое **максимальное** число детей обучающихся в одной группе – **20 человек**.

### 3. Учебный (тематический) план

№ п\п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретический блок	5	5	--	Опрос
2	Практический блок Общеразвивающие упражнения: 1) без предметов; 2) с гимнастической палкой; 3) с гимнастическим обручем; 4) с мячами; 5) с гимнастической скакалкой; 6) с кубиками; 7) с гантелями 8) с мешочками	25	5	20	Наблюдение Контрольные измерения
3	Ритмическая гимнастика	30	1	31	Творчество детей. Изображение с помощью движений любимых животных (пантомима). Наблюдение
5	Подвижные игры	15	1	14	Наблюдение
5	Итоговое занятие	4	1	3	Тест
6	Всего	80	11	69	

### 3. Содержание учебного (тематического) плана

#### 3.1. Теоретический блок

1. Беседа на тему «Осанка по заказу».
2. Правила личной гигиены. Формирование навыков личной гигиены, поддержание чистоты тела, содержание в порядке спортивного костюма.
3. Познавательный мини курс «Мой организм и его возможности»
4. Закаливание, его сущность, значение для здоровья. Закаливание в

процессе занятий.

5. Здоровый образ жизни. Формирование основных принципов здорового образа жизни (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, укрепляющие упражнения, ритмическая гимнастика, подвижные игры и т.д.)

6. Беседа на тему «Влияние занятий корригирующей гимнастики на организм»

### **3.2. Практический блок**

1. *Общие упражнения.* Строевые упражнения применяются на занятиях гимнастики. Они являются средством воспитания у занимающихся дисциплинированности, организованности; формирования правильной и красивой осанки, походки; навыков коллективных действий через развитие чувства ритма и темпа движений, способности соразмерять их во времени и пространстве.

2. *Общеразвивающие упражнения* для формирования осанки. Общеразвивающие упражнения составляют основное содержание занятий, т.к. повышают общую работоспособность и оказывают избирательное и всестороннее воздействие на организм. На занятиях их применяют для разминки и повышения уровня развития физических способностей занимающихся.

- Гимнастические упражнения оказывают действие на различные системы организма, но и на отдельные мышечные группы, суставы, позвоночник, позволяя восстановить и развить ряд двигательных качеств (сила, быстрота, координация и т.д.)

- Упражнения с предметами. Под воздействием занятий с предметами улучшаются функции внутренних органов и систем (обмен веществ, кровообращение, дыхание и др.) Увеличивается мышечная сила, укрепляется связочный аппарат, формируется правильная осанка.

2. *Специальные корригирующие упражнения* применяются для коррекции нарушений физического развития и опорно-двигательного аппарата (используются



при различных нарушениях осанки отдельно).

Включают упражнения для формирования и закрепления правильной осанки, профилактики плоскостопия. Это специальные упражнения для укрепления мышц стопы, голени, бедра, таза, спины, брюшного пресса, грудной клетки. Они выполняются как с предметами (гимнастической палкой, мячами разных размеров и назначений, мешочками, обручем, скакалкой), так и без предметов из исходного положения лежа на спине, животе, сидя прямыми и согнутыми ногами, стоя на четвереньках.

1 «Велосипед». И.п. лежа на спине, ноги вытянуты рядом, руки под шею. Подтянуть ноги к животу и имитировать езду на велосипеде.

2 «Плывем брассом». И.п. лежа на животе, ноги вытянуты рядом, руки под подбородком. Приподнять туловище и выполнять движения руками как при плавании брассом.

3 «Ловись, рыбка». И.п. сидя на полу с опорой на предплечья, ноги вытянуты рядом. Согнуть стопу, поднять ногу, вернуться в и.п., расслабить ногу. То же с другой ноги.

4 «Кошечка сердится». И. п. стоя на четвереньках. Медленно выгнуть спину, смотреть на колени, вернуться в и.п.

5 «Не урони палку». И.п. лежа на спине, руки в стороны, ноги на ширине плеч, стопы на себя, палка на голеностопных суставах. Приподнять гимнастическую палку, вернуться в и.п.

3. *Ритмическая гимнастика* считается разновидностью оздоровительной гимнастики. Комплекс упражнений составляется из общеразвивающих упражнений, элементов художественной гимнастики и хореографии, стилизованных форм ходьбы, бега, прыжков и других несложных по технике исполнения упражнений. Систематические занятия ритмической гимнастикой повышают двигательную активность, улучшают осанку, благоприятно влияют на сердечнососудистую и дыхательную системы занимающихся. Упражнения ритмической гимнастики являются эффективным средством развития координации движений, быстроты двигательных действий, мышечной силы, выносливости, подвижности в различных суставах.

4. *Подвижные игры.* Подвижная игра - естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Игра -

самый увлекательный способ обучения, формирования детской души, развития физических сил и возможностей. Правила подвижных игр диктуют быстрые и разнообразные физические действия занимающихся. Ситуация игры постоянно изменяется, предъявляя к игроку требования по концентрации внимания, правильному его распределению и переключению хорошей координации движений. Подвижные игры развивают память, инициативу, волевые качества, восприятие пространственной и временной ориентировки, укрепляют сердечнососудистую и дыхательную систему, активизируют обмен веществ, развивают двигательный аппарат. Игры помогают формировать эмоционально-волевую сферу и нравственные качества.

***Подвижные игры и игровые упражнения для профилактики нарушений осанки:***

- 1 Элементы игры в баскетбол; забрасывание мяча в кольцо, перебрасывание мяча друг другу и др., броски назад
- 2 «Брось — догони» (через сетку)
- 3 «Горячий мяч»
- 4 «Встань прямо»
- 5 «Встань как я»
- 6 «Держи голову прямо»
- 7 «Держи плечи прямо»
- 8 «Подтяни живот»
- 9 «Каток»
- 10 «Перетягивание»
- 11 «Не урони мешочек»
- 12 «Подражание»
- 13 «Тише едешь, дальше будешь»
- 14 «Хитрая лиса»
- 15 «Паук и мухи»
- 16 «Поспеси, но не урони»
- 17 «Не оставайся на полу»

- 18 «Пятнашки ёлочкой»
- 19 «Солнечный зайчик»
- 20 «Гордая цапля»
- 21 «Солнечные ванны для гусеницы»
- 22 «Черепахи»

***Подвижные игры плоскостопия:***

- 1 «Страус»
- 2 «Гибкий носок»
- 3 «По следам»
- 4 «Турпоход»
- 5 «Пожарные на учении»
- 6 «Холодно — горячо»
- 7 «Не намочи ног»
- 8 «Чьи ноги сильнее»
- 9 «Забрось мяч в ворота» (стопами ног).
- 10 «Стоп»
- 11 «Найди правильный след»
- 12 «Как стоять?»

**4. Планируемые результаты.**

**4.1. Планируемые результаты освоения программы.**

***Личностные результаты:***

- видеть важность в здоровом образе жизни;
- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих;
- формирование осмысления и осознанного отношения и активное участие ребенка в профилактической деятельности (укреплению мышц корсета и формированию свода стопы).

***Метапредметные:***

1. *Регулятивные УУД:*

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога;
- проговаривать последовательность действий на занятии;
- способность к мобилизации сил и энергии;

#### *5. Познавательные УУД:*

- учиться добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя предложенный педагогом материал и свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы в группе;
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения в игре и следовать им.

#### *Предметные результаты:*

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, укрепляющие упражнения, ритмическая гимнастика, подвижные игры и т.д.).

## **4.2. Оценочные материалы.**

Данная программа и ее методика проведения занятий с детьми, предполагающая использование специальных средств и методов, оказывает существенную профилактическую помощь, способствующую укреплению мышц корсета детей и формированию свода стопы, а также развитию познавательных способностей в процессе занятий. Происходит процесс формирования устойчивого интереса к занятиям спортом, мотивационные потребности здорового образа жизни.

Показателем освоения данной программы служат контрольные испытания, которые показывают насколько успешно идет работа.

## Показания состояния здоровья детей и динамики их коррекции

№	Наименование упражнения	Оценка
1.	<p><i>Определение гибкости позвоночника (разгибание).</i></p> <p>Из положения лежа на животе, руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу, учащийся максимально прогибается назад, выпрямляя локтевые суставы. Тренер-преподаватель зрительно оценивает его возможности :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- при прогибании назад руки полностью выпрямлены в локтевых суставах (угол 180°), упор туловища до уровня подвздошных костей таза;</li> <li>- при прогибании с неполным разгибанием рук (около 135°), опора тела до уровня пупочной впадины;</li> <li>- при пригибании с небольшим разгибанием рук (около 90°), упор туловища до подложечной области груди.</li> </ul>	<p>хорошо</p> <p>удовлетворительно</p> <p>неудовлетворительно</p>
2.	<p><i>Определение гибкости позвоночника (сгибание).</i></p> <p>Из положения стоя наклониться вперед не сгибая коленей</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ладони касаются пола;</li> <li>- кончики пальцев касаются пола;</li> <li>- пальцы не касаются пола.</li> </ul>	<p>хорошо</p> <p>удовлетворительно</p> <p>неудовлетворительно</p>
3.	<p><i>Определение статистической выносливости мышц разгибателей туловища.</i></p> <p>Из положения лежа на животе по команде тренера-преподавателя учащийся максимально прогибается назад. Фиксируется время (с помощью секундомера) удержание заданной позы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1). сек. и больше при сильном прогибе 24-25 сек. 23-21сек.</li> <li>2). 28-39 сек. при среднем прогибе 25-27 сек. 24-22 сек.</li> <li>3). 23-25 сек. и выше при слабом прогибе 20-22 сек. 19-17 сек. и меньше</li> </ul>	<p>хорошо</p> <p>удовлетворительно</p> <p>неудовлетворительно</p> <p>хорошо</p> <p>удовлетворительно</p> <p>неудовлетворительно</p> <p>хорошо</p> <p>удовлетворительно</p> <p>неудовлетворительно</p>

4.	<p><i>Определение статистической выносливости мышц, сближающих лопатки.</i></p> <p>Из положения лежа на животе по команде ученик сближает лопатки и максимально прогибается назад. Плечевые суставы находятся на одной линии с туловищем. Фиксируется время удержания заданного положения (по секундо-меру).</p> <p>Тренер-преподаватель следит за положением плечевого пояса. Опускание плечевых суставов вниз и одновременное увеличение расстояния между лопатками служит сигналом для остановки секундомера.</p> <p>Ноги во время испытания фиксируются.</p> <p>21-23 сек. и выше 19-20 сек. 18-16 сек. и ниже</p>	<p>хорошо удовлетворительно неудовлетворительно</p>
5.	<p><i>Определение силовой выносливости мышц брюшного пресса.</i></p> <p>Для данного возраста, когда мышцы брюшного пресса еще слабы, наиболее доступно удержание прямых ног в положении полулежа, в упоре на предплечья, угол подъема 45°. Высоту подъема задает тренер-преподаватель («Поднять ноги до моей ладони»).</p> <p>Время фиксируется секундомером.</p> <p>11-12 сек. и выше 9-10 сек. 8- 6 сек. и ниже.</p>	<p>хорошо удовлетворительно неудовлетворительно</p>

Итоговая диагностика уровня освоения программы проводится на итоговых занятиях. Она представляет собой выполнение детьми диагностических упражнений. Педагог производит оценку выполнения упражнений по показателям и критериям.

## 5. Методическое обеспечение

При разработке комплексов упражнений и конспектов занятий предусматривается взаимодополняемость и взаимозаменяемость. Это дает возможность решать основные оздоровительные задачи, а также осуществлять

профилактику и коррекцию формирующихся деформаций. Сочетание общего и специального воздействия в процессе занятий. Главная задача программы – профилактика, поэтому необходимо оздоравливать и укреплять организм с помощью физических упражнений общего развития, а производить коррекцию уже с помощью специальных упражнений.

### **5.1. Физическая подготовка.**

Физическая подготовка включает в себя основные направления профилактики и коррекции осанки у детей, которые взаимосвязаны между собой, так как решают, практически, одну задачу – оздоровление дошкольников.

В физическую подготовку включены специально подобранные комплексы упражнений корригирующей гимнастики с учетом возрастных и индивидуальных особенностей. Соответственно, комплексы гимнастики координационно просты, содержат минимальное количество силовых элементов. Они способствуют развитию как общей, так и специальной физической подготовленности, что должно привести к прогрессу в отношении профилактики, коррекции и укреплении мышц торса ребенка.

*Физическая нагрузка* достаточная (частота сердечных сокращений 120-130 ударов в минуту), учитывая возрастные и индивидуальные особенности ребенка, необходимо варьирование в дозировке физических упражнений. Если нет адекватной физической нагрузки, тренировочный эффект не наступает, это физиологическая закономерность. Не должно быть общего переутомления, перенапряжения, необходимо учитывать, что у этих детей физическая работоспособность обычно снижена, чем у здоровых детей.

### **5.2. Воспитательная работа.**

Воспитательная работа с детьми направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям гимнастикой, сдружить детей, добиться полноценного добросовестного выполнения заданий тренера.

На тренировочном занятии следует отметить каждого занимающегося, так как он почувствует, что сделал еще один шаг к достижению поставленной цели. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания, поддержку. С ростом результативности, социальная значимость успехов в данном виде деятельности повышается среди сверстников и родителей. Педагог заботиться о широкой гласности этих успехов.

Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания, а главное добиться правильной и красивой осанки.

### **5.3. Требования техники безопасности**

Обеспечение безопасности обучающихся и предупреждение травм при проведении тренировочных занятий является одной из главных задач организации корригирующей работы.

Для обеспечения безопасности занятий обязательно выполнение требований инструкций для воспитанников и соблюдение правил техники безопасности.

Обязанности педагога отражены в инструкции по технике безопасности при проведении корригирующей занятий.

### **5.4. Формы построения занятий**

Методы и приемы, используемые на занятиях корригирующей гимнастики: объяснение, показ упражнений инструктором, ребенком, использование наглядных пособий, имитация, звуковые ориентиры, индивидуальная работа, игровые методы, ритмическая гимнастика для повышения интереса к занятиям.

Индивидуальный подход в методике и дозировке физических упражнений.



Подбор физических упражнений по анатомическому признаку.

Подбирать упражнения из разных исходных положений: стоя, сидя, лежа.

Выполнение упражнений с различной амплитудой.

Разнообразие и новизна в подборе упражнений (10-15% упражнений обновляется, а 85-90% повторяются для закрепления).

Соблюдение цикличности при выполнении физической нагрузки - физические упражнения чередуют с отдыхом.

Занятие состоит из 3 взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей. Вводная часть (разминка, направлена на то, чтобы размять и разогреть мышцы спины и конечностей), составляет 15-20% времени. Основная часть (физические упражнения по корригирующей гимнастике) по времени занимает 65-70%. Заключительная часть (восстановление, постепенное снижение физической и психологической нагрузки), занимает 10-20% времени.

Нагрузка комплексная, задействованы по возможности все группы мышц. Физическая нагрузка - является определяющим фактором оздоровительного эффекта тренировок. Если нет адекватной физической нагрузки, нет и конечного результата. Не должно возникать перенапряжения выделенной группы мышц. Правильно - чередовать нагрузку на группы мышц-антагонистов и синергистов.

Необходимо основываться на принципе непрерывного тотального воздействия, который подразумевает, что профилактические и коррекционные действия на опорно-двигательный аппарат и мышечный корсет должны носить не случайный или периодический характер, а быть практически постоянными, круглосуточными. Только в этом случае организм ребенка сможет адекватно среагировать на предлагаемые ему новые двигательные условия. Тогда он начнет перестраиваться изменяя патологический двигательный стереотип на оптимальный.

### *Схема занятий*

Части занятия	Задачи	Содержание
Вводная часть (4-5 мин.)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитывать правильную осанку при строевых упражнениях, ходьбе, беге, ОРУ.</li> <li>2. Организация внимания занимающихся и подготовка их к выполнению несложных координационных движений.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, ходьба, бег.</li> <li>2. ОРУ без предметов.</li> <li>3. Подвижная игра «Затейники».</li> <li>4. Упражнения с фиксацией правильной осанки.</li> </ol>
Основная часть (20 мин.)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование мышечного корсета (укрепление мышц туловища).</li> <li>2. Фиксирование внимания на осанке.</li> <li>3. Повышение эмоционального состояния детей посредством подвижной игры.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс №1</li> <li>2. У детей мешочек на голове, различная ходьба по скамейке с фиксированным положением рук.</li> <li>3. Упражнения с мячом, передача мяча в колонне (влево, вправо, снизу, сверху)</li> <li>4. Подвижная игра.</li> </ol>
Заключительная часть (4-5 мин.)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование умения сохранять правильную осанку.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Медленная ходьба с различными движениями рук.</li> <li>2. Упражнения на дыхание и расслабление.</li> </ol> <p>Итоги занятия.</p>

## 6. Материально-техническое обеспечение.

Занятия проводятся в спортивном зале, имеются индивидуальные коврики для каждого занимающегося. В спортивном зале расположены гимнастическая стенка, скамейки.

### *Перечень оборудования*

#### *Теоретическое*

№	оборудование	Кол-во
1	Мультимедийная система	1

#### *Практическое*

№	оборудование	Кол-во
1	Шведская стенка	11
2	Гимнастическая палка	20
3	Гантели детские	20
4	Мешочки с песком	20
5	Мячи различной величины	20
6	Гимнастические обручи	20
7	Массажные дорожки с поперечными палочками и наполнителями	3
8	Массажные дорожки из поперечных палочек	3
9	Коврик со следочками	2
10	Массажные мячи диаметр 6 мм	20
11	Мягкий коврик для занятия спортом	20

## 7. Список литературы

### **Список литературы для педагога:**

1. Пенькова И.В., Карпова Н.В., Васильева Н.В. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата детей младшего школьного возраста в учебном процессе по физической культуре. Учебно-методическое пособие. – Омск. 2006. – 56с.

2. Галанов А.С. Игры, которые лечат. Москва. 2005. – 96с
3. Чайцев В.Г., Пронина И.В. Новые технологии физического воспитания школьников. Практическое пособие. Москва: Аркти – 2007 – 130с.
4. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос – Пресс, 2003
5. Мамедов К.Р. Физкультура для учащихся 1-11 классов специальных медицинских групп. Тематическое планирование, игры и упражнения. – Волгоград: Учитель, 2007. -83с.
6. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. – М.: Сфера – 2003. – 56с.

### **Список литературы для родителей:**

1. Бабенкова Е.А. Здоров ли ваш ребёнок? (Серия «Ваш ребёнок: азбука здоровья и развития») от 6 до 10 лет. – М.: Вентана-Граф. -2003. – 30с.
2. Малыгина М.В., Полянская Н.В., Копылов Ю.А. Физическое воспитание младшего школьника в семье (Серия «Ваш ребёнок: азбука здоровья и развития») от 6 до 10 лет. – М.: Вентана-Граф. -2003. – 30с.

## **8. Приложение**

Памятка для родителей.

**Методика выявления нарушений осанки «Осанка»**

К возрасту 7 лет осанке и положению позвоночника ребенка следует уделять особое внимание, ведь именно в этом возрасте признаки нарушения осанки или сколиоза еще не проявляются. Их надо выявлять. Как оценить осанку ребенка? Для этого необходимо понаблюдать, как он сидит и стоит в обычной, непринужденной позе, как он ходит.

Выявление отклонения в области позвоночника (в возрасте 3 лет и старше)

Попросите ребенка встать боком к вам и наклониться вперед. У здорового ребенка при таком сгибании вперед позвоночник образует равномерную дугу. Если же вы видите участки, которые сгибаются сильнее, а смежные с ними остаются разогнутыми, то нарушение очевидно.

Критерии:

- 1) высота плеч /одинакова или нет/;
- 2) расположение лопаток /равномерно или нет/;
- 3) симметричность талии /нарушена или нет/;
- 4) вертикаль межъягодичной складки /есть отклонения или нет/;
- 5) положение ягодиц /есть отклонения или нет/.

При правильной осанке лопатки должны располагаться симметрично, плечи — на одном уровне и слегка развернуты, живот подтянут, ноги прямые, походка ровная.

Чтобы детально изучить осанку, попросите ребенка встать прямо, но не напрягаться (желательно, чтобы он был раздет). Встаньте в нескольких шагах за его спиной. Сначала на глаз, потом с помощью обычной линейки оцените симметричность специальных ориентиров. Первый ориентир — это плечи, которые мы оцениваем по высоте и по форме контура. Затем осмотрите лопатки по высоте и по расстоянию от позвоночника. Дальше направьте взгляд вниз к «треугольникам талии».

«Треугольники талии» появляются, когда ребенок стоит, свободно опустив руки. Они находятся между контурами тела и руками. Далее — ягодицы. Обратите внимание, вертикальна ли межъягодичная складка и на одной ли высоте находятся складки, расположенные под ягодицами.

Затем попросите ребенка встать как можно прямее (как солдат по команде «Смирно!»). За счет напряжения мышц позвоночник может выпрямиться (если вы заметили несимметричность основных ориентиров), и асимметрия исчезнет. Если же асимметрия не исчезает при попытке выпрямиться, можно заподозрить сколиоз. Существует и еще один способ отличить нарушение осанки от сколиоза. Надо попросить ребенка лечь на живот. Если позвоночник выпрямляется, это нарушение осанки.

### **Методика выявления отклонений в области стопы «Стопа» (в возрасте 3 лет и старше)**

Стопы ног защищают позвоночник от толчков и ударов, поэтому их хорошее состояние является залогом ровного позвоночника. Но дети очень часто страдают плоскостопием.

Плоскостопие представляет собой уплощение сводов стопы и бывает продольным и поперечным. Поставить диагноз «Плоскостопие» у детей старше 7 лет несложно, так как именно к этому возрасту происходит формирование всех сводов стопы.

Чтобы походка была правильной, необходимо, чтобы ребенок ставил обе стопы параллельно друг другу. При каждом шаге параллельное положение стоп должно соблюдаться.

Одним из признаков плоскостопия является неуверенность в ходьбе и движениях. Косолапость, отклонения стоп наружу или вовнутрь также могут свидетельствовать об уплощении свода стопы. Очень часто люди, страдающие плоскостопием, ходят, развернув носки и широко расставив ноги, слегка сгибая их в коленных и тазобедренных суставах, усиленно размахивая руками. Стопы отклоняются от параллельных линий, носки повернуты внутрь и смотрят друг на друга, что создает эффект косолапости, такое нарушение называется варусным приведением.

Если стопы смотрят в стороны, то это называется вальгусной установкой стоп. Бывает, что внутренний край стопы завален внутрь — это вальгусная деформация стопы. Такая деформация приводит к неуклюжей походке, при которой носки разведены в стороны, и вследствие неправильного распределения нагрузки деформируются коленные суставы по типу Х-деформации. При отклонении стопы наружу возникает варусная деформация стопы.

Плоскостопие у человека определяется по отпечаткам подошвы.

При определении плоскостопия по отпечаткам подошвы у детей раннего возраста может быть допущена ошибка, так как в раннем детстве все или почти все дети являются плоскостопными.

**Клинические симптомы различных типов нарушений осанки**

Вид нарушения осанки	Положение головы	Положение плечевых линий	Положение лопаток	Положение остистых отростков	Форма грудной клетки	Форма живота	Положение таза	Треугольник талии (контур)
Сколиотическая	Наклонена в одну из сторон	Асимметричны (чаще правая ниже)	Асимметричны (лопатка и плечо ниже на вогнутой стороне)	Отклоняются в одну из сторон равномерно	Асимметрия в положении реберных дуг	Чаще выпячен вперед	Корпус смещен в сторону по отношению к тазау	Асимметричный
Круглая спина	Наклонена вперед, 7-й шейный позвонок резко выступает	Плечи сведены вперед	Симметричны (нижние углы выступают сзади)	Отклоняются сзади в виде тотальной дуги	Запавшая кистичность грудного отдела	Выпячен вперед	Угол наклона таза уменьшен	
Кругловогнутая спина	Наклонена вперед (шея кажется укороченной)	Плечи сведены вперед	Плечи сведены вперед	Посередине	Грудные мышцы сокращены, спины растянуты.	Выпячен вперед, усиление поясничного лордоза	Угол наклона таза увеличен, ягодицы выступают	Талия не контурируется
Плоская спина	Прямо, шея длинная	Плечи опущены	Крыловидные	Посередине	Плоская	Живот втянут	Угол наклона таза уменьшен, ягодицы плоские	

### Внешние признаки утомления

Признаки	Степень утомления		
	легкая	значительная	очень большая
Цвет кожи лица и туловища	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, появление синюшности губ
Потливость	Небольшая, чаще на лице	Большая, головы и туловища	Очень сильная, выступление соли
Дыхание	Учащенное ровное	Значительное учащение, периодически через рот	Резко учащенное, поверхностное, появление одышки
Движения	Не нарушены	Неуверенные	Покачивание, нарушение координации движений, дрожание конечностей
Внимание	Безошибочное	Неточность выполнения команд	Замедленное выполнение заданий, часто на повторную команду
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, сердцебиение, одышку и т.д.	Сильная усталость, боль в ногах, головокружение, одышка, шум в ушах, головная боль, тошнота и др.





