

Управление образования, по делам молодежи и спорта  
Администрации Сеченовского муниципального района  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Детско-юношеский центр

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «04» сентября 2016 г.  
Протокол № 4

Утверждаю:  
Директор МБУ ДО ДЮЦ  
Н.В. Назарова  
«04» сентября 2016 г.



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Лечебно-физическая культура»

Возраст обучающихся: с 5 лет  
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
**Попеску Е.А.**,  
педагог дополнительного образования  
первой квалификационной категории

с. Сеченово  
2016 г.

## Информационная карта

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Лечебно- физическая культура»
Автор программы	Попеску Елена Александровна
Название проводящей организации	МБУ ДО ДЮЦ
Адрес организации	Нижегородская обл. с.Сеченово, пер. Школьный,д.7
Телефон	8 (83193) 5-27-46
Форма проведения	Групповые, индивидуальные занятия.
Цель программы	Развитие и лечение опорно-двигательного аппарата
Спецификация программы	Лечебная
Сроки проведения	3 года
Официальный язык программы	русский
Общее количество участников	45
Условия участия в программе	Обучение на добровольной основе.
Условия размещения участников	Спортзал
Краткое содержание	Программа рассчитана на обучение детей лечебной физкультурой с целью развития опорно-двигательной системы.
История осуществления программы	Программа разработана на основе опыта педагога с использованием литературных и интернет-источников.

## Пояснительная записка

**Актуальность программы** - Сохранение здоровья населения является одной из задач государственной важности.

В Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье - это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.

Состояние здоровья подрастающего поколения в последние годы вызывает тревогу и озабоченность, как для медицинских работников, так и для педагогов, организаторов образования и самих родителей.

Здоровье человека — тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья наших детей вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье детей ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, начинающие уже в дошкольном возрасте. И поэтому с самого раннего детства нужно воспитывать у детей привычку к строгому соблюдению режима дня и вырабатывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями. В процессе физического воспитания имеются большие возможности для осуществления нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания.

Неотъемлемой самостоятельной частью системы образования РФ является дополнительное образование детей и одно из приоритетных направлений российской образовательной политики - обеспечение его доступности, качества и эффективности.

Дополнительное образование направлено на всестороннее развитие личности ребёнка. Оно создает определенные возможности для опережающего обновления содержания в соответствии с задачами перспективного развития страны, а также условия для успешности каждого ребёнка, независимо от места жительства и социально-экономического положения семьи.

Место и значимость дополнительного образования в системе современного российского образования, а также функции, задачи, организация образовательной деятельности и управления определяют следующие нормативно-правовые документы:

- Конституция Российской Федерации, принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 года;
- Конвенция ООН о правах ребёнка, принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеей от 20 ноября 1989 года;
- Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012-2017 годы, утверждена Указом Президента РФ от 1 июня 2012 г. № 761;
- Национальная образовательная инициатива "Наша новая школа", утверждена Президентом Российской Федерации от 04 февраля 2010 года № Пр-271;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации, одобрена постановлением Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Государственная программа Российской Федерации "Развитие образования на 2013-2020 годы", утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 792-р;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- "Концепция развития дополнительного образования детей", утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726;
- "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 г. № 1008;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14, утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41;

Постановление Правительства Нижегородской области от 17 апреля 2006 года № 127 "Об утверждении Стратегии развития Нижегородской области до 2020 года";

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 5 до 17 лет этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся

жизнь, организм ребенка наиболее чувствителен к экзогенным факторам окружающей среды.

По данным Института возрастной физиологии РАО, дошкольная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 20-40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей.

Их несколько:

- Стрессовая педагогическая тактика;
- Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям детей;
- Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований;
- Недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- Провалы в существующей системе физического воспитания здоровья;
- Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Двигательная активность является важнейшим компонентом здорового образа жизни и поведения детей.

Дефицит движений (гипокинезия, гиподинамия) вызывает многообразные морфофункциональные изменения в организме ребенка. При малоподвижном образе жизни у ребенка возникает адаптация к низкому уровню двигательной активности - снижается потребность в движении. Более глубокие изменения обусловленные гиподинамией - это астенический синдром, снижение функциональных возможностей и нарушения деятельности опорно-двигательного аппарата и вегетативных функций. Ребенок становится раздражительным, пассивным, вялым, у него возникает чувство хронической усталости.

**Проблемы развития:** Обычно нарушение **осанки** возникает в периоды бурного роста: в 5-8, и особенно в 11-12 лет. Это время, когда кости и мышцы увеличиваются в длину, а механизмы поддержания позы еще не приспособились к произошедшим изменениям. Отклонения наблюдаются у большинства детей 5-8 лет (56-82% младших школьников). К выше перечисленным факторам, которые провоцируют искривление **позвоночника** относятся также, неправильное питание и болезни которые

зачастую нарушают правильный рост и развитие мышечной, костной и хрящевой тканей, что отрицательно сказывается на формировании **осанки**. Немаловажным фактором являются врожденные патологии опорно-двигательного аппарата. Например, при двустороннем врожденном вывихе тазобедренных суставов может отмечаться увеличение поясничного изгиба возникает асимметричное положение тела. Начиная с 5- лет многие малыши вливаются в ряды групп раннего развития (прежде всего умственного), далее процесс приобретения знаний идет по нарастающей, а во время занятий ребенок вынужден подолгу сидеть. Кроме того, дети рано приобщаются к просмотру телевизора, видеопродукции, могут часами просиживают за компьютерными играми. Однако человек должен развиваться гармонично, физическое развитие не должно отставать. Слабость мышечного корсета у наших детей в первую очередь обусловлена отсутствием адекватных физических нагрузок, тогда как при быстром росте крепость мышц брюшного пресса и **спины** просто необходима.

**Направленность программы**- Основное направление программы – физкультурно-спортивная направленность. Наш регион имеет высокий показатель заболевания среди подростков со стороны опорно-двигательного аппарата, что составляет 60% от взрослого населения. В связи с высоким показателем заболевания детей опорно двигательного аппарата, плоскостопием, а также большой рост часто болеющих детей способствовало формированию кружка лечебной физкультуры в дошкольном учреждении с детьми 5-7 летнего возраста в детском саду «Малыш» и «Берёзка». Общее количество детей 45 человек.

Они разделены на группы. С детьми проводятся специальные комплексы упражнений, сопровождающиеся дыхательной гимнастикой. В детских садах созданы все условия для занятия лечебной физкультурой, а также необходимое оборудование, физкультурные пособия и инвентарь.

Методически правильное проведение лечебной гимнастики обеспечивается соблюдение следующих правил:

- 1) **Индивидуальный подход**
- 2) **Систематичность воздействия**
- 3) **Постепенное нарастание**
- 4) **Длительность временных занятий.**

Занятия лечебной физкультуры состоят из трёх частей:

- 1) **Водная** - подготовка организма - 5-7 минут
- 2) **Основная** - укрепление всех мышц корсета, индивидуальная коррекция, укрепление сводов стоп – 20-25 минут.
- 3) **Заключительная** - упражнение на расслабление - 5 минут.

4) **Отличительной особенностью программы является:** комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых способствует укреплению и сохранению здоровья детей. Реализация программы направлена на профилактику и коррекцию функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата. Наличие физиологического обоснования программы с учётом возрастных особенностей у детей. Знания, умения и навыки детей, полученные на занятиях, имеют практическую значимость. Для часто болеющих детей с заболеванием бронхолёгочной системы применяется специальный комплекс дыхательной гимнастики по Стрельниковой. Дети обучаются самомассажу и применяют его на практике.

### **Цель программы:**

- Формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, профилактика и коррекция заболевания опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

### **Достижения этой цели решают следующие педагогические задачи:**

- ✓ развитие физических качеств, двигательных умений и навыков;
- ✓ развитие и формирование правильной осанки и правильного развития сводов стопы;
- ✓ формирование мышечного корсета;
- ✓ выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;
- ✓ развитие координационных способностей;
- ✓ нормализация эмоционального тонуса;
- ✓ освоение дыхательной гимнастики по - Стрельниковой;
- ✓ воспитание потребности самостоятельно заниматься упражнениями лечебной гимнастики с целью укрепления здоровья и физического совершенствования.

Работая по этой программе, произошли положительные изменения со стороны опорно-двигательного аппарата, улучшилось общее состояние детей. В связи с этим работа по этой программе продолжается.

**Объём и срок освоения программы:** Срок реализации программы 3 года  
Возраст детей, участвующие в реализации этой программы 5-7 лет, всего 4 группы. В ходе реализации программы выделяется 3 этапа обучения.

Этап предварительной подготовки -1 год, возраст детей- 5 лет.

Основной этап - 2 год-возраст 6 лет, более углубленный метод обучения.

3 год - возраст 6- 7 лет, заключительный этап обучения, закрепление достигнутых результатов оздоровления.

Комплексы упражнений с каждым годом усложняются и постепенно усложняются, рассчитывая на физическую подготовленность детей.

**Формы обучения:** Занятия проводятся: подгрупповые и индивидуальные в спортивном зале, с имеющимся спортивным инвентарём - гимнастические палки, гантели, скакалки, обручи, мячи. Дети занимаются в лёгкой спортивной форме ежедневно, согласно расписанию. 1-2 занятия с каждой возрастной подгруппой. Также проходят индивидуальные занятия с более ослабленными детьми.

**Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа- 35 мин, перерыв 10 мин., (Занятия проводятся в трех группах)**

Всего 18 часов в неделю, 72 часа в месяц. В год - 720 часов.

Календарный учебный график является единым для МБУ ДО ДЮЦ.

## Учебно-тематический план.

### Первый год обучения

№	Тема	Теория	Практика	Всего	Форма аттестации и контроля
1	Упражнения на укрепления ОДА в положении сидя, лечение плоскостопия		210		Тест: Выполнение двигательных умений
2	Упражнение в положении лежа с предметами и без, обучение дыхательной гимнастики		320		Правильное выполнение дыхательных упражнений
3	Общеразвивающие упражнения в положении стоя, дыхательная гимнастика		174		Тест: на формирование правильной осанки
4	Родительские собрания	16	704	720	

### Второй год обучения

№	Тема	Теория	Практика	Всего часов	Форма аттестации и контроля
1	Развитие ОДА в положении лежа с предметами, дыхательные упражнения		240		Тест: на гибкость
2	Упражнение в положении сидя и лежа на растяжении, обучение самомассажу		220		Тест: на растяжение
3	Упражнение на коррекцию позвоночника, стоя с предметами и без		144		Тест: на правильную осанку
4	Упражнение на координацию, обучение дыхательной гимнастики по Стрельниковой, общеразвивающие упражнения		100		Тест: на координацию движений.
5	Родительские собрания	16	704	720	

## Третий год обучения

№	Тема	Теория	Практика	Всего часов	Форма аттестации и контроля
1	Укрепление опорно-двигательного аппарата в положении сидя, лежа с предметами и без, дыхательные упражнения, самомассаж		210		Тест: на освоение дыхательных упражнений и самомассаж.
2	Упражнения на растяжения позвоночника, укрепление голеностопного сустава, дыхательные упражнения с задержкой дыхания		180		Тест: на правильное развитие сводов стопы. и на растяжение мышц туловища.
3	Общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины и живота, укрепление г/стопного сустава		180		Тест: на формирование правильной осанки
4	Общеразвивающие упражнения, стоя на растяжении, лежа, упражнения на координацию, дыхательные упражнения		134		Тест: на развитие координации и овладение дых. Гимнастикой по-Стрельниковой
5	Родительские собрания	16	704	720	

### Содержание изучаемого курса

1. Основным содержанием программы являются общеразвивающие упражнения на развитие силы, гибкости, упражнения на дыхание, для профилактики плоскостопия и подвижные игры, нацеленные на развитие у детей координационных способностей. В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воздействия упражнений на организм ребенка посредством мониторинга физического развития и физической подготовленности.

## 2. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.

### Физические упражнения:

- упражнения в положении стоя;
- упражнения в положении сидя;
- упражнения в положении лежа на спине и животе;
- упражнения для формирования и закрепления правильной осанки;
- упражнения для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия; упражнений дыхательной гимнастики.

### **Содержание программы 1 года**

- 1) Изучить проблемы, возникающие у детей 5-7 лет.
- 2) Изучение физиологических и педагогических особенностей у подростков с нарушениями опорно-двигательного аппарата, и бронхолёгочной системы

### **Содержание программы 2 года**

- 1) Изучение динамики заболевания.
- 2) Развитие оздоровительного кружка.

### **Содержание программы 3 года**

- 1) Анализ проделанной работы
- 2) Обобщение итогов работы, составление рекомендации по работе с данными категориями детей.

Дальнейшее развитие оздоровительного кружка. Курс ЛФК делится на три периода: вводный, основной и заключительный.

### **Цель:**

Стабилизация сколиотического процесса у детей, предупреждение его возможного прогрессирования.

**1 период** - вводный (1-ый год обучения)

### **Задачи:**

1. Силовую выносливость мышц к физическим нагрузкам
2. Обучать технике выполнения упражнений, подбирать индивидуальную дозировку, постепенно увеличивая ее с учетом состояния здоровья ребенка, его пола, физического развития, двигательной подготовленности, Обследовать функциональное состояние позвоночника детей, особенностей психических свойств и качеств.
3. Создавать комфортный психологический настрой ребёнка на активное участие в оздоровлении.

### **2 период - основной (2-ой год обучения)**

#### **Задачи:**

1. Содействовать стабилизации патологического процесса дефектов позвоночника и всей костно-мышечной системы
2. Постоянно вырабатывать навыки правильной осанки и координации движений, осуществления самоконтроля.
3. Воспитывать волевые качества, стимулировать стремления ребёнка к своему личному совершенствованию, улучшению результатов.

### **3 период - заключительный**

#### **Задачи:**

1. Закреплять достигнутые результаты оздоровления.
2. Увеличивать физические нагрузки и количество упражнений.
3. Побуждать учащихся самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность освоенными способами (применение знаний и умений).
4. Проследить динамику эффективности оздоровления детей.

### **Методическое обеспечение образовательной программы**

В процессе обучения рекомендуется использовать такие методы обучения как: словесный, практический метод и метод наглядного восприятия. В практической части занятий целесообразным является использование различных способов выполнения упражнений (поточный, поочередный и одновременный). Основными формами организации занятий в целом являются: подгрупповая, индивидуальная.

Упражнения лечебной физической культуры дают результаты только тогда, когда они проводятся систематически, длительно и непрерывно. Выполнять их необходимо в соответствии с методическими указаниями. Неправильное положение тела или неверное выполнение движений часто переносит нагрузку с мышц, которые необходимо тренировать, на другие мышечные группы.

Общеразвивающие упражнения и упражнения дыхательной гимнастики, упражнения на координацию движений, на выработку навыка правильной осанки применяют независимо от индивидуальных особенностей развития ребенка. Но при проведении занятий необходимо учитывать функциональные возможности организма детей, потому что в группе могут быть дети различной физической подготовленности и физического развития. Поэтому с целью правильного дозирования нагрузки следует применять индивидуальный и дифференцированный подход в обучении. Перед тем как приступить к самостоятельным занятиям дети должны уметь правильно выполнять упражнения. Это также является одной из главных задач лечебной физической культуры. Для наилучшего усвоения содержания программы и получения положительного эффекта от физических упражнений важными элементами обучения являются: постоянная посещаемость, дисциплина, соблюдение техники безопасности и требование от детей качественного выполнения упражнений. Они постоянно меняются, совершенствуются, усложняясь постепенно.

Упражнения начинаются с малых амплитуд движения, число повторений 4 - 6 раз, затем довожу до 8 - 12 раз, в зависимости от его сложности. Перед каждым занятием объясняется теория, цель которой заключается в том, что чем качественнее сделано упражнение, тем большую пользу оно принесёт для их здоровья. Каждое последующее упражнение я показываю на себе, тем самым объясняю правильность его выполнения. Упражнения физические чередуются с дыхательными, в соотношении 1/3. В конце занятия обучаю детей самомассажу, в том числе точечному. Есть дети, имеющие отклонения со стороны бронхолёгочной системы, с ними я провожу индивидуальные занятия. Врачебный контроль назначено проводить в начале и конце учебного года. По результатам проверки определяется влияние содержания занятий на здоровье детей. Показатели являются положительными, если у занимающихся в конце учебного года будет наблюдаться улучшение результатов мониторинга.

### **Организационно - методические рекомендации.**

Начиная занятия, инструктор должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровне его физического развития, о

состоянии его двигательных навыков и умений. Особое значение имеют функциональные исследования подвижности позвоночника, силы и выносливости мышц спины и брюшного пресса к статическим нагрузкам.

Новизной программы являются элементы, массаж, самомассаж, аутотренинг, упражнения на расслабление и укрепление нервной системы (релаксация).

Стойкие положительные эмоции и являются надежным физиологическим средством повышения эффективности оздоровления, с постепенным увеличением нагрузки и использованием различных пособий для улучшения координации движений и повышения эмоционального настроения детей.

Программа по лечебной физической культуре представляет особый комплекс мероприятий, рассчитанных на 3 года, направленных на лечение и профилактику заболеваний позвоночника, коррекцию осанки у детей 5-7 лет. Это не только учебно-тематическое планирование и перечень тем содержания

курса, но и темы бесед с детьми и их родителями, медицинский и педагогический контроль.

### **Формы аттестации.**

При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные детьми в период обучения. Они фиксируются в журнале наблюдений, выявляются причины заболеваний.

Динамику развития физических качеств детей позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 2 раза в год - для определения гибкости позвоночника и силы мышечных групп спины, живота, плечевого пояса, т. к. эти мышцы являются основой мышечного корсета, а он в свою очередь удерживает осанку в правильном положении.

Тесты на правильную осанку: 1- Встать с привычной осанкой к стене спиной. Если тело прикоснулось к поверхности стены в 4х точках-затылок, лопатки, ягодицы и пятки-правильная осанка. Если сильно вперед выделяется грудная клетка это лордоз. 2- Встать прямо и напрячь колени, закрыть глаза, руки вперед вытянуть. Если теряется равновесие- осанка неправильная. 3- Высота плеч-одинаковая. 4- Длина рук- одинаковая при правильной осанки.

Для проведения теста на плоскостопие проводится плантография. Мокрой стопой ребёнок встаёт на белый лист бумаги, по глубине выемки на стопе и определяется наличие или отсутствие плоскостопия.

А также проводятся специальные контрольные задания для определения

освоения дыхательных упражнений, (дыхание по – Стрельниковой) и самомассажу.

**Рекомендации:** Профилактика нарушения опорно - двигательного аппарата. Сон на жёсткой постели.

Правильная и точная коррекция обуви, компенсация дефектов стоп.

Организация и строгое соблюдение правил режима дня.

Постоянная двигательная активность.

Отказ от вредных привычек: стояние на одной ноге, неправильное положение тела во время сидения за партой или рабочим столом.

Со стороны педагога - постоянный контроль за детьми во время занятий.

### **Сотрудничество с родителями.**

Ежегодно в начале учебного года я посещаю родительские собрания в детских садах « Берёзка» и «Малыш», где довожу до сведения родителям значимость кружка лечебной физкультуры. Что основная работа моя направлена на коррекцию опорно-двигательного аппарата и плоскостопия у детей. Какую цель и задачи я ставлю на год при работе с их детьми. Провожу индивидуальные беседы с родителями.

### **Комплекс упражнений для профилактики и лечения осанки и плоскостопия.**

1. И.п.: о.с., руки к плечам. 1 - наклон вправо, руки в стороны, кисти разогнуть; 2 - и.п.; 3 - наклон влево, руки в стороны, кисти разогнуть; 4 - и.п.;

5 - наклон вправо, шаг левой влево, руки вверх, пальцы врозь; 6 - и.п.; 7 - наклон влево, шаг правой вправо, руки вверх, пальцы врозь; 8 - и.п. 8-16 раз. Темп средний.

2. И.п.: стойка ноги врозь, руки за голову. 1-2 - два пружинящих наклона вправо; 3 - поворот туловища направо; 4 - и.п. То же в другую сторону. По 8-16 раз. Темп средний.

3. И.п.: о.с., руки вверх, кисти в замок. 1 - наклон назад, правая назад на носок; 2 - и.п. То же с другой ноги. По 8 раз. Темп средний.

4. И.п.: широкая стойка ноги врозь. 1 - наклон вперед, руками коснуться пола; 2 - поворот туловища направо, правая рука в сторону; 3-4 - то же в другую сторону. По 4-8 раз. Темп средний.

5. И.п.: стойка на коленях, руки к плечам. 1 - поворот туловища направо, правую руку в сторону назад, левую руку вверх; 2 - и.п. То же в другую сторону. По 8 раз. Темп средний.

6. И.п.: стойка на коленях, руки за голову. 1-2 - два пружинящих поворота туловища направо; 3-4 - два пружинящих поворота туловища налево; 5-6 - сед на пятки с небольшим наклоном назад, руки вперед ладонями кверху; 7-8 - и.п. 4 раза. Темп средний.

7. И.п.: стойка на коленях, руки вперед, кисти разогнуть; 1-2 - сесть на правое бедро, руки влево; 3-4 - то же в другую сторону. По 4-8 раз. Темп средний.

8. И.п.: стойка на левом колене, правую в сторону на носок, руки в стороны. 1-2 - наклон к правой ноге, левой рукой коснуться правого носка, правую руку назад; 3-4 - и.п. То же в другую сторону. По 4-8 раз. Темп средний.

9. И.п.: то же. 1-2 - наклон к правой ноге, головой коснуться правого колена, руки назад; 3-4 - и.п. То же в другую сторону. По 4 раза. Темп средний.

10. И.п.: стойка на коленях, ноги врозь. 1-3 - три пружинящих наклона к правому колену, руки в стороны; 4 - и.п. То же в другую сторону. По 4 раза. Темп средний.

11. И.п.: сед на левом бедре с упором на левую руку. 1 - выпрямить правую ногу и руку в сторону; 2 - согнуть правую ногу и руку влево; 3 - выпрямить правую ногу и руку в сторону; 4 - и.п. 4 раза. То же в другую сторону. Темп средний.

12. И.п.: упор на коленях. 1-2 - правую назад на носок, левую руку вверх; 3-4 - и.п., расслабить мышцы спины. То же в другую сторону. По 8 раз. Темп медленный и средний.

13. И.п.: упор на правом колене, левую ногу в сторону. 1 - согнуть руки; 2 - и.п. То же с другой ноги. По 4-8 раз. Темп средний.

14. И.п.: сед ноги врозь, руки вверх, кисти в замок. 1-3 - три пружинящих поворота туловища направо; 4 - и.п. То же налево. По 4-8 раз. Темп средний.

15. И.п.: сед ноги скрестно, руки в стороны. 1 - наклон вправо, правая

рука за спину, левую согнуть вверх; 2 - и.п. То же в другую сторону. По 4-8 раз. Темп средний.

16. И.п.: лежа на левом боку с упором на правую руку, левая рука вверх. 1 - мах правой ногой в сторону; 2 - и.п.; 3 - мах правой согнутой ногой в сторону; 4 - и.п. То же в другую сторону. 8-16 раз. Темп средний.

17. И.п.: лежа на спине, руки в стороны. 1 - ноги врозь; 2 - ноги скрестно приподнять над полом; 3 - то же, что на счет 1; 4 - и.п. Во время выполнения упражнения поясницу прижимать к полу. 8 раз. Темп медленный.

18. И.п.: лежа на спине, руки за голову. 1-2 - приподнять над полом верхнюю часть туловища; 3-4 - и.п., расслабиться; 5-6 - ноги вперед (до угла 30° от пола); 7-8 - и.п., расслабиться. 4-8 раз. Темп средний и медленный.

19. И.п.: лежа на спине, руки вверх. 1-2 - наклон вправо, руки за голову; 3-4 - и.п., потянуться вверх. То же в другую сторону. По 4-8 раз. То же с пружинящими наклонами. Темп медленный.

20. И.п.: лежа на животе, правую руку вверх, левую вниз. 1 - прогнуться, руки скрестно перед собой; 2 - левую руку вверх, правую вниз; 3-4 - то же в другую сторону; 4-8 раз, не возвращаясь в исходное положение. Темп средний.

21. И.п.: упор лежа на предплечьях. 1-2 - упор лежа на бедрах, прогнуться, поворот головы направо, посмотреть на пятки; 3-4 - и.п., расслабиться. То же в другую сторону. По 4-8 раз. Темп медленный.

22. И.п.: лежа на животе, кисти под подбородок. 1-2 - наклон вправо, голову приподнять, правую ногу согнуть, коснуться коленом локтя правой руки; 3-4 - и.п., расслабиться. То же в другую сторону. По 4-8 раз. Темп медленный.

23. И.п.: лежа на животе, руки вверх. 1-2 - правую руку за спину, левую приподнять над полом, левую ногу в сторону; 3-4 - и.п., расслабиться. 4-8 раз. То же в другую сторону. Темп средний.

24. И.п.: лежа на животе, руки в стороны. 1 - мах правой ногой назад; 2 - правую ногу скрестно за левую, носком коснуться пола; 3 - мах правой ногой назад; То же с другой ноги. По 4-8 раз. Темп средний.

25. И.п.: лежа на животе, кисти под подбородок. Поочередное сгибание ног назад. То же с разогнутыми стопами. 8-16 раз. Темп средний.

### **Упражнения при нарушении осанки**

Одними из наиболее часто встречающихся вопросов родителей являются вопросы, касающиеся коррекции нарушений осанки, сколиозов и других деформаций позвоночного столба.

Связано это, безусловно, со значительной частотой данной патологии. Хотелось бы надеяться, что приводимый ниже комплекс упражнений позволит (безусловно, в комплексе с другими терапевтическими мероприятиями) исправить сложившуюся ситуацию и поможет родителям и детям преодолеть данную проблему.

Хотелось бы еще раз отметить, что данные рекомендации являются вспомогательными в общей комплексной терапии, которая должна назначаться, корректироваться и находиться под наблюдением детского врача.

#### ***Упражнение № 1***

Построение, ходьба с движениями рук, ходьба на носках.

#### ***Упражнение № 2***

И. п. — основное положение. Поднимание прямых рук вверх — вдох, опускание — выдох (3 — 4 раза). Темп медленный.

#### ***Упражнение № 3***

И. п. — основная стойка, руки на поясе. Сгибание колена к животу и возвращение в и. п. (3 — 4 раза каждой ногой).

#### ***Упражнение № 4***

И. п. — основная стойка, гимнастическая палка в опущенных руках. Поднимание палки вверх — вдох, опускание — выдох (4 — 5 раз). ***Упражнение № 5***

И. п. — основная стойка, палка на лопатках. Наклон корпуса вперед с прямой спиной и возвращение в и. п. (4 — 5 раз). При наклоне корпуса — выдох, при выпрямлении — вдох.

#### ***Упражнение № 6***

И. п.-основная стойка, палка в опущенных руках. Приседание с вытягиванием рук вперед и возвращение в и. п. Спина прямая (4 — 5 раз).

#### ***Упражнение № 7***

И. п. — основная стойка, руки перед грудью. Разведение рук в стороны

ладонями вверх — вдох, возвращение в и. п. — выдох (3 — 4 раза).

Группа специальных упражнений, вытягивающих позвоночник, воздействующих на деформированный отдел позвоночника, укрепляющих мышцы живота, спины

***Упражнение № 8***

И. п. — стоя у гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне плеч (рука, соответствующая выпуклой стороне искривления, на одну перекладину ниже другой руки). Глубокое приседание и возвращение в и. п. (3 — 5 раз).

***Упражнение № 9***

И. п. — лежа на спине, на наклонной плоскости, взявшись руками за рейку гимнастической стенки. Подтягивание согнутых ног к животу — выдох, выпрямление — вдох (3 — 4 раза).

***Упражнение №10***

И. п. — лежа на животе, на наклонной плоскости, взявшись руками за край (ручки). Попеременное разгибание ног в тазобедренных суставах (2 — 4 раза каждой ногой).

***Упражнение №11***

И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вниз, ноги согнуты в коленных суставах. Поднимание таза с опорой на ладони, плечи, стопы — вдох, возвращение в и. п., выдох (3 — 5 раз).

***Упражнение №12***

И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела. Движения ногами, как на велосипеде (10 — 12 раз).

***Упражнение № 13***

И. п. — лежа на боку; под выпуклую часть грудной клетки подложен ватный валик, ноги разведены. Вытягивание руки вверх с вогнутой стороны искривления позвоночника — вдох опускание руки — выдох (3 — 5 раз).

***Упражнение №14***

И. п. — лежа на животе, руки с вогнутой стороны искривления вытянуты вверх. Поднять корпус — вдох, возвратиться в н. и. — выдох (3 — 4 раза). ***Упражнение №15***

И. п. — лежа на животе. Отведение ноги в сторону на стороне выпуклости (при поясничном сколиозе); вытягивание руки вверх с вогнутой стороны искривления (при грудном сколиозе) и возвращение в и. п. (4 — 5 раз).

***Упражнение №16***

И. п. — лежа на животе; нога (со стороны выпуклости в поясничном отделе) отведена в сторону, руки согнуты на затылке. Развести локти в стороны, слегка прогнув позвоночник — вдох, вернуться в и. п. — выдох (3 — 4 раза).

***Упражнение №17***

И. п. — лежа на коврике на животе; руки вытянуты вперед, опираются на пол. Вытянуться, оттягивая носки ног и вытягивая руки до предела вперед — вдох, расслабить мышцы — выдох (3 — 5 раз).

***Упражнение №18***

И. п. — лежа на боку (выпуклость искривления позвоночника в поясничном или пояснично-грудном отделе обращена вверх). Поднимание одной ноги (обеих ног) вверх, возвращение в и. п. (3 — 4 раза). Движения совершаются в небольшом объеме.

#### **Упражнение №19**

И. п. стоя на четвереньках у гимнастической стенки, придерживаясь руками за рейку. Максимальное отклонение корпуса назад с выпрямлением рук и последующим возвращением в и. п. (3 — 4 раза).

#### **Упражнение № 20**

И. п. стоя на четвереньках. Вытягивание руки вперед (с вогнутой стороны искривления в грудном отделе) с одновременным вытягиванием ноги назад (с вогнутой стороны искривления поясничного отдела) и возвращение в и. п. (3 — 5 раз).

Упражнения на балансирование и дыхание

#### **Упражнение № 21**

И. п. — стоя: руки на поясе, на голове мяч (на ватно-марлевой баранке). Полуприседание с вытягиванием рук в сторону (4 — 5 раз).

#### **Упражнение № 22**

И. п. — стоя; руки разведены в стороны, на голове волейбольный мяч. Ходьба на носках.

#### **Упражнение № 23**

И. п. — стоя в кругу, взявшись за руки. Вытягивание рук: вверх с одновременным подниманием на носки (4 — 5 раз).

#### **Упражнение № 24**

И. п. — стоя в кругу, взявшись за руки. Полуприседание с прямой спиной (3 — 4 раза).

#### **Упражнение № 25**

И. п. — руки к плечам, ноги на ширине плеч. Вытягивание рук вверх — вдох, возвращение в и. п. — выдох (3 — 4 раза).

### **Комплекс специальных упражнений при плоскостопии**

И. п. — сидя, ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки опущены. Поднять носки и опустить. Повторить 10—20 раз. Темп средний. Дыхание свободное.

2. И. п. — то же. Поднять пятки и опустить. Повторить 10—20 раз. Темп средний. Дыхание свободное.

3. И. п. — то же, ноги вместе. Развести носки в стороны и соединить, не отрывая стоп от пола. Повторить 10—20 раз. Темп средний. Дыхание свободное.

4. И. п. — то же. Развести пятки и соединить, не отрывая стоп от пола. Повторить 10—20 раз. Темп средний. Дыхание свободное.

5. И. п. — то же. Одновременно поднять носок правой ноги и пятку левой, затем наоборот. Повторить 10—20 раз. Темп быстрый. Дыхание свободное.
6. И. п. — то же. Не отрывая стоп от пола, одновременно развести носки в стороны, затем пятки и снова носки, передвигая таким образом ноги на 6—8 счетов в стороны. Так же вернуться в и. п. Повторить 4—6 раз. Темп медленный. Дыхание свободное.
7. И. п. — то же, под стопами гимнастическая или любая другая палка диаметром 5—8 см. Прокатывать палку стопами от носков до пяток и обратно в течение 1 мин. Прокатывая, стараться, чтобы палка была плотно прижата подошвой к полу. Повторить 10—20 раз. Темп медленный. Дыхание свободное.
8. И. п. — то же, стопы соединены, под их сводом палка. Развести стопы и соединить, стараясь не отрывать их от палки. Повторить 10—20 раз. Темп средний. Дыхание свободное.
9. И. п. — то же, под стопами резиновый мяч. Прокатывать мяч от носков до пяток и обратно в течение 1 мин. Прокатывая мяч, стараться, чтобы стопы плотно прижимались к мячу. Темп средний. Дыхание свободное.
10. И. п. — то же, стопы на полу. Поджать пальцы и, не отрывая стоп от пола, передвинуть пятки вперед («червячок») на 6—8 счетов и так же, подгибая пальцы, вернуться в и. п. Повторить 10—20 раз. Темп средний. Дыхание свободное.
11. И. п. — то же. Ходьба, сидя на месте, с поджатыми пальцами — 20—30 с; с поджатыми пальцами на наружном крае стоп — 20—30 с; выпрямив пальцы: ходьба на пятках 15 с и на носках 15 с; ходьба на полной стопе 30 с. Темп медленный. Дыхание свободное.
12. И. п. — то же, правая нога лежит на левом колене. Круговые движения правой ногой в голеностопном суставе по часовой стрелке и против. Повторить по 20 раз в каждую сторону. То же левой ногой, поменяв положение ног. Темп средний. Дыхание свободное.
13. И. п. — то же, руки опущены, стопы на полу. Отвести большие пальцы ног в сторону и вернуться в и. п. Повторить 10 раз. Темп медленный. Дыхание свободное.
14. И. п. — стоя, руки опущены. Ходьба поджав пальцы ног — 0,5 мин, ходьба, поджав пальцы, на наружном крае стопы — 0,5 мин, ходьба на пятках — 0,5 мин, ходьба на носках — 0,5 мин, ходьба на всей стопе — 0,5 мин. Темп средний. Дыхание свободное.
15. И. п. — правая нога, согнутая в колене, упирается в край табуретки: а) правой рукой опустить мизинец ноги вниз, левой поднять безымянный палец вверх, затем наоборот. Таким образом проработать все пальцы. Повторить по

б) раз; б) держа левой рукой пятку, правой рукой поднять и опустить все пальцы. Повторить 4—6 раз; в) растирать подошву и тыльную поверхность стопы от пальцев до голеностопного сустава — 0,5 мин; г) пальцами обеих рук разминать и растирать основания пальцев ног со стороны подошвы — 0,5 мин, затем разминать и растирать пятку — 0,5 мин; д) массировать поглаживающим приемом обеими руками стопу со всех сторон от носка к голеностопному суставу — 0,5 мин; е) обхватить руками правую ногу в области лодыжек и выполнять глубокие массирующие поглаживания от голеностопного до коленного сустава, затем разминание в том же направлении и снова поглаживание. Каждый прием повторить 10 раз; ж) так же массировать бедро от коленного сустава до паховой области. Повторить каждый прием 10 раз; з) обеими руками массировать ногу со всех сторон от голеностопного сустава до паховой области приемом поглаживания. Повторить 10 раз. То же на левой ноге.

### Список литературы

1. Белкин А.С. «Основы возрастной педагогики», часть 1, Екатеринбург, 1992.
2. Гриненко М.Ф. «Целебная сила движений».
3. Зайцев Г.К. «Здоровье», Санкт - Петербург, 2005.
4. Крутецкий В.А. «Психология обучения и воспитания школьников», Москва, «Просвещение».
5. Лахманчун Г.Е. «Эта замечательная йога», Москва, «Физкультура и спорт», 1992.
6. Ловейко И.Д., Фонарев М.И. «Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей», Ленинград, «Медицина», 1988.
7. Лодкина С.Р. «Валеология в школе: подходы, программы, методики», Екатеринбург, 1999.
8. Латохина Л.И. «Хатха - йога для детей», Москва, Просвещение, 1993.
9. Малахов Г.П. «Целительные силы», том 2, И.К. «Комплект», 1996.
10. Никифоров Ю.Б. «Аутотренинг + физкультура», Москва, «Советский спорт», 1989.
11. Пеганов Ю.А. «Создай себя», «Физкультура и спорт», № 6, 1991.
12. Рекомендации врача высшей квалификационной категории по спортивной медицине Осинцевой И.П. (центр медицинской профилактики Асбестовской детской поликлиники).
13. «Физкультура и спорт», № 4, 1991.  
«Физкультура в школе», 1990 – 200

## *Приложения*

### *Основной комплекс упражнений по Стрельниковой.*

#### *Разминочное упражнение «Ладони»*

Исходное положение: сидеть или лежать, руки согнуты в локтях и подняты вверх. Ладони обращены от себя, как бы на зрителя. Поза похожа на команду «руки вверх», однако ладони рук находятся сразу над плечами и локти далеко от туловища не отводятся. Носом сделать короткий, активный вдох (лучше с шумом).

#### **Упражнения «Погончики»**

Исходное положение: лежать прямо, руки слегка согнуты в локтях и прижаты спереди к поясу.

Носом сделайте короткий, шумный вдох и при этом кулаками производите сильный толчок вниз, к ногам, как бы стремясь сбросить с рук тяжесть. Во время вдоха плечи нужно напрячь, руки вытянуть строго прямо вниз. Выдыхая и возвращаясь в исходное положение.

Не забывайте о том, что выдох должен быть свободным и легким, его можно делать как через нос, так и через рот. Главное - он должен быть пассивным.

Если выдох делается через рот, то не следует открывать его широко, а лишь слегка разжать губы. Сделать без остановки 8 вдохов-выдохов, нужно отдохнуть в течение 3-5 секунд и приступить к выполнению следующей «восьмерки».

Рекомендуется выполнять:

по 8 вдохов - выдохов - 12 раз,

или по 16 вдохов - выдохов - 6 раз,

или по 32 вдоха - выдоха - 32 раза.

#### **Упражнение «Насос»**

Исходное положение: сидеть в коляске или в кровати, ноги расставлены, руки опущены. Слегка наклониться вперед. Плечи опущены, мышцы спины расслаблены, спина принимает округлую форму. Голова опущена, мышцы шеи расслаблены, смотреть вниз. В конце этого движения вниз - наклона - сделать короткий шумный вдох через нос, как бы желая вдохнуть аромат

цветущего у ног куста роз. Приподняться, возвращаясь в исходное положение. Сделать свободный, пассивный выдох через рот или через нос. Не останавливаясь, повторите это упражнение еще раз, и так до 8 вдохов-выдохов. Сделайте паузу, отдыхая 3-5 секунд, и снова повторите упражнение.

В общей сложности нужно сделать всего 96 вдохов-выдохов.

по 8 вдохов - выдохов - 12 раз, или по 16 вдохов - выдохов - 6 раз, или по 32 вдохов - выдохов - 32 раза.

Это упражнение нужно делать без напряжения, легко, не прилагая особых усилий.

### **Упражнение «Кошка»**

Сидя в коляске или в кровати, поворачивая корпус вправо, руки приподнять таким образом, чтобы кисти оказались на уровне пояса.

При повороте сделать короткий шумный вдох, а кистями рук - легкое сбрасывающее движение. Возвратиться в исходное положение: колени выпрямляйте, одновременно делая свободный пассивный выдох.

При повороте кисти не отводите далеко от пояса. Голова поворачивается вместе с туловищем.

Спину держите прямо, не сгибая! Теперь нужно сделать поворот влево, сделать шумный короткий вдох. Кистями одновременно сбросить некую тяжесть. Вдох справа - вдох слева и т. д.

### **Упражнение «Обними плечи»**

Исходное положение: сидя в коляске или лежа, руки согнуты в локтях и находятся на уровне плеч. Кисти рук обращены друг к другу.

Сделать движение обеими руками навстречу друг другу, обнимая себя за плечи - короткий шумный вдох. Руки движутся параллельно, одна рука оказывается над другой. В продолжение всего упражнения положение рук не должно меняться: одна и та же рука.

Постоянно находиться над другой, например правая над левой. В момент вдоха руки сходятся на уровне груди, как бы образуя треугольник.

Сразу после вдоха руки расходятся в стороны, но не до исходного положения, а слегка, при этом они образуют квадрат.

В этот момент делается выдох, свободный, пассивный.

Таким образом, когда руки сходятся на уровне груди в треугольник, надо сделать вдох. Руки разведите в стороны, слегка приоткрыв рот-выдох.

Упражнения «Обними плечи» нужно выполнять через 2-3 недели после того, как вы начали делать гимнастику Стрельниковой и если все остальные упражнения выполняются легко и свободно.

И так, делайте:

по 8 вдохов - выдохов - 12 раз в одно занятие в течение нескольких недель тренировок;

по 16 вдохов - выдохов - 6 раз; по 32 вдоха - выдоха - 3 раза.

Когда упражнения «Обними плечами» хорошо отработано, можно, двигая руками навстречу одна другой, слегка откидывать назад голову - вдох. Спина прямая. Можно делать на кровати при помощи экспандера или лямки со шнуром и грузом.

### **Упражнение «Большой маятник»**

Исходное положение: сидя или лежа. Легкий, неполный наклон вниз к полу - следует вдох. Сразу вслед за наклоном надо распрямиться и откинуться назад, слегка прогнувшись в пояснице. Обнять себя за плечи, как в предыдущем упражнении, - все это сделать на вдохе.

Выдох пассивный, свободный, между двумя вдохами.

Повторите: легкий наклон к полу, руки легко тянутся к коленям - следует шумный вдох. Выпрямление, легкий прогиб, руки обнимают плечи, голова слегка откидывается назад - снова вдох. Вдох от пола, вдох от потолка.

Упражнение напоминает маятник. Его можно разложить на два, описанных выше: «Обними плечи» и «Насос».

Выдох не задерживайте, однако не выталкивайте воздух с силой - выдох должен быть абсолютно пассивен. Для этого нужно просто не думать о нем.

Если у вас не слишком хорошее самочувствие, делайте это упражнение сидя.

Норма: 8 вдохов - выдохов за один подход - 12 раз;

16 вдохов - выдохов за один подход - 3 раза;

32 вдохов - выдохов за один - 3 раза.

После каждой «восьмерки» или «тридцатки» - 3-5 секунд пауза - отдых.

### **Упражнение «Повороты головой»**

Исходное положение: сидя в коляске или лежа. Повернуть голову направо и сделать короткий шумный вдох. Затем сразу же, безо всяких пауз повернуть голову влево и сделать короткий шумный вдох, как будто вы нюхаете воздух: сначала справа, затем слева.

Выдох легкий, свободный, незаметный надо производить в промежутке между вдохами, когда голова принимает исходное положение. Однако остановки при этом не должно быть, движения головой не прекращайте. Голова вправо - вдох, голова влево - вдох, выдох между ними.

Плечи поворачиваются следом за головой, шея не напрягается. Туловище остается неподвижным. Норма как у прежних упражнений.

### **Упражнение «Ушки»**

Исходное положение, сидя или лежа. Смотреть прямо перед собой. Легко наклонять голову вправо, правое ухо приближается к плечу - следует короткий шумный вдох носом. Голова наклоняется влево. Левое ухо движется к левому плечу - следует короткий шумный вдох носом.

Упражнения напоминает движения человека, который, стоя укоризненно качает головой.

Однако плечи при этом должны находиться в совершенно неподвижном состоянии. Выдох свободный, пассивный, в промежутке между вдохами.

Голова все время находится в движении.

Норма, как в предыдущих упражнениях.

### **Упражнение «Малый маятник»**

Исходное положение: сидя в коляске или в кровати. Опустить голову вниз, посмотреть на пол - следует короткий вдох. Откинуть голову назад, вверх, посмотреть на потолок - вдох.

Вдох внизу (на пол), вдохверху (на потолок) - вдох. Выдох пассивный делается в промежутке между вдохами. Голова при этом не останавливается.

Шея свободная, мышцы расслаблены.

Норма, как в предыдущих упражнениях. Не делайте резких движений, только

плавные.

Помните, что вдох должен быть коротким, шумным, активным. Не задерживайте его, но и не выталкиваете воздух с силой. Движение головой должны быть свободными и легкими, мышцы шеи расслаблены. При плохом состоянии делать мало.

Вдох делать носом, выдох носом или ртом во всех упражнениях. Вдох активный, выдох пассивный. В момент выдоха нельзя поднимать небную занавеску, посылать воздух в глубь тела, выпячивать живот, диафрагму.

Думайте только о том, вы нюхаете воздух, не приподнимайте при вдохе плечи - они должны быть свободны и расслаблены.

Выполняются упражнения утром и вечером.