

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №5**

**АЛГОРИТМ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ В
ЦЕЛОСТНОМ ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ**

Демченко Ольга Сергеевна
воспитатель
муниципального бюджетного
дошкольного образовательного
учреждения детского сада
№5 г. Белгорода

Белгород, 2019

Содержание

Раздел I. Информация об опыте	3
Раздел II. Технология описания опыта	9
Раздел III. Результативность опыта	17
Библиографический список	20
Приложение к опыту	22

РАЗДЕЛ I ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОПЫТЕ

Условия возникновения и становления опыта

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 5 г. Белгорода находится в типовом двухэтажном здании. Детский сад функционирует с 1965 г., находится в отдаленной территории центра города по ул. Широкой 61.

Проектная мощность учреждения 116 мест. Ближайшее окружение – филиал МБОУ СОШ № 35 (начальная школа), ГБУК «Белгородский государственный центр народного творчества».

МБДОУ является звеном муниципальной системы образования города Белгорода, обеспечивающим помощь семье в воспитании детей дошкольного возраста, в том числе с нарушениями в развитии речи, охране и укреплении их физического и психического здоровья, развитии индивидуальных способностей.

В МБДОУ д/с № 5 функционируют 5 групп, из них:

1 группа раннего возраста (с 2 до 3-х лет);

2 вторых младших группы (с 3 до 4-х лет);

1 средняя группа (с 4 до 5-х лет);

1 группа комбинированной направленности, старше-подготовительный возраст (с 5 до 7 лет) для детей с нарушениями речи (в рамках логопункта).

В детском саду созданы условия для физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками: имеется отдельный физкультурный зал, оснащенный стандартным оборудованием и нетрадиционным спортивно-игровым инвентарем, уголки двигательной активности во всех возрастных группах, оборудована спортивная площадка для организации двигательной деятельности дошкольников на свежем воздухе.

Становление педагогического опыта начало осуществляться в младшей группе, а закончилась в средней группе детского сада в период с 2016 по 2019 год. На момент возникновения опыта возраст детей был от 2,5 до 3 лет, на конец работы 5-6 лет. Всего 24 ребенка приняло участие в педагогическом опыте.

Наиболее простой и доступной методикой определения наличия или отсутствия нарушений осанки является тестовая карта, разработанная Г.Н. Сердюковской, она и была использована (Приложение №1). Карта предлагалась для заполнения родителям, а так же отдельно проведено обследование детей группы совместно со старшей медицинской сестрой дошкольного учреждения. На всех двух этапах проведено тестирование статической выносливости мышц туловища, подвижности позвоночника. Были использованы тесты, предложенные, М.А. Руновой и методика разработанная сотрудниками научно-исследовательского института детской ортопедии им. Г.И. Турнера. (Приложение №2).

Средства и методы формирования правильной осанки в целостном педагогическом процессе является:

1. Применение комплексов упражнений, утренних и гимнастик и после сна, направленных на формирование правильной осанки.

2. Введение в различные виды игр, упражнения, связанные с профилактикой ОДА.

3. Использование в непосредственно образовательной деятельности различных видов упражнений направленных на профилактику правильной осанки.

Актуальность опыта

В «Стратегии развития дошкольного, общего и дополнительного образования Белгородской области на 2013-2020 годы» обозначены региональные приоритеты (направления) развития образования, которые МБДОУ д/с № 5 реализует в части, формируемой участниками образовательных отношений. Одним из приоритетных направлений Стратегии является - «Обеспечение условий для здоровьесбережения и физического развития дошкольников в образовательных организациях».

Актуальность развития физических качеств дошкольников отражена и в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (ФГОС ДО) в разделе «Физическое развитие», и заключается в приобретении двигательного опыта поведения детей, связанного с выполнением упражнений, которые направлены на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного не наносящего ущерба организму, выполнения основных движений.

Особую тревогу вызывают данные исследований (Ловейко И.Д., Фонарев М.И., Чаклин В.Д., Абальмасова Е.А. и др.) о распространенности среди дошкольников различных форм нарушения осанки, которые составляют 70% от числа всех заболеваний. Между тем, в дошкольном возрасте идет интенсивное формирование опорно-двигательного аппарата, закладываются основы гармонизации телосложения и функциональных возможностей организма. Именно на данном возрастном этапе актуальная задача выявления нарушений осанки, поиска эффективных средств их предупреждения, и систем коррекции.

Отрицательное влияние на формирование осанки в данном возрасте оказывают вредные привычки, возникающие еще в раннем детстве, разные неправильные положения тела при приеме пищи, во время сна. Одной из причин нарушения осанки также может быть неправильная поза при нахождении ребёнка за компьютером. За последние годы значительно

изменилось представление о развитии детей дошкольного возраста, формировании культуры их здоровья в ранние периоды развития. У детей дошкольного возраста осанка еще не сформирована окончательно. Как указывает ряд ученых (Ю. А. Аркин, Б. В. Анисимова, В. Г. Штефко и др.). Физиологические изгибы позвоночника у детей формируются до шести-семи лет. Поэтому при неблагоприятных условиях внешней среды могут возникнуть различные нарушения осанки, которые характеризуются следующими признаками: голова опущена, спина согнута, плечи выдвинуты вперед и т.д., что в будущем может привести к искривлению позвоночника. По этим причинам выявления начальных форм нарушений осанки и их профилактика эффективны именно в дошкольном возрасте.

Противоречие обнаруживается между формированием у детей дошкольного возраста, практических навыков связанных с формированием правильной осанки, как элемента укрепления и сохранения физического здоровья и отсутствием разработанного алгоритма в целостном педагогическом процессе на уровне ДОУ.

Ведущая педагогическая идея опыта

Ведущая идея опыта состоит в создании алгоритма формирования правильной осанки в целостном педагогическом процессе.

Длительность работы над опытом.

Работа по созданию алгоритма формирования правильной осанки в целостном педагогическом процессе длилась с 2016 года по 2019 год. За это время опыт работы был успешно апробирован среди групп детского сада.

Работа проводилась поэтапно:

I этап – подготовительный (сентябрь 2016г. – октябрь 2017г.). На данном этапе мы исследовали физические качества детей и выявляли нарушение осанки. Определили цели, задачи, методы исследования. Провели теоретический анализ научно-методической литературы по проблеме исследования. Определили теоретико-методологические подходы к решению проблемы.

II этап – основной (ноябрь 2017 г. - август 2018г.). На данном этапе реализовали алгоритм формирования правильной осанки, систематизировали подвижные игры и упражнения, направленные на развитие и укрепление осанки, которые проводились с детьми в НОД, на занятиях по физическому развитию, музыкальному развитию, так и в режимных процессах (прогулки, игры).

III этап – заключительный (сентябрь 2018г. - март 2019г.). На данном этапе работы проводили обработку и анализ полученных данных. Проводили оценку эффективности и результативности проделанной работы. Формулировали выводы и оформляли актуальный педагогический опыт

Диапазон опыта

Диапазон опыта представляет собой алгоритм, направленный на сохранение и укрепление физического здоровья детей, по средствам применения гимнастик и упражнений, которые способствуют профилактики нарушений осанки у детей. Представленный алгоритм может быть использован специалистами дошкольных образовательных организаций, а так же родителями для использования упражнений в домашних условиях.

Теоретическая база опыта

Осанка - это умение без особого напряжения сохранять правильную позу в различных положениях: сидя, при ходьбе, во время игр. При правильной осанке голова и туловище во время ходьбы находятся на одной вертикальной линии, плечи развернуты, слегка опущены и оба находятся на одном уровне, лопатки прижаты, грудь слегка выпукла, живот втянут, изгибы позвоночника выражены нормально, ноги выпрямлены в коленных и тазобедренных суставах. (Н. С. Голицына, И. М. Шумова) [5, с. 32].

Осанка – это привычная поза непринужденно стоящего человека. Правильная осанка обеспечивает оптимальные условия для функции всех органов и систем организма как единого целого.

В дошкольном возрасте большое значение приобретает выработка правильной осанки в положениях стоя и сидя. Начиная с младшего дошкольного возраста, необходимо следить за правильным развитием у ребенка статико-динамических функций (С.И.Попов) [10, с. 66].

Формирование правильной осанки – одна из важнейших задач физического развития детей дошкольного возраста. Правильная осанка обеспечивает нормальное функционирование всего организма и его отдельных систем. Осанка формируется с самого раннего детства и зависит от гармоничной работы мышц, состояния костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппарата, равномерности их развития, физиологических изгибов позвоночника, по мнению М.А. Руновой. [8, с. 44].

Правильная осанка ценна потому, что при ней для всех внутренних органов создаются наиболее благополучные условия функционирования, а движения человека наиболее естественны, экономичны и результативны, как считают Сомин Н.И., Сомин М.Р. [14, с. 68].

Нарушение осанки – отклонение от привычной непринужденной манеры держать свое тело.

Неправильная осанка плохо сказывается на работе внутренних органов: затрудняется работа сердца, лёгких, желудочно-кишечного тракта, уменьшается жизненная емкость легких, снижается обмен веществ, появляются головные боли, повышается утомляемость, падает аппетит, ребенок становится вялым, апатичным, избегает подвижных игр (Алферова В.П.) [3, с. 22].

Бывают отдельные нарушения в различных частях тела: так называемые «крыловидные» (т.е. слишком отстающие от туловища) лопатки,

уплощение грудной клетки, асимметрия плеч (одно выше другого) или же чрезмерная их сведенность вперед и т.д., как считает Черная Н.Л. [15, с. 17].

Наиболее известным нарушением осанки является сутулость. При ней шейный изгиб позвоночника увеличен, а поясничный сглажен, плечи опущены и несколько сведены вперед, лопатки разведены, грудь впалая, голова опущена, ноги нередко согнуты в коленях, руки висят вдоль туловища.

Нормальная осанка, как считают (Е.М. Белостоцкая, Т.Ф. Виноградова, Л.Е. Каневская, В.И. Теленчи) [6, с. 69], характеризуется пятью признаками:

- расположением остистых отростков позвонков по линии отвеса, опущенного от бугра затылочной кости и проходящего вдоль межягодичной складки;
- расположением надплечий на одном уровне;
- расположением обеих лопаток на одном уровне;
- равными треугольниками (справа и слева), образуемыми туловищем и свободно опущенными руками;
- правильными изгибами позвоночника в сагиттальной плоскости (глубиной до 5 сантиметров поясничном отделе и до 2-х сантиметров в шейном).

По мнению Шапковой Л.В. [16,с.22] нарушением осанки и искривлением позвоночника может способствовать неправильная организация ночного сна детей: узкая, короткая кровать, мягкие перины, высокие подушки. Привычка спать на одном боку, свернувшись «калачиком», согнув тело и поджав ноги к животу, влечет нарушению кровообращения и нормального положения позвоночника. Отрицательно сказывается на состоянии осанки и внутренних органов перетягивание живота в верхней его части тугими резинками и поясами.

Систематические и разумные занятия физической культурой и спортом считаются лучшим средством предупреждения нарушения осанки (Алексеева Л.М.) [2, с. 17].

Профилактика нарушений осанки.

- 1.Необходима организация общего и двигательного режима.
- 2.Контроль за осанкой ребенка осуществлять в течение всего дня (использовать коррекционные стены в группах).
- 3.Воспитывать правильные привычные позы при занятиях игрушками и во время сна (опасная поза «калачиком»). Правильная поза во время сна- прямое симметричное положение туловища.
- 4.Постель должна быть, жесткой подушка плоской.
- 5.Менять позы во время проведения занятий (стоя, сидя, лежа).
- 6.Физминутка-одно из ценных мероприятий в борьбе с утомляемостью детей и длительной нагрузкой на позвоночник.

Исправление различных видов нарушений осанки-процесс длительный, поэтому легче предупредить заболевание, чем лечить. По данным НИИТО, 30-40% дошкольников имеют нарушение осанки, а среди школьников - 90%.Значит, именно в детском саду надо начинать профилактику и лечение

Демченко Ольга Сергеевна

нарушений осанки и плоскостопия. Как считает преподаватель теоретических и методических основ физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста Гнедая О.Д.

Многолетняя практика работы с детьми доказывает, что формирование правильной осанки - это одна из основных задач физического развития, как считает Потапчук А.А. [11, с. 33].

Исходя из вышесказанного, исследования, предусматривающие объединение усилий и достижений, всех кто работает над проблемой формирования правильной осанки, в условиях ДОО особенно актуальны.

Новизна опыта

Новизна опыта работы состоит в создании алгоритма формирования правильной осанки в целостный педагогический процесс, с использованием фитбол-гимнастики.

РАЗДЕЛ II. ТЕХНОЛОГИЯ ОПИСАНИЯ ОПЫТА

Цели и задачи педагогической деятельности

Целью данного опыта является создание алгоритма формирования правильной осанки в целостном педагогическом процессе в условиях ДОУ.

Достижение поставленной цели предполагается через решение следующих **задач**:

1. Организационно – методические:

1.1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.

1.2. Выявить уровень нарушения осанки у детей младшего дошкольного возраста.

1.3. Подобрать подвижные игры и упражнения, имеющие наибольшую эффективность по профилактике нарушений осанки.

1.4. Разработать алгоритм рекомендаций для родителей по профилактике нарушений осанки, позволяющие наиболее полно информировать их о педагогических аспектах физкультурно-оздоровительных мероприятий, включающих в себя упражнения, касающиеся профилактики нарушения осанки у детей дошкольного возраста.

2. В работе с детьми:

2.1. Оздоровительные задачи:

- ✓ развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, мышечной системы;
- ✓ формирование правильной осанки у детей;
- ✓ повышение функциональной деятельности организма.

2.2. Воспитательные задачи:

- ✓ воспитание способности осваивать комплексы специальных физических упражнений на формирование осанки;
- ✓ воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки;
- ✓ воспитание повышенной точности восприятия своих движений в пространстве и времени.

2.3. Образовательные задачи:

- ✓ формирование личности ребёнка посредством вовлечения его в подвижные игры;
- ✓ развитие у детей умения выполнять игровые правила и осуществлять двигательные действия;
- ✓ разностороннее физическое воспитание детей младшего дошкольного возраста.

На основе определенных задач, была разработана модель по использованию профилактики нарушения осанки, как средство укрепления и

сохранения физического здоровья детей дошкольного возраста в условиях ДОУ.

Алгоритм включает в себя работу с педагогами, родителями и детьми. Для определения путей и реализации данной модели с родителями и педагогами проводится определенная работа: анкетирование, консультации, практические занятия, собрания и встречи, изучение литературы, педагогического опыта работы с детьми по профилактики нарушений осанки. Особая роль отводится развивающей среде: мини-стадион, площадки для игр, спортивный зал, игровая комната, процедурный кабинет, спортивный инвентарь, инвентарь для профилактики нарушений осанки, дорожки здоровья, корригирующие дорожки.

Алгоритм формирования правильной осанки в целостном педагогическом процессе в условиях ДОУ, предусматривает пути реализации и использования формирования правильной осанки, как средство укрепления физического здоровья детей дошкольного возраста. В этот компонент входит: наблюдение за закаливающими мероприятиями (влияние оздоровительных процедур на физическое состояние здоровья детей), практическая деятельность по физкультуре, музыкальному развитию, подвижные игры, прогулки, оздоровительный бег, упражнения и гимнастики, самомассаж, босохождение, НОД, спортивные праздники, дни здоровья.

Содержание образования и средства достижения цели

1..Выявить уровень физической подготовленности и развития детей дошкольного возраста.

2.Определить цели и задачи, формирования правильной осанки в целостном педагогическом процессе, обеспечивающие эффективность по средствам (утренняя гимнастика, гимнастика после сна, фитобол-гимнастик), комплекс физминуток и подвижных игр по профилактике осанки.

3. Апробировать и внедрить в ДОУ практические рекомендации по профилактике нарушений осанки.

4. Провести сравнительный анализ исходных данных с данными полученными в конце исследования.

Формы профилактических мероприятий использованных в работе опыта.

1.Утренняя гимнастика и гимнастика после сна с включением упражнений направленных на формирование правильной осанки.

2. Индивидуальные и групповые занятия для укрепления мышц спины.

3. Физкультурные занятия.

4. Самостоятельные занятия под контролем воспитателей.

5. Прогулки.

6. Оздоровительный бег.

7. Игровые занятия.

8. Фитбол-гимнастика.

В организации мероприятий по формированию правильной осанки у детей дошкольного возраста, особое внимание отводилось контролю со стороны медицинского персонала, который проводит ежедневные осмотры детей, диагностируют и обследует состояние здоровья каждого ребенка.

Прежде чем организовать работу, было проведено обследование и тестирование статической выносливости мышц туловища, подвижности позвоночника детей группы. Которое производилось совместно со старшей медицинской сестрой, дошкольного учреждения, она контролировала и анализировала проводимые тестирования и анкетирования, которые были использованы для опыта, давала индивидуальные рекомендации воспитателям, присутствовала и следила за состоянием здоровья детей.

Так же, в течении недели на НОД была приглашена медицинская сестра, которая фиксировала изменения позы детей. Выяснилось, что у многих детей (30%) присутствующих в те дни, в течение занятий наблюдалось двигательное беспокойство: часто меняли положение тела, облакачивали на руку голову, меняли положения ног и туловища. Некоторые дети совсем низко наклоняются при рисовании и лепки; другие не опирались на стол, локти у них свисали. У некоторых детей сформировалась привычка стоять с опорой на одну ногу. При этом они опускают голову, наклоняются набок и выпячивают живот. Неправильную позу отдельные дети принимают и при ходьбе: сгибают туловище вперед, раскачивают его в стороны. Большинство детей, засыпая, сворачиваются калачиком и порой находятся в этой позе до 40 мин и более. Однако на все эти привычки детей старшей группы мы до обследования не обращали особого внимания.

Цель первого – **подготовительного этапа** состояла в обучении детей о представлении формировании правильной осанке и осознанному выполнению физических упражнений связанных с профилактикой ОДА.

Последовательность опытной работы осуществлялась следующим образом:

1. Алгоритмом формирования правильной осанки в целостном педагогическом процессе начали с того, что рассказали и показали детям на картинках, а так же показали видеофильм - что такое правильная осанка. Затем показали и объяснили детям, как надо ставить стул к столу: сиденье стула должно немного заходить за край стола, ближе к ножкам. Предложили поупражняться в этом. Объяснили, что человек, у которого хорошая осанка, красив в движениях, легко двигается, не устает во время чтения, письма за столом.

Показали детям, что сидеть надо так, чтобы край стола находился от груди на ширину ладони. Затем предложили принять правильное положение. Подходили ко всем детям, помогали принять правильную позу, подсказывали, что сидеть нужно свободно, без напряжения, давая возможность почувствовать, что так сидеть удобнее, легче. Все последующие

дни напоминали детям о правильной посадке, Впоследствии достаточно было сказать «сядьте правильно» — и дети сознательно проверяли посадку, принимали правильную позу.

2. В формировании правильной осанки играет роль не сила мышц, а равномерное развитие их и правильное распределение мышечной тяги. Поэтому в каждый комплекс утренней гимнастики включаем упражнения из разных исходных положений для туловища: лежа на животе — «рыбка», «ласточка», лежа на спине, и др. Эти упражнения укрепляют мышцы-разгибатели спины, межлопаточные и мышцы брюшного пресса.

Затем в утреннюю гимнастику и гимнастику после сна, внедрялись комплексы гимнастики с корригирующими элементами (Приложения № 3) упражнения для укрепления осанки, для этого были созданы различные виды картотек, которые использовались для работы не только воспитателем, но и инструктором по физической культуре и музыкальным руководителем. В гимнастике после сна использовались различные виды ковриков. После сна дети в нижнем белье, босиком бегали по игровой комнате, а затем выполняли разные виды ходьбы. Идеальный массажер для ног, в сочетании с гимнастикой - это массажный коврик. Упражнения на таком коврике помогут восполнить недостаток двигательной активности. То, что мы получаем летом на галечном пляже, лужайке, песке в естественном виде, массажная поверхность коврика с «камушками» имитирует искусственно в домашних условиях осенью, зимой и в любое время года. Так же использовали резиновые мячи с шипами.

В результате регулярных упражнений на ковриках массаж для ног воздействует на организм в целом, стимулирует капиллярный кровоток, повышает иммунитет, приводит к улучшению функционального состояния опорно-двигательного аппарата, повышает кожно-мышечный тонус, укрепляет мышцы стопы.

Основным средством формирования правильной осанки, служили физические упражнения. Комплексы гимнастики применялись в зависимости от особенностей возрастного развития. Занятия физической культурой, утренней гимнастикой и гимнастикой после сна способствовали усиленному кровоснабжению и питанию работающих мышц, костей и связок («Потягушки», «Котёнок», «Вырастим большими» и.т.д) В результате этого происходило увеличение массы и силы мышц, укрепление сухожилий и связок.

В летний период использовалось босохождение во время прогулок в отведенных местах на детских площадках при соблюдении температурного и временного режима соответственно возрасту. После ходьбы проводилась подвижная игра, а затем малоподвижная или упражнения на восстановление дыхания.

3. Следующим этапом формирования правильной осанки являлось добавление упражнений и гимнастики на прогулки и занятиями физической культуры.

Важным средством для формирования правильной осанки в нашей работе являлись прогулки. Они проходили с оптимальным двигательным режимом общей продолжительностью в течение дня не менее 4 часов, с обязательным использованием подвижных игр, упражнений циклического характера (прыжки, бег, пробежки с предметами и другое).

Особое внимание уделялось развитию движений у дошкольников. Исходя из, времени года, места проведения (помещение, улица). Для проведения спортивных и подвижных игр, на площадках были нарисованы разнообразные «классики», «следы», «финиш», «старт», указатели направлений, обозначена площадка для игры в городки. На каждом занятии по физическому развитию и на прогулки создавали положительный эмоциональный фон, чаще предлагали детям игровые задания и вводить музыкальное сопровождение. Занятие по физическому развитию состояло из 3 частей: вводной, основной, заключительной.

Вводной части непосредственной деятельности по физическому развитию организовывали детей для предстоящего занятий. Использовали упражнения строевого характера, короткие игровые задания и упражнения по коррекции осанки. В основной части укрепляли мышечный корсет и проводили коррекцию деформаций позвоночника. В заключительной части, с целью формирования двигательных навыков, закрепляли навыки осанки в различных условиях (повседневной жизни), приводили организм в спокойное состояние, использовали различные игры, построения, перестроения и ходьба с правильной осанкой.

На прогулке проводились динамические игры такие как: «Цапля», «Ах, ладошки, вы, ладошки!», «Все спортом занимаются», «Еж с ежатами», «Самолетик - самолет». Которые служат для улучшения функции вестибулярного аппарата, укрепления опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, координация движений верхних конечностей. (Приложение № 4). Но и в группе и на занятиях физической культурой были любимыми для детей игры («Морская звезда», «Стойкий оловянный солдатик», «Птица» и другие) (Приложение № 5), которые улучшали функции вестибулярного аппарата, укрепляли связочно-мышечный аппарат туловища и конечностей.

Укреплению костно-мышечного аппарата, формированию правильной осанки способствуют игры с элементами спортивных упражнений такие, как городки, бадминтон, ходьба на лыжах. Все это планируем и проводим с учетом сезонных условий.

4. Далее в данную работу с детьми включили в непосредственно образовательную деятельность физкультминутки с упражнениями направленными на формирование правильной осанки, предлагая ряд упражнений стоя: для плечевого пояса (руки вперед, вверх, вперед, вниз), для косых мышц туловища (наклоны, повороты), для мелких мышц шеи, кистей рук. Самыми любимыми детьми физкультминутки были «Большой — маленький», «Раз-два», «Клен», «Три медведя», «Один, два, три, четыре, пять» (Приложение №6).

Ежедневно в группе проводились разные формы физического развития детей: утренняя гимнастика в спортивном зале, музыкальных залах подвижные и спортивные игры в течение всего дня, занятия физкультурой, закаливание, оздоровительный бег, дыхательные и другие корригирующие упражнения. Кроме того, устраивались дни здоровья, зимние и летние спартакиады.

Таким образом, наличие у детей представлений о физических упражнениях, осознание структуры движения, пространственного расположения частей тела, знание и владение соответствующей терминологией помогало дошкольникам описывать упражнения, подводило их к самостоятельному использованию двигательных навыков в играх и повседневной жизни.

Новыми являлись следующие факторы: самостоятельное решение двигательных задач с учетом игровой ситуации; быстрое выполнение движений, концентрация внимания на положении тела во время выполнения двигательного действия; быстрое переключение с одного движения на другое; эмоциональная насыщенность; согласование собственных действий с действиями других играющих. Игровая тематическая ситуация обеспечивала перенос двигательных навыков и служила показателем быстроты усвоения нового.

5. На следующем этапе работы после того, как у детей были сформированные навыки компонента двигательных умений, мы подошли к **основному этапу**, цель которого состояла в использовании новых форм занятий по физическому развитию и формированию правильной осанки у детей дошкольного возраста, которой является фитбол-гимнастика. Она проводилась вместе с инструктором по физической культуре, как часть занятия по физической культуре два раза в неделю и воспитателем один раз в неделю. Фитбол в переводе с английского, означает мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях.

Фитбол-гимнастика проводилась на больших разноцветных мячах. На занятиях используются фитболы различного диаметра, в зависимости от возраста и роста занимающихся. Диаметр мяча для детей 3-5 лет должен быть 45 см., для детей от 6 до 10 лет – 55 см., для взрослых, имеющих рост 160-190 см.,- мяч диаметром 75 см.

Если при посадке на мяч угол между бедром и голенью равен или чуть больше 90°, значит, мяч подобран правильно. Острый угол в коленных суставах создает дополнительную нагрузку на связки этих суставов и ухудшает отток венозной крови, особенно если упражнение выполняется сидя на мяче.

Так же с детьми использовались упражнения для самопознания, уточнения представлений ими о строении своего тела (называть части тела и их движения, проводили игры «Запрещенное движение», «Коснись названной части тела» и др.).

Для постепенного правильного освоения упражнений, организовали обучение детей по этапам, т.е. от облегченных И.п. и простых упражнений на 1-м – 2-м этапах перейти к сложно-координированным заданиям на 3-м – 4-м этапах. Самыми любимым для детей были такие упражнения с фитболами, как «Бабочка», упражнение развивает силу грудных мышц, тренирует навык правильной осанки, «Веточка», «Гусеница» (Приложение №7), упражнение на боковые мышцы туловища, развивает подвижность позвоночника во всех отделах, действует на прямые, косые мышцы живота.

На заключительном этапе решались задачи совершенствования физических качеств и творческого использования имеющегося двигательного опыта в повседневной жизни. На данном этапе предусматривалось проведение подвижных игр с более сложными заданиями; придумывание игр и упражнений самими детьми; включение описанных выше игр в формы активного отдыха - физкультурные досуги и праздники, использование игр большой подвижности, а также самостоятельную двигательную деятельность детей. Такие коллективные игры позволяют закреплять физические качества, ведь именно при выполнении игровых заданий, направленных на развитие чувства соперничества, физические качества проявляются ярче всего.

Так же были организованы открытые мероприятия совместно с родителями и музыкальным руководителем, показательные прогулки для молодых специалистов и воспитателей, где можно было, подробнее ознакомиться с играми и упражнениями по формированию правильной осанки. Также среди всех возрастных групп проводился конкурс плакатов и рисунков посвященных ЗОЖ.

Достичь желаемого результата невозможно без взаимодействия с родителями. Для этого выставляем для родителей памятки-рекомендации, папки передвижки с консультациями по профилактике нарушений осанки детей. (Приложение №8) Также проводили родительское собрание, где главной темой было здоровье наших детей. Старшая медсестра на собраниях выступала с сообщениями формированию правильной осанки, присутствовала и следила за состоянием здоровья детей в течение всего времени. За круглым столом с оздоровительным чаем, родителям показали и рассказали как правильно выполнять упражнения с детьми, как ребёнок должен группироваться перед выполнением того или иного упражнения. Родителям было интересно, они задавали встречные интересующие их вопросы о проведении физкультурных занятий. Также происходил обмен опытом между собой, что они делают для физического развития своего ребёнка, какими видами спорта занимаются. Проводили мастер классы с родителями с использованием фитболов и корригирующих дорожек.

Правильно подобранная одежда и обувь обеспечивает правильное физическое развитие ребенка, часто проводим беседы с родителями о повседневной одежде, о гигиеничности и соответствии ее сезонам, о том, что она должна быть удобной.

Демченко Ольга Сергеевна

Эффективность работы по профилактики нарушений осанки у детей дошкольного возраста подтверждена результатами диагностики, проведенной по окончании работы.

Таким образом, можно констатировать, что правильно подобранный алгоритм оказался эффективным в формированию правильной осанки, у детей дошкольного возраста.

Вывод: использование различных видов гимнастик, упражнений и подвижных игр в физическом развитии дошкольников, является важным условием в формированию правильной осанки, у детей дошкольного возраста в условиях дошкольного учреждения.

РАЗДЕЛ III

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ОПЫТА

Критерием результативности опыта является тестирование 24 детей принявших участие в педагогическом опыте.

На всех двух этапах проведено тестирование статической выносливости мышц туловища, подвижности позвоночника. Были использованы тесты, предложенные, М.А. Руновой и методика разработанная сотрудниками научно-исследовательского института детской ортопедии им. Г.И. Турнера. и методикой определения наличия или отсутствия нарушений осанки тестовая карта, разработанная Г.Н. Сердюковской.

Отмечено, что на начальном этапе работы с целью определения или отсутствия нарушений осанки при заполнении карт родителями получились следующие результаты: с нормальной осанкой 50% (12 детей), с незначительным нарушением 45% (11 детей), с выраженным нарушением 5% (1 ребенка).

На заключительном этапе получились следующие результаты: с нормальной осанкой 58% (14 детей), с незначительным изменением 37% (9 детей), с выраженным нарушением 5% (1ребенок).

Показатели здоровья начало опыта	Показатели здоровья заключительном этапе опыта
с нормальной осанкой 50% (12 детей)	с нормальной осанкой 58% (14 детей)
с незначительными изменениями 45% (11 детей)	с незначительными изменениями 37% (9 детей)
с выраженными нарушениями 5% (1 ребенка)	с выраженными нарушениями 5% (1ребенок)



Рис.№1. Диаграмма наличия или отсутствия нарушений осанки
Тесты Г.Н. Сердюковской (показатели нарушений осанки уровня в %)
с 2016 по 2019 г.

Демченко Ольга Сергеевна

В результате итоговой обработки данных показателей и анализ полученных результатов за прошедшие три года мы видим положительную динамику улучшение состояния осанки, показатели не много возросли, но было выявлено, что один ребенок остался с низким показателем, так как изначально он уже пришел в детский сад с сильно выраженными нарушениями осанки и часто пропускал детский сад.

Тесты М.А. Руновой

- тест для мышц спины:

Средние показатели для детей

2 – 4 года – ½ - 1 мин,

4 – 7 лет – около 2 мин.

На начало проводимой работы средний показатель составил 50% (12 детей) был у половины группы дошкольников, остальная часть детей не справилась с данным заданием и дала низкий показатель 50% (12 детей), высокий показатель не был выявлен.

На конец работы наблюдалась положительная динамика в показателях, почти вся группа удерживала положения от 2.5 до 3 минут. Высокий показатель 70% (17 детей), средний показатель 30% (7 детей), низкий показатель не был выявлен.

Показатели результатов на начальном этапе	Показатели результатов на заключительном этапе опыта
низкий уровень -50% (12 детей)	низкий уровень- 0
средний уровень-50% (12 детей)	средний уровень-30% (7 детей)
высокий уровень- 0	высокий уровень-70% (17 детей)



Рис. №2. Диаграмма тестов для мышц спины по методике М.А. Руновой с 2016 по 2019 г. (показатели уровня показаны в % соотношении).

- тест для мышц живота:

Средние показатели для детей:

2 - 4 года – до 10 раз,

4 – 7 лет – до 10 – 15 раз.

Демченко Ольга Сергеевна

На начало работы, средние показатели результатов составили: с низким показателем было 25% (6 детей), со средним 45% (11 детей), с высоким 30% (7 детей).

На заключительном этапе работы наблюдалась положительная динамика в показателях упражнения на пресс. Основная часть группы детей выполняла упражнения на пресс 12-15 раз и показала высокий уровень 54% (13 детей), средний уровень 42% (10 детей), низкий уровень 4% (1 ребенок), но было выявлено, что один ребенок остался с низким показателем, так как является часто болеющим.

Показатели результатов на начальном этапе	Показатели результатов на заключительном этапе опыта
низкий уровень - 25% (6 детей)	низкий уровень - 4% (1 ребенок)
средний уровень - 45% (11 детей)	средний уровень - 42% (10 детей)
высокий уровень - 30% (7 детей)	высокий уровень - 54% (13 детей)

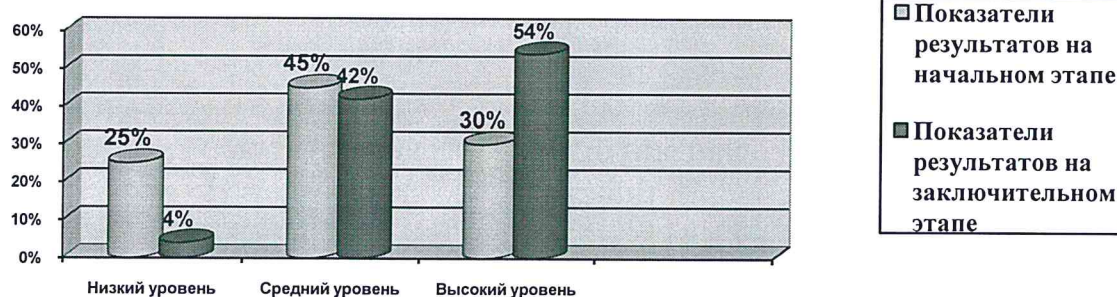


Рис. № 3. Диаграмма результатов проводимых тестов для мышц живота по методике М.А. Руновой с 2016 по 2019 г. (показатели уровня представлены в % соотношении).

Применение подобранного алгоритма по формированию правильной осанки в целостном педагогическом процессе различных видов гимнастик подвижных игр и упражнений положительно сказалось на динамике развития основных показателей физической подготовленности детей (быстроты, силы мышц спины, живота, гибкости и ловкости). Так же это связано с правильным соблюдением режима дня, правильным сном, привычкой правильно сидеть, не сутулясь, с применением закаливающих процедур, игр на свежем воздухе и т.д.

На основе выше изложенного можно сделать вывод, что алгоритм формирования правильной осанки в целостном педагогическом процессе - это гимнастика, упражнения, игры, занятия, они могут быть использованы в практической деятельности физкультурными работниками, музыкальными руководителями, воспитателями, родителями - для повышения эффективности процесса формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия у детей дошкольного возраста.

Демченко Ольга Сергеевна

Воспитатели и родители должны знать признаки, характеризующие правильную осанку и форму стопы детей. Своевременное воздействие на формирующийся организм, в период дошкольного возраста, очень важно. Чем раньше начнётся работа по профилактике и коррекции различных видов нарушений, тем меньше вероятность того, что в школе у ребенка не возникнет проблем с повышенной утомляемостью, головными болями и болями в мышцах.

Целесообразность использования предложенных методов для профилактики нарушений осанки подтверждается экспериментальными данными, представленными в работе.

Библиографический список:

1. Абальмасова Е.А., Ходжаев Р.Р. Сколиоз (этиология, патогенез, семейные случаи, прогнозирование и лечение). - Т.: Изд-во медицинской литературы, 2005. - 200 с.
2. Алексеева Л.М. Комплексы детской общеразвивающей гимнастики. - Ростов н/Д: Феникс, 2005. - 208 с.
3. Алферова В.П. Как вырастить здорового ребенка. - Л.: Медицина, 1991. - 416 с. - (научно-популярная медицинская литература).
4. Анисимова В.В., Леонова Л. А., Терентьева Г.В. Задача, организация и методика работы по профилактике и коррекции нарушений осанки у детей // Вопросы профилактики нарушений осанки у детей дошкольного и школьного возраста. М., 1960. - С. 31-48.
5. Голицына Н. С., Шумова И. М. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей». Авторы – составители Москва. Издательство «Скрипторий 2003» 2008.
6. Книга для работников дошкольных учреждений - Е.М. Белостоцкая, Т.Ф. Виноградова, Л.Е. Каневская, В.И. Теленчи; - М.: Просвещение, 1987, стр. 110.
7. Ловейко И.Д., Фонарев М.И. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей - Л., 2000.
8. Рунова, М.А. Особенности организации занятий по физической культуре / М.А. Рунова // Дошкольное воспитание. - 2003. - №9. – С.42-52.; №10. – С.56-63.
9. Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду 5-7 лет : пособие для воспитателя детского сада / М.А. Рунова. - М.: Мозаика-синтез, 2000. - 212 с.
10. Попов С.Н. Лечебная физическая культура. М.: "Физкультура и спорт", 1988, 256 с.
11. Потапчук А. А.. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений осанки. СПб.: Речь, 2001.
12. Потапчук А.А. Как сформировать правильную осанку у ребенка. СПб.: Речь, 2009.
13. Сердюковская Г.Н. Социальные условия и состояния здоровья у школьников // Гигиена и санитария. -1979. № 6. - С.29-32.12 З.Сермеев Б. В. Определение физической подготовленности школьников. М.: Педагогика, 1973. - 103с.
14. Сомин Н.И., Сомин М.Р. Биология человек - «Дрофа», М.; 2003
15. Черная Н.Л. Нарушение опорно-двигательного аппарата у детей. Учебное пособие/Н.Л. Черная и др. - Ростов н/Д: Феникс, 2007. - 160 с. (Серия «Медицина для вас»)
16. Шапкова Л.В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии/ - М.: Советский спорт, 2002. - 212 с

Приложение:

- 1. Приложение № 1.** Тестовая карта для выявления нарушений осанки разработанная Г.Н. Сердюковской.
- 2. Приложение № 2.** Тесты М.А. Руновой и методика разработанная сотрудниками научно-исследовательского института детской ортопедии им. Г.И. Турнера.
- 3. Приложение № 3** Картотека гимнастики после сна с корригирующими элементами.
- 4. Приложение № 4.** Упражнения и игры на прогулке для профилактики и коррекции нарушения осанки.
- 5. Приложение № 5.** Упражнения и игры для профилактики и коррекции нарушения осанки.
- 6. Приложение № 6.** Картотека физкультминуток.
- 7. Приложение № 7.** Игры и упражнения с фитболами.
- 8. Приложение № 8.** Рекомендации для родителей.

**Тестовая карта для выявления нарушений осанки разработанная
Г.Н. Сердюковской.**

Карта обследования детей, имеющих нарушение осанки

	ФИО ребенка:	Дата осмотра:	
№	Особенности осанки	Ответы	
1.	Явное повреждение органов движения, связанное с врожденными пороками, травмой, болезнью	Да	Нет
2.	Голова, шея отклонена от средней линии, плечи, лопатки, бедра установлены несимметрично	Да	Нет
3.	Выраженная деформация грудной клетки – грудь «сапожника», впалая «куриная», впалая, «куриная»	Да	Нет
4.	Выраженное увеличение или уменьшение физиологической кривизны позвоночника	Да	Нет
5.	Чрезмерное отставание лопаток («крыловидные лопатки»)	Да	Нет
6.	Чрезмерное выпячивание живота (более 2 см от линии грудной клетки)	Да	Нет
7.	Нарушение осей нижних конечностей (О-образные, Х-образные)	Да	Нет
8.	Неравенство треугольников талии	Да	Нет
9.	Вальгусное положение пяток	Да	Нет
10.	Явное отклонение в походке: прихрамывающая, «утиная»	Да	Нет

Результаты данного тестирования оцениваются следующим образом:

- 1) нормальная осанка – все отрицательные ответы;
- 2) незначительные нарушения осанки: 0 положительных ответов на один или несколько вопросов в номерах 3, 5, 6, 7. Необходимо наблюдение в дошкольном учреждении;
- 3) выраженное нарушение осанки – положительные ответы на вопросы 1, 2, 4, 8, 10 (один или несколько явно). Необходима консультация ортопеда.

Приложение №2

Тесты, предложенные, М.А. Руновой и методика разработанная сотрудниками научно-исследовательского института детской ортопедии им. Г.И. Турнера.

- тест для мышц спины:

Определение силы и выносливости мышц спины проводится следующим образом: ребенок, лежащий на полу и животе, должен приподнять голову и верхнюю часть груди и руки. Руки отведены назад или в «крылышках». По секундомеру определяется время удержания этой позы.

Средние показатели для детей

2 – 4 года – $\frac{1}{2}$ - 1 мин,

4 – 7 лет – около 2 мин.

- тест для мышц живота:

Определение силы и выносливости мышц брюшного пресса: переход из положения на спине в положение сидя. Причем ребенок должен садиться с прямой спиной, руки – на пояс.

Для того, чтобы помочь ребенку в выполнении этого сложного упражнения, удерживайте его ноги в области голеней. Задайте определенный темп: 16 – 20 полных движений в минуту.

Упражнение прекращается при появлении явных признаков утомления: покраснение лица, дрожание, отталкивание от пола руками.

Средние показатели для детей:

2 - 4 года – до 10 раз,

4 – 7 лет – до 10 – 15 раз.

10 – 12 низкий уровень,

13 – 18 средний уровень,

19 – 20 высокий уровень

Картотека гимнастики после сна с корригирующими элементами

Сентябрь. Карточка №1.

Цель: способствовать пробуждению после дневного сна . Тонизировать весь организм, воздействуя на биологически активные точки. Предотвращать простудные заболевания. Укрепить дыхательный тракт. Воспитывать бережное отношение к своему телу. Дать заряд бодрости на вторую половину дня.

Упражнения в кровати:

1.«Потягушки» - И. п. : лёжа на спине, на вдохе вытянутся руки – вверх над головой. Дыхание задерживается, руки и ноги максимально растянуты. На выдохе, ребенок расслабляется и произносит: «Фуууу»

2.«Котёнок» - И. п. : лёжа в позе спящей кошечки, «клубочек». Котенок встает на колени и выгибает спину со звуком «ш-ш-ш» (3 раза) .

Упражнения на коврике:

Мы хлопаем в ладоши, хлоп, хлоп (хлопки над головой)

Мы топаем ногами, топ, топ (высоко поднимаем колени)

Качаем головой (головой вперед назад)

Мы руки поднимаем, мы руки опускаем (руки поднять, опустить)

Мы низко приседаем и прямо мы встаем (присесть и подпрыгнуть) .

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза)

Ходьба по корригирующим дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «ш-ш-ш» (рот плотно закрыт).

2.«Надуй шар». Встать, ноги врозь, держа в руках воображаемый шар. На счет «раз, два» - сделать глубокий вдох через рот. На счет «три, четыре» — усиленный выдох через рот, имитируя движениями рук увеличивающийся шар. Повторить 3—4 раза в медленном темпе.

ОБШИРНОЕ УМЫВАНИЕ

Открыть кран с водой, намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.

Намочить обе ладошки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз».

Намочить правую ладошку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».

Намочить обе ладошки и умыть лицо.

Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

Примечание. Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а так же шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т.д. надо стремиться к тому, чтобы закаливание вызывало только положительные эмоции

ИТОГ: Спросить у детей: Что мы сейчас делали?

1.«Потягивание» - И. п. : лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища (5раз) .

2. Массаж шеи. И. п. - сидя по-турецки.

Поглаживает шею от грудного отдела к подбородку.

Развернув плечи, гордо поднимает голову на вытянутой шее.

Ласково похлопывает по подбородку тыльной стороной кисти рук.

Представив, что у него красивая лебединая шея, любит ее, как будто она отражается в зеркале.

Упражнения на коврике:

Листопад

Падают, падают листья,

В нашем саду листопад.

Взмахи руками.

Желтые, красные листья

По ветру выются, летят.

Повороты вокруг себя.

Ходьба по корригирующим дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1.«Ку-ка-ре-ку». И. п. ноги врозь, руки опущены. Поднимают руки в стороны, а затем хлопают ими

по бедрам и, выдыхая, произносят «ку-ка-ре-ку».

2.«Ветерок». Сесть на полу, ноги по-турецки. На счет «раз, два» сделать глубокий вдох через нос и рот; «три, четыре» — продолжительны выдох (поочередно медленно - быстро, имитирующий ветер. Повторить 4 -5 раз.

Карточка №3. Ноябрь.

Упражнения в кровати:

1.«Потягивание» - И. п. : лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх

вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища (5 раз) .

2.«Змея» - И. п. : лёжа на животе, упор на вытянутых руках. Голова гордо поворачивается влево –

вправо и издавать звук «Ш... Ш... Ш... » (4 раз) .

3. Массаж живота. И. п. - лежа на животе. Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает, имитирует движения тестомеса, замешивающего тесто, снова поглаживает.

Упражнения на коврике:

ПОПУГАЙ

Жил на свете попугай.

Крылья шире расправляй.

(Руки в стороны, влево, вправо.)

Он любил летать всех выше,

Выше пальм, жирафов

выше.

(Потянуться на носках, руки вверх.)

В гости к деткам прилетал,

Вместе с ними отдыхал,

(Делать приседания.)

Прыгал, кланялся, шалил,

С малышами говорил.

(Наклоны головы или туловища)

Ходьба по корригирующим и дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «ы-ы-ы» (рот плотно закрыт).

2. «Вырастим большими». На счет «раз, два» подняться на носки, руки в стороны, вверх, ладонями вовнутрь, потянуться — глубокий вдох через нос; на счет «три, четыре» — руки вниз, сгибая ноги в коленях, наклониться вперед — выдох через рот. Повторить в медленном темпе 3-4 раза.

Карточка №4. Декабрь.

Упражнения в кровати:

1. «Потягушки» - И. п. : лёжа на спине, на вдохе вытянутся руки — вверх над головой. Дыхание задерживается, руки и ноги максимально растянуты. На выдохе, ребенок расслабляется и произносит: «Фуууу»

2. Точечный массаж с дыхательной гимнастикой (1-й комплекс)

"Греем наши ручки" Соединить ладони и потереть ими до нагрева

"Проверяем носик" Нажимать указательным пальцем точку под носом

"Лепим ушки" Указательным и большим пальцем "лепим" ушки

"Правая ноздря, левая ноздря" Вдох через правую ноздрю, левая закрыта указательным пальцем,

выдох через левую ноздрю, правая закрыта указательным пальцем

"Сдуваем листик" Дует на ладонь, вдох через нос, выдох через рот

Упражнения на коврик:

Снегопад

Белый снег, пушистый.

Взмахи руками.

В воздухе кружится

Повороты вокруг себя.

И на землю тихо

Падает, ложится.

Опуститься на корточки.

Ходьба по корригирующим дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «о-о-о» (рот плотно закрыт).

2.«Паровоз». Ходьба на месте или по комнате с попеременным движением согнутыми руками и имитацией звука отходящего или останавливающегося поезда: «Ч-у-х! Ч-у-х!» Повторять в течение 35—40 секунд.

Карточка №5. Январь.

Упражнения в кровати:

1.«Потягивание» - И. п. : лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища (5 раз) .

2. Точечный массаж с дыхательной гимнастикой (2-й комплекс)

"Греем наши ручки" Соединить ладони и потереть ими до нагрева

"Проверяем кончик носа" Слегка подергать кончик носа

"Сделаем носик тоненьким" Указательными пальцами массировать ноздри

"Примазываем ушки, чтоб не отклеились" Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами

"Как мычит теленок" Сделаем вдох и на выдохе произносить звук м-м-м, при этом постукивая пальцами по крыльям носа

"Сдуем снежинку с ладони" Вдох через нос, выдох через рот

Упражнения на коврик:

Вечер зимний в небе синем

(встать из-за стола)

Звезды синие зажег

(встать на носки, потянуться) .

Ветви сыплют синий иней

(потряхивая руками, потихоньку сесть)

На приснеженный снежок.

Ходьба по корригирующим дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «э-э-э» (рот плотно закрыт).

2.«Сдуй снежинку». Стоя на полу, ноги врозь, рука возле рта, сдувать с руки воображаемую снежинку. На счет «раз, два» сделать глубокий вдох через нос и рот; «три, четыре» - продолжительны и медленный выдох, имитирующий задувание свечи. Повторить 3—4 раза.

Карточка №6. Февраль.

Упражнения в кровати:

1.«Потягушки» - И. п. : лёжа на спине, на вдохе вытянутся руки – вверх над головой. Дыхание задерживается, руки и ноги максимально растянуты. На выдохе, ребенок расслабляется и произносит: «Фуууу»

2. Точечный массаж с дыхательной гимнастикой (3-й комплекс)

"Моем руки" Движения кистями, как при мытье рук

"Шагаем по пальчикам" Указательным и большим пальцами надавливаем на каждый ноготь другой руки

"Лебединая шея" Легко поглаживаем от грудного отдела до подбородка

"Крепко спим" Вдох через нос, задержка дыхания, выдох через рот

"Мы проснулись" Несколько раз зевнуть и потянуться.

Упражнения на коврике:

Прогулка

На дворе гуляют дети.

Шагать на месте.

Ручки согревают,

ручки потирают.

Чтоб не зябли ножки,

потопаем немножко.

Нам мороз не страшен,

весело мы пляшем.

Потирать рукой об руку, топать, приплясывать по тексту.

Ходьба по корригирующим дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «м-м-м» (рот плотно закрыт).

2. Наклоны вперед – вдох при каждом наклоне. Выполнить 4раза.

Карточка №7. Март.

Упражнения в кровати:

1.«Потягивание» - И. п. : лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища (5 раз) .

2.«Велосипед» - И. п. : лёжа на спине, крутим педали со звуковым сопровождением «ж-ж-ж» (3-4раза)

3.«Месим тесто» - И. п. : сидя «по-турецки». Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает, имитирует движения при замешивании теста. (3-4 раза)

Упражнения на коврике:

Закаляемся

Я утром закаляюсь,

Движения хлопанья по воде.

Водичкой обливаюсь.

Движения набрасывания на себя воды.

Пусть тельце будет красненьким,

Поглаживание рук.

А ротик пусть зубастеньким.

Улыбка.

Пусть ручки будут чистыми,

Имитация намыливания рук.

А ножки будут быстрыми.

Бег на месте.

Ходьба по корригирующим дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «у-у-у» (рот плотно закрыт).

2.«Шарик надулся и лопнул». Положить руки на живот, сделать вдох, ощущая, что живот надулся, как шар, на выдохе произносить «ш-ш-ш».

Карточка №8. Апрель.

Упражнения в кровати:

1.«Потягушки» - И. п. : лёжа на спине, на вдохе вытянутся руки – вверх над головой. Дыхание задерживается, руки и ноги максимально растянуты. На выдохе, ребенок расслабляется и произносит: «Фуууу»

2.«Часы» - И. п. : лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы вправо – влево.

3. Массаж рук

1. Дети моют кисти рук, активно трут ладонки до ощущения сильного тепла.

2. Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.

3.Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой, словно по стиральной доске.

4.Трут «мочалкой» всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья;

«смывают водичкой мыло», ведут одной рукой вверх, затем ладонкой вниз и «стряхивают воду».

Упражнения на коврике:

ВЕСЕЛЫЕ МАТРЕШКИ

Мы веселые матрешки, ладушки, ладушки.

На ногах у нас сапожки, ладушки, ладушки.

В сарафанах наших пестрых, ладушки, ладушки,

Мы похожи, словно сестры, ладушки, ладушки.

Дети выполняют легкие плясовые движения. Дыхание свободное. Следите за осанкой. Взрослый

поет вместе с детьми.

Ходьба по корригирующим .

Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «а-а-а» (рот плотно закрыт).

2.«Ежики» - И. п. : сидя на коврике, ноги вместе, упор на кисти рук сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке: «Ф-ф-ф». Выпрямить ноги - вдох. (4-5 раз) .

Карточка №9. Май.

Упражнения в кровати:

1.«Потягивание» - И. п. : лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища (5 раз).

2.«Покачай малышку» - И. п. : сидя. Ребенок прижимает к груди стопу ноги, укачивает «малышку», касается лбом колена, стопы, поднимает «малышку» выше головы, делает вращательные движения вокруг лица.

Упражнения на коврике:

ЖУК

На лужайке по ромашкам
Жук летал в цветной рубашке. —

Жу-жу-жу, жу-жу-жу,

Я с ромашками дружу,

Тихо на ветру качаюсь,

Низко-низко наклоняюсь.

Встать, руки в стороны. Наклон влево, переступая ногами. То же маятникообразные движения рук слева направо и справа налево. Повторить 2—3 раза в медленном темпе.

Ходьба по корригирующим дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «з-з-з» (рот плотно закрыт).

2. «Подуй на свечку». Сесть на полу, ноги врозь, держа в руке воображаемую свечу. На счет «раз, два» сделать глубокий вдох через нос и рот; «три, четыре» — продолжительны и медленный выдох, имитирующий задувание свечи. Повторить 3—4 раза.

Карточка №10. Июнь.

Упражнения в кровати:

1. «Потягушки» - И. п. : лёжа на спине, на вдохе вытянутся руки – вверх над головой. Дыхание задерживается, руки и ноги максимально растянуты. На выдохе, ребенок расслабляется и произносит: «Фуууу»

2. Массаж ног. И. п. - сидя по-турецки. Подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок разминает пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы. Сильно нажимает на пятку, растирает стопу, щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы, делает стопой вращательные движения, вытягивает вперед носок, пятку, затем похлопывает ладошкой по всей стопе. Словно вбивая пожелания, говорит: «Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым, счастливым. » То же - с правой ногой.

Упражнения на коврике:

Зайка умывается

Зайка серый умывается,

Видно в гости собирается,

Вымыл носик, вымыл хвостик,

Вымыл ухо, вытер сухо!

Дети выполняют соответствующие движения. Затем дети скачут на двух ногах, продвигаясь

вперед, - зайки идут в гости. После этого дети возвращаются на свои места.

Ходьба по корригирующим дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «ж-ж-ж» (рот плотно закрыт).

2.«Гуси шипят». Встать, ноги врозь на ширине плеч, руки на пояс. «Раз, два, три, четыре» - наклониться вперед и, вытягивая шею, произнести на удлинённом выдохе: «Ш-ш-ш-ш». Повторить 3-4 раза в медленном темпе.

Карточка №11. Июль.

Упражнения в кровати:

1.«Потягивание» - И. п. : лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища (5 раз) .

2. Массаж грудной области. И. п. - сидя по-турецки.

•Поглаживание области грудной клетки.

•«Заводим машину». Ребенок ставит пальчики на середину грудины от вилочковой железы вниз (кроме больших пальцев, все восемь остальных ставятся на одной линии сверху вниз, делает вращательные движения 5-6 раз по часовой стрелке со звуком «ж-ж-ж-ж». Затем 5-6 раз вращательные движения против часовой стрелки.

Упражнения на коврике:

ПЯТАЧОК

Поросенок Пятачок

Отлежал себе бочок.

Встал на ножки,

Потянулся,

А потом присел, нагнулся

И немножко поскакал,

И на месте пошагал.

А потом опять прилег,

Но уже на левый бок.

Сидя повернуться вправо, влево, руки на пояс. Встать, руки вверх и потянуться. Присесть, встать, сделать наклон вперед, выпрямиться. Руки на пояс, прыжки на двух ногах на месте. Руки вниз, шаг на месте.

Ходьба по корригирующим дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «о-о-о» (рот плотно закрыт).

2.«Одуванчик». Взрослый предлагает подуть на цветок так, чтобы слетели все пушинки. Глубокий вдох через нос и рот резкий выдох. Повторить (3-4 раза).

Карточка №12. Август.

Упражнения в кровати:

1.«Потягушки» - И. п. : лёжа на спине, на вдохе вытянутся руки – вверх над головой. Дыхание задерживается, руки и ноги максимально растянуты. На выдохе, ребенок расслабляется и произносит: «Фуууу»

2.«Волна» - И. п. : лёжа на спине. Согнуть ноги и подтянуть колени к животу, выпрямить. Пауза 3-5 сек. и опустить ноги (3-4 раза) .

3.«Качалочка» - И. п. : лёжа на спине. Подтянуть за колени ноги к животу. Раскачиваться, вдоль позвоночника (3-4 раза) .

Упражнения на коврике:

ЛЕШИЙ

По тропинке леший шёл, Ходьба на месте

На поляне гриб нашёл.

Раз –грибок, два – грибок

Вот и полный кузовок.

Приседания

Леший охает, устал,

От того, что приседал.

Потягивание

Леший выполнил разминку

И уселся на тропинку.

Ходьба на месте

Ходьба по корригирующим дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «с-с-с» (рот плотно закрыт).

2.«Водолазы». Разводим руки в стороны, делаем вдох ртом. Обхватываем себя руками и приседаем (опускаемся под воду). Выдох ртом.

Упражнения и игры на прогулке для профилактики и коррекции

нарушения осанки

«Прогулка по древнему лесу»

Дети любят истории о динозаврах, которые жили на Земле миллион лет назад. Попробуйте эти истории оживить вместе с нашими упражнениями. Расскажите, что такие упражнения появились давным-давно, когда в древнем лесу бегали, прыгали, приседали, вертели головой, лазали по горам разные динозавры. Поэтому такие упражнения и игры помогали избегать врагов и опасностей.

Предлагаемые упражнения развивают воображение, фантазию, двигательный опыт детей, развиваются ловкость, выносливость; формируется самостоятельность, активность

Упражнение 1. «Прогулка по лесу».

Представь, что ты шагаешь не по участку детского сада, а по древнему лесу с огромными и удивительными растениями. У них огромные корни, поэтому ноги лучше поднимать повыше. (Ходьба на месте).

Упражнение №2. «Посмотри по сторонам».

Опасностей вокруг немало, поэтому нужно быть начеку. Справа слышен какой-то свист. Придется повернуть голову направо. А теперь слышишь - хрустнула ветка слева. Посмотри туда. Не забудь посмотреть на небо, и, конечно же, под ноги. (Повороты головы вправо, влево, вверх, вниз. 3-4 раза)

Упражнение № 3. «Собери орехи».

О, тебе повезло. Ты нашел ореховые заросли! Можно позавтракать, но, чтобы собрать орехи для еды, придется наклоняться, нужно собрать побольше орехов, чтобы подкрепиться, как следует. (Наклоны вниз. 5-6 раз)

Упражнение № 4 «Сорви яблоки».

Пойдем дальше. И снова удача – на твоём пути огромная яблоня. Яблоки спели, они очень вкусные. Но чтобы их достать, придется подтянуться вверх. Яблок нужно нарвать побольше! (Подняться на носочки и, подняв руки, потянуться вверх, как можно выше. Руки расслабить и опустить вниз) 5-6 раз.

Упражнение № 5. «Отмахиваемся от жуков»

Вот неудача! На тебя налетела целая стая жуков, придется отмахиваться руками – лапами. (Вращение руками вперед – назад. 4 раза в каждую сторону).

Упражнение № 6. «Перепрыгни через ручей».

Наконец-то удалось отбиться от жуков и можно идти дальше. Но теперь на нашем пути оказался извилистый ручей. Придется попрыгать. (Роль ручья сыграет скакалка. Прыжки через скакалку двумя ногами вместе, вперед и назад. 3-4 раза).

Упражнение № 7 «Не раздави ежа».

Через ручей ты перешел, но, кажется, ты забрел в жилище ежеиков. Придется попрыгать снова, чтобы не наступить на животное. Ведь это очень неприятно, да и ежеиков жалко. (Прыжки на месте, чередуя ноги вместе – ноги врозь. 8 раз).

Упражнение № 8. «Прячемся от врагов».

Ой-ой-ой! Скорее за камень! Слышен страшный топот. Это бежит тираннозавр, за ним еще один, да это же целое стадо тираннозавров. Придется прятаться за камнем. Посмотрим, может пробежали. Нет, вот еще один. Придется снова присесть за камень. И еще раз, на всякий случай, вдруг не все пробежали. (Роль камня исполняет пенек, может быть даже воображаемый пенек.) Повторить 6-8 раз.

Упражнение № 9 «Проползи через нору».

Идти по этой тропинке становится опасно. Придется возвращаться домой по норе. Ползти по ней не очень приятно, но что делать. Еще немного и ты выберешься. (Проползти через дуги. Туда и обратно. 2 раза)

Упражнение №10 «Идем через ущелье».

Ну, вот и выбрались из норы. Уже скоро доберемся до места. Нужно только перейти через ущелье. Это можно сделать по бревну. (Бревно можно заменить скакалкой. Пройти туда и обратно)

Упражнение № 11. «Спускаемся в пещеру»

Мы почти добрались до своей пещеры. Нужно только спуститься вниз с горы. Но делать это нужно осторожно, чтобы не случилось обвала. (Носок – пятка- носок. Встать на цыпочки, перекачаться на пятки. С помощью рук поддерживать равновесие. 5- 6 раз).

«Цапля»

Цели: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление опорно-двигательного аппарата.

И.п.: стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоять так немножко. Затем на левой ноге. Повторить 3—4 раза.

Когда цапля ночью спит,

На одной ноге стоит.

Не хотите ли узнать:

Трудно ль цапле так стоять?

А для этого нам дружно

Сделать позу эту нужно.

«Скакалка»

Цели: укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней.

Очень важная игрушка

Прыгалка-скакалка

Подготовка в мастера,

Верная закалка!

Прыжки без скакалки: на обеих ногах на месте, на обеих ногах вокруг себя, «веселые ножки», выбрасывая прямые ноги вперед.

«Ах, ладошки, вы, ладошки!»

Цели: формирование правильной осанки, координация движений верхних конечностей.

И.п.: встать прямо и, заведя руки за спину, соединить ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположить кисти рук так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти нужно приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживать позу и произносить:

«Ах, ладошки, вы, ладошки! Это нужно для осанки, это точно!

За спиною спрячем вас! Без прикрас!»

Медленно опустить руки вниз, встряхнуть кистями рук и выполнить спокойный выдох.

«Танец медвежат»

Цели: укрепление мышц нижних конечностей и мышечного корсета позвоночника.

Представьте себе, что вы маленькие медвежата, и решили потанцевать.

И.п.: положить руки на пояс, выполнять полуприседания. Темп средний.

«Все спортом занимаются»

Цели: формирование координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника.

Скачет лягушонок: Руки согнуть в локтях, наклоны в стороны,

Ква-ква-ква! Сжимать и разжимать пальцы в кулаках.

Плავает утенок: Имитировать плавание.

Кря-кря-кря! Сжимать и разжимать прямые пальцы рук.

Все вокруг стараются, Одна рука вверх, другая вниз.

Спортом занимаются. Менять положение рук.

Маленький бельчонок: Прыжки вверх.

Скок-скок-скок! Прыжки на месте, вперёд-назад.

С веточки на веточку: Одна рука вверх, другая вниз.

Прыг-скок, прыг-скок! Менять положение рук.

Все вокруг стараются,

Спортом занимаются.

«Еж с ежатами»

Цели: формирование навыка правильной осанки, укрепление мышц туловища, верхних и нижних конечностей.

Под огромною сосной Бег на носках.

На полянке, на лесной, Произносить звуки (фрр-фррфрр).

Куча листьев, где лежит, Бег в полуприседе на носочках,

Еж с ежатами бежит, руки в упоре на бедрах,

Мы вокруг все оглядим, спина круглая.

На пенечках посидим, Присесть, вытягивая шею вверх.

А потом все дружно сядем
И иголки все покажем.
Показали, показали
И домой все побежали.

Присесть с упором на кисти
рук, голову опустить, спина
круглая — «показываем иголки».
Бег на носках.

«Мышка и мишка»

Цели: укрепление мышц верхних и нижних конечностей, формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

У мишки дом огромный. Выпрямиться, встать на носки, поднять руки
вверх, потянуться, посмотреть на руки - вдох.

У мышки — очень маленький. Присесть, обхватить руками

Мышка ходит колени, опустить голову

В гости к Мишке, выдох с произнесением

Он же к ней не попадет. звука (ш)..

«Ель, елка, елочка»

Цели: воспитание и формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей, тренировка внимания.

В лесу стоят высокие ели. Встаньте ровно, как эти стройные ели, подтянитесь, выпрямитесь. (Голова, туловище, ноги — прямо, раздвинуть руки, «ветки», слегка в стороны, ладонями вперед.) Пойдемте дальше в лес, посмотрим, есть ли у высокой ели сестрички? Вот и сестрички ели — елки. Они пониже, но такие же стройные. (Принять правильную осанку, но в полуприседе.) Пойдемте, поищем еще сестричек-елочек. Вот они — совсем маленькие. Но и удаленные: красивые и тоже стройные. (Сесть на корточки, голова и спина выпрямлены, руки ладонями слегка разведены в стороны.)

«Ласточка»

Цели: формирование координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.

И.п. — о.с: встать прямо, правую (левую) ногу поднять назад вверх, руки в стороны, туловище немного наклонить вперед, голову приподнять. Удерживать 1—2 с, затем вернуться в и.п. Повторить то же с левой ногой.

«Гуси»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.

И.п. — о.с: стоя, затем присев на корточки, ходить «гусиным шагом», руки положить на колени. Спину держать ровно

«Гусятки»

Цели: устранение и компенсация деформации осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.

Гуси тянут шеи. И.п. - о.с: ноги на ширине плеч, руки за спиной, тянуть шею — мышцы напряжены.

Гуси, гуси! - Наклон вперед, кивание головой.

Га-га-га.

Пить хотите? - Мышцы шеи расслаблены, спину прогнуть.

Да-да-да!

Гуси, гуси, вот вода! Руки за спиной вверх, наклонится

Га-га-га, га-га-га. вперед, голову держать прямо.

«Позвони в колокольчик»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах верхних и нижних конечностей.

Бег по прямой до колокольчика: подбежать к подвешенному колокольчику и, подпрыгнув, достать рукой до него, чтобы он зазвенел.

«Лев в цирке»

Цели: формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах верхних и нижних конечностей.

В вертикальный обруч ребенок прокатывает мяч и пролезает сам, спину прогибать, голову приподнять вперед.

«Самолет»

Цели: укрепление мышц туловища, мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, формирование навыка правильной осанки.

И.п. — о.с: развести руки в стороны и поднять их на уровне плеч. Выполнять повороты в стороны, ноги поставить на ширине плеч. (Второй вариант: пятки вместе, носки врозь, руки на пояс, присесть, развести руки в стороны. Вернуться в и.п.)

«Малыши выросли»

Цели: укрепление мышц верхних и нижних конечностей, формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

Мы маленькими были, А выросли большими.

И.п. — о.с: ноги вместе, руки опущены. 1 — присесть, обхватить руками колени, голову спрятать (выдох); 2 — подняться на носки, потянуться, руки поднять вверх (вдох). Выполнять 5—6 раз.

«Бегемот»

Цели: тренировка вестибулярного аппарата, укрепление мышц туловища и конечностей.

Кто по мостику идет?

Неуклюжий бегемот!

Он боится оступиться

И в болото провалиться.

Ходить по прямой, приставляя пятку одной ноги к носку другой, сохраняя равновесие.

**Упражнения и игры для профилактики и коррекции
нарушения осанки**

«Качалочка»

Цели: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте мы тоже попробуем так покачаться!

И.п.: лечь на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижать колени к груди и обхватить колени руками. Покачаться на спине вправо, влево. Пауза. Повторить 3 раза.

«Морская звезда»

Цели: формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

И.п.: лежа на животе, поднять руки и ноги в стороны.

Вы — морская звезда! Покачайтесь на волнах.

«Стойкий оловянный солдатик»

Цели: развитие умения сохранять равновесие, формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.

Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно оловянному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик?

И.п.: встать на колени, руки плотно прижать к туловищу. Наклониться назад, как можно ниже, держать спину прямо, а затем выпрямиться. Повторить 3 раза. Сесть на пятки, отдохнуть.

«Самолет»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса.

И.п.: сидя, ноги вместе, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны — «полетели самолеты». Удерживать позу 5—10 с, затем отдохнуть. Повторить 3 раза.

«Потягивание»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, связочно-мышечного аппарата ног и рук.

И.п.: лежа на спине, потянуть левую ногу вперед, а левую руку вытянуть назад за голову вдоль туловища. То же самое другой ногой и рукой. Затем двумя ногами и руками вместе.

«Карусель»

Цели: улучшение функции вестибулярного, укрепление опорно-двигательного аппаратов.

И.п.: сесть на пол, поднять прямые ноги вверх. Опираясь руками об пол, поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель.

«Покачай малышку»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса.

И.п.: сидя, поднять к груди стопу ноги, обнять ее руками. Укачивать «малышку», касаясь лбом колена и стопы ноги.

«Птица»

Цели: развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, укрепление мышечного корсета позвоночника.

И.п.: лежа на животе, поднять руки вверх, в стороны, прогнуться. Махать руками, как птица крыльями. Мы полетели. Лечь на живот, опустить руки. Пауза, отдых. Затем продолжить «полет». Повторить 2—3 раза.

«Паровозик»

Цели: формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и нижних конечностей.

И.п.: сидя, ноги слегка согнуты в коленях, а руки в локтях прижаты слегка к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руки выполняют круговые движения, имитируя вращательные движения колес. Остановиться через 2—3 мин, пауза, затем продолжить движение. (2-й вариант: движение назад.)

«Маленький мостик»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, связочно-мышечного аппарата ног и рук.

Шли ежата по лесу. Перед ними ручей.

Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей.

И.п.: лечь на спину, не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнять туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживать спину. Держите, держите спину, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3 раза.

«Плавание на байдарках»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, связочно-мышечного аппарата ног и рук.

И.п.: сидя на полу, ноги чуть согнуть в коленях, руки вытянуть вперед. Лечь на спину и попробовать медленно сесть без помощи рук и снова лечь. Поплыли! Повторить 5 раз.

«Гусеница»

Цели: формирование правильной осанки, развитие координации движений в крупных мышечных группах рук и ног.

И.п.: встать на четвереньки, подтянуть колени к рукам, не отрывая ног от пола. А затем переставить обе руки одновременно вперед, как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все — гусеницы. Поползли!

«Самолетик — самолет»

Цели: укрепление мышц туловища, мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, формирование навыка правильной осанки.

Самолетик — самолет	Развести руки в стороны, ладонями вверх.
Отправляется в полет.	Выполнять поворот вправо
Жу, жу, жу,	и произносить звук (ж).
Постою и отдохну.	Встать прямо, опустить руки, пауза.
Я налево полечу,	Поднять голову — вдох. Выполнить
Жу, жу, жу,	поворот влево и выдох на звук (ж).
Постою и отдохну.	Встать прямо и опустить
руки — пауза.	

«Кошечка»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника.

И.п.: встать на четвереньки с опорой на колени и кисти рук. «Кошечка сердится» — спина круглая, голову опустить как можно ниже. «Кошечка добрая, ласковая» — прогнуть спину, голову приподнять.

«Походи боком»

Цели: воспитание и формирование навыка правильной осанки, развитие координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышечного аппарата стоп.

И.п. — о.с: принять правильную осанку, мешочек с песком на голове. Ходьба боком приставным шагом (вправо, влево).

«Уголок»

Цели: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей.

И.п.: лежа на спине, вытянуть сомкнутые ноги. Приподнять ноги и голову одновременно и удерживать 1—2 сек., спина прижата к коврику.

(Второй вариант: спина отрывается от пола и приподнимается вместе с головой.)

«По-турецки мы сидели...»

Цели: формирование координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.

По-турецки мы сидели,
 Пили чай и сушки ели.
 Пили, пили, ели, ели,
 Еле-еле досидели.

И.п.: сидя, ноги «калачиком», кисти рук упираются под подбородок. Покачивать головой и туловищем из стороны в сторону.

«Черепахи»

Цели: формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах верхних и нижних конечностей.

И.п.: встать на четвереньки с опорой на колени и кисти рук. Передвигаться вперед, одновременно переставляя правую руку, левую ногу, затем левую руку, правую ногу. Спина ровная, голову приподнять.

«Сидячий футбол»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.

И.п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях и прижаты к животу. Движением ног вперед отбросить мяч сидящему напротив ребенку. Он ловит его руками, а затем ногами резко отбрасывает мяч своему партнеру. (Варианты: ловить отбрасываемый мяч ногами, прокатывать его то одной, то другой ногой, сбивать мячом кегли, которые стоят на равном расстоянии между играющими.) После игры ведущий предлагает детям лечь на спину, поднять руки и потянуться. Затем повернуться на живот и снова потянуться (поднять голову и посмотреть вперед).

«Ежик вытянулся, свернулся»

Цели: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей.

И.п.: лежа на ковре, поднять руки за голову и максимально вытянуться. Затем, поднимая верхнюю часть туловища к коленям, наклониться вперед, т.е. сгруппироваться, обхватить ноги под коленями (ежик свернулся). Повторить 2—6 раз. Между каждым повторением полежать и расслабиться.

«Птичка»

Цели: формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах верхних и нижних конечностей.

И.п.: сидя на ковре, скрестив ноги и согнув руки в локтях, касаясь при этом пальцами плеч («крылышек»). Спина прямая. Локти, притягивая как можно ближе к телу, отвести назад. Поднимать руки вверх, выполнять махи руками. Затем встать и попрыгать мягко на носочках — «птичка ищет зернышки».

«Слушай внимательно»

Цели: укрепление мышц туловища, верхних и нижних конечностей, мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, формирование навыка правильной осанки.

Ходьба по залу с выполнением движений по сигналу ведущего. На слове «пень» — встать на одно колено, опустив голову и руки, затем встать и продолжить ходьбу. На слове «елка» — остановиться и отставить опущенные руки от туловища, приняв правильную осанку. На слове «сноп» — остановиться и поднять руки вверх, соединив над головой. Контролировать правильность осанки.

«Ходим в шляпах»

Цели: формирование навыка правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений.

Положить на голову легкий груз — «шляпу». Следить за осанкой, голова прямо, плечи на одном уровне, параллельны

полу, руки спокойно лежат вдоль туловища. Ходить по залу, сохраняя правильную осанку.

«Калачи»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц брюшного пресса, нижних и верхних конечностей, развитие координации движений.

Качи- качи- качи- кач.

Сделай-ка, дружок, калач.

И.п.: сидя на полу, руки в упоре сзади, ноги вместе, носки оттянуты. 1 — подтянуть ноги к себе, обхватить их руками; 2 — и.п. Выполнять 5—6 раз.

Игра-упражнение «Жучок на спине»

Цель: формирование правильной осанки.

И.п.: лежа на спине, руки и ноги в свободном положении. Представим, как с ветки на землю упал жучок, но упал неудачно. Оказался на спинке и пытается перевернуться на животик, чтобы уползти.

Изображение барахтанья лапками в разные стороны. Раскачивание на спинке с боку на бок (боковая качалочка). Попытка рывком перевернуться на бок, а затем встать на локти и колени. Во время барахтанья не помогать головой и плечами, раскачиваться всем туловищем.

В конце игры детей можно спросить: Какая часть тела поддается раскачиванию легко, а какая остается неподвижной? Какой ты жук? Что у вас есть (лапки, крылышки, панцирь)? Каково ваше настроение?

«Не расплескай воду»

Цель: формирование правильной осанки.

И.п. — о.с: ноги вместе. Руками на лопатках держится палка (коромыслом). Ребенок представляет, что необходимо зачерпнуть ведрами воду из колодца и донести ее до дома.

Наклон в правую, а затем в левую сторону (импровизация зачерпывания воды). Гордой легкой походкой он передвигается с «коромыслом» по залу.

Палку-коромысло можно держать двумя руками на уровне плеч, шире плеч, одной рукой, но в любом случае она должна быть перпендикулярна по отношению к телу и параллельна полу.

Можно оценить самую красивую походку.

Игра-упражнение «Малютка»

Цель: формирование правильной осанки.

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги плотно прижаты друг к другу. Ребенку предлагается представить себя малышом грудничкового возраста, изобразить его настроение и движения.

Подъем ног, согнутых в коленях, подтягивание стоп к лицу, произвольные движения руками и ногами в воздухе, гуление, поднятие головы (не отрывая плеч от пола), повороты ее в стороны, проявление эмоций радости, импровизация плача со звуками [уа-уа], имитация движения губ, сосущих соску.

«Морская фигура»

Дети, взявшись за руки, образуют круг, стоя лицом к центру. Размахивая руками вперед-назад, они произносят слова: "Волны качаются -раз, волны качаются — два, волны качаются — три, на месте, фигура, замри!" После

слова "замри" дети принимают положение правильной осанки, стоя, сидя, опустившись на колени. Педагог выбирает лучшую "фигуру" — ребенка, который сумел принять и сохранить положение правильной осанки.

Правила:

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

«Великаны и гномики»

Цели: укрепление мышц верхних и нижних конечностей, формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

Ходьба по залу. «Великаны» — идти на носочках, руки вверх. «Гномики» — идти в полуприседе, руки на пояс. Спина прямая!

Картотека физкультминуток

1. Физкультминутка «Большой — маленький».

Сначала буду маленьким,
К коленочкам прижмусь.
Потом я вырасту большим,
До лампы дотянусь.

Дети выполняют движения по тексту стихотворения.

2. Физкультминутка «По ровненькой дорожке».

По ровненькой дорожке, *Дети идут шагом,*
По ровненькой дорожке
Шагают наши ножки,
Раз-два, раз-два,
По камешкам, по камешкам, *прыгают на двух ногах,*
По камешкам, по камешкам...
В яму — бух! *приседают на корточки*

3. Физкультминутка «Раз-два».

Мы становимся все выше,
Достаем руками крыши.
Раз-два — поднялись,
Раз-два — руки вниз.

4. Физкультминутка «Клен».

Ветер тихо клен качает,
Влево, вправо наклоняет.
Раз — наклон
И два наклон.

Зашумел листвою клен. Руки подняты вверх, движения по тексту.

5. Физкультминутка «Три медведя».

Три медведя шли домой *Дети шагают на месте вперевалочку*
Папа был большой-большой. *Поднять руки над головой, потянуть вверх.*
Мама с ним поменьше ростом, *Руки на уровне груди.*
А сынок — малютка просто. *Присесть.*
Очень маленький он был, *Присев, качаться по-медвежьи.*
С погремушками ходил. *Встать, руки перед грудью сжаты в кулаки.*

Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь. Дети имитируют игру с погремушками.

6. Физкультминутка «Зайка».

Скок-поскок, скок-поскок,
Зайка прыгнул на пенек.
Зайцу холодно сидеть,
Нужно лапочки погреть,
Лапки вверх, лапки вниз,
На носочках подтянись,

Лапки ставим на бочок,
На носочках скок-поскок.
А затем вприсядку,
Чтоб не мерзли лапки.

Движения по тексту стихотворения.

7. Физкультминутка «Один, два, три, четыре, пять».

Один, два, три, четыре, пять — топаем ногами,
Один, два, три, четыре, пять — хлопаем руками,
Один, два, три, четыре, пять — занимаемся опять.
А в лесу растёт черника
А в лесу растёт черника,
Земляника, голубика.
Чтобы ягоду сорвать,
Надо глубже приседать. *(Приседания.)*
Нагулялся я в лесу.
Корзинку с ягодой несу. *(Ходьба на месте.)*

8. Физкультминутка «А теперь на месте шаг»

А теперь на месте шаг.
Выше ноги! Стой, раз, два! *(Ходьба на месте.)*
Плечи выше поднимаем,
А потом их опускаем. *(Поднимать и опускать плечи.)*
Руки перед грудью ставим
И рывки мы выполняем. *(Руки перед грудью, рывки руками.)*
Десять раз подпрыгнуть нужно,
Скачем выше, скачем дружно! *(Прыжки на месте.)*
Мы колени поднимаем -
Шаг на месте выполняем. *(Ходьба на месте.)*
От души мы потянулись, *(Потягивания — руки вверх и в стороны.)*
И на место вновь вернулись. *(Дети садятся.)*

9. Физкультминутка «Вверх рука и вниз рука»

Вверх рука и вниз рука.
Потянули их слегка.
Быстро поменяли руки!
Нам сегодня не до скуки.
(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)
Приседание с хлопками:
Вниз - хлопок и вверх - хлопок.
Ноги, руки разминаем,
Точно знаем - будет прок.
(Приседания, хлопки в ладоши над головой.)
Крутим-вертим головой,
Разминаем шею. Стой!
(Вращение головой вправо и влево.)

10. Физкультминутка «Весёлые прыжки»

Раз, два — стоит ракета.
Три, четыре — самолёт.

Раз, два — хлопок в ладоши, *(Прыжки на одной и двух ногах.)*
А потом на каждый счёт.
Раз, два, три, четыре -
Руки выше, плечи шире.
Раз, два, три, четыре -
И на месте походили. *(Ходьба на месте.)*

11. Физкультминутка «Видишь, бабочка летает»

Видишь, бабочка летает, *(Машем руками-крылышками.)*
На лугу цветы считает. *(Считаем пальчиком.)*
— Раз, два, три, четыре, пять. *(Хлопки в ладоши.)*
Ох, считать не сосчитать! *(Прыжки на месте.)*
За день, за два и за месяц... *(Шагаем на месте.)*
Шесть, семь, восемь, девять, десять. *(Хлопки в ладоши.)*
Даже мудрая пчела *(Машем руками-крылышками.)*
Сосчитать бы не смогла! *(Считаем пальчиком.)*

12. Физкультминутка «Во дворе растёт подсолнух»

Во дворе растёт подсолнух,
Утром тянется он к солнцу. *(Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.)*
Рядом с ним второй, похожий,
К солнцу тянется он тоже. *(Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх.)*
Вертим ручками по кругу.
Не задень случайно друга!
Несколько кругов вперёд,
А потом наоборот. *(Вращение прямых рук вперёд и назад.)*
Отдохнули мы чудесно,
И пора нам сесть на место. *(Дети садятся.)*

13. Физкультминутка «Карусели».

Еле-еле-еле-еле
Закружились карусели *(дети начинают медленно двигаться)*
А потом, потом, потом
Всё бегом, бегом, бегом *(темп речи и движения ускоряется)*
Побежали, побежали,
Побежали, побежали,
Тише, тише, не спешите. *(темп замедляется)*
Карусель ос-та-но-ви-те. *(все остановились)*
Раз-два, раз-два,
Вот и кончилась игра. *(все кланяются друг другу).*

14. Физкультминутка «Зайчики».

Девочки и мальчики,
Представьте, что вы зайчики *(детки делают «ушки» ручками над головой)*
Раз, два, три, четыре, пять,
Начал зайнышка скакать. *(скачут на двух ногах)*
Прыгал зайнышка весь день,

Прыгать зайке не лень.

15. Физкультминутка «Зайка серенький».

Зайка серенький сидит и ушами шевелит *(сидят на корточках)*

Вот так, вот так он ушами шевелит. *(делают «ушки на макушке» и шевелят «ушками»)*

Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть,

Вот так, вот так, надо лапочки погреть. *(трут ручку об ручку, хлопают себя по бокам).*

Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать

Вот так, вот так, надо зайке поскакать. *(скачут, поворачиваясь вокруг себя).*

Зайку волк испугал, серый зайка ускакал! *(разбегаются по группе).*

16. Физкультминутка «Звериная зарядка»

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

Раз- присядка, два- прыжок,

И опять присядка, а потом опять прыжок.

Это заячья зарядка.

Птички скачут, словно пляшут,

Птички крылышками машут

И взлетают без оглядки.

Это птичья зарядка..

А лисята, как проснутся,

Любят долго потянуться,

Обязательно зевнуть,

Ну и хвостиком вильнуть.

А волчата спинку выгнут

И легонечко подпрыгнут.

Ну а мишка косолапый,

широко расставив лапы,

То одну, то обе вместе,

Долго топчется на месте.

А кому зарядки мало- начинаем всё сначала.

17. Физкультминутка «Танец в кругу».

Дети выполняют движения по тексту стихотворения.

Ты друзей не обижай,

Не дерись и не толкай.

Мы сейчас пойдём направо,

А потом пойдём налево.

В центре круга соберёмся,

И на место все вернёмся.

Мы тихонечко присядем,

И немножечко приляжем.

Мы поднимемся тихонько

И попрыгаем легонько.

Пусть попляшут наши ноги

И похлопают ладони.

Повернёмся мы направо,
Не начать ли всё сначала?

18. Физкультминутка «Если нравится тебе...»

Дети выполняют движения, которые им показывает ведущий – движения могут быть любые. Ведущий может меняться – например, по часовой стрелке.

Если нравится тебе, то делай так (*показывает движение*)

Если нравится тебе, то делай так (*показывает движение*)

Если нравится тебе, ты другому покажи ,

Если нравится тебе, то делай так (*показывает движение*).

19. Физкультминутка «Весёлый гном».

Жил да был весёлый гном. (*поднимают руки над головой, изображая колпак*)

С круглыми ушами (*описывают вокруг ушей круги*)

Он на сахарной горе (*складывают руки «горой»- треугольником*)

Спал под воротами. (*пальцами изображают ворота*)

Вдруг откуда ни возьмись, великан явился (*руки высоко над головой*)

Скушать гору он хотел (*делают руками движения, как будто едят руками*)

Только подавился. (*хватают воздух ртом, надувают щёки*).

Ну а что весёлый гном? Так и спит глубоким сном. (*руки под щёчку, глазки закрыты*).

Игры и упражнения с фитболами

БАБОЧКА

Бабочка летает
Летом на ветру
Бабочка играет
С солнышком в саду.
За бабочкой капризной
Мне не уследить,
Крыльев жест волшебный
Мне не повторить.

Исходное положение

Сидя на мяче, руки, согнутые в локтевых суставах, поднять вертикально вверх — «крылья».

Сведение и разведение предплечий перед грудью, касаясь ладонями друг друга. В первой строфе хлопки на каждое первое слово, соответственно четыре раза; во второй строфе — на каждый слог (16 раз).

Терапевтический эффект

Упражнение развивает силу грудных мышц, тренирует навык правильной осанки.

Необходимо добиваться правильной посадки на мяче с ровной спиной и приподнятой головой. Упражнение выполняется активно с четким хлопком и акцентом. Следить, чтобы локти были параллельны полу, а не «провисали».

БЕГ

Я бегу, бью по мячу,
Футболистом быть хочу,
Больше всех голов забить,
Как Пеле -великим быть
Исходное положение

Стоя, мяч в опущенных руках.

Бег на месте на носках с захлестыванием голени. Мяч отбивать поочередно то правой, то левой рукой.

Терапевтический эффект

Упражнение совершенствует навык бега и тренирует координацию движений.

При выполнении упражнения многим детям будет непосильно совмещать отбивание и бег. В этом случае полезно выучить упражнение поэлементно: сначала отбивание в ритм с музыкой, затем ритмичный бег и только после этого выполнить упражнение целиком

ВЕТОЧКА

Веточка пушистая,
Пышный куст сирени.
До чего душистая,
Что ломать не смеем.
Веточка нарядная
На ветру качалась,
Песенка веселая
Пелась, не кончалась.
Исходное положение

Сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки опущены вниз.

Сидя на мяче выполняются наклоны вправо и влево. Руки подняты вверх «веточка качается», ладони обращены друг к другу. Упражнение выполняется медленно, по четыре на каждую строфу, с фиксацией туловища в центральной позиции.

Терапевтический эффект

Упражнение на боковые мышцы туловища. Следите за выполнением наклонов строго во фронтальной плоскости.

ГУСЕНИЦА

Медленно гусеница
По листку ползет,
Из пушинок путаницу
На спине везет.
Исходное положение

Лежа на животе, мяч между стоп.

На первую строчку ползание по-пластунски вперед; на вторую строчку выполнить поворот вокруг своей оси, не выпуская мяч из стоп («бревнышком»); на третью строчку ползание по-пластунски назад; на четвертую строчку выполнить поворот вокруг своей оси, не выпуская мяч из стоп («бревнышком») и вернуться в исходное положение.

Терапевтический эффект

Упражнение развивает подвижность позвоночника во всех отделах, действует на прямые, косые мышцы живота, боковые мышцы туловища, разгибатели спины, мышцы верхних и нижних конечностей.

При выполнении упражнения ползание выполняется с попеременным движением рук

ЕЛОЧКА

Маленькая елочка

Росла без печали,

Буйны ветры елочку

Ласково качали.

Закружили елочку

Зимние метели,

Каждую иголочку

В серебро одели

Исходное положение

Сидя на мяче, напряженные руки в стороны — «елочка».

В первом куплете — выполнение поворотов туловища вправо и влево. Напряженные руки в первом куплете находятся при этом в четырех положениях:

на первую строчку — в стороны — вниз;

на вторую — в стороны;

на третью — в стороны — вверх;

на четвертую — вверх.

Во втором куплете руки мягкие, пластичные также находятся в четырех положениях, но поворот туловища (скручивание позвоночника) начинается из положения руки вверх, причем к последней строчке руки переходят в исходное положение.

Терапевтический эффект

Упражнение увеличивает подвижность в грудопоясничном отделе позвоночника, укрепляет косые мышцы живота.

Руки необходимо удерживать в изометрическом напряжении в первом куплете и дать ребенку возможность почувствовать противоположные ощущения, когда руки опускаются без напряжения во втором куплете.

ЗАЙЧИК

Скачет зайчик на опушке,

Он живой, а не игрушка,

Дайте зайке лист капустный,

Самый лакомый и вкусный.

Исходное положение

Стоя, мяч перед собой в руках.

Выполнить прыжки на носках на месте, удерживая мяч перед грудью. В усложненном варианте ребенок сначала прыгает 4 раза вперед, затем 4 раза назад, затем прыжки с поворотом на 90 градусов.

Терапевтический эффект

Упражнение укрепляет своды стоп, тренирует навык прыжков, развивает координацию движений.

ЗМЕЯ

По делам змея ползет.

Говорят, ей не везет.

Все в лесу ее боятся,

Лучше вовсе не встречаться.

Исходное положение

Сед на коленях, мяч перед собой, руки на мяче сверху.

На первую строчку лечь грудью на мяч, руки в замок за спиной, голову опустить;

на вторую — потянуть руки назад, отводя плечи назад и поднимая голову;

на третью строчку — повороты головы вправо и влево;

на четвертую строчку — вернуться в исходное положение.

В усложненном варианте на первую строчку прокатить мяч вперед, руки в упоре на полу, голову опустить. Выполнять все так же, как в первом куплете из исходного положения лежа на мяче.

Терапевтический эффект

Упражнение укрепляет разгибатели спины в шейно-грудном отделе, тренирует мышцы плечевого пояса.

Голова не должна запрокидываться назад (затылок и позвоночник должны составлять одну прямую линию), сохранять вытяжение в шейном отделе позвоночника (движение головой вперед); следить, чтобы повороты выполнялись в медленном темпе.

КАЧЕЛИ

Качаются качели,

Вверх-вниз летят они.

До неба долетели,

Попробуй, догони!

Исходное положение

Сидя на мяче, руки опущены вниз.

Прокатываясь на мяче вперед, поставить ноги на носки, одновременно подняв руки вверх, затем прокатываясь на мяче назад, поставить ноги на пятки, руки при этом максимально отвести назад, а туловище одновременно с этими движениями наклонить вперед («Качаются качели»). Упражнение выполняется в быстром темпе, с большой амплитудой движения, энергично.

Терапевтический эффект

Упражнение развивает чувство ритма, координацию движений, укрепляет мышцы плечевого пояса, рук, предупреждает плоскостопие. Следить за перекатом стопы с пяток на носки, движение рук должно быть свободным, раскрепощенным; руки являются своего рода «утяжелителями» при раскачивании.

КНИГА

Книги мальчики листают,

Книги девочки читают,

Книги дети берегут,

Ну а мышки их жуют.

Исходное положение

Лежа на спине на полу, мяч в вытянутых руках за головой.

В первом куплете на первую строчку поднять ноги и достать стопами мяч («книга закрылась»);

на вторую строчку вернуться в исходное положение («книга открылась»);

на третью строчку поднять мяч над головой, сесть и прокатить мяч по ногам до стоп;

на четвертую — вернуться в исходное положение. Во втором куплете на каждую строчку выполнить переход в положение сидя, одновременно поднимая ноги, доставая ими до мяча.

Терапевтический эффект

Упражнение укрепляет мышцы передней брюшной стенки и развивает координацию движений. При выполнении упражнения не задерживать дыхания. При разучивании упражнения можно выполнять только движения первого куплета. После того, как ребенок достаточно уверенно будет выполнять более простые элементы, можно перейти к выполнению усложненного варианта.

КОЛЕЧКО

У меня колечко,

А на нем сердечко,

Я его храню,

Я его люблю.

Выйду на крылечко,

Брошу в сад колечко;

Пусть дружок найдет

И скорей придет

Исходное положение

Сидя на мяче, руки опущены вниз.

На первую строчку поднять руки «колечком» перед собой, затем вверх; на вторую строчку опустить руки в исходное положение вниз ладонями; на третью и четвертую строчки быстро поднять руки и сцепить их сверху, посмотреть глазами на ладони и «спрятать» колечко, опустив руки и сцепив их за спиной. Выполнить по два раза. Во втором куплете повторить движения первого.

Терапевтический эффект

Упражнение увеличивает подвижность в плечевых суставах, вырабатывает чувство ритма и пространства.

Сидя на мяче, необходимо постоянно следить за правильной осанкой.

Упражнение осуществляется при постоянной вибрации на мяче. Следить за дыханием ребенка.

ЛИСИЧКА

Рыжая лисичка
По лесу бежала,
Хитрая сестричка
Хвостиком махала.
А за ней собаки,
Злые забияки,
Хвостиком вильнула,
Собак обманула.
Исходное положение
Стоя, мяч на полу перед собой.

В первом куплете на первую строчку в исходном положении стоя в полуприседе, одной рукой придерживая мяч, другую максимально отвести назад, «показывая хвостик». Повторить то же в другую сторону противоположной рукой. Выполняется по два раза в каждую сторону.

Во втором куплете на первые три строчки три раза прокатить мяч от себя, выполняя при этом наклон туловища вперед, затем вернуться в исходное положение, на четвертую строчку повторить наклон вперед и «спрятаться» за мяч.

Терапевтический эффект

Упражнение увеличивает подвижность туловища и укрепляет мышцы плечевого пояса. При выполнении поворотов важно, чтобы ребенок глазами проследил за рукой, которая «показывает хвостик». В этом случае выполнение упражнения будет более продуктивным и полезным. Во втором куплете при наклонах следить, чтобы плечи и голова ребенка были в одной плоскости с туловищем

ЛЯГУШКА

Красота на озере,
Лилии цветут,
В лягушачьей опере
Сто певцов
Квакали лягушки:
Песенку свою
Я с моей подружкой
Тоже подпою.

Исходное положение

Лежа на мяче на животе, обхватив мяч согнутыми в коленях ногами, руки на полу.

В первом куплете толчком сделать толчок ногами перекат мяча вперед с упором на руки, затем вернуться в исходное положение. Выполнить 3 раза и на четвертую строчку перейти в положение сидя ноги скрестно, мяч перед собой.

Во втором куплете выполнить покачивание бедер вверх-вниз, сохраняя правильную осанку.

Терапевтический эффект

Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, корригирует деформацию стоп, формирует навык правильной осанки. Голову и спину при выполнении упражнения необходимо держать ровно и в положении некоторого вытяжения.

МАЯТНИК

Качаться я весь день подряд
Для вас, ребята, очень рад.
Я-маятник-трудыга,
Хоть и устал, бедняга

Исходное положение

Стоя, мяч перед собой в вытянутых руках. На первые две строчки мяч в вытянутых руках вправо, затем влево. Выполнять по два раза в каждую сторону. На вторые две строчки, мяч в руках над головой, — наклоны туловища вправо и влево. Выполнить по два раза в каждую сторону.

Терапевтический эффект

Упражнение увеличивает подвижность позвоночника во фронтальной плоскости, укрепляет мышцы верхних конечностей. При выполнении упражнения мяч, руки и спина ребенка находятся в одной плоскости. При наклонах следить, чтобы туловище было фиксировано, ноги.

Консультация для родителей
«Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у
ребенка в семье»

В первые годы жизни ребенка полноценное питание, массаж и физкультура необходимы и для здоровья в целом, и для нормального формирования позвоночника. Внимательное отношение к здоровью малыша, регулярные визиты к врачу и консультации позволят своевременно выявить те нарушения опорно-двигательного аппарата, которые проявляются тогда, когда осанка как таковой еще не существует.* Профилактика рахита и плоскостопия, закаливание и другие общеоздоровительные мероприятия - этого на первых порах достаточно для нормального физического развития. Что еще необходимо ребенку, так это с первых недель жизни подружиться с хорошим неврологом. Более или менее выраженная перинатальная энцефалопатия сейчас есть практически у каждого новорожденного и часто требует длительного лечения.

Если малыш относительно здоров, то примерно до трех лет его позвоночник обычно развивается нормально. Проблемы начинаются с того момента, когда ребенку в первый раз скажут: Не бегай! Сиди спокойно! Для того чтобы мышцы развивались, они должны работать. Тогда и функциональные изгибы позвоночника будут формироваться правильно, и мышцы и связки будут достаточно крепкими, чтобы справляться с нагрузками. Здоровый ребенок должен много двигаться, тем более что из-за особенностей детской нервной системы и мышц поддерживать неподвижную позу ему труднее, чем бегать, прыгать, вертеться и скакать. В положении сидя или стоя, особенно если приходится дольше нескольких минут находиться в одной и той же позе, ребенок обвисает, вертикальная нагрузка переносится с мышц на связки и межпозвонковые диски — и начинается формирование неправильного двигательного стереотипа и плохой осанки. Небольшая, но регулярная физическая нагрузка (плавание, домашние тренажеры, больше подвижных игр и поменьше телевизора и компьютера, ежедневная физкультура) — необходимое условие нормального развития опорно-двигательного аппарата. Гиподинамия, неправильное физическое воспитание, неудобная мебель, отсутствие навыка правильной осанки — все это ухудшает ситуацию. При сколиозе грудной отдел позвоночника значительно чаще бывает изогнут выпуклостью вправо, а позвонки при взгляде сверху — закручены против часовой стрелки. Такой тип нарушения осанки иногда называют школьным сколиозом — именно так изгибается и поворачивается позвоночник в обычной удобной, но неправильной позе при письме правой рукой. Одно из старинных синонимичных названий юношеского кифоза — кифоз подмастерьев. Подмастерьям портных и сапожников приходилось сутулиться за работой, в отличие от подпасков,

принцев и нищих, которые чаще вырастали прямыми и стройными. А горбится ребенок круглые сутки за верстаком у злого хозяина или за компьютером у добрых родителей — позвоночнику все равно.

Осанка считается нормальной, если голова держится прямо, грудная клетка развёрнута, плечи находятся на одном уровне, живот подтянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах.

Формирование осанки у человека продолжается в течение всего периода роста. Уже к концу первого года жизни у ребёнка образуются четыре естественных (физиологических) изгиба позвоночника: шейный и поясничный - выпуклостью вперёд, грудной и крестцово- копчиковый - выпуклостью назад. Крестцово-копчиковый кифоз формируется первым, ещё на этапе внутриутробного развития. Когда ребёнок научится понимать и удерживать головку, появится шейный изгиб (лордоз) позвоночника. Грудной кифоз формируется во время сидений малыша, а поясничный лордоз, когда он начинает ползать, становиться на ноги и ходить.

У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно не резко и не являются постоянными. Наиболее частый дефект - вялая осанка, для которой характерны чрезмерное увеличение шейного и грудного изгибов позвоночника, слегка опущенная голова, опущенные и сдвинутые вперёд плечи, запавшая грудная клетка, отстающие от спины (крыловидные) лопатки свисающий живот; нередко ноги слегка согнуты в коленных суставах.

На основе вялой осанки позднее могут сформироваться плоская, круглая и кругло-вогнутая спина, а также боковые искажения (сколиотичная осанка) или комбинированное искажение.

Дефекты осанки могут отрицательно влиять на состояние нервной системы. При этом маленькие дети становятся замкнутыми, раздражительными, капризными, беспокойными, чувствуют себя неловкими, стесняются принимать участие в играх сверстников. Дети постарше жалуются на боли в позвоночнике, которые возникают обычно после физических или статических нагрузок, на чувство онемения в межлопаточной области.

Поскольку на рост и формирование осанки оказывают влияние условия окружающей среды, родители и сотрудники дошкольных учреждений, должны контролировать позы детей при сидении, стоянии, ходьбе.

Важное значение имеют:

- Своевременное правильное питание;
- Свежий воздух;
- Подбор мебели в соответствии с длиной тела;
- Оптимальная освещённость;
- Привычка правильно переносить тяжёлые предметы;
- Привычка правильно сидеть за столом;
- Расслаблять мышцы тела;
- Следить за собственной походкой.

Главным действенным средством профилактики дефектов осанки

является правильное и своевременно начатое физическое воспитание.

Упражнения, стоя у зеркала. Ребёнок перед зеркалом несколько раз нарушает осанку и снова с помощью взрослого её восстанавливает, развивая и тренируя мышечное чувство;

Упражнения у вертикальной плоскости (стена без плинтуса, дверь, фанерный или деревянный щит). Ребёнок становится к плоскости, прикасаясь к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Даются различные динамические упражнения: отведение рук, ног в стороны, поднятие на носки, приседания. Дети выполняют несколько статических упражнений: напряжение мышц - от 3 до 6 сек., расслабление - от 6 до 12 сек.

Упражнения с предметами на голове (кубики, подушечки, наполненные песком, мелкой галькой, опилками), установленными на темени, ближе ко лбу, способствуют воспитанию рефлекса правильного держания головы и умения напрягать и расслаблять отдельные группы мышц. К этим упражнениям относятся: ходьба, при этом руки сводятся перед грудью и разводятся в стороны; ходьба на носках, полусогнутых ногах; ходьба на коленях; ползание на четвереньках; приседания, не уронив при этом положенный на голову предмет.

Упражнения на координацию движений. Здесь весьма полезны упражнения в равновесии и балансировании: стойка на одной ноге, ходьба по бревну, скамейке с предметом на голове и повороты.

Все эти упражнения способствуют развитию чувства правильной позы тела, развивают статическую выносливость мышц шеи и спины, воспитывают сознательное отношение к своей осанке.

Следует проводить и профилактику плоскостопия, так как уплощение стопы нарушает опорную функцию ног, что сопровождается изменением костного скелета таза и позвоночника. Упражнения для профилактики плоскостопия проводятся в начале и в конце комплекса оздоровительной гимнастики.

Консультация для родителей на тему:

«Пять простых правил формирования осанки!»

Обратим особое внимание на самые распространенные нарушения здоровья у наших детей. Из 100 % детей первоклассников у 8 % - нарушение осанки, у 10 % - плоскостопие, у 10 % - сколиоз. Правильная осанка не даётся нам от рождения. Это условный двигательный рефлекс и его надо вырабатывать. Чтобы наши дети бегали, ходили, стояли и сидели красиво, нам, родителям придётся приложить усилия. Когда ребёнок хватает еду с тарелки руками, потому что ему так удобнее, мы взрослые, его останавливаем, показываем, как правильно надо есть, и потом следим, чтобы этот навык был доведён до автоматизма. Почему же мы не следим, чтобы ребёнок не сидел сутулившись, не стоял перекосившись, и не добиваемся, чтобы навык держать спину ровно стал естественной потребностью?

Приятно смотреть на ребёнка, который голову держит прямо, у которого плечи развёрнуты и находятся на одном уровне, живот подтянут, сбоку видно, что позвоночник образует красивую волнообразную линию с небольшими углублениями в шейном и поясничном отделах. Правильная осанка не только красива, но ещё и функциональна, потому что при ней положение тела наиболее устойчиво: вертикальная поза сохраняется при наименьшем напряжении мышц. Значит, когда ребёнок стоит ровно, расправив плечи, он меньше устаёт. А если он идёт, бежит или прыгает, сохраняя при этом хорошую осанку, позвоночник лучшим образом амортизирует нагрузки.

Плохая осанка затрудняет дыхание и кровообращение, а хорошая, соответственно, сохраняет их в норме. При плохой осанке снижаются окислительные процессы в организме, а это автоматически ведёт к тому, что ребёнок быстрее устаёт во время как физической, так и умственной работы. Плохая осанка может довести ребёнка до близорукости или остеохондроза. А хорошая осанка может от этих бед предохранить.

Но кроме физиологических последствий кривой спины есть ещё и психологические, не менее пагубные, создающие у ребёнка «комплекс». Какой родитель хочет, чтобы его наследник шёл по жизни с согнутой спиной, перекошенными плечами, опущенной головой? Не хочет никакой. Так что же делать?

Выполнять пять простых правил формирования осанки.

1. Наращивать ребёнку «мышечный корсет». Хорошая осанка немыслима без равномерно развитой мускулатуры. «Мышечный корсет» спасёт даже того, кому не повезло с наследственностью, кому от родителей достались слабые соединительные ткани – предвестники плоскостопия, близорукости, сутулости.

2. Постоянно следить за тем, как ребёнок сидит, стоит, поправлять его, если он сутулится, кособочится. Пусть станет к стене, прикоснётся к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и головой. Позвоночник выпрямлен,

плечи развёрнуты, лопатки сближены, живот втянут, лопатки напряжены. Вот она – правильная поза! Тело должно её запомнить. Конечно, легче безвольно распустить мышцы, чем сидеть или ходить прямо, но на то рядом мы, взрослые, чтобы на первых порах следить за спинкой. А дальше держаться ровно войдёт у ребёнка в привычку.

3. Обратить особое внимание на позу при письме, чтении, любой работе за письменным столом. Ребёнок должен сидеть так, чтобы ноги, спина, руки имели опору. Высота стола должна быть на 2-3 см выше локтя опущенной руки ребёнка, когда он сидит. Высота стула не должна превышать высоту голени. Если ноги не достают до пола, надо подставить скамейку, чтобы тазобедренные и коленные суставы были согнуты под прямым углом. Спина должна вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб. Чтобы расстояние от книжки до глаз не превышало 30 см, книгу лучше поставить на пюпитр, тогда голову не придётся наклонять. Неправильная поза при работе за столом очень портит осанку!

4. Следить, чтобы у ребёнка не появилось плоскостопие. Плоская стопа нарушает правильную опорную функцию ног, ноги быстро устают, ось таза наклоняется и осанка нарушается. Вовремя обнаруженное плоскостопие можно исправить. Обратитесь к ортопеду, не запустите эту проблему.

5. Не стелить слишком мягкую постель. Матрас должен быть ровным, жёстким, подушка – маленькой, низкой. Кровать такой длины, чтобы ноги можно было свободно вытянуть. Ту немалую часть суток, которая приходится на сон, позвоночник должен чувствовать себя комфортно, а ему удобна жёсткая постель.

Памятка для родителей

«Уделяйте больше внимания осанке вашего ребенка!»

Отчего может нарушиться осанка? Таких причин много, назовём лишь некоторые:

1. Мебель, не соответствующая возрасту, особенно когда ребёнок долгое время проводит в вынужденной позе.
2. Постоянное поддерживание ребёнка при ходьбе за одну и ту же руку.
3. Привычка ребёнка стоять с опорой на одну и ту же ногу.
4. Неправильная поза во время сна, если ребёнок спит, поджав ноги к животу, «калачиком» и пр. неправильная поза при сидении (наклонившись вперёд, закинув руки за спинку стула, подложив под себя ногу).
5. Спать нужно на твёрдой постели, на которую ребёнок будет опираться костными выступами, но мышцы при этом не должны быть в состоянии постоянного напряжения, поэтому нужен ещё мягкий матрас и подушка. Лучше всего если подушка находится между щекой и плечом, она может быть даже достаточно мягкой и небольшой. Лучшая поза для сна – на спине, с разведёнными в стороны руками, согнутыми в локтевых суставах.
6. Нарушение осанки чаще развиваются у малоподвижных, ослабленных детей с плохо развитой мускулатурой, поэтому необходимы гимнастические упражнения для качественного укрепления тех мышц, которые обеспечивают хорошую осанку:

Отклонения в осанке не только неэстетичные, но и неблагоприятно сказываются на положении внутренних органов.

Сутулая спина затрудняет нормальные движения грудной клетки, слабые брюшные мышцы тоже не способствуют углублению дыхания. Следствие – меньшее поступление кислорода к тканям.

Ещё более важна хорошая осанка для девочки как для будущей женщины.

Сидение не отдых, а акт статического сидения. У детей мышцы – разгибатели (особенно если их не укрепляли раньше) ещё слабы. Дети от сидения быстро устают и стараются быстрее изменить позу или пойти побегать. Мы, взрослые, часто не понимаем этого и ругаем детей за неусидчивость.