

И.В. Бондаренко, Н.С. Иванова

**КОМПЛЕКСЫ КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ И УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ИМЕЮЩИХ НАРУШЕНИЯ
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА, ИСПОЛЬЗУЮЩИЕСЯ В
УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО САДА И СЕМЬИ**

Краснодар

2024 г.

УДК 373.24

ББК 74.100.55

Бондаренко И.В., Иванова Н.С. Комплексы корригирующей гимнастики и упражнений для детей дошкольного возраста, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, используемые в условиях детского сада и семьи. – Краснодар, 2024. – 56 с.

Рецензенты:

Л.Э. Левина, кандидат педагогических наук, ведущий специалист отдела развития образования МКУ КНМЦ

О.Б. Пирожкова, кандидат педагогических наук, заместитель заведующего МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад «Сказка»

В пособии представлены комплексы корригирующей гимнастики и упражнений для детей, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, которые используются в рамках инновационного проекта «Сопровождение семей с детьми ОВЗ специалистами сферы детства посредством наставничества как условие социальной адаптации дошкольников». Упражнения подобраны в соответствии ФГОС ДОО и ФОП, с учетом особенностей физического развития детей и уровня заболеваемости опорно-двигательного аппарата.

Представленный теоретический и практический материал адресован инструкторам по физической культуре, воспитателям, учителям-логопедам, учителям-дефектологам, педагогам образовательных дошкольных организаций, обучающим детей с ОВЗ в условиях инклюзивного образования.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	5
Особенности развития опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста	7
Понятие ортопедического режима для детей с нарушениями опорно- двигательного аппарата.....	11
Режим дня при нарушении осанки	13
Режим дня при сколиозе	13
Режим дня при косолапости	14
Режим дня при X-образной деформации нижних конечностей плоско- вальгусной деформации стоп	15
Режим дня при дисплазии тазобедренных суставов	16
Показания и противопоказания при нарушениях опорно-двигательного аппарата	17
Нарушение осанки	17
Сколиоз	17
X-образная, плоско-вальгусная, косолапость	18
O-образная, варусная	19
Дисплазия тазобедренных суставов	19
Комплексы корригирующей гимнастики, упражнений и игр в детском саду	20
Комплекс № 1 (нарушение осанки, сколиоз)	20
Комплекс № 2 (нарушение осанки, сколиоз) «Маугли» сюжетно-игрового типа	22
Комплекс № 3 (нарушение осанки, сколиоз).....	26
Комплекс № 4 (нарушение осанки, сколиоз) «Репка» сюжетно-игрового типа	28
Комплекс № 5 (плоскостопие).....	31
Комплекс № 6 (плоскостопие).....	32

Комплекс № 7 (плоскостопие и вальгусная установка стоп)	34
Комплекс № 8 (плоскостопие и вальгусная установка стоп)	35
Комплекс № 9 (косолапость)	36
Комплекс № 10 (дисплазия тазобедренных суставов)	37
Комплексы корригирующей гимнастики, упражнений и игр под руководством родителей	41
Комплекс № 1 (нарушение осанки, сколиоз)	41
Комплекс № 2 (нарушение осанки, сколиоз)	42
Комплекс № 3 (нарушение осанки, сколиоз)	43
Комплекс № 4 (нарушение осанки, сколиоз)	44
Комплекс № 5 (нарушение осанки, сколиоз)	45
Комплекс № 6 (плоско-вальгусная деформация нижних конечностей и стоп)	46
Комплекс № 7 (плоско-вальгусная деформация нижних конечностей и стоп)	47
Комплекс № 8 (дисплазия тазобедренных суставов)	48
Комплекс № 9 (дисплазия тазобедренных суставов)	49
Комплекс № 10 (дисплазия тазобедренных суставов)	50
Литература	53

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

К большому сожалению, на сегодняшний день достаточно высок процент детей дошкольного возраста, имеющих различные виды нарушения опорно-двигательного аппарата. Зачастую, на начальном этапе изменений в костно-мышечной системе ребенка многие родители, педагоги недооценивают это. Различные нарушения опорно-двигательного аппарата начинают проявляться у детей раннего возраста (2,1%), в 4 года (15-17%), в 7 лет – у каждого третьего ребенка, а у школьников уже составляет 67%. Однако на фоне этих, как многим кажется, «безобидных дефектов» развиваются такие серьезные заболевания как сколиоз, остеохондроз, плоскостопие, плоско-вальгусная деформация стоп, косолапие, дисплазия тазобедренных суставов; возникают различные расстройства деятельности и затем заболевания внутренних органов, которые с трудом поддаются лечению. В целях профилактики нарушений важно, чтобы проблема профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата в равной мере волновала родителей и специалистов детского сада.

Поэтому целью корригирующей гимнастики и упражнений для детей дошкольного возраста, имеющих нарушение опорно-двигательного аппарата, будет являться предупреждение различных видов нарушений.

Главное средство корригирующей гимнастики - физические упражнения. Упражнения выполняются из разных исходных положений - стоя, лежа, на спине, и животе, сидя. Это способствует повышению качества движений, увеличивает нагрузку, в работу вовлекаются все группы мышц.

Предполагается, что разработанный комплекс корригирующей гимнастики и упражнений станет настольной книгой для родителей и педагогов, работающих с детьми с нарушением опорно-двигательного аппарата, при условии целенаправленного и систематического использования данных рекомендаций.

Всем известна истина: «Лечить всегда сложнее, чем предупреждать заболевания». Поэтому обеспечение ортопедического режима дошкольника – актуальная задача родителей и педагогов.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Закон № 273-ФЗ от 21.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации» регламентирует обеспечение равного доступа к образованию для всех обучающихся с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей (п. 27 ст. 2 ФЗ-273). В связи с этим, в настоящее время особую актуальность приобрела проблема создания адекватных условий для образования и профессионального самоопределения лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями, состоянием соматического и нервно-психического здоровья.

Основы здоровья и гармоничного развития закладываются в детстве, когда ребенок активно растет, формируются все системы организма. Дошкольный возраст особенно важен в этом отношении. От 3 до 7 лет - это время наиболее интенсивного развития, воспитания привычек и жизненных установок, становление как личности. В ст. 28 Конвенции о правах ребенка говорится о правах ребёнка на образование. Необходимо обеспечить доступ детей с ограниченными возможностями здоровья к получению общего, профессионального и дополнительного образования, в том числе в образовательных организациях. Необходимо обеспечить все возможные условия для обучения и воспитания в обычных дошкольных, общеобразовательных и других образовательных учреждениях детей с ограниченными возможностями здоровья, совместно с другими детьми.

Именно в дошкольном возрасте формируются основные двигательные навыки, такие как бег, прыжки, ходьба, воспитывается правильная осанка, прививается навык правильного стояния, поведения за столом, умение управлять своим телом. Именно в этом возрасте ребенок ценит движение, как способ самовыражения, способ познания окружающего мира, получая огромное удовольствие от новых умений и навыков.

Скелет ребенка дошкольного возраста состоит из хрящевой ткани, что обуславливает дальнейший рост маленького человека. Костная ткань очень мягка и податлива, легко изменяет форму под действием нагрузок.

Своеобразна и мышечная система, мышечные волокна очень маленькие, богаты содержанием воды, показатели мышечной силы очень низки. Объем мышечных волокон нарастает лишь к 5 годам, одновременно нарастает и мышечная сила, однако эти сдвиги неодинаковы в разных группах мышц, очень слабыми остаются мышцы спины и к 7-8 годам, они недостаточно удерживают позвоночник ребенка. Слабо развиты и мышцы живота. Этим объясняются функциональные нарушения осанки. В этом возрасте мышцы сгибатели сильнее мышц разгибателей, поэтому голова дошкольника слегка наклонена вперед, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах. Вот почему важны упражнения для мышц разгибателей.

Медленно развиваются мышцы кисти. У детей этого возраста вполне закономерно страдает мелкая моторика.

Очень слабо развиты мышцы стопы, поэтому в этом возрасте следует ограничивать бег, прыгивания с высоты.

Движения детей этого возраста недостаточно скоординированы, движения рук и ног не согласованы. Развитие движений зависит от функции коры головного мозга и нервного аппарата.

Детям дошкольного возраста свойственна низкая выносливость мышечной системы. Статическое напряжение мышц ребенка может удерживать только в течение короткого времени. Поэтому дошкольники не в состоянии выполнять одинаковые движения, идти спокойным шагом.

У старших дошкольников мышцы становятся сильнее, выносливость повышается, однако нельзя под влиянием эмоциональных воздействий, форсировать физические нагрузки, это может навредить здоровью ребенка. Поэтому физические нагрузки нужно строго дозировать, соблюдая правило постепенного их повышения.

Этот подход обусловлен и тем, что в последние годы отмечается резкое повышение уровня заболеваемости опорно-двигательного аппарата.

Массовый характер нарушений осанки и искривлений позвоночника – одна из наиболее злободневных проблем современного общества. Состояние осанки является высокоинформативным и комплексным показателем состояния здоровья и уровня физического развития детей [32, 55].

Наиболее часто встречающиеся нарушения опорно-двигательного аппарата у детей: нарушение осанки, сколиоз; деформации нижних конечностей (X-образная, плоско-вальгусная, косолапость, O-образная, варусная, плоскостопие), дисплазия тазобедренных суставов.

Осанка – это привычное положение тела при стоянии. Принято называть различные нарушения:

- сутулая спина;
- круглая спина;
- кругло-вогнутая спина;
- плоско-вогнутая спина;
- плоская спина;
- вялая осанка.

Развитие правильной осанки – один из основных проблем физического воспитания. Она наиболее значима в первоначальные этапы возрастного формирования, со временем наиболее сильно формируется морфофункциональное формирование организма, в этом числе развитие изгибов позвоночника и иных структурных основ осанки. От того, в какой степени высококачественно в данное время формируется рациональный навык фиксации основной позы прямостояния в единстве со слаженным формированием мускул и укреплением костно-вспомогательного агрегата, в значительном зависит состояние осанки в дальнейшие годы [36, 56].

Известно, что нарушение осанки не является заболеванием. При своевременно начатых профилактических и оздоровительных мероприятиях это состояние является обратимым процессом [1, 53].

Сколиоз – это тяжелое прогрессирующее заболевание позвоночника, характеризующееся дугообразным искривлением во фронтальной плоскости и скручиванием позвонков вокруг своей оси. Существует 4 степени болезни. Оперативное лечение начинается со 2 - 4 степени. Важна тренировка мышц пояснично-позвоночных, ягодичных и длинных мышц спины.

Косолапость – варусная деформация (О-образная искривление ног).

О-образное искривление определяется у стоящего с плотно сжатыми стопами ребенка, если его колени отклонены наружу и между ними есть промежуток, по величине которого в сантиметрах можно судить о величине деформации и объективно оценить динамику заболевания. В тяжелых случаях может произойти поворот бедра наружу, а голени (ее нижней части) внутрь. Стопы приобретают варусную установку (пятки отклоняются внутрь), ребенок не разгибает полностью колени, что заметно при виде сбоку.

Плоскостопие – заболевание, проявляющееся снижением высоты свода стопы и некоторым отклонением стопы наружу. Плоскостопие бывает продольным, поперечным, смешанным. Стопа дошкольника окончательно формируется к 3-4 годам, старше этого возраста уже правомочен диагноз не уплощение стоп, а плоскостопие. Плоскостопие может быть врожденным и приобретенным.

Плоско-вальгусная установка стопы - ослабление мышц стопы и голени, что приводит к увеличению отягощения внутреннего продольного свода стопы при стоянии и развитию плоскостопия.

Дисплазия, подвывих бедра. Порок развития тазобедренного сустава имеется во всех элементах тазобедренного сустава и выражается в нарушении развития вертлужной впадины головки бедра, суставно-связочного аппарата мышц.

ПОНЯТИЕ ОРТОПЕДИЧЕСКОГО РЕЖИМА ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня. Постоянное время для еды, сна, прогулок, игр и занятий - то, что И. П. Павлов называл внешним стереотипом, - обязательное условие правильного воспитания ребенка.

Режим дня - это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

Для детей раннего и дошкольного возраста правильный режим дня является основой воспитания. Если режим дня соответствует возрасту, состоянию здоровья и индивидуальным особенностям ребенка, это способствует нормальному функционированию всего организма, в том числе коры больших полушарий, и предохраняет нервную систему от утомления.

Ортопедический режим – это комплекс мероприятий, создающих оптимальные условия для нормального развития опорно-двигательного аппарата ребенка. Ребенок нуждается в оптимальном двигательном режиме в течение дня, именно он дает импульс правильному развитию всего опорно-двигательного аппарата: мышц, связок, суставов, позвоночника. В дневной, активный период поведения ребенка ортопедический режим заключается в правильном положении ребенка стоя, сидя, в движении. Стоять следует прямо, но свободно; тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги. При ходьбе ребенок должен ставить стопы параллельно и удерживать вертикальную ось тела. Разворот стоп кнутри или кнаружи нарушает походку. Также и сидеть нужно прямо, не сгибая туловище, голова может быть немного наклонена вперед. И ноги упираются в пол всей стопой и

согнуты в тазобедренных суставах, коленных и голеностопных суставах под прямыми углами, спина упирается в спинку стула.

Позвоночник и весь опорно-двигательный аппарат ребенка должен хорошо отдыхать во время сна. Это возможно, когда спина ребенка на постели располагается прямо, не прогибаясь, однако сохраняет физиологические изгибы позвоночника в положении лежа. Спать лучше на жесткой опоре, на упругом ортопедическом матрасе.

Таким образом, ортопедический режим – это рациональный образ жизни и поведения ребенка, правильное и оптимальное чередование активных периодов его развития и отдыха.

А также двигательный режим, обеспечивающий активный отдых, удовлетворяющий естественную потребность детей в движении, - важнейший оздоровительный и профилактический фактор общего режима дня. Положительное влияние оптимального объема двигательной активности в режиме дня проявляется у детей в работе всех органов и физиологических систем (С.Б. Тихвинский, И.М. Воронцов, 1991; В.П. Соломин, Т.С. Грядкина, А.А. Семенов, 1995).

Как подчеркивает Т.А. Соловьева, изменение содержания физкультурных занятий непосредственно отражается на уровне здоровья современных дошкольников. Состояние здоровья детей вынуждает педагогов искать новые подходы к организации занятий физическими упражнениями. Автор, справедливо указывает, что «современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. Ее не могут заменить программы по лечебной физической культуре, так как они адресованы детям с пред-патологией и патологией. На занятиях с ослабленными детьми должны использоваться программы по профилактической физической культуре» [35, 56].

И поэтому организация педагогической деятельности с ребенком, направленна на коррекцию и профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, разработаны дифференцированные режимы дня с

методическими рекомендациями по организации жизни ребенка и обеспечения условий, способствующих для нормального развития опорно-двигательного аппарата.

Режим дня при нарушении осанки

Время	Мероприятия
8.30-9.00	Завтрак. Следить за осанкой (за столом сидеть 5-10 минут руки за спинкой стула). На спинке стула в области поясницы – валик
9.00-9.10	Коррекционные упражнения для спины (по карточкам)
9.10-9.20	Расслабление, лежа на спине, на животе
9.30-11.30	Прогулка. Следить за осанкой
10.50-11.00	Коррекционные упражнения, навык правильной осанки, в положении сидя, лежа, стоя
11.00-11.10	Разгрузка позвоночника лежа на животе или спине
12.00-12.30	Обед. Следить за осанкой (за столом сидеть 5-10 минут руки за спинкой стула). На спинке стула в области поясницы – валик
15.10-15.25	Навык правильной осанки, в позе лежа, стоя, сидя и навык правильного стояния, самовытяжения стоя, лежа, сидя
16.50-17.00	Расслабление, лежа на спине

Режим дня при сколиозе

Время	Мероприятия
8.30-9.00	Завтрак. Следить за правильной осанкой, валик на стуле в области поясницы
9.10-9.20	Разгрузка позвоночника, лежа на спине, животе

9.20-9.30	Фиксация осанки у стены, лежа, сидя, стоя, правильное стояние с подъемом большого пальца
9.30-11.30	Прогулка. Ходьба босиком. Следить за правильной осанкой
10.50-11.00	Коррекционные упражнения на мышцы спины: самовытяжение «Крылышки»: исходное положение – лежа на животе. Руки в стороны, поднять и удерживать руки и ноги, голова опущена, 3-5 раз упражнения с активным напряжением мышц (10 раз) самовытяжение стоя - наклон вперед, руки расслабить, махи руками вперед - назад, вправо - влево упражнение «плавание» 2-3 раза
11.00-11.10	Разгрузка позвоночника лежа на животе или спине
12.00-12.30	Обед. Следить за правильной осанкой
15.30-15.45	Коррекционная гимнастика
16.50-17.00	Разгрузка позвоночника лежа на спине или в коленно-локтевом положении

* (в коленно-локтевом положении нельзя находиться детям с высокой подвижностью позвоночника.)

Режим дня при косолапости

Время	Мероприятия
8.30-9.00	Завтрак. Следить за осанкой, правильным размером мебели, соотношением «бедро-стопа» параллельных друг другу
9.00-9.10	Коррекционные упражнения: «Лягушка»: сидя между пяток, переход с помощью воспитателя в положение, лежа на спине до 10 раз (5 мин) «Дорожка-елочка»: хождение по ней (5 мин). Цель -

	ротация стоп
9.30-11.30	Прогулка
10.50-11.00	Коррекционные упражнения: «лягушка», «дорожка-елочка»
12.00-12.30	Обед. Следить за правильным положением бедра и стопы (под прямым углом)
15.10-15.25	Коррекционная гимнастика

Режим дня при X-образной деформации нижних конечностей, плоско-вальгусной деформации стоп

Время	Мероприятия
8.30-9.00	Завтрак. Следить за осанкой, размером мебели, положением бедра, стопы
9.00-9.10	Коррекционные упражнения: поза «сидя по-турецки» и подъем из этой позы с помощью рук воспитателя (10 раз) ходьба по двускатной доске собирание пальцами ног мелких предметов
9.30-11.30	Прогулка. Ходьба босиком по гальке, песку (в летний период).
10.50-11.00	Коррекционное упражнение: навык правильного стояния «Пальчик, пальчик не ленись, пальчик, пальчик поднимись» по 10-20 раз. Стопы всегда параллельны.
12.00-12.30	Обед. Следить за осанкой, положением бедра и стопы – прямой угол
15.10-15.25	Коррекционная гимнастика:

	открыть и закрыть «окошко»
--	----------------------------

Режим дня при дисплазии тазобедренных суставов

Время	Мероприятия
8.30-9.00	После завтрака сидеть за столом лицом к спинке стула по 15 минут.
9.20-9.30	Упражнения на стопу: ходьба босиком по неровной плоскости, по гимнастической палке «Гусеница», исходное положение – сидя «Барaban», круговые движения стопой одной, затем другой ноги собиpание стопой мелких предметов, платков
9.30-11.30	Прогулка. Ходьба босиком. Следить за правильной осанкой
10.50-11.00	Коррекционные упражнения: открыть и закрыть «окошко» сидя на стуле прыгать, как на коне исходное положение – лежа на животе (на спине). Ноги прямые. Скольжением разведение, сведение прямых ног; расслабление: стоя боком к спинке стула, делать маховые движения ногами поочередно, по 1 минуте.
12.00-12.30	Обед. Сидеть за столом лицом к спинке стула по 10 минут
15.30-15.45	Коррекционная гимнастика
16.50-17.00	Расслабление. Лежа на спине, ноги разведены в стороны, на поясницу кладем мешочек с песком, тоже повернувшись на живот

ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Нарушение осанки

Противопоказано:

работа в длительном статическом положении

сидеть с подложенной под основание ногой

работа за круглым столом

Рекомендуется:

сидеть прямо, плечевые линии на одном уровне, предплечье в упоре на
столе

спать на плоской жесткой постели на спине или животе

общий двигательный режим

на занятиях в положении сидя изменять положение через 10 минут

постоянно следить за осанкой

специальные упражнения делать ежедневно дома в течение 15 минут

обувь с жестким задником и небольшим каблуком до 2 см

ежедневно делать упражнения на укрепление мышц туловища в группе

ежедневно дома выполнять специальные упражнения в течение 15 мин

Сколиоз

Противопоказано:

сотрясение тела (подскоки, бег)

нагрузки на оси позвоночника (ношение рюкзаков, длительные работы
с наклонами)

работа в длительном статическом положении тела

стоять с упором на одну ногу

сидеть с подложенной под основание тела ногой

работа за круглым столом

Рекомендуется:

стоять на двух ногах

сидеть прямо, плечевые линии на одном уровне, предплечье в упоре на столе на одной линии

спать на плоской жесткой постели на спине или на животе; подушка плоская, голову класть на левую или правую стороны

правильно организовывать место занятия: стул подобран правильно, если бедро и голень составляют прямой угол; стол соответствует росту, если плечевые линии параллельны полу

в течение дня расслаблять позвоночник (лежать на спине)

на занятиях в положении сидя изменять положение через 10 минут

постоянно следить за правильной осанкой

специальные упражнения делать дома в течение 15 мин

обувь с жёстким задником

ежедневно делать упражнения на укрепление мышц туловища в группах после тихого часа 15 минут

в летний период на прогулке ходить босиком

деформации нижних конечностей

X-образная, плоско-вальгусная, косолапость

Противопоказано:

ходьба на внутренней стороне стопы

«дорожка-елочка»

длительная статическая нагрузка

упражнение «лягушка» сидя между пяток

спрыгивание на твердую поверхность

бег по асфальту

Рекомендуется:

ношение обуви с твердой подошвой, маленьким каблучком, твердым задником, со шнуровкой или ношение ортопедической обуви, стелек-супинаторов

занятия ежедневно
ходьба по двускатной доске
поза «по-турецки»

О-образная, варусная

Противопоказано:

ходьба на внешней стороне стопы
ходьба по двускатной доске
длительная статическая нагрузка
спрыгивание на твердую поверхность
бег по асфальту

Рекомендуется:

ношение ортопедической обуви или стелек-супинаторов
занятия ежедневно
«дорожка-елочка», поза «лягушка»

Дисплазия тазобедренных суставов

Противопоказано:

длительные статические нагрузки
стоять с опорой на одну ногу
длительная ходьба

Рекомендуется:

сидеть на стуле лицом к спинке с развернутыми в сторону ногами
спать на жесткой постели с разведенными ногами на животе или спине
стоять с опорой на две ноги
то же, что при нарушениях осанки
ездить на велосипеде

КОМПЛЕКСЫ КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ, УПРАЖНЕНИЙ И ИГР В ДЕТСКОМ САДУ

Комплекс №1

Нарушение осанки, сколиоз

Вводная часть

1. Фиксация осанки. Стоя около стены, затылок, лопатки, ягодицы, икры, пятки прижаты к стене. Сделать шаг от стены зафиксировать правильную осанку 10 секунд, вернуться к стене. Каждую неделю увеличивать на 1 шаг, довести до семи шагов в течение к 7-ой недели.
2. Ходьба на носках, руки в стороны, ладони кверху. Фиксация осанки, стоя 10с.
3. Ходьба на пятках, кисти рук к плечам. Фиксация осанки 10 сек.
4. Ходьба на наружных сводах стоп. Фиксация осанки «Домик».
5. Ходьба с поджатыми пальцами ног, лопатки соединить, руки согнуты в локтях, ладони смотрят вперед «Крылышки». Фиксация осанки 5 сек.
6. Обычная ходьба, соединив лопатки.
7. В ходьбе рывки руками, пальцы сжаты в кулак, спина прямая.
8. В ходьбе круговые движения руками назад.
9. Ходьба с хлопками над головой, хлопок за поясницей. Полувис «Стульчик» на гимнастической стенке до 1-ой минуты.

Основная часть (на ковриках)

1. Упражнение «Велосипед». Исходное положение - лежа на спине. Круговые движения каждой ногой 20 раз.
2. Исходное положение - лежа на спине, руки вверху, ноги вверху, стопы натянуть на себя на 4-6 счетов.
3. Упражнение «Растянись, как резинка». Исходное положение - лёжа на спине, руки, ноги тянутся в разные стороны (вариант: руки и ноги вместе, и руки и ноги в сторону).

4. Упражнение «Железка». Исходное положение - лёжа на спине, руки вдоль туловища ладони наружу. Давить с усилием затылком, лопатками, кистями, ягодицами, пятками, икрами в пол.

5. Упражнение «Брёвнышко». Исходное положение - лёжа на спине, руки вытянуты за голову. Перекаты со спины на живот.

6. Исходное положение - лёжа на животе, руки на поясе, под животом лежит плоская подушка (30 х 30). Поднять плечевой пояс, удерживать на 4-6 счёта.

7. Упражнение «Плавание». Исходное положение - лёжа на животе. Круговые движения руками «басс», развести и свести ноги в стороны вместе.

8. Исходное положение - лёжа на животе, лоб касается тыльной стороной кистей. Приподнимание плечевого пояса вверх - вдох, вернуться в исходное положение - выдох.

9. Упражнение «Боюсь укола». Исходное положение - лёжа на животе. Напрячь ягодичные мышцы, опереться пальцами стоп, приподняв колени.

10. Упражнение «Рыбка». Исходное положение - лёжа на животе. Приподнять плечевой пояс, ноги, руки отвести назад, лопатки соединить, вернуться в исходное положение.

11. Упражнение «Крылышки». Исходное положение - приподнять плечевой пояс, руки согнуты в локтях на уровне плеч ладони, глаза смотрят вниз.

12. Исходное положение - лёжа на животе, лицом к шведской стенке, руками держаться за низкую перекладину до счёта 4.

Заключительная часть

13. Упражнение «Диафрагмальное дыхание»: Исходное положение - лёжа на спине, вдох - животик «арбузиком». Выдох - живот втянуть в себя «кощей».

14. Фиксация осанки сидя. Ноги по-турецки, ладони прижаты друг к другу между лопатками.

15. Примечание: в упражнениях голова приведена к туловищу. Упражнения в положении лёжа чередовать с дыхательными упражнениями «студим чай», диафрагмальное дыхание, «надуваем шарик». Число повторения упражнений зависит от возрастных категорий:

- 2-я младшая группа 4 - 6 раз
- средняя группа 6-8 раз
- старшая группа 8-10 раз
- подготовительная группа 10-12 раз.

Комплекс № 2 «Маугли» сюжетно-игрового типа

Нарушение осанки, сколиоз (с использованием гимнастических палок)

Вводная часть

Эта история про малыша, который потерялся и вырос вместе с лесными зверями. Звали его Маугли. Мы отправимся в путь и познакомимся с жизнью малыша. В путь пошли мы спозаранку, не забудем про осанку.

1. Фиксация спины около стены.
2. Исходное положение - стоя около стены, затылок, лопатки, ягодицы, икры, пятки прижаты. Отойти шаг вперед - фиксация осанки 10 сек., вернуться в исходное положение - 4-6 раз. В лесу растут елочки, мы идем на носках, ходьба в колонке на носках, руки в стороны, ладонями наружу 30-40 сек. В лесу растут высокие деревья.
3. Ходьба на носках, руки вверх, ладони направлены друг на друга - 30 сек. Маугли любил гулять по лесу с палочкой, которая ему всю дорогу помогала в преодолении трудностей:
4. Ходьба, в руках палка за спиной, прижатая к лопаткам. Доставать поочередно пятками ягодичные мышцы - 30 сек. В лесу много комариков.
5. Ходьба с палкой за спиной. Движение палки вверх-вниз массаж спины - 40 сек. Много муравьев, которых жалко раздавить.
6. Ходьба на пятках, палка внизу в руках за спиной, приподнята вверх - 30-40 сек. Ходьба на наружных сводах стопы, палка за спиной на лопатках -

30-40 сек. Перед каждой различной ходьбой выполняется упражнение - фиксация осанки, стоя на месте - 10-15 сек.

Основная часть (упражнения, лежа на коврике)

Маугли вырос высоким мальчиком, потому что каждое утро потягивался после сна.

1. Исходное положение - лежа на спине, руки прямые - вверху с палкой. Потянуться, носки оттянуты на себя - 4-6 раз.

Маугли каждое утро делал гимнастику для ног.

2. Исходное положение - лежа на спине, руки палкой вверху, лежат на полу. Согнуть обе ноги, подтянуть их к животу, вернуться в исходное положение - 6-8 раз.

А еще он делал гимнастику для рук, мышц живота и ног.

3. Исходное положение - лежа на спине, палка лежит на полу вверху. Поднять ноги не высоко, вынести прямые руки вперед, удержать на 4 счета - 6-8-10 раз.

4. Исходное положение - лежа на спине, опора на стопы, ноги согнуты в коленях. Приподнять живот вверх, удержать на 4 счета — 6-8-10 раз.

У Маугли была красивая грудь.

5. Исходное положение - лежа на спине, руки согнуты в локтях, палка перед грудью, опора на локти. Прогнуться в грудном отделе, удержать на 4 счета - 6-8-10 раз (при диагнозе круглая, кругло-выпуклая спина).

У Маугли было очень много друзей. Первый друг Багира - черная пантера. Она быстро бегала, вот так.

6. Исходное положение - лежа на спине, руки согнуты в локтях за головой. Круговые движения ногами поочередно. «Велосипед» на 8-10+12 счетов — 4-6 раз.

У Багиры были крепкие, сильные мышцы.

7. «Железка». Исходное положение - лежа на спине, ладони наружу. Давать пятками, ягодицами, лопатками, кистями рук, затылком на пол. Удержать напряжение на 4 счета — 4-6-8 раз.

Второй друг Маугли - медведь Баллу, который любил перекатываться с живота на спину.

8. Исходное положение - лежа на спине, в руках палка вверху на полу. Перекат через бок на живот и обратно 6-8-10 раз.

Медведь был очень большой, вот такой

9. Исходное положение - лежа на животе, руки согнуты в локтях, кисти друг на друге, лоб лежит на тыльной стороне кисти. 1. Приподнять руки, голову, плечевой пояс, вверх. 2. развести руки в стороны — назад. 3. дотронуться пальцами до плеч и вернуться в исходное положение - 4-6-8-10 раз.

Медведь любил играть с палкой, у него чесалась спина.

10. Исходное положение - лежа на животе, руки прямые с палкой впереди. 1. Поднять руки, плечевой пояс, голову. 2 согнуть руки, палку положить на лопатки. 3. движения палкой вперед-назад. 4. Исходное положение - 4-6-8-10 раз.

Баллу отгонял палкой мух от себя.

11. Исходное положение - лежа на животе, руки за спиной с палкой сзади. Поднять верхнюю часть туловища, руками с палкой выполнять движения вперед-назад на 4 сгиб - 6-8-10 раз, (при диагнозе: круглая спина, кругло-вогнутая спина).

Другой друг – удав Каа.

12. Исходное положение - лежа на спине. Волнообразные движения туловища вперед «Гусеница»

У Маугли были враги. Тигр Шерхан, когда он встречался с малышом, он напрягал все свои мышцы.

13. Исходное положение - лежа на животе, лоб лежит на тыльной стороне кисти. Напряжение всех мышц тела, приподняв колени 4-6-8 раз.

Маугли его не боялся, он был здоровым и храбрым. В этом ему помогала закалка. Каждый день он плавал.

14. Исходное положение - лежа на животе. «Плавание». Приподнять голову, плечи, ноги. Круговые движения руками, ногами в стороны - вместе, удержаться на 4-6 счетов 4-6-8 раз.

Каждый день Маугли добывал себе пищу, помогая всем зверям, а вечером отдыхал.

15. Исходное положение - лежа на спине. Дифференциальное дыхание. Одна рука на груди, другая на животе. Вдох - выпятить живот, выдох — втянуть в себя 4-6-8 раз.

В лесу жил трусливый шакал, он всех боялся, вставая перед всеми на задние стопы.

16. Исходное положение - стоя на коленях, в руках палка. Наклон туловища назад, руки впереди с палкой, вернуться в и.п. 4-6-8 раз.

Маугли любил висеть на лианах деревьев.

17. Исходное положение - лежа на животе поперек скамейки. Удержать равновесие, приподняв верхнюю часть туловища, ноги 4-6-8 раз.

Любил сидеть на деревьях.

18. Упражнение «Стульчик» - полувис на шведской стенке.

Любил играть со своими друзьями в игры.

19. Игра «Быстрее шагай, смотри не зевай, стой» Дети идут быстрым шагом, по сигналу «стой» - фиксация осанки. Примечание, кто бежал и плохо зафиксировал осанку, уходит на исходную точку. Игра продолжается до тех пор, пока каждый дотронется до ведущего.

Заключительная часть (релаксация)

Маугли и звери любили наблюдать за закатом солнца.

Исходное положение - сидя ноги по-турецки. Спина прямая, можно чуть покачиваться.

Все умеют рисовать, бегать, прыгать и играть. Но не все умеют расслабляться, отдыхать. Наши мышцы отдыхают. И, конечно, всем понятно - расслабиться приятно.

Маугли нашли родители, но всю жизнь он вспоминал о прекрасной жизни в джунглях.

Комплекс № 3

Нарушение осанки, сколиоз (с использованием мячей)

Вводная часть

1. Фиксация осанки. Стоя около стены, затылок, плечи, лопатки, ягодицы, икры, пятки прижаты, руки вверху с мячом.

Сделать шаг от стены, фиксация осанки с напряжением мышц 10 сек., вернуться в исходное положение. На каждой недели на 1 шаг увеличивать, дойти до 7 шагов на седьмой недели.

2. Стоя около стены, мяч между спиной и стеной. Приседание с прокатыванием мяча спиной по стене.

3. Ходьба на носках, мяч в согнутых руках за головой. Фиксация осанки, стоя.

4. Ходьба с мячом за спиной с захлестыванием голеней назад, доставая пятками ягодиц. Фиксация осанки.

5. Ходьба с поджатыми пальцами ног, мяч в прямых руках сзади. Фиксация осанки.

6. Ходьба на пятках, на наружных сводах стоп, руки в стороны, мяч лежит на ладони, через 10 сек. Переложить мяч на другую ладонь.

7. Полувис «стульчик» на гимнастической стенке, мяч лежит на бедрах, ноги согнуты под прямым углом, прямыми руками вверху держаться за перекладину.

Основная часть (на ковриках 1-1,5 мин)

1. Упражнение «Растянись как резинка» и лежа на спине. Потянуться, руки впереди с мячом, носки ног на себя на 4-6 счетов 6-8 раз.

2. Упражнение «Велосипед». Исходное положение - лежа на спине. Круговые движения. Ногами по 15-20 раз каждой ногой.

3. Упражнение «Уголок». Исходное положение - лежа на спине, мяч зажат между ног. Поднять руки вверх, ноги с мячом. На высоту 20-30 см. от пола, удерживать 4-6 секунд. 6-8-10 раз.

4. Упражнение «Железка» исходное положение - лежа на спине, мяч зажат между ног. Давить с усилием на пол затылком, лопатками, мышцами, икрами и тыльной стороной кистей на 4-6 счетов.

5. Упражнение «Бревнышко» исходное положение - лежа на спине, 6-8 раз в вытянутых руках мяч. Перекаты туловища с живота на спине. Мяч приподнять от пола 8-10-12 раз.

6. Упражнение «Гусеница» исходное положение - лежа на спине. Выкатить движения плечами назад, передвигаясь волнообразно по полу. 4 раза.

7. Исходное положение - лежа на животе, в вытянутых руках мяч. Поднять руки с мячом вверх, верхнюю часть туловища, удерживать 4-6 сек.

8. Исходное положение - лежа на животе, лоб на тыльной поверхности кистей, мяч зажат между ног. Поднять руки, согнутые в локтях, голову, ноги с мячом, удерживать на 9 счета 6-8-10 раз.

9. Исходное положение - лежа на животе, в одной руке мяч:

- а) поднять плечи, голову, руки с мячом в стороны
- б) руки вперед, мяч передать в другую руку
- в) руки в стороны
- г) руки отвести назад, передать мяч в другую руку
- д) руки в стороны
- е) лежа на животе 6-8-10 раз.

10. Исходное положение - лежа на животе, мяч сзади в обеих руках, лоб лежит на полу. Приподнять плечи, голову, руки с мячом поднять. 6-8-10 раз (кроме диагноза: плоская спина, плосковогнутая спина).

11. Упражнение «Боюсь укола». Исходное положение - лежа на животе, руки с мячом прямые. Напрячь ягодичные мышцы на 4 счета.

12. Исходное положение - лежа на спине. Лечь на мяч 6-8-10 раз, мяч между лопатками (при диагнозе: круглая спина). Мяч лежит под поясницей при диагнозе: плоская спина.

13. Исходное положение - сидя на пятках, мяч в руках. Наклон вперед с мячом, потянуться, грудью коснуться бедер.

14. Исходное положение - стоя на коленях, руки с мячом внизу. Прямое туловище, отвести назад руки с мячом впереди, вернуться в исходное положение (покачивание туловища) 6-8-10 раз.

15. Упражнение «Прокатись на мяче». Лежа на животе, на мяче, начиная от груди прокатиться на мяче до кончиков пальцев стоп.

16. Эстафета. Кто быстрее в колонне передает мяч из головы назад.

Заключительная часть

Фиксация осанки. Сидя «ноги по-турецки», руки сложены ладонями друг к другу за спиной. Расслабление - лежа на животе/спине.

Комплекс № 4 «Репка» сюжетно-игрового типа

Нарушение осанки, сколиоз

Круговая тренировка (с тренажерами).

1-я часть

Жил был дед, у которого болели ноги. Каждое утро он делал гимнастику для своих пальцев ног.

1. Исходное положение - стоя. Поднимание вверх, опускание вниз большого пальца стоп.

Однажды он отправился в огород, чтобы посадить репку. Шел он по-разному.

2. Ходьба в колонне на носках, пятках, наружном своде, руки в разных исходных положениях.

Посадил дед репку в землю.

3. Исходное положение - стоя руки на поясе. Присесть, спина ровная, колени развести, руки в стороны.

Выросла репка большая-пребольшая.

4. Исходное положение - стоя, руки впереди в замке соединены, округлены. Поднять руки вверх, вернуться в исходное положение.

Прилетели птички, стали любоваться репкой.

5. Исходное положение - стоя, руки в стороны. Наклон туловища вперед, руки отвести назад, прогнуться в пояснице, глаза смотрят вперед.

Птички улетели.

6. Исходное положение - стоя, руки внизу. Поднять одновременно руки вверх через стороны, вернуться в исходное положение

Стал дед думать, как вытянуть репку, стал пальчики рук тренировать.

7. Исходное положение - стоя, сжимание и разжимание резинового кольца пальцами рук.

Мы с вами поможем деду вытянуть репку. Каждый из вас подходит к тренажеру и будет тянуть репку.

2-я часть. Основные корригирующие упражнения

Тянут – потянут, вытянуть не могут.

1. Скамейка. Лежа на животе, продвигаясь вперед с помощью рук.

2. Резиновый эспандер. Тренажер прикреплен к шведской стенке. Лежа на спине, головой к стенке, двумя руками взяться за ручку эспандера. Натянуть резинку до уровня бедер.

3. Стоя, опора на ступни ног, на нижнюю рейку шведской стенки, руками взяться за другую верхнюю рейку. Подтянуться, руки и ноги прямые.

4. Лежа на мяче среднего размера, на животе. Прокатывание вперед, опора на прямые руки, с продвижением с помощью рук.

5. Пружинный тренажер. Исходное положение – сидя, ноги стоят на ручке тренажера. Лежа на спине, с помощью рук натянуть пружину до уровня груди.

6. Пружинный тренажер. Стоя на подставке для ног тренажера, согнувшись и взяться за ручки. Выпрямить туловище, подтянуть резину до уровня груди.

7. Тренажер «Лодочка».

8. Тренажер «Беговая дорожка».

9. Ортопедический мяч. Исходное положение - Лежа на спине на мяче. Расслабиться, движение вперед-назад, в стороны, по кругу.

После выполнения каждого упражнения делают дыхательные упражнения:

1. Дед позвал бабку. Идет бабка вздыхает.

Исходное положение - стоя, носом вдох, выдох через рот, произносятся «ух» с наклоном вперед.

2. Позвали внучку. Идет внучка.

Исходное положение - стоя, руки согнуты в локтях ладонями вперед. Шумные короткие вдохи носом, одновременно сжимать ладони в кулаки. По 4 раза.

3. Позвали кошку. Идет кошка.

Исходное положение - стоя, руки согнуты в локтях перед собой. Приседание с поворотом туловища в сторону и с резким коротким вдохом. То же в другую сторону. Руки на уровне пояса. 8- вдохов – движений.

4. Позвали собачку Жучку. Идет собачка.

Исходное положение - стоя, вдох носом, выдох через рот, произносятся «прф» 5-7 раз.

5. Позвали мышку. Идет мышка.

Исходное положение - стоя, «Ушки». Слегка наклонить голову то в одну, то в другую с шумным вдохом носом. 8-вдохов – движений.

Исходное положение - стоя, Вдох носом, выдох через рот, произносятся «mmm».

Исходное положение - стоя. Кисти в кулаки, руки в стороны. Полуприсед, спина прямая, руки вынести вперед-вниз, пальцы разжать, на выдохе произносятся «ха» 2 раза.

3-часть

Подвижная игра «Вытяни репку».

Две команды детей. Одна команда сидит друг за другом, держась за пояс впереди сидящего ребенка, напротив другой команды. Дети, сидящие первыми, держатся за руки, начинаются перетяжки 2 команд. По сигналу «стоп» игра останавливается, первый ребенок из каждой команды уходит в конец колонны, игра продолжается.

Комплекс № 5

Плоскостопие

Исходное положение - лежа

1. Оттягивание носков стоп с одновременным приподниманием и опусканием их наружного края.

2. Сгибание ног в коленях, упор стопами в пол, разведение пяток в стороны и возврат в исходное положение. В этом же исходное положение - поочередное поднятие пяток от опоры.

3. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, бедра разведены, стопы касаются друг друга подошвенной поверхностью. Отведение и приведение стоп в области пяток с упором в передней части стопы.

4. Лежа, круговые вращения стоп в одну и в другую сторону.

5. Скользящие движения стопой по голени другой ноги.

Исходное положение - сидя

1. Ноги согнуты в коленях, стопы параллельны, приподнимание пяток вместе и попеременно.

2. Тыльное сгибание стоп вместе и попеременно.

3. Приподнимание пятки одной ноги с одновременным тыльным сгибанием другой.

4. Ноги в коленях выпрямлены - сгибание и разгибание стоп.

5. Захват пальцами стопы мелких предметов и переключивание их в сторону другой стопы. То же в обратную сторону.

6. Сидя на коврик по-турецки, подогнуть пальцы стоп, наклоняя туловище вперед, встать с опорой на тыльную поверхность стоп.

Исходное положение - стоя

1. Стопы параллельно, на ширине ступни, руки на поясе. Приподнимание на носки вместе и попеременно. Приподнимание пальцев стоп с опорой на пятки вместе и попеременно. Перекат с пяток на носки и обратно.

2. Полуприседание и приседание на носках.

3. Встать на наружные края стоп, вернуться в Исходное положение.

4. Стоя носки вместе, пятки врозь - полуприседание и приседание.

5. Стоя на гимнастической палке, стопы параллельно. Приседания и полуприседания.

6. Стоя, стопы параллельно - поочередное поднятие пяток, без отрыва пальцев стоп от пола, ходьба на месте.

7. Приседания и полуприседания на нижней палке шведской стенки. Руки на уровне груди - захват рейки.

8. Стоя на гимнастической стенке на пальцах стоп - приподнимание на носки и возврат в Исходное положение.

9. Стоя на набивном мяче. Приседания и полуприседания.

Комплекс № 6

Плоскостопие

На 1 этапе применяются специальные упражнения для повышения сократительной способности мышц голени и коротких мышц стопы при значительной ослабленности мышц, одерживающих своды стопы. Упражнения проводятся в исходное положение - лежа на спине.

1. Упражнение «Помирились и поссорились». Исходное положение - лежа на спине. Супинация и пронация стоп с акцентом на супинацию.

2. Упражнение «Захвати и подними». Исходное положение - то же. Захватывание стопами мячей различных размеров с легким приподниманием их от пола.

3. Упражнение «Удержи». Исходное положение - то же. Поднять и удержать предмет. Движениями стоп поворачивать мяч вправо-влево.

4. Упражнение «Крокодильчики». Исходное положение - то же, ноги согнуты в коленях, бедра разведены, стопы касаются друг друга. Отведение и приведение в области пяток с упором в передней части стопы.

5. Упражнение «Пошагаем». Исходное положение - то же согнуть ноги в коленях, опереться стопами в пол. Развести пятки в стороны, вернуться в исходное положение.

6. Упражнение исходное положение - то же. Приподнимание пяток от пола.

7. Упражнение «Месяц» несколько раз нарисовать полукруг правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

8. Упражнение. «Луна» Сжать пальцы стоп, опора на наружный край стопы.

9. Упражнение Сжимание и разжимание пальцев.

10. Упражнение «Молния» Зигзагообразными движениями нарисовать молнию правой и левой стопой одновременно.

На 2-ом этапе по мере улучшения состояния сводов стопы, повышения общей устойчивости к нагрузкам, количество упражнений с полной нагрузкой стоп уменьшается. Вводятся упражнения, с постепенным отягощением стоп. Они проводятся с опорой на пол или рейку гимнастической стенки. Упражнения выполняются в исходное положение - лежа, сидя.

1. Упражнение. Исходное положение - лежа на спине, ноги на первой перекладине гимнастической стенки, согнуты под прямым углом в коленных суставах. Супинируя стопы, поочередно надавливать стопами на рейку, попеременно перемещать стопы на 2 и 3-ю рейки и обратно.

2. Упражнение. Исходное положение - сидя верхом на гимнастической скамейке. Ритмически надавливать супинированными стопами о пол. Перекаты с носка на пятку.

3. Упражнение. Исходное положение - вис на руках на рейке гимнастической стенки лицом к стене, с опорой ногами. Изменяя положение рук, передвижение по рейке с супинацией стоп в одну сторону и обратно.

4. Упражнение. Исходное положение - стоя на носках с опорой на передний отдел стопы. Супинация с Одновременным сближением пяток.

5. Упражнение «дождик». Исходное положение - сидя, согнутые ноги, стопы параллельны. Постукивание о пол одной ноги, другой и носками обеих ног одновременно.

6. Упражнение «Гром». Исходное положение - то же. Постукивать пятками, носки плотно прижать к полу.

7. Упражнение «Гусеница». Исходное положение - сидя. Сжатие и разжимание пальцев с передвижением вперед.

8. Упражнение «Покатаем». Исходное положение - сидя. Прокатывание мяча между подошвами стоп.

9. Упражнение «Похлопаем». Исходное положение - то же Хлопки подошвами стоп, ноги подняты.

10. Упражнение «Маляр». Исходное положение - сидя с вытянутыми ногами. Оттянутым носком одной ноги провести по верхушке другой ноги движения от пальцев до колена

11. Упражнение. Исходное положение - сидя. Прокатывание подошвами стоп палки, мяча.

На 3-ем этапе приспособление функции мышц стопы к удержанию веса тела. Проводится ходьба босиком по песку, по травянистым дорожкам с супинацией стоп, по деревянным дорожкам, захватывание предметов пальцами стоп подбрасывание их, упражнения стоя для тренировки опорно - рессорной функции стоп.

Комплекс № 7

Плоскостопие и вальгусная установка стоп

1. Разминка: ходьба по кругу «здоровья» (1 мин).

2. Упражнение «Стали великанами» - подняться на носки, руки вытянуть вверх. «Стали гномиками» - полный сед (3 раза).

3. Упражнение «Птицы клюют» - присесть, постукивая пальцами в колени (3-4 раза).

4. Упражнение «Лыжник» - ходить по кругу, не отрывая стопы от пола (от колючки) (30 сек).

5. Упражнение «Птичка прыгает» - прыгать на носках (10 сек).

6. Упражнение «Жучок». И. п. - лежа на спине. Делать движения, подражая жуку, произносить звук «ж-ж-ж» (15 сек).

7. Упражнение «Поднять мостик». Исходное положение - лежа на спине руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях. Поднимать таз вверх и удерживать 3-4 секунды (6-7 раз).

8. Упражнение «Велосипед». Исходное положение - лежа на спине. Ногами имитировать езду на велосипеде (15 сек).

9. Упражнение «Бабочка летит». Исходное положение – сидя, стопы касаются друг друга подошвами. Спина прямая, ногами имитировать движения бабочки (махать крылышками) (15-30 сек).

10. Упражнение «Бабочка»»: Исходное положение - тоже. «Бабочка раскрыла крылья» - положить ноги на пол. «Бабочка сложила крылья» - сомкнуть колени (4-5 раз).

11. Расслабление: лежа на спине.

Комплекс № 8

Плоскостопие и вальгусная установка стоп

Разминка: ходьба по кругу «здоровья» (1 мин).

1. Упражнение «Потянуться к солнышку» - руки вверх, встать на носки, потянуться (2 раза).

2. Упражнение по хатхе-йоге. Исходное положение - о.с. Поднять правую руку вверх.левой рукой взяться за левую стопу. Прогнуться чуть

назад, подтянуть левую ногу к ягодице. Исходное положение - тоже с другой руки (1-2 раза).

3. Упражнение «Цапля» - ходить по комнате высоко поднимая ноги, как цапля (30 сек).

4. Исходное положение - сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки в упоре за спиной. «Пяточки» - поставить ноги на пятки. «Носочки» - поставить ноги на носки (8-10 раз).

5. Упражнение «Часы». Исходное положение - сидя на полу, ноги выпрямлены. Сгибать и разгибать стопу. Произносить «тик-так» (15 сек).

6. Упражнение «Гусеница». Исходное положение - тоже, ноги согнуты в коленях. Движения пальцами ног вперед, назад - имитация движений гусеницы (20 сек).

7. Упражнение «Ножницы». Исходное положение - лежа на спине. Имитация движений ножниц. Руками, затем вместе с ногами. Произносить звук «чик-чик» (30 сек).

8. Упражнение «Велосипед». Исходное положение - лежа на спине. Движения ногами, как на велосипеде (15 сек).

Лежа на спине расслабление (20-30 сек).

Дыхательное упражнение по хатхе-йоге: поочередное дыхание через ноздри. Зажать одну ноздрю (правую) вдох через другую на 4 счета. Задержать (закрыть две ноздри) дыхание на 4 счета. Выдох на 4 счета. Тоже другой ноздрей (7 раз).

Комплекс № 9

Косолапость

Исходное положение - стоя

1. Ходьба с разведенными стопами в течение 25-30 сек.
2. Ходьба на пятках в течение 25-30 сек.

Исходное положение - лежа на спине

1. Сгибание и разгибание пальцев рук и ног. 7-8 раз.

2. Сгибание и разгибание стоп. 7-10 раз.
3. Поочередное отведение переднего отдела стопы кнаружи с поднятием наружного края стопы вверх.
4. Упражнение «велосипед». Повторить - 10-12 раз.
5. Дыхательные упражнения.
6. Поочередное поднимание прямых ног. Повторить 5-7 раз.

Исходное положение - лежа на животе

1. Сгибание и разгибание ног в коленных суставах. Повторить 7-10 раз.
2. Руки согнуты в локтях, кисти рук под подбородком.
3. Приподнять голову и плечи с одновременным отрывом кистей от опоры, держать 6-8 счетов.

Исходное положение - лежа на спине

1. Скользящие шаги. Повторить 7-10 раз.
2. Согнуть ноги, руки вдоль туловища - «мостик» 4-5 раз.
3. Дыхательные упражнения.

Ходьба на месте с разведенными стопами. Повторить 15-20 раз. Стоя, поскоки с опорой на всю стопу. Повторить 20 раз. Стоя, приседания на всей стопе. Повторить 6-8 раз. Дыхательные упражнения.

Бег на месте, с опорой на всю стопу. Повторить 15-20 раз. Соскоки со скамейки с опорой на всю стопу. Повторить 10 раз. Упражнение на дыхание.

Комплекс №10

Дисплазия тазобедренных суставов

Вводная часть

1. Построение в шеренгу. Речитатив с движениями:

Наши ушки хороши, разотрем их от души,

Восемь раз потрем за ушком, восемь раз макушку ушка,

Козелочек поворачиваем, мочку ушка пощипаем.

Ушки розовые стали - значит, верно, растираем.

Ушки белыми остались - значит, плохо постарались.

2. Ходьба в колонне по одному.

«Мишки косолапые». Ходьба с расставленными ногами руки согнуты в локтях.

3. «Лягушки» - ходьба в полуприседе, руки согнуты в локтях.

4. «Чебурашки» - ходьба с подниманием колен к локтю.

5. «Тараканчики» - ползание с опорой на кисти рук, стопы ног; живот приподнят.

Основная часть

Дети делятся на 2 подгруппы. 1-я подгруппа - гимнастика около станка
2-я подгруппа - гимнастика около гимнастической стенки.

Гимнастика - около станка

1. Исходное положение - стоя лицом к станку, стопы параллельно

- подняться на носки
- опуститься на пятки 10 раз.

2. Исходное положение то же, ноги на ширине плеч, носки врозь.

- полуприсед
- исходное положение - повтор 8 раз.

3. Исходное положение - присед, колени врозь, руки между ног, опора на кисти рук.

- поднять таз, ноги выпрямить
- исходное положение - повтор 8-10 раз.

4. Упражнение. Исходное положение – стоя, держась за станок.

1 - 4 маховые движения правой ногой вперед - назад. 5 - 8 то же левой ногой, повтор 2-3 раза.

Гимнастика - около гимнастической стенки

1. Упражнение. Исходное положение - стоя боком к стенке, держась правой рукой, стопа правой ноги на перекладине:

- полуприсед на левой ноге.

- выпрямить ногу. То же другим боком, повтор 5-6 раз.
- 2. Упражнение. Исходное положение - стоя на нижней перекладине держась за верхнюю перекладину:
 - полный присед с широким разведением колен
 - исходное положение - повтор 8-10 раз.
- 3. Упражнение. Исходное положение - стоя боком к стенке, держась за перекладину.
- 4. 1- 4 маховые движения ногой вперед - назад. 5 - 8 раз, то же другой.

Гимнастика на индивидуальных ковриках

1. Исходное положение - лежа на спине. Отведение ноги в сторону скольжением, повтор 4-8 раз каждой ногой.
2. Исходное положение - то же. Одновременное разведение - сведение прямых ног в стороны скольжением до предела, повтор 6-8-10 раз.
3. Исходное положение - то же. То же, что и 1, 2 упр.; но с отрывом пяток от пола 4 - 6 - 8 раз.
4. Исходное положение - то же руки в замке за головой. Соединить одноименные: локоть - колени поочередно, повтор 4-6-8 раз.
5. Исходное положение - то же. Вращение прямой ноги кнаружи. То же другой ногой, повтор 4 - 6 - 8 раз.
6. Исходное положение - лежа на боку. Отведение ноги, согнутой в коленном суставе, повтор 4 - 6 - 8 раз, каждой ногой.
7. Исходное положение - то же. То же прямой ногой, повтор 4 - 6 - 8 раз.
8. Исходное положение - лежа на животе. Отведение ноги, согнутой в коленном суставе, повтор 4-6-8 раз. То же другой ногой.
9. Исходное положение - то же. Отведение в сторону прямой ноги, повтор 4-6-8 раз.
10. Упражнение «Боюсь укола». Исходное положение - то же, ноги вместе. Одновременные сокращения ягодичных мышц, повтор 4-6-8 раз.

11. Исходное положение - то же. Соединить одноименные локоть - колено. То же другой ногой.

12. Исходное положение - то же, ноги согнуты, подошвы соединены. Выпрямить - согнуть ноги, повтор 4-6-8 раз.

13. Исходное положение - то же. Сесть на корточки, подняв голову, плечевой пояс, туловище, опора на прямые руки. Вернуться в исходное положение, повтор 4- 6-8 раз.

14. Исходное положение - сидя ноги «по-турецки». Дыхательные упражнения.

Подвижная игра «Скучно, скучно так сидеть»

Речитатив: «Скучно, скучно так сидеть, друг на друга все глядеть. Не пора ли пробежаться и местами поменяться».

Дети идут, по кругу под речитатив после окончания слов дети садятся:

1. раз верхом на скамейку.
2. раз сесть на пол, ноги «по-турецки».
3. раз на резиновые ортопедические игрушки.
4. раз встать, скамейка между ног. Повторить игру 2-3 раз.

Заключительная часть

Релаксационное упражнение под музыкальное сопровождение с дыхательными упражнениями в исходное положение - сидя ноги «по-турецки».

КОМПЛЕКСЫ КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ, УПРАЖНЕНИЙ И ИГР ПОД РУКОВОДСТВОМ РОДИТЕЛЕЙ

Комплекс № 1

Нарушение осанки

1. Исходное положение - основная стойка. Руки поднять вверх, встать на носки, подтянуться (2-3 раза).
2. Приседания на носках. Исходное положение - основная стойка руки за спиной. Встать на носках, присесть на носках, встать, опуститься на всю стопу. Выполнять медленно (5 раз без остановок).
3. Исходное положение – сидя на полу, руки в упоре за спиной. Подошвы прижаты друг к другу. Хлопать ногами, как в ладоши (30-40 сек).
4. Исходное положение - тоже. Ноги согнуты в коленях, на носках. «Окошко - открылось» - развести колени в стороны, ноги на носках. «Окошко - закрылось» - соединить колени (20-30 раз).
5. Упражнение «Велосипед». Исходное положение - лежа на спине. Имитация езды на велосипеде. Ноги подняты на 45°, Активные движения стопой (50-60 сек).
6. Упражнение «Мостик». Исходное положение – тоже, ноги согнуты в коленях. «Поднять мостик» - поднять таз, встать на носки, плечи от пола не отрывать, удерживать 4-6 сек. «Опустить мостик» - опустить таз. (10-12 раз).
7. Упражнение «Ножки балуются». Исходное положение - лежа на животе, ноги согнуты в коленях. Движения голенью (вперед - назад, влево - вправо) (1 мин.).
8. Исходное положение - лежа на животе, руки вверх, подтянуться. Носки натянуты. (3-4 раза).
9. Упражнение «Гусеница». Исходное положение - сидя. Перебирать пальцами ног вперед, назад, имитируя движения гусеницы (30-40 сек.).

10. Упражнение «Бабочка». Исходное положение - сидя на полу, подошвы прижаты друг к другу. Поднимать и опускать колени. Спину держать прямо (1 мин.).

11. Упражнение «Сборщик». Исходное положение - сидя. Собирать пальцами ног мелкие предметы; поочередно одной и другой ногой, 1-2 мин.

12. Упражнение «Художник». Исходное положение - сидя, пальцами ног держать карандаш. Рисовать различные фигурки в воздухе или на листке бумаги. Одной и другой ногой. 1-2 мин.

13. Упражнение «Жуки». Исходное положение - лежа на спине. Поднять вверх согнутые руки и ноги. Выполнять произвольные движения (30 сек).

14. Упражнение «Тараканы». Исходное положение - сидя на полу ноги согнуты в коленях, руки в упоре за спиной. Поднять таз. Ходьба в таком положении (1 мин).

15. Расслабление лежа на спине.

Комплекс № 2

Нарушение осанки, сколиоз

1. Лежа на спине: выполняем вытяжение руки и ноги в разные стороны (разрываем себя на части).

2. «Железка» - руки в кулаки, мышцы напряжены (давим в пол затылком, спиной, кулаками, пятками).

3. Перевернулись на живот - под живот пеленка, руки согнуты впереди, голова лбом на тыльной поверхности пальцев.

4. Поднять голову (задержаться на 2 - 10 счетов) вернуться в исходное положение.

5. Поднять голову и плечевой пояс, задержаться в этом положение на счет, вернуться в исходное положение.

6. Поднять голову и плечевой пояс, руки в сторону, задержаться в этом положение на счет 10.

7. Поднять голову, руки в крылышки, на пояс, к плечам, вперед.

8. Поднять руки вперед, удерживать мяч на вытянутых руках.
9. Поднять руки вперед, в руках гири удерживать до 6 - 10 счетов.
10. «Лодочка» - поднять голову и плечевой пояс, руки вперед с одновременным подниманием ног. Задержаться в этой позе на 6 счетов, вернуться в исходное положение.
11. «Лодочка» - с мячом, ноги удерживают мяч, стараться не выронить,
12. «Стульчик» на гимнастической лестнице. Исходное положение чистый вис, спиной к лестнице, хватом вперед, на «раз» - ноги стопой упираются в пол, голень и бедро составляют прямой угол.

Комплекс № 3

Нарушение осанки, сколиоз

1. Исходное положение - основная стойка. Руки поднять вверх, встать на носки, подтянуться вверх (2-3раза).
2. Приседание на носках. Исходное положение - основная стойка, руки за спиной. Встать на носки, медленно присесть, оставаясь на носках, встать медленно и опуститься на всю стопу (5 раз без остановок).
3. Исходное положение - лежа на спине, руки вверх, оттянуть носки, потянуться (1-2 раза).
4. Упражнение «Пистолет». Исходное положение - лежа на спине, поднять ноги – угол 45°, одну ногу согнуть и подтянуть к груди. Смена положений ног, произносить звук «пах, пах» (15-20 раз).
5. Упражнение «Мостик». Исходное положение - лежа на спине, ноги согнутые в коленях, в упоре. Поднять таз, удерживать (5-7сек), плечи от пола не отрывать (7-10раз).
6. Упражнение «Ножки балуются». Исходное положение - лежа на животе, ноги согнуть в я голенью (вперед – назад, вправо – влево) (30-50 сек).
7. Упражнение «Утка». Исходное положение - лежа на животе, руки вперед. Поднять прямые руки, ноги вверх, произнести звук «кря» (10-12 раз).

8. Упражнение «Крокодил». Исходное положение - лежа на животе, руки согнуты в локтях в упоре на уровне плеч. «Крокодил вынырнул» - выпрямить руки; «Нырнул» - принять исходное положение - (10-20 раз).

9. Исходное положение - лежа на животе, руки вверх, подтянуться 2-3 раза.

10. Упражнение «Лодочка». Исходное положение - лежа на животе. Поднять прямые руки, ноги вверх, удержать 6 счетов (6-7 раз).

11. Исходное положение - лежа на животе, руки вверх, подтянуться 2-3 раза.

12. Исходное положение - сидя на полу, руки в упоре за спиной. Руками достать носки.

13. Упражнение «Тараканы». Исходное положение - сидя на полу ноги согнуты в коленях, руки в упоре за спиной. Поднять таз. Ходьба в таком положении (1мин).

14. Расслабление лежа на спине.

Комплекс № 4

Нарушение осанки, сколиоз

Лежа на животе

1. Потягивание, руки с мячом вверх.
2. «Рыбка» с мячом в руках.
3. Ноги развести от пола не отрывать, подбросить мяч и поймать на прямых руках.
4. Мяч за головой, руки в замок.
5. Дыхание, приподняться в плечах вдох, выдох, мяч в руках вверху.

Лежа на спине

1. Потягивание, руки с мячом вверх.
2. Мяч в руках вверху.
3. Сесть руки вверх, потянуться.
4. Мяч положить между ног.

5. Руки вверх, потянуться.
6. Лечь.
7. Ноги с мячом согнуть.
8. Выпрямить.
9. Не отрывая головы от пола взять руками мяч.
10. Руки вверх, ноги опустить.
11. Руки за голову, ноги согнуть. На 4 счета круги ногами от себя на 4 счета, на себя (мяч между стопами).
12. Руки за голову ноги согнуты.
13. Поднять ноги вверх.
14. Поворот мяча в одну сторону.
15. Поворот в другую сторону.
16. Исходное положение.
17. Дыхание, вдох – мяч вверх, выдох – опустить.
18. Сидя на полу, катание, мяч под лопатками, ноги согнуты, руки за голову.

Лежа на животе

1. Мяч на вытянутых руках.
2. Прогнуться.
3. Поворот через левое плечо на спину.
4. Обрато на живот.
5. Поворот через правое плечо на спину
6. Вернуться на живот.
7. Мяч между ногами, то же согнуть, мяч на талии, прогнуться, руки на мяче. Дыхание.

Комплекс № 5

Нарушение осанки, сколиоз

Лежа на животе:

1. Потягивание, руки с палкой вверх.

2. «Рыбка».
3. Опустить палку на ягодицы, ноги и подбородок приподнять.
4. Качание палки, ноги и подбородок не отрывать.
5. «Зайчик», палку под локти, приподняться.
6. Массаж спины палкой (влево, вправо, вниз, вверх).
7. Дыхание.

Лежа на спине:

1. Потягивание, руки с палкой вверх.
2. Посмотри на носки.
3. Палка в руках – вверх, ноги прямые, поочередно.
4. Руки вперед.
5. Продеть ноги через палку.
6. Вернуться в исходное положение.
7. То же самое, только одновременно продеть две ноги.
8. Ноги согнуть в коленях, стопы на полу, достать палкой колени, голову и стопы от пола не отрывать.
9. Дыхание.

Стоя на коленях:

1. Катание палкой (прокатывание).
2. Подтянуть палку к подбородку.
3. Подтянуть подбородок к палке.
4. Дыхание, стоя на коленях.

Комплекс № 6

Плоско-вальгусная деформация нижних конечностей и стоп

1. Формирование правильных навыков стояния:
стопы параллельно.
поднять большой палец вверх все остальные без движения, делать так несколько (4-5) раз в сутки.
2. Сидя сгибание и разгибание стоп (15 раз).

3. Вращение стоп наружу (15 раз). Упражнение выполнять каждой ногой отдельно.

4. «Сидя между пяток». Ребенок стоит на коленях, стопы разведены в стороны, носками врозь. Медленно опуститься и сесть между пяток, встать из этой позы (15 повторений, начинать с 10 раз).

5. Приседание на полную стопу, держась за опору (15 раз).

6. Скользящие приседания около стены, спиной к стене (15 раз).

7. Опускание пяток (носки с упором на возвышенность) держась за опору (спинку стула) (15 раз).

8. Вставание, на пятки держась за опору (15 раз).

9. Ходьба по «Дорожке – елочке» (10 раз).

10. Велосипед, лежа на спине.

11. Тренажеры по типу педалей (10-15 раз).

Комплекс № 7

Плоско-вальгусная деформация нижних конечностей и стоп

1. Формирование правильных навыков стояния:

стопы параллельно.

поднять большой палец вверх все остальные без движения, делать так несколько (4-5) раз в сутки.

2. Сидя сгибание и разгибание стоп (15раз).

3. Вращение стоп наружу (15раз). Упражнение выполнять каждой ногой отдельно.

4. «Сидя между пяток» - ребенок стоит на коленях, стопы разведены в стороны, носками врозь. Медленно опуститься и сесть между пяток, встать из этой позы (15 повторений, начинать с 10 раз).

5. Приседание на полную стопу, держась за опору (15 раз).

6. Скользящие приседания около стены, спиной к стене (15раз).

7. Опускание пяток (носки с упором на возвышенность) держась за опору (спинку стула) (15раз).

8. Вставание, на пятки держась за опору (15 раз).
9. Ходьба по «Дорожке – елочке» (10 раз).
10. Велосипед, лежа на спине.
11. Тренажеры по типу педалей (10-15 раз).

Комплекс № 8

Дисплазия тазобедренных суставов

Исходное положение – сидя на стуле

1. Ноги поставить на ширину плеч. Отводить стопы в стороны в течение 15-20 сек.
2. Катать мяч стопой вперед, назад, во внешнюю сторону 1-2 мин каждой ногой.
3. Сидя на стуле «верхом» лицом к спинке, сесть и встать 10 раз.

Исходное положение – стоя, держась за спинку стула

1. Перекаты с пяток на носки - 10 раз.
2. Ноги врозь носки развернуты - полу присед 5-8 раз.
3. То же с полным приседанием 8-10 раз.
4. Упражнение на расслабление. Стоя боком к спинке стула производить маховые движения расслабленной ногой, поочередно каждой ногой по 1 мин.

Исходное положение – лежа на спине

5. Отведение одной ноги в сторону, скольжением, по 4-8 раз каждой ногой.
6. Одновременное разведение прямых ног в стороны, скольжением до предела. 4-8 раз.
7. То же, что и 1. 2. но с отрывом пяток от пола.
8. Упражнение «велосипед» - 10 раз.
9. Руки в замок за голову, соединить одноименные: локоть и колено, поочередно, 4-8 раз.

Исходное положение – лежа на боку

1. Отведение ноги, согнутой в коленном суставе 4-8 раз каждой ногой.
2. То же прямой ногой.
3. То же с сопротивлением.

Исходное положение – лежа на животе

1. Поочередное поднимание ног, согнутых в коленных суставах 6-8 раз.
2. То же, но ноги прямые.
3. Ноги вместе одновременное сокращение ягодичных мышц 4-8 раз.
4. Соединить одноименные локоть и колено «по-пластунски» 4-8 раз.
5. Руки в замок на полу, подбородок на руках. Поднять голову - вдох, опустить - выдох, 3-4 раза.

Комплекс № 9 (на большом ортопедическом мяче)

Дисплазия тазобедренных суставов

1. Исходное положение - лежа на животе, взрослый, сидя на корточках, держит руками вытянутые ноги ребенка. Прокатывание на мяче вперед-назад.
2. Исходное положение - ребенок лежит на мяче, взрослый держит его за ноги. Прокатывание вперед, взрослый поднимает ноги вверх, голова внизу, опора на ладони. Ноги, туловище на одном уровне.
3. Исходное положение - то же. Взрослый держит ребенка за туловище. Согнуть одну ногу в колене, подтянуть ее к туловищу. То же другой ногой.
4. Исходное положение - взрослый сидит лицом к ребенку, держит его за вытянутые руки, ноги у ребенка вытянуты. Прокатывание влево - вправо. ребенок удерживает равновесие.
5. Исходное положение - лежа на животе, взрослый сидит сбоку ребенка держит его за поясницу, ладони у ребенка на полу. Поочередные махи ногами вверх-вниз.

6. Исходное положение - взрослый сидит лицом к ребенку, держит его за вытянутые руки впереди. Поднять руки, ноги и удержать несколько секунд.

7. Исходное положение - сидя на мяче, стопы поставить на пол. руки на бедрах, спина прямая. Сохранить правильную осанку, голову не опускать. (10 сек.)

8. Исходное положение - то же. Движения тазом влево - вправо.

9. Исходное положение - то же, руки вдоль туловища. Переваливаемся с одного бока на другой, имитация движения медведей.

10. Дыхательное упражнение. Вдох - через нос, выдох - через губы, сложенные в трубочку.

Комплекс № 10 (сюжетного типа)

1. Дисплазия тазобедренных суставов

Взрослый предлагает детям сесть в вагоны

Вот поезд наш едет, колёса стучат,

А в поезде нашем ребята сидят

2. Построение в колонну

Ходьба с движениями рук, согнутых в локтях

Чу-чу-чу - пыхтит паровоз,

Далёко, далёко ребят он повёз.

Паровоз кричит: ду-ду!

Я иду, иду, иду!

А вагоны стучат, а вагоны говорят:

Так-так-так-так, так-так-так-так.

Едем, едем мы быстрее,

не боимся мы зверей.

Паровоз идёт потише,

Остановка значит ближе.

Ду-ду-ду! Стоп!

3. Полуприседание, руки согнуты над головой, сомкнуты ладони

«Домик»

Стоит в поле теремок, он ни низок, ни высок.

Кто в теремочке живёт?

Кто в невысоком живёт?

Дети: - Кто?

4. Стоя ноги врозь, руки к плечам перекаты (носки, пятки)

Мышка-норушка, мышка-побегушка.

Мышка веничек берёт, и весь пол она метёт.

А ещё кто?

Глубокий присед, колени врозь, руки внизу между стопами.

Лягушка-квакушка в домике живёт.

Кто ещё? - Зайка.

5. Упражнение в исходном положении - лёжа на спине. Соединить колено и локоть, поочерёдно. То же на животе

Потерялся зайка, нет его нигде. Где ты, зайка, где?

Скачет зайка, лапки соединяет.

6. Упражнение в исходном положении. Развести колени, согнуть и соединить подошвы, вернуться в исходное положение

А вот следы чьи? Кто-то по дорожке,

Посмотрим тут немножко.

Ходит за кустом, кто-то бродит под мостом.

7. Упражнение в исходном положении - лёжа на спине. Соединить колено и локоть, поочерёдно. То же на животе

Мышки выползают, ох, как они глядят,

молока они хотят.

Пустите здесь пожить.

Будем дом ваш сторожить.

Лучше нас, лесных мышей,

нет на свете сторожей!

8. Упражнение «Велосипед»

Тише, тише, тук-тук.
Кто-то в терем наш стучит,
Хвост бедняге оторвали,
Чуть до смерти не задрали.
Плачет бедный наш волчок,
Чтоб пустили в теремок.
Буду в дом дрова носить,
Буду терем я чинить.

9. Упражнение в исходном положении - лёжа на спине. Согнуть ногу в колене, прижать к животу, отвести коленку в сторону, разогнуть ногу; то же другой ногой

Вот красавица лиса. Как поднимет лапку. Вот эдак и вот так.
Вот идёт хозяин леса. И всю зиму напролёт
Ему снится вкусный мёд.
Сильно может он реветь.

10. Упражнение. Ноги разведены в ходьбе, скамейка между ног

Кто же это? Медведь.
Он идёт через ров.
Миша, в терем не ходи,
Миша, терем не дави!

11. Ходьба с дыхательными упражнениями

Дружно, весело ребята проживают в теремке.
Всем мы им желаем дружбы вечной на земле

Литература

1. Аганянц Е.К. Возрастные анатомо-физиологические предпосылки к применению физических упражнений при сколиотической болезни у детей подростков [Текст]/ Е.К. Аганянц, А.П. Шклярченко //Проблемы реабилитации. - СПб., 2001- № 2.- С. 109-114.
2. Абрамова, Г. С. Возрастная психология [Текст] : учеб. для вузов / Г. С. Абрамова. – М. : Издательство Юрайт, 2014. – 811 с.
3. Алексеева, Л. М. Комплексы детской общеразвивающей гимнастики [Текст] / Л. М. Алексеева – Ростов н/Д. : Феникс, 2005. – 208 с.
4. Барбашов, С. В. Теоретико-методические основы личностно-ориентированной технологии физкультурного образования школьников [Текст] / С. В. Барбашов. – Омск, 2000. – 389 с.
5. Безруких, М. М., Физиология развития ребенка [Текст]: теоретические и прикладные аспекты / М. М. Безруких, Д. А. Фарбер. – М. : Академия, 2002. – 416 с.
6. Безруких, М. М., Возрастная физиология [Текст] : физиология развития ребенка / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – М. Академия, 2003. – 416 с.
7. Белая, К. Ю., Как обеспечить безопасность дошкольников [Текст] : конспекты занятий по основам безопасности детей дошкольного возраста / К. Ю. Белая, В. А. Зимонина. – М. : Просвещение, 2000. – 94 с.
8. Васильева, М. А., Программа воспитания и обучения в детском саду [Текст] / М. А. Васильева, В. В. Гербова, Т. С. Комарова. – М. : МозаикаСинтез, 2005. – 208 с.
9. Виноградов, П. А., Основы физической культуры и здорового образа жизни [Текст] / П. А. Виноградов, А. П. Душанин, В. И. Жолдак. – М.: Просвещение, 1996. – 587 с.
10. Воротилкина, И. П. Организация двигательной активности дошкольников. [Текст] / И. П. Воротилкина // Дошкольное воспитание. – 1998. – № 6. – С. 26-31.50

11. Гаврючина, Л. В., Здоровьесберегающие технологии в ДОУ [Текст]: методическое пособие / Л. В. Гаврючина. – М. : ТЦ Сфера, 2008. – 160 с.
12. Горбатова, М. С. Оздоровительная работа в ДОУ [Текст] / М. С. Горбатова. – Волгоград : Учитель, 2011. – 432 с.
13. Горбунова, О. В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия [Текст] / О. В. Горбунова. – Санкт-Петербург : Детство-пресс, 2013. – 112 с.
14. Глазырина, Л. Д. Физическая культура дошкольникам: программа и программные требования [Текст] / Л. Д. Глазырина. – М. : Просвещение, 2003. – 144 с.
15. Докучаева, Г. Н. Здоровье опорно-двигательной системы [Текст] / Г. Н. Докучаева. – М. : Аст-пресс, 2007. – 112 с.
16. Евдокимова, Е. С. Педагогическая поддержка семьи в воспитании дошкольника [Текст] / Е. С. Евдокимова. – М. : ТЦ Сфера, 2005. – 986 с.
17. Иванова, Т. В. Система работы по формированию здорового образа жизни [Текст] / Т. В. Иванова. – Волгоград : Корифей, 2009. – 96 с.
18. Кабанов, А. Н. Анатомия, физиология и гигиена детей дошкольного возраста [Текст] : учебник для дошкольных педучилищ / А. Н. Кабанов, А. П. Чабовская. – М. : «Просвещение», 1969. – 288 с.
19. Каштанова, Т. В. Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении [Текст] : практическое пособие / Т. В. Каштанова. – М. : Дрофа, 2002. – 120 с.
19. Козырева, О. В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно - двигательного аппарата) [Текст] / О. В. Козырева. – М.: Просвещение, 2006. – 112 с.
21. Концепция дошкольного воспитания [Электронный ресурс] // Дошкольное воспитание. – URL: http://www.libussr.ru/doc_ussr/usr_15714.htm (дата обращения 29.07.2017).
22. Коджаспирова, Г. М. Словарь по педагогике [Текст] / Г. М. Коджаспирова, А. Ю. Коджаспиров. – М. : МарТ, 2005. – 448 с.51

23. Котешова, И. А. Нарушение осанки: лечение и профилактика [Текст] / И. А. Котешова. – М. : ЭКСМО, 2004. – 207 с.
24. Кудрявцев, В. Т. Развивающая педагогика оздоровления [Текст] / В. Т. Кудрявцев, Б. Б. Егоров. – М. : Линка-Пресс, 2000. – 296 с.
25. Кузнецова, М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях [Текст] / М. Н. Кузнецова. – М. : АРКТИ, 2002. – 64 с.
26. Лесгафт, П. Ф. Семейное воспитание ребенка и его значение [Текст] / П. Ф. Лесгафт. – М. : Просвещение, 2003. – 170 с.
27. Милюкова, И. В. Лечебная гимнастика и нарушение осанки у детей [Текст] / И. В. Милюкова, Т. А. Едемская. – М. : ЭКСМО, 2003. – 127 с.
28. Моргунова, О. Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ [Текст] / О. Н. Моргунова. – Воронеж : Воронеж-формат, 2005. – 127 с.
29. Новикова, И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников [Текст] / И. М. Новикова. – М. : Мозаика-Синтез, 2009. – 96 с.
30. Пензулаева, Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста [Текст] / Л. И. Пензулаева. – М. : Айрис-Пресс, 2004. – 137 с.
31. Попов, С. Н. Лечебная физическая культура [Текст] : учеб. для студ. высш. учеб. завед. / С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т. С. Гарасеева. – М. : ИЦ «Академия», 2004. – 416 с.
32. Потапчук, А.А. Осанка и физическое развитие детей [Текст] / А.А.Потапчук, М.Д. Дидур. - СПб. : «Речь», 2001. - 162 с.
33. Рунова, М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду [Текст] / М. А. Рунова. – М. : Мозаика-Синтез, 2000. – 256 с.
34. Сериков, В. В. Личностный подход в образовании: концепция и технологии [Текст] / В. В. Сериков. – Волгоград : Учитель, 2003. – 272 с. 1.
35. Соловьева Т.А. Профилактическая физическая культура как базовая основа физкультурных занятий с ослабленными детьми // Здоровый

дошкольник: Тезисы докл. науч.-практ. конф./ Сост. Колодий О.В. СПб.: Новая Ладога, 1997. – 6с.

36. Уткин, В.Л. Биомеханика физических упражнений: Учебное пособие [Текст] / В.Л. Уткин. - М.: Просвещение, 1989. – 174с.