

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад №16 «Белочка»

Согласовано на заседании
педагогического совета
от 30.08.16 № 1 протокола

Утверждаю
Фахрутдинова С.А.
заведующий МАДОУ ЦРР №16
«Белочка»



ПРОГРАММА
«Профилактика нарушения осанки
и плоскостопия у детей 4 -7 лет»

Разработала:
Осадченко Любовь Ивановна
инструктор по физической
культуре.

2016год.

Рецензия

на программу профилактики и коррекции нарушений осанки и плоскостопия у детей 4-7 лет, разработанную Осадченко Любовью Ивановной – инструктором ЛФК высшей квалификационной категории Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка – детский сад №16 «Беличка» (с.Бердск)

Состояние здоровья подрастающего поколения в настоящее время вызывает особую озабоченность у государства и общества. В последнее время отмечается неуклонный рост числа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Рецензируемая программа профилактики и коррекции нарушений осанки и плоскостопия у детей 4-7 лет выполнена в соответствии с современными требованиями по проведению системной профилактической и коррекционно-развивающей работы с детьми дошкольного возраста с применением педагогических технологий.

Несомненным достоинством Программы, представленной на рецензию является то, что она построена на базисной идее оздоровления подрастающего поколения средствами физической культуры и современном дошкольном образовании, написана грамотно, в соответствии с требованиями, предъявляемыми нормативными документами.

Безусловно, актуальность подобных программ сегодня велика, их эффективность предстает перед Программой прозею авторам, послужило, убедительно.

Содержание Программы изложено профессиональным языком, стиль изложения материала четкий, ясный и логичный.

Объемные Программы соответствует требованиям к авторским программам. Осадченко Любовью Ивановной уделяет большое внимание условиям, необходимым для реализации данной программы, формам организации работы.

В Программе четко определены цели и задачи, а также этап работы в ходе ее реализации, которые могут быть успешно решены при условии ее реализации в установленном порядке, при наличии соответствующего кадрового потенциала и соответствующих условий, удовлетворяющих критериям, выдвигаемым при создании комплексных программ.

Целью в программе, кроме того, что она имеет достаточно четко выточенный системный характер, имеет значимые привязки к комплексным упражнениям, являясь тем, что она предполагает мониторинговые исследования динамики физического развития детей, определены эффективность ЛФК.

Данная Программа позволит успешно организовать и проводить коррекционно-педагогическую работу с детьми, имеющими патологию опорно-двигательного аппарата, творчески подходить к реабилитации детей, добиваться хороших результатов.

Программа профилактики и коррекции нарушений осанки и плоскостопия у детей 4-7 лет может быть рекомендована к использованию в практической деятельности.

Директор ЦОЗ «Магистр»
д.м.п., профессор

Зав. лабораторией, к.м.н., доцент



П.А. Склинова

Е.Б. Лейтан

I. Пояснительная записка.

Данная программа описывает содержание деятельности по профилактике нарушений осанки у детей дошкольного возраста, посещающих специализированную группу с нарушением опорно-двигательного аппарата. Программа разработана на основе методических пособий:

- Н.С. Склянова «Реабилитация детей с патологией опорно-двигательного аппарата в условиях дошкольного образовательного учреждения»;
- И.С.Красикова «Плоскостопие. Профилактика и лечение», «Осанка. Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки»;
- А.А. Потапчук «Как сформировать правильную осанку у ребёнка».

Программа представляет комплекс мероприятий, направленных на профилактику заболеваний позвоночника, у детей 5 - 7 лет, который включает занятия корригирующей гимнастикой, а также систему оздоровительных мероприятий в процессе режимных моментов в группе.

Программа предполагает создание оптимальных условий для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у детей и включает не только перспективное планирование, но и темы бесед с детьми и их родителями, консультации врача ЛФК, конспекты открытых занятий с детьми, систему контроля за динамикой физического развития детей осуществляемую детской городской поликлиникой.

Основу комплексов на занятии составляют симметричные корригирующие упражнения на укрепление мышечного корсета.

Срок реализации программы 2 года.

Программа позволяет организовать эффективную работу с детьми дошкольного возраста по профилактике нарушения осанки и может быть использована инструкторами по физической культуре, а также воспитателями для профилактики нарушений ОДА с учётом индивидуальных особенностей детей.

Нормативно-правовое обеспечение реализации программы:

- Федеральный закон от 29.12 2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

- приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Устав МАДОУ ЦРР;
- Программа развития МАДОУ ЦРР.

Актуальность программы.

Одной из приоритетных задач современного дошкольного образования является оздоровление подрастающего поколения средствами физической культуры. Анализ состояния здоровья детей, поступающих в детский сад, воспитанников ДОУ, в течении многих лет показывает постепенное ухудшение физического здоровья дошкольников: растёт количество детей с серьёзными хроническими заболеваниями, увеличивается численность часто и длительно болеющих детей, значительно больше стало детей с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Нарушение осанки – это ещё не заболевание, а только функциональные нарушения. Однако такие нарушения не проходят сами по себе, а ведут к дальнейшему прогрессированию, вплоть до развития серьёзного, нередко требующего оперативного вмешательства заболевания – сколиоза. Но, даже при наличии предрасположенности к заболеваниям позвоночника их можно избежать, если выработать у ребёнка навык правильной осанки и систематически выполнять упражнения, направленные на гармоничное развитие опорно-двигательного аппарата.

Неправильная осанка способствует развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создаёт неблагоприятные условия для функционирования органов грудной клетки, брюшной полости. У детей с нарушением осанки снижены физиологические резервы дыхания и кровообращения, соответственно нарушены и адаптивные реакции, что делает детей с нарушением осанки предрасположенными к заболеваниям лёгких и сердца. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости.

У данной категории детей наблюдается слабость мышц; неэластичность связок снижают амортизационные способности нижних конечностей и позвоночника. Повышается степень риска получить тяжёлые травмы (переломы конечностей, тел позвонков и других частей тела) при прыжках,

занятиях на спортивных снарядах, при борьбе и других, сложных в техническом плане, упражнениях.

Формирование правильной осанки – это задача и педагогическая и гигиеническая, поэтому её необходимо решать общими усилиями педагогов, родителей, а также – это результат многолетнего труда самого ребёнка. Специалисты, работающие над этой проблемой, наиболее эффективным средством профилактики нарушения осанки считают физические упражнения. Их огромное значение доказано многолетней практикой работы с детьми.

В настоящее время для полного восстановления организма широко применяется корригирующая гимнастика, которая необходима всем детям с нарушением осанки, поскольку является одним из ведущих методов, позволяющих эффективно укреплять мышечный корсет.

Упражнения, обеспечивающие коррекцию нарушения осанки, называют корригирующими (специальными), они оказывают разнообразные действия в зависимости от их подбора, методики выполнения и степени нагрузки.

В данной программе представлена система работы по профилактике имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата (ОДА) в условиях ДОО у детей старшего дошкольного возраста.

В процессе освоения материала обеспечивается единство биологического, психического и социального благополучия, происходит коррекция индивидуальных нарушений опорно-двигательного аппарата.

Цель программы: Создание условий для профилактики имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата у детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

- Диагностировать ранние нарушения опорно - двигательного аппарата;
- Формировать осознанную мотивацию детей к сохранению и укреплению своего здоровья во взаимодействии с педагогами ДОО и родителями;
- Осуществлять коррекцию имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата формируя у детей стереотип правильной осанки, укреплять мышцы участвующие в формировании свода стопы;
- Обогащать личный субъектный опыт каждого ребёнка в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослым: поощрять самостоятельность, настойчивость при выполнении общеразвивающих упражнений; побуждать к достижению лучшего результата, поддерживать стремление адекватно оценивать свои собственные успехи и достижения;

- Приобщать к ценностям здорового образа жизни воспитанников ДОУ и их семей;
- Развивать устойчивый интерес к систематической двигательной активности и физическому совершенствованию;
- Воспитывать ценностное отношение детей к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

Этапы реализации программы.

1 этап – подготовительный:

- оформление документации (индивидуальная карта ребёнка ортопедической группы, формы учёта диагностики инструктора по физической культуре).
- материально-техническое оснащение спортивного зала, групповых комнат.

2 этап – практический:

- тестирование физических качеств, оценка качественных и количественных показателей физического развития;
- коррекция нарушений осанки и лечебно-оздоровительные мероприятия;
- лечебно-профилактическая работа.

3 этап – аналитический:

- анализ результатов коррекционно-оздоровительной работы (тестирование), обсуждение результатов на педсоветах, родительских собраниях.

Ожидаемые результаты реализации программы.

Первый год обучения:

1. Дети знают о значении корригирующей гимнастики для здоровья, правила личной гигиены и техники безопасности при выполнении упражнений.
2. Они имеют представление о параметрах правильной осанки: подбородок находится под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут вовнутрь.
3. У детей сформированы представления о гигиенической культуре: они периодически контролируют правильность осанки (у зеркала, у стены).
4. Развита мотивация к сбережению своего здоровья.
5. Дети точно, энергично и выразительно выполняют физические упражнения.

6. Осуществляют самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей.
7. Закрепляют двигательные умения в самостоятельных играх и спортивных упражнениях.
8. У детей сформирована осознанная потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании; ценностное отношение к своему здоровью.

Второй год обучения:

1. Дети имеют представление о здоровье, его ценности; полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
2. Дети знают и выполняют правила ортопедического режима: (не поднимать и не носить тяжести, не прыгать с высоты, спать на жесткой постели с маленькой подушкой, правильно сидеть, чаще менять позы при длительной статической нагрузке).
3. У детей развита потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
4. Развита интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.
5. Сформировано умение осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений: для растяжения мышц и связок позвоночника, для развития мышечной силы, - отжимание от пола, подтягивание на перекладине, упражнения для профилактики плоскостопия, расслабления мышц туловища и конечностей с использованием образных сравнений.
6. Дети самостоятельны в выполнении жизненно важных привычек ЗОЖ. Они сохраняют положение правильной осанки в детском саду и дома с напоминанием взрослых и самостоятельно.

II. Содержание образовательной деятельности

Перспективный план.

(старшая группа, возраст детей 5 – 6 лет)

№ п/п	Содержание деятельности	Ответственный	Время проведения
Диагностический блок.			
1.	Обследование детей методом компьютерной оптической топографии	Специалисты НИИТО	1 раз в год (март)
2.	Измерение антропометрических данных (рост, вес, динамометрия)	Медицинская сестра ДОУ	2 раза в год (сентябрь,

			май)
3.	Контрольные осмотры	Врач ЛФК, мед. сестра детской поликлиники	3 раза в год (сентябрь, декабрь, май)
4.	Контрольное тестирование	инструктор по физической культуре, мед. сестра ДОУ.	3 раза в год (сентябрь, декабрь, май)
Теоретический блок.			
1.	Беседа «Почему важно соблюдать правильную осанку»	инструктор по физической культуре	2 раза в год (сентябрь, апрель)
2.	Презентация мультимедийной программы для детей «Секрет позвоночника»	инструктор по физической культуре	Октябрь
3.	Тематическое занятие «Растём здоровыми, крепкими, жизнерадостными»	Воспитатели	Ноябрь
4.	Рассматривание иллюстраций «Профилактика нарушения осанки»	Воспитатели	В течение года
5.	Консультация для воспитателей «Особенности развивающей предметно-пространственной среды в группе для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата»	инструктор по физической культуре	Сентябрь
6.	Оформление информационных стендов в родительском уголке	Воспитатели	В течение года
7.	Родительские собрания на тему «Профилактика нарушения осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста»	Врач ЛФК, инструктор по физической культуре	Октябрь
8.	Оформление буклетов «Если у вашего ребёнка нарушение осанки»	инструктор по физической культуре	Декабрь
9.	Открытые занятия для родителей	инструктор по физической культуре	Ноябрь, май.
10.	Родительское собрание «Формирование у детей мотивации к	Воспитатели	Апрель

	здоровому образу жизни в условиях семейного воспитания»		
Практический блок			
1.	Комплекс корригирующей гимнастики №1. Упражнения игрового характера с круговой лентой	инструктор по физической культуре	Сентябрь (III – IV неделя), октябрь, ноябрь
2.	Комплекс корригирующей гимнастики №2. Упражнения на фитболах и стопоходах	инструктор по физической культуре	Декабрь (I – II неделя), январь
3.	Комплекс корригирующей гимнастики №3. Упражнения с гимнастической палкой.	инструктор по физической культуре	Февраль, март
4.	Комплекс корригирующей гимнастики №4. Упражнения с воздушными шарами.	инструктор по физической культуре	апрель, май (I – II неделя)
5.	Мастер – класс для родителей «Занимаемся вместе дома».	инструктор по физической культуре	Ноябрь

Перспективный план.
(подготовительная группа, возраст детей 6 – 7 лет)

№ п/п	Содержание деятельности	Ответственный	Время проведения
Диагностический блок.			
1.	Обследование детей методом компьютерной оптической топографии	Специалисты НИИТО	1 раз в год (март)
2.	Измерение антропометрических данных (рост, вес, динамометрия)	Медицинская сестра ДОУ	2 раза в год (сентябрь, март)
3.	Контрольные осмотры	Врач ЛФК, мед. сестра детской поликлиники	3 раза в год (сентябрь, декабрь, май)
4.	Контрольное тестирование	инструктор по физической культуре, мед. сестра ДОУ	3 раза в год (сентябрь I – II неделя), декабрь (I – II

			неделя), май (III – IV неделя)
Теоретический блок.			
1.	Беседа «Почему важно соблюдать правильную осанку»	инструктор по физической культуре	2 раза в год (сентябрь, март)
2.	Презентация мультимедийной программы для детей «Осанка по заказу»	инструктор по физической культуре	Октябрь
3.	Тематическое занятие «Мы любим спорт»	Воспитатели	Ноябрь
4.	Рассматривание иллюстраций «Профилактика нарушения осанки»	Воспитатели	В течение года
5.	Консультация для воспитателей «Особенности развивающей предметно-пространственной среды в группе для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата»	инструктор по физической культуре	Сентябрь
6.	Оформление информационных стендов в родительском уголке	Воспитатели	В течение года
7.	Родительское собрание на тему «Факторы влияющие на формирование опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста »	Врач инструктор по физической культуре ЛФК,	Декабрь
8.	Оформление буклетов «Домашнее задание»	инструктор по физической культуре	Сентябрь
9.	Открытые занятия для родителей.	инструктор по физической культуре	Ноябрь, февраль, май.
10.	Родительское собрание «Формирование у детей мотивации к здоровому образу жизни в условиях семейного воспитания»	Воспитатели	Апрель
Практический блок			
1.	Комплекс корригирующей гимнастики №1. Упражнения с	инструктор по физической	Сентябрь (III – IV неделя),

	гимнастической палкой	культуре	октябрь, ноябрь
2.	Комплекс корригирующей гимнастики №2. Упражнения на фитболах и стопоходах.	инструктор по физической культуре	Декабрь (III – IV неделя), январь
3.	Комплекс корригирующей гимнастики №3. Упражнения с гантелями	инструктор по физической культуре	Февраль, март
4.	Комплекс корригирующей гимнастики №4. Упражнения с набивными мячами.	инструктор по физической культуре	Апрель, май (I –II неделя)
5.	Мастер – класс для родителей «Домашнее задание»	инструктор по физической культуре	Апрель.

**Комплекс корригирующей гимнастики №1.
Упражнения игрового характера с круговой лентой.
Старшая группа.**

№	Содержание упражнений	Дозировка, темп	Особенности выполнения
1.	Проверка правильной осанки у коррекционной стены. Шаг вперёд, присед, встать, принять правильную осанку; шаг назад к стене, проверить осанку.	1 – 2 р.	Прижать к стене пятки, икроножные мышцы, ягодичицы, затылок, плечи.
2.	Ходьба на носках, руки на пояс; на пятках; в полуприсяде; обычная.	1 круг.	Спина прямая, локти отвести назад.
3.	Руки к плечам – круговые движения вперёд – назад.	1 круг.	Спина прямая, голову не опускать
4.	Лёгкий бег по кругу, «змейкой»	1 мин.	Активно работать руками.
5.	Медленная ходьба		
6.	И.п. – стоя лицом в круг, руки с лентой на груди. 1 -поднять руки вверх – вдох, 2 -опустить руки – выдох.	3-4р. медленны й	Вдох носом, выдох через рот.

7.	И.п. – руки с лентой внизу; 1 – выпрямить руки вперёд, 2 – поднять вверх, 3 – руки вперёд, 4 – опустить.	5 – 6 р. Темп средний	Следить за осанкой.
8.	И.п. – то же; 1 – руки с лентой поднять вверх правую (левую) ногу отставить на носок назад, 2 – вернуться в и.п.	5 – 6 р. Темп медленны й	Руки прямые, упор ноги на носок.
9.	И. п. – то же; перебирая ленту руками, передавать её вправо (влево) по кругу.	2 раза в каждую сторону.	Следить за осанкой.
10.	И. п. – то же; руки с лентой внизу. 1-наклониться вперёд вниз, положить ленту на пол, 2 – выпрямиться, хлопок над головой, руки через стороны, 3 – наклониться, взять ленту в руки, 4 – и.п.	6 – 8 раз.	Ноги прямые, колени не сгибать.
11.	И. п.- лента на уровне бедра. По команде перешагнуть ленту поочерёдно правой и левой ногой, встать руки с лентой сзади. По команде перешагнуть ленту назад.	6 раз	Принять правильную осанку. Дыхание произвольное.
12.	И. п. – стоя лицом в круг. 1 – присесть, колени в стороны, руки с лентой вперёд, 2 – руки вверх (вдох), 3 – руки вперёд (выдох), 4 – и.п.	6-8 раз.	Держать спину прямо.
13	И.п. –стоя на коленях, спиной к ленте, руки на поясе. 1-2 прогнуться назад, правой рукой достать до правой стопы, выпрямиться.3-4 левой рукой до левой стопы, 5-6 прогнуться назад, опереться на обе стопы руками, вернуться в и.п.	6 раз.	Спина прямая, на пятки не присаживаться.
14.	И.п. – сидя, упор рук за спиной, ноги прямые. Вращение ступнями	5 кругов. в разном	Носки тянуть, спину держать прямо

	по кругу, рисуем «солнышко».	направлен ии.	
15	И.п. – лёжа на животе, лента в вытянутых руках. 1 – поднять прямые руки вверх, прогнуться, 2-3 держать это положение, 4 – вернуться в и. п.	5 – 6 раз.	Голову не запрокидывать, руки прямые.
16	И. п. – то же, руки под подбородком; 1 – поднять прямые ноги вверх, 2 – развести их в стороны, 3- соединить, 4 – и.п.	6 раз.	Ноги прямые, колени не сгибать.
17.	И. п. – лёжа на животе, руки в «замок» на спине. 1 – поднять плечи, грудь, прогнуться ; 2 – вернуться в и. п.	5 – 6 раз.	Руки прямые, голову не запрокидывать.
18.	И.п.- то же, руки согнуты в локтях перед грудью. 1 – выпрямить руки, поднять корпус вверх - вдох; вернуться в и.п.- выдох	3 – 4 раза	Голову не запрокидывать, акцент на дыхание.
19.	И.п. – то же. 1 – 4 движение руками «плывём брассом», 5 – 8 отдых, руки в стороны.	2 р.	Голову не запрокидывать.
20.	И. п. – лёжа на спине, руки вдоль тела. 1 -4 поднять прямые ноги вверх, коснуться носками ног ленты над головой.	3 – 4 р	Ноги вместе, колени не сгибать.
21.	И. п. – стоя, руки с лентой внизу. 1 – поднять руки вверх – вдох, 2 – опустить руки – выдох.	3 4 р.	Глубокое дыхание.
22.	Проверка осанки у коррекционной стены.	1р.	

**Комплекс корригирующей гимнастики №2.
Упражнения на фитболах и стопоходах.
Подготовительная группа.**

№	Содержание упражнений	Дозировка, темп	Особенности выполнения
---	-----------------------	--------------------	---------------------------

1.	«Правильная осанка». И. п. – сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бёдрах, спина прямая. Качаться сохраняя правильную осанку.	15 сек. средний	Голову не опускать, стопы прижаты к полу.
2.	«Мячики». И. п. – сидя на мяче, руки на бёдрах. Лёгкие подпрыгивания с вынесением ноги вперёд на пятку.	20 сек. средний	Спина прямая.
3.	«Круги». И. п. – то же, руки к плечам. Круговые вращения локтями вперёд – назад.	8р.	Спина прямая, качаясь на мяче.
4.	«Рывки». И. п. – то же, руки согнуты в локтях перед грудью, рывки согнутыми и прямыми руками.	10р.	Держать спину прямо, качаться на мяче.
5.	«Хлопки». И. п. – то же, лёгкие подпрыгивания на мяче с хлопком вверху над головой и внизу хлопая по мячу.	10р.	Руки через стороны, следить за осанкой.
6.	И. п. – стоя, поднять фитбол перед грудью на вытянутых руках, зафиксировать и вернуться в и. п.	8 р. медленный	Дыхание произвольное.
7.	И. п. – то же, ноги шире плеч. Наклон вперёд, фитбол в руках, завести его за голову и вернуться в и. п.	6 – 8р.	Спину выпрямить, локти в стороны.
8.	И. п. – сидя, фитбол между ног. Поднять фитбол прямыми в коленных суставах ногами.	8р.	Упор рук за спиной.
9.	И. п. – лёжа на спине, фитбол в руках над головой. Перейти в положение сидя, перекачивая фитбол по груди, животу, ногам, затем вернуться в и.п.	6 – 8р. медленный	Ноги от пола не отрывать.
11.	«Обними себя». И. п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки на поясе. Сильный вдох и выдох.	3 – 5р.	На вдохе – руки в стороны.

12.	«Прокатись». И. п. – тоже, руки опустить. Сгибая ноги в коленном суставе, перейти в и. п. лёжа на спине и обратно.	5 – 6р. медленный	Упор на ноги, страховка руками.
10.	«Откати мяч». И. п. – сидя на полу, ноги в стороны, руки на фитболе. Откатить и прикатить фитбол вперёд – назад.	6 – 8. медленный	Обратить внимание на растяжение мышц.
13.	«Лёжа на мяче». И. п. – лёжа грудью на мяче, стопы в упоре на полу, перейти в положение - мяч под коленями до горизонтального уровня, затем поднять правую ногу, затем левую, вернуться в и.п	5 – 6р. медленный	Страховка руками, колени не сгибать, прокатить мяч до носков ног.
14.	«Пловец». И. п. – стоя на коленях перед мячом, опираться на него грудной клеткой. Прокатить мяч вперёд, выполнив движения руками как при плавании «брассом».	6р.	Голову не запрокидывать.
15.	И. п. – ноги стоят параллельно друг другу тело ищет точку равновесия правой и левой половины туловища.	2 – 3мин.	Постоять на стопоходе. Дыхание спокойное, глубокое.
16.	И. п. – то же, руки через стороны вверх, ладони параллельны друг другу. «Растём, как можно выше».	6р.	Удерживать равновесие.
17.	И. п. – то же. Круговые вращения руками вперёд и назад, ноги «шагают» на стопоходе или находятся без движения. «Вертолёт»	8р.	Ноги согнуты в коленях.
18.	И. п. – то же, руки опущены вниз. Руки к плечам, вверх, к плечам, опустить вниз.	6-7р.	Ноги «шагают» на стопоходе.
19.	И. п.- то же, руки согнуты в локтях, лопатки свести, ноги находятся без движения или «шагают» на стопоходе.	2р по 20сек.	«Правильная осанка».
20	Прыжки на фитболе по залу и	2 круга.	Спина прямая,

	вокруг себя.		отталкивание всей стопой.
--	--------------	--	---------------------------

**Комплекс корригирующей гимнастики №3
с гимнастической палкой.
Старшая группа.**

№	Содержание упражнений	Дозировка, темп.	Особенности выполнения
1.	Принятие правильной осанки, отойти на шаг от стены, затем вернуться в и.п.	1-2	Добиваться параллельности плеч и тазового пояса.
2.	Ходьба по кругу обычным шагом.	1 круг.	Спина прямая, плечи развернуть, голову не опускать.
3.	Ходьба на носках, руки на затылке; ходьба на пятках, руки на поясе.	1 круг.	Спина прямая, плечи развернуть.
4.	Ходьба с высоким подниманием бедра.	1\2 круга.	Спина прямая, стараться высоко поднимать бедро.
5.	Круговые движения рук вперед-назад, руки перпендикулярно туловищу, ладони сжаты в кулачок.	10 -12 .	Спина прямая, голову и руки не опускать, выполнять с полной амплитудой.
6.	Дыхательное упр. «Радуга обнимает меня»	3 – 4	Вдох носом, руки в стороны; задержать дыхание на 3 – 4 сек.
7.	Обычная ходьба с переходом на легкий бег.	1 мин.	Во время бега руки согнуты в локтях.
8.	Дыхательное упр. «Варим кашу».	3 – 4	Расслабление тела .
9.	Перестроение по парам. Упражнения с гимнастическими палками.		Соблюдать расстояние.
10.	«Курочки». И. п. – руки на поясе, ходьба по гимнастической палке захватывая её пальцами ног.	3 – 4р.	Спина прямая, голову не опускать.

11.	«Петушки». И. п. – то же, ходьба по гимн. палке на пятках.	3 – 4р.	Следить за осанкой.
12.	«Мишка косолапый» - ходьба на внутренней стороне стопы удерживая палку.	3 – 4р.	Спина прямая.
13.	И. п. – о.с. 1– палку вперёд, 2– вверх, 3- положить на лопатки, 4 – поднять вверх над головой, 5 – палку вперёд, 6 – и.п.	6 – 8р.	Дыхание произвольное.
14.	И. п.- то же, палка в руках перед собой. 1– шаг вперёд, палка вверху над головой, 2 – вернуться в и. п.	бр.	Руки прямые, упор на носок ноги. Прогнуться.
15.	«Ходьба медведя» - круговые движения плечами вперёд назад.	3р. по 4 движения.	Мышцы туловища расслаблены.
16.	«Солнышко». И. п. – сидя, упор рук за спиной, ноги вместе. Вращение носками ног в правую и левую сторону.	5 кругов в разные стороны.	Спина прямая, носки ног тянуть.
17.	«Мельница». И. п. – то же, движения носками ног в разных направлениях.	10 раз.	Спина прямая, носки тянуть.
18.	«Кошечка». И. п. – стоя на коленях и ладонях, 1 – выгнуть спину вверх в поясничной области, 2 – выгнуть в грудном отделе вниз.	6 – 8р. Медленны й темп.	Руки прямые, голову не опускать.
19.	И. п. – сидя, руки на поясе. 1 – наклон вперёд, дотянуться до носков ног, 2 – выпрямиться, руки на пояс, ноги врозь, 3 – наклон вперёд, руками дотянуться до носка правой ноги, 4 – выпрямиться, 5 – тянуться к носку левой ноги, 6 – и.п.	6 – 8р.	Спина прямая, колени не сгибать.
20.	И. п. – лёжа на спине, палка вверху над головой. 1 – поднять правую ногу и руки вверх, 2 – и.п., 3 –поднять левую ногу и руки	8р	Колени не сгибать, носок тянуть.

	вверх, 4 – и. п., 5 – поднять обе ноги и руки вверх, 6 – вернуться в и. п.		
21.	И. п. – то же, руки вверху, 1 – 4 тянуться руками вверх, пятками вперёд, носки на себя – самовытяжение, 5 – 8 расслабиться.	2 – 3р.	Напряжение и расслабления тела.
22.	И. п. - то же, руки под ягодицами. «Велосипед»- имитация езды на велосипеде.	30р.	Работает стопа, разгибать ноги в коленном суставе.
23.	И. п. – лёжа на животе, руки под подбородок. 1 – 2 – согнуть ноги, пятки прижать к ягодицам; 3 – 4 – вернуться в и. п.	бр. Медленны й	Напрячь мышцы ног и спины, дыхание произвольное.
24.	« Звёздочка». И. п. – то же, руки в стороны. 1 – 4 – поднять руки и ноги, держать; 5 – 6 – вернуться в и. п., расслабиться.	бр.	Руки держать на уровне плеч.
25.	И.п. – то же, гимн. палка на спине в прямых руках. 1 – 3 – приподнять и удержать туловище и руки; 4 – и. п.	6 – 8 р средний	Ноги от пола не поднимать.
26.	И. п. – то же, руки согнуты в локтевом суставе, кисти на уровне плеч. 1 – 4 – плавание «брассом», 5 -8 – отдых.	3 – 4р.	Упражнение выполнять в медленном темпе. В расслабленной позе руки в стороны, голову на подбородок.
27	И. п. – сидя на скамье, катать гимнастическую палку стопами – массаж стоп.	30сек.	Профилактика плоскостопия.
28.	И.п. – то же, палка на голеностопе сверху. Сгибание и разгибание стоп, катая палку от носка к голени.	10 – 15р.	Укрепление голеностопных суставов.
29.	Проверка осанки у коррекционной стенки.	2мин.	Каждый ребёнок должен рассказать о правильном положении тела.
30.	Игра м. п. «Ель». На сигнал «ель»	2 -3р.	

	дети принимают правильную осанку; на сигнал «ёлка» - полуприсяд, колени в стороны; «ёлочка» - полный присед, колени в стороны, руки отведены в стороны.		
--	---	--	--

**Комплекс корригирующей гимнастики №1
с гимнастической палкой.
Подготовительная группа**

№	Содержание упражнений	Дозировка, темп	Особенности выполнения
1.	Проверка осанки у коррекционной стены.	1 -2 р	Прижать к стене пятки, икроножные мышцы, ягодичцы/ затылок, плечи.
2	«Стульчик» - полный присед, руки вверх (статическая поза)	1.р.	Держать спину прямой.
3.	Ходьба обычная, на носках руки вверх, ходьба на пятках, руки на затылке.	1 круг.	Голову не опускать,
4.	Ходьба обычная, руки к плечам – круговые вращения локтями вперед – назад.	1\2 кр.	На каждый шаг – вращение локтями.
5.	Ходьба, свободно размахивая руками (на счёт 4-8-12) остановка с проверкой осанки.	1 круг.	Принять правильную осанку.
6.	Лёгкий бег «змейкой», бег с захлестом голени назад, обычный бег.	1 мин.	Дыхание свободное
7.	Ходьба с восстановлением дыхания.		Руки через стороны.
8.	И. п. – о. с. палка внизу в обеих руках; 1 – палку вверх, ногу назад на носок, прогнуться, 2 – и .п.	6 - 8р.	Следить за дыханием, руки прямые.
9.	И. п. – то же, палка внизу за спиной, 1 – подняться на носки, 2 – 3 держать прямое положение спины, 4 – и.п.	6р.	Голову не опускать, лопатки свести.
10.	И. п. – то же, 1 – сесть, палка под коленями, 2 – руки в стороны,	5 – 6р.	Спина прямая, носки оторвать от пола.

	выпрямить спину, 3 – взять палку в руки, 4 – и.п.		
11.	И. п. – палка впереди себя, ноги шире плеч; 1 – наклониться вперёд, вытянуть вперёд руки, 2 – наклон вниз, 3 – поднять руки вперёд, 4 – и. п.	6 -8р.	При наклоне спину выпрямить, колени не сгибать.
12.	Дыхательное упр. «Воздушный шар» - руки лежат на рёбрах, вдох носом, с выдохом произнести «ш-ш –ш».	3 – 4р.	Вдох носом, выдох через рот.
13.	«Кошка пролезает под забор». Медленно прогнуться от шейного до поясничного отделов позвоночника, перейдя с опорой на кисти, вернуться в обратном порядке в и.п.	4р. Выполнять медленно	На пятки не садиться.
14.	И. п. – то же, 1- выпрямить левую руку вперёд, правую ногу назад, потянуться, 2- и. п.; 3 - 4 – то же правой рукой, левой ногой.	6 – 8р.	Руки и ноги прямые.
15.	«Горка». И .п.- сидя, руки в упоре за спиной; 1 – поднять таз, 2-3 – держать это положение, 4 – и. п.	5 -6р.	Упор на ладони и стопы.
16.	«Маляр». И. п. – то же; пальцами стопы водить по ноге как кисточкой, «окрашивая» со всех сторон.	Обе ноги поочерёдно	Руки прямые, носок тянуть.
17	И. п.- лёжа на спине, руки в стороны, ноги согнуты в коленях, 1 – поднять таз от пола,2-3-4-5 – удерживать это положение.	6р.	Упор на плечи и руки, ноги не выпрямлять.
18.	И. п. – ноги на стопах, руки вдоль тела; 1 – потянуться за ладонями вперёд, сесть, 2 – вернуться в и. п.	6- 8р.	Стопы от пола не отрывать, следить за дыханием.
19.	И. п. – лёжа на спине, руки на затылке; 1 – поднять прямые ноги вверх , 2 – согнуть в коленях, 3 – выпрямить ноги, 4 – и.п.	8р.	Ноги прямые, колени не сгибать.
20.	И. п. – то же, руки вверху; 1- сесть руки в стороны, 2- вернуться в и. п.	10 р.	Упражнение выполняется в парах, партнёр фиксирует

			ноги.
21.	Дыхательное упражнение «Каша шипит». И. п. – лёжа на спине, ноги на стопах, кулачки на груди. Вдох – руки вверх, на выдохе руки опустить произнося звук «ш-ш-ш».	3 – 4р.	Вдох носом, выдох через рот.
22.	И. п. – лёжа на животе, руки вперёд; 1 – поднять вверх левую руку и правую ногу, 2- и .п, 3 – поднять правую руку и левую ногу, 4 – вернуться в и. п.	6- 8р	Дыхание произвольное, голову не поднимать.
23.	И. п.- то же, руки под подбородком. «Точка – строчка» 1 – прямые ноги вместе, 2 – ноги врозь.	8р.	Ноги прямые, колени не сгибать,
24.	И. п. – то же, руки в «замок» на спине. 1 –поднять плечи, прогнуться, 2 – 3 держать это положение, 4 – и. п.	8р.	Голову опустить.
25.	И. п. – лёжа на спине, руки в стороны.	30сек.	Отдых в корригирующей позе.
26.	И. п. – то же; руки вперёд, ноги вместе. «Лодочка» 1 – поднять руки вверх, 2 – поднять прямые ноги вверх, прогнуться, 3 – держать это положение, 4 – и. п.	6 – 8р.	Голову не запрокидывать.
27.	Дыхательное упр. «Кит» и. п. – руки перед собой, согнуты в локтях. Вдох – поднять корпус вверх, прогнуться, руки выпрямить; на выдох вернуться в и.п.	3 – 4р.	Внимание на глубокое дыхание.
28.	Отжимание; упор ладонями перед грудью.	10р.	Мальчики от пола, девочки от стены.
	Проверка осанки у коррекционной стены.	2р.	
	Снятие мышечного напряжения у гимнастической стенки. Держась за перекладину – подъём на носки с перекатом на пятки и вытяжением спины.	3 – 4р.	

Комплекс корригирующей гимнастики №2

Упражнения с гантелями.

Подготовительная группа.

№	Содержание упражнений	Дозировка, темп	Особенности выполнения
1.	Коррекция осанки у стены. Шаг вперёд, присед, руки вверх; встать, принять правильную осанку, шаг назад к стене, проверить осанку.		Сохранять правильную осанку.
2.	Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки в стороны – сгибать и разгибать кисти «слоники», «стол».	2 круга средний	Удерживать осанку.
3.	Перешагивание через треугольные модули, прыжки через обручи, ходьба по массажным коврикам, по канату приставным шагом боком.	2р.	Следить за положением корпуса.
4.	Лёгкий бег. Ходьба с восстановлением дыхания.	2 круга.	Активно помогать руками.
5.	И. п. – о. с. 1 – руки с гантелями в стороны, 2 – вверх, встать на носочки, 3 – руки в стороны, 4 – и. п.	бр.	Мышцы спины напряжены.
6.	И. п. – то же. 1 – руки с гантелями через стороны вверх, ногу вперёд на носок.	6 – 8р.	Руки прямые, спину прогнуть.
7.	И. п. – ноги шире плеч; 1 – наклон вперёд, руки в стороны, 2 – руки вниз, 3 – руки в стороны, 4 – и. п.	бр.	В наклоне мышцы спины растянуть
8.	И. п. – о. с., пятки вместе, носки врозь. 1 – присесть, руки вперёд, 2 – и. п.	6 – 8р.	Спина прямая, в руках гантели.
9.	И. п. – лёжа на спине, руки в стороны. 1 – правую руку и левую ногу вверх, 2 – и.п. То же другой рукой и ногой.	5 – 6р. средний	Голову не поднимать, поясница прижата.
10.	И. п. – ноги согнуты в коленях с опорой на стопы, руки с гантелями вперёд. 1 – 2 руки в стороны – вдох; 3 – 4 – и. п. – выдох.	6 -7р.	При разведении рук прогнуться, лопатки соединить.
11.	И. п. – то же, ноги на стопах, руки в стороны. 1 – наклонить колени вправо, 2 – и.п. 3 – наклон коленей влево, 4 – и.	8 – 10р.	Руки от пола не отрывать.

	п..		
12.	И. п. – лёжа на спине, руки вверху. 1 – сесть, руки в стороны, 2 – и. п.	6 – 8р.	Ноги от пола не отрывать, спина прямая.
13.	Дыхательное упр. «Варим кашу». И. п. – лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги на стопах. Вдох – руки вверх, выдох – руки на грудь.	3 – 4р.	На выдохе произнести звук ш- ш-ш

Комплекс корригирующей гимнастики №3
Упражнения с набивным мячом.
Подготовительная группа.

№	Содержание упражнений	Дозировка, темп	Особенности выполнения
1.	Коррекция осанки без опоры и у опоры.	2 подхода.	Непринуждённое, правильное положение тела.
2.	Ходьба обычная, ходьба на носках – руки за голову; на пятках – руки в стороны.	1 круг.	Спина прямая, растянуть мышцы.
3.	Ходьба высоко поднимая колени, на счёт 8 – остановка с проверкой осанки.	3 – 4р.	Плечи развернуть, голову не опускать.
4.	Ходьба с движением рук; 1 – руки «крылышки», 2 – в стороны, 3 – вперёд, 4 – вверх, 5 – за голову, 6 – и. п.	8р.	Руки прямые.
5.	Бег обычный. Бег – руки в стороны, выбрасывая прямые ноги вперёд – назад.	1 мин.	Дыхание произвольное.
6.	Ходьба с восстановлением дыхания.		
7.	И. п. – руки в стороны, мяч на правой ладони; передать мяч из руки в руку над головой над головой вставая на носки.	8 – 10р. медленный	Руки прямые, голову не опускать.
8.	И. п. – то же, мяч в обеих руках за спиной	6р.	Лопатки на спине соединить.

	1 – подняться на носки, мячом не касаться спины, 2 – 3 - держать это положение .бр.		
9.	И. п. – ноги на ширине плеч, мяч за головой. 1 – наклон туловища вперёд, 2 – руки с мячом вытянуть вперёд, 3 – мяч на затылок, 4 – вернуться в и.п.	6 – 8р.	Локти в стороны, при наклоне вперёд максимально растянуть мышцы спины.
10.	И. п. – о. с., мяч за головой. 1 – 4 – приседание, 5 – 8 – вернуться в и.п.	бр. медленный	Сохранять вертикальное положение спины.
11.	И. п. – сидя, упор рук за спиной, мяч между стоп. 1 – поднять таз от пола, 2 – опустить, 3 – поднять ноги с мячом вверх, 4 – и. п..	8р.	Колени не сгибать.
12.	И. п. – то же, мяч под правой ладонью. Прокатывать мяч под прямыми ногами справа- налево.	12 – 15р.	Держать спину и ноги прямыми.
13.	И. п. – то же. Поднять мяч над головой, ногами выполнять скрестные движения «ножницы».	10 – 12р.	Руки и ноги прямые.
14.	И. п. – сидя, мяч между колен, ноги на стопах, упор рук за спиной. 1 – поднять таз от пола, 2 – 3 – держать это положение, 4 – и.п.	8р. медленный	Голову не запрокидывать.
15.	И. п. – лёжа на спине, мячверху над головой. 1 –согнуть ногу в колене, прижать её мячом, 2 – и.п., 3 – мяч на другое колено, 4 – выпрямить ноги, 5 – согнуть в коленях обе ноги, мяч сверху, 6 – вернуться в и. п.	8р средний	Голову не поднимать, вторая нога прямая.
16.	И. п. – мяч между стоп, ноги прямые руки на затылке, 1 – поднять ноги вверх, 2 – согнуть ноги в коленях, удерживая мяч, 3 – выпрямить ноги, 4 – опустить их.	6 – 8р.	Локти развёрнуты, спина ровная.
17.	Дыхательное упр. Мяч на груди, ноги на стопах. Поднять мяч вверх –	4 - 5р. медленный	Мышцы расслабить.

	вдох, опустить на грудь – выдох.		
18.	И. п. – ноги на стопах, руки в стороны, мяч под правой ладонью. 1 – поднять таз, прокатить мяч под спиной, 2 – и.п.	8 – 10 р.	Упор на стопы и плечевой пояс.
19.	И. п. – лёжа на спине, мяч над головой. 1 – поднять правую ногу вверх, 2 – левую, 3 - 4 – ноги в стороны, вместе, 5 – опустить правую ногу, 6 - опустить левую.	бр.	Руки и ноги прямые, носок тянуть.
20.	И. п. – мяч над головой. «Велосипед».	3р.	Дыхание произвольное.
21.	И. п. – ноги на стопах. Подбросить мяч вверх и поймать.	15 – 20 р.	Броски мяча от груди вверх.
22.	И. п. – лёжа на животе, руки в стороны. Прокатывать мяч перед грудью, слева направо.	10 – 12р.	Поднимать грудь, ноги не отрывать.
23.	И. п.- то же, руки под подбородком. 1 – поднять прямые ноги, 2 – 3 – ноги врозь и вместе, 4 – и.п.	8р.	Голову не поднимать, ноги прямые.
24.	И. п. – то же, мяч на спине в прямых руках. 1 – поднять грудь, прогнуться; 2 – 3 – держать это положение, 4 – и. п.	8р.	Голову не запрокидывать, руки в локтях не сгибать.
25.	Отдых в корригирующей позе.	30 сек.	Лёжа на животе, голову на подбородок, руки в стороны.
26.	Отжимание: мальчики от пола, девочки от стены.	10 – 15р.	Спина прямая.
	Коррекция осанки у стены.		
	Игра «Волейбол».		

Структура занятия.

Занятие по корригирующей гимнастике состоит из 3 взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей.

– **Вводная часть:** проверка осанки у коррекционной стенки, различные виды ходьбы, бега – 5мин. Вводная часть (разминка, направлена на то, чтобы размять и разогреть мышцы туловища), составляет 15 – 20% времени.

– **Основная часть:** корригирующие упражнения - блок физических упражнений направлен на укрепление связочно-мышечного аппарата, на развитие гибкости и подвижности позвоночника и формирование нормального свода стопы – 15 -18мин.

Основная часть (физические упражнения по корригирующей гимнастике) по времени занимает 65 -70%.

– **Заключительная часть:** релаксация, подвижная игра – 5-7 мин.

Заключительная часть (восстановление, постепенное снижение физической и психологической нагрузки), занимает 10 -20% времени.

– На занятиях предусмотрено широкое использование подвижных игр, дыхательных упражнений и упражнений на расслабление мышц.

– Занятия проводятся 2 раза в неделю в спортивном зале.

– Количество воспитанников в группе 6- 12человек.

– Продолжительность занятий для детей дошкольного возраста 30 мин.

– Занятие проводится под чётким руководством инструктора, за физическим состоянием воспитанников осуществляет контроль медицинский работник.

Принципы построения занятий

- Индивидуальный подход в методике и дозировке физических упражнений.
- Подбор физических упражнений по анатомическому признаку; из разных исходных положений – стоя, сидя, лёжа.
- Выполнение упражнений с различной амплитудой.
- Разнообразие и новизна в подборе упражнений (10-15% упражнений обновляется, а 85-90% повторяются для закрепления).
- Соблюдение цикличности при выполнении физической нагрузки - физические упражнения чередуют с отдыхом.
- Использование игровых приёмов мотивации детей.
- Интеграция деятельности педагогов ДОО и семей воспитанников.

Используемые методы и приёмы.

Методы	Приёмы
Наглядный метод	1.Показ физических упражнений и использование наглядных пособий (применяются, когда детей знакомят с новым упражнением); имитация; работа со зрительными ориентирами. 2.Наглядно-слуховые приёмы (использование музыкального сопровождения). 3.Тактильно-мышечные приёмы: непосредственная помощь инструктора по физической культуре.

Словесный метод	Объяснение, пояснения, указания, подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы и просьбы к детям, беседы.
Практический метод	Повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой и в соревновательной форме.

Виды деятельности:

- Беседа;
- Ходьба, бег, передвижения;
- Общеразвивающие упражнения, упражнения специального характера
- на ортопедических мячах, стопоходах.
- Подвижные игры;
- Корректирующие упражнения;
- Релаксация; (психогимнастика)
- Массаж и самомассаж.

Физическая нагрузка на занятии коррекционной гимнастики дозируется и зависит от:

- подбора физических упражнений (от простого к сложному),
- продолжительности физических упражнений,
- числа повторений,
- выбора исходных положений,
- темпа движений (на счет 1-4),
- амплитуды движений,
- степени усилия,
- точности,
- сложности,
- ритма,
- эмоционального фактора.

Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности детей.

Интеграция деятельности инструктора по физической культуре с педагогами ДОО



**Упражнения для формирования
и закрепления навыка правильной осанки
(с мешочком)**

1. Стоя у стены или гимнастической стенки с мешочком на голове. Принять правильную осанку, касаясь спиной стены. При этом лопатки, ягодицы, икры ног и пятки должны касаться стенки, голова приподнята. Правильность осанки контролируется самим ребёнком в зеркале или инструктором .
2. Стоя в правильной осанке, положить на голову мешочек с песком. Присесть, стараясь не уронить мешочек. Встать в исходное положение.
3. Ходьба с мешочком на голове с остановками для контроля правильной осанки.
4. Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через препятствия – верёвочку, гимнастическую скамейку и т.п.
5. Стоя в правильной осанке с мешочком на голове напротив партнёра. Перебрасывание и ловля мяча с сохранением правильной осанки, стараясь не уронить мешочек с головы.
6. Ходьба с мешочком на голове с выполнением задания: в полуприсяде, с высоким подниманием коленей, скрестным шагом, боком, приставным шагом и т.д.
7. Ходьба с мешочком на голове на носках, на пятках, на наружном своде стоп.
8. Сидя на гимнастической скамейке напротив друг друга, принять правильную осанку, положить мешочки с песком на голову, взять в обе руки мяч. Броски мяча от груди обеими руками партнёру и ловля мяча с сохранением правильной осанки, не роняя мешочек.
9. Положить мешочек на голову ребёнка и предложить ему становиться то на правое, то на левое колено, не роняя мешочка. Выполнять медленно
10. Стоя в правильной осанке с мешочком на голове. Поднять руки вверх, в стороны, вернуться в исходное положение.

Гимнастика после сна (профилактика плоскостопия)

Лиса.

Лиса павою похаживает,
Шубу пышную поглаживает,
Шуба рыжая лисы
Несказанной красоты.

Ходьба на носках, руки внизу, поворачивая голову вправо, влево (лиса оглядывается на свой хвост)

Медведь.

Медведь по лесу бродит,

От дуба к дубу ходит.

Ходьба на наружной стороне стоп.

Находит в дуплах мёд

И в рот себе кладёт. *Поднимаясь на носки, руки вверх, (медведь достаёт из дупла мёд), опускаясь на пятки, руки вниз.*

Оленёнок.

Рано поутру спросонок

Был капризным оленёнок.

Ходьба на месте, поочерёдно поднимая пятки, не отрывая носки от пола.

Левой ножкой – топ – топ!

Правой ножкой – топ – топ!

Бьют копытца – цок – цок!

Оленёнок – скок – скок!

Стоя ноги вместе, руки на пояс, поочерёдно сгибать ноги вперёд , вытягивая носки – «копытцем»- об пол.

Ёжик.

По сухой лесной дорожке,

Топ- топ –топ – топчут ножки.

Ходит – бродит вдоль дорожек

Весь в иголках серый ёжик.

Ищет ягодки, грибочки,

Для сыночка и для дочки.

Ходьба в полуприсяде на носках мелкими шагами, руки согнуты перед грудью локтями вниз.

Зайчик.

Зайка по лесу скакал,

Зайка корм себе искал.

Подскоки на носках, пятки вместе.

Игры для закрепления правильной осанки.

Подвижная игра – естественный спутник в жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Игра – самый увлекательный способ обучения, формирования детской души, развития физических сил и возможностей. Правила подвижных игр диктуют быстрые и разнообразные физические действия занимающихся. Ситуация игры постоянно изменяется, предъявляя к игроку требования по концентрации внимания, правильному его распределению и переключению хорошей координации

движений. Подвижные игры развивают память, инициативу, волевые качества, восприятие пространственной и временной ориентировки, укрепляют сердечнососудистую и дыхательную систему, активизируют обмен веществ, развивают двигательный аппарат. Игры помогают формировать эмоционально-волевую сферу и нравственные качества.

«Мяч в кругу»

Играющие располагаются по кругу, лёжа на животе, лицом к центру, руки согнуты в локтях. У одного из играющих мяч (резиновый).

Слегка выпрямляясь, этот игрок толкает, (бросает) мяч одному из участников игры и занимает и.п. Мяч переходит к различным игрокам и не выпускается из круга.

Назначение игры – укрепление мышц спины, разгрузка позвоночника (ноги от пола не отрывать).

«Ножной мяч в кругу».

Играющие сидят лицом в кругу, опираясь руками в пол за спиной. Сидящие в кругу берут ногами мяч катят (бросают) его кому – либо из игроков, мяч не должен выходить из круга.

Значение игры – разгрузка мышц спины и нижних конечностей.

«Попади мячом в кеглю».

Дети, построенные в одну шеренгу, ложатся на живот, в руках у каждого участника игры поставлена кегля. Толчком рук от груди надо мячом кеглю.

«Пятнашки ёлочкой».

Дети становятся у стенки без плинтуса, приняв правильную осанку, руки несколько отведены в стороны (дети изображают ёлку с опущенными ветками). Из детей выбирается водящий, он будет пятнать играющих. По команде дети выбегают, а водящий старается их запятнать. Играющие спасаются в свои домики, т.е. стараются встать у стены в правильной осанке и тогда пятнать их нельзя.

«Эстафета змейкой».

Дети построены в две шеренги, проползти змейкой между предметами поставленными в ряд, ширина прохода между кеглями 30 см. Выигрывает не сбивший ни одной кегли.

«Совушка».

Играющие свободно располагаются по группе. Где-то сидит «сова». Воспитатель говорит – «День наступает, всё оживает», все играющие передвигаются по группе, выполняя различные движения имитируя руками полёт бабочек, стрекоз, прыгают, бегают. На команду воспитателя – «Ночь наступает, всё замирает, сова вылетает». Все должны немедленно

остановиться, принять правильную осанку. «Сова» облетает играющих, зорко осматривая детей. У кого плохая осанка, того «сова», забирает в « дупло».

«Котофей».

Дети выполняют роль мышей, сидят на корточках; в середине круга - ребёнок кот «Котофей».

«Котофей» - Есть мыши в саду?

Дети – Есть!

«Котофей» - Боятся кота?

Дети – Нет! (Дети встают, подняв руки вверх, потягиваются).

«Котофей» - А я Котофей разгоню всех мышей!

После этих слов Котофей ловит детей.

«Гонка мячей».

Дети стоят в 2 колонны. У первых детей в колонне мячи. По команде они начинают передавать мяч назад над головой, затем вперёд к первому наклонившись, дальше назад через правую сторону и вперёд через левую.

Психогимнастика

Психогимнастика - это упражнения на снятие напряжения и расслабления мышц, направленные на восстановление работоспособности после тренировки.

При расслаблении снижается тонус не только скелетных мышц, но и гладкой мускулатуры внутренних органов в соответствующих зонах. Упражнения в расслаблении — прекрасный способ тренировки тормозных реакций для возбудимых детей. Постоянные стрессы вызывают напряжение мускулатуры всего тела, и расслабление лица и рук хорошо снимает психическую нагрузку и облегчает расслабление более крупных мышц.

Растягивание хронически сокращенных мышц и потерявших эластичность суставов и связок необходимо для формирования правильной осанки не меньше, а то и больше, чем укрепление ослабленных мышц. Чтобы избежать растяжений, движения при растягивании должны быть медленными, пружинящими. Для лучшего расслабления мышц растягивать их следует на вдохе. Особенно важны упражнения на растягивание мышц при увеличенных физиологических изгибах.

Сила улыбки

- Вдохни глубоко-глубоко и задержи дыхание. Откинь голову назад, сделай сильный выдох, выдувая воздух как можно выше, чтобы он долетел до потолка... Повтори это ещё раз.

Глубоко вдохни... Задержи воздух... Запрокинь голову... Сильно выдохни, выдувая воздух до потолка...

Теперь снова вдохни. И когда будешь сейчас выдыхать, постарайся улыбнуться. Почувствуй, как во время улыбки растягиваются твои губы и как напрягаются мышцы щёк...

Сделай это ещё раз и попробуй улыбнуться пошире. Представь себе, что видишь перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплывается в широкой дружеской улыбке. (Повторяйте этот шаг до тех пор, пока Вы не увидите улыбку на лицах всех детей.)

Когда ты сейчас снова улыбнёшься, почувствуй, как улыбка переходит в твои руки, доходит до ладоней. Возможно, ты заметишь в ладонях легкое покалывание. Дыши и улыбайся... И ощущай, как твои руки и ладони наполняются улыбающейся силой солнышка.

Когда ты улыбнёшься снова, почувствуй, как твоя улыбка спускается всё ниже и доходит до ног, до самых кончиков ступней. Ощути тепло солнца под подошвами ног. Возможно, ты заметишь, как твои ноги и ступни начнут слегка подпрыгивать от этой улыбающейся солнечной силы.

Ощути улыбку во всём своём теле. Улыбаясь, ты хорошо чувствуешь себя с ног до головы, ощущаешь радость всеми клеточками своего тела.

Теперь снова глубоко вдохни и задержи на мгновение дыхание. Представь, что в твоей груди находится большой золотой шар. Это настоящее солнце внутри тебя, внутри твоего сердца. Когда ты будешь сейчас выдыхать, пусть это солнце улыбается. Снова набери побольше воздуха, задержи дыхание и почувствуй, как солнце внутри тебя широко и дружелюбно улыбается. И ты сможешь потом вызывать в себе это приятное чувство, вспоминая картину улыбающегося солнца.

Теперь немного потянись и выпрямись. Открой глаза и снова окажись с нами в этой комнате.

Путешествие на облаке

- Я хочу пригласить тебя в путешествие на облаке. Прыгни на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как твои ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке.

Теперь начинается путешествие. Твоё облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер овеивает твоё лицо?

Здесь, высоко в небе, всё спокойно и тихо. Пусть твоё облако перенесёт тебя сейчас в такое место, где ты будешь счастлив.

Постарайся мысленно «увидеть» это место как можно более точно. Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное... (Пауза 30 секунд.)

Теперь ты снова на своем облаке, и оно везёт тебя назад. Слезь с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покатило... Теперь понаблюдай, как оно медленно растает в воздухе... Потянись, выпрямись и снова будь бодрый, свежий и внимательный.

У моря

- Сядьте поудобнее и закройте глаза... Сделайте три глубоких вдоха и выдоха.

Если ты хорошенько прислушаешься, то можешь услышать, как волны океана мягко накатываются на берег. Быть может, сначала шум океана слышится где-то далеко, однако постепенно звук накатывающейся на берег воды становится все громче и громче... Затем волна откатывается обратно... Потом снова бросается на берег и снова отступает... Ритм прибоя звучит ровно и успокаивающе. Пусть волны смоят и унесут твои заботы и всё, что тебя беспокоит. И подобно тому, как волны разглаживают песок на берегу, они могут сделать тебя спокойным и лёгким.

Представь себе, что ты сидишь на берегу моря. Окружающий тебя песок совершенно сухой и мягкий. Оглядишься вокруг, и ты обнаружишь, что на берегу ты совсем один. Солнце клонится к закату и окрашивает небо в золотые, красные, розовые и сиреневые тона. Ты чувствуешь тепло вечернего солнца всей своей кожей и, бросая взгляд на воду, видишь играющие на волнах блики.

Набери всей грудью побольше воздуха и ощути солёный запах моря. Морской воздух свежий и немного влажный. Ты слышишь, как кричат чайки, позволяя ветру уносить себя высоко в небо. Временами они парят почти неподвижно, замирая во встречном потоке воздуха. Ты чувствуешь себя сейчас совершенно спокойно.

А теперь ты можешь попрощаться с этим местом и медленно вернуться сюда, в эту комнату. Потянись, выпрямись, открой глаза и снова будь здесь, свежий и полный бодрости.

Золотая рыбка

- А какая она, золотая рыбка? Хоть бы одним глазком посмотреть на нее. Я иду к синему морю и зову: «Эй, золотая рыбка, приплыви ко мне, покажись!»

Ещё раз: «Эй, золотая рыбка... приплыви... покажись!..»

Да вот же она, на гребешке волны. Маленькая, причудливой формы, её чешуя блестит на солнце, она без страха смотрит на меня. Голова её увенчана золотой короной с белыми жемчужинками по краям. Плавники фиолетового цвета с золотыми крапинками похожи на крылышки бабочки. Широкий оранжевый хвостик с золотыми полосками плавно скользит по поверхности

воды. Золотая сказочная рыбка, будто грациозно сидит на стульчике и завораживает меня своим присутствием. Волна абсолютного спокойствия наполняет мои руки, ноги, спину и голову.

Я делаю глубокий вдох и медленный выдох. (Эту фразу повторить 3 раза.)

Дышится легко, ровно, глубоко. (Пауза.)

Рыбка медленно открывает свой маленький ротик и безмолвно манит меня к себе.

Я становлюсь легким, словно лебединый пушок, и медленно иду по гребешкам волн. Прохладная вода нежно ласкает мои ноги...

Дышится легко, ровно, глубоко...

Я подхожу к золотой рыбке и протягиваю к ней руки. Она прыгает в мои раскрытые ладони и ласково смотрит на меня. Удивительно, но она улыбается мне, а глаза ее светятся от счастья. Я поднимаю рыбку над головой и кружусь вместе с ней в ритме медленного вальса.

Я делаю глубокий вдох и медленный выдох. (Эту фразу повторить 3 раза.)

Дышится легко, ровно, глубоко.

Рыбка просит меня отпустить её в море. Я раскрываю ладони, и она прыгает под гребешок волны и уплывает. Дышится легко, ровно, глубоко.

Янтарный замок

- Сегодня я вижу янтарный замок. С этой мыслью я спешу к синему морю. Уже издалека вижу золотую рыбку. Она, выпрыгивая из воды, светится на солнышке. Золотая рыбка предлагает мне опуститься на морское дно. Именно этого я больше всего хочу сегодня. Я делаю глубокий вдох – медленно выдыхаю. Вдох – выдох, вдох – выдох.

Несколько мгновений – я уже в морском царстве, и не где-нибудь, а на морском дне.

Мне интересно все, что окружает меня. Под нами белый-белый песок. Он, скорее всего, похож на мел, которым пишут в школе на доске. Рыбка объясняет мне, что песок становится белым в честь самых почтенных гостей, и понимаю, что она имеет в виду меня, и расплываюсь в улыбке. Улыбка не только на моих губах, но и все внутри меня улыбается. Моё тело расслабляется, а я переполняюсь необыкновенным чувством тепла и любви. Дышится легко, ровно, глубоко...

Нас окружают невиданные розовые и сиреневые растения: стебли и листья их настолько гибкие, что шевелятся от малейшего движения воды. Коралловые белые и бирюзовые рифы расположены слева от нас. Это своеобразные морские горы, такой причудливой формы, что трудно оторвать от них глаз. Мы проплываем над ними, разглядываем их сверху.

Впереди нас ярко освещённое пространство. Это и есть янтарный замок. Он светится как тысячи маленьких солнышек. А смотреть на него одно удовольствие. Это свечение обращено ко мне. Таинственные лучи нежно проникают в меня и заполняют светом. И я становлюсь маленьким солнышком. Дышится легко, ровно, глубоко... (Пауза.)

Я возвращаюсь из замка и дарю тепло маленького солнышка окружающим меня людям, цветам...

Танец рыбки

- Я снова иду к синему морю и зову: «Эй, золотая рыбка, приплыви, покажись!» Сегодня она с радостью приплывёт ко мне и подплывёт совсем близко. Золотая рыбка резвится в нежной морской воде: то выпрыгивает из воды, то быстро отплывает из воды. Несколько мгновений она крутится в воздухе, как опытная гимнастка, а потом опять погружается в родную стихию. Этот ритуальный танец – знак гостеприимства.

Я вновь поддаюсь ее волшебному очарованию и готов исполнить все, что она пожелает.

Я напрягаю ноги, живот, спину, руки, лицо. Сильно-сильно...

А сейчас я расслабляю ноги, спину, руки, лицо...

Дышится легко, ровно, глубоко...

Золотая рыбка предлагает мне поплавать вместе с ней и ощутить всю прелесть ласковой морской водицы. О таком сюрпризе я даже не мог мечтать. Желание моё настолько велико, что я без труда становлюсь золотой рыбкой. Я – зеркальное ее отображение. Глядя на рыбку, я вижу в ней себя. У меня на голове такая же золотая корона с маленькими белыми жемчужинками, по краям, фиолетовые плавники с золотыми крапинками. Я могу помахать ими, как крылышками. Я прекрасно чувствую каждый свой плавник. Мой широкий хвостик оранжевого цвета с золотыми полосочками помогает мне легко плыть рядом с золотой рыбкой, меняя направление движения. Дышится легко, ровно, глубоко

Водопад

- Сядьте поудобнее и закройте глаза. Глубоко вдохните и выдохните...

Представь себе, что ты стоишь возле водопада. Но это не обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представь себя под этим водопадом и почувствуй, как этот прекрасный белый свет струится по твоей голове... Ты чувствуешь, как расслабляются твой лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи.

Белый свет течёт по твоим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными.

Белый свет стекает с твоей спины, и ты замечаешь, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течёт по твоей груди, по животу. Ты чувствуешь, как они расслабляются, и ты сам собой, без всякого усилия, можешь глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет тебе ощущать себя очень расслабленно и приятно. Пусть свет течёт также по твоим рукам, по ладоням, по пальцам. Ты замечаешь, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течёт и по ногам, спускается к твоим ступням. Ты чувствуешь, что и они расслабляются и становятся мягкими.

Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё твое тело. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом ты всё глубже расслабляешься и наполняешься свежими силами... (Пауза 30 секунд.)

Теперь поблагодари этот водопад света за то, что он тебя так чудесно расслабил... Немного потянись, выпрямись и открой глаза.

Твоя звезда

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох... Теперь представь себе, что над твоей головой висит чудесная золотая звезда. Это – твоя звезда, она принадлежит тебе и заботится о том, чтобы ты был счастлив. Представь себе, что ты с ног до головы озарён светом этой звезды, светом любви и радости... Представь себе ещё, что этот свет насквозь пронизывает всё твоё тело... Теперь последовательно приложи свою руку сначала к сердцу, потом – к горлу и ко лбу. Почувствуй, как золотой свет особенно ясно сияет в этих местах. Представь себе, что ты, как и твоя звезда, тоже испускаешь во все стороны лучи ясного теплого света и что этот свет идет ко всем ребятам в этой комнате... Подумай обо всех, кто находится в этой комнате, и пошли всем немного своего света...

Теперь пошли немного своего света людям, которых нет в этой комнате: твоим домашним, друзьям, а также близким и знакомым, живущим в других городах...

Теперь прислушайся к самому себе. Ощущаешь ли ты какие-нибудь сильные чувства, которые мы все сейчас посылаем друг другу? (Пауза 10 секунд.)

Сохрани в памяти эти чувства и обращай к ним в тех случаях, когда ты устал, или у тебя грустное настроение, или тебе просто нужны свежие силы...

А сейчас попрощайся со своей звездой и мысленно возвращайся назад. Когда я досчитаю до трех, ты сможешь открыть глаза и снова оказаться в этой комнате.

III. Организация образовательной деятельности **Материально-техническое оснащение**

Оснащение зала.

1. Зеркальная стенка.
2. Коррекционная стенка.
3. Шведская стенка.
4. Гимнастические скамейки.
5. Резиновые мячи.
6. Гимнастические палки, гантели.
7. Мешочки с песком.
8. Ребристые дорожки, «колючие» коврики.
9. Валики для коррекции положения.
10. Индивидуальные коврики.

Оснащение медицинского кабинета.

1. Весы.
2. Ростомер.
3. Сантиметровая лента.
4. Кистевой динамометр.
5. Плантограф.

Оснащение кабинета массажа.

1. Массажная кушетка.
2. Раковина для мытья рук.

Оснащение групп.

1. Коррекционная стена;
2. Детская мебель, соответствующая росту;
3. Жесткая постель;
4. Спортивный уголок в группе:
 - ребристая доска;
 - тренажерные дорожки;
 - резиновые мячи разного размера;
 - скакалки;
 - кегли;
 - гантели;
 - мешочки с песком;
 - кольцобросы;

- гимнастические палки;
- обручи;
- наборы предметов для утренней гимнастики (кубики, платочки, султанчики и т.п.);
- шапочки – маски для подвижных игр;
- канат.

Оснащение плавательного бассейна

1. Баскетбольные кольца плавающие 3х1
2. Доска плавательная
3. Игрушка "Дельфин и рыбки"
4. Игрушка надувная
5. Игрушка надувная (рыбка)
6. Кольца тонущие с грузом разноцветные
7. Круг "Рыбка"
8. Круг для плавания
9. Купальник спортивный для девочек
10. Ласты резиновая "Золотая рыбка" р-26-28
11. Ласты резиновая "Малютка" р-32-34
12. Мяч надувной
13. Мяч резиновый
14. Мяч резиновый 125d
15. Мяч резиновый 200d
16. Ныряющие палочки
17. Обруч
18. Обруч плавающий горизонтальный
19. Палка гимнастическая
20. Палка трубка - НУДЛ (160)
21. Палка трубка - НУДЛ (80)
22. Радужные обручи с грузом для ныряния
23. Разметочная фишка
24. Сетка для волейбола (бадминтона)
25. Термометр для воды
26. Шайба х/к детская
27. Шапки для плавания
28. Шарик для настольного тенниса
29. Шест длинный для подныривания
30. Насос

Программно-методическое сопровождение

1. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников». – М.: Просвещение, 2000.
2. Складнова Н.А. «Реабилитация детей с патологией опорно-двигательного аппарата в условиях дошкольного образовательного учреждения» ООО «Альфа Ресурс» 2011
3. Красикова И.С. «Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки» ООО «Корона. Век», 2013
4. Тихомирова Л. Ф. «Упражнения на каждый день: Уроки здоровья для детей 5 -8 лет». – Ярославль: Академия развития, 2002.
5. Фросин В. Н. «Тело человека». – Санкт-Петербург, 1999.
6. Ключева М.Н. «Корректирующая гимнастика для детей с нарушением опорно – двигательного аппарата в условиях детского сада». – Санкт-Петербург «Детство- Пресс», 2007.
7. Чистякова М. А. «Психогимнастика» Под ред. Буянова М.И. – М.; Просвещение Владос,1995.
8. Подольская Е. И. «Формы оздоровления детей 4-7 лет». – Волгоград, 2009.
9. Потапчук А.А. «Как сформировать правильную осанку у ребёнка». Издательство «Речь», 2009.
10. Ефименко Н.Н. «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». –М., Линко – Пресс , 1999.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Мониторинг силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины

Для определения силовой выносливости мышц туловища рекомендуются следующие тестовые задания (И.С. Красикова «Осанка. Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки»). 2013г.

1. Тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса. Эта проба может выполняться в двух вариантах.

Вариант 1. Лёжа на спине с фиксированными ногами, руки на поясе, ребёнок должен медленно, в темпе примерно 15 раз в минуту, сесть и вернуться в исходное положение. Туловище и голову держать прямо. Количество выполненных движений является результатом теста. Средние показатели для детей 4 – 7 лет 15 – 20 раз.

Вариант 2. Ребенок ложится на спину на кушетку или на пол, ставит ноги на стопы. Руки спокойно лежат вдоль туловища, локти фиксированы. Необходимо медленно поднять обе ноги до угла 45 (включается секундомер) и удерживать их в таком положении максимально возможное время. Если после подъема ног отмечается тремор, секундомер выключается. Такая ситуация свидетельствует о несостоятельности мышц брюшного пресса у данного ребенка. В других случаях секундомер выключается после касания нижними конечностями поверхности пола (кушетки). Норма для детей 7 – 11 лет составляет 1- 1,5 минуты. Для детей 4 – 6 лет составляет 30с – 1 мин.

Для повышения мотивации дошкольников в тестирование необходимо вводить игровую ситуацию (Н. Н. Ефименко).

Игровая ситуация для мальчиков и девочек: «Осень, дует сильный ветер, а на дереве остался один – единственный листочек, и все животные в лесу приходят на него посмотреть. Опустятся ножки, и упадет этот листочек. Постарайся его удержать как можно дольше». Инструктор следит за дыханием ребенка, оно должно быть ровным, произвольным, без задержки.

2.Тест для определения силовой выносливости мышц спины.

Ребенок ложится на живот на кушетку так, чтобы верхняя часть туловища до гребней подвздошных костей находилась за пределами края кушетки на весу. Ноги фиксирует инструктор. Ребенок ставит руки на пояс, (включается секундомер) туловище удерживать параллельно полу. Время останавливается, когда туловище касается условной горизонтальной линии. Норма для детей 4 - 7 лет 1 – 2 минуты, по аналогии для детей 4 – 6 лет 20 с – 1 минута.

Игровая ситуация для мальчиков: «Маленький тюлененок высунулся из воды и ждет, когда дрессировщик даст ему очередную рыбку».

Игровая ситуация для девочек: «Божья коровка взлетела, плавно летит и ищет цветок, на который можно было бы сесть и отдохнуть». Инструктор следит за дыханием ребенка, оно должно быть произвольным.

3.Тест определяющий гибкость позвоночника.

Ребёнок становится на гимнастическую скамью (поверхность скамьи соответствует нулевой отметке), наклоняется вниз не сгибая колени. По линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрируется тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотянулся до нулевой отметки, то результат записывается со знаком минус. Норма для детей 6 – 7 лет +8 см.