**Государственное бюджетное образовательное учреждение**

**детский сад №2389**

**город Москва**

**Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре в дошкольном учреждении в подготовительной группе**

**«Комплексы специальных упражнений для формирования осанки у детей 6-7 лет»**

подготовила

воспитатель по физической культуре

Сучкова Оксана Викторовна

Москва 2013г

Функциональные нарушения осанки являются одним из самых распространенных отклонений в скелетно-мышечной системе у современных детей старшего дошкольного возраста.

Нарушение осанки в детском возрасте в определенной степени связано с целым рядом анатомических и функциональных особенностей опорно-двигательного аппарата, в том числе и позвоночника. Формирование позвоночного столба и его функциональное совершенствование занимают весьма длительный период онтогенеза, заканчиваясь к 20-22 годам. Нарушения осанки отрицательно влияют на организм растущего ребенка, оказывают неблагоприятное воздействие на условия функционирования внутренних органов, создают условия для проявления других патологических факторов.

По данным разных авторов, до 60% случаев нарушение осанки приводит к формированию стойких деформаций опорно-двигательного аппарата.

Установлено так же, что дефекты осанки сочетаются с нарушениями физического развития и двигательной функции, функционального состояния сердечнососудистой и дыхательной систем, работоспособности ребенка.

Несмотря на большое число публикаций по изучению дефектов осанки и способов ее коррекции, существует необходимость в продолжение исследований по ряду нерешенных вопросов. Сюда относится профилактика и коррекция нарушений осанки, прежде всего, у старших дошкольников.

По свидетельству многих специалистов в этом возрасте нарушения осанки наиболее часто возникают и усугубляются по причине неодновременного развития мышечной системы, костного и связочно-суставного аппаратов ребенка. В то же время, воспитание правильной осанки у детей, в основном, проблема педагогическая, как и формирование у них всех жизненно необходимых навыков.

Положение усугубляется отсутствием у большинства детей с ослабленным здоровьем необходимого интереса к физической культуре. Нередко такие дети пассивны на занятиях, они не в состоянии выполнять элементарные упражнения, избегают физических нагрузок, не проявляют настойчивости в достижении результатов, необходимых для оптимального функционирования всех систем организма.

В связи с этим, по-прежнему важной остается задача активизации их физической активности, что вызывает необходимость совершенствования процесса физического воспитания детей, отнесенных по состоянию здоровья, физическому развитию и физической подготовленности к специальной медицинской группе, разработки и внедрения новых подходов и технологии работы с ними.

Одним из перспективных направлений оптимизации системы физического воспитания детей, имеющих нарушения осанки, является разработка методики проведения занятий по физической культуре, их физического развития.

Разработаны 6 комплексов специальных упражнений, направленных на коррекцию (сутулость, кифоз, плоскостопие) и формирование осанки у детей старшего дошкольного возраста, а также методика их применения на физкультурных занятиях в дошкольном образовательном учреждении. Предлагаем следующие практические рекомендации по формированию осанки у детей путем использования специально направленных упражнений:

1. Коррекционные упражнения рекомендуется подбирать исходя из этиологии и патогенеза дефекта осанки.
2. Все корригирующие мероприятия применять строго в соответствии с видом и степенью развития нарушения осанки.
3. При составлении комплекса корригирующей гимнастики учитывать возраст и подготовленность занимающихся.
4. Методику коррекционно-оздоровительных упражнений разрабатывать и применять в соответствии с тем или иным видом нарушения осанки.
5. Дозировку специальных упражнений можно варьировать исходя из самочувствия, возраста и подготовленности занимающегося.
6. Рекомендуется включать в комплексы упражнения на равновесие, ходьбу, бег, прыжки, ползание, лазание.

.

В комплексы корригирующей гимнастики включены симметричные корригирующие упражнения, упражнения в равновесии, расслаблении, растягивании, упражнения для увеличения подвижности позвоночника, гимнастические упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса, боковых мышц туловища, упражнения, формирующие навык правильной осанки, дыхательные и собственно гимнастические упражнения коррекционного характера, а также упражнения из различных исходных положений (лежа, сидя, стоя на коленях) и с использованием всевозможных предметов и пособий (гантели, мешочки с песком, гимнастическая лестница, скамейка и др.).

Кроме того, в конце комплекса использовали подвижную игру с движениями для закрепления правильного положения осанки

**Задачи:**

1 Обучать умению управлять своим телом, за счет четкой ориентации в пространстве и обогащать двигательную культуру детей.

2.Укреплять мышцы спины ,брюшного пресса, боковых мышц туловища, увеличивать подвижность позвоночника.

3. Формировать навык правильной осанки, закреплять правильное положение осанки, восстановление нарушений статики.

4. Уменьшать статическую нагрузку на позвоночник, увеличивать силовую выносливость мышц туловища, повышать мобильность опорно-двигательного аппарата в целом.

5.Укрепление свода стопы, повышать моторную плотность и эмоциональный фон занятия и в некоторых случаях специально корригирующие.

4.Привлечение дошкольников к систематическим занятиям физкультурой.

5.Пропаганда здорового образа жизни.

**Возраст:**

**6-7 лет**

**Форма проведения занятия:**

групповая.

**Время:**

продолжительность занятия 30 минут.

**Место проведения:**

Спортивно-музыкальный зал ГБОУ детский сад №2389

**Методы обучения:**

словесный (объяснение), наглядный (показ).

***Оборудование:*** гантели, мешочки с песком, гимнастическая стенка, скамейка, гимнастическая палка и др.

Схема распределения комплексов упражнений, направленных на формирование правильной осанки у детей на непосредственно образовательной деятельности по физ-ре

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № комплекса | № занятия | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Комплекс №1 | \* | \* |  |  | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комплекс №2 |  |  | \* | \* |  |  |  | \* |  |  |  |  |  |  |  |
| Комплекс №3 |  |  |  |  |  | \* | \* |  |  |  | \* |  |  |  |  |
| Комплекс №4 |  |  |  |  |  |  |  |  | \* | \* |  |  |  | \* |  |
| Комплекс №5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* | \* |  |  |
| Комплекс №6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № комплекса | № занятия | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| Комплекс №1 |  | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комплекс №2 | \* |  |  |  | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комплекс №3 |  |  | \* | \* |  |  |  | \* |  |  |  |  |  |  | \* |
| Комплекс №4 |  |  |  |  |  | \* | \* |  |  |  | \* |  |  |  |  |
| Комплекс №5 |  |  |  |  |  |  |  |  | \* | \* |  |  |  | \* |  |
| Комплекс №6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* | \* |  |  |

Комплексы упражнений для формирования осанки у детей на занятиях.

Комплекс №1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части занятия | Содержание упражнений | Дозировка | Направленность воздействия |
| Подготовительная  часть | 1. Ходьба с мешочком с песком на голове в коридоре (ширина – 1 м., длина – 10 м.). | 5 раз | упражнения в ходьбе с сохранением правильной осанки |
| 2. И.п. сидя, ноги скрестно, руки на поясе.  1 – поворот туловища вправо, правую руку в сторону;  2 И.п.  3 – то же влево  4 – и.п. | 5-7 РАЗ | ОРУ -способствующие расширению грудной клетки |
| Основная часть | 3. И.п.- лёжа на животе, принять правильную осанку (симметричное расположение рук и ног относительно средней линии). 1-Перевести кисти рук вперёд, 2- положить их друг на друга под подбородок. 3-4 одновременно приподнять руки, грудь не отклоняя в сторону, удерживать туловище в данном положении 3-5 сек. | 5-6 раз | симметричные упражнения, корригирующие осанку**.** |
| 4.И.п.- лёжа на животе, руки под подбородком.  1 - отвести правую ногу в сторону;  2 - приподнять голову и грудь с одновременным вытягиванием рук вверх;    3 - 4 - возвратиться в и.п.  То же с левой ноги. | 5-6 ра3 | асимметричные упражнения, корригирующие осанку**.** |
|  | 5. И.п. лежа на спине, согнуть руки в локтях с упором на локти, согнуть ноги в коленях с упором на стопы.  1-2 опираясь на стопы и локти, прогнуться, приподнять таз.  3-4 вернуться в и.п. | 5 раза | Упражнения для мышц брюшного пресса |
| 6.И.п. - лёжа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных одна на другую. Приподнять голову и плечи,  руки на пояс, лопатки соединить. Удерживать это положение 3-7 счетов. | 5-6 раз | Упражнения для мышц спины |
| 7. И.п. – О.С., руки в стороны.  1 -движение прямой ногой вперёд;  2 - в сторону;  3 - назад;  4 – и.п. | 5-6 раз | Упражнения для развития способности к сохранению равновесия |
| 8.ИГРА «Пингвины».  Дети строятся в 2 колонны. У каждого играющего по одному мешочку с горохом. По сигналу педагога первые игроки зажимают между колен мешочек и прыгают на двух ногах до финишной черты на расстояние 5 м. Затем они берут мешочек в руки и бегут к игрокам второй пары и т.д. Выигрывает команда, быстрее справившаяся с заданием. | 4-5 мин. | Развитие умения координировать движение, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве, равновесия, памяти, внимания, способности принимать и понимать задачу, умение действовать по правилам |
| Заключительная часть | 9. И.п. лежа на спине, дыхание спокойное, ноги согнуты в коленях.  1- Расслабить правую руку и предплечье, и кисть свободно поднять вдоль туловища.  2 - То же, с левой рукой;  3 - Расслабить правую ногу;  4 –То же, с левой ногой. | 5 раз | Упражнения в расслаблении, способствующие  формированию правильной осанки. |
| 10. И.п. сидя на полу, ноги скрестно, спина прямая.  1-2 Руки вверх над головой, голову откинуть назад, сделать вдох;  3-4 Руки опустить вниз на пол перед собой, туловище согнуть, сделать выдох. | 5 раз | Дыхательные упражнения, способствующие формированию правильной осанки. |
| 11. И.п.- стоя на четвереньках с опорой на кисти и колени. Ходьба на четвереньках по ковру, гимнастической скамейке. | 1 мин. | Упражнения для увеличения подвижности позвоночника |

комплекс №2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части занятия | Содержание упражнений | Дозировка | Направленность воздействия |
| Подготовительная  часть | 1. Ходьба с мешочком с песком на голове в полуприсяде в коридоре – 1 м., длина – 10 м. | 1мин. | Упражнения в ходьбе с сохранением правильной осанки |
| 2. И.п. – О.С. круговые движения туловища.  1 – наклон вперед;  2 – вправо;  3 – назад;  4 – влево. | 5-7 раз | ОРУ -способствующие расширению грудной клетки |
| Основная часть | 3. И.п.- лёжа на животе, руки вдоль туловища. Приподнимая голову и плечи, одновременно отвести назад прямые руки и ноги (положение рыбка). Удерживать данное положение, не задерживая дыхание, 5-7 сек. | 5-6 раз | симметричные упражнения, корригирующие осанку**.** |
| 4. И.п.- лёжа на спине изобразить всем телом букву «Х».  1-2 – по диагонали оттягивается пятка правой ноги и левая рука, при этом левая нога и правая рука расслаблены;  3-4 - то же подругой диагонали. | 5-6 раз | асимметричные упражнения, корригирующие осанку**.** |
| 5. и.п.- лёжа на спине.  1 - Согнуть обе ноги;  2 - Разогнуть их;  3-4 - Медленно опустить. | 5-6 раз | Упражнения для мышц брюшного пресса |
| 6. И. п.- лежа на спине, руки вдоль туловища.  1 - Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх;  2 - в стороны;  3 - к плечам;  4 - и.п. | 5-6 раз | Упражнения для мышц спины |
| 7. И.п - О.С.,  1- согнуть правую ногу в тазобедренном и коленном суставах, руки вперёд,  2 - вверх,  3 - в стороны,  4 - и.п.  Тоже левой ногой. | 5-6 раз | Упражнения для развития способности к сохранению равновесия |
| 8. Игра. «Черепахи»  Дети ползают на животе. Передвигая вперед одновременно правую руку, левую ногу, затем левую руку, правую ногу. Дети - «черепахи» ползают по площадке под натянутыми веревками, стараясь не задеть их. Задевший веревку считается пойманным в «капкан» и выходит их игры. | 4-5 мин. | Развитие умения координировать движение, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве, равновесия, памяти, внимания, способности принимать и понимать задачу, умение действовать по правилам |
| 9. И.п. – лежа на спине.  1-согнуть правую ногу в колене, покачать вправо – влево,  2 - расслабить ногу.  3-4 - то же, с левой ногой. | 5-6 раз | Упражнения в расслаблении, способствующие формированию правильной осанки. |
| Заключительная часть | 10. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях.  1-2 - на вдохе прогибаем спину вверх,  с опорой на плечи и копчик;  3-4 - на выдохе вернуться в и.п.. | 5-6 раз | Дыхательные упражнения, способствующие формированию правильной осанки. |
| 11. И.п.– стоя на четвереньках с опорой на предплечье и колени. Ползание по ковру, гимнастической скамейке. | 1 мин | Способствует увеличению подвижности средне –и нижнегрудного отделов позвоночника. |

комплекс №3

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части занятия | Содержание упражнений | Дозировка | Направленность воздействия |
| Подготовительная  часть | 1. Ходьба на носках, руки за голову по залу. | 1мин | Упражнения в ходьбе с сохранением правильной осанки |
| 1. И.п. стоя на четвереньках.   1-2 - сгибая руки в локтях, прогнуться в грудном отделе позвоночника. Слегка продвинуть корпус вперед.  3 - локти выпрямить.  4 - вернуться в и.п. | 5-7 раз | ОРУ -способствующие расширению грудной клетки |
| Основная часть | 1. И.п. лёжа на животе, руки вдоль туловища.   1-2 - Приподнимая голову и плечи, одновременно отвести назад прямые руки - вдох;  3-4 - вернуться в и.п. - выдох. | 5-6 раз | симметричные упражнения, корригирующие осанку. |
| 4. Ходьба по гимнастической скамейке с полуприседанием на правой ноге и опусканием левой ноги вниз. | 20-30 сек. | асимметричные упражнения, корригирующие осанку. |
| 5. И.п. - лёжа на спине. Поочерёдно согнуть и разогнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах. | 5-6 раз | Упражнения для мышц брюшного пресса |
| 6. И. п.- лежа на спине.  1-2 - руки упираются в пол у головы, ноги согнуть в коленях, расставив их на ширине плеч - вдох;  3-4 - опираясь руками и ногами сделать «мост» на выдохе. | 3-4 раза | Упражнения для мышц спины |
| 7. И.п. - О. С., руки в стороны  1 - движение прямой правой ногой вперёд;  2 - в сторону;  3 - назад;  4 - и.п., то же левой ногой. | 5-6 раз | Упражнения для развития способности к сохранению равновесия |
| 8. ИГРА «Котята и щенята»  Играющих делят на две группы: «котят» и «щенят». «Котята» находятся около гимнастической стенки, «щенята» на другой стороне зала за скамейками, в «будках». По сигналу педагога «котята» начинаю бегать легко. Мягко произнося «мяу». В ответ на это «щенята» лают: «ав-ав!», перелезают через скамейки, на четвереньках бегут за котятами, которые быстро влезают на гимнастическую стенку. «Щенята» возвращаются в свои «будки».  Игра повторяется 2-3 раза, после этого дети меняются ролями. | 4-5 мин. | Развитие умения координировать движение, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве, равновесия, памяти, внимания, способности принимать и понимать задачу, умение действовать по правилам |
| 9. И.п.- сидя на стуле, руки опущены вниз вдоль туловища.  1-2 - Поднять руки вверх, потянуться, откинувшись назад;  3-4 - Наклоняясь вперёд, расслабить мышцы шеи, спины, груди, свободно уронить расслабленные руки вдоль туловища. | 5-6 раз | Упражнения в расслаблении, способствующие формированию правильной осанки. |
| Заключительная часть | 10. И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе - вдох;  1-2 - Наклон назад, разводя локти, прогибаясь в грудном отделе - выдох;  3-4 - и.п. Темп медленный | 5-6 раз | Дыхательные упражнения, способствующие формированию правильной осанки. |
| 11. И.п. – стоя на коленях, спина прямая, руки вдоль туловища.  1-2 - наклон туловища вперёд с вытянутыми вперёд прямыми руками, опора на кисти вытянутых рук.  3-4 - и.п. | 5-6 раз | увеличивается подвижность позвоночника в шейном и верхнегрудном отделах. |

комплекс №4

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части занятия | Содержание упражнений | Дозировка | Направленность воздействия |
| Подготовительная  часть | 1. Ходьба с высоким подниманием бедра, с хлопками над головой. | 1 мин | Упражнения в ходьбе с сохранением правильной осанки |
| 2. И. п.- О.С.  1-2 - поднять руки вверх, посмотреть на руки, отставить правую ногу на носок, живот подтянуть - вдох;  3-4 - и.п. - выдох.  То же с левой ноги. | 5-7 раз | ОРУ -способствующие расширению грудной клетки |
| Основная часть | 3. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, принять правильную осанку.  1-2 - Проверить её, приподнимая голову и плечи.  3-4 - Руки перевести на пояс, медленно перейти в положение сидя, сохраняя правильную осанку. | 3-4 раза | симметричные упражнения корригирующие осанку**.** |
| 4. И.п.- основная стойка.  1-2 - Поднять гантели вверх до горизонтального положения;  3-4 - приводя правую лопатку к средней линии, левую руку поднять вверх с поворотом внутрь.  То же другой рукой. | 5-6 раз | асимметричные упражнения, корригирующие осанку**.** |
| 5. и.п. лёжа на спине. Поочерёдно сгибать и разгибать ноги на весу (велосипед). | 20-30 сек | Упражнения для мышц брюшного пресса |
| 6. И. п.- лежа на животе, руки вдоль туловища.  1-2 - поднять голову, плечи, руки, ноги слегка приподнимая от пола развести в стороны - вдох;  3-4 - и.п. | 3-4 раза | Упражнения для мышц спины |
| 7. И.п. - О.С., руки в стороны.  1 - согнуть правую ногу в тазобедренном и коленном суставах, руки к плечам;  2 - руки за голову;  3 - вверх;  4 - и.п.  То же левой ногой. | 3-4 раза | Упражнения для развития способности к сохранению равновесия |
| 8. ИГРА «Учения спасателей»  Дети делятся на 2 команды. Становятся в две колонны лицом к гимнастической стенке. Первые в колоннах стоят перед чертой на расстоянии 4-5 м. от гимнастической стенки. На каждом пролете стенки, на одинаковой высоте подвешивается колокольчик. По сигналу педагога, дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в ее конец. Потом снова дается сигнал и бежит следующая группа детей и т.д. В конце игры отмечается та команда, дети которой быстрее справились с заданием. | 4-5 мин. | Развитие умения координировать движение, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве, равновесия, памяти, внимания, способности принимать и понимать задачу, умение действовать по правилам |
| 9. И.п. – сидя.  1-2 - Приподнять обеими руками правую ногу, охватив её под коленом;  3-4 - Расслабить и раскачать правую голень.  То же, с левой ногой. | 5-6 раз | Упражнения в расслаблении, способствующие формированию правильной осанки. |
| Заключительная часть | 10. И.п. – стоя, ноги вместе.  1-2 - Руки в стороны - вдох;  3-4 - Быстрое скрещивание рук перед грудью, хлопая ладонями по плечам, резкий выдох. | 25-30 сек. | Дыхательные упражнения, способствующие формированию правильной осанки. |
| 11. И.п. – стоя на второй рейке гимнастической скамейки, хват кистями рук перед грудью.  1-2 - Опустить таз вниз, сгибая колени;  3-4 - и.п. | 5-7 раз | Упражнения для увеличения подвижности позвоночника |

комплекс №5

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части занятия | Содержание упражнений | Дозировка | Направленность воздействия |
| Подготовительная  часть | 1. Ходьба на носках, ноги в коленях не сгибать, руки вверх «в замок». | 1 мин | Упражнения в ходьбе с сохранением правильной осанки |
| 2. И. п.- ноги врозь, руки опущены вдоль туловища.  1-2 - правую руку поднять вверх, сделать наклон влево - выдох;  2 - и.п. - вдох;  3 - то же, левую руку вверх, наклон вправо - выдох;  4 - и.п. - вдох. | 5-7 раз | ОРУ -способствующие расширению грудной клетки |
| Основная часть | 3. И. п.- лежа на спине, руки вдоль туловища.  1 - приподнять прямые ноги под углом 30-45 градусов;  2 - развести их в стороны;  3 - соединить;  4 - опустить. | 5-6 раз | симметричные упражнения, корригирующие осанку**.** |
| 4. И.п. - О.С.  1 - тянуть правую руку вверх до ощущения растягивания позвоночника 5-6 секунд, пятки от пола не отрывать;  2 - и.п.;  3 - то же левой рукой;  4 - и.п. | 5-6 раз | асимметричные упражнения, корригирующие осанку**.** |
| 5. И.п.- лёжа на спине. руки за головой, поочерёдно поднимать прямые ноги. | 20-30 сек | Упражнения для мышц брюшного пресса |
| 6. И. п.- лежа на спине. Поднять голову и плечи, руки в стороны.  Сжимать и разжимать кисти рук. | 20-30 сек | Упражнения для мышц спины |
| 7. И.п. - О.С., руки в стороны.  1 - движение прямой ногой вперёд;  2 - в сторону;  3 - назад;  4 - и.п. | 5-6 раз | Упражнения для развития способности к сохранению равновесия |
| 8.ИГРА «Удочка».  Играющие стоят в кругу, в центре - педагог. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Педагог вращает веревку с мешочком по кругу над самым полом, а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь чтобы мешочек не задел их ног. Описав мешочком два-три круга, педагог делает паузу, во время которой подсчитывается количество задевших за мешочек. Выигрывает тот, кто не задел ни разу за мешочек. | 4-5 мин | Развитие умения координировать движение, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве, равновесия, памяти, внимания, способности принимать и понимать задачу, умение действовать по правилам |
| 9. И.п. – сидя, руки в стороны, согнуть их в локтях, покачать расслабленными предплечьями и кистями. | 20-30 сек | Упражнения в расслаблении, способствующие формированию правильной осанки. |
| Заключительная часть | 10. И. п.- ноги врозь, на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью ладонями вниз.  1-2 - плечи отвести назад - вдох;  3-4 - вернуться в и.п. - выдох; | 7-8 раз | Дыхательные упражнения, способствующие формированию правильной осанки. |
| 11. И. п.- лежа на животе, руки вытянуть вперед.  1-2 - наклоны вправо-влево, в быстром темпе 10 сек.;  3-4 - отдых 5-7 сек.; | 3-4 раза | Упражнения для увеличения подвижности позвоночника |

комплекс №6

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части занятия | Содержание упражнений | Дозировка | Направленность воздействия |
| Подготовительная  часть | 1. Ходьба обычная, руки к плечам, круговые вращения рук в плечевых суставах, движение вперед, назад | 1 мин | Упражнения в ходьбе с сохранением правильной осанки |
| 2. И.п. – ноги врозь на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.  1-2 Сделать хлопок над головой – вдох;  3-4 И.п. выдох медленно | 6-7 раз | ОРУ -способствующие расширению грудной клетки |
| Основная часть | 3. Лёжа на спине, приподнять прямые ноги до угла 45 градусов, производить крестные движения ног – «ножницы». | 15-20 сек | симметричные упражнения, корригирующие осанку**.** |
| 1. И.п.- о.с. 2. Поднять руки вверх до горизонтального положения; 3. Отвести правую руку назад; 4. Левую вверх; 5. И.п.   То же в другую сторону | 5 - 6 раз | асимметричные упражнения, корригирующие осанку**.** |
| 5. И.п. – лежа на животе, руки вытянутые вперед   1. повернутся на спину через правый бок; 2. И.п.; 3. Тоже влево;   И.п. | 7-8 раз | Упражнения для мышц брюшного пресса |
| 6. И. п.- лежа на спине. Имитирование движение рук- «брасс», ног – «кроль» следить за дыханием. | 20-30 сек | Упражнения для мышц спины |
| 7. И.п. – о.с.,  1- согнув правую ногу в тазобедренном и коленном суставах, руки вперёд;  2- вверх;  3- в стороны;  4- И.п.  То же с левой ноги | 5-6 раз | Упражнения для развития способности к сохранению равновесия |
| 8. Игра «быстро возьми»  Дети образуют круг и по сигналу педагога выполняют ходьбу или бег вокруг предмета (кубики),которых должно быть на один или два меньше. На сигнал: «быстро возьми!» Каждый играющий должен взять предмет и поднять над головой. Тот, кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется 2-3 раза | 4– 5 мин | Развитие умения координировать движение, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве, равновесия, памяти, внимания, способности принимать и понимать задачу, умение действовать по правилам |
| 9. И.п. – о.с.  1- Поднять руки вверх;  2-Расслабить кисти;  3-Расслабить руки в локтях – кисти к плечам;  4- Расслабить разогнуть руки вниз вдоль туловища. | 3 – 4 раза | Упражнения в расслаблении, способствующие формированию правильной осанки. |
| Заключительная часть | 10. И.п. – о.с.  1 - 2 полуприсед, руки положить на колени, опустить голову вниз – выдох;  3 - 4 И.п. – вдох. | 6-7 раз | Дыхательные упражнения, способствующие формированию правильной осанки. |
| 11. И.п. лежа на животе ,руки согнуть в локтях  1-2 Разогнуть руки в локтях, поднять голову и плечи, тянутся вверх плечевым поясом;  3-4 И.п. | 6-7 раз | Упражнения для увеличения подвижности позвоночника |

**Список литературы**

1. Арсланов В. А. Осанка, рабочая поза и здоровье: Учеб. Пособие/Казан. Гос. сед. институт.- Казань: КГПИ, 1987 г.-84с.
2. Бояршинова В.Н. Организация и результаты применения корригирующей гимнастики и массажа у детей с нарушениями осанки и сколиозом 1-й степени // Вестн. спорт. медицины России. - 1997. - N 2(15). - С.69.
3. Васильева М.А., Гербова В.В. Программа воспитания и обучение в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2007. – 75 с.
4. Вопросы профилактики нарушений осанки у детей дошкольного и школьного возраста / Под ред. А.Г. Цейтлина. - М.: АПН РСФСР, 1960. - 143 с.
5. Гижа О.А. Забота о здоровье детей // Дошкольное воспитание.- 1990.- №1.- С.69-71.
6. Змановский Ю.Ф. Здоровый дошкольник // Дошкольное воспитание.- 1995.- №6.- С.11-17.
7. Козырева О. А. Комплексная физическая реабилитация дошкольников с нарушением осанки // Дошкольное воспитание. - 1998. - N 12. - С.49-56.
8. Комплексный подход в оценке состояния здоровья и развития субъектов образовательного процесса / Блинова Н.Г., Литвинова Н.А., Анисова Е.А., Шабашева С.В. // Валеология. - 1997. - N 3. - С.16-20.
9. Ловейко И. Д. Лечебная физическая культура у детей при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии. – Л.: Медицина, 1982.- С. 13-39.
10. Осик В.И. и др. Корригирующая гимнастика.: Метод, рекоменда­ции. - Краснодар. - 2000. - С. 5-19.
11. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду.- М.: Просвещение.- 1986.- 304 с.
12. Смагина О.В. Двигательная активность и формирование осанки у здоровых дош­кольников //Медико-социальные аспекты развития и воспитания здорового ребенка. Тез. докл. Всесоюз. науч. конф.— Днепропетровск, 1983. — С. 176.
13. Шкляренко А.П. Профилактика нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия в детских дошкольных учреждениях.- Краснодар.- 1999.- 72 с.