КУ «Специализированный Дом ребенка»

**Программа дополнительного образования**

**"Здоровейка"**

**по профилактике плоскостопия**

**и   нарушения осанки**

**у детей дошкольного  возраста от 2 до 4 лет**

Составитель: Самусева Т.В.

 г.Урай, 2015 г

**Содержание**

        1. Пояснительная записка...................................................................................................................................................................3

 2. Цель и задачи программы.................................................................................................................................................................3

        3. Основные направления работы......................................................................................................................................................4

 4. Краткая характеристика структуры программы............................................................................................................................4

 5. Методика гимнастики при различных видах нарушения осанки................................................................................................5

 6 Содержание программы...................................................................................................................................................................6

 7. Перспективно-тематический план...................................................................................................................................................7

 8. Требования к уровню подготовки воспитанников.......................................................................................................................30

 9. Способы проверки знаний...............................................................................................................................................................39

 10. Список литературы.........................................................................................................................................................................45

**Пояснительная записка.**

 В дошкольный период формируются основы физического и психического здоровья ребёнка, вырабатываются определенные черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки. В связи с этим особая роль отводиться правильно организованному физическому воспитанию.

Все чаще и чаще стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и вялой осанкой, так как эти заболевания взаимосвязаны.

Проблемой в организации коррекционной работы с детьми по формированию осанки и профилактике плоскостопия являлось то, что ежегодно проводимые в доме ребенка медицинские осмотры охватывали лишь детей старшего дошкольного возраста, когда занятия с детьми уже не имели эффективности.

 Понятно, что предупредить дефекты осанки значительно легче, чем их лечить. Поэтому так важно правильно организовать комплексную работу по формированию осанки и профилактике плоскостопия уже на ранней стадии заболевания.

 Применяемые в лечебной гимнастике физические упражнения просты и доступны для выполнения, не вызывают побочного воздействия, а проводимые в игровой форме занятия, становятся более привлекательными, повышают эмоциональное состояние ребенка, его физические возможности и устраняют имеющиеся нарушения  опорно - двигательного аппарата.

**Цель программы.**

Формирование правильной осанки и профилактика деформации свода стопы с детьми дошкольного возраста в процессе коррекционно-оздоровительной работы.

**Задачи:**

1.Помочь  детям  овладеть  навыками  и  умениями  чувствовать  внутреннее  состояние  своих  органов  (межпозвоночный

столб)

2.Учить  детей  правильно  выполнять  упражнения  по развитию подвижности позвоночника.

3.Развивать  умения  детей  по  овладению  способами правильного взаиморасположения частей тела.

4.Способствовать    закреплению  навыков  правильной осанки.

5. Вырабатывать общую и силовую выносливость мышц туловища и повысить уровень физической работоспособности. Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка.

6. Учить  детей  выполнять  правильно упражнения  по  профилактике плоскостопия

**Основные направления коррекционной работы**:

*1. Первичная диагностика детей.*

Медицинскими работниками дома ребенка в начале учебного года проводится первичная диагностика детей 1-х и 2-х младших групп с целью выявления отклонений в физическом развитии (плоскостопия и вялой осанки) используя плантографический метод И.М. Чижина.

*2.Формирование группы детей для коррекционных занятий.*

3. *Подбор упражнений для работы с детьми.*

*4.Сравнительная диагностика.*

 *5. Мониторинг свода стопы у детей одной группы, занимавшихся в течение 3 лет.*

 **Краткая характеристика структуры программы**.

 Программа подготовлена для работы с детьми дошкольного возраста.  За основу  было взято  пособие Козыревой О.В. Лечебная  физкультура для  дошкольников.

Занятия лечебной физкультурой  по профилактике  плоскостопия

проводятся в трех возрастных группах:

**1группа**– дети от 1-2 лет

**2группа –** дети от 2-3 лет

**3 группа**- дети от 3-4 лет

 Курс рассчитан на восемь месяцев.

 Планирование работы и распределение коррекционного материала осуществляется по квартал. Занятия с детьми проводятся два раза в неделю, во второй половине дня. Продолжительность занятий: – 15 мин.

Курс корригирующих занятий подразделяется на три периода:

 вводный – 1 неделя,  (5 занятий)

основной – от 3-4 недель  ( до 20 занятий)

заключительный – 1 неделя или (до 5 занятий).

Формы организации   занятий:

а) оздоровительно-профилактическое (традиционное)

б) мотивационно - игровые занятия;

 **Методики гимнастики при различных видах нарушения осанки на занятиях:**

1. **Сутуловатость**

Задачи лечебной гимнастики:

1). Укрепление ослабленных мышц туловища;

2). Растягивание мышц передней поверхности туловища;

3). Увеличение подвижности позвоночника.

**2. Круглая спина**

Задачи  лечебной гимнастики:

1). Коррекция и профилактика имеющегося дефекта осанки;

2). Укрепление гипотоничных мышц спины;

3). Расслабление  и растягивание мышц передней поверхности грудной клетки;

4). Профилактика шейного и поясничного лордоза.

**3. Кругловогнутая спина**

Задачи лечебной гимнастики:

1). Уравновешивание тонуса мышц передней и задней поверхностей туловища и нижних конечностей;

2).уменьшение угла наклона таза;

3).укрепление мышц брюшного пресса;

4) увеличение подвижности грудной клетки.

**4. Плоская спина**

Задачи лечебной гимнастики:

1).  Увеличение физиологических изгибов позвоночника ( особенно грудного кифоза);

2).  Общее укрепление гипотоничных мышц туловища;

3). Укрепление мышц брюшного пресса и передней поверхности бедра;

4). Увеличение  угла наклона таза.

 **Содержание программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название раздела** |  **Содержание деятельности** |  |  |
| 1. Профилактиканарушения осанки | Занятия  начинаются  с краткой  вводной  беседы, направленной  на  мотивирование  деятельности, осознанного  отношения  к  здоровью  и  формирование ЗОЖ.  Детей обучают  правильно принимать основные исходные положения – лежа на спине и животе, сидя на гимнастической скамейке, стоя у стены,  приучают  правильно выполнять  различные корригирующие  упражнения.  Прорабатывается положение плечевого пояса и рук.   Проводится работа  на вырабатывание правильной осанки  из  различных  положений  и  различных  движений  рук.    Развивается  мышечно-суставное чувство  при  выключении  зрительного  контроля над осанкой. Проводится работа над  самовытяжением.  В разных возрастных категориях проводиться   контроль   за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью воспитанников.На каждом занятии  проводятся приемы страховки при выполнении упражнений у гимнастической стенки и на гимнастической скамейке - ( бревне),приемы оказания первой помощи при  ушибах.На каждом этапе подготовки определяются уровни индивидуального физического развитияфункциональное состояние организма и физическую работоспособность при нарушении осанкисоблюдение цикличности при выполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями, чередование упражнений с отдыхом, упражнениями на расслабление постепенное нарастание физической нагрузки в процессе курса профилактики: на начало недели нагрузка постепенно нарастает, затем к середине недели выходит на определенный уровень и к концу недельного цикла плавно снижается.Дозирование  физической нагрузки на занятиях адаптивной физической культуры варьируются в зависимости от  разных возрастных категорий воспитанников  :**а) младший дошкольный возраст**– подготовительная часть занятия длится   2 минуты, основная часть занятия – 11  минут , заключительная – 2 минуты. При этом соблюдается медленный или средний темп. Даются подвижные игры малой подвижности. |
| 2. Профилактика  нарушений плоскостопия  и  свода  стопы | Занятия  начинаются  с краткой  вводной  беседы, направленной  на  мотивирование  деятельности,  осознанного  отношения  к  здоровью  и  формирование ЗОЖ.  Детей обучают  правильно принимать исходные положения стоп и коленных суставов. Отрабатываются  положения стоп и коленных суставов в разогнутом состоянии. Прорабатывается  правильное положение туловища и ног, с предметами и без. Добиваются выполнения специальных упражнений в различных исходных положениях с отягощениями и в сопротивлении. Добиваться применять ортопедическую обувь в повседневной жизни каждого ребенка.Закрепляется правильное положение стоп при передвижениях. Укрепляется  мышечно-связочный аппарат стопы.На занятиях КГ дается возможность получать профилактический эффект при различных нарушениях ВУС и ВРС.* постепенное нарастание физической нагрузки в процессе курса профилактики плоскостопия: на начало недели
* нагрузка постепенно нарастает, затем к середине недели выходит на определенный уровень и к концу недельного
* цикла плавно снижается.
* Детям противопоказано с нарушением плоскостопия ходить на внутренней стороне стопы.
* дозирование  физической нагрузки на занятиях адаптивной физической культуры варьируются в зависимости от
* разных возрастных категорий воспитанников:

**а)**  **младший дошкольный возраст** – подготовительная часть занятия длится   2 минуты, основная часть занятия – 11  минут , заключительная – 2 минуты. При этом соблюдается медленный или средний темп. Даются подвижные игры малой подвижности. |  |

**Примерный перспективно – тематический   план**

**по профилактике нарушения осанки  и деформации стопы**

**у детей  от 2 до 4 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название****раздела** | **Месяц** | **Неделя,****номер****занятия** | **Тема** | **Примерное****содержание** | **Оборудование** | **Сопутствующие****виды деятельности** |
| **Профилактика****нарушения осанки** | **Сентябрь****Комплекс****№1 -2** | **1 неделя**занятия 1-5**2 неделя**Занятия6-10**3 неделя**Занятия11-15**4 неделя**Занятия16-20 | Тема №1: «Будем здоровы»Тема №2  «Догони мяч»Тема №3 «Попади мячом в цель»Тема №4 «Докати мяч» | Дать представление форме и физических свойствах своего телосложения. Упражнять в ходьбе и беге.Научить детей правильному прокатыванию мяча по полу, по скамейке, между  ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров.Учить детей правильному броску в цель, при правильной осанке.Научить детей правильно толкать мяч ладонями и ступнями.Учить  ребенка о необходимости правильно зачерпывать воду из  колодца и донести ее до дома (в своем воображении) с исправлением и корректированием правильной осанки | Шведская лестница.Мешочки набитые мелкими камушками, набивные мячи весом от 500 до 1кг,игровые мячики весом от 100-200г,  гимнастические скамейки, фитбольные мячи.гимнастические скамейки, фитбольные мячи.Гимнастические скамейки и гимнастические палки.Гимнастические скамейки и гимнастические палки. | учить детей правильноходить и бегать, соблюдая правильноеположение тела.Следить за прямойспиной ребенка, стоя у стены. |
| **Профилактика  нарушений плоскостопия  и  свода  стопы**Профилактика  нарушения осанки | **Октябрь****Комп-****лекс****№1-2****Ноябрь****Комплекс****№3-4** | **1 неделя**Занятия1-5**2 неделя****Занятия****6-10****3****неделя**Занятия11 - 15**4неделя**Занятия16 - 20**1 неделя**Занятия№ 1-5**2 неделя**Занятия  6-10**3 неделя**Занятия № 11-15**4 неделя**Занятия № 16 - 20 | Тема №1 «Гуси, гуси –га-га-га»Тема №2 «Ходи правильно»Тема №3 « Гномики – карандаши»Тема №4 «Раскатаем тесто»Тема №5«Выполняй правильно»Тема №6 «Каток»Тема №7« Аист»Тема №8« Великан» | Научить ходить пружинящим (гусиным) шагом. Учиться ходить по наклонной доске. Укреплять мышечно – связочный аппарат.Упражнять в ходьбе и беге на пятках, переступая через кубики на полу, учиться ходить по гимнастической палке вдоль и поперек.Учить захватывать пальцами ног карандаш или палочку. Научиться ходить с карандашом в течении 20-30 сек.Упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом.Научить детей в правильном раскатывании резинового,  пластмассо-вого  шарика стопами на месте и в движении.Учить правильно держать корпус при ходьбе и беге. Учить правильно, выполнять упражнения с гимнастическими палками.Учить детей  перекатыванию из исходного положения ( лежа на животе». Продолжать упражнять в правильной стойке у стенки. Учить детей стоять на одной ноге с отпечатками стоп на шаблоне, сохраняя правильную осанку. Упражнять мышцы плеч, груди, живота.Укреплять мышцы ног и спины, соблюдать правильную осанку. Развивать умения сохранять равновесие. | Гимнастическая скамейка,Шведская лестница.Мешочки набитые мелкими камушками, набивные мячи весом от 500 до 1кг,игровые мячики.Гимнастические палки, гимнастические скамейки, мешочки с песком.Карандаши, гимнастические обручи, набивные мячи весом 300г.Резиновые шарики или мячики.Гимнастические коврики.Гимнастические палки.Гимнастическая стенка.Шаблоны с отпечатками стоп.Гимнастическая скамейка.Шведская лестница.Мешочки набитые мелкими камушками, набивные мячи весом от 500 до 1кг, игровые мячики. | Повторять массаж стопыУпражнять в сведении иразведении пяток, количество повторений 5-6 раз.При выполнении,  каких– либо упражнений висходном положениисидя, следить за осанкой(голова не проваливаетсяв плечи), лопатки сведены. |
| Профилактика  нарушений плоскостопия  и  свода  стопы | **Декабрь****Комплекс №3-4** | **1 неделя**Занятия№ 1-5**2 неделя**Занятия №6-10**3 неделя**Занятия №11-15**4 неделя**Занятия №16-20 | Тема №5 «Гуси,гуси –га-га-га»Тема №6«Ходи правильно»Тема №7 « Гномики – карандаши»Тема №8 «Раскатаем тесто» | Учить ползающим движениям стоп вперед и назад с помощью пальцев.Упражнять в сведении и разведении пяток.Упражнять в сведении и разведении пяток.Учить захватывать пальцами ног карандаш или палочку.Научиться ходить с карандашом в течении 20-30 сек.Упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом. | Гимнастические палки, гимнастические скамейки, мешочки с пескомКарандаши, гимнастические обручи, набивные мячи весом 300г.Карандаши, гимнастические обручи, набивные мячи весом 300г.Резиновые шарики или мячики. | Сохранениеправильногосводастопы привыполненииупражненийв различных и.п.. |
| **Профилактика****нарушения осанки** | **Январь****Комплекс****№ 5-6** | **1 неделя**Занятия №1-5**2 неделя**Занятия №6-10**3****неделя**Занятия №11-15**4 неделя**Занятия №16-20 | Тема №9 «Не расплескав воду»Тема №10« Правильно двигайся»Тема №11 «Отдыхай и расслабляйся»Тема №12 «Держи равновесие» | Учить  ребенка о необходимости правильно зачерпывать воду из  колодца и донести ее до дома (в своем воображении) с исправлением и корректированием правильной осанкиНаучить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног. Научить  сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка на равновесие и координацию).Учить детей при использовании музыкально – ритмических композиций выполнять упражнения на самомассаж и самовытяжение, лежа на полу и принять позу «крокодила» и расслабиться.Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. | . Гимнастические скамейки, игровые мячи весом от 100-200г, гимнастическое бревно, мешочки с наполнителями из мелких камушков.Гимнастические скамейки, игровые мячи весом от 100-200г, гимнастическое бревно, мешочки с наполнителями из мелких камушков.Шведская лестница.Мешочки набитые мелкими камушками, набивные мячи весом от 500 до 1кг,игровые мячики весом от 100-200г,  гимнастические скамейки.Фитбольные мячи | Повторять упражнения у стенки не более 1 минуты. |
| **Профилактика  нарушений плоскостопия  и  свода  стопы** | **Февраль****Комплекс****№ 5-6** | **1 неделя****Занятия № 1-5****2 неделя**Занятия № 6-10**3 неделя****Занятия № 11-15****4 неделя**Занятия №16-20 | Тема №9 «Наши пяточки – устали»Тема №10«Медвежата – поварята»Тема №11 « В лесу»Тема №12 « Барсуки  и лежебока» | Учить ползающим движениям стоп вперед и назад с помощью пальцев.Упражнять в сведении и разведении пяток. Упражнять ходьбе на наружном своде стопы. Закреплять умение ходить по гимнастической палке.Учить детей лазанию по гимнастической стенке, не пропуская реек, упражнять в равновесии.Учиться удерживать равновесие и координацию. Развивать любовь к природе, чувство товарищества.Упражнения на релаксацию. Учить детей расслабляться | Гимнастические коврикиГимнастическая стенка, мешочки с песком.Гимнастическая скамья(высотой 35см), обручи – 5 штук, шест, музыкальное сопровождение (аудиозапись – Звуки природы).Маты, гимнастические коврики | Сохранениеправильногосводастопы привыполненииупражненийв различных и.п.. |
| **Профилактика****нарушения осанки** | **Март****Комплекс****№ 7-8** | **1 неделя****Занятия № 1-5****2 неделя**Занятия № 6-10**3 неделя****Занятия № 11-15****4 неделя**Занятия №16-20 | Тема №13«Воспитай самосознание»Тема №14«Дышим легко и тихо»Тема №15«Перелезь через овраг»Тема №16 «Любопытные козлята» | Воспитывать у детей сознательное отношение к правильной осанке. Тренировка общей силовой выносливости. Овладевать навыком медленного бега.Обучать детей  дыхательным упражнениямУчить детей  правильно перелезать через препятствия. Следить, чтобы дети не разводили широко носки ног.Учить детей четко и точно выполнять подлезания, упражнять в ходьбе, в проползании под веревкой. | Шведская лестница.Мешочки набитые мелкими камушками, набивные мячи весом от 500 до 1кг,игровые мячики весом от 100-200г,  гимнастические скамейкиКоврики, матыГимнастическое бревно, гимнастическая скамейка.Кегли (5-6 шт.), обруч на подставке, веревка натянутая между двумя стойками на высоте 40см, мяч. | Повторятьигровыеупражнения «Великан идругие». |
| **Профилактика  нарушений плоскостопия  и  свода  стопы** | **Апрель****Комплекс****№ 7-8** | **1 неделя****Занятия № 1-5****2 неделя**Занятия № 6-10**3 неделя****Занятия № 11-15****4неделя**Занятия №16-20 | Тема №13 «Веселые медвежата»Тема №14 «Лягушата»Тема №15 « Веселые грибочкиТема № 16 «Приподними и ухвати» | Учить  ползанию по – медвежьи,  по ограниченной поверхности, упражнять в прыжках, равновесии. Воспитывать любовь к живой природе.Учить упражнять прыжкам на месте и с небольшим продвижением вперед ( на носках) по « лягушачьи». Совершенствовать ходьбу по рейке,Упражнять детей в равновесии при ходьбе по меньшей опоре, закреплять ходьбу по намеченной линии с приставлением пятки к носку. Развивать внимание и координацию движений. совершенствовать ходьбу на наружных краях стоп.Закреплять круговые вращения стопы влево –вправо. Упражнять в собирании пальцами ног ткани,  или палочек  лежащих  на полу. | Гимнастическая скамья (высотой 35см), обручи – 5 штук, шест, музыкальное сопровождение (аудиозапись – Звуки природы)Гимнастическая скамья(высотой 35см), ребристая доска.Гимнастические скамейки, мячи малого диаметра, маски – шапочки с изображением грибовГимнастические палочки небольшого размера, сшитые платочки из легкой ткани. |  |
| **Профилактика****нарушения осанки** | **Май****Комплекс****№ 9-10** | **1 неделя****Занятия № 1-5****2 неделя**Занятия № 6-10**3 неделя****Занятия № 11-15****4 неделя**Занятия №16-20 | Тема №17 «Колобки вперед»Тема №18 «Знакомство с птицами»Тема № 19 «Живой уголок»Тема № 20 «В зоопарке»  «Подведение итогов».Домашнее задание на каникулы.Подведение итога года. | Учить пролезанию в обруч боком, не задевая верхний край, упражнять в равновесии и прыжках.Совершенствование прыжкам через скамейку, упражнять в сохранении равновесия, воспитывать интерес к жизни птиц, желание им помогать. Отработка общеразвивающих упражнений – на равновесие и координацию: «Ласточка, цапля, аист, рыбка, жабка».Закрепить упражнения  на подлезание  под дугу, прогибая спину и не задевая за верхний край, совершенствовать упражнения  в равновесии сохраняя правильную осанку, расширять знания детей о животном мире, воспитывать бережное отношение к природе. Отработка общеразвивающих упражнений : «Куры на месте. Раскатаем тесто».Совершенствовать ОРУ: ползанию по – пластунски,  в равновесии, соблюдая правильную осанку, развивать глазомер, закреплять знания об обитателях зоопарка.Игра малой подвижности: «Кто дольше».оценить осанку у каждого  занимающегосяПроверить усвоенный материал  у ребят.Диагностика на конец учебного года. Рассчитать по диаграмме уровень ФР. | Обруч на стойке, мячи, гимнастическая скамейка (высота 20см).Гимнастическая скамейка, куб высотой 30см.Гимнастическая скамейка, куб высотой 30см., музыкальное сопровождение (аудиозапись о жизни птиц).Гимнастическая скамейка- высота 30см, 3 дуги по 50см, мат, дуги4 куба, мячи по количеству детей, обруч, веревка, гимнастическая лестница, гимнастическая скамейка. | оценить осанку у каждого  занимающегосяиграть в малоподвижную игру «Часовые и разведчики» |

 **Требования к уровню подготовки воспитанников**

 **от 2 до 4 лет.**

В результате  профилактики  нарушений  воспитанники, должны достигнуть  к концу учебного года, следующего уровня развития  по адаптивной физической культуре:

**Знать и иметь представление:**

* Иметь осознанное представление о своем организме, а частности о ЗОЖ.
* Знать  исходные положения, последовательность выполнения, понимать их профилактическое и оздоровительное значение.
* Правила личной гигиены. При нарушении плоскостопии  на занятиях лечебной гимнастикой дети занимаются  босиком.
* Иметь представление о Фитбол – гимнастике на начальных этапах подготовки.
* Правильно принимать и удерживать правильную осанку у стены.
* Знать  правильную  рабочую позу при письме и чтении сидя.
* Правильно стоять у гимнастической стенки.
* Выполнять  упражнения на   расслабление.
* Выполнять некоторые упражнения,  в разных исходных положениях и спортивным инвентарем.
* Выполнять под контролем инструктора самостоятельную дыхательную гимнастику.
* Иметь   представление, о  необходимости   в  специальных коррекционных   упражнениях.
* Ходить ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
* Уметь выполнять 1 -3 упражнения на перестроение.

 **Способы   проверки знаний, умений и навыков**

**у детей от 2-4 лет.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вопросы  диагностики** | **Методика  диагностирования** | **Характеристика  умений:** |
| 1. | **Мышечная сила кисти** | **Цель:**измерить мышечную силу кистей рук с помощью ручного механического динамометра.\*\*\*\*\*\*\*\*\*Перед  обследованием необходимо познакомить детей с прибором  динамометром и рассказать, как им пользоваться. Во время тестирования ребенок принимает исходное положение: стоя, руки опущены вниз. Инструктор АФК, дает указание взять в руки динамометр, при этом рука ребенка опущена и немного отведена в сторону. Затем инструктор использует игровой прием и предлагает ребенку поднять « сетку картошки» - сильно сжать прибор.Делается по две попытки каждой рукой,   между попытками даются  1-2 минуты отдыха. Результаты измерений фиксируются с точностью до 0,1 кг. | **Мальчики:****правая рука -**2,3 – 6,9**левая** **рука -**1,8 – 5,8**Девочки:****правая рука -**1,5 – 3, 0**левая** **рука -**1,1 – 3,3 |
| 2. | **Силовая выносливость мышц.** | **Цель:**Оценить силовую выносливость мышц шеи.**\*\*\*\*\*\*\*\***Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, руки лежат вдоль туловища, подбородок прижат к груди. Инструктор дает указание приподнять голову от пола на 4 – 5 см и удерживать до усталости ( в секундах).**Цель:** Оценить силовую выносливость мышц  живота.\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, руки лежат вдоль туловища.   Инструктор дает указание поднять прямые ноги вверх под углом 45\* и удерживать до усталости ( в секундах), колени не сгибать, носки ног тянуть  от себя.**Цель:**Оценить силовую выносливость мышц  спины.**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***Ребенок принимает исходное положение, лежа на животе, руки вытянуты вперед. Инструктор дает указание приподнять над полом прямые руки, ноги и голову. Руки в локтях не сгибать, голова между рук, носки ног тянуть. Удерживать это положение до усталости ( в секундах). | **Шея**35 секунд**Живот**30 секунд**Спина**35 секундМальчики: 3,3 – 5,1Девочки: 5,2 – 8,1Мальчики и девочки:16 – 60Мальчики и девочки:12-30 |
| 3. | **Проверка координации****- справа;****- слева.** | **Цель:**выявить координационные возможности ребенка при удержании равновесия.                       \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*Ребенок принимает исходное положение, основная стойка, руки на поясе. Инструктор дает указание согнуть в колене левую ногу ( и наоборот) и пытается при этом сохранить равновесие.Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. |  |

 **Список литературы.**

1. Анисимова В.В. – Предупреждение нарушений осанки у детей. – М.,1959.

2. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А., под редакцией Р.А.Ереминой. – Формирование правильной осанки и коррекции плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения\ - Волгоград: Учитель, 2009.

3. Бармин Г.В. – Методика формирования правильной осанки детей 4-5- летнего возраста \\  Проблемы физического воспитания детей школьного и дошкольного возраста: Материалы по научно – методической конференции. – Волгоград, 1994.

4. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. – Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. –М., ТЦ Сфера, 2009.

5. Волков М.В. – Проблемы оздоровления детей с заболеваниями опорно – двигательного аппарата \\ Здоровье и воспитание детей дошкольного возраста в СССР. – М., 1978.

6. Икова В.В. – Лечебная физкультура при дефектах осанки и сколиозах у дошкольников. – Л., 1963.

7. О.В. Козырева . –Лечебная физкультура для дошкольников ( при нарушениях опорно – двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей. – М., Просвещение, 2003.

8. Е.И. Подольская – Необычные физкультурные занятия для дошкольников.               Волгоград: Учитель, 2010.

9. Е.И. Подольская -  Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет – Волгоград:     Учитель, 2010.

10. Интернет – ресурсы.