**О валеологии.**

В настоящее время в нашей стране, как и во многих других странах, стала развиваться валеология – наука о здоровом человеке. Основной её принцип – человек должен познавать и творить себя, научиться бережно относиться к своему здоровью. Надо отметить, что исследователи и практики отмечают большой интерес детей к себе, к познанию своего организма. На специальных (физкультурных) занятиях и в повседневной деятельности с помощью наглядных пособий, книг, упражнений педагоги и специалисты удовлетворяют потребность детей в познании организма человека.

**Основные валеологические задачи**

1. Формирование у детей навыков выполнения упражнений для развития определённых частей тела.
2. Формирование красивой осанки.
3. Получение знаний об оздоровительных методах и влиянии природных факторов на здоровье.
4. Получение знаний о правилах безопасного отдыха для профилактики несчастных случаев, травм.

При различных отклонениях от нормальной осанки у детей со слабо развитой мускулатурой, имеющих привычку неправильно держаться при сидении и стоянии, перегружающих позвоночник, возникают сутулость, криловидные лопатки, усиление поясничного изгиба позвоночника. Для предупреждения подобных нарушений особенно важны мероприятия, формирующие у ребёнка правильное положение тела и обеспечивающие частичную разгрузку позвоночника.

Разработки физкультурно-валеологического цикла для получения детьми знаний об оздоровительных методах и влиянии природных факторов на здоровье, о правилах безопасности и профилактики несчастных случаев и травм. Проводятся занятия с практическим материалом: «Помоги своему позвоночнику», «Наши здоровые ножки», разработан цикл игровых коррекционных упражнений для исправления осанки и плоскостопия.

Во время проведения таких занятий ставятся следующие задачи: сформировать у детей представления о собственном организме, о здоровом образе жизни и выработать устойчивые навыки самостоятельной организации жизнедеятельности.

Занятия по физической культуре строятся по следующей схеме. Вначале даются различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия. Блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы, улучшение лёгочной вентиляции и укрепление основных дыхательных мышц, расслабление и снятие мышечного и психоэмоционального напряжения. Оздоровительный бег, дыхательная гимнастика, приёмы релаксации позволяют повысить резистентность организма ребёнка к воздействию внешних факторов.

В ходе деятельности разработаны комплексы утренней гимнастики с учётом коррекции. В неё включается традиционный комплекс с упражнениями имитационного характера; с предметами и без них; игровые упражнения на развитие внимания, точности выполнения действий; оздоровительный бег и релаксация. Хорошее средство формирования правильной осанки и профилактики её нарушений -комплексы гимнастических упражнений с предметами (мяч, обруч, гимнастическая палка, мешочек с песком).

После дневного сна педагоги проводят с детьми коррекционно-оздоровительную гимнастику, самомассаж, упражнения, направленные на укрепление мышечного корсета. Основная цель гимнастики - поднять настроение и мышечный тонус детей, а также обеспечить профилактику нарушений осанки. Начинается гимнастика после сна с самомассажа, упражнений в постели, затем следуют упражнения на профилактику плоскостопия и нарушений осанки. Также даются упражнения на укрепление брюшного пресса и формирование нормального свода стопы, комплексы, направленные на развитие мелкой моторики и зрительно-пространственной координации, оздоровительная ходьба по массажным и ребристым дорожкам, занятие заканчивается игрой.

В основе профилактики нарушений осанки и плоскостопия лежит общая тренировка организма ребёнка. Для этого специально разработаны коррекционные игры-упражнения, реализующие следующие задачи: укрепление опорно-двигательного аппарата, усиление мышечного корсета позвоночника и нижних конечностей, улучшение функций дыхания, сердечно - сосудистой системы. В процессе проведения подвижных игр и коррекционных упражнений надо добиваться тренировки навыков удержания головы и туловища в правильном положении, правильной ходьбы (грудь вперёд, лопатки чуть сведены, подбородок приподнят). Выработке правильной осанки помогают игры на координацию движений, равновесия. Игры чередуются с дыхательными упражнениями. В конце занятий используются релаксации с речевым и музыкальным сопровождением.

Достичь желаемого результата невозможно без взаимодействия с родителями. Поэтому все мероприятия, направленные на коррекцию и профилактику осанки и плоскостопия у детей, доводятся до сведения родителей. Разрабатываются комплексы коррекционно-оздоровительной гимнастики для занятий в домашних условиях. Родители приглашаются на День открытых дверей, где получают дополнительную информацию. Результаты работы демонстрируются на открытых занятиях по физической культуре, физкультурных праздниках, олимпиадах, спортивных досугах. Разработаны памятки-рекомендации, оформлены папки-передвижки с консультациями по оздоровлению детей и по здоровому образу жизни семьи.

Для родителей предлагается следующая памятка:

«Уважаемые родители! Для физического развития вашего ребёнка и укрепления мышц, участвующих в формировании свода стопы, развития координации в пространстве, развития мыслительных процессов, закрепления цвета и формы, предлагаем вам оформить «Волшебные классики» на полу. Да, уважаемые взрослые, именно на полу. Дети в наше время чаще всего проводят своё свободное время в здании (дома, в детском саду, в школе). Но им хочется играть и прыгать, общаться и развиваться! «Волшебные классики» можно сделать из клейкой цветной плёнки, скотча или нарисовать. Клейкая плёнка может быть разных цветов, она влагоустойчива и легко моется. Потребуется ваша фантазия и ножницы. Выберите понравившиеся классики и смело оформляйте их на свободном пространстве пола. Вы скоро увидите: дети начнут учить цвет, форму, буквы, цифры, а также правила игры!»

Единство с семьёй по воспитанию здорового ребёнка достигается в том случае, если цели и задачи хорошо понятны не только педагогам, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приёмами физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.

Внедрение в практику работы физкультурно-коррекционных мероприятий данной системы, в которой присутствует обучение, воспитание и оздоровление, позволяет достичь положительных результатов в коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста.

Нарушения осанки.

Что такое осанка и как распознать её нарушение.

Осанка-это свободное положение человека в вертикальной позе, функциональное понятие, его нельзя рассматривать как что-то постоянное, не поддающееся изменению. В различные периоды жизни детей под влиянием окружающей обстановки (условий быта, учёбы) осанка может меняться как в лучшую, так и в худшую сторону, поэтому различные нарушения её, особенно в ранних стадиях, могут быть скорректированы.

Основным костным стержнем, на котором держатся голова и туловище, является позвоночник, поэтому осанка в значительной степени зависит от его положения, определяемого в основном натяжением мышц и связок, окружающих позвоночный столб. Причём имеет значение не абсолютная их сила, а равномерное развитие и правильное распределение мышечной тяги.

Различают следующие виды нарушения осанки: плоская, плоско-вогнутая, круглая спина, сутулость. Наиболее распространённый вид деформации (сколиотическая) характеризуется отклонением оси позвоночника вправо или влево, асимметричным расположением надплечий, лопаток и углов талии.

При всех формах нарушения осанки затрудняется в той или иной степени работа сердца, лёгких, диафрагмы. Нагрузка на позвоночник распределяется неправильно, а в дальнейшем могут появиться боли. Раннее выявление нарушений осанки важно, чтобы своевременно начатое комплексное лечение могло дать положительные результаты.

Тест для выявления нарушений осанки

При выявлении нарушений необходимо учитывать типичные возрастные особенности физиологической осанки у детей. Она с возрастом изменяется, так как процесс формирования ещё не завершен. Состояние опорно-двигательного аппарата у детей исследуется не только в статическом, но и в динамическом состоянии.

Для правильной оценки результатов обследования по данной методике необходимо знать возрастно-половые особенности физиологической осанки и учитывать их. Например, характерные особенности нормальной осанки детей дошкольного возраста следующие: голова немного наклонена вперёд, плечевой пояс незначительно смещён спереди, не вступая за уровень грудной клетки; линия грудной клетки плавно переходит в линию живота, который выступает на 1-2 см, изгибы позвоночника выражены слабо, угол наклона таза невелик.

Данное тестовое обследование проводится фельдшером или медицинской сестрой дошкольного учреждения следующим образом: зная особенности нормальной осанки детей обследуемого возраста, медсестра осматривает ребёнка и отвечает на десять вопросов теста, подчеркивая «да» или «нет» в тестовой карте каждого ребёнка. Исследования проводятся в положении стоя. Ребёнок принимает естественную, привычную для него позу.

Порядок осмотра

1. Осмотр в фас, руки вдоль туловища-определяется форма ног (нормальная, О- и Х-образная), положение головы, шеи, симметрия плеч, равенство треугольников талии, деформация грудной клетки, симметрия таза.
2. Осмотр сбоку (поза сохраняется) – определяется форма грудной клетки, живота, выступание лопаток, форма спины.
3. Осмотр спины (поза сохраняется) – определяется симметрия углов лопаток, равенство треугольников талии, форма позвоночника, форма ног (нормальная, О- или Х-образная), ось пяток (вальгусная или нет).
4. В конце обследования ребёнку предлагается сделать несколько шагов для выявления нарушения походки.

Тестовая карта для выявления нарушений осанки

1. Явное повреждение органов дыхания, вызванное врождёнными пороками, травмой,

болезнью

1. Голова, шея отклонены от средней линии, плечи, лопатки, таз установлены несимметрично
2. Выраженная деформация грудной клетки - грудь «сапожника», впалая, «куриная»
3. Выраженное увеличение или уменьшение физиологической кривизны позвоночника: шейного лордоза, грудного кифоза, поясничного лордоза
4. Сильное отставание лопаток («крыловидные» лопатки)
5. Сильное выступание живота (более 2 см от грудной клетки)
6. Нарушение осей нижних конечностей (О- или Х-образные)
7. Неравенство треугольников талии
8. Вальгусное положение пяток или пятки (ось пятки отклонена наружу) во время стояния
9. Явные отклонения в походке: прихрамывающая, «утиная»

С помощью данного теста оценка осанки детей данного возраста проводится по следующим градациям:

- нормальная - отрицательные ответы на все вопросы;

- незначительные нарушения осанки - положительные ответы на один или несколько вопросов (3,5,6,7). Дети данной группы подлежат обязательному наблюдению у врача дошкольного учреждения;

- выраженные нарушения осанки - положительные ответы на вопросы 1,2,4,8,9,10. Дети данной группы направляются на консультацию к ортопеду.

Детям об осанке

Осанка-это то, как мы сидим или стоим. Хорошая осанка в положении стоя означает, что плечи у нас слегка отведены назад, грудная клетка расправлена, а туловище выпрямлено. Когда мы сидим, хорошая осанка означает, что спина у нас прямая, а голова высоко поднята. Посмотрите, какая чудесная осанка у Золушки или у прекрасного Принца из сказки! А вот у Серого Волка она плохая: он весь согнулся, спина у него колесом, а плечи выдвинуты вперёд.

Знаете, почему так важно иметь хорошую осанку? Если человек, постоянно сгорбившись, сидит за столом или партой в школе, неправильная осанка с годами войдёт у него в привычку, из-за этого сформируется не очень красивая фигура и вид всегда будет расхлябанный. Человек с плохой осанкой всегда будет казаться ниже ростом, чем он есть на самом деле. Когда мы стоим прямо, то выглядим гораздо выше, чем когда сутулимся.

Посмотрите на изображение позвоночника и сравните, насколько выше ростом можно выглядеть, если поддерживать хорошую осанку, и насколько ниже, если стоять сгорбившись или скособочившись.

Правильная осанка не только красивее, она ещё и полезнее для здоровья. Если с детства приучить себя держаться прямо, тогда в старшем возрасте тебя не будут мучить боли в спине. Объясняется это тем, что плохая осанка, ставшая привычной, приводит к перенапряжению мышц, связок и сухожилий, которые прикрепляются к позвоночнику. От этого перенапряжения и болит спина. Человек с неправильной осанкой не может стать спортсменом или танцором.

У некоторых детей возникает нарушение осанки, называемое сколиозом. Это означает, что позвоночник изогнут в форме зигзага. Сколиоз почему-то чаще возникает у девочек, но встречается и у мальчиков.

Многие случаи сколиоза можно исправить, если регулярно, изо дня в день в течение примерно двух лет выполнять специальные гимнастические упражнения. В более тяжёлых случаях сколиоз гимнастикой не исправишь, и больному назначают ношение корсета или помещают его тело в гипс на несколько месяцев. Если эти методы не исправляют искревление позвоночника - приходится прибегнуть к операции.

Хотя плохая осанка сама по себе не может стать причиной сколиоза, она может ускорить развитие уже начавшегося искревления позвоночника. Гимнастика и правильная осанка в некоторых случаях помогают избавиться от сколиоза без специального лечения.

Ребята, вспомните верблюда. Какая у него горбатая спина! А вы знаете, что горб верблюда-это его походный запас питания? С таким «рюкзаком» можно несколько дней не есть. В пустыне это важно.

А если у человека сгорбленная спина? Вы, наверное, видели пожилых людей со сгорбленной спиной. Эти люди с детства не следили за своей осанкой. И вот результат: у этого человека повредились кости и хрящи (диски) позвоночника. Теперь у него некрасивая фигура и часто болят голова и спина.

«Это у старичков бывает! » - скажет кто-нибудь из вас. Ничего подобного. Такое может случиться уже в 10-15 лет, если о позвоночнике не заботиться, не развивать его гибкость.

Помоги своему позвоночнику!

1. Делай гимнастику каждый день.
2. Укрепляй мышцы спины и живота, развивай гибкость позвоночника.
3. Стой и сиди как можно прямее.
4. Если долго сидишь, через каждые 15-20 минут меняй позу, потягивайся, двигай руками и ногами.
5. Спи только на жёсткой постели с невысокой подушкой.
6. Не поднимай больших и тяжёлых грузов.
7. Не ходи на высоких каблуках (пока твой организм растёт) и не носи тяжёлый груз в одной руке.

Как правильно стоять?

1. Встань около гладкой стены, пятки соедини, руки опусти свободно вдоль туловища.
2. Касайся стены пятками, ягодицами (местом ниже спины) и лопатками.
3. Смотри вперед.
4. Это правильно, красивое положение тела при стоянии.

Как правильно сидеть?

1. Когда сидишь, туловище держи прямо, голову можешь наклонить слегка вперёд.
2. Оба плеча должны находиться на одной высоте.
3. Обе ноги всей стопой поставь на пол.

Нарушения строения ног

Плоскостопие

Этот дефект - строения стопы у детей встречается чаще, чем любой другой. При плоскостопии свод стопы недостаточно прочен и не образует правильного изгиба. В результате вся поверхность прилегает к полу, когда ребёнок стоит. Причиной плоскостопия обычно бывает слабость мышц и связок стопы.

Ношение неподходящей обуви не может вызвать плоскостопия у детей с нормальной стопой, но если у ребёнка есть хотя бы незначительное плоскостопие, то неподходящая обувь ухудшит состояние его ног и плоскостопие станет более выраженным.

Вот как можно попробовать избавиться от плоскостопия.

1. Пальцами босых ног подбирай с пола или коврика небольшие шарики или предметы. Подержав шарик некоторое время пальцами ног, затем положи его в стоящую на полу миску.
2. Встань лицом к стене на расстоянии 20-30 см и упрись в неё ладонями. Плавно покачивайся вперёд-назад, не отрывая подошв и пяток от пола.
3. Для исправления плоскостопия врачи-ортопеды советуют носить стельки-супинаторы или специальную ортопедическую обувь.

Иногда плоскостопие не приносит никаких неприятностей, в других случаях ступни и ноги у ребёнка с плоскостопием болят от физической нагрузки. Независимо от того болят у ребёнка ноги или нет, ему не нужно воздерживаться от активных игр. Наоборот, при плоскостопии рекомендуется бегать и прыгать как можно больше. Физическая тренировка укрепляет слабые мышцы и связки стопы и помогает избавиться от плоскостопия.

Сводчатая стопа

Это состояние противоположно плоскостопию. Если при плоскостопии свод стопы почти не выражен, то сводчатая стопа выгнута слишком сильно по сравнению с нормальной. Обычно этот недостаток становиться заметен не раньше чем ребёнку исполнится 7-8 лет.

Признаки сводчатой стопы следующие: на подошвах образуются мозоли (места с толстой загрубевшей кожей), пальцы ног как бы вдавливаются в стопу, а пятка кажется ненормально большой. Сводчатая стопа встречается гораздо реже, чем плоскостопие. Чтобы избавиться от этого недостатка, нужно растянуть и сделать более эластичными чрезмерно жёсткие ткани стопы.

Детям со сводчатой стопой иногда советуют носить специальную обувь, в стельке которой имеется поперечный кожаный валик, проложенный там, где пальцы ног соединяются со стопой. В некоторых случаях сводчатую стопу удаётся исправить только операцией, после которой нога становиться совершенно нормальной.

Косолапость

Ребёнок, страдающий этим недостатком, при ходьбе заводит носки ног внутрь и ставит пятки врозь. У некоторых детей косолапость появляется в результате каких-либо нарушений в строении ног или тазобедренных суставов. В этом случае делают операцию по исправлению тазобедренного сустава, после чего косолапость проходит сама собой. Однако у большинства детей косолапость не связана с какими-то серьёзными нарушениями в строении костей, единственное, что требуется для исправления недостатка, ортопедические ботинки.

В таких ботинках ребёнок приучится ходить, выставляя носки ног вперёд и в стороны. Несколько десятилетий назад многие родители, чтобы исправить косолапость у детей, надевали им обувь не на ту ногу: правый ботинок на левую, а левый на правую. Этот простой способ действительно заставлял ребёнка ставить ноги при ходьбе прямо. Но попробуйте сами надеть ботинки не на ту ногу и походить в них.

Тест для выявления плоскостопия

Для массовых обследований дошкольников наиболее удобна оценка плантограммы по методу В. А. Яралова-Яральца. Плантограф представляет собой деревянную рамку, на которую натянуты полотно или мешковина и поверх них полиэтиленовая плёнка. Полотно снизу смачивается штемпельной краской. На пол под окрашенную сторону плантографа кладётся чистый лист бумаги. Обследуемый становится обеими ногами на середину рамки, обтянутой полиэтиленовой плёнкой. Он должен стоять на двух ногах с равномерной нагрузкой. Окрашенная ткань прогибается, соприкасаясь в местах давления с бумагой и оставляет на ней отпечатки стоп-плантограмму.

Оценка плантограммы делается на основании анализа положения двух линий, проведённых на отпечатке. Первая линия соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком; вторая, проведённая из той же точки, проходит к середине основания большого пальца. Если контур отпечатка стопы в серединной части не перекрывает эти линии - стопа нормальная; если первая линия внутри отпечатка уплощена и обе линии расположены внутри контура - стопа плоская.

Тестовое обследование проводит медицинская сестра дошкольного учреждения.

Правила для детей

Ходить нужно, ступая с пятки на носок, лёгким, бодрым, пружинящим шагом. Не расставляй ноги слишком широко в стороны и не выворачивай сильно носки наружу. Руками делай свободные движения – вперёд-назад. Смотри на несколько шагов вперёд.

Когда бегаешь, следи за осанкой, свободным ритмичным дыханием.

При беге

1. Не напрягай руки, не приподнимай высоко плечи и не сжимай в кулак пальцы.
2. Не запрокидывай голову назад и не наклоняй вперёд.
3. Начинай бег в медленном темпе. Наметив впереди себя на уровне глаз точку, старайся всё время на неё смотреть, беги на носках.
4. Хорошие бегуны на коротких дистанциях бегут большими шагами.

Попрыгай: как мячик; как кузнечик; как воробышек; как парашют. Следи за мягким приземлением.

Весёлые ножки

Полезные упражнения для стопы.

1. Не отрывая пяток от пола, поднимай пальцы ног как можно выше.
2. Поочерёдно пальцами каждой ноги поднимай с пола верёвочку.
3. Стоя носками на доске, пятки на полу, поднимайся на носки и опускайся на пятки.
4. Лёжа в постели (можно перед сном), сгибай и выпрямляй стопы.
5. Ходи босиком.
6. Ходи на пятках назад-вперёд.
7. Ходи поочерёдно на пятках (8 шагов) и на носках (8 шагов).

Укрепи мышцы ног для длинных и трудных дорог

1. Ляг на спину. Поочерёдно поднимай ноги. Поочерёдно сгибай ноги.
2. Одновременно сгибай ноги. Поочерёдно выполняй движения ногами, как при езде на велосипеде.
3. Упор присев. Толчком двумя ногами, перенося тяжесть на руки, выполняй упор лёжа, а затем обратным движением-упор присев.
4. Ляг на бок. Одну руку, прямую или согнутую, положи под голову, другую на пояс. Поднимай ноги в сторону 6-8 раз. Не забудь выполнить то же самое на другом боку.

Как ухаживать за ногами

Ногам человека приходится нелегко. Они загружены значительно больше, чем лапы четвероногих животных, ведь у человека только две ноги поддерживают вес всего тела. Чтобы человек мог ходить или бегать, обе ноги должны быть здоровы, в то время как животные могут бегать и на трёх лапах, если одна почему-то выбыла из строя.

Важно, чтобы время от времени состояние ног ребёнка проверял ортопед. Врач сразу заметит любое отклонение от нормы и назначит лечение.

Дети любят бегать по дому и по улице босиком. Это приносит несомненную пользу, если соблюдать следующие правила:

-не ходить босиком по полу, если в доме холодно – можно простудиться;

-не бегать босиком по улице там, где валяются битое стекло, гвозди или другие предметы, которые могут поранить или занозить ногу;

-в жаркий день не бегать босиком по раскалённому асфальту, можно обжечь ступни.

Как следует беречь ноги и заботиться о них

1. Если обувь окажется слишком тесной, значит, ты из неё вырос. Не надевай туфли или ботинки, которые стали тебе малы.
2. Если у тебя часто возникает раздражение кожи на пятках, значит, обувь тебе велика.
3. Если у тебя на большом пальце ноги образуется мозоль, то тебе, вероятно, требуется более широкая обувь.
4. Ногти на ногах, а особенно ноготь большого пальца, следует всегда подстригать прямо, не закругляя уголков.
5. Ноги следует мыть тщательно каждый день. На грязных ногах находятся микробы, которые могут проникнуть в организм и вызвать заболевание.
6. Пальцы ног очень легко обморозить. В холодный зимний день, выходя на улицу, надевай шерстяные носки и тёплые сапоги или ботинки.

**Волшебные классики**

Большую роль в коррекции и профилактике нарушений осанки, плоскостопия, а также оздоровления детей дошкольного возраста играют подвижные игры и физические упражнения на прогулке, во время свободной двигательной активности. Используются упражнения на нормализацию мышечного тонуса и развитие силовых качеств. Например, такие спортивные игры, как катание на санках, лыжах, в летнее время-игры на асфальте. Классики - это самая распространённая игра среди детей, которая помогает не только укреплению связочно-мышечного аппарата ног, развитию навыков элементарных передвижений, тренировке зрительного анализатора, но и обучению координации, увеличению силовой выносливости мышц.

Классики формируют положительные навыки крупной моторики, координации в пространстве и в собственном теле; укрепляют голеностопный сустав; развивают мыслительные процессы; помогают детям закрепить цвет и форму.

Классики многофункциональны, их можно использовать в физкультминутках, на занятиях по ИЗО-деятельности или математике. Педагог может предлагать игровые задания детям во время карантина, когда нельзя посещать спортивный зал.

Разместить «Волшебные классики» можно в приёмной, игровой комнате, спальне. В летний период рекомендуется оформлять свободную площадь (асфальт) на игровых площадках. «Волшебные классики» настолько разнообразны по форме и сложности выполнения задания, что они подойдут как для младшего, так и для старшего дошкольного возраста.

Формы бывают разные. На земле или асфальте чертят фигуру или несколько фигур, чаще всего это квадраты, прямоугольники или круги. Каждый квадрат называют классом. К последнему или первому обычно дорисовывают полукруг, где пишут «огонь», «котёл» или «дом». Для игры нужна будет битка (металлическая плоская баночка из-под крема, заполненная песком, шайба или плоский камешек). Первый из участников с определённого расстояния бросает баночку в первый класс. Если попадает, то впрыгивает туда на одной ноге, выбивает баночку из первого класса носком ноги и выпрыгивает сам. Снова бросает баночку, но уже во второй класс. Прыгает на одной ноге в первый, затем во второй класс и снова выбивает баночку наружу. Если участник на каком-либо этапе игры ошибается (баночка попадает на черту или не в тот класс), то очередь передаётся следующему игроку. Он продолжает с того класса, где допустил ошибку. Если баночка попадает в «котёл», то игра начинается с нуля, т. е. сгорают все классы, которые до этого успел пройти участник. Играть в классики можно без битки, перепрыгивая или даже переходя из одного сектора в другой. Классы должны быть довольно крупными (больше по размеру, чем ступня ребёнка). Для классиков подойдут любые правила, которые вы можете придумать сами. Если вы сделали круги с буквами, то можете детям предложить составить слово. При этом они должны перепрыгивать с буквы на букву, составляя то или иное слово: кот, дом, град, мама, липа, лампа. По желанию взрослого и детей набор и последовательность расположения букв могут быть изменены.

Для всех вариантов классиков существуют общие правила.

1. Прыгая, не вставать на линии, распределяющие клетки.
2. Нельзя, чтобы бита перескочила очередную клетку.
3. Не допускается, чтобы бита попала на линии, разделяющие клетки.
4. Передвигать биту нужно строго по номерам клеток.

Побеждает в игре тот, кто первым её закончит.