



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детство» «Центр развития ребенка» города Калуги  
необособленные структурные подразделения «Росинка»  
«Журавушка»

# **Методическое обеспечение**

**(для работы с детьми, имеющими проблемы в развитии опорно-двигательного аппарата)**

г. Калуга

# Методическое обеспечение

<i>содержание</i>	<i>страницы</i>
● Комплексы утренней гимнастики.	3
● Конспекты физкультурных занятий.	8
● Подбор ортопедических минуток, комплексы пальчиковой и дыхательной гимнастик.	16
● Комплексы коррекционно-оздоровительной гимнастики после сна.	26
● Схема закаливающих мероприятий.	41
● Подбор игр специального назначения.	44
● Комплексы лечебной физкультуры.	65
● Коррекционно-оздоровительная работа с детьми, имеющими диагноз ДЦП.	98
● Сценарии спортивных праздников, Спартианских игр.	133
● Конспекты интегрированных занятий.	177
● Материалы по работе с родителями	205
● Фотоматериалы по созданию условий	221

*Комплексы  
утренней гимнастики*

## **Примерный комплекс утренней гимнастики в подготовительной группе в соответствии с диагнозами детей (по подгруппам)**

### **I. Вводная часть.**

#### **(выполняется детьми всей группы)**

1. Построение перед зеркалом.
2. Проверка осанки с произношением правильного положения головы, плеч, туловища и ног.
3. Ходьба с грузом на голове с различным положением рук (в стороны, вверх, вниз, к плечам)
4. Ходьба с грузом на голове в полуприсяде, на носках, пятках, высоко поднимая колени.

### **II. Активная часть.**

Дети разбиваются на две подгруппы:

- 1) с нарушением осанки;
- 2) с плоскостопием.

I подгруппа выполняет упражнения с инструктором физкультуры, II с воспитателем.

I подгруппа (комплекс ОРУ с гимнастическими палками для детей с нарушениями осанки) перед зеркалом.

#### **1 упражнение:**

И.п. – стойка, ноги врозь (носки смотрят вперед), палка внизу (хват руками на ширине плеч):

- 1 – палка вперед;
- 2 – вверх;
- 3 – за плечи;
- 4 – вверх;
- 5 – вперед;
- 6 – и.п. (4 – 6 раз)

#### **2 упражнение:**

И.п. – тоже.

- 1 – палка вверх, правая нога на носок назад;
- 2 – и.п.;
- 3 – тоже другой ногой;
- 4 – и.п. . (4 – 6 раз)

#### **3 упражнение:**

И. п. – ноги врозь, палка за плечами.

- 1 – наклон вперед (ноги в коленях не сгибать, голова смотрит вперед, спина прямая);
- 2 – 3 – держать;
- 4 – и. п. (4 – 6 раз)

#### **4 упражнение:**

И. п. – ноги врозь, палка внизу.

1 – полуприседание, руки вперед (колени в стороны, спина прямая, голова смотрит вперед);

2 – 3 – держать;

4 – и. п. (4 – 6 раз)

5 упражнение: на дыхание (2 – 3 раза)

**Примечание:** все упражнения выполняются в медленном темпе в чередовании с отдыхом между каждым упражнением.

II подгруппа (комплекс упражнений с массажными мячами на стульчиках).

1 упражнение:

И.п. – сидя на стуле, хват руками сбоку стула, спина прижата к спинке стула (следить за осанкой)

1 – 8 – катать мяч стопой правой ноги от носка до пятки с усилием;

9 – 16 – тоже другой ногой.

2 упражнение:

И. п. – тоже.

1 – захватить мяч стопами ног;

2 – ноги вперед;

3 – держать;

4 – и. п. (6 – 8 раз)

3 упражнение:

И.п. – тоже.

1 – захватить мяч стопами ног;

2 – ноги согнуть в коленях и поднять на сидение стула в позе «лотос»;

3 – держать;

4 – и. п. (4 – 6 раз)

4 упражнение:

И. п. – тоже, мяч лежит сбоку от стоп.

1 – захватить мяч стопами ног;

2 – поднять ноги вперед с мячом;

3 – держать;

4 – переложить на другую сторону, выполнить тоже с другой стороны.

(3 – 4 раза)

5 упражнение: на дыхание.

**Примечание:** все упражнения выполняются в среднем темпе, с обязательным сохранением правильной осанки и расслаблением и отдыхом после каждого упражнения.

## **Комплекс утренней гимнастики на стечах для детей 5 – 6 лет с ограниченными возможностями.**

### **Вводная часть.**

1. Ходьба в грузом на голове (усложнение: различные виды ходьбы со сменой положения рук)
2. Ходьба на носках и пятках ( по показаниям в диагнозе).
3. Ходьба скрестным шагом (ставя ногу параллельно веревке или ходьба по специальной дорожке).

### **ОРУ на стечах:**

1. И.п. – о.с. степ впереди.
  - 1 – шаг одной ногой на степ на носок
  - 2 – и.п.
  - 3 – шаг другой ногой
  - 4 – и.п.
2. И.п. – тоже  
поочередно заходить и спускаться со стеча с разноименной работой рук и ног.
3. И.п. – то же, руки на поясе
  - 1 – встать на степ правой ногой
  - 2 – то же левой ногой
  - 3 – перейти за степ правой ногой
  - 4 – приставить левую ногу
  - 5 – 6 – прыжок на двух ногах с поворотом кругом
4. И.п. – о.с., степ сбоку справа
  - 1 – шаг правой ногой на середину стеча. Руки в стороны
  - 2 – приставить левую ногу, руки за голову
  - 3 – шаг правой ногой за степ, руки в сторону
  - 4 – приставить левую ногу, и.п.
5. И.п. – о.с., степ впереди.
  - 1 – шаг правой ногой на середину стеча, руки вверх
  - 2 – шаг левой ногой за степ, руки к плечам
  - 3 – приставить правую ногу
  - 4 – поворот кругом.
6. И.п. – сидя на стече, ноги согнуты в коленях, упор руками сзади с боку.
  - 1 – ноги в стороны, с упором на пятки
  - 2 – и.п. следить за осанкой.
7. И.п. – о.с., степ впереди
  - 1 – упор присев с опорой рук на степ
  - 2 – упор лежа
  - 3 – упор присев
  - 4 – и.п. (усложнение: отжимание)
8. И.п. – сидя в упоре, степ с боку, руки на стече
  - 1 – с упором рук прыжком перенести ногу за степ

2 – и.п.

то же в другую сторону

9. Прыжки на степ и спрыгивание с него, запрыгивание одной ногой поочередно, перепрыгивание через степ на двух ногах и т.д.

10. Упражнение на дыхание и расслабление.

Легкий бег в чередовании с обычной ходьбой и упражнениями на дыхание.

**Примечание:** количество упражнений определяется в соответствии с возрастом и возможностями детей, постепенно вводятся более сложные упражнения, по мере их разучивания и овладения детьми используется музыкальное сопровождение и проводится в виде ритмической гимнастики.

*Конспекты  
физкультурных занятий*



**Конспект  
физкультурного занятия в средней  
интегрированной группе**

**Программное содержание:** развивать у детей пространственные ориентировки в движении;

упражнять в ходьбе, ползании, бросании и захвате предметов с противопоставлением большого пальца и под контролем зрения;

воспитывать самостоятельную двигательную активность и умение выполнять задания по сигналу.

### **Вводная часть.**

1. Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на пятках, высоко поднимая колени, на высоких и низких четвереньках.

2. Легкий бег с заданиями по звуковому сигналу (остановка, полуприсед, присед).

3. Упражнения на дыхание в ходьбе и стоя.

### **Основная часть.**

#### ***ОРУ на ступах.***

1. И.п. – о.с., степ перед детьми

1 – правая нога встает на степ, руки в стороны

2 – левая нога встает на степ, руки в стороны

3 – правая нога в и.п., руки на поясе

4 – то же левая.

3 – 4 раза

тоже, но начинать упражнение с левой ноги 3 – 4 раза.

2. И.п. – то же

1 – зайти правой ногой на степ, высоко поднимая колено, руки за голову

2 – тоже левой ногой

3 – 4 – пружинящие полуприседания

5 – сойти правой ногой вперед, степ сзади, руки на пояс

6 – тоже левой ногой

3 – 4 раза

тоже, но начинать упражнение с левой ноги 3 – 4 раза

3. И.п. – степ сбоку, руки свободно

1 – правой ногой шаг в сторону, стойка на середине ступа, руки в стороны

2 – приставить левую ногу

3 – 4 – балансировать руками вправо-влево

5 – сойти со ступа, руки свободно

6 – тоже левой.

Затем в другую сторону, в той же последовательности, но с другой ноги.

4 – 5 раз

4. И.п. – сидя на ступе, упор руками сбоку, колени согнуты

1 – разогнуть правую ногу, поставить на пятку

2 – то же левую, носок на себя

3 – правая в и.п.

4 – то же левая

6 – 7 раз

5. Запрыгивание на степ двумя ногами (при этом следить за начальным и.п. ноги вместе, в полусогнутом положении, руки отведены назад. Приземление на степ на полусогнутые ноги, руки вперед (страховка детей с серьезными нарушениями) 4 – 5 раз
6. Перепрыгивание через степ на двух ногах с мягким приземлением на полусогнутые ноги. 4 – 5 раз  
(дети с ДЦП по самочувствию и по своим возможностям)
7. Упражнение на дыхание и разгрузку позвоночника.

### ***Основные движения.***

1. Захватывание и бросание мягких мячей одной и двумя руками в даль по звуковому сигналу с дальнейшим продвижением за ними легким бегом.

4 – 6 раз

2. Ползание на низких четвереньках, подталкивая фитбол головой и руками.

3. С набивными мячами (1 кг)

Игровые упражнения в парах на развитие быстроты, ориентировки в пространстве, внимания.

Перебежки из и.п. стоя, сидя, лежа. Кто быстрее возьмет мяч и вернется на свое место.

### ***Заключительная часть.***

Упражнения на расслабление позвоночника в и.п. лежа на спине и животе. Упражнения на дыхание.

**Конспект  
сюжетного физкультурного занятия  
для детей старшего дошкольного возраста  
«Чудо света – человек»**

**Программное содержание:** привлечь внимание детей к собственному организму, особенностям его функционирования;

закреплять знания детей о том, что наше тело состоит из различных частей, их надо изучать, и тренировать умения и навыки самомассажа, совершенствовать навыки прыжков, бега, упражнений в равновесии.

**Оборудование:** массажные мячи, полотенца, ленточки, скамейка, обручи, веревка, кубики, музыкальное сопровождение.

### ***Вводная часть.***

Построение.

Инс.физ. – Чтоб росли мы смелыми,  
Сильными, умелыми –  
Должны себя тренировать,  
Свое тело изучать.

Восп. – Человек – это чудо света. Нам надо знать, как устроено наше тело. Если мы будем знать свое тело, тренировать его, будем более ловкими, быстрыми, умелыми. Чтобы двигаться, играть в подвижные игры, в этом нам помогают, ноги, руки и другие части тела, глаза, нос, язык, кожа, уши – органы, которые позволяют нам чувствовать то, что происходит вокруг нас и быть внимательными.

Ребенок – И папы, и мамы, и дети  
Роднее их нет на свете.  
Все, вроде, разные на вид.  
Но почему – вопрос?  
У каждого руки и ноги и рот.  
Два уха, два глаза и нос.  
А зачем они нам – неизвестно  
И конечно, узнать интересно!

### ***Основная часть.***

Дети берут массажные мячи.

1. Ходьба по залу, мяч в руках, катая мяч между ладоней, нажимая двумя руками на мяч.
2. Ходьба с переключением мяча из руки в руку.
3. Стоя на месте катать мяч по рукам, груди.

Инс.физ. – Зачем нам нужны руки? (нажимать, держать, катать, переключать – дети отвечают и показывают)

Игра «Отгадай, что я делаю» – педагог имитирует написание письма, вязание спицами, вырезание ножницами, забивание гвоздей, игру на пианино, завязывание шнурков; дети отгадывают.

Восп. – Нужны нам руки, чтоб хватать,  
Чтобы игрушки собирать.

Чтоб на ботинках шнурки завязать,  
Ну и затем, чтоб в карман залезать.

Инс.физ. – Наши руки труженики и помощники, мы должны им помогать.

Ребенок – Давай проявим заботу о ручках своих  
Массажем, зарядкой побалуем их.

Упражнения с полотенцами.

1. И.п. – полотенце на шее, концы в руках.

1 – правую руку выпрямить, левую согнуть

2 – поворот влево

3 – 6 – растереть спину

7 – наклон влево, рука в сторону, противоположную к наклону

8 – и.п.

тоже в другую сторону по 8 раз.

2. И.п. – о.с., полотенце в руках

1. – присед, полотенце за спину

2. – и.п. 8 раз

3. И.п. – тоже

1 – 6 – вращение полотенцем вперед

7 – 12 – назад. 2 раза в чередовании с упр. на дыхание

4. И.п. – то же

Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте и упражнениями на дыхание

Инс.физ. – Для чего нужны нам руки, понятно, а ноги зачем?

Ребенок – Чтоб бегать и прыгать, ботинки носить.

Затем, чтобы в лес за грибами ходить.

Чтоб мячом в футбол играть,

Голов побольше забивать.

«Полоса препятствий»

1. Легкий бег

2. Прыжки через веревку

3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики

4. Забивание мяча в ворота одной ногой

5. Прыжки из обруча в обруч. 3 – 4 раза.

Восп. – Все это проделать нам помогли ноги, но не только ноги помогают двигаться. Для того, чтобы правильно выполнять задание, нужно быть внимательным. Потренируемся быть внимательными.

П.и. «Ловишки» (с ленточками)

Дети произвольно располагаются по залу, ловишка становится посередине. По сигналу инструктора дети разбегаются по всему залу,

уворачиваясь от ловишки. Ловишка вытаскивает ленточку. Упражнения на дыхание и расслабление.

### ***Заключительная часть.***

Игра малой подвижности «Стоп, хлоп, раз»

Дети идут друг за другом, на сигнал «стоп» – останавливаются, «хлоп» – подпрыгивают, «раз» – поворачиваются кругом и идут в другую сторону. 2 – 3 раза.

Инс.физ. – Какие органы помогают нам быть внимательными? (глаза, уши, мозг)

Ребенок – Есть пять помощников на службе у тебя,

Не замечая, их используешь шутя:

Глаза тебе даны, чтоб видеть,

А уши слушать, чтобы слышать.

Язык во рту, чтоб вкус понять,

А носик – запах различать.

Тепло и холод?

Ну, конечно, кожа,

Тепло и холод нам почувствовать поможет.

Инс.физ. – Мы узнали, что наше тело состоит из различных частей, побегали, попрыгали, поиграли. Поучились быть внимательными. Узнали о таких помощниках, как язык, уши, нос, кожа, глаза, которые помогают нам чувствовать все то, что происходит вокруг. В соответствии с тем, что мы видим, слышим, ощущаем, наш мозг подает команды всем частям тела: рукам, ногам и др. и помогает выполнять разнообразные действия, например: услышали ваши уши «занятие закончено, до свидания», а передали информацию в мозг. Мозг подумал и скомандовал телу: «поднимаюсь, встаю, прощаюсь».

Дети уходят из зала.

*Ортопедические минутки,  
пальчиковая гимнастика,  
дыхательная гимнастика,  
гимнастика для глаз*



## Ортопедические минутки.

### «Деревце».

**Цель:** самовытяжение позвоночника.

Посадили деревце  
Раннею весной,  
Выглянуло солнышко  
Утренней зарею.

Дети садятся на стульчики, скрестив  
ноги, руки на бедрах.

Потянулось деревце  
Ветками к нему:  
Стать хотелось сильным  
И прямым ему.

Самовытяжение позвоночника.

### «Веселые пальчики»

**Цель:** укрепление мышц пальцев ног и увеличение свода стопы.

Мы писали, мы считали,  
Ручками работали,  
Ну, а ножки заскучали,  
Тоже заработали:

Дети снимают обувь

Легкое постукивание пальцами ног

Шевелились пальчики,  
«Гусеничкой» шли,  
«Пережат» устроили,  
Гармошку развели.

Сгибание и разгибание пальцев ног

Выполняют специальные  
упражнения, стоя за стульчиками.

### «Пружинки»

**Цель:** укрепление мышц пальцев ног и свода стопы.

Что за странные пружинки?  
Упираются ботинки.  
На пружинки нажимай,  
Пятки выше поднимай.  
Нет пружинок – отдыхай,  
Ноги не напряжены и расслаблены.  
Дышится легко.. .равно.. .глубоко.

И.п. – сидя на стуле, упор руками  
сзади, поджимать пальцы  
Пережаты с пятки на носок

Ноги вытянуть, расслабить,  
откинуться на спинку стула.

### «Самокоррекция»

**Цель:** воспитание и закрепление навыка правильной осанки (выполняется перед зеркалом)

Смотрим прямо Дышим ровно, глубоко.	и.п. – о.с. и.п. – ноги вместе, руки вдоль туловища, вдох носом, выдох ртом.
Смотрим влево Смотрим вправо	поворот головы влево, руки на поясе поворот головы вправо, руки к плечам
Спинка ровная у нас А осанка – высший класс!	наклон вперед, руки вперед принять положение правильной осанки

### «Правильная осанка» (с грузом на голове)

**Цель:** закрепление навыка правильной осанки.

Мы проверили осанку, И свели лопатки.	и.п. – о.с, руки вдоль туловища голова смотрит вперед, плечи расправить, живот подтянуть
Мы походим на носках. Мы идем на пятках.	Ходьба на носках, с различным положением рук То же на пятках.






### «Елочки»




**Цель:** укрепление мышц нижних конечностей, свода стопы.

Есть в лесу три полочки:	и.п. — о.с., руки на поясе. 1 – б – перекаты с пятки на носок
«Ели»	подняться на носки, руки вверх (стоять)
«Елки»	стойки на пятках, руки в стороны (стоять)
«Елочки»	полуприсед, стопы прижаты к полу, руки вперед ладонями вверх
Лежат на елях небеса,	и.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны, носком правой ноги прочертить круг в воздухе,
На елках – птичьи голоса,	то же левой ногой
Внизу на елочках – роса.	Прыжок вверх из глубокого приседа, носки натянуты.

## Упражнения для пальчиковой гимнастики

	<p style="text-align: center;"><b><u>«Белка»</u></b></p> <p>Сидит белка на тележке, Продает она орешки: Лисичке-сестричке, воробью, синичке, Мишке толстопятому, зайншке усатому. (Поочередно разгибать все пальцы, начиная с большого)</p>
	<p style="text-align: center;"><b><u>«Крючочки»</u></b></p> <p>Крепко держатся дружочки, Не разжать нам их крючочки. (сцепить мизинцы обеих рук друг с другом, как два крючка, чтобы их было трудно расцепить. Аналогично делать фигуры с другими парами пальцев: безымянными, средними, указательными и большими).</p>
	<p style="text-align: center;"><b><u>« На работу»</u></b></p> <p>Большой палец встал один. Указательный – за ним. Средний будит безымянный. Тот поднял мизинчик малый. Встали братцы все – «Ура!» На работу им пора. (Сжать пальцы в кулачок. Поочередно разгибать их, начиная с большого. Со слов «Встали братцы все...» широко расставить пальцы в стороны.</p>
	<p style="text-align: center;"><b><u>«За работу»</u></b></p> <p>Ну-ка, братцы, за работу. Покажи свою охоту. Печи все тебе топить, А тебе воду носить, А тебе обед варить, А тебе посуду мыть. А потом всем песни петь, Песни петь да плясать, Наших деток забавлять. (Поочередно разгибать пальцы, начиная с большого, а на слова «Песни петь да плясать...» энергично шевелить ими.</p>

	<p align="center"><b>«Солнце»</b></p> <p>Солнце утром рано встало, Всех детишек приласкало. (Ладонки скрестить. Пальцы широко раздвинуть, образуя солнышко с лучами).</p>
	<p align="center"><b>«Кошка»</b></p> <p>А у кошки ушки на макушке, Чтобы лучше слышать мышь в ее кормушке. (Средний и безымянный пальцы упираются в большой. Указательный палец и мизинец подняты вверх).</p>
	<p align="center"><b>«Мышка»</b></p> <p>Серенький комок сидит И бумажкой все шуршит. (Средний и безымянный пальцы упираются в большой. Указательный палец и мизинец согнуты в дуги и прижаты к среднему и безымянному пальцам).</p>
	<p align="center"><b>«Зайчик - кольцо»</b></p> <p>Прыгнул зайнышка с крылечка И в траве нашел колечко. А колечко непростое – Блестит словно золотое. (Упражнение основано на переходе из одной позиции в другую: пальцы в кулачок, выдвинуть указательный и средний пальцы и развести их в стороны; большой и указательный пальцы соединить в кольцо, остальные пальцы развести в стороны).</p>
	<p align="center"><b>«Моя семья»</b></p> <p>Вот дедушка, вот бабушка, Вот папочка, вот мамочка, Вот деточка моя, а вот и вся семья. (Поочередно пригибать пальцы к – ладонке, начиная с большого, а со слов «А вот и вся семья» второй рукой охватывать весь кулачок).</p>

	<p align="center"><b><u>«Волк и лиса»</u></b></p> <p>Серый вол бежит по лесу, А за ним бежит лиса. Поднялись у них трубою Два пушистеньких хвоста. (Волк – сделать пароходик, большие пальцы развести в стороны. Указательные пальцы загибаются внутри ладоней и образуют лоб, а остальные в виде лодочки – верхнюю и нижнюю челюсти. Лиса – выполнить то же, но внутри ладони загибать еще и мизинцы, чтобы мордочка у лисы была острее. Большие пальцы чуть сгибаем. Одна фигура получается из другой.</p>
	<p align="center"><b><u>«Братцы»</u></b></p> <p>Пошли два братца Вместе прогуляться, А за ними еще два братца. Ну, а старший – не гулял, Очень громко их позвал. Он за стол их посадил, Вкусной кашей накормил. (Ладонь положить на стол, прямые пальцы соединить. Раздвинуть в стороны поочередно две пары пальцев: сначала мизинец и безымянный, затем – средний и указательный. Большим пальцем звать братцев и кормить их кашей).</p>
	<p align="center"><b><u>«Утята»</u></b></p> <p>Раз-два – шли утята. Три-четыре – за водой. А за ними плелся пятый, Позади бежал шестой. А седьмой от них отстал. Позади восьмой уже устал. А девятый всех догнал. А десятый испугался – Громко-громко запищал: – Пи-пи-пи! – не пици! – Мы тут рядом, поищи! (Поочередно сгибать все пальцы правой (затем</p>

	<p>левой) руки, начиная с большого, а со звуков «Пи-пи-пи...» ритмично сгибать и разгибать пальцы обеих рук.</p>
	<p><b><u>«Вертолет»</u></b>          Быстро лопасти крути!          Вертолет, лети, лети!          (Пальцы обеих рук (кроме указательных и больших) в положении плетеной корзинки. Указательные пальцы выдвинуть вперед и соединить их с подушечками (это хвост вертолета). Большими пальцами выполнять совместные быстрые круговые движения, как лопасти вертолета).</p>
	<p><b><u>«Колокольчик»</u></b>          Колокольчик все звенит,          Язычком он шевелит. (Тыльные стороны рук обращены вверх, пальцы рук скрещены. Средний палец правой руки опущен вниз, им совершают свободные вращения).</p>
 	<p><b><u>«Крестики-нолики»</u></b>          У меня на столике крестики и нолики.          Захотел Илья Пятков          Сделать их из пальчиков.          И фигуры у него получаются легко.          Захотите – научу девочек и мальчиков          Делать их из пальчиков.          (Кисти рук с прямыми пальцами положить на стол: крестики – зацепить безымянный палец за мизинец (или средний за указательный); удерживать пальцы в таком положении как можно дольше; нолики – соединить подушечками большой палец с указательным, затем – со средним, безымянным и мизинцем; одновременно удерживать созданные из пальцев одной руки крестик и нолик).</p>

	<p align="center"><b><u>«Домик»</u></b></p> <p>Раз, два, три, четыре, пять.  Вышли пальцы погулять.  Раз, два, три, четыре, пять.  В домик спрятались опять.  (Задание выполнять одной рукой и двумя руками. На каждый счет раскрывать по одному пальцу, начиная с большого. Пошевелить пальцами. Сжимать по очереди пальцы в кулак, начиная с мизинца. Сжать и разжать все пальцы).</p>
	<p align="center"><b><u>«Мы считаем»</u></b></p> <p>Можно пальчики считать:  Раз, два, три, четыре, пять.  На другой руке – опять:  Раз, два, три, четыре, пять.  (Поочередно разгибать пальцы правой (затем левой) руки, начиная с большого).</p>
	<p align="center"><b><u>«Пальчики здороваются»</u></b></p> <p>Я здороваюсь везде –  Дома и на улице.  Даже «здравствуй!» говорю  Я соседской курице.  (Кончиком большого пальца правой руки поочередно касаться кончиков указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца. Прodelать то же самое левой рукой. Позднее – двумя руками).</p>

### **Дыхательная гимнастика.**

Обучение правильному дыханию – одна из форм физического воспитания детей с ослабленным здоровьем. Нарушение функции дыхания препятствует нормальному насыщению крови кислородом, приводит к нарушению обмена веществ, затрудняет выполнение упражнений.

Ребенка нужно приучить дышать через нос. Это самое целесообразное и естественное дыхание. Дыхание должно быть полным, чтобы расширилась грудная клетка и раздвинулись мышцы брюшного пресса. Ребенок ложится на спину, кладет руки на живот, делает вдох носом и втягивает живот, затем выдох ртом - надувает живот. Известно, что задержка дыхания приводит к неправильной работе всего организма человека.

Задержка дыхания происходит при принятии статических положений, при напряжении мышц грудной клетки, при глубоком наклоне вперед, при напряжении брюшных мышц, при перенапряжении во время разучивания новых непривычных медленных упражнений. Задержка дыхания не должна превышать 2-3 секунды, т.к. во время задержки дыхания повышается кровяное давление.

#### **Правила выполнения дыхательных упражнений.**

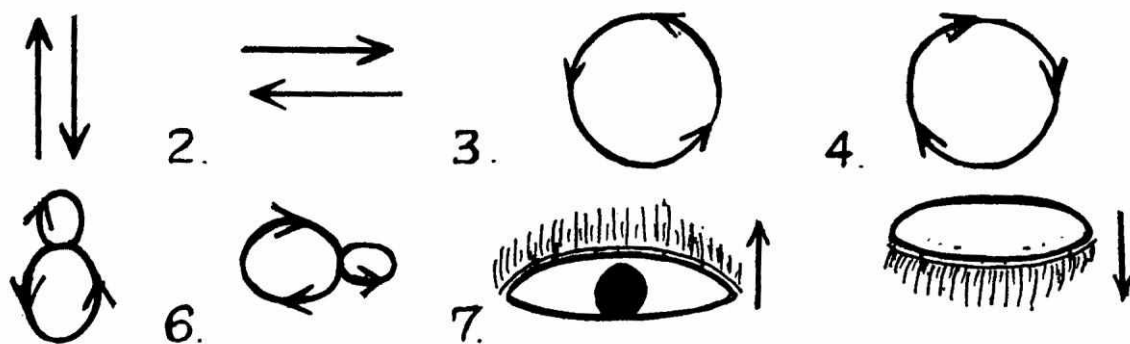
1. Не задерживать дыхание более 2-3 секунд.
2. Вдох должен быть глубоким, что способствует ровному выдоху.
3. Дыхание должно сочетаться с выполняемыми упражнениями.
4. Во время выполнения движений дыхание должно соответствовать положениям туловища, вдох делать через нос, при расширении грудной клетки, например, во время выпрямления туловища. Выдох делать через нос и рот при сокращении грудной клетки и брюшных мышц, например при наклонах туловища вперед.

#### **Дыхательные упражнения.**

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе, подбородок и грудь слегка подняты, лопатки сведены.
  - 1-2 – медленный глубокий вдох
  - 3-4 – медленный полный выдохвыполнять 2 – 4 раза
2. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ладонями вверх.
  - 1-2-3 – медленный глубокий вдох, руки согнуты в локтях, медленно поднимаются вверх к плечам.
  - 4 – быстрый полный выдох ртом, руки в и.п.
  - 1-2-3-4 – свободное дыханиевыполнять 2 – 4 раза
3.
  - 1-2-3-4 – медленный глубокий вдох носом
  - 5-6-7-8 - медленный полный выдох
  - 1-8 – свободное дыханиевыполнять 2-4 раза.



### Схема физкультминутки для глаз



Стрелками на схеме указано направление движения глазами. Каждое упражнение выполняется:

в младшей и средней группах – 3-4 раза

в старшей и подготовительной группах – 4-5 раз.

Весь комплекс упражнений проводится 2 раза в течении дня:

1 половина дня – на занятии

2 половина дня – после полдника.

Регулярное выполнение этой гимнастики поможет сохранить зрение.

***Комплексы  
коррекционно-оздоровительной  
гимнастики после сна***

**Комплекс коррекционно-оздоровительной гимнастики после сна  
№ 1 (вводный) для детей младшей и средней групп.  
(сентябрь, октябрь, ноябрь)**

**I. Вводная часть** (проводится в кроватях, время проведения 1,5 мин., темп медленный).

Дети выполняют упражнения по показу воспитателя, имитация руками в нужном темпе.

**Упражнение № 1**

И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища

1 – руки вверх (вдох)

2 – 3 потянуться

4 – и.п. (выдох)

количество повторений – 2 раза.

**Упражнение № 2. «Жучки»**

И.П. – лежа на спине, руки и ноги согнуты

1 – 4 сгибание и разгибание рук и ног

Количество повторений – 2 раза (мл.гр.), 4 раза (ср.гр.)

**II. Основная часть** (проводится на ковре перед зеркалом и на стульчиках, время проведения: мл.гр. – 6 мин., ср.гр. – 7 мин., темп средний).

1. Обычная ходьба, ходьба на носочках, пятках в чередовании (мл.гр.– 30-40 сек., ср.гр. – 1 мин.)

Только средняя группа: ходьба высоко поднимая колени, в полуприсяде.

2. Только средняя группа: проверка осанки у стены без плинтуса, имея 5 точек прикосновения (затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы, пятки).

3. Упражнение на стульчиках для укрепления мышц голени и стопы:

**Упражнение № 1**

И.П. – сидя на стульчиках, спина прижата к спинке стула, упор руками за сиденье.

1 – 2 – перекаты стоп на носки-пятки (мл.гр. 3-4 раза, ср.гр. 4-5раз)

**Упражнение № 2**

И.п. – то же

1 – поджать пальцы ног

2 – И.п. (мл.гр. – 2-3 раза, ср.гр. – 4-5 раз), с октября можно выполнять с массажными мячами).

**Упражнение № 3**

И.п. — то же

1 – поднять ноги вперед

- 2 – носки тянуть на себя (подуть на носочки)
- 3 – носки тянуть вниз
- 4 – и.п. (мл.гр. 3-4раза, ср.гр. 4-5 раз)

**Упражнение № 4** (только для средней группы)

И.п. – то же

- 1 – поднять ноги вперед
- 2 – 5 – попеременно постукивать носочками ног по полу (ноги в коленях не сгибать, 4-5 раз в чередовании с отдыхом).

**Упражнение № 5** (на дыхание)

И.п. – стоя перед стульчиком, ноги вместе

- 1 – вдох, руки на пояс
- 2 – выдох, наклон вперед (1-2 раза)

**III. Заключительная часть** (проводится на массажных дорожках и на трафаретах со следами, время проведения 2 мин., темп средний).

- 1. Ходьба по массажным дорожкам, расположенным по периметру спальни (со сменой положения рук и следя за осанкой).
- 2. Ходьба по дорожкам со следами, высоко поднимая колени и оттягивая носок.
- 3. Упражнение на дыхание.

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью ладонями вверх.

- 1 – вдох носом
- 2 – выдох, подуть на ладони (2-3 раза).

**Комплекс коррекционно-оздоровительной гимнастики  
после сна № 2 (основной) для детей младшей и средней  
групп (декабрь, январь, февраль)**

Проводится под тихую медленную музыку, время проведения 10 минут

**I. Вводная часть** (проводится в кроватях), время проведения 1,5-2 мин., темп медленный.

**Упражнение № 1 «Стрелочка»**

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища

1 – руки вверх, ладони соединены между собой

2 – 3 – растянуться, носочки потянуть от себя, руками тянуться вверх

Количество повторений: 2-3 раза мл.гр., 4-5 раз ср.гр.

**Упражнение № 2**

И.п. – лежа на спине, руки согнуты в локтях, кисти прижаты к плечам

1 – руки вперед, ладони кверху

2 – И.п. Количество повторений: 2-3 раза мл.гр., 4-5 раз ср.гр.

**Упражнение № 3**

И.п. – лежа на спине, руки за головой

1 – сгруппироваться, ноги прижать к животу, обхватить руками.

2 – И.п. Количество повторений: 2-3 раза мл.гр., 4-5 раз ср.гр.

**Упражнение № 4 (только для средней группы) «Велосипед»**

И.п. – то же

1-4 – сгибать и разгибать ноги (имитируя езду на велосипеде). Количество повторений 2-3 раза.

**II. Основная часть** (проводится на ковре перед зеркалом и на стульчиках)

Время проведения: мл.гр. – 6 мин., ср.гр. – 7 мин., темп средний.

1. Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на носках, пятках, высоко поднимая колени, ползание на четвереньках, подняв носки ног вверх.

2. Только средняя группа – проверка осанки перед зеркалом с грузом на голове.

а). И.п. – стойка ноги вместе, руки в стороны (груз на голове)

1 – поворот ладоней вверх

2 – И.п.

б). И.п. – о.с., руки вдоль туловища

1 – встать на колени

2 – встать на четвереньки

3 – лечь на живот

4 – И.п. 1-2 раза.

Упражнения на стульчиках для укрепления мышц голени и свода стопы.

### **Упражнение № 1**

И.п. – сидя на стульчике, упор руками сбоку

1 – подняться на носки

2 – развести пятки

3 – пятки вместе

4 – опуститься на всю стопу (мл.гр. – 2-3 раза, ср.гр. – 4-5 раз)

### **Упражнение № 2**

И.п. – то же

1 – разворот стоп на внешнюю сторону

2 – 3 – поджать пальцы ног (мл.гр.– 2-3 раза, ср.гр- 4-5 раз)

**Упражнение № 3** (с массажными мячами, баночками; оборудование чередовать)

И.п. – то же

1 – 6 – катать одной ногой

7 – 12 – катать другой ногой (выполнять в чередовании с отдыхом, катать предмет стопой от носка к пятке с усилием)

**Упражнение № 4** (с салфетками, флажками, пробками, палочками; оборудование чередовать)

И.п. – то же

1 – захватить пальцами одной ноги предмет

2 – 3 – держать

4 – И.п. То же – другой ногой по 2-3 раза в мл.гр., по 4-5 раз в ср.гр.

## **III. Заключительная часть**

1. Ходьба по массажным дорожкам со сменой положения рук (детям средней группы можно выполнять упражнения с грузом на голове)

2. Работа на роликовых тренажерах в чередовании с ходьбой по массажным дорожкам.

3. Ходьба по трафарету со следами высоко поднимая колени и оттягивая носок.

4. Упражнение на дыхание.

### **Упражнение № 1**

И.п. – стоя, руки вниз

1 – вдох, руки вверх

2 – выдох, руки свободно вниз с наклоном туловища вперед 1-2 раза

**Упражнение № 2** (только средняя группа)

И.п. – сидя по-турецки, стопа к стопе, упор руками в колени

1 – вдох, потянуться вверх

2 – выдох, п. 1-2 раза.

**Комплекс коррекционно-оздоровительной гимнастики  
после сна № 3 (заключительный) для детей младшей и  
средней групп (март, апрель, май)**

Проводится под тихую медленную музыку, время проведения 10 мин.

**I. Вводная часть** (проводится в кроватях, время проведения 1,5-2 мин., темп медленный)

**Упражнение № 1**

И.п. – лежа на спине

1 – руки вверх, потянуться, носки ног на себя

2 – И.п. (мл.гр.- 2-3 раза, ср.гр- 4-5 раз)

**Упражнение № 2**

И.п. – лежа на спине, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки

1 – 4 – разноименная работа рук вверх-вниз (мл.гр.- 2-3 раза, ср.гр- 4-5 раз)

**Упражнение № 3**

И.п. лежа на спине, руки за головой, ноги в позе «лотос», стопы касаются друг друга

1 – развести пятки

2 – И.п. (мл.гр.- 2-3 раза, ср.гр- 4-5 раз)

**Упражнение № 4 (для средней группы)**

И.п. – то же

1 – ноги вытянуть вперед, при этом стопы касаются друг друга

2 – И.п. 2-3 раза

**II. Основная часть**

1. Обычная ходьба ( средняя группа выполняет с грузом на голове), ходьба на носках, пятках, с перекатом (следить за осанкой), ползание на четвереньках с переходом на обычную ходьбу.

2. Средняя группа

а). Проверка осанки у зеркала с произношением правильной осанки

б). Игровое упражнение «стой прямо»

3. Упражнения на стульчиках для укрепления мышц голени и свода стопы.

**Упражнение № 1**

И.п. – сидя на стульчиках, упор руками сбоку стула

1 – приподнять ноги в позу «лотос» (стопы соединить)

2 – 3 – держать

4 – И.п. (мл.гр. – 2-3 раза, ср.гр – 4-5 раз)

**Упражнение № 2**

И.п. - то же

1 - поднять ноги вперед-вверх, поджать пальцы ног

2-3 - держать

4 - И.п. (мл.гр – 2-3 раза, ср.гр – 4-5 раз)

### **Упражнение № 3**

И.п. – то же (упражнение с пробками, палочками, салфетками), чередовать

1 – захватить пальцами одной ноги

2 – 5 держать

6 – И.п. то же – другой ногой (мл.гр. – 2-3 раза, ср.гр – 4-5 раз)

### **Упражнение № 4 (с массажными мячами) И.п. - то же**

1 – 4 – катать одной ногой

5 – 8 – катать другой ногой (мл.гр. по 2 р., ср.гр. по 4р.), выполнять с усилием, между повторами расслабление – постукивание пальцами ног об пол 2-3 р.

## **III. Заключительная часть**

1. Ходьба по массажным дорожкам, следя за осанкой (средняя группа с грузом на голове)

2. Ходьба по дорожкам со следами, высоко поднимая колени и оттягивая носок.

3. Работа на роликовых тренажерах и чередование с ходьбой по массажным дорожкам.

4. Упражнение на дыхание

И.п. – стоя, руки за голову

1 – вдох, локти развели

2 – выдох, наклон вперед, локти соединить. 2-3 раза.



**Комплекс коррекционно-оздоровительной гимнастики после сна № 1  
(вводный) для детей старшей и подготовительной групп.  
(сентябрь, октябрь, ноябрь)**

Проводится под тихую медленную музыку во вводной части и под спокойную ритмическую музыку в основной и заключительной частях.

Время проведения – 13мин. в старшей группе, 15мин – в подготовительной.

**I. Вводная часть** (проводится в кроватях, время проведения в ст.гр. – 2мин., в подгот.гр. – 2,5мин.)

**Упражнение № 1 «Стрелочка»**

И.п. – лежа на спине

1 – руки вверх, ладони соединить, носки оттянуть

2 – 5 – растягиваться

6 – И.п. Количество: 3-4 раза.

**Упражнение № 2**

И.п. – то же, руки вдоль туловища

1 – согнуть руки в локтях, пальцы сжаты в кулаки

2 – руки вверх, ладони смотрят вверх

3 – руки согнуть в локтях

4 – И.п. Количество: ст.гр. – 3-4 раза, подгот.гр. – 5 -6 раз.

**Упражнение № 3**

И.п. – то же

1 – сгруппироваться, колени прижать к груди, обхватить руками

2 – И.п., руки вверх, носки оттянуть Количество: ст.гр. – 3-4 раза, подгот.гр. – 5-6 раз.

**Упражнение № 4 «Велосипед»**

И.п. – то же, руки за головой

1 – 4 – имитация езды на велосипеде (ноги поднимать не выше 45°, носки оттянуть). Повторять 3-4 раза.

Выполнять в чередовании с упражнением на дыхание:

1 – вдох носом, надуть живот

2 – выдох, рот трубочкой, живот втянуть (упражнение на дыхание выполнять 1 раз).

**II. Основная часть** (проводится на ковре перед зеркалом и на стульчиках).

Время проведения в ст.гр. – 9 мин., в подгот.гр. – 10 мин., темп средний.

1. Проверка осанки у стены без плинтуса, имея 5 точек прикосновения (затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы, пятки).

2. И.п. – стоя у стены

- а) Полуприседание, спина и затылок скользит по стене, колени развести
- б) Вернуться в И.п., скользя по стене затылком и плечами.

3. Упражнение для воспитания правильной осанки с грузом на голове перед зеркалом:

- а) Стойка, руки в стороны
- б) стойка на коленях, руки за головой. Количество: 1-2 раза

4. Ходьба с грузом на голове, на носках, пятках, высоко поднимая колени (в чередовании)

5. Упражнения на стульчиках для укрепления мышц голени и свода стопы.

### **Упражнение № 1**

И.п. – сидя на стульчике, спина прижата к спинке стула, упор руками с боков стула

1 – подняться на носки

2 – развести пятки

3 – пятки соединить Количество: ст.гр. – 3-4 раза, подгот.гр. – 5-6 раз

### **Упражнение № 2**

И.п. – то же

1 – пережат стоп на пятки

2 – поджать носки ног

3 – 5 – держать

6 – И.п. (выполнять в чередовании с расслаблением)

Количество: ст.гр.– 3-4 раза, подгот.гр.– 5-6 раз

### **Упражнение № 3 «Гусеница»**

И.п. – то же

1 – 4 – продвигать стопы вперед, поджимая пальцы, пятки от пола не отрывать

5 – 8 – то же назад. Количество: ст.гр. – 3-4 раза, подгот.гр. – 5-6 раз

### **Упражнение № 4 (с маленьким мячом)**

И.п. – то же, стопа стоит на мяче

1 – сдавить стопой мяч

2 – отпустить, И.п., то же другой ногой (выполнять в чередовании с отдыхом)

Количество: ст.гр. – 2-3 раза, подгот.гр. – 3-4 раза

### **Упражнение № 5**

И.п. – сидя на стуле

1 – поднять ноги в позе «лотос», стопы прижаты друг к другу

2 – развести пятки

3 – пятки соединить

4 – И.п. Количество: ст.гр. – 2-3 раза, подгот.гр. – 4-5 раз

**Упражнение № 6** (с салфетками, пробками, палочками, флажками)  
выполнять в чередовании

И.п. – то же

1 – подхватить предмет

2 – 3 – держать

4 – опустить через колено другой ноги

Количество: по 2- 3 раза каждой ногой

**III. Заключительная часть** (проводится на массажных дорожках, роликовых массажерах, дорожках со следами), темп проведения средний, время проведения – 2,5 мин.

1. Ходьба по массажным дорожкам с грузом на голове (следить за осанкой), выполнять с различными положениями рук (в стороны, на пояс, за голову).

2. Работа на роликовых тренажерах в чередовании с ходьбой по массажным дорожкам.

3. Ходьба по трафарету со следами высоко поднимая колени и оттягивая носок.

4. Упражнение на дыхание

И.п. – стоя, руки на поясе

1 – вдох носом, локти отвести назад

2 – выдох, рот трубочкой, голову опустить на грудь, локти соединить перед собой.

Количество: 2-3 раза.

**Комплекс коррекционно-оздоровительной гимнастики после сна № 2  
(вводный) для детей старшей подготовительной групп.  
(декабрь, январь, февраль).**

Проводится под тихую медленную музыку в водной части и под спокойную ритмическую музыку в основной и заключительной частях. Время проведения в ст.гр. – 13 минут, в подгот. гр. – 15 минут.

**I. Вводная часть** (проводится в кроватях, время проведения в ст.гр. – 2 мин., в подгот.гр. – 2,5 мин.)

**Упражнение № 1**

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища

1 – руки вверх, сжать кулаки, носки на себя

2 – 5 – тянуться

6 – И.п. Количество: ст.гр. – 3-4 раза, подгот.гр. – 4-5 раз.

**Упражнение № 2**

И.п. – то же

1 – руки вперед, пальцы соединить

2 – 5 – скрестные движения руками

6 – И.п. (руки в локтях не сгибать).

Количество: ст.гр. – 3-4 раза, подгот.гр. – 4-5 раз.

**Упражнение № 3**

И.п. – сидя на кроватях в упоре присев, колени соединить и обхватить руками

1 – руки за голову, ноги поднять на 45°, колени не сгибать, носки оттянуть

2 – 3 – держать

4 – И.п. Количество: ст.гр. – 2-3 раза, подгот.гр. – 4-5 раз.

**Упражнение № 4**

И.п. – лежа на спине, руки за головой

1 – согнуть ноги в коленях

2 – ноги вверх, носки оттянуть

3 – ноги согнуть

4 – И.п. Количество: ст.гр. – 4-5 раз, подгот.гр. – 6-8 раз.

**Упражнение № 5**

И.п. – сидя на кроватях

1– 4 – поглаживание и растирание руками подошвы стопы и голеностопного сустава правой ноги

5 –7 то же для левой ноги

9 –12 – разминание пальцев ног (от большого до мизинца) и голеностопного сустава одной ноги

13 –16 – то же для другой ноги. Количество: 1 раз

## **Основная часть**

### **Упражнение № 1**

И.п. – то же

1 – поднять ноги вперед под прямым углом

2 – поджать пальцы; 3 – 9 – держать

10 – И.п. Выполнять в чередовании с отдыхом и расслаблением.

Количество: ст.гр. – 1-2 раза, подгот.гр. – 2-3 раза.

### **Упражнение № 2 (с массажными мячами)**

И.п. – то же, мяч зажат стопами

1 – поднять ноги в позу «лотос», мяч зажат стопами

2 – 3 – держать

4 – И.п. Количество: ст.гр. – 3-4 раза, подгот.гр. – 4-5 раз.

### **Упражнение № 3 (с массажными мячами)**

И.п. – то же, стопа стоит на мяче

1 – 6 – катать мяч стопой одной ноги

7 – 12 – то же для другой ноги (выполнять с усилием, следить за осанкой)

Количество: ст.гр. – 1-2 раза, подгот.гр. – 2-3 раза.

### **Упражнение № 4 (с салфеткой)**

И.п. – то же, салфетка перед пальцами ног

1 – захватить салфетку одной ногой; 2 – 5 – держать

6 – переложить через колено другой ноги в И.п., то же для другой ноги

Количество: ст.гр. – 3-4 раза каждой ногой, подгот.гр. – 4-5 раз каждой ногой.

### **Упражнение № 5 (с флажками или карандашами) И.п. – сидя на стуле, флажки перед пальцами ног**

1 – зажать пальцами ног флажки

2 – встать на пятки

3 – 10 – пройти вокруг своего стула на пятках, не уронив флажка

(В первой части комплекса можно помогать руками брать флажки, во второй половине комплекса флажки захватывать без помощи рук). Количество: 1-2 раза.

**III. Заключительная часть** (проводится на массажных дорожках, роликовых тренажерах, дорожках со следами), темп проведения средний, время проведения 2,5 мин., следить за осанкой.

1. Ходьба по массажным дорожкам с грузом на голове (детям подгот.гр. можно положить на ладони кубики).

2. Работа на роликовых тренажерах в чередовании с ходьбой по массажным

дорожкам.

3. Ходьба по трафарету со следами высоко поднимая колени и оттягивая носок.

4. Ходьба скрестным шагом, ставя стопу параллельно веревке или канату.

5. Упражнение на дыхание : И.п. – о.с., руки внизу

1 – вдох носом, медленно через стороны ладонями вверх поднимать руки

2 – выдох, рот трубочкой, медленно опускать руки через стороны ладонями вниз, в конце - наклоны вперед, руки расслабить и свободно опустить вниз.

Количество: ст.гр. – 1-2 раза, подгот.гр. – 2-3 раза.

**Комплекс коррекционно-оздоровительной гимнастики после сна № 3  
(заключительный) для детей старшей и подготовительной  
групп (март, апрель, май).**

Проводится под тихую медленную музыку в водной части и под спокойную ритмическую музыку в основной и заключительной частях. Время проведения в ст.гр. – 13 минут, в подгот.гр. – 15 минут.

**I. Вводная часть**, (проводится в кроватях), время проведения в ст.гр. – 2 мин., в подгот.гр. – 2,5 мин.

**Упражнение № 1**

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища

1 – руки вверх, сцепить в замок

2 – 3 – тянуться

4 – И.п. Количество: ст.гр. – 3-4 раза, подгот.гр. – 4-6 раз.

**Упражнение № 2**

И.п. – то же

1 – согнуть руки в локтях, ладонями к груди, приподнять голову, подуть на носочки ног, носки ног потянуть на себя

2 – И.п. Количество: ст.гр. – 3-4 раза, подгот.гр. – 4-6 раз.

**Упражнение № 3**

И.п. то же

1 – руки вверх, растянуться

2 – сгруппироваться, колени подтянуть к животу, обхватить руками, прижать к коленям

3 – 5 – держать

6 – И.п. Количество: ст.гр. – 3-4 раза, подгот.гр. – 4-6 раз.

**Упражнение № 4 «Балерина»**

И.п. – лежа на животе, руки под подбородком

1 – согнуть ноги в коленях, под прямым углом, носки оттянуть вверх

2 – напрячь ягодицы 3-5 - держать

6 – И.п. Количество: ст.гр.- 3-4 раза, подгот.гр. - 4-6 раз.

**Упражнение на дыхание**

И.п. – лежа на животе, руки за головой

1 – вдох носом, локти развести, лопатки соединить, туловище приподнять

2 – выдох, рот трубочкой, туловище опустить, локти соединить

Количество: 2-3 раза

**II. Основная часть** (проводится на ковре перед зеркалом и на стульчиках), время проведения в ст.гр. – 9 мин., в подгот.гр. – 10 мин., темп средний.

1. Проверка осанки перед зеркалом с грузом на голове с произношением правильной осанки

2. Игра «Замороженный» с колечками на голове – 1 мин.

3. Упражнения на стульчиках для укрепления мышц голени и свода стопы.

### **Упражнение № 1**

И.п. – сидя на стульчиках, следя за осанкой

1 – подняться на пальцах ног

2 – 4 – ходьба на пальцах ног на месте

5 – пережат стоп на пятки

6 – 8 – ходьба на пятках (носки как можно сильнее тянуть на себя)

Количество: ст.гр. – 3-4 раза, подгот.гр. – 5-6 раз.

### **Упражнение № 2 (упражнение с салфеткой)**

И.п. – то же, салфетка перед пальцами ног

1 – 8 – собрать салфетку пальцами ног Количество: ст.гр. – 3-4 раза, подгот.гр. – 5-6 раз.

### **Упражнение № 3 (с пробками, палочками)**

И.п. – то же, пробки лежат перед пальцами ног (3-4 шт.)

Переложить пробки одной ногой

И.п. – то же, пробки лежат перед пальцами ног (3-4 шт.)

Переложить пробки одной ногой через колено другой ноги, затем – в обратную сторону другой ногой. Количество: ст.гр. – 2-3 раза, подгот.гр. – 4-5 раз.

Упражнение соревновательного характера, выполняется по сигналу воспитателя.

### **Упражнение № 4**

И.п. – стоя перед стулом

1 – выполнить приседание, взяться руками за пальцы ног и пройти вокруг своего стула не расцепляя рук.

Количество: ст.гр. – 1-2 раза, подгот.гр. – 3-4 раза.

### **Упражнение № 5 (с массажными мячами)**

И.п. – сидя на стульчике, стопа стоит на мяче

1 – 6 – катать мяч стопой одной ноги

7 – 12 – то же другой ногой (выполнять с усилием, следить за осанкой)

Количество: 1-2 раза.

### **Упражнение № 6 (с грузиком)**

И.п. – то же, груз перед пальцами ног

1 – захватить груз одной ногой

2 – 5 – держать

6 – переложить через колено другой ноги в И.п.

То же другой ногой Количество: ст.гр. – по 3-4 раза каждой ногой, подгот.гр. – по 4-5 раз каждой ногой.

**III. Заключительная часть** (проводится на массажных дорожках – то же, что и в комплексе № 2).



*Схемы  
закаливающих мероприятий*

**Проведение закаливающих процедур с учетом времени года (по месяцам) в старшей и подготовительной группах.**

Осень			Зима			Весна			Лето		
сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
☐ ○ ☐ ▽ ▽ ▽	☐ ○ ☐ ▽ ▽ ▽ ☹	☐ ○ ☐ ▽ ▽ ▽ ☹	☐ ○ ☐ ▽ ▽ ▽ ☹ ☹	☐ ○ ☐ ▽ ▽ ▽ ☹ ☹	☐ ○ ☐ ▽ ▽ ▽ ☹ ☹	☐ ○ ☐ ▽ ▽ ▽ ☹	☐ ○ ☐ ▽ ▽ ▽ ☹	☐ ○ ☐ ▽ ▽ ▽ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹	☐ ○ ☐ ▽ ▽ ▽ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹	☐ ○ ☐ ▽ ▽ ▽ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹	☐ ○ ☐ ▽ ▽ ▽ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹

**Условные обозначения:**

**Закаливание воздухом:**

- △ – Утренний прием на свежем воздухе
- ☐ – Ходьба босиком после сна
- – Облегченная форма одежды
- ☐ – Воздушные ванны после сна
- – Сон с доступом воздуха
- ▽ – Контрастные воздушные ванны (перебежки)
- ☹ – Солнечные ванны

**Закаливание водой:**

- ☹ – Обширное умывание
- ▽ – Полоскание горла кипяченой водой комнатной температуры
- × – Ежедневное мытье ног
- ☹ – Увлажнение воздуха
- ≈ – Бассейн
- ☹ – Контрастный душ

**Проведение закаливающих процедур с учетом времени года (по месяцам) в младших и средних группах.**

Осень			Зима			Весна			Лето		
сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
□ ○ □ △ ▽	□ ○ □ △ ▽	□ ○ □ △ ▽	□ ○ □ △ ▽ ▽	□ ○ □ △ ▽ ▽	□ ○ □ △ ▽ ▽	□ ○ □ △ ▽	□ ○ □ △ ▽	□ ○ □ △ ▽ ☀ 💧	□ ○ □ △ ▽ ☀ 💧 × ▽	□ ○ □ △ ▽ ☀ 💧 × ▽	□ ○ □ △ ▽ ☀ 💧 × ▽

**Условные обозначения:**

- Закаливание воздухом:**
- △ – Утренний прием на свежем воздухе
  - – Ходьба босиком после сна
  - – Облегченная форма одежды
  - – Воздушные ванны после сна
  - – Сон с доступом воздуха
  - △ – Контрастные воздушные ванны (перебежки)
  - ☀ – Солнечные ванны

- Закаливание водой:**
- 💧 – Обширное умывание
  - ▽ – Полоскание горла кипяченой водой комнатной температуры
  - × – Ежедневное мытье ног
  - ▽ – Увлажнение воздуха

***Игры  
специального назначения***

## **1. Игра малой подвижности «Солнечные ванны для гусеницы».**

До начала игры дети выполняют перекаты вправо – влево самостоятельно – маленькие гусеницы.

Правила игры: дети ложатся в один ряд на спину так, чтобы кисти рук каждого последующего ребенка держали голеностопы предыдущего. У первого ребенка руки подняты вверх. По первому сигналу инструктора дети перекатываются в правую сторону на живот, по второму сигналу дети перекатываются на спину и живот, по третьему сигналу – на спину – живот – спину. Все то же повторяется в левую сторону. Дети создали гигантскую гусеницу, загорающую на солнце. Отмечают всех детей, не опустивших руки и правильно выполнивших перекат (без скручивания туловища). При повторном проведении игры можно выполнять перекаты в каждую сторону на столько счетов, на сколько позволяют размеры зала.

## **2. Игра средней подвижности «Быстрая черепаха» (мини – эстафета).**

Правила игры: дети делятся на две команды, встают на стартовой линии на четвереньки. На спине у первых игроков каждой команды панцирь – большая мягкая игрушка. По сигналу инструктора необходимо быстро пройти (пробежать на четвереньках) до отметки 3-4 метра, развернуться и вернуться обратно, передав панцирь партнеру по команде. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету и не уронившая панцирь. Отмечаются игроки, ровно держащие спинку и быстро передвигавшиеся.

## **3. Игра малой подвижности «Ель, елка, елочка».**

Первый раз целесообразно выполнять с опорой на стену.

Правила игры: дети свободно располагаются по залу, так, чтобы каждый мог видеть себя в зеркало. Инструктор: «На прогулке в лесу мы с вами встретили стройную и высокую ель». При этом дети принимают правильную осанку, макушкой тянутся к потолку. «Рядом по соседству елка – Зеленая иголка расправила пушистые ветви» – дети выполняют полуприсед, колени в стороны, руки слегка отведены от туловища. «Ой, ребята аккуратней, вот и младшая сестричка – елочка» – дети выполняют полный присед, колени разведены, руки в стороны под углом 45 градусов. Отмечаются дети с прямой спинкой, правильно выполнившие задание. Игра повторяется 2 – 3 раза.

## **4. Игра средней подвижности «Веселые медвежата» (мини-эстафета).**

Правила игры: дети делятся на две команды и выстраиваются на стартовой линии, сидя на ягодицах, гимнастическая палка на лопатках. По сигналу инструктора первые игроки начинают двигаться на ягодицах вперед до касания с ограничителем (8-10 шагов) и возвращаются обратно, передав эстафету партнеру по команде. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Отмечаются все дети, держащие спинку ровно.

## **5. Игра малой подвижности «Солнечный зайчик».**

Правила игры: дети лежат на спине, телами образуя круг – зеркало. У капитана в руках мяч – солнечный зайчик. По сигналу инструктора ребенок – капитан садится и передает мяч в руки партнеру, а сам ложится в и.п.. Игра заканчивается, когда мяч опять попадает в руки капитана. Игру проводят 3-4 раза. Можно чередовать передачу мяча руками и ногами. Учитывая общее время, в течение которого солнечный зайчик пробежит полный круг. Отмечаются дети, быстро и красиво выполнившие движение.

## **6. Игра средней подвижности «Гордая цапля» (мини-эстафета).**

Правила игры: дети делятся на две команды и встают на стартовой линии. У капитана команд на головах надувные кольца, руки на поясе. По сигналу инструктора дети быстро перешагивают через мягкие ступени, быстрым шагом или бегом (главное не уронить кольцо) добегают до отметки и возвращаются, передавая кольцо следующим игрокам. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету с наименьшим количеством штрафных очков. Каждое потерянное кольцо – одно штрафное очко. Отмечают игроков, не потерявших кольцо и сохранивших при этом правильную осанку. Игра повторяется 2-3 раза.

## **7. Игра средней интенсивности «Коралловые рифы».**

– Ребята, наш корабль направляется к коралловым рифам. Дети ложатся на спину в круг, головой к центру, берутся за руки, ноги согнуты в тазобедренных суставах под углом 90 градусов – это штурвал. – Право руля!

Дети опускают прямые ноги вправо.

– Лево руля!

То же в лево. Повторить 4-6 раз в каждую сторону.

Дальше на корабле плыть нельзя, очень мелко и мы пересаживаемся на водные велосипеды, чтобы добраться до атолла – кораллового острова, где нас ждут интересные приключения. Дети выполняют движение «велосипед» вперед, руки вдоль туловища, повторить 12-16 раз. – Ваши велосипеды стремительно несутся вперед, и, чтобы не врезаться в остров, надо выполнить «велосипед» назад на счет 8-10. Вот мы и добрались до острова, полюбуйтесь, какая красота! Дети перекачиваются на живот вправо, затем влево и остаются лежать на животе. В центре острова теплая и прозрачная вода тропических морей с необыкновенным животным миром. Поплаваем в этой воде. Дети выполняют движения в стиле брасс 8-10 раз, 2-3 подхода.

Как хочется заглянуть в глубины морские:

Там увидишь друзей ты тьму.

Больших и маленьких – разных,

Но очень своеобразных. (М. Гомболи. Океан)

Дети выпрямляют руки вверх, кладут правую кисть на левую и выполняют вертикальные «ножницы» (плавание под водой) 8 раз, повторять 2-3 раза. В паузе отдыха скользят под водой. – Вынырнули и легли на

песчаный берег отдохнуть – «Я на солнышке лежу». Из чистого песка строим замок. Дети переворачиваются на живот и сгребают песок (см. комплексы 5 – 6, упр. 16) 8 раз. Повторить 2-3 раза.

На солнышке жарко, пора в воду. Дети выполняют одновременные движения руками брассом, ногами вертикальные «ножницы» 8-10 раз, переворот на спинку, лежат на воде, отдыхают. Повторить 3-4 раза.

На дне морском живут большие раки – лангусты.

### **8. Игра-эстафета средней подвижности «Быстрые лангусты».**

Правила игры: дети делятся на две команды и встают на четвереньки напротив друг друга на стартовых линиях ногами вперед. Расстояние 7-8 метров. По сигналу инструктора капитан одной из команд начинает быстро ползти спиной вперед до касания с игроком другой команды, который продолжает движение в обратном направлении, выигрывает команда, игрок которой первым пересекает линию старт/финиша. Во время движения смотреть вперед и не оборачиваться. Инструктор наблюдает за безопасностью передачи эстафеты. Отмечаются самые целеустремленные лангусты. Игру повторить 2- 3 раза. Командам желательно дать название.

### **9. Игра малой подвижности «Голодная акула».**

Правила игры: дети лежат на спине, руки вдоль туловища – они рыбки, инструктор – акула. По сигналу инструктора рыбки быстро работают хвостами, движение стопами вправо-влево, чтобы не попасть в пасть акуле. Как только хвост у одной из рыбок перестает работать, инструктор осаливает эту рыбку и меняется с ней местами. Игра продолжается 1-2 минуты, пока большая часть детей не побывает акулой. Отмечаются самые быстрые рыбки.

### **10. «Ловкие ноги»**

Дети сидят на полу, руки в упоре сзади. Между широко расставленными ногами палка. Справа у палки носовой платок. Необходимо взять его пальцами правой ноги и перенести к левой, не задев палки и не уронив платка. Правая нога возвращается в и.п. Затем то же самое выполнить левой ногой. Повторить 2-4 раза, последние два раза перебросить обе ноги с платком вправо и влево. Выигрывает тот, кто не задел платком палки не уронил платок. При выполнении упражнения ребенок приговаривает:

Я платок возьму ногой,  
Поднесу его к другой,  
И несую, несую, не сплю.  
Палку я не зацеплю.

**11. «Великан и другие».** Игровые упражнения проводятся в общем комплексе лечебной гимнастики. Победителями являются те дети, которые не сбиваясь, наиболее четко и красиво выполняют упражнения. Обязательно необходимо отметить детей, наиболее правильно выполнявших игровые упражнения.

**А. «Великан»** – ходьба на носках, поднимаясь как можно выше 5-7 минут.

**В. «Карлик»** – ходьба на согнутых ногах 4-5 минут.

**С. «Маленький - большой»** – по команде как можно ниже присесть, а затем быстро выпрямиться. Повторить 10-12 раз.

**Д. «Лошадь»** – двигаться по кругу, подражая ходу лошади, высоко поднимая колени: шагом, рысью. Затем поднимают язык вверх и 5 раз звонко щелкают им.



## **Игровые упражнения для закрепления навыков правильной осанки**

1. Принять правильную осанку с мешочком на голове. Поймать мяч, бросить его двумя руками от груди партнеру, сохраняя правильную осанку (используя мяч среднего размера).

2. Ходьба с мячом на голове, с одновременным выполнением разных упражнений в полуприсяде, с высоким подниманием колен.

### **3. Эстафета «африканские слоны».**

Участники обеих команд встают на стартовой линии на четвереньки. На спинах первых двух участников каждой команды «бревно». Необходимо быстро доползти до отметки, развернуться и передать мяч следующему участнику. Побеждает команда, которая первой закончила эстафету.

### **4. Эстафета «Восточные красавицы».**

Дети принимают руки вверх, согнутые в локтевых суставах, ладоши смотрят в разные стороны. На ладоши кладутся разные фигурки. Ребенок должен дойти до финиша, не уронив фигурки.

### **5. «Стой прямо».**

Ребенок перед зеркалом принимает правильную осанку и проговаривает: «Голова смотрит вперед, плечи расправлены, живот втянут». Выполняет эти требования. Затем делает шаг вперед. Соблюдая все эти требования.

### **6. «Иди прямо».**

Дети кладут на голову предмет или мешочек с песком и начинают свободно по залу, непринужденно работая руками, и проговаривают: «Мы идем, как королевы. Как принцессы и как феи. Мы не ходим как старушки. Как согнутые лягушки».

## **Упражнения, направленные на закрепление навыка правильной осанки и для тренировки вестибулярного аппарата**

И.п. – стоя на набивном мяче (3 кг) руки на поясе (перед зеркалом), на голове груз. Выполнять различные движения руками (в стороны, ладонями вверх-вниз, к плечам, за спину).

И.п. – стоя на набивном мяче (3 кг) руки на поясе (перед зеркалом), руки на поясе, на голове груз. Выполнять разные движения руками (в стороны, ладонями вверх-вниз, к плечам, за спину) в полуприсяде.

И.п. – стоя на коленях, на набивном мяче, выполнять различные движения руками (в стороны, ладонями вверх-вниз, к плечам, за спину).

## **Игровые упражнения силового характера**

для детей старшего возраста

**Цель упражнений:** Укрепление мышц спины брюшного пресса, верхних и нижних конечностей.

### **1. «Тачка».**

Дети разбиваются на пары (мальчики и девочки отдельно по силе). Один ребенок опускается на руки, выполняя «упор лежа». Партнер берет его за голеностопный сустав руками. Дети идут в паре – один на руках, другой придерживает его за ноги.

### **2. «Крокодилы»**

И.п. – упор лежа, носки оттянуть, передвигаться на руках, подтягивая свое тело и ноги.

### **3. «Черепашки»**

И.п. – «полумостик», подбородок прижат к груди. Передвигаться, не опуская живота. Детям с высоким уровнем физической подготовке можно выполнять упражнение с отягощениями.

**4. «Борьба сильных».** Три мальчика встают спиной друг к другу и садятся на средней линии. По сигналу необходимо без помощи рук переталкивать своего партнера до отметки. Побеждает тот игрок, который первым перетолкнет партнера до средней линии до отметки.

### **5. «Тяни-толкай»**

Соревнуются пары в беге на 20-30 м. Игроки бегут, взявшись за руки и прижавшись спиной друг к другу. Пробежав к финишу, возвращается на старт. Получается, что в одну сторону играющий бежит лицом, а в другую пятится спиной. Нельзя поднимать и нести партнера на себе, упавшие или запутывающиеся выбывают из игры.

### **6. Упражнение в парах с мячом.**

Лежа на животе друг против друга, мяч в согнутых руках перед собой (мяч среднего размера):

а) перетаскивание мяча партнеру, ловля мяча с сохранением приподнятого положения головы и плеч.

Усложнение: Для детей с высокой физической подготовкой упражнение выполнять без отдыха 5-6 раз; перебрасывать мяч по сигналу инструктора. При ловле и перекатывание мяча локти разводить в стороны, ноги вместе, носки оттянуты.

б) бросок мяча партнеру, руки вперед, голова, грудь и ноги приподняты, локти разведены.

Усложнение: То же, что и при перекатывание мяча.

### **7. Упражнение с гимнастической палкой.**

И.п. – лежа на животе, в руках гимнастическая палка. Бросить палку партнеру, поймать хватом сверху или снизу.

### **8. Упражнение на гимнастической скамейке.**

И.п. – лежа на животе на гимнастической скамейке.

а) приподнять голову грудь и прямые ноги, удерживать это положение на 3-5 счетов;

б) выполнение руками и ногами движений, как при плавании брасом;

в) перекатывание набивного мяча (1 кг) партнеру;

г) и.п. – лежа на спине, ноги стоят в полу, в руках гантели (150-300) в зависимости от возраста и подготовленности ребенка. На счет 1 – руки в стороны, 2 – и.п. Упражнение выполнять 4-12 раз.

д) То же упражнение, но с эспандером.

### **9. Эстафеты силового характера.**

а) Дети выстраиваются в шеренгу. По команде инструктора все выполняют позу «черепашки» (стойка на четвереньках, лицом кверху, колени, живот и подбородок на одной линии). Последний участник начинает ползти по-пластунски. Проползает подо всеми детьми и становится впереди своей команды в том же положении «черепашки». Выигрывает та команда, которая первой закончит упражнение.

б) Дети лежат на спине в шеренгу, у первого ребенка мяч зажат коленями. По команде инструктора первый ребенок выполняет сед без помощи рук, при этом берет мяч в руки, кладет его между коленями следующего, тот выполняет сед. и т.д. Побеждает та команда, в которой дети быстрее передадут мяч к финишу.

Усложнение: Передавать набивной мяч (1 кг).

### **10. Силовые упражнения с ортопедическими мячами.**

а) прыжки с продвижением вперед, сидя на мяче (следить за осанкой);

б) перебрасывание мяча через сетку от груди, широко разводя локти.

### **11. Упражнения в парах с ортопедическими мячами.**

а) и.п. – сидя, ноги врозь. Перекаты мяча друг другу руками от груди (локти разводить в стороны, ноги не сгибать);

б) и.п. – то же. Перебрасывание мяча от груди партнеру ловля его с отскоком от пола;

в) и.п. – лежа на животе. Перекаты мяча друг к другу от груди, приподнимая туловище и ноги.

### **12. Соревновательные упражнения с ортопедическими мячами.**

а) перетаскивание мяча двумя руками к финишу;

б) бег с мячом.

## **Игры специального назначения для детей, имеющих нарушения осанки**

### **1. «Покорители космоса».**

Цель игры: Укрепить мышцы плечевого пояса и верхних конечностей, закрепить навыки правильной осанки.

Оборудование: Для детей старшего возраста можно использовать оттягивающие манжеты на лучезапястных суставах и груз на голову для усиления тренировочного эффекта.

Ход игры: Дети садятся по-турецки, готовятся к полету

1. Полет на луну. Медленно поднимают левую руку, согнутую в локтевом суставе, достигают луны, медленно ее опускают. Правая рука за головой.

2. Полет на солнце. То же правой рукой, левая за головой.

3. Полет к инопланетянам. Одновременно поднимаются и опускаются две руки.

Усложнение:

а) дети, имеющие плоскостопие, садятся по-турецки так, чтобы стопы касались друг друга;

б) для детей старшего возраста можно увеличить время статического удержания позы (не более 10 с).

### **2. «Замороженные».**

Цель игры: Закрепление навыка правильной осанки путем мышечного суставного чувства. Добиваться у детей непринужденного движения с правильной осанкой.

Оборудование: Надувные или пластмассовые кольца.

Ход игры: Дети кладут себе на голову кольца, которые должны удержать без помощи рук. Дети начинают игру стоя на месте. Затем ведущий просит участников подвигаться: попрыгать, пойти спиной вперед, на четвереньках по пластунски и.д. Если кольцо падает с головы, участник «замораживается». Другой участник может поднять кольцо и положить на голову «замороженного» участника, разморозив его. При этом он не должен потерять своего кольца. Игра проводится под музыку. В конце игры отмечают детей, оказавших наибольшую помощь другим.

Игра предназначена для детей старшего возраста.

### **3. «Ель. Елка. Елочка».**

Цель игры: Закрепление навыка правильной осанки.

Оборудование: Наличие зеркала.

Ход игры: Инструктор предлагает детям пойти в лес (дети идут по залу, площадке). В лесу стоят высокие ели. Детям предлагают встать ровно, как стройные елочкам, подтянуться, выпрямиться. Дети останавливаются, принимают позу правильной осанки и разводят руки – «ветви» слегка в

сторону, ладонями вперед. Инструктор: «Пойдем дальше в лес. Посмотрим, есть ли у высокой ели сестренки?» Дети идут за педагогом. Он останавливается: «Вот и сестренки ели – елки. Они пониже, но такие же стройные, красивые». Инструктор предлагает детям встать как елки, принять правильную осанку, но в полуприсяде. Инструктор: «Пойдемте, дети, поищем еще сестричек елей. Вот они, совсем маленькие, но удаленные: красивые и тоже стройные». Детям предполагается стать маленькими елочками. Дети садятся на корточки, голова прямо, спина выправлена, руки ладонями слегка разведены в стороны.

Игра предназначена для детей среднего и старшего возраста.

**4. «Зернышко».** (Игра из разгрузочного для позвоночника исходного положения).

Цель игры: Закрепление навыка правильной осанки с расслаблением и самовытяжением позвоночника.

Ход игры: Ребенок сворачивается «калачиком», сжимается. Но вот пригрело солнышко, полил дождь. «Зернышко» зевает широко, с удовольствием начинает двигаться. Затем медленно потягивает, ножки-корешки и ручки расточки и начинает двигаться. Затем медленно потягивает ножки – корешки и ручки росточки и начинает поворачивается, поднимаясь расточками к солнышку. Игра выполняется в медленном темпе под спокойную музыку. Игра предназначена для детей 4 – 7 лет.

**5. «Кошечка».**

Цель игры: Укрепление мышц спины и верхних конечностей, вытяжение и расслабление позвоночника.

Оборудование: Шапочки кошечек.

Ход игры: Выполняется из разгрузочного для позвоночника исходного положения. Ребенок лежит в позе спящей кошечки (на боку, свернувшись калачиком) и мурлычет. По команде инструктора «кошечка» просыпается, переворачивается на спину, подтягивается, затем переворачивается на живот подтягивается. Дети выполняют перевороты на спину и живот и растягиваются (упражнение на самовытягивание) поднимая руки вверх. Инструктор предполагает поискать кошечке «мышку». Дети поднимаются на четвереньки и медленно ходят свободно по залу. Вдруг «кошечка» увидела «собаку». Выгнула спинку, зашипела (дети прижимают подбородок к груди и выгибают спину вверх). Испугалась «собака» и убежала. Дальше кошечка идет гулять, (дети ползают на четвереньках). Увидела «мышку», спинку прогнула, только хотела поймать, а «мышка» под забор убежала. Кошечка за ней (дети сгибают руки и перемещают туловище вперед, имитируя подлезание под забор). Поймала кошечка «мышку» и завалила хвостиком (дети, стоя на четвереньках поднимают ноги вверх и покачивают из стороны в сторону, имитируя виляние хвостом). Игра предназначена для детей 4-7 лет, проводится под спокойную музыку.

## **6. «Слепая лисица».**

Цель игры: Укрепление мышц верхнего и плечевого пояса, разгрузка и расслабление позвоночника.

Ход игры: Выполняется из разгрузочного для позвоночника положения. Двое детей стоят на четверках или по-пластунски проползают под руками «лисиц». Услышав шорох, «лисицы» не открывая глаза, ловят на слух. «Запятнанный» заменяет одного из стоящих, а тот, в свою очередь, начинает ползти. Игра развивает внимание, слух, быстроту и координацию.

Игра предназначена для детей старшего возраста.

## **7. «Китайские пятнашки».**

Цель игры: Закрепление навыка правильной осанки укрепление мышц спины и верхнего плечевого пояса.

Ход игры: Дети убегают от водящего. При этом надо присесть на носках с хорошо прогнутой спиной. В этот момент лопатки сближены, руки согнуты в когтях. Кисти с оставленными указательными пальцами прижаты к плечам, голова прямо. Если игрок не выполняет какое либо из условий его «пятнают». Игра предназначена для детей старшего возраста.

## **8. «Летучий голландец».**

Цель игры: закрепление навыков правильной осанки.

Оборудование: Мешочки с песком в виде фигурок животных.

Ход игры: В игре участвуют 8-10 человек. У всех детей на голове мешочек с песком. Дети берутся за руки и образуют круг, кроме двух человек. Эти двое – «затерявшейся в море корабль». Взяв друг друга за руки, они ходят вокруг круга в поисках «порта». Когда они находят подходящее место, расцепляют руки двух участников, стоящих в круге в этом месте и продолжают «плыть» вокруг круга. Два игрока, чьи руки были расцеплены, должны, взявшись за руки, пойти с внешней стороны круга в противоположенную сторону и постараться возвратиться в «порт» до «летучего голландца», не уронив груз с головы и не придерживая его руками. Та пара, которая первая достигнет «порта», встает в круг. Двум другим партнерам приходится вновь искать пристанище.

Усложнение: Можно двигаться спиной вперед, а дети, стоящие в кругу, изображают волны, приседая и вставая попеременно.

Игра предназначена для детей старшего возраста.

## **9. «Аура».**

Цель игры: Закрепление навыков правильной осанки, ориентировка в пространстве.

Оборудование: Груз на голову по количеству детей (вариант 1); 4-8 колышков, груз на голову (вариант 2).

Ход игры: 1 вариант: Партнеры стоят лицом друг к другу (если участников много они могут образовывать круг) и потягивают руки вперед, пока их ладони не коснутся друг друга. Затем они кладут груз на голову,

закрывают глаза, отпуская руки и поворачиваются вокруг себя три раза. Не открывая глаз, партнеры пытаются восстановить контакт ладоней, не уронив груз с головы.

Вариант 2: Играют 2-4 пары детей. Дети встают по обе стороны зала или площадки, договариваются кто будет играть в парах. Инструктор завязывает обоим партнерам глаза. Дети кладут себе на голову груз и выполняют 2 поворота вокруг себя и по голосу начинают искать своего партнера. Чтобы соединиться с ним руками. Выигрывает та пара, которая первой соединит руки и не уронит груз. Игра предназначена для детей старшего возраста.

### **10. «Слепой полет».**

Цель игры: Развитие координации движений, ориентировка в пространстве.

Оборудование: Бумажные пакеты на голову, 4 кегли, длинная веревка.

Ход игры: Группа игроков встает друг за другом и одевает на голову бумажные пакеты. Еще один игрок (ведущий) устанавливает 4 кегли и обучает группу трем командам:

а) натяжение веревки вправо – значит, команда должна повернуть за первым игроком вправо;

б) натяжение веревки влево – значит, команда должна повернуть за первым игроком влево;

в) натяжение обоих концов веревки означает необходимость движения вперед.

Ведущий пытается подвести команду к первой кегле. Когда первый игрок дотрагивается до нее, он ставит кеглю на другое место и заменяет ведущего. Прежний ведущий одевает бумажный пакет на голову, встает сзади группы в качестве последнего игрока в колонне, а второй игрок теперь становится первым. Группа продолжает играть до последнего игрока. Игра предназначена для детей старшего возраста.

### **11. «Зоопарк».**

Цель игры: Укрепление мышечного корсета, мышц верхних и нижних конечностей.

Ход игры: Инструктор предлагает детям отправиться в зоопарк. Дети подходят к первой клетке, там находится жираф. Инструктор показывает, как ходит жираф (тянет шею вверх, руки за спиной), а дети выполняют за ним. Затем дети движутся свободной обычной ходьбой. Далее проходят к клетке со «слоном». Инструктор изображает «слона» вместе с детьми (локти разведены, пальцы расставлены, показывают какие у слона большие уши, длинный нос). Дети идут дальше и подходят к клетке со змеей. Выполняют движения змеи (ложатся на бок, сворачиваются в клубок, затем растягиваются, переворачиваются с одного бока на другой (длинная змея); плотно прижимаются животом к полу, упор на вытянутых руках, повороты головы вправо-влево, шипит). Далее дети подходят к клетке с «собакой» и

вместе с инструктором изображает ее (упор на руках и ногах, ягодицы подняты вверх движение ягодиц влево-вправо (собака виляет хвостом)), затем дети опускаются и ложатся на живот (расслабление, отдых).

Игра предназначена для детей младшего возраста.



## **Игры специального назначения для профилактики и лечения плоскостопия.**

### **1. «Страус».**

Цель игры: укрепление мышц голени и свода стопы, закрепление навыка правильной осанки.

Оборудование:

- две гимнастические скамейки или доски длиной 3,5-4 м, шириной 20-25 см;
- маленькие деревянные палочки длиной 8-10 см, диаметром 1,0-1,5 см;
- камушки и мешочки с песком по количеству детей.

Подготовка к игре: по ширине зала на 1-1,5 м от стены разложить веревку, обозначая логово гиены. На другом конце площадки на гимнастической стенке поставить наклонно ребристые доски.

Ход игры:

1 часть. «Страус» (инструктор) предлагает своим птенцам (детям) погулять бесшумно в лесу. Участники игры ходят на носках, пятках с глубоким перекатом стопы, поочередно приседая и выпрямляясь. Медленно они должны дойти до логова «Гиены». По сигналу «Страуса»: «Гиена», птенцы бегом возвращаются домой (место для сбора), а «Гиена» старается их поймать. Пойманного птенца «Гиена» уносит к себе в логово.

2 часть. «Страус» рассыпает по всей площадке мелкие предметы, которые предлагает собрать своим «птенцам» захватывая пальцами ног. Дети собирают предметы, потом поднимаются и спускаются по наклонной доске, после чего идут врассыпную с глубоким перекатом стопы до логова «Гиены». По команде: «Гиена» бегом возвращаются домой, «гиена» старается поймать их поймать. Захватывание предметов выполнять правой и левой ногой. При ходьбе по наклонной доске постепенно увеличивать угол наклона доски. Следить за правильной осанкой.

### **2. «По следам».**

Цель игры: Закрепление навыка правильной ходьбы и правильной осанки.

Обрудование:

- две дорожки (длина 8-10 м, шириной 60-70 см), на одной из которых отпечатаны следы правой, а на другой – левой стопы, длина шага 75-80 см, угол разворота носков 15 градусов;
- три веревки по 4 м;
- для каждого играющего два разноцветных носочка (красный и желтый);
- две дорожки (длина 8-10 м, ширина 60-70 см) с отпечатанными следами стоп, где длина шага 40 см (третья дорожка) и 50 см (четвертая дорожка), угол разворота носков 15 градусов.

Подготовка к игре: По длине зала на расстоянии 3-4 метра друг от друга параллельно расстелить по полу дорожки с отпечатанными следами стоп. По длине дорожки на расстоянии 60-70 см от нее разложить веревку.

Сидя на гимнастических скамейках, дети должны надеть носочки. На втором этапе игры на полу расстилают другие дорожки.

**Ход игры:** Инструктор объясняет, что по первой дорожке дети должны пройти, ставя стопы на отпечатанные следы только левой ногой, по другой дорожке только правой, а по веревкам, расположенным на полу, нужно пройти то левой, то правой ногой (в зависимости от подаваемой команды).

Когда все дети пройдут по следам дорожки, раздается команда «Разойдись». Дети врассыпную бегают по всей площадке и через 36-40 с беспрерывного бега вновь собираются у дорожки.

На втором этапе игры инструктор объясняет детям, что они должны под музыку пройти по отпечатанным следам вначале третью, потом четвертую дорожки. Игру можно усложнить за счет изменения элементов шага: длины, ширины угла разворота носков, за счет увеличения скорости, темпа амплитуды движения рук и ног и т.д. Следить, чтобы дети ставили стопы точно в след, голову вперед (при этом не наклонялись).

Игра предназначена для детей среднего и старшего возраста.

### **3. «Турпоход».**

Цель игры: укрепление мышц голени и свода стопы.

Оборудование:

- дорожка-массажер с ребристыми поверхностями (длина 3-4 м, ширина 40-50 см);
- доска гладкая (длина 3-4 м, ширина 10-12 см);
- доска ребристая (длина 2 м, ширина 30 см);
- висячий стул к гимнастической стенке;
- лестница приставная (длина 2-2,2 м, ширирна 40-45 см);
- гимнастическая стенка из трех секций.

Ход игры: По краям площадки или зала по порядку разложены указанные выше предметы. Центр площадки остаются свободным. Инструктор объясняет детям, что все они туристы и должны переходить через речку, т.е. дорожку массажер, а затем пройти по рейкам мостик – качели, по узкой доске, затем подняться по наклонной ребристой доске, перейти через висячий стул, по подставной лестницы и спуститься вниз. Проделав это несколько раз, ребята собираются в месте сбора. По команде инструктора «Пошли гулять» дети ходят врассыпную и делают специальное упражнение для укрепления мышц и связок голеностопного сустава: ходьба на носках, ходьба с глубоким перекатом стопы, пружинящие движения на носках.

Игра предназначена для детей среднего и старшего возраста.

### **4. «Гибкий носок».**

Цель игры: Укрепление мышц нижних конечностей и свода стопы.

Оборудование: 3 гимнастические скамейки и стул для инструктора.

Подготовка к игре: Вдоль стен зала расположить 3 гимнастические скамейки. У свободной стены поставить стул для инструктора, центр площадки оставить свободным.

Ход игры: Сидя лицом к инструктору, дети руками захватывают край скамейки, спиной касаясь стены, выпрямляют ноги. На счет инструктора дети притягивают носочки к себе и ставят их на пол (сначала в медленном темпе, потом в быстром).

Вместе с инструктором дети ногами делают различные движения вверх-вниз, повороты налево-направо, круговые движения, опираясь на пальцы. По команде «Встать» дети строятся за скамейкой, левую ногу ставят на скамейку, опираясь на носок левой и спускаются. После 6-8 движений по указанию инструктора дети меняют положение ног и делают тоже самое упражнение другой ногой. После этого дается команда «Разойдись». Ребята, высоко поднимая колени, бегают на носках 45-50 с, а затем по команде «По местам», занимают свои места у стены на скамейке.

Во второй половине игры дети одновременно и последовательно делают пружинящие движения носками, ходят с глубоким перекатом с пятки на носок и наоборот. Повторяют каждое упражнение 4-5 раз, после чего вновь раздается команда «Разойдись». Дети бегают в рассыпную по всей площадке. В конце игры целесообразно дать упражнения расслабляющего характера с и.п. лежа на спине и животе.

Игра предназначена для детей среднего и старшего возраста.

### **5. «Белка в колесе».**

Цель игры: Исправление деформации стопы, укрепление мышц стопы и голени.

Оборудование: обручи по количеству детей.

Ход игры: Для индивидуального использования обруча, ребенок становится на край вертикально стоящего обруча, держась поднятыми руками за поднятый край и боковыми приставными шагом продвигаются по его окружности, соответственно перебирая руками, стремясь сохранить вертикальное положение обруча.

Усложнение: Хорошо подготовленным детям можно предложить соревнование, кто быстрее дойдет до финиша, сохраняя вертикальное положение обруча.

Игра предназначена для детей среднего и старшего возраста.

### **6. «Катание».**

Цель игры: укрепление мышц конечностей.

Оборудование: Мяч среднего размера.

Ход игры: Участники садятся на пол, образуя тесный круг так, чтобы касаться соседей с каждой стороны.

Затем берется мяч и кладется на колено одного из игроков. Необходимо перекатить мяч по кругу с колена на колено, но без использования рук. у каждого игрока есть возможность изменения направления движения в

течении игры: один раз он может сказать: «В обратную сторону». После этих слов мяч надо катить в обратном направлении. Можно добавить сигналы: «Стоп», «Медленно» и другие.

Усложнение: Можно предложить игру в форме соревнования. Предназначена для детей старшего возраста.

### **7. «Собери в корзину».**

Цель игры: Устранение деформации стопы, укрепление мышц нижних конечностей, развитие быстроты и ловкости.

Оборудование: Две корзины с низкими бортиками, равное количество мелких предметов (палочки, пробки, мелкие мячи и т.д.).

Ход игры: Дети делятся на две команды. Напротив каждой ставится корзина и раскладываются мелкие предметы. По команде инструктора дети снимают обувь, складывают ее горкой и бегут к корзине. Без помощи рук дети собирают все предметы, находящиеся вокруг своей корзины, захватывая их пальцами ног. Выигрывает команда, которая быстрее соберет все предметы в корзину и построится на старте.

Игра предназначена для детей старшего возраста. Детям среднего возраста можно предложить игру не соревновательного характера.

### **8. «Горячий мяч».**

Цель игры: укрепление мышц брюшного пресса, нижних конечностей и свода стопы.

Оборудование: 1-2 мяча из поролона диаметром 10 см.

Ход игры: Дети садятся по кругу с упором рук сзади, ноги вытянуты. У одного ребенка в руках мяч. По команде инструктора ребенок захватывает мяч стопами и перекладывает его следующему, игра продолжается пока мяч не вернется к первому ребенку.

Усложнение: Хорошо подготовленным детям можно предложить игру в форме соревнования или дать два мяча. При передаче мяча не ложиться на спину.

Игра предназначена для детей старшего возраста.

### **9. «Колобок».**

Цель игры: Укрепление мышц голени и стопы.

Оборудование: поролоновые мячи по количеству детей диаметром 10 см.

Ход игры: Инструктор предлагает детям испечь колобок

И.п. – сидя, упор руками сзади.

Инструктор: «замесили тесто». Дети трут стопами ног о пол.

Инструктор: «Возьмем в руки колобок». Дети берут в руки мяч.

Инструктор: «Покатился колобок по дорожке». Дети идут по залу, носком ноги подталкивая мяч.

Инструктор: «Встретился колобку зайчик». Дети зажимают мячик стопами, и подпрыгивают.

Инструктор: «Дальше покатился колобок и встретил медведя». Дети зажимают мяч стопами, ходьба на внешней стороне стопы.

Инструктор: «Опять покатился колобок и встретил лису». А лисичка его взяла и к себе в корзинку положила».

И.п. – сидя, захватить мяч стопами и приподнять его.

Игра предназначена для детей 4-7 лет.

## **Оздоровительно-развивающие игры.**

### **Задачи:**

1. Общее укрепление ослабленных детей;
2. Тренировка дыхательной мускулатуры;
3. Улучшение дренажной функции бронхов;
4. Совершенствование навыка правильного дыхания в усложненных условиях;
5. Адаптация к постепенно возрастающим физическим нагрузкам.

### **«Воздушные шарики»**

(игры с использованием воздушных шариков)

#### **Соревновательная игра.**

Цель – пронести шарик на большой теннисной ракетке по змеевидной дорожке.

Правила игры: все игроки выстраиваются в шеренгу, у каждого участника в руках ракетка, шарик лежит на ней. По сигналу воспитателя игроки несут шарик, огибая отмеченные стойки. Можно помогать, удерживать мячик, выдыхая воздух через сжатые в трубочку губы. Если игрок дотронулся до шарика рукой - он получает штрафное очко. Выигрывает ребенок с наименьшим временем прохождения дистанции без штрафных очков или минимальным их количеством.

#### **Кооперативная игра.**

Цель – провести шарик, выдыхаемым воздухом по дистанции и передавать его партнерам.

Правила игры: участники делятся на две команды. Дети парами выстраиваются в колонну, взявшись за руки, лицом друг к другу. По сигналу воспитателя игроки приставными шагами движутся по дистанции, поддерживая его в воздухе одновременно выдыхая на него или передавая друг другу выдыхаемым потоком воздуха. Эстафета передается шариком, следующая пара подхватывает шарик без помощи рук и продолжает игру. Выигрывает команда, быстрее всех прошедшая дистанцию, не роняя шарика и не разомкнувшая рук.

#### **Несоревновательная игра.**

Цель – свободно делая выдох, поддерживать шарик в воздухе.

Правила игры: дети свободно ходят по залу, в руках держат воздушный шарик. По сигналу воспитателя: «ветер!» – каждый ребенок подносит шарик к губам и начинает на него медленно дуть, так чтобы шарик не падал на пол. При этом руки в стороны — вниз, ладонями вверх. Если у игрока шарик улетел в сторону другого игрока, последний успевает подуть на него и помочь партнеру. Общее время удержания шарика постепенно увеличивается от 30 до 60 секунд. Усложняя игру, можно предложить детям продолжить игру в положении сидя на полу.

### **«Любопытная гусеница».**

#### **Соревновательная игра.**

Цель – быстро пройти дистанцию.

Правила игры: игроки делятся на две команды, встают в коленно-локтевую стойку в колонну перед стартовой линией. По сигналу воспитателя последовательно преодолевают препятствие: мягкое бревно (проползти по нему), арку (проползти под ней), дорожку из гимнастических палок (пройти приставными шагами) и передать эстафету партнеру по команде. Выигрывает команда, первой пересекающая финишную линию.

#### **Кооперативная игра.**

Цель – пронести гусеницу, преодолевая препятствия.

Правила игры: все игроки несут «гусеницу» (канат) так быстро, насколько это возможно, чтобы обходить стойки и преодолевать препятствия. Пройти по «зубчикам», по «кочкам», перешагивая через стойку, проползая под стойкой. Игрок, сбивший препятствие, ставит его на место и встает в конце колонны. Внимание к самому медленному (слабому) в группе.

#### **Несоревновательная игра.**

Цель – ходить в заданном направлении, удерживая партнера за стопы.

Правила игры: все дети встают на «четвереньки» (опора на колени и предплечья), берутся за передний отдел стопы друг друга. Образуют большую «гусеницу». Капитан — голова гусеницы, выполняет команды воспитателя: ползет гусеница в сад (дети ползут вперед); забирается на ветку (дети ползут по двум, стоящим рядом гимнастическим скамейкам); Вдруг подумала она: «Голова моя видна!» Любопытно стало ей, хвост увидеть поскорей.

Капитан начинает закручивать гусеницу в кокон, а воспитатель покрывает его тканью. После счета раз, два, три, ткань убирают, и гусеница превращается в бабочку, дети встают и под музыку танцуют, выполняя произвольные движения руками, которые напоминают движения крыльев бабочки.

#### **«Бодрящий ветерок».**

(игры с использованием воздушной ткани – «парашют»).

#### **Соревновательная игра.**

Цель – удерживать большой купол.

Правила игры: дети делятся на две команды, у каждой свой парашют. Капитаны команд с двумя своими помощниками приседают в центре круга, остальные игроки руками удерживают края парашюта. По сигналу воспитателя «Буря!» игроки команд поднимают руки с парашютом вверх, а капитан со своими партнерами встают поднимая руки через стороны вверх и дуют на купол. Выигрывает команда, поднявшая купол высоко и дольше его удержавшая. Игра повторяется не менее двух раз, игры из центра круга меняются по предложению воспитателя.

#### **Кооперативная игра.**

Цель – высоко подбросить мячи над куполом парашюта.

Правила игры: девочки и мальчики встают через одного по кругу на равном расстоянии и таким образом комплектуют две команды. Все игроки руками удерживают края парашюта. По сигналу воспитателя «Вьюга!»

девочки подбрасывают мячи вверх, по сигналу «Град!» тоже делают мальчики. Выигрывает команда выше всех подбросившая мячи.

### **Несоревновательная игра.**

Цель – совместные движения руками всех участников игры.

Правила игры: игроки выстраиваются по кругу на равном расстоянии и руками удерживают края парашюта. По сигналу воспитателя дети поднимают руки вверх со звуком «Ах!» на вдохе и делают два шага вперед под образовавшийся купол. Затем отступают назад, опускают руки вниз со звуком «Ух!» на выдохе.

### **«Смешные колобки»**

(игра с использованием больших мячей или физиоролл).

### **Соревновательная игра.**

Цель – преодолеть все препятствия, соблюдая правила.

Правила игры: участники делятся на две команды, выстраиваются в колонну, впереди стоит капитан. По сигналу воспитателя капитан а) прокатывается на физиоролле вперед; б) проползает под стойкой; в) в группировке, удерживая голени, пробегает змейкой, огибая три стойки («заяц», «волк» и «лиса»); г) разворачивается и бегом возвращается к следующему игроку, передает эстафету. Выигрывает команда, капитан которой первым поднимает руку после финиша последнего игрока.

### **Кооперативная игра.**

Цель – донести, не теряя как можно больше маленьких «колобков» в корзину. Правила игры: все участники игры сидят на хоппах парами. По сигналу воспитателя пара участников прыгает к обручу, в центре которого много маленьких мячей-«колобков», берет столько мячей, сколько сможет удержать одной рукой, не теряя, и прыгает вперед к корзине. Опускает в нее мячи и ждет других игроков справа и слева от корзины. Как только мячи попали в корзину, прыжки начинает следующая пара. Каждый потерянный мяч – штрафное очко. Учитывается результат всех игроков – сколько мячей и за какое время удалось собрать ребятам. На следующем занятии или через несколько занятий игра повторяется и сравнивается время.

### **Несоревновательная игра.**

Цель – лежа на мяче, расслабиться, покашлять.

Правила игры: все игроки сидят на мячах. По сигналу воспитателя «холодно» игроки начинают прыгать на мячах, выполняя скрестные движения руками, похлопывая себя по спине. По сигналу воспитателя «жарко», дети ложатся животом на мяч, расслабляют руки и ноги, свободно перекатываются вперед-назад, мягко поочередно отталкиваясь руками, ногами. Со словами:

Синий, красный, желтый разноцветный колобок  
Покатись скорей вперед, возвратись обратно,  
Повернешься на бочек весело – занято,  
Сам поскачешь по тропе, прыгая азартно.

Дети выполняют игровое задание. С последними словами выполняют прыжки в темпе музыкального сопровождения.



# *Комплексы лечебной физкультуры*

**Комплекс корригирующей гимнастики для детей,  
имеющих плоскостопие II-IV степени (5-7 лет) вводный**

<i>И.П.</i>	<i>Содержание упражнения</i>	<i>Кол-во повторений</i>	<i>Методические указания</i>
1. Ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени, поднимаясь на носки.			
2. Лежа на спине, руки за головой	1 - поднять прямую ногу вверх 2 - и.п. 3 - поднять другую ногу 4 - и.п.	по 4-5 раз каждой ногой	Ногу поднимать на 45, носки на себя
3. Лежа на спине, руки за головой, колени согнуты	1 - поставить стопы на внешнюю сторону 2 - и.п.	6-8 раз	Колени разводить как можно шире
4. Сидя на полу, упор руками сзади, ноги на ширине плеч	1 - носочки развернуть в стороны («поссорились») 2 - повернуть друг к другу («помирились»)	4-6 раз	Колени не сгибать
5. То же	1 - поджать пальцы 2-5 - держать 6 - и.п.	2-4 раза	Выполнять с отдыхом, предложить кто сколько может
6. Сидя на стульчиках	1-4 -«гусеничка» вперед 5-8 - назад	2-5 раз	Пятки от пола не отрывать
7. То же, нога на полу	1-6 - вращение стоп в одну сторону 7-12 - в другую	по 1-2 раза каждой	Стопы держать вертикально
8. Упражнение на дыхание, расслабление.			
9. Сидя на стульчиках	Катать мяч одной ногой	по 6-10 раз каждой ногой	Мяч катать от пятки к носку с усилием
10. То же	Катать мяч стопами	8-10 раз	Стопа повернута к стопе на внешней стороне
11. То же	1 - захватить мяч стопами, поднять вверх на уровень колен 2 - и.п.	6-8 раз	Колени развести как можно шире
12. То же	Захватывать пальцами ног мелкие предметы и перекладывать их	по 4-5 раз каждой ногой	
13. Стоя на и/м, руки в стороны	1 - руки ладонями вверх 2 - вниз, и.п.	6-8 раз	Следить за осанкой
14. То же, стоя на коленях	То же	6-8 раз	Следить за осанкой

## Комплекс корригирующей гимнастики для детей, имеющих плоскостопие II-IV степени (5-7 лет) основной

<i>И.П.</i>	<i>Содержание упражнения</i>	<i>Кол-во повторений</i>	<i>Методические указания</i>
1. Ходьба на носках, пятках высоко поднимая колени, поднимаясь на носки			
2. Сидя, упор руками сзади	1-8 - работать стопами ног	2 раза	разноименная работа, одновременная работа
3. То же	1 - носки врозь 2 - и.п	6-8 раз	ноги в коленях не сгибать
4. То же	1 - поджать пальцы ног 2-8 – держать 9 - и.п. (расслабление) «поиграть пальчиками»	2-4 раза	в и.п. ноги слегка разведены (хорошо подготовленным детям можно предложить держать пальцы кто сколько может)
5. Лежа на спине, руки за головой	1-4 - «велосипед» вперед 5-8 - «велосипед» назад	3-4 раза	ноги в коленях выпрямлять, носки оттянуть, между упр. отдых, расслабление, в и.п. - протрясти ногами
6. То же	1 - сгруппироваться (цветок закрылся, «ночь») обнять колени руками, спина круглая 2 - «день» - цветок раскрылся (руки и ноги в стороны, растянуться)	6-8 раз	упражнение на дыхание и самовытяжение
7. То же	1 - поднять прямую ногу на 45 2 - присоединить другую ногу 3-4 – держать 5-6 - поочередно принять и.п	5-6 раз	ноги в коленях не сгибать, носки оттянуты
Дети снимают свои носки			
8. Сидя на стульчиках, хват руками за сиденье	Одна нога давит на другую, скользит по ноге, начиная от колена (другая нога тянет носок на себя)	4-6 раз каждой ногой	упражнение на сопротивление

9. То же	«гусеница» вперед и назад	по 2-4 раза в каждую сторону	пятки от пола не отрывать
10. То же	1 - стопы развернуть на внешнюю сторону, колени развести 2 - и.п.	8-10 раз	спину держать прямо
11. Ходьба по гимнастическим палкам (руки на поясе) приставными шагами, ставя ногу на палку серединой стопы			
Упражнение с носками			
12. То же	поднимать носок, захватывая его пальцами ног (захватить одной ногой, поднять его и держать, затем поднимать другой ногой, держать)	6-8 раз	хорошо подготовленным детям можно предложить держать носок (кто больше? или сколько можешь?)
13. То же	то же, но двумя ногами одновременно		
14. То же	одной ногой прижать носок к полу, другая нога захватывает пальцами носок с противоположной стороны и растягивает его	по 4-6 раз каждой ногой	
Игровые упражнения с носочками			
15. Инструктор складывает носочки в форме цветочка и придерживает середину. По команде дети носками ног вытягивают у него свои носочки.			
16. Ходьба скрестным шагом через степлер, ногу ставить на всю стопу, руки работают свободно.			
17. Ходьба на пятках, зажав пальцами ног флажки.			
18. Игра: встать в круг, держась за руки, подниматься на носки - пятки.			

## Комплекс корригирующей гимнастики для детей, имеющих плоскостопие II-IV степени (5-7 лет) заключительный

<i>И.П.</i>	<i>Содержание упражнения</i>	<i>Кол-во повторений</i>	<i>Методические указания</i>
1. Ходьба на носках, пятках, наружном своде стопы.			
2. Лежа на спине, руки вдоль туловища	1-6 - поочередно оттягивать носок стоп	2-4 раза	дыхание произвольное
3. То же	1-6 - поочередно поднимать пятки от опоры	2-4 раза	пальцы касаются опоры
4. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, бедра разведены, стопы соприкасаются друг с другом	Отведение и приведение пяток с упором на пальцы стоп	6-8 раз	колени развести как можно больше
5. Лежа на спине, руки вдоль туловища	1 - сесть, руки за голову 2 - и.п.	6-8 раз	выполнять с ОТДЫХОМ
6. Упражнение на дыхание, расслабление			
7. Ходьба по гимнастической палке приставными шагами			ногу ставить на середину стопы
8. Сидя, ноги согнуты в коленях, стопы параллельно	1 - приподнять пятки 2 - и.п.	6-8 раз	следить за осанкой
9. То же	То же, но поочередно	6-8 раз	следить за осанкой
10. Сидя, нога лежит на колене другой ноги	Круговые движения стопы в обе стороны	по 5-6 раз каждой ногой	выполнять одной ногой, затем другой, стопы параллельно полу
11. Сидя на стуле	Захватывать и перекладывать пальцами ног мелкие предметы	по 5-6 раз каждой ногой	следить за осанкой
12. Стоя, стопы параллельно, на ширине ступни, руки на поясе	1 - подняться на носки 2 - и. п.	6-8 раз	следить за осанкой
13. То же	То же, но поочередно	6-8 раз	следить за осанкой
14. Игры и игровые упражнения специального назначения			
15. Ходьба по массажным дорожкам			

Упражнения направлены на закрепление правильной ходьбы, укрепление мышечного свода стопы, правильной установке пятки (при плоскостопии пятка развернута вовнутрь). Это все упражнения в голеностопном суставе (сгибание, разгибание), работа мелкими мышцами пальцев.

При выполнении ортопедических упражнений обязательно следить за осанкой.

### Упражнения ЛФК при плоскостопии

Упражнения	Коррекционные задачи	Методические указания
1. Игра «Пяточки – носочки». Играющие идут на носках, затем на пятках в чередовании	Укрепление мышц стопы.	Следить за осанкой, макушкой тянуться вверх.
2. Упражнение «Поиграем с ножками». И.п. - сидя, упор руками сзади; 1-6 - разноименная работа носками ног вверх-вниз (зашагали ножками).	Укрепление мышц стопы.	Опускать носки ног как можно ниже.
3. И.п. - тоже; 1-6 - одновременно опускать и поднимать носки ног.	Укрепление мышц стопы.	Следить за осанкой. Опускать носки ног как можно ниже.
4. И.п. – сидя, упор руками сзади, ноги на ширине плеч; 1 - соединить носки ног («подружились ножки»); 2 - развести в стороны («поссорились»).	Укрепление мышц стопы.	Колени не сгибать, стопы разводить как можно больше.
5. И.п. – то же; 1-6 - поджать пальцы ног, держать; 7-9 - расслабить пальцы («поиграть пальцами»).	Исправлять деформацию стопы, увеличивать свод стопы и устранять пронацию пятки (разворот).	Следить, чтобы все пальцы сжались, после напряжения - расслабление.
6. Игра «На стульчиках». И.п. - сидя на стуле; 1 - подняться на носки, пятки развести в стороны; 2 - и.п.	Исправлять деформацию стопы, увеличивать свод стопы и устранять пронацию пятки (разворот).	Спину держать прямо, подниматься на носки как можно выше.

<p>7. И.п. - то же; 1 - поворот стоп на ребро; 2 - и.п.</p> <p>8.И.п. - сидя на стуле, правая нога прямая; 1-4 - круговые вращения стопы вперед; 5-8 - круговые вращения стопы назад; то же левой ногой.</p>	<p>Укрепление мышц стопы.</p> <p>Укрепление мышц стопы.</p>	<p>Стопы стоят параллельно.</p> <p>Обращать внимание на вертикальное положение ног (стопы не разворачивать, строго вверх-вниз).</p>
<p>9. Упражнение «Гусеничка». И.п. - сидя на стуле, ноги вместе; 1-4 - поджимая пальцы двигать стопы вперед; 5-8 - назад.</p>	<p>Укрепление мышц стопы.</p>	<p>Пятки от пола не отрывать, все пальцы двигаются одновременно.</p>
<p>10. Упражнение «Кораблик». И.п. - то же; 1 - поднять ноги вверх, колени развести, стопы соединить; 2 - и. п.</p>	<p>Укрепление мышц стопы.</p>	<p>Спину держать прямо, стопы касаются.</p>
<p>11. Упражнение «Жмем педали». И.п. - сидя на стуле, правая нога прямая, носок держат на себя, левая нога согнута в колене 1-4 - носок левой ноги давит на носок правой; 5-8 - поменять ноги.</p>	<p>Упражнение на сопротивление.</p>	<p>Носок одной ноги тянется вверх, другой ноги старается опустить вниз.</p>
<p>12. Игра с носочками. Играющие снимают свои носки и кладут перед собой. И.п. - сидя на стуле; 1 - захватить пальцами правой ноги носок, поднять вверх; 2 - захватить левой ногой</p>	<p>Упражнение на сопротивление.</p>	<p>Носок захватывать всеми пальцами.</p>

<p>другой носок, поднять вверх; 3 - опустить одну ногу; 4 - другую.</p> <p>13. И.п. - тоже; Захватить носки двумя ногами одновременно и поднять вверх.</p>	<p>Упражнение на сопротивление.</p>	<p>Носок захватывать всеми пальцами.</p>
<p>14. Игра «Кто быстрее наденет свой носок?». Играющие кладут свои носки. Водящий наступает на край носка ногой и прижимает его. Дети вытягивают свои носки без помощи рук. Кто вытащил - надеть на ногу.</p>	<p>Упражнение на сопротивление.</p>	<p>Носки захватывать пальцами ног.</p>
<p>15. Игра с мячом. И.п. - сидя на стуле, нога стоит на мяче; 1-6 - катать стопу по мячу; 7-12 - другую; (то же с баночкой, скалкой, бутылкой).</p>	<p>Упражнение на сопротивление.</p>	<p>Стопа давит на мяч немного его сжимая, мяч катать по всей стопе от пятки к носку.</p>
<p>16. Игра «Переложить предметы» (счетные палочки, пробки, крышки). Играющие пальцами ног перекладывают предметы с одной стороны на другую.</p>	<p>Упражнение на сопротивление.</p>	<p>Руками не помогать, захватывать всеми пальцами.</p>
<p>17. Игра «Кто больше пронесет флажки». Играющие с помощью рук захватывают пальцами ног флажки одной и другой ногой. Ходьба на пятках, неся флажки в зажатых пальцах ног.</p>	<p>Исправлять деформацию стопы, увеличивать свод стопы.</p>	<p>Стараться, как можно больше, пронести флажки, не роняя их.</p>



## **Комплекс лечебной гимнастики**

для детей с плоскостопием 2-3 степени

### **1. Вводная часть.**

Ходьба с различным положением рук: ходьба на носочках, наружном крае стопы («мишка косолапый»), с поворотом стопы вовнутрь («танцуем чарльстон»), с перекатом пятки на носок, ходьба по прямой линии (пятка к носку), по канату прямо и боком приставным шагом (вверх и вниз), ходьба по ребристой дорожке, по дорожке «найди свой след», по поролоновой дорожке. Закончить ходьбу активизирующим дыханием «ха» 3-4 раза

### **2. Упражнения сидя (следить за осанкой).**

Упражнение «гусеничка», «пошевели ножкой» (от ступни до коленного сустава «нарисовали дуги») сначала поочередно правой – левой, затем обеими ногами.

Очистительные дыхательные упражнения.

Собираем пальчиками ног простынку или переносим платочек правой ногой влево, левой ногой – вправо; собираем пальцами ног мелкие предметы, катаем мяч, скалку; надеть и снять носок пальцами противоположной ноги.

Стоя: дыхательные упражнения с подъемом рук вверх или отведением плеч назад, пауза после вдоха, на выдохе – «выбросить» руки вперед или вниз с произношением «ха» 3-4 раза.

**3. Подвижная игра «Большой – маленький»** с произношением звуков «ах-ох», эстафета на четвереньках с зажатыми пальцами ног платочком (ну-ка донеси), ходьба вперемешку с медленным бегом, попеременно на носочках и полной ступне.

## **Упражнения для предупреждения плоскостопия**

### ***Упражнения без предметов***

1. Подниматься на носки и опускаться на стопы 6-8 раз.
2. Одна стопа потирает другую 6-8 раз.
3. Сгибать и разгибать пальцы с и.п. сидя, лежа 6-8 раз.
4. Поворачивать стопу вперед-назад, влево-вправо 3-4 раза, 10 вращений вовнутрь и 10 наружу.
5. Из положения основной стойки тяжесть тела перенести в разные части стопы по 5-6 раз.
6. Общеразвивающие упражнения на укрепление мышц бедра и голени, охватывающие все группы мышц 3-4 раза
7. Ходьба на носках, на пятках и наружных краях стопы 3-4 раза,
8. Длинные прямые шаги с глубоким перекатом с носка на пятку 8-10 м 3-4 раза.
9. Ходить босыми ногами по песку, по круглому щебню, по дорожке-массажеру.
10. Разнообразные подскоки, прыжки на месте и с передвижением 80-100 прыжков по 3-4 раза.

### ***Упражнения с предметами***

11. Захват предметов пальцами ног, удержание и выбрасывание их: 5-6 предметов каждой ногой по 3-4 раза
12. Перекатывание стопой набивного мяча, мешочка с песком и других предметов в различных направлениях 4-5 подходов по 3-4 раза
13. Стоять на деревянных дощечках-шаблонах с отпечатками стоп, правильно ставить стопу 4-5 подходов по 3-4 раза

### ***Упражнения на пособиях.***

14. Ходьба по ступенькам с помощью воспитателя и без него.
15. Ходьба босиком по рейке (качалке, положенной выпуклой стороной вниз).
16. Ходьба по ребристой доске, расположенной на полу и по наклонной ребристой доске 3-4 раза.

### ***Универсальные комплексные пособия.***

17. Ходьба по гладкой наклонной доске вверх-вниз.
18. Ходьба по прямой и наклонной дорожке с отпечатками стоп.
19. Ходьба через ступеньки лестницы в медленном и быстром темпе.

## Комплекс корригирующей гимнастики для детей, имеющих диагноз сколиотическая осанка (5-7 лет) вводный

<i>И.П.</i>	<i>Содержание упражнения</i>	<i>Кол-во повторений</i>	<i>Методические указания</i>
1. Принять правильную осанку, стоя у стены. Сделать 1-2 шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, пояса верхних конечностей, рук и туловища. Принять правильную осанку			
2. Принять правильную осанку у стенки, приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек. Вернуться в и.п.			
3. То же	но без стенки		
4. Лежа на спине, руки за головой	1 - поднять одну ногу вперед 2 - и. п.	по 4-5 раз каждой ногой	ногу поднимать на 45, в колене не сгибать
5. То же, руки вверху	1-4 - медленно поднимать обе прямые ноги 5-8 -медленно опускать	4-5 раз	ноги поднимать до угла 90, колени не разводить и не сгибать
6. То же, руки за головой	1 - согнуть ноги 2 - разогнуть под углом 45 3 - развести в стороны 4 - соединить и опустить	6-8 раз	дыхание - произвольное, ноги в коленях не сгибать
7. Упражнение на самовытяжение «солдатик», упражнение на дыхание			
8. Лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положен, друг на друга.	1 - приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить 2 - кисти рук к плечам 3 - за голову 4 - и.п.	5-6 раз	голова смотрит вниз, дыхание произвольное
9. То же	1 - приподнять голову и плечи 2 - перенести руки вверх 3 - в стороны 4 - и.п.	5-6 раз	то же, выполнять с ОТДЫХОМ
10. То же	1 - поднять голову и плечи, руки в стороны, сжимать и разжимать кисти рук 2 - и.п.	4-5 раз	выполнять с ОТДЫХОМ, дыхание произвольное
11. Упражнения на дыхание, расслабление, самовытяжение			
12. Лежа на правом боку, правая рука вверх, левая согнута, ладонью упирается в пол.	1 - приподнять обе прямые ноги 2-5 – удерживать 6 - и.п.	5-6 раз	ноги опускать медленно, выполнять с ОТДЫХОМ
13. То же на левом боку	то же на левом боку	5-6 раз	то же

## Комплекс корригирующей гимнастики для детей, имеющих диагноз сколиотическая осанка (5-7 лет) основной

<i>И.П.</i>	<i>Содержание упражнения</i>	<i>Кол-во повторений</i>	<i>Методические указания</i>
1. Проверка осанки у стены			
2. Упражнения с гимнастической палкой			
3. О.с., палка внизу	1 - полный присед, колени в стороны, палка вверх 2 - и.п.	6-8 раз	спину держать прямо, ругал в локтях не сгибать
4. О.с., палка, внизу	1 - палка на плечи 2 - и.п.	6-8 раз	
5. О.с., руки внизу, сжаты в кулаки	круговое вращение руками вперед-назад	по 4-6 раз в каждую сторону	руки в локтях не сгибать, выполнять в медленном темпе
6. Сидя по-турецки, руки на коленях	1 - вдох, макушкой тянуться вверх 2 - выдох, расслабление	4-6 раз	упражнение на дыхание
7. Лежа на животе, руки под подбородком	1 - ноги приподнять 2 - развести 3 - соединить 4 - опустить в и.п;	6-8 раз	ноги в коленях не сгибать
8. Лежа на спине, руки вдоль туловища	1-4 - скрестные движения руками	4-8 раз	темп медленный
9. То же	то же, скрестные движения ногами	4-6 раз	ноги в коленях не сгибать, темп медленный
10. То же	скрестные движения руками и ногами одновременно	4-6 раз	то же
11. Лежа на животе	скрестные движения руками и ногами		
12. Упражнения на расслабление			
13. Лежа на спине	вытянуть руки и ноги		лежать спокойно
14. Упражнения с гимнастической палкой			
15. Лежа на животе, палка перед собой	1 - прогнуться, палка вперед 2 - и.п.	4-6 раз	
16. Лежа, на животе, палка под лопатками	1 - прогнуться 2-6 разноименная работа ногами (иммитация как при плавании)	2-3 раза	выполнять с отдыхом, ноги в коленях не сгибать
17. То же, подбородок прижат к полу, руки вдоль туловища	1 - приподнять прямые ноги 2-6 дергать	2-3 раза	выполнять с отдыхом

18. То же, руки сцепить перед собой	качаться «лодочкой»	3-4 раза	выполнять в чередовании с отдыхом
19. Лежа на животе	расслабить руки и ноги (крокодильчики уснули)		упражнение на расслабление
20. Лежа на спине, руки на животе	1 - вдох животом (надуть живот) (у кого больше)		упражнение на дыхание
21. Лежа на спине, руки за головой	1-6 - «велосипед» вперед, затем назад	2-4 раза	выполнять в чередовании с отдыхом
22. Лежа на спине, руки за головой	1 - полумостик, ноги поднимаются на носки (вдох), прогнуться 2 - выдох - и. п.	6-8 раз	выполнять с отдыхом
23. То же	разноименная работа ног	8-10 раз	ноги в коленях не сгибать, оттягивать носок
24. Упражнения на дыхание			
25. Сидя, упор руками сзади	1 - приподнять живот, голова на себя 2 - и. п.	6-8 раз	голова, живот, колени на одной линии
26. Лежа на спине, руки за головой	1-6 - перекрестные движения прямыми ногами	2 раза на 3 раз (кто сколько сможет)	ноги прямые, носки оттянуть, поднимать на 45
27. Упражнения на расслабление (отдых!)			
Лежа на спине, руки свободно	глаза закрыть, расслабиться	30 сек.	под спокойную музыку
28. То же	«проснуться» 1 - вдох, потянуться, носки на себя, руки вверх 2- выдох, расслабление	4-6 раз	упражнение на самовытяжение
29. То же, одна рука вверх, другая вдоль туловища	растянуться, поменять руки	по 2-4 раза каждой рукой	упражнение на самовытяжение
30. Лежа на спине, руки за головой	1- ноги приподнять 2 - развести в стороны 3 - соединить 4 - и. п.	6-8 раз	выполнять в чередовании с отдыхом
31. Сидя, упор руками сзади	1 - лечь на спину, вдох руки в стороны 2 - и. п. (сгруппироваться)	6-8 раз	
32. Упражнения на расслабление и дыхание			

Примечание: все упражнения выполнять в медленном темпе, хорошо подготовленным детям можно выполнять комплекс с отягощениями.

## Комплекс корригирующей гимнастики для детей, имеющих диагноз сколиотическая осанка (5-7 лет) заключительный

<i>И.П.</i>	<i>Содержание упражнения</i>	<i>Кол-во повторений</i>	<i>Методические указания</i>
1. Принять правильную осанку, присесть, разводя колени врозь и сохраняя положение			
2. Сидя на гимнастической скамейке у стены принять правильную осанку.			
3. То же, затем расслабить мышцы шеи, «уронить» голову, расслабить плечи, мышцы			
4. Лежа на спине, меч между коленями	1 - согнуть ноги 2 - разогнуть под углом 90 3-4 - опустить	6-8 раз	опускать медленно, ноги в коленях не сгибать
5. То же, меч между лодыжками	тоже	тоже	тоже
6. Лежа на спине, рука за головой	1 - поднять прямые ноги под углом 45 2-5 - вращение прямыми ногами 6 - и.п.	по 2-4 круга в каждую сторону	выполнять медленно, ноги в коленях не сгибать
7. Упражнения на самовытяжение, расслабление, дыхание.			
8. Лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей	1 - поднять голову и плечи, руки в стороны 2-5 - вращение прямыми руками 6 - и.п.	по 5-6 раз в каждую сторону	выполнять медленно, руки не сгибать
9. То же	1 - поднять прямую ногу - и.п. 2 - другую ногу - и.п.	6-8 раз	темп медленный, дыхание произвольное, ногу поднимать на 45, таз не отрывать от пола
10. Тоже	1 – приподнять прямые ноги, 2-5 - держать	6-8 раз	тоже
11 . Расслабление, упражнения на дыхание			
12. Лежа на спине, руки за головой	1 - приподнять прямые ноги 2-5 - выполнить скрестные движения ногами 6 - и.п.	2-4 раза	ноги поднимать на 45, в коленях не сгибать
13. Тоже	1 - сесть без помощи рук 2 - и.п.	8-10 раз	дыхание произвольное
14. Лежа на боку	1 - приподнять одну ногу 2 - присоединить др. 3 – держать, 4 - и.п.	по 5-6 раз на каждом боку	дыхание произвольное, удерживаться в и.п.
15. Упражнения на дыхание, расслабление			
16. Проверка осанки перед зеркалом			
17. Игра специального назначения			

Все упражнения направлены на закрепление правильной осанки, укрепление мышечного корсета (мышц спины и брюшного пресса).

Упражнения выполняются с маленькой амплитудой, в медленном и среднем темпе.

Статические и динамические упражнения выполняются в чередовании с упражнениями на расслабление, восстановление дыхания и самовытяжение.

### Упражнения ЛФК при сколиотической осанке

Упражнения	Коррекционные задачи	Методические указания
1. Игра «Стой прямо». Играющие стоят спиной к стене, касаясь пятками, икроножными мышцами, плечами, затылком. Делают шаг вперед с правильной осанкой, затем шаг к стене; тоже с закрытыми глазами.	Развитие внимания, памяти, выработка правильной осанки путем мышечно-суставного чувства. Добиваться непринужденного стояния у стены.	Плечи расправить, голова прямо, живот втянуть.
2. Игра «Иди прямо». Играющие идут с правильной осанкой с работой рук. Затем ходьба - руки за голову, руки в стороны, ладонями вверх.	Закрепление навыка правильной осанки в ходьбе.	Плечи расправить, голову не опускать, смотреть вперед.
3. Упражнение «Пропеллер». Вращение прямыми руками вперед - назад.	Укрепление мышц спины и верхнего плечевого пояса.	Вращения выполнять медленно, кисти сжаты в кулаки.
4. Упражнение «Палочка - игралочка» И.п. - ноги на ширине плеч, палка внизу; 1 - палка вверх; 2 - на плечи; 3 - вверх; 4 - и.п.	Укрепление мышц спины, верхнего плечевого пояса.	Палку держать прямо, темп выполнения средний, стопы ставить параллельно.
5. И.п. - то же, 1 - присесть, руки вверх, колени развести; 2 - и.п.	Укрепление мышц спины, верхнего плечевого пояса и мышц нижних конечностей	Колени разводить в стороны, пятки не отрывать от пола, руки прямые.
6. Упражнение «Стрелочка».	Упражнение на	Голова смотрит

Играющие лежат на животе, руки вытянуты вперед, ладони соединены, ноги вместе, носки оттянуты.	самовытяжение.	вниз. После этого обязательно расслабление.
7. Упражнение «Крокодильчик заснул» Дети лежат на животе, руки и ноги свободно, глаза закрыты.	Упражнение на расслабление.	Мышцы расслабить.
8. Упражнение «Лесенка». И.п. - лежа на животе, руки под подбородком; 1 - поднять прямые ноги; 2 - развести в стороны; 3 - соединить; 4 - и.п.	Укрепление мышц спины, ягодиц и мышц нижних конечностей	Ноги высоко не поднимать, колени не сгибать, носки оттянуты.
9. Упражнение «Чебурашка». И.п. - лежа на животе, руки за головой; 1 - вдох, локти развести в стороны; 2 - и.п.	Упражнение на восстановление дыхания	Вдох - носом, выдох - рот «трубочкой», голова смотрит в пол.
10. Упражнение «Ножницы». И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища; 1-4 - скрестные движения руками.	Укрепление мышц груди и верхних конечностей.	Руки прямые, темп выполнения средний.
11. И.п. - то же. 1-4 - скрестные движения ногами.	Укрепление мышц брюшного пресса и нижних конечностей.	Ноги прямые, высоко не поднимать.
12. И.п. - то же. 1-4 - скрестные движения руками и ногами одновременно.	Укрепление мышц верхнего плечевого пояса, брюшного пресса и мышц нижних конечностей.	Руки и ноги не сгибать.
13. Игра «Стульчик» И.п. - лежа на спине, руки за головой; 1 - поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 - присоединить левую; 3 - опустить правую; 4 - опустить левую.	Укрепление мышц брюшного пресса.	Локти прижаты к полу, ноги согнуты в коленях под углом 50°, колени не разводить. В конце упражнения «стульчик»



		становится «мягким», ноги в коленном суставе расслабить.
14. Упражнение «Крылья большой птицы» И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища; 1 - вдох, руки вверх; 2 - выдох, и.п.	Восстановление дыхания.	Руки скользят по полу.
15. Упражнение «Балерина». И.п. - лежа на животе, руки под подбородком; 1 - поднять правую ногу, согнутую в колене вверх; 2 - присоединить к ней левую ногу; 3 - опустить правую; 4 - опустить левую.	Укрепление мышц спины и ягодиц.	Нога согнута в колене под углом 50°, носки оттянуты вверх.
16. Упражнение «Самолет». И.п. - лежа на животе, руки под подбородком; 1-3 - руки в стороны, приподняться, держать; 4 - и.п.	Укрепление мышц спины, верхнего плечевого пояса, ягодиц и мышц нижних конечностей.	Голова смотрит вниз, спину не прогибать, руки строго в стороны.
17. Игра «Тряпочка». Играющие лежат на спине, руки и ноги свободно, глаза закрыть.	Упражнение на расслабление.	Руки и ноги расслабить.
18. Упражнение «Солдатики». И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища; 1- правая нога вверх; 2-4 - растянуться; 5 - поменять руки, 6-8 - растянуться.	Упражнение на самовытяжение.	Поясница касается пола.
19. Упражнение «Велосипед». И.п. - лежа на спине, руки за головой; 1-4 - вращение ногами вперед; 5-8 - вращение ногами назад.	Укрепление мышц брюшного пресса.	Темп выполнения медленный, ноги высоко не поднимать.
20. Упражнение «Полумостик». И.п. - лежа на спине, руки	Укрепление мышц брюшного пресса.	Спину не прогибать, подбородок


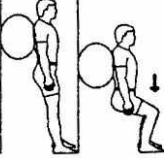
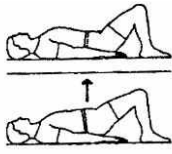

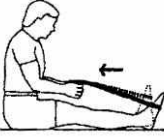
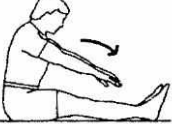

согнуты в локтях, кисти сжаты в кулаки, ноги согнуты в коленях; 1 - приподнять живот, 2 - и.п.		прижат к груди, колени не разводятся.
21. Упражнение «Неваляшка». И.п. - лежа на спине, руки в стороны, ладонями вверх; 1 - сесть без помощи рук, сгруппироваться, руками обхватить колени; 2 - и.п.	Укрепление мышц брюшного пресса.	Стараться сесть без помощи рук.
22. Упражнение «Шарик». И.п. - лежа на спине, правая рука на груди, левая на животе; 1 - вдох - надуть живот, 2 - выдох - и.п.	Диафрагмальное дыхание.	Вдох - носом; выдох - рот «трубочкой».
23. Упражнение «Сядем по-турецки». И.п. - сидя по-турецки, руки на коленях; 1 - вдох, потянуться вверх макушкой; 2 - выдох, и.п.	Упражнение на восстановление дыхания и выработку правильной осанки.	На вдохе тянуться вверх, выдох расслабление.
24. Игра «Зернышко». Ребенок калачиком свернулся, сжался, но вот пригрело солнышко, полил дождик, «зернышко» зевает широко, с удовольствием начинает двигаться, затем медленно потягивает, ножки-корешки и ручки-расточки и начинает поворачиваться, поднимаясь росточками к солнышку.		
25. Игра «Пронеси и не урони». Ходьба с грузом на голове.	Выработка правильной осанки, путем мышечно-суставного чувства.	Плечи расправить, смотреть вперед, живот втянуть.

**Комплекс корригирующей гимнастики для детей с нарушением осанки на фитоболах под музыку (5-7 лет).**

<i>И.П.</i>	<i>Содержание упражнения</i>	<i>Кол-во повторений</i>	<i>Методические указания</i>
1. Звучит спокойная музыка			
2. Ходьба с носка на пятку, руки на поясе.			
3. Ходьба на носках с одновременным подниманием рук вверх.			
4. Сидя на мяче, руки на коленях	медленное покачивание на мяче (вверх- вниз)	10-12 раз	следить за осанкой, колени согнуты под прямым углом
5. Сидя на мяче, руки опущены вниз	1 - поднять плечи вверх 2- и.п.	6-8 раз	следить за осанкой, голова смотрит вперед
6. Сидя на мяче, руки опущены вниз, вдоль туловища	1 - руки к плечам 2 - за голову 3 - в стороны 4 - и.п.	6-8 раз	то же
7. Сидя на мяче, руки на поясе, покачиваясь	1 - правая рука выпрямлена в сторону 2 - левая рука в сторону 3 - правую руку положить на левое плечо 4 - левую руку - на правое плечо 5 - одновременно развести 6 - поставить руки на пояс	3-4 раза	следить, чтобы при подъеме дети не сгибали руки и делали упражнение в такт музыки
8. Звучит медленная спокойная музыка			
9. Расслабление позвоночника			
10. Лежа на спине, голова на мяче, руки положить на мяч, упор на ноги	медленное покачивание на спине	7 раз	следить за полным расслаблением
11. Сидя на мяче, руки на поясе, упор ногами	1 – покачивание 2 - наклон в правую сторону, коснуться ладошкой пола 3 - покачивание в и.п. 4 - наклон в левую сторону 5 – покачивание 6 - и. п.	6 раз	при касании пола рукой спину не сгибать
12. Лежа, мяч под животом, упор на руки ноги вместе	1 - ходьба на руках вперед 2 - назад на свое место	8 раз	голова смотрит вперед
13. Сидя на мяче колени согнуты,	1 - руки поставить сзади на мяч, ноги врозь, колени	10-12 раз	точно сгибать и разгибать ноги,

руки на коленях	выпрямить		осанка прямая, голова смотрит вперед
14. Сидя на мяче, упор рук сзади на мяче	1 - поднять вверх правую ногу до полного выпрямления колена 2 - опустить 3 - поднять левую ногу 4 - опустить	6 раз	при выполнении упражнения не сгибать локти
15. Сидя на мяче, руки на бедрах	прыжки с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной	8-10 раз	при выполнении делать глубокий вдох через нос, задержать дыхание и выдох через рот
16. Сидя на мяче, руки на коленях	1 - руки в стороны, делать движение «фонарики», поднимая их вверх - вдох 2 - и. п. - выдох	4-6 раз	упражнение на восстановление дыхания
17. Игра «Прилипала»			

## Комплекс лечебной гимнастики для детей с церебральным параличом при посттравматическиж порезах.

	<p>И.п. - о.с. перед возвышенностью          1 - встать одной ногой (поврежденной) на возвышенность, руки свободно          2 - и.п.</p>
	<p>И.п. - о.с., спина прижимает фитбол к опоре          1 - полу присед, мяч прижат          2 - и.п.</p>
	<p>И.п. - лежа на спине, ноги согнуты, руки вдоль туловища, груз на животе          1 - приподнять туловище          2 - и.п., поясницу прижать к полу</p>
	<p>И.п. - лежа на животе, руки под подбородком, ноги согнуты в коленях под прямым углом          1 - ноги вправо          2 - и.п.          3 - ноги влево          4 - и.п.</p>
	<p>И.п. - сидя, ноги вытянуть, резиновый бинт в руках вокруг стопы (поврежденной)          1 - носок вниз, бинт тянуть на себя          2 - и.п.</p>
	<p>И.п. - о.с. перед стеной          1 - шаг вперед, упор ладонями в стену          2-3 - толкать «тазом» вперед          4 - и.п., тоже другой ногой</p>
	<p>И.п. - сед, ноги согнуты, стопы повернуты друг к другу          1 - наклон вперед, вниз к носкам          2 - и.п.</p>
	<p>И.п. - сидя, ноги вытянуты          1- наклон вперед          2 - и.п.</p>
	<p>И.п. - стойка на одном колене, руки на колене          1 - руки вперед          2 - и.п.          тоже поменять ноги</p>

	<p>И.п. - стоя у гимнастической стенки или опоры, руки держатся за стенку  1 - поднять одну ногу, подтянуться на руках вверх  2 - тоже другой ногой</p>
	<p>И.п. - сидя на стуле, ноги вместе  1 - поднять носок вверх  2 - и.п.  тоже другой ногой</p>
	<p>И.п. - лежа на боку, здоровая нога согнута, поврежденная прямая  1 - поднять прямую (поврежденную) ногу вверх  2 - и.п.</p>
	<p>И.п. - лежа на боку, одна нога на полу, другая на возвышенности  1 - приподнять ногу вверх, которая была на полу, под прямым углом  2 - и.п.  И.п. - лежа на боку, ноги согнуты в коленях под прямым углом  1 - поднять ногу вверх, вторая нога прижата к полу  2 - и.п., тоже другой ногой</p>
	<p>И.п. - лежа на животе, одна нога прямая, другая согнута в колене, вокруг нее резиновый бинт  1 - положить ногу на пол с сопротивлением  2 - и.п., тоже другой ногой</p>
	<p>И.п. - о.с.  1 - шаг вперед, руки внизу, неглубокий выпад  2 - и.п., тоже другой ногой</p>
	<p>И.п. - о.с.  1 - полу присед  2-3 - держать  4 - и.п.</p>
	<p>И.п. - стойка одной ногой на возвышенности боком, руки вдоль туловища  1 - взойти на возвышенность  2-3 - стоять  4 - и.п. поочередно каждой ногой.</p>

## **Комплекс лечебной гимнастики с обручем – «пилатес ринг» (для детей с ограниченными возможностями с диагнозом ДЦП)**

Дозировка упражнений регулируется в соответствии с имеющими нарушениями и возможностями детей.

1. и.п. - лежа на спине, обруч перед грудью
  - 1 - поднять руки вверх, выпрямить в локтях
  - 2 - и.п.                      6-10 раз
2. и.п. - то же
  - 1 - руки вверх - вперед.
  - 2 - сжать обруч
  - 3 - руки вверх. За голову
  - 4 - сжать обруч (кто не может, сделать попытку)
  - 5 - руки вперед
  - 6 - и.п.                      4-8 раз
3. и.п. - лежа на животе, руки вытянуты, обруч в руках
  - 1 - приподнять туловище и руки
  - 2 - и.п.                      6-8 раз
4. и.п. - то же
  - 1 - приподнять ноги ( в коленях не сгибать)
  - 2 - и.п.                      6-10 раз
5. и.п. - лежа на спине, обруч перед грудью
  - 1 - руки с обручем вперед - вверх, ноги подтянуть к животу, пальчиками ног захватить обруч
  - 2-3 - держать
  - 4 - и.п.                      6-12 раз
6. и.п. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях. Слегка расставлены. Обруч между ног
  - 1 - сжать обруч коленями, придерживая руками
  - 2 - и.п.                      6-12 раз (усложнение: держать, сколько могут, медленно считая, затем расслабление, потрясти ногами, подняв их вверх)
7. и.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, прижаты к животу, пальцами ног захватить обруч
  - 1 - ноги выпрямить в верх, не отрывая пальцев ног от обруча
  - 2-3 - держать
  - 4 - и.п.                      6-8 раз.
8. и.п. - стоя, обруч перед грудью в согнутых руках
  - 1- с силой сжать обруч
  - 2 - отпустить. Вернуться в и.п.
  - 3-4 - руки с обручем за голову
  - 5 - сжать обруч

6 - отпустить

7 - 8 - вернуться в и.п.

9. и.п. - то же, руки согнуты в локтях на уровне брюшного пресса, обруч в руках

1 - сжать обруч

2 - отпустить

3 - 4- перенести руки с обручем за спину на уровне поясницы

5 - сжать обруч

6 - отпустить

7-8 - вернуться в и.п.

10. и.п. - сидя, упор руками сзади, ноги вытянуты с опорой на пятки. Обруч надеть на стопы

1-е усилием попытаться развести ноги

2 - и.п.

3-4 - отдых

5- развести ноги

6 - и.п.

7-8 - отдых

11. игровые упражнения с бегом, прыжками, перепрыгиваниями, перекатами.

Примечание: все упражнения выполняются в чередовании с отдыхом, дыхательными упражнениями и релаксацией.



**Рисунок 1.** Разгрузка и вытяжение позвоночника (сочетание разгрузки позвоночника с вытяжением его по оси).

**Рисунок 2.** а) Вис на гимнастической лестнице с отведением нижних конечностей в одну сторону (используется при поясничном сколиозе). При правостороннем поясничном сколиозе ноги и таз отводятся вправо; при левостороннем – влево.

б) Вис на гимнастической лестнице с захватом рейки на разной высоте.

**Рисунок 3.** Смешанный вис на подколениках на наклонной плоскости.

**Рисунок 4.** Из положения на рисунке сесть без помощи рук. Сильное упражнение для мышц брюшного пресса (при этом избегается активная работа сгибателей бедра при лордозе).

**Рисунок 5.** Балансирование на мяче. Развивает координацию и вырабатывает правильную осанку, укрепляет мышцы стопы.

**Рисунок 6.** Балансирование с легким предметом на голове. Балансирование на правой и левой ноге вырабатывает правильную осанку и является корригирующим упражнением при сколиозах (правосторонний – балансировать на левой ноге, при левостороннем – на правой ноге).

**Рисунок 7.** Укрепление разгибателей спины с одновременной коррекцией плечевого пояса, является корригирующим при сколиозах. Верхний конец палки захватывает рука на стороне вогнутости сколиоза и опущенного плеча. Правосторонний грудной сколиоз – левая рука вверх.

**Рисунок 8.** Сближение лопаток с прогибом в грудном отделе. Упражнение для укрепления межлопаточных мышц.

**Рисунок 9.** Упражнение для мышц брюшного пресса. Ноги фиксированы. При нефиксированных ногах нагрузка возрастает.

**Рисунок 10.** «Насос» лежа. При симметрическом исполнении упражняет косые мышцы живота и мобилизует позвоночник во фронтальной плоскости; при несимметричном – корригирует тотальный сколиоз с вершиной в грудном отделе.

**Рисунок 11 (а, б, в, г).** Глубокое положение. Плечевой пояс ниже тазового, максимально опущен. Локализация шейных и грудных позвонков. Комбинирование упражнения при кругловогнутой спине.

**Рисунок 12.** Мобилизация позвоночника в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Максимально выгнуть кверху весь позвоночник, живот подобрать. Голову нагнуть к правому колену. Затем сдвинуть колени вместе и сделать «седло», после чего выдвинуть вперед левое колено и повторить движение.

**Рисунок 13.** Сагиттальная мобилизация «седло» стоя на месте, максимально прогнуть книзу весь позвоночник, голову откинуть назад, взгляд вверх, чередовать прогибание и выгибание позвоночника.

**Рисунок 14.** Фронтальная мобилизация. Горизонтальное ползание с круговым размахом руки. На рисунке показан момент заканчивающегося размаха, позвоночник в тотальной дуге вправо, правая половина грудной клетки расширена – «вдох». При симметрическом (двухстороннем) выполнении это упражнение хорошо развивает грудную клетку и мышцы плечевого пояса. При несимметрическом – корригирует тотальный сколиоз; вершина – ниже-грудной отдел.

**Рисунок 15.** Укрепление затылочных мышц лежа на спине и лордозирование верхне-грудного и шейного отделов позвоночника. Назначается как корригирующее упражнение при сутулости и круглых спинах.

**Рисунок 16.** Общеукрепляющие упражнения в положении разгрузки. Вес туловища удерживается напряжением ягодичных мышц и мышц разгибателей спины, руки проделывают движения.

а) чередование подъема и опускания туловища;

б) используется при всех видах деформации позвоночника;

в) упражнение на высокой гимнастической скамейке или на массажном столе – «плавание», тренировка статической выносливости мышц разгибателей спины, работа мышц плечевого пояса. Руки выполняют движения плавания стилем брасс. Назначается при всех видах сколиозов и нарушениях осанки.

г) упражнение «бокс» – аналогичное «плаванию».

**Рисунок 17.** Прогибание грудного кифоза. Прогибание вершины кифоза с давлением на медицинбол. Назначается при фиксированных формах круглой спины, при сколиозах 1-II степени. При кругловогнутой спине таз следует приподнимать, чтобы не увеличивать поясничный лордоз.

**Рисунок 18.** Игра с медицинболом (1 кг), укрепляющая разгибатели. «Горячий мяч». Позвоночник в положении разгрузки. Одновременно при этой игре тренируется выносливость, внимание, быстрота реакции, глазомер. Игру можно усложнить, введя несколько мячей. Мяч оттолкнуть от себя к соседу.

**Рисунок 19.** Укрепление мышц разгибателей бедра. Назначается как корригирующее упражнение при поясничных лордозах. Лежа на животе, поочередное поднятие выпрямленных в коленном суставе ног, другая нога упирается в пол. Упражнение для больших ягодичных мышц, а также для двуглавой мышцы бедра, перепончатой и полусухожильной.

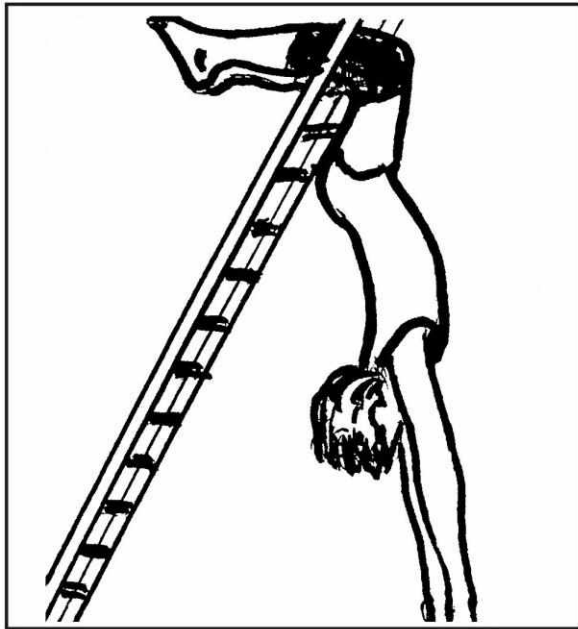


Рис. 1

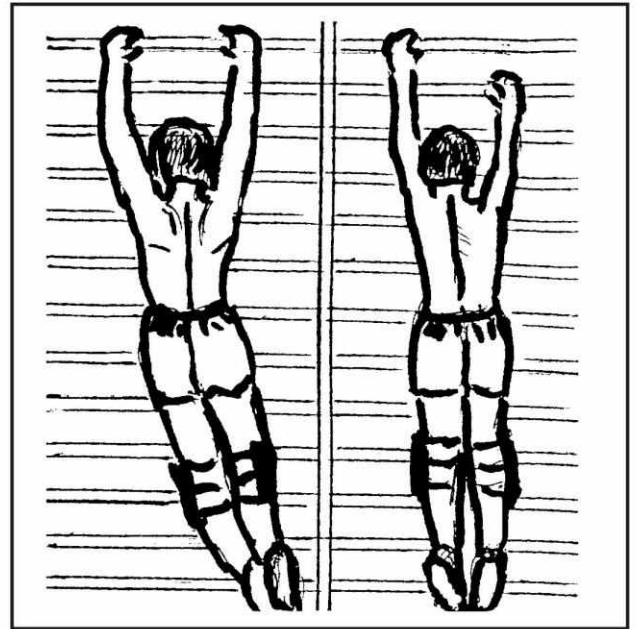


Рис. 2, а

Рис. 2, б

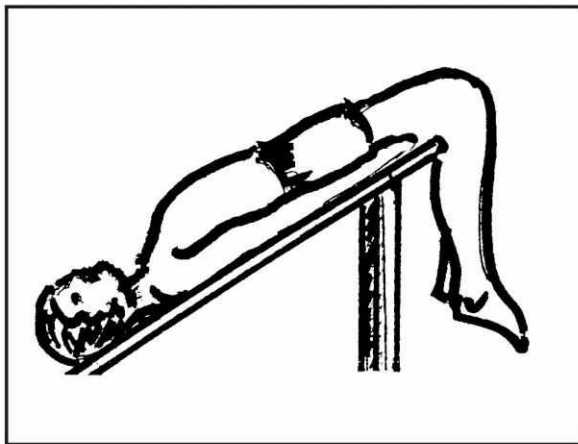


Рис. 3

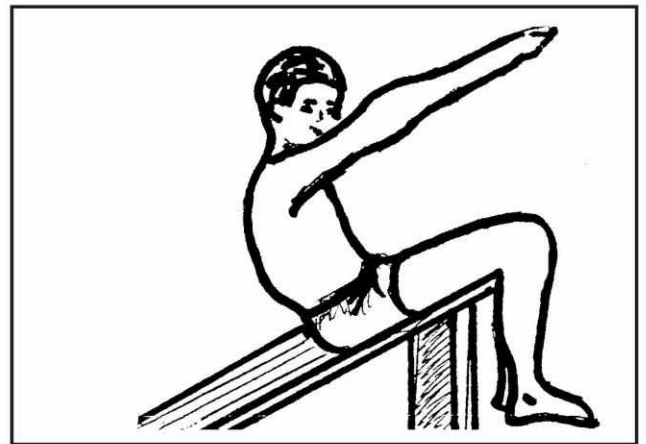


Рис. 4

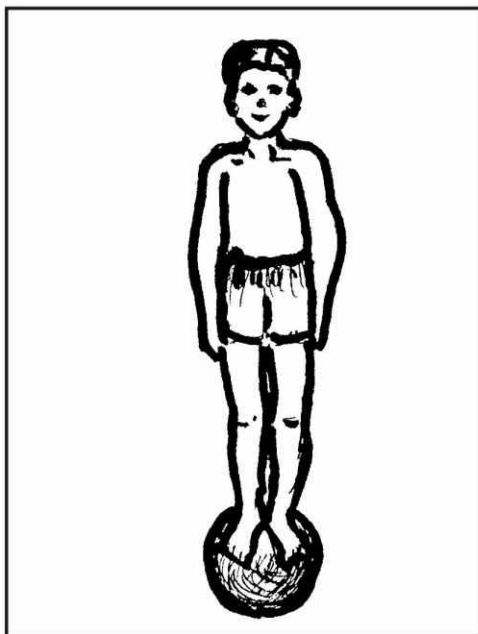


Рис. 5



Рис. 6

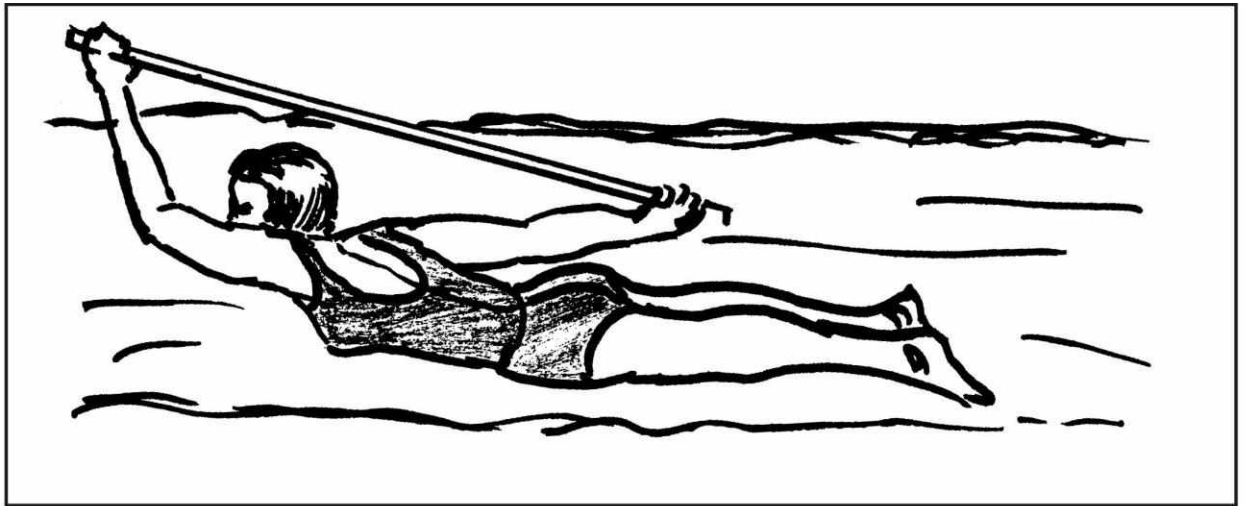


Рис. 7

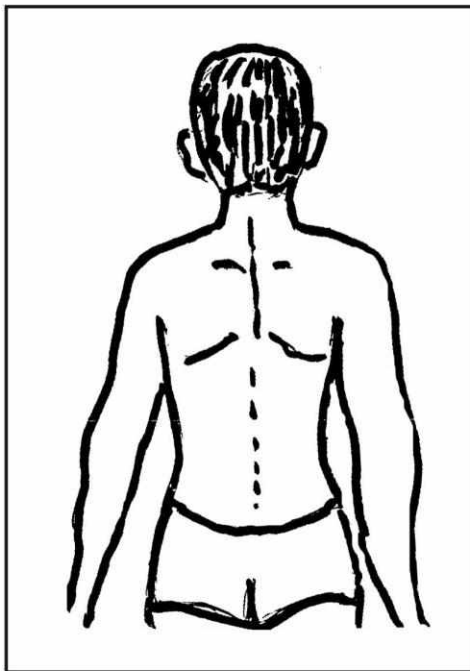


Рис. 8

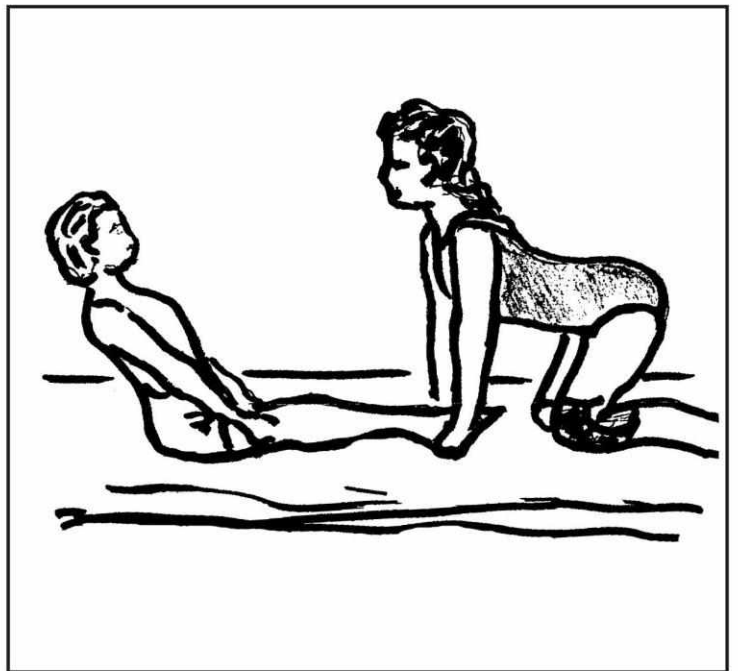


Рис. 9

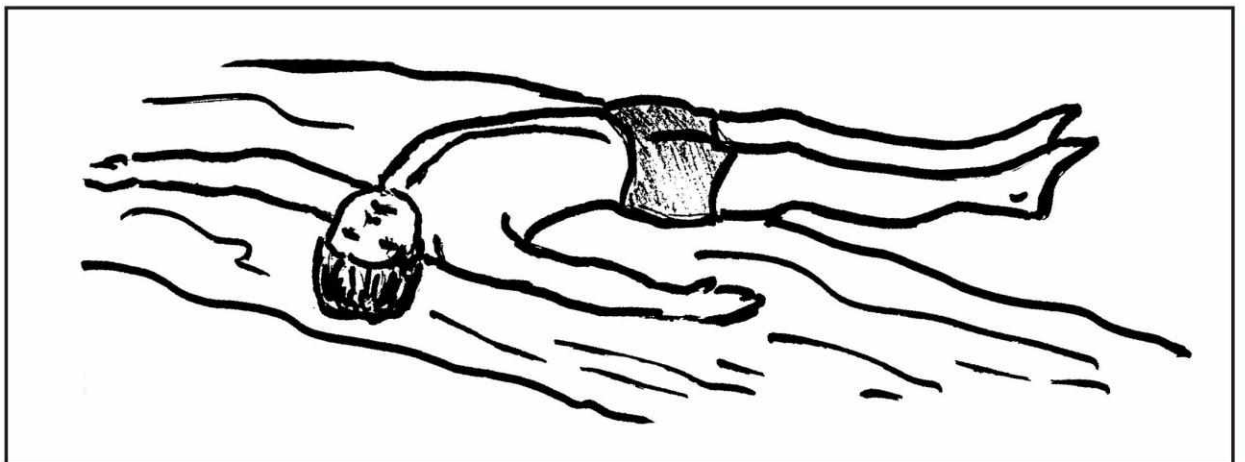


Рис. 10

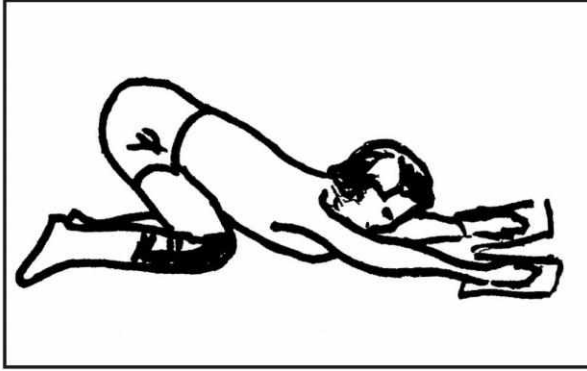


Рис. 11, а

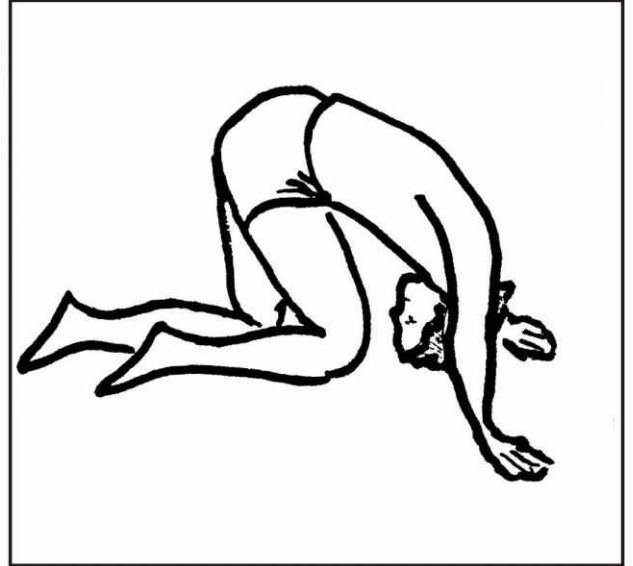


Рис. 12

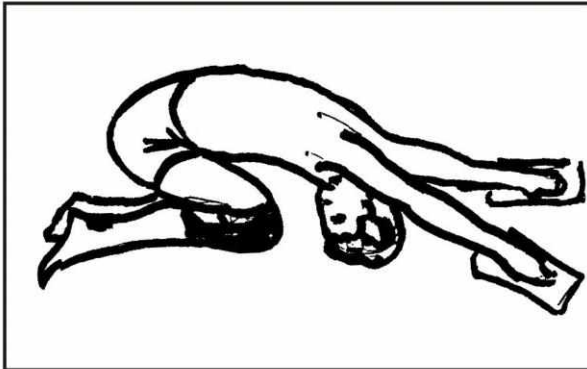


Рис.11, б

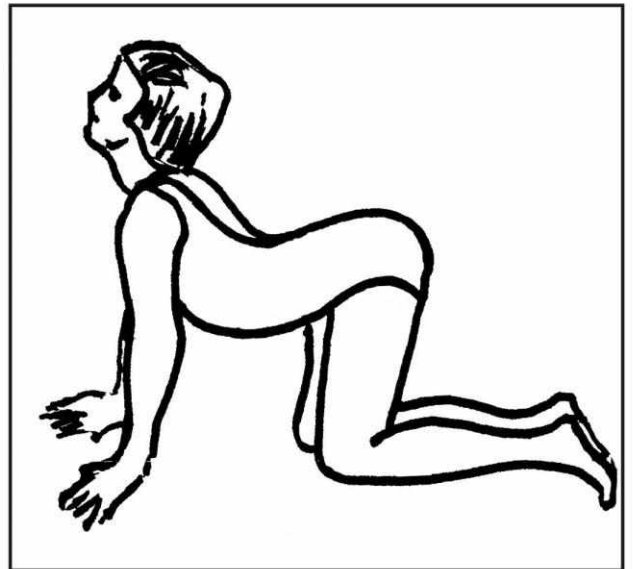


Рис. 13

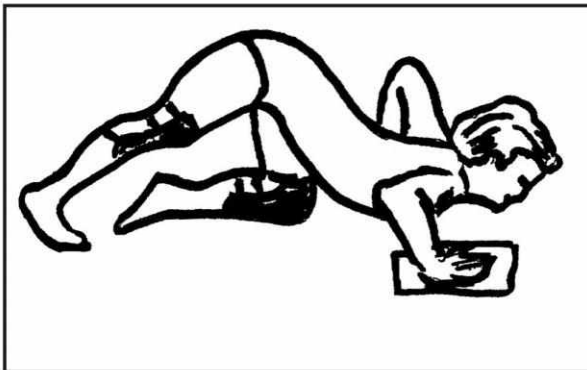


Рис. 11, в

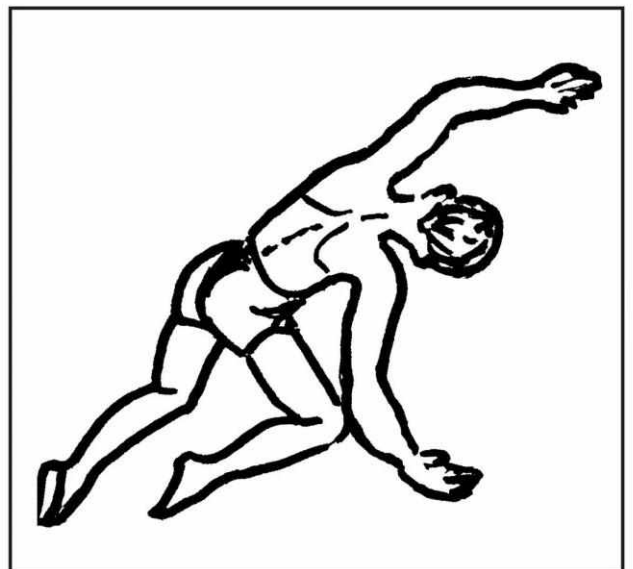


Рис. 14

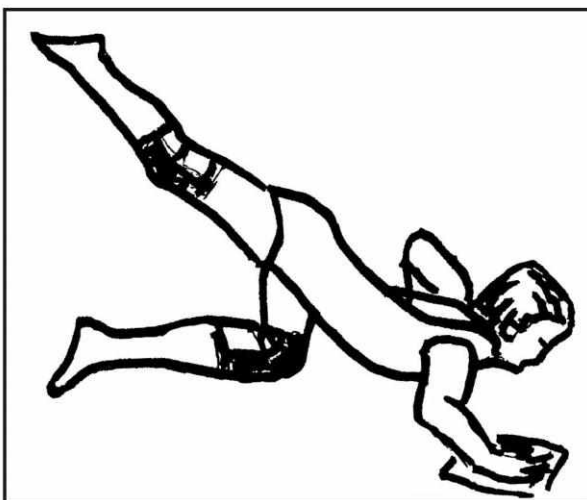


Рис. 11, г

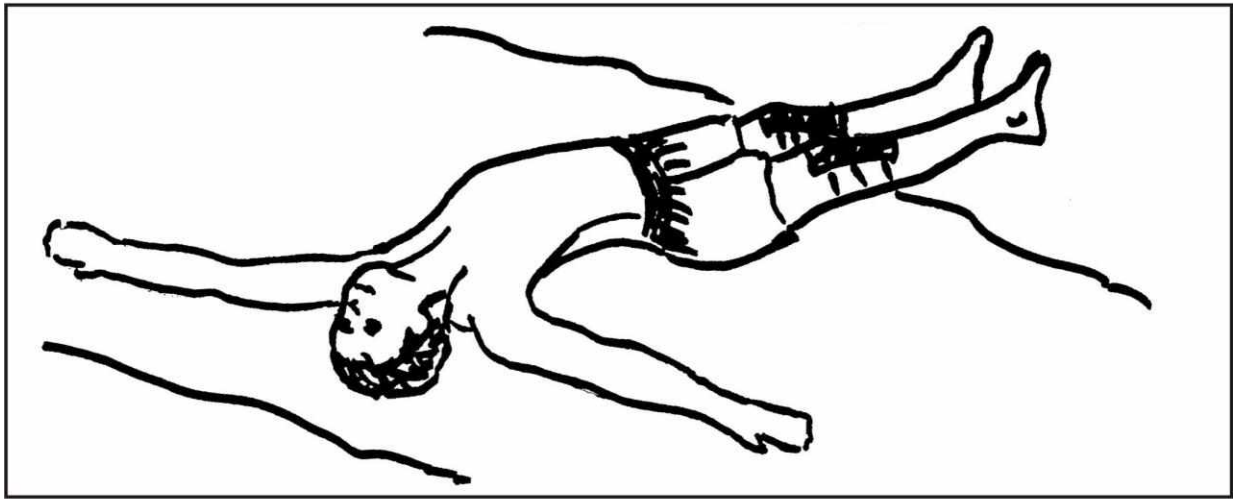


Рис. 15

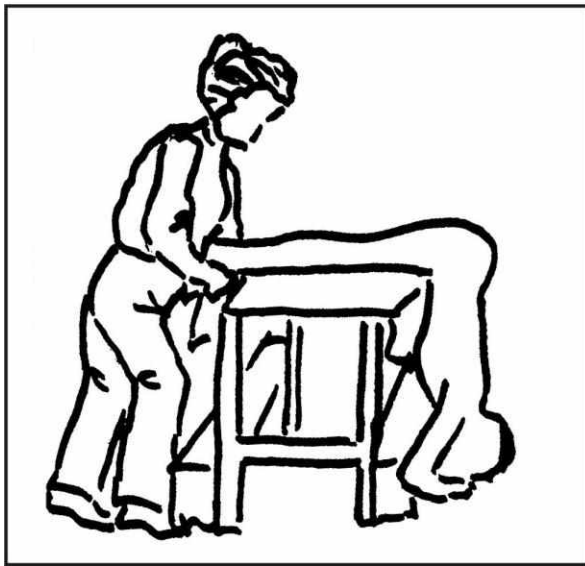


Рис. 16, а

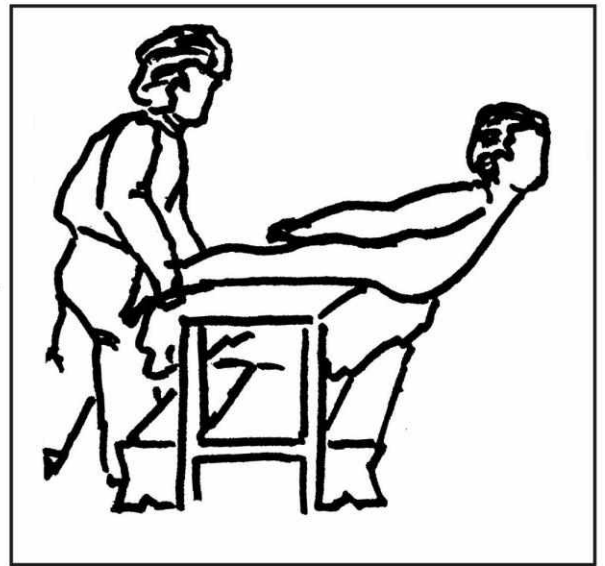


Рис. 16, б

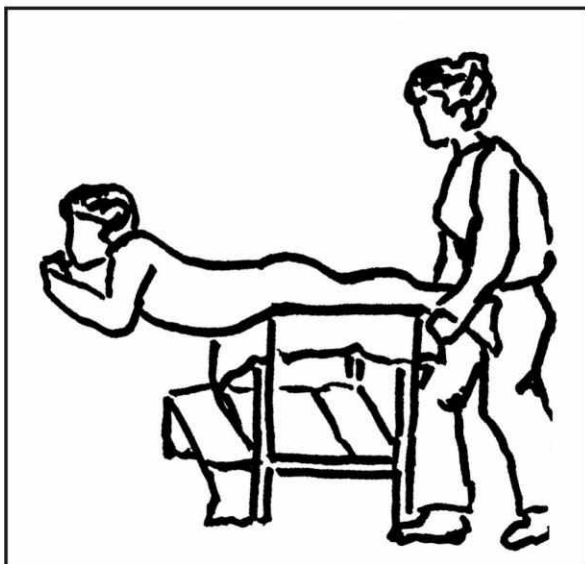


Рис. 16, в

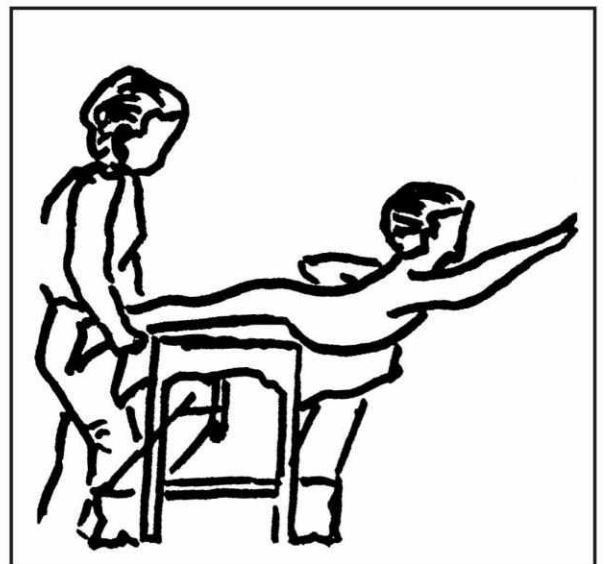


Рис. 16, г





Рис. 17

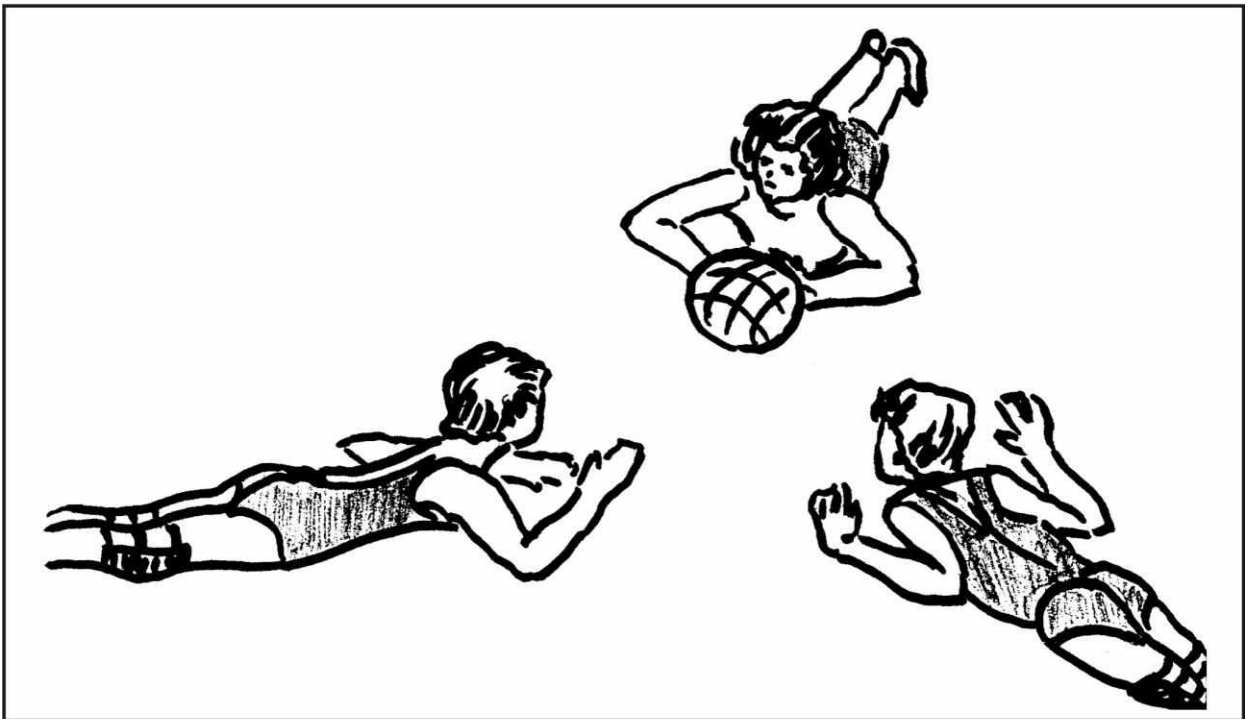


Рис. 18

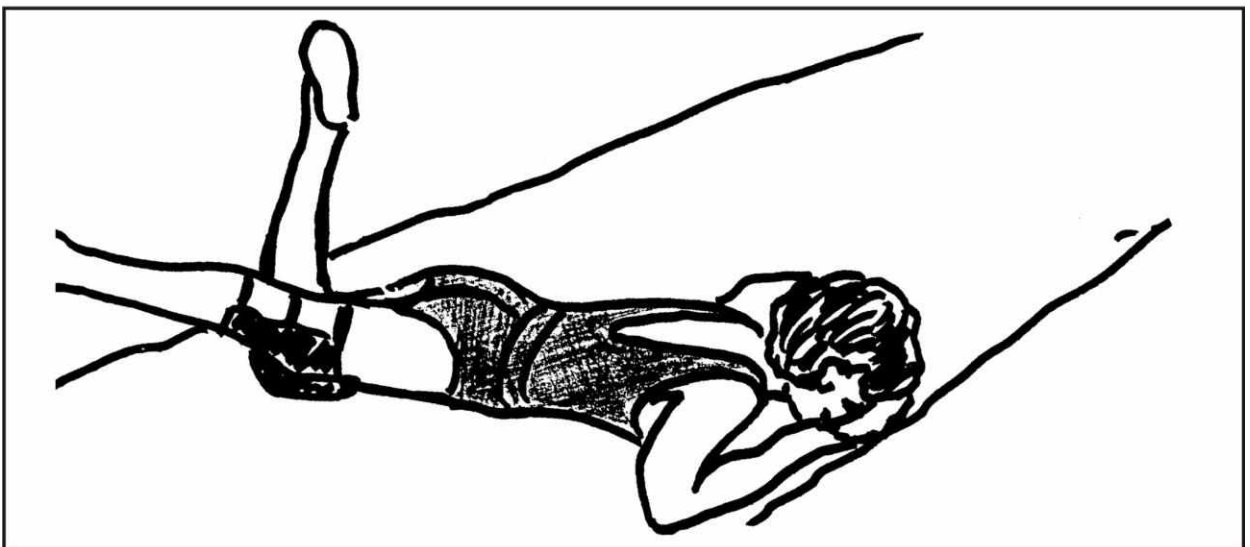


Рис. 19

**Комплекс  
лечебной гимнастики для детей с гемипорезами верхних и  
нижних конечностей и ДЦП.**

(количество упражнений дозируется в соответствии с возрастом, возможностями и нарушениями ребенка. Детям, имеющим порезы, постоянно напоминать о том, чтобы рука была разогнута).

**Упражнения для рук (желательно выполнять в тьюторе)**

1. Махи руками в полном объеме (темп выполнения медленный и средний)
2. Упражнения «Пила» (поочередно руками)
3. Отжимания (пальцы кисти должны быть расправлены, упражнение считается выполненным, если локтевые суставы разогнулись полностью).

**Упражнения из и.п. «лежа на спине»**

1. и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища
  - 1 - левую руку согнуть в локтевом суставе
  - 2-3 - разогнуть, поднять кисть и раскрыть ладонь (если ребенок не может сам, помогает инструктор) то же правой рукой.
2. и.п. то же  
выполнять сед с упором на больную руку, проговаривая «щи нальем, щи прольем» с разворотом кисти вверх и вниз.
3. и.п. то же
  - 1 - руки вперед
  - 2 - поворот кистей ладонкой вверх
  - 3 - поворот кистей ладонкой вниз
  - 4 - и.п.
4. «Уши слона»  
и.п. - то же
  - 1 - поднять предплечья и кисти вперед вверх
  - 2 - кисти откинуть назад
  - 3 - вперед
  - 4 - и.п.
5. и.п. тоже
  - 1 - поднять ногу, согнутую в колени под углом 90 градусов
  - 2 - и.п.
  - 3 - то же другой ногой.
  - 4 - и.п.  
колени двигается строго вперед, не заваливаясь внутрь или наружу.
6. и.п. то же
  - 1 - приподнять таз вверх. Опираясь на плечи и пятку, при этом согнуть правую ногу под углом 90 градусов (нельзя допускать упор на затылок)
  - 2 - и.п.  
то же другой ногой.



7. и.п. то же
  - 1-3 - поднимать прямые ноги над полом под углом 90 градусов
  - 4 - и.п.
8. и.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях, выполняется в тугоре с грузом. Груз на передней поверхности бедер.
  - 1 - приподнять таз, упор на руки
  - 2 - и.п. Следить, чтобы угол на стопе был 90 градусов и меньше, но не больше.
9. упражнение с валиком.

И.п. - лежа на спине, валик под коленями, нога в тугоре, груз на голеностопном суставе

  - 1 - выпрямить ногу с грузом
  - 2 - и.п. то же на другую ногу
10. упражнение, лежа на животе

и.п. - лежа на животе, руки под подбородком

  - 1- прогнуться назад, руки в замок на ягодицы
  - 2 - и.п.
11. и.п. тоже
  - 1 - поднять ноги (прямые)
  - 2 - и.п.
12. упражнение «Лодочка»
13. упражнение на диске «здоровье» (вращения, «пяточки встречаются») упражнения выполняются в чередовании с упражнениями на дыхание и расслабление.

***Коррекционно-оздоровительная  
работа с детьми, имеющими диагноз  
ДЦП***

*Первый  
год обучения*



## ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Особенности развития детей. Возраст детей первого года обучения от 4 до 5 лет. В этом возрасте все дети, за редким исключением, способны самостоятельно передвигаться, однако у большинства из них равновесие и координация движений сформированы недостаточно. Навыками самообслуживания дети, как правило, не владеют.

Произвольная регуляция поведения практически отсутствует. Ребенок почти неспособен действовать по подражанию и особенно по словесной инструкции. Двигательная память развита еще очень слабо.

Дети легко отвлекаются, быстро устают, теряя при этом интерес к заданиям. Они не могут действовать согласованно, не умеют общаться друг с другом, проявляют слабый интерес к совместной игровой деятельности. Объем знаний и представлений об окружающем крайне беден.

Многие из детей еще недостаточно понимают обращенную речь, общение с окружающими ограничено несколькими отдельными словами или простыми предложениями.

### **Основными задачами физкультурных занятий являются:**

1) развитие и укрепление предпосылок для формирования основных движений (ходьбы, лазанья и ползания, бросания и захвата предметов с противопоставлением большого пальца остальным и под контролем зрения);

2) развитие начальных пространственных ориентировок в движении;

3) обучение произвольному началу и прекращению движений сигналу или словесной инструкции воспитателя;

4) развитие, самостоятельной двигательной активности. Занятия проводятся ежедневно. Длительность занятий 15-20 мин. Их можно проводить утром, но не раньше чем через 30 мин. после завтрака, или во второй половине дня сразу же после дневного сна (до полдника).

Для занятий группа в соответствии с тяжестью двигательных нарушений делится на две подгруппы. Желательно, чтобы подгруппа детей с более тяжелыми нарушениями была меньшей.

Воспитатель, готовясь к проведению занятий, получает от методиста лечебной физкультуры необходимые сведения о двигательных возможностях и специфических нарушениях каждого ребенка, согласовывает с ним план-конспект проведения занятий, подбирает необходимые пособия и игрушки, намечает расположение подгруппы и возможные варианты упражнений для каждого ребенка, а также определяет для себя виды помощи, которые будут необходимы отдельным детям.

Важной задачей воспитателя является необходимость обеспечить двигательную активность всех детей. Каждому ребенку с учетом его двигательных возможностей при общей фронтальной организации занятия предлагаются свои, доступные ему задания.

Фронтальные занятия чередуются с индивидуальными, во время которых один ребенок выполняет упражнения, а остальные отдыхают. Промежутки отдыха между упражнениями должны быть небольшими, чтобы

у детей не пропал интерес к занятиям.

Все дети должны участвовать в занятии с удовольствием и видеть результат своих двигательных усилий. Построения и перестроения в первые месяцы обучения не проводятся. Воспитатель стремится к тому, чтобы каждый ребенок запомнил свое место и основное исходное положение при выполнении тех или иных движений. Большая часть упражнений с детьми первого года обучения выполняется в положении лежа и сидя. Для этого перед началом занятий расстилаются коврики" или маты, расставляются стульчики. Для детей, которые с трудом ориентируются в пространстве и не могут запомнить своего места, расставляются ориентиры – кегли, кубики и т.п.

Постепенно, начиная со второго полугодия, с детьми сильной подгруппы проводятся простые построения – в линеечку, в пары, в круг.

У многих детей с церебральным параличом движения размашистые, неловкие. Поэтому при проведении упражнений детей надо располагать так, чтобы они не мешали друг другу.

Структура занятий. В каждом занятии условно выделяются вводная, основная и заключительная части.

Во вводной части старится задача организовать детей, привлечь их внимание и подготовить организм к выполнению основных движений. Для этого используются дыхательные упражнения, проводимые в положении лежа или сидя, упражнения на расслабление, а также наиболее доступные детям упражнения в положении лежа. Длительность вводной части 2 – 4 мин.

В основной части решается задача обучения ребенка новым движениям коррекцией тех или иных двигательных нарушений. Поэтому в этой части проводятся основные общеразвивающие и корригирующие упражнения. В первую очередь выполняют движения для головы, плечевого пояса, рук, затем туловища и ног. Особого внимания требует коррекция неправильных поз положений головы и конечностей. Каждое упражнение повторяется 3-4 раза. В основную часть занятий постепенно вводятся подвижные игры. Продолжительность основной части занятия 10 – 15 мин.

В заключительной части занятий ставится задача постепенного перехода от повышенной двигательной активности к спокойному состоянию и другим видам деятельности. С этой целью снова проводятся упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, а также упражнения на сохранение позы. Все занятия должны заканчиваться непринужденными, спокойными движениями. Длительность заключительной части 2 – 3 мин.

## **Упражнения в равновесии**

### **Примерное распределение упражнений в равновесии в основной части занятия**

#### **I квартал**

1. Поднимание стоп от пола и легкое сгибание ног из положения сидя на полу без опоры рук.

2. Ходьба между двумя линиями (ширина 30 см) для сильной подгруппы.

3. Сохранение равновесия в положении сидя при различных движениях головой (вверх, вниз, в стороны).

### **II квартал**

1. Ходьба между двумя линиями (ширина 30 см).

2. Сохранение равновесия в положении на коленях при различных движениях головой (вверх, вниз, в стороны)

3. Сохранение равновесия при переносе веса тела с одного колена на другое.

### **III квартал**

1. Ходьба между двумя линиями (ширина 30 см).

2. Ходьба на четвереньках по гимнастической скамейке – для сильной подгруппы.

3. Сохранение равновесия при переносе веса тела с одного колена на другое.

### **IV квартал**

1. Ходьба между двумя линиями (ширина 30 см).

2. Ходьба по доске, положенной на пол (ширина 25–30 см).

3. Ходьба с перешагиванием через различные предметы на полу.

Все упражнения на равновесие ввиду их некоторого однообразия проводятся в интересной для ребенка игровой форме с применением различных предметов и игрушек.

Тренировка равновесия, с одной стороны, увеличивает двигательный опыт ребенка, а с другой – развивает мышечные ощущения, на основе которых формируется контроль над произвольными движениями. Поскольку мышечные ощущения у детей с церебральным параличом в первые годы жизни крайне слабы, большую часть упражнений по развитию движений желательно проводить перед зеркалом.

Наряду с общеразвивающей и корригирующими упражнениями на физкультурных занятиях проводятся так называемые прикладные упражнения, которые также способствуют развитию основных движений: ходьбы, бега, прыжков, лазанья, метания.

Начальным моментом для развития равновесия является сохранение ребенком устойчивости в различных исходных положениях: сидя, стоя на четвереньках; стоя на коленях; стоя, ноги на ширине ступни; ноги в шаге; при различных движениях головой, а также при наклонах и поворотах туловища. Таким образом, во многих описанных выше упражнениях тренировались в том числе и функции равновесия.

Для развития равновесия используется и ряд специальных упражнений. Например, ребенок стоит на коленях, руки, вытянутые вдоль туловища, слегка отведены и повернуты наружу. Он переносит вес тела с одного колена

на другое. При этом он должен не садиться на пятки и руки его не должны касаться пола. Для некоторых детей может потребоваться помощь воспитателя в виде поддержки ребенка за локтевой сустав на той стороне, на которую перенесен вес тела; эту руку воспитатель поднимает вверх для облегчения выпрямления туловища с этой стороны.

Или другое упражнение. Ребенок сидит на полу без опоры рук. Чтобы избежать опоры на руки, ему можно дать игрушки. Поднимая стопы от пола и легко сгибая ноги, ребенок должен сохранять исходную позу и не падать назад. Взрослый следит, чтобы ноги ребенка были отведены и повернуты наружу.

Для тренировок равновесия также используется следующий прием. Воспитатель слегка подталкивает ребенка, который сидит на стуле, стоит на коленях или четвереньках; при этом он должен сохранить равновесие, не используя рук для поддержки. Важное значение имеет тренировка равновесия в ходьбе: детей учат ходить по прямой дорожке, намеченной мелом или выложенной шнурами на полу (ширина 20 см), перешагивать препятствия (канат, палочки, линии высотой не более 10 см).

Детей с развитыми моторными навыками учат ходить на четвереньках по гимнастической скамейке, по извилистому шнуру (1,5 – 2 м), между двумя линиями, шнурами, рейками, расстояние между которыми 20 – 30 см, не наступая на них. Затем детей учат пройти по доске, положенной на пол (ширина доски 20 – 30 см), и сойти с нее или встать на шнур на четвереньках, опираясь ладонями и ступнями («как медведь»), пройти до конца, выпрямиться и сойти со шнура.

Вначале все эти упражнения дети выполняют очень неуверенно, идут приставным шагом, смотрят вниз, чрезмерно сильно балансируют руками. Постепенно они научаются идти переменным шагом, прямо держа голову и смотря вперед. Чтобы дети не смотрели под ноги, в конце доски или шнура, по которому идет ребенок, на уровне его глаз, но ни в коем случае не выше мешается какой-либо ориентир – игрушка, шарик, флажок.

Важно научить детей подниматься на различные предметы, например на доску, куб. Некоторых детей воспитатель поддерживает за руку, подбадривает их. Во время упражнений на равновесие не надо давать дополнительные задания, например держать руки в стороны, пусть дети свободно балансируют руками.

Для детей первого года обучения наибольшее значение имеют упражнения по развитию ходьбы, ползания, лазанья и перелезания, а также упражнения с мячом. Занятия проходят в игровой форме с использованием различных предметов: мячей, флажков, игрушек, обручей и т. п. Игровые упражнения с предметами имеют особое значение для детей с церебральным параличом, так как они способствуют развитию функции захвата и удержания предметов, что составляет основу предметно-практической деятельности. Кроме того, эти упражнения развивают мышечные ощущения в руках, формируют интерес к предметам и игрушкам, учат использовать их по назначению, т. е. способствуют развитию произвольной психической

деятельности.

Исключительно важное значение имеют также подвижные игры, которые, с одной стороны, являются средством всестороннего развития и воспитания дошкольников с церебральным параличом, а с другой – помогают преодолевать гипокинезию – малую двигательную активность, которая неблагоприятно влияет на растущий организм ребенка. В подвижной игре закрепляются различные навыки движений, развивается быстрота, ловкость, мышечная сила.

Упражнения в основных движениях и подвижные игры, так же как и общеразвивающие и корригирующие упражнения, проводятся во второй, основной части занятий.

Первостепенное значение на первом году обучения имеют упражнения в ходьбе. Дети с церебральным параличом ходят неустойчиво, у них отсутствует согласованность в движениях рук и ног, многие дети ходят вынося вперед одноименные руку и ногу, или руки у них вообще не принимают участия в движении. Для удержания равновесия они широко расставляют ноги, производят ряд вспомогательных движений руками (разводят их в стороны, заводят за спину, отводят в стороны и вверх), раскачиваются из стороны в сторону, шаркают ногами.

Дети со спастической диплегией ходят прижав руки к груди или напряженно вытянув их в стороны, плечевой пояс и шейная мускулатура напряжены, туловище несколько наклонено вперед, колени полусогнуты и соединены бедра приведены и повернуты вовнутрь. Они затрудняются в движении ноги вперед, в связи с чем длина шага укорочена; постановка стопы на опору осуществляется без переката с пятки на носок, ребенок опирается преимущественно на пальцы.

В упражнениях по развитию ходьбы воспитатель постепенно подводит детей к правильным и экономным движениям. Он следит, чтобы дети при ходьбе не опускали голову и не смотрели вниз на ноги и в то же время не закидывали ее назад. Умение при ходьбе смотреть вперед формируется постепенно при помощи специальных упражнений и, игр, например игры «Придем к куклам в гости».

Важно научить детей при ходьбе поднимать ноги, а не волочить их по полу. Для этого используются специальные упражнения с пёрёступанием линий, кубиков и т. п. Детей учат свободно двигать руками во время ходьбы.

Важно, чтобы упражнения в ходьбе были не самоцелью, а фрагментом какого-либо целенаправленного действия или игры.

Для совершенствования навыка ходьбы без опоры детей с церебральным параличом, особенно с атонически-астатической его формой, необходимо упражнять в ограничении боковых раскачиваний туловища и широкой расстановки стоп, используя для этого, дорожку с ограниченной шириной. Одновременно применяют описанные выше упражнения на равновесие.

При правильной ходьбе линия опоры проходит через пятку и второй палец ноги, что определяет приподнимание внутреннего края стопы,



умеренное расставление стоп и параллельные их движения.

У детей с церебральным параличом линия опоры проходит в основном, через передний и внутренний отделы стоп в области большого пальца. В связи с этим ребенок опирается на пальцы, цепляясь ими об пол, а внутренний отдел стопы опущен. Таким путем формируется неправильная эквино-вальгусная установка стоп (опора на передне-внутренний их отдел).

В некоторых случаях линия опоры проходит через пальцы и наружный отдел стопы. В этих случаях опущен наружный отдел стопы, формируется эквино-варусная установка стоп (опора на передне-наружные отделы стоп).

Для формирования правильной линии опоры полезна ходьба по ребристой доске, вдоль каната (босиком). Дети наступают на канат таким образом, чтобы пятки находились на полу, а передний край стопы – на канате, передвижение осуществляется боковым шагом.

Развитию правильной спорности стопы и укреплению ее свода также способствует ходьба по гимнастической лестнице.

Перед проведением упражнений в ходьбе воспитатель получает рекомендации от врача и методиста лечебной физкультуры относительно конкретных упражнений для каждого ребенка. Кроме того, некоторым детям с церебральным параличом рекомендуется развивать начальные навыки ходьбы только в специальной обуви.

Как уже отмечалось, упражнения по развитию основных движений проводятся в виде подвижных игр. При их организации нужно учитывать не только двигательные возможности детей, но, и общий уровень их психического развития, их крайне недостаточный объем знаний и представлений об окружающем, повышенную истощаемость, неумение общаться со сверстниками, нарушения речи. Поэтому воспитатель подбирает игры с простым и доступным сюжетом, в которых действующие лица знакомы детям, или с ними предварительно знакомят, используя картинки, игрушки, сказки.

Вначале большое внимание отводится играм-упражнениям без определенного сюжета, в которых необходима, выполнить лишь простые игровые действия, например принести флажок, позвонить в колокольчик, покатить мяч и т. п. К таким играм относится игра «Принеси игрушку», цель которой – научить детей двигаться в указанном направлении, произвольно его изменяя в соответствии с заданием; ориентироваться в пространстве; выполнять в процессе игры несложные задания воспитателя. Коррекционные задачи игры сводятся к развитию понимания обращенной речи, внимания, памяти, словесной регуляции деятельности, пространственных представлений, а также к тренировке навыка ходьбы и произносительной стороны речи.

Игра организуется следующим образом. Воспитатель подзывает к себе кого-нибудь из детей и просит принести положенную заранее на стул в поле зрения ребенка игрушку. Для каждого ребенка в зависимости от его двигательных возможностей расстояние до игрушки подбирается индивидуально. Игру можно проводить одновременно с 2 – 3 детьми или со

всей подгруппой. Каждый ребенок приносит свой предмет, называет его, а потом относит на место. За игрушками можно идти только по команде воспитателя.

Игра «По тропинке» также является игрой-упражнением. Она нацелена на тренировку детей в ходьбе по ограниченной площади, на развитие чувства равновесия, ловкости. Воспитатель проводит на полу две параллельные линии (или кладет две веревки) длиной 2,5 – 3 м на расстоянии 30 см друг от друга и говорит детям, что это узкая длинная тропинка в лесу, по которой они пойдут гулять. Дети медленно идут друг за другом, при этом они не должны наступать на линии или веревки, наталкиваться друг на друга.

После проведения подобных игр вводятся игры с простым сюжетом. Например, в игре «Поезд» дети садятся верхом на гимнастическую скамейку («поезд»), и воспитатель говорит им, что они отправляются в путешествие. Воспитатель дает свисток, поезд трогается. Дети движениями рук имитируют движения колес, произнося «чу-чу-чу». Они приезжают в лес, выходят из вагона, гуляют, собирают цветы (разноцветные кружочки, разбросанные по полу), идут на лужайку, по которой протекает ручеек, через него переброшен мостик (на полу лежит доска). Дети переходят по мостику друг за другом на другой берег. Погуляв, они возвращаются к поезду, садятся на скамейку, машинист дает свисток, поезд трогается, дети движениями рук изображают движения колес и произносят «чу-чу-чу».

В подвижных играх одно и то же движение может выполняться в разных игровых ситуациях. В играх полезно использовать пение, небольшие художественные тексты, произносимые в стихотворном ритме одновременно с выполнением движений.

Детей необходимо предварительно готовить к игре, знакомить их с предметами, которые будут использованы в игре, уточнять словарь, объяснять условие игры.

Игру рекомендуется повторять 2 – 3 дня подряд, затем поврать в другую игру и снова вернуться к повторению первой.

Важное значение в развитии основных движений имеют игры-упражнения в ползании и лазанье. Детям дается задание проползти 2 – 3 м на четвереньках до флажка (или какого-либо другого предмета), встать и помахать им над головой. Воспитатель должен учитывать, что некоторым детям трудно подняться из положения на четвереньках без опоры, для них игрушки располагают около гимнастической стенки, стула.

Детям более сильной подгруппы даются задания проползти на четвереньках через обруч, под веревкой, встать, сделать хлопок над головой; или подлезть под веревку, палку, желательнее – не касаясь руками пола, встать, выпрямиться, проползти по наклонной доске.

Развитие ползания осуществляется в специальных играх, например в игре «Доползи до игрушки». Дети сидят на стульях, на расстоянии примерно 4 м от них на полу лежит игрушка. Воспитатель просит кого-нибудь из детей доползти на четвереньках до игрушки, взять ее, встать, поиграть ею, положить на место и вернуться назад. Все дети по очереди выполняют

задание. Воспитатель следит за координацией движений рук и ног ребенка, за правильным положением головы: при движении вперед правой ноги выносятся левая рука и голова слегка поворачивается налево. Дети, не занятые в упражнении, хором произносят: «Раз, два, три – ползи!» – и вместе с воспитателем ритмично хлопают в ладоши.

Для детей сильной подгруппы используется также игра «Воротики» (проползти через обруч).

В специальных играх-упражнениях детей учат влезать на гимнастическую стенку и слезать с нее приставным и переменным шагом.

Полезными также являются упражнения в катании мячей, шариков, обручей до определенного места, в ходе их выполнения у детей развиваются отталкивающая функция рук, зрительно-моторная координация. Важно научить детей правильно отталкивать от себя мяч; он должен не подскакивать, а ровно и быстро катиться. Расстояние, на которое прокатывают мячи, постепенно увеличивается от 1 – 1,5 до 3 – 4 м. Вначале воспитатель проводит эту игру-упражнение с каждым ребенком индивидуально. Ребенок и воспитатель сидят на полу друг против друга, ноги выпрямлены, разведены в стороны, спина прямая. При необходимости правильное положение ног поддерживается при помощи различных приспособлений (валики, мешочки с песком и т. д.). Затем воспитатель сажает пару детей друг против друга и обучает их этой игре. На последнем этапе упражнение выполняется всей подгруппой. По сигналу воспитателя дети катят мячи друг другу. Упражнение повторяется 4 – 5 раз. Необходимо следить за правильной исходной позой; одни дети сидят опираясь спиной о большой надувной мяч, другим, как уже отмечалось, требуется фиксация ног в правильном положении.

Воспитатель смотрит, чтобы дети отталкивали мяч двумя руками и следили взглядом за его движением, чтобы не опускали и не закидывали назад голову.

Такая же игра-упражнение проводится с прокатыванием мяча через ворота.

Кроме того, детей учат скатывать различные предметы с наклонной плоскости, как, например, в игре «Скати с горки». Эта игра направлена на развитие зрительно-моторной координации и умения действовать с различными мелкими предметами: захватывать их, переносить, складывать, прокатывать, ловить.

Игра протекает таким образом. На большой кубик или сиденье детского стула одним концом помещается доска. У приподнятого конца доски лежат 3—4 шарика или небольших мяча. Ребенок берет и скатывает их по очереди с доски. Затем собирает шарики и снова скатывает их. Одновременно в игре участвует не более двух детей.

Воспитатель следит за правильным захватом предмета, индивидуально подбирая для каждого ребенка исходную позу.

Также используется игра «Мяч в кругу»: дети сидят на полу в кружок и перекатывают мяч друг другу.

На развитие ориентировки детей в пространстве направлены игры «Где звенит?» и «Найди флажок».

Широко применяют также игры с пением и музыкальным сопровождением, в процессе которых дети учатся выполнять Определенные действия в соответствии с содержанием игры.

## **Общеразвивающие и корригирующие упражнения**

### **Упражнения для головы, рук, плечевого пояса**

1. И. п.: лежа, сидя, стоя. Осуществлять движения головой в разных направлениях. Следить, чтобы при этом не было сопутствующих движений рук, ног, туловища.

2.И. п.: лежа на животе, руки выпрямлены и вытянуты вперед. Воспитатель находится перед детьми. Дети наклоняют и поднимают голову (под счет или хлопки воспитателя). Воспитатель корригирует асимметричные движения головы, сгибание ног в тазобедренных и коленных суставах, поднятие таза, приведение бедер.

3.И. п.: то же. Воспитатель перед детьми. По его команде дети поднимают руки вверх, разгибая плечевой пояс, спину и удерживая голову в правильном положении. Воспитатель помогает некоторым детям в выполнении упражнения, поддерживая их за локтевой сустав; корригирует положение головы и ног, как в предыдущем упражнении. Дети с наиболее тяжелыми нарушениями, которые не могут выполнить это упражнение, выполняют предыдущее.

4.И. п.: лежа на спине. Воспитатель перед детьми. Приподнимание головы и туловища из положения на спине. Избегать приподнимания, приведения и поворота бедер вовнутрь.

5.И. п.: то же. Присаживание. Некоторым детям оказывается помощь в виде поддержки за руки. Избегать тех же движений, что и в упражнении 4. Иногда необходимо придерживать колени или стопы ребенка.

Если многие дети в подгруппе не могут сами справиться с этим упражнением, то один ребенок выполняет его с помощью воспитателя, а остальные — самостоятельно предыдущее упражнение. Таким путем за одно или два занятия (в зависимости от количества детей) каждый ребенок выполнит это упражнение с помощью воспитателя.

Детям, которым упражнение недоступно даже с помощью воспитателя, предлагается другое упражнение: и. п. лежа на спине, ноги на ширине плеч, колени развернуты наружу, стопы фиксированы в положении отведения и тыльного сгибания (несколько приподняты передние отделы стоп). Выполнение: приподнимание и опускание головы (посмотреть на стопы). Избегать изменения положения ног и приподнимания стоп.

6.И. п.: то же. Воспитатель перед детьми. Повороты верхней части туловища и головы в сторону с возвращением в и. п. и поворотом в другую сторону. Ноги и таз неподвижны. Избегать кругового поворота всего туловища.

7.И. п.: стоять прямо, ноги слегка расставить, руки вдоль туловища. Воспитатель перед детьми. Поднять руки вперед-вверх, потянуться, посмотреть на руки («какие мы большие»), опустить. Избегать чрезмерного закидывания головы назад, сгибания рук в локтевом суставе, сжимания пальцев в кулак, приведения большого пальца, поворотов тыльной поверхности кистей рук вовнутрь.

8. И. п.: то же. Вытянуть руки вперед, помахать кистями, опустить руки. Избегать приведения большого пальца. Для детей с недостаточной вертикализацией это упражнение (как и предыдущее) выполняется из и. п. сидя.

9. Из этих же исходных положений, кисти свисают, непрерывными потряхиваниями предплечий расслаблять кисти («стряхнуть воду с пальцев рук»).

10. Из этих же исходных положений поднять руки в стороны, помахать ими вверх-вниз («как птицы крыльями»), опустить руки. Избегать закидывания головы назад, поворотов в стороны. При напряжении рук предварительно их расслабить путем потряхивания.

11.И. п.: сидя на стуле, слегка расставить ноги, руки согнуть в локтях. Под счет, хлопок или имитацию паровоза («чу-чу») поочередно выпрямлять руки вперед и снова сгибать их. Стремиться к ритмичным координированным движениям рук. Избегать приведения ног, напряжения мышц шеи.

12.И. п.: то же. В опущенных руках флажки. Вытянуть руки вперед («покажите флажки»), убрать их за спину («спрячьте флажки»). Избегать при вытягивании рук поворота ладоней вниз, при убиении рук за спину – наклона головы и сгибания спины, а также сгибания и приведения ног.

13.И. п.: то же. В одной руке флажок. Поднять флажок, помахать, посмотреть на него, опустить? Взять флажок "в другую руку, сделать то же. Избегать при поднимании руки поворота головы в сторону и закидывания ее назад, разгибания ног, приведения бедер. При трудностях выполнения упражнения больной рукой необходима помощь воспитателя.

14.И. п.: то же. В руках флажки. Размахивать руками вперед-назад, поднимая их все выше и выше. Следить за ритмичными, попеременными взмахами рук. Избегать тех же движений, что и в предыдущем упражнении. При гемипарезе — помощь воспитателя в выполнении упражнения больной рукой.

15.И. п.: то же. Размахивать прямыми руками вперед-назад («как маятник»).

16.И. п.: то же. Выпрямить спину, поднять руки в стороны ладонями вверх, пальцы вытянуты. Опустить руки. Избегать сгибания спины, поднимания рук ладонями вниз, сжимания пальцев в кулак. При гемипарезах необходима помощь ребенку в выполнении движений больной рукой.

17. И. п.: то же. Вытянуть руки вперед ладонями вверх («покажи ладошки»), спрятать руки за спину. Это упражнение, как и предыдущее, является трудным для многих детей с церебральным параличом, так как они

не могут разгибать руки с одновременным поворотом ладоней вверх. Следует постепенно развивать эти движения, помогая детям в их выполнении.

18. И. п.: то же. Руки вытянуты вперед ладонями вниз. Сжимать пальцы рук в кулаки и разжимать их. Движения делать одновременно обеими руками и попеременно одной и другой рукой. Тренировать детей в последовательной смене движений, следить за правильным положением большого пальца при сжатии пальцев в кулак, полным разгибанием пальцев при разжимании кисти.

19. И. п.: то же. Одна рука поднята вверх. Чередовать сгибание и разгибание расслабленной кисти («махать флажком»). Избегать сопутствующих движений в лице и других частях тела. Упражнение выполнять поочередно одной и другой рукой.

20. И. п.: сесть на пол, ноги вытянуть, руки впереди, в руках игрушка. Поднять игрушку вверх, выпрямить спину, посмотреть на игрушку, опустить руки вперед. Избегать при поднимании рук закидывания головы и падения назад, сгибания и приведения ног.

### Упражнения для ног

1. И. п.: лежа на спине, вытянуть руки вдоль туловища. Попеременно сгибать и разгибать ноги («скользящие шаги»). Следить, чтобы ребенок опирался всей стопой, не приводил бедра, не сгибал ноги в коленях. Выбатывать последовательность и ритм движений.

2. И. п.: то же. Одновременно и поочередно поднимать выпрямленные ноги. Чтобы при этом не закидывалась назад голова, под нее можно положить небольшой валик. Избегать приведения и сгибания ног.

3. И. п.: то же. Попеременно сгибать и разгибать ноги без опоры на стопы – имитация велосипедных движений («жуки барахтаются»). Избегать приведения бедер, следить за ритмичностью движений.

4. И. п.: то же, с прямыми ногами, разведенными на расстоянии до 10 см. Выполнение — сгибание и разгибание стоп. Это упражнение, особенно сгибание стоп, трудно для многих детей с церебральным параличом, для его выполнения часто требуется помощь взрослого.

5. И. п.: сидя на детском стульчике, несколько развести ноги, стопы параллельны друг другу на полу. Ребенок поочередно поднимает и опускает переднюю часть стопы, опираясь на пятку («постучи ножками»).

6. И. п.: стоя боком у стула, одной рукой держаться за спинку стула. Стоя левым боком к стулу, покачать правой ногой вперед-назад, приставить ногу. Стоя правым боком к стулу, покачать левой ногой вперед-назад, приставить ногу. Упражнение выполняют дети только сильной подгруппы. Следить за спорностью ноги на всю стопу.

7. И. п.: стоя, ноги вместе, руки опустить вниз (для детей, достаточно владеющих равновесием в положении стоя). Сделать шаг вперед, приставить ногу. Многими детьми это упражнение может выполняться с поддержкой за опору (спинка стула, гимнастическая стенка). Следить за опорой ноги на всю

стопу.

8.И. п.: стоя, держась руками за стул. Сгибать и выпрямлять ноги, выбрасывая их вперед («лошадки»).

9.И. п.: то же. Выполнение – присесть, встать. В обоих последних упражнениях следить за положением головы по средней линии, опорой ноги на всю стопу, избегать сгибания спины.

### Упражнения для туловища

1. И. п.: лежа на спине, ноги вытянуть и несколько развести, руки вдоль туловища. Повернуться на бок, ноги подтянуть, руки, согнуть, сложить ладони, положить под щеку, голову опустить на руки («кошечка спит»), снова лечь на спину; то же самое, поворачиваясь на другой бок.

2. И. п.: то же. Приподнять руки и ноги, произвольно подвигать ими («как жук»).

3. И. п. то же. Сесть, обхватить колени руками, подтянуть колени к груди («замерзли, съжились»), снова лечь на спину.

4. И. п.: лежа на животе, руки согнуть в локтях, прижать к туловищу. Выпрямить руки вперед, приподнять голову, снова согнуть руки («поплыли»).

5. И. п.: лежа на спине, руки отвести в стороны, ладонями вверх. Поднять прямые руки вперед, сделать хлопок, развести руки в стороны, опустить на пол. При выполнении упражнения избегать приведения и сгибания ног, откидывания головы назад, резкого разгибания и перекреста ног.

6. И. п.: лежа на спине, руки поднять вверх и положить на пол. Выполнение – поворачиваться со спины на живот и обратно.

7. И. п.: на четвереньках. Вытянуть вперед правую (левую) руку, посмотреть на нее, положить руку на место. Следить за опорой кисти на разогнутые и отведенные в стороны пальцы, избегать приведения коленей.

8. И. п.: встать на колени, сесть на пятки. Выполнение – выпрямиться, поднять руки вверх, потрясти ими, опустить, снова сесть на пятки. Избегать внутреннего поворота бедер и стоп. Для детей со спастической диплегией при сильном внутреннем повороте бедер это упражнение заменить следующим или одним из предыдущих.

9. И. п.: встать на колени. Наклониться вперед, встать на четвереньки, «потопать» ручками «раз-два, раз-два», выпрямиться. Следить за спорностью кистей на разогнутые пальцы, отведением большого пальца. Избегать сгибания и поворота головы в сторону.

10. И. п.: сидя на полу, опереться руками сзади, ноги вытянуть вперед. Выполнение – согнуть ноги, выпрямить («длинные и короткие ножки»). В исходной позе избегать приведения бедер, поворота их и стоп вовнутрь, сгибания колен, откидывания головы назад, следить за опорой на разогнутые кисти. При сгибании ног избегать сгибания спины и наклона головы.

10.И. п.: сидя на стуле или на скамейке, руки с кубиками спрятать за

спинку стула. Наклониться вперед, не вставая со стула, положить кубики под стул, выпрямиться, снова наклониться вперед, взять кубики и выпрямиться. В и. п. и во время выполнения упражнения ребенок должен сохранять опору на всю стопу. Избегать приведения бедер и их внутреннего поворота. Для детей со спастической диплегией упражнение выполнять на специальном стульчике с приспособлением для отведения бедер.

11.И. п.: встать прямо, слегка расставив ноги, ступни параллельно друг другу, руками придерживаясь за спинку стула (рейку гимнастической стенки). Выполнение – присесть (спрятаться за стул), встать, выпрямиться.

12.Необходимо подчеркнуть, что во всех упражнениях, где выполняются попеременные движения руками или ногами, начинать движение всегда надо с менее пораженной конечности. Кроме того, для детей с церебральным параличом важно выполнять упражнения на развитие перекрестной координации, когда одновременно выполняются движения противоположными конечностями. Например, в положении лежа на спине поднимается вверх правая рука и левая нога.



*Второй год  
обучения*



## ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Особенности развития детей. Возраст детей второго года обучения в среднем 5 – 7 лет. Большинство детей уверенно передвигаются; некоторые начинают осваивать бег, прыжки; у них развиваются и совершенствуются навыки самообслуживания, расширяется их пассивный и активный словарь, усложняется речевая деятельность, произвольная деятельность становится целенаправленной.

Однако на этом возрастном этапе дети еще крайне несамостоятельны, неуверенны, у них слабо развиты коллективные взаимоотношения, произвольная двигательная активность их еще очень ограничена.

В целом задачи по развитию движений детей второго года обучения близки к задачам предыдущего возрастного этапа.

Основными задачами остаются: обогащение двигательного опыта в разнообразных движениях, в играх, в быту; коррекция и предупреждение неправильных движений и положений тела, головы и конечностей; обучение выполнению движений по инструкции взрослого, формирование пространственных ориентировок и последовательности движений.

Кроме того, на этом возрастном этапе происходит формирование новых, более сложных видов движений: прыжков, бросания и ловли мяча; усложняются упражнения по развитию ходьбы, ползания, переползания, равновесия. Многие дети, особенно сильной подгруппы, определенную часть общеразвивающих, корригирующих и прикладных упражнений могут выполнять из исходного положения стоя.

В первом полугодии используются упражнения, описанные выше. Примерами общеразвивающих и корригирующих упражнений второго полугодия могут быть следующие.

### Упражнения для рук и плечевого пояса

1. «Покажи ладошки». И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, руки опущены вдоль туловища. Поднять руки вперед, сказать «вот», вернуться в и. п. Следить, чтобы при повороте ладоней вверх по возможности не сгибались руки в локтевых суставах и предплечья не приближались друг к другу; пальцы кистей рук должны быть разогнуты. Упражнение выполняется 3 – 4 раза.

2. «Покажи колени». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед и положить ладони на колени, сказать «вот», вернуться в и. п. Следить, чтобы кисти рук полностью охватывали колени. При гемипарезах воспитатель помогает выполнять движение больной рукой. Упражнение также выполняется 3 – 4 раза. Это упражнение направлено и на развитие движений туловища и ног, но оно дается в этом разделе, так как для детей с церебральным параличом важно научиться ощупывать руками колени.

3. И. п.: стоя, руки вниз. Вытянуть руки вперед, сделать хлопок перед собой, опустить вниз. Повторить 3 – 4 раза. Следить чтобы в хлопке равномерно участвовали обе руки.

4. И. п.: то же. Размахивать руками вперед-назад («маятник»).

5. И. п.: встать, руки перед грудью согнуть в локтях, пальцы сжать в кулаки. Делать круговые движения руками перед грудью (одна рука вращается вокруг другой), развести руки в стороны опустить вниз («заводим мотор»).

6.И.п.: встать, ступни параллельны, руки вниз, в одной руке флажок. Поднять флажок вверх, помахать им, посмотреть на него, опустить вниз; взять флажок в другую руку, повторить то же самое. При гемипарезах воспитатель помогает выполнять движение больной рукой.

7.И. п.: то же. Поднять флажок вверх, помахать им, поднять другую руку, переложить флажок над головой из одной руки в другую, опустить руки вниз.

8.И. п.: встать, ступни параллельны, руки вниз, в руках флажки. Поднять руки вперед-вверх, помахать флажками, опустить.

9.И.п.: сесть на стул, в руках флажки. Поднять флажки вверх, помахать ими, посмотреть на них, опустить флажки.

10.И. п.: встать, ступни параллельны, держать мяч внизу двумя руками. Поднять мяч вверх, хорошо потянуться, опустить его.

11.И. И. п.: встать на колени, держать мяч двумя руками внизу. Поднять мяч вперед, опустить.

12.И. п.: сесть «калачиком», держать мяч двумя руками. Поднять мяч вверх, прогнуться, посмотреть на него, опустить. Бедра в состоянии отведения и наружного поворота (наружной ротации) у большинства детей фиксированы мешочками с песком.

### **Упражнения для ног**

1. И. п.: встать, ступни параллельны, руки на поясе. Поочередно поднимать правую и левую ноги, согнутые в коленях, опускать их («лошадки»).

2. И. п.: то же, руки вниз. Присесть на корточках («стали маленькими»), встать, выпрямиться. Некоторые дети могут выполнять это упражнение держась за спинку стула или гимнастическую стенку.

3. И.п: то же. Выполнение – хлопнуть в ладоши перед собой, присесть, хлопнуть в ладоши внизу. Встать, выпрямиться. Выполняют дети сильной подгруппы.

4. И.п.: то же, в руках флажки, кубики. Присесть, постучать палочками флажков об пол, встать, выпрямиться. Выполняют дети сильной подгруппы.

5. И. п.: то же. Присесть, положить флажки (кубики) на пол, стать прямо, руки за спину, присесть, взять флажки, кубики, спрятать их за спину.

6. И. п.: то же, в руках мяч. Присесть, коснуться мячом пола, встать, выпрямиться.

### **Упражнения для туловища**

1. И.п.: встать прямо, руки вниз. Поднять руки вверх, потянуться,

присесть, руками обхватить колени, спрятать голову, встать, выпрямиться («большие – маленькие»).

2. И.п.: сесть на полу, опираясь руками сзади, ноги вытянуты. Подтянуть ноги к себе, сложить их «калачиком», вытянуть ноги. Многие дети выполняют это упражнение с помощью воспитателя.

3. И. п.: то же. Подтянуть правую (левую) ногу к себе, обхватить колено руками, выпрямить ногу, руками опереться об пол. Вторая нога при необходимости фиксируется мешочком с песком.

4. И. п.: то же. Приподнять правую (левую) ногу, положить ее на левую (правую). Поменять положение ног несколько раз.

5. И. п.: встать, в руках мяч (кубик). Присесть, встать на колени, положить мяч подальше от себя, приподняться и встать. Некоторые дети отдельные фрагменты упражнения выполняют с поддержкой.

6. И. п.: сесть на пол, ноги «калачиком», в руках мяч. Положить мяч на пол перед собой, придерживая его руками, прокатить вокруг себя.

7. И. п.: то же, в одной руке флажок. Повернуться, положить флажок сзади себя, сесть прямо, повернуться, взять флажок, сесть прямо.

8. И. п.: сесть на стул, в руках предмет. Наклониться вперед, не вставая со стула, постучать палочкой флажка об пол, выпрямиться.

9. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повернуться на живот и обратно на спину.

10.И.п.: то же. Поднять обе ноги вверх, опустить.

11.И. п.: лежа на животе, руки согнуты, кисти одна на другой под подбородком. Согнуть ноги, выпрямить.

На втором году обучения обращается внимание на элементарное построение детей, их учат ходить друг за другом. Эти занятия проводят малогрупповым методом с 2 – 3 детьми, постепенно привлекая все большее число детей. С помощью воспитателя дети учатся становиться парами, в круг. Для обучения построению в круг берется какой-либо яркий предмет (кубик, мяч); который обозначает центр круга. Дети с помощью воспитателя встают вокруг этого предмета лицом к нему, берутся за руки, отходят назад, делая круг как можно больше.

В ходе построений и организованного передвижения у детей формируются пространственные представления. Детей учат ходить в определенном направлении к указанным воспитателем ориентирам.

Для развития равновесия и координации движений широко используют различные игры-упражнения. Например: ходить стайкой за воспитателем, ходить в заданном направлении друг за другом, между предметами (стульчиками, игрушками), перешагивая линии, палки, кубики, держа в руках различные предметы (флажок, шар, мяч и т. д.). Весьма эффективна тренировка равновесия посредством ходьбы с положенными на голову мешочками с песком.

С целью развития равновесия широко используются игры «По тропинке», «По длинной извилистой дорожке», а также игры с перешагиванием через предметы, например «Перешагни через палку». На

полу посередине комнаты параллельно друг другу на расстоянии около 1 м лежат две палки, в углу комнаты – стул, на него кладется флажок. Ребенок стоит в двух шагах от палок лицом к ним. По указанию воспитателя он идет до первой палки, перешагивает через нее, затем через вторую палку, идет к стулу, берет флажок, поднимает его вверх и машет. Помахав, кладет флажок на стул и, отойдя в сторону, возвращается на свое место. Задание выполняет следующий.

Детей также учат подниматься на невысокие предметы и спускаться с них, используя для этого, например, игру «По кочкам». На пол кладется деревянный ящик (ширина 40 см, длина 60 см, высота 10 – 15 см), ребенок стоит на расстоянии 1 м от него. Ребенку предлагают пройти до ящика, встать на него, потом слезть, но уже с другой стороны, и вернуться на свое место.

Для детей с более сохранными двигательными функциями на пол ставятся два ящика на расстоянии 1 м один от другого, это кочки на болоте. Ребенок должен перейти болото, для этого он поочередно поднимается на каждый ящик и спускается с него.

На втором году обучения начинается обучение прыжкам. Большинство детей с церебральным параличом в этом возрасте прыгать не умеют, а при попытках прыгнуть вперед они просто делают шаговые движения. Для выполнения прыжков необходима согласованная работа многих групп мышц, достаточно развитая координация движений.

Детям с церебральным параличом необходим тщательный индивидуальный подбор прыжковых упражнений. Только при этом условии упражнения будут способствовать развитию координации движений, укреплению мышц нижних конечностей и тазового пояса.

Перед обучением детей с церебральным параличом прыжкам необходимо отработать ритмичные приседания со сгибанием и выпрямлением туловища.

Для обучения детей подпрыгиванию и прыжкам в длину используются различные игровые приемы и упражнения имитационного характера (попрыгать «как зайчики», «как мячики»). Воспитатель обязательно показывает, как надо правильно прыгать. По сигналу воспитателя дети подпрыгивают все вместе, но каждый в своем темпе и ритме.

Упражнения по спрыгиванию на этом возрастном этапе не проводятся, так как мышечно-связочный аппарат стопы слишком слаб.

Большое место на этом этапе, так же как и на предыдущем, отводится тренировке ползания, лазанья, подлезания и перелезания. Упражнения в ползании можно проводить со всей подгруппой или малогрупповым методом (по 2 – 3 человека). Эти упражнения обязательно носят игровой характер: детям дается задание ползти в определенном направлении до какого-либо ориентира (например, до корзины с игрушками). Во время ползания воспитатель медленно идет в направлении движения детей, помогая тем, кто затрудняется в одновременном выносе вперед руки и противоположной ноги, кто теряет направление движения, а также следит, чтобы дети не опускали голову.

Приводятся игры-упражнения с подлезанием под веревку, дугу, скамью. В отличие от аналогичных игр-упражнений предыдущего этапа большое внимание обращается на ползание в определенном темпе. Тренировка умения изменять его по команде воспитателя приводит к большей автоматизации движений рук и ног. Упражнения в ползании постоянно сочетаются с движениями выпрямляющего характера (доползти и встать), с заданиями на равновесие (ползание по доске).

Тренировка лазанья способствует преодолению свойственного многим детям страха высоты, воспитывает согласованность движений рук и ног. Навыки лазанья развиваются индивидуально.

Для развития ползания, лазанья и перелезания широко используются различные игры, например, игра «Воротики». Цель игры – научить детей пролезать под препятствием, не задев его. Дети сидят на стульях, поставленных вдоль стены. Впереди на расстоянии 4 – 5 м находится корзинка с игрушками. На пути от детей к корзинке стоит дуга — «воротики». Воспитатель предлагает детям на четвереньках доползти до дуги, подлезть под нее, подползти к корзине, взять, из нее флажок, встать, помахать им. В этой игре, кроме развития моторных навыков, формируется умение выполнять последовательные целенаправленные действия, а также развивается понимание многоступенчатой инструкции, память.

Другим примером может быть игра «Перелезть через бревно», которая направлена на совершенствование навыка ползания, развитие умения переползать через невысокие препятствия. Игра организуется так же, как и предыдущая. Препятствием служит бревно (ящик, скамейка), через которое по пути к игрушке ребенок должен перелезть на четвереньках. Воспитатель следит за тем, чтобы дети, приблизившись к препятствию, не вставали, а переползали через него.

Развитие точности движений в ползании происходит в игре «Не наступи на линии», в которой надо проползти между двумя начерченными линиями длиной 3 – 4 м на расстоянии 40 – 50 см друг от друга.

Большое место на втором году обучения отводится упражнениям по бросанию и ловле предметов. Эти упражнения, кроме определенных двигательных навыков, требуют от ребенка достаточного напряжения внимания и потому являются особенно трудными для многих детей с церебральным параличом. Перед проведением этих упражнений детей учат брать предметы разного размера и формы, обращая внимание на правильное положение при этом кисти и пальцев, удерживать их и переносить двумя и одной рукой.

При обучении широко используются мячи разных размеров: большие мячи дети должны захватить и нести двумя руками, маленькие – одной.

На предыдущем этапе обучения большинство детей уже научались катать мячи и шарики друг другу и в ворота. Обучение детей бросанию и ловле мяча проводится в ходе индивидуальных игр. Дети ловят мяч, брошенный с небольшого расстояния (0,5 – 1,0 м). Кидать мяч следует очень аккуратно, стремясь попасть в вытянутые руки ребенка. Детей обучают

попаданию в горизонтальную цель (корзину), находящуюся на полу на небольшом расстоянии (около 1 м). Ребенок учится бросать двумя руками, а также одной, сначала более сохранной рукой. В ходе занятий дети скатывают мячи, шарики по наклонной доске; катают мячи воспитателю и друг другу двумя руками из исходного положения сидя и стоя; задерживают катящийся мяч; берут мячи разного размера из корзины и кладут обратно; передают мячи друг другу; отталкивают мяч от груди двумя руками; бросают предметы в стоящую на полу корзину.

В специально организованных играх с мячами и другими предметами детей учат ориентироваться в направлении движения (направо, налево, назад, вперед). С этой целью можно использовать игру «Передай мяч». Дети стоят или сидят на стульях по кругу на расстоянии вытянутых в сторону рук. Один ребенок держит большой мяч. Упражнение состоит в том, чтобы передать мяч из рук в руки соседу. Мяч надо передавать и брать двумя руками.

В зависимости от двигательных возможностей детей подбираются исходное положение и способ передачи мяча. Для детей с церебральным параличом полезными могут быть положение сидя верхом на скамейке и передача мяча поднятыми вверх руками сзади сидящему, а затем впереди сидящему, а также положение сидя на полу с отведенными бедрами и скрещенными ногами (при необходимости бедра в положении отведения фиксируются мешочками с песком). В последнем случае дети передают маленькие мячи, взяв мяч левой рукой и передавая правой.

Полезной является игра «Покрути обруч», в которой развивается умение производить с предметами разнообразные движения, а также укрепляется мелкая мускулатура кисти,

Игра проходит следующим образом. Ребенок держит в руках обруч. По указанию воспитателя он слегка нагибается, ставит обруч ребром, далее, придерживая его одной рукой, вращает пальцами другой. Крутить обруч следует начинать менее пораженной рукой.

Можно использовать также игру «Прокати обруч», направленную на развитие ориентировки в пространстве, умения прокатывать обруч в заданном направлении. Ребенок стоит лицом к воспитателю, держа обруч на расстоянии 3—4 шагов. Он катит обруч к воспитателю, который направляет его назад. Далее игру можно проводить между двумя детьми, помогая при этом ребенку с более выраженными двигательными нарушениями.

Развитию зрительно-моторной координации, навыка бросания предметов и начальных упражнений по бросанию в цель способствуют игры «Попади в воротики» и «Целься вернее». В игре «Попади в воротики» дети сидят на скамейке. Они встают, по очереди подходят к обозначенному воспитателем месту, берут один из лежащих на полу мячей и прокатывают его, стараясь попасть в «воротики». Мяч можно отталкивать одной и двумя руками.

Целью игры «Целься вернее» является развитие глазомера, координации движений при метании. Дети встают в круг, в центре которого стоит ящик или большая корзина (расстояние от цели до детей не более 1,5

м). По сигналу воспитателя дети бросают предметы, которые находятся у них в руках, в ящик, затем подходят к нему, берут брошенные предметы, возвращаются на свои места, и игра повторяется снова.

Для тренировки навыков попадания в цель на прогулке полезно проводить специальные игры-упражнения по бросанию мячей мелких камешков и других предметов в ямки, канавки и т.п.

Приведем примерное распределение упражнений с мячом в основной части занятия.

### **I квартал**

1. Катание мячей друг другу из и.п. сидя и стоя (расстояние около 1 м).
2. Задерживание катящегося мяча, помещение его в корзину (мячи разного размера).
3. Передача мяча друг другу из различных и.п. (сидя на полу, сидя верхом на гимнастической скамейке).

### **II квартал**

1. Катание мячей друг другу (расстояние 1,5 м).
2. Катание мячей в ворота друг другу (расстояние около 1 м).
3. Скатывание мячей с наклонной плоскости.

### **III квартал**

1. Отталкивание мяча от груди двумя руками.
2. Бросание мяча через шнур двумя руками.
3. Бросание мяча в горизонтальную цель (ящик, корзина) с расстояния 1 м.

### **IV квартал**

1. Бросание мяча в горизонтальную цель (ящик, корзина) с расстояния 1,0 – 1,5 м.
2. 2: Ловля мяча, брошенного воспитателем, и бросание его обратно.
3. Бросание мяча на землю и ловля его двумя руками.

На этом возрастном этапе можно начинать проводить игры с подпрыгиванием и прыжками. Примерами таких игр являются «Мой веселый, звонкий мяч» и «Зайка беленький сидит». Целью игры «Мой веселый, звонкий мяч» является научить детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст. Дети сидят на стульях с одной стороны комнаты. Воспитатель, стоя на некотором расстоянии от них, показывает, как легко и высоко прыгает мяч, если отбивать его рукой. При этом воспитатель приговаривает:



Мой веселый, звонкий мяч,  
Ты куда пустился вскачь?  
Красный, желтый, голубой,  
Не угнаться за тобой!

Затем воспитатель вызывает 2 – 3 детей с более развитыми двигательными навыками, предлагает им попрыгать одновременно с мячом и снова повторяет упражнение, сопровождая его словами. После этого он вызывает других детей.

Для развития у детей умения слушать текст и выполнять движения в соответствии с ним, а также подпрыгивать, хлопать в ладоши, находить свое место по команде воспитателя можно применять игры «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках» и др.

Важное значение для развития движений имеют игры с пением и музыкальным сопровождением, в которых дети учатся слушать песенки, понимать их содержание и действовать в соответствии с содержанием.

При проведении подвижных игр важно, чтобы каждый ребенок принимал в них посильное участие; необходимо избегать переутомления и перевозбуждения детей.

*Третий год  
обучения*



## ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Особенности развития детей. Возраст детей третьего года обучения 6 – 8 лет. Многие дети достаточно уверенно ходят, умеют бегать, прыгать, подниматься и спускаться по лестнице, выполнять последовательно ряд двигательных заданий, ориентироваться в пространстве по речевой инструкции; они освоили простые навыки самообслуживания. Однако в группе могут быть и вновь поступившие дети с малым двигательным опытом.

У большинства детей отмечается положительная динамика в речевом и умственном развитии. Они лучше понимают обращенную к ним речь, у них значительно возрос пассивный и активный словарь, обращение с окружающими происходит посредством развернутой фразы. У некоторых детей уже появляется потребность согласовывать свои действия с действиями других, формируются элементы коллективизма.

Однако дети еще не умеют соразмерять свои силы с двигательными задачами, не учитывают своих реальных двигательных возможностей.

Третий год обучения является подготовительным к школе, поэтому важнейшими задачами физического воспитания являются следующие:

- 1) развитие и совершенствование навыка ходьбы;
- 2) дальнейшее развитие равновесия и координации движений;
- 3) развитие зрительно-моторной координации;
- 4) развитие и совершенствование навыков самообслуживания;
- 5) развитие координации движений мелких мышц кистей рук;
- 6) подготовка руки к письму;
- 7) развитие пространственных двигательных ориентировок;
- 8) отработка качественной стороны и закрепление ранее приобретенных двигательных навыков и умений.

Длительность занятий по физическому воспитанию увеличивается до 25 мин. При проведении занятий обращается внимание на согласованность выполнения упражнений в общем для всех темпе (за исключением детей с наиболее тяжелыми двигательными нарушениями). Детей учат свободно ориентироваться в направлении движений (правая и левая сторона) при различных построениях, у них развивают зрительный контроль над выполнением движений, их приучают к адекватной оценке своих достижений и успехов товарищей.

При обучении детей самостоятельному построению в круг, в пары, в шеренгу применяются как звуковые, так и зрительные сигналы (хлопки, удар в бубен, слово, прекращение музыки, поднятая и опущенная рука, зеленый и красный флажок и т. п.). Тренировка ходьбы предполагает развитие согласованных движений рук и ног, переката, постепенное увеличение скорости ходьбы. В целях коррекции широко используются разные способы ходьбы (на пятках, на внешней стороне стопы и т. п.). Большое внимание при ходьбе обращается на осанку, положение головы.

Для развития равновесия и лучшего ощущения положения туловища

широко используется ходьба с мешочками на голове, а также ходьба с произвольно фиксированным положением рук (руки на пояс или в стороны, плечи отведены назад).

Развитию правильной координации рук и ног при ходьбе способствует ходьба в различном темпе, который задается ударами бубна.

Упражнения в ходьбе с перешагиванием через предметы тренируют равновесие, а также увеличивают длину шага. Увеличение длины шага развивается в игре «Кто сделает меньше шагов?». На площадке чертят две линии на расстоянии 6 – 8 м. Несколько играющих идут от одной линии к другой, стараясь сделать как можно меньше шагов.

В игре «Пройди и не сбей» дети должны пройти между кеглями, стараясь не задеть их» Игра «Пройди и не задень» требует от детей перешагивания через кегли.

Для упражнений детей в подпрыгивании, спрыгивании, перепрыгивании используются игры «Дотронься до мяча», «Позвони в колокольчик», «Поймай бабочку» и др.

В игре «Дотронься до мяча» воспитатель держит в руке небольшой мяч в сетке. Ребенку предлагают подпрыгнуть и дотронуться до него двумя руками. Взрослый регулирует высоту подъема мяча в зависимости от роста ребенка и его двигательных возможностей.

Игра «Позвони в колокольчик» аналогична предыдущей, только в руках у взрослого колокольчик, который располагается несколько выше вытянутых вверх рук ребенка.

В игре «Поймай бабочку» на конец небольшого прута или палочки привязывают шнурок и к нему – вырезанную из бумаги бабочку. Взрослый держит прут так, чтобы бабочка «летала» над головой ребенка. Ребенок подпрыгивает, пытаясь ее поймать.

Для развития координации мелких движений кистей рук и ориентировки в пространстве можно использовать игру «Перенеси кегли». На полу или на земле чертят два круга диаметром 50 см на расстоянии 3 – 4 м один от другого. В один круг ставят несколько кеглей, другой остается свободным. По сигналу воспитателя ребенок начинает переносить кегли в свободный круг. Взрослый считает каждую перенесенную ребенком кеглю: «Одна, две, три ... и т. д.», а ребенок повторяет счет за взрослым.

Развитие равновесия и произвольности движений происходит в играх «Стой!» и «По узенькой дорожке». В игре «Стой!» ребенок ходит по комнате или площадке, а затем по сигналу «Стой!» останавливается и замирает в той позе, в какой он был тогда, когда раздался сигнал. Во второй игре детям предлагается пройти «по узенькой дорожке» (ее ширина 10 см), а в усложненном варианте игры – с мешочком на голове.

В конце третьего года обучения с сильной подгруппой начинают проводить игры-эстафеты, которые тренируют ловкость и быстроту движений. Например, ребенку дается задание пройти по доске, пролезть под стулом, обежать кубик, лежащий на полу, и вернуться на прежнее место. На третьем

году обучения усложняются игры с мячом. Например, в игре «Подбрось – поймай» ребенок несколько раз бросает мяч вверх и ловит его, а взрослый считает, сколько раз он поймает мяч. Игра «Подбрось повыше» требует подбросить мяч как можно выше.

В игре «Перебрось через веревку» ребенок встает напротив веревки, натянутой на высоте его поднятой руки. С расстояния 1 – 1,5 м он бросает большой мяч из-за головы двумя руками, стараясь перебросить его через веревку, затем идет за ним и снова бросает. Взрослый может встать по другую сторону веревки и ловить брошенный ребенком мяч.

Повторяются также игры типа «Целься вернее», «Попади в круг», «Попади в обруч» и др.

Детей учат ударять мячом о землю правой и левой рукой, перебрасывать его через сетку, закидывать в сетку, сбивать мячом кеглю, катить мяч в ворота и т. п.

На третьем году обучения детей учат играть в различные спортивные игры, в которых совершенствуются двигательные навыки и умения, воспитываются ловкость, сила, смелость, уверенность в себе, самостоятельность, умение действовать в коллективе (бадминтон, кегли, настольный теннис).

Общеразвивающие и корригирующие упражнения усложняются, все чаще применяются упражнения, состоящие из 2 – 3 и более одновременных или последовательных движений. Наряду с имитационным компонентом особое значение при их выполнении начинает приобретать объяснение взрослого.

Несмотря на выраженность двигательных нарушений, повышаются требования к исходной позе в положении стоя: надо следить, чтобы по возможности стопы располагались параллельно, колени были выпрямлены, вес тела равномерно распределялся на обе ноги. Детей надо учить стоять подтянуто, ровно, прямо держать голову, плечи слегка отвести назад и свободно опустить, руки выпрями вдоль туловища, пальцы полусогнуть.

При тренировке движений рук в положении руки вниз, вперед и вверх ладони надо держать обращенными внутрь (друг к другу), а в положении руки в стороны – обращенными вниз. Руки должны быть прямыми, кисти на одной линии с предплечьями, пальцы прижаты друг к другу и вытянуты.

В упражнениях с приседанием надо следить, чтобы туловище и голова не наклонялись вперед.

В положении сидя, опираясь руками назад, детей учат держать руки прямыми, не слишком далеко от туловища, не напрягая их и развернув кисти назад; при этом спина прямая, а плечи слегка отведены назад.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения выполняются как без предметов, так и с разнообразными игрушками, мячами, палками и т. п.

Дыхание детей становится более произвольным, поэтому при выполнении упражнений воспитатель напоминает о необходимости полного выдоха и обучает их этому.

Обратимся к примерам общеразвивающих и корригирующих упражнений.

## Упражнения для рук и плечевого пояса

1. И. п.: встать прямо, руки вниз. Поднять руки в стороны ладонями вверх, пальцы вытянуты, опустить. Следить, чтобы кисти были расположены на уровне предплечий, руки не напрягались, не сжимались в кулаки, а голова оставалась по средней линии.

2. И. п.: то же. Поднять руки вверх ладонями внутрь, посмотреть на них, опустить. Следить, чтобы руки не сгибались в локтях и не приводились друг к другу, голова не закидывалась назад. При гемипарезах воспитатель помогает в выполнении упражнения больной рукой.

3. И. п.: то же. Поднимать попеременно руки вперед-вверх, опуская, отводить их назад (то же с флажками). Следить за последовательностью движений, выполняя их под счет или хлопки.

4. И. п.: встать прямо, в руках флажки. Поднять руки через стороны вверх, постучать палочками флажков над головой, опустить через стороны вниз.

5. И. п.: встать, ступни параллельны, палка (обруч) внизу. Поднять палку вверх, посмотреть на нее, опустить. То же, поднимая палку вперед на уровень груди.

6. И. п.: стоять в колонне, у первого в руках мяч. Передавать мяч друг другу над головой вперед и назад. То же, сидя верхом на гимнастической скамейке или на полу, ноги «калачиком»; при необходимости колени фиксировать мешочками с песком.

## Упражнения для ног

1. И. п.: встать прямо, руки на поясе. Присесть, посмотреть вперед, выпрямиться. Следить, чтобы при приседании ребенок не опускал голову.

2. И. п.: то же, руки опущены. Сделать 2 – 3 полуприседания подряд, свободно покачивая руками вперед и назад («пружинки»).

3. И. п.: то же, руки на поясе. Подняться на носки, опуститься на всю ступню.

4. И. п.: то же, руки опущены. Поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, сделать хлопок над коленом; приставить ногу, опустить руки вниз.

5. И. п.: встать прямо, в руках флажки, кубики. Поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, поставить предмет на колено; взять предмет, приставить ногу, опустить руки. Это упражнение особенно трудно для детей с атаксией и насильственными движениями, тем не менее оно крайне полезно для них, так как формирует равновесие и стабилизацию позы.

6. И. п.: встать прямо, ноги вместе, руки на поясе; впереди лежит мяч. Согнуть ногу, выпрямить вперед, опустить на мяч, снова выпрямить ногу вперед, согнуть в колене, приставить.

7. И.п.: встать прямо, в руках палка. Присесть, положить палку на пол,

встать, выпрямиться, присесть, взять палку, выпрямиться, поднять палку над головой, опустить.

8. И. п.: стоя в обруче (обруч лежит на полу), ноги вместе, руки вниз. Присесть, взять обруч двумя руками (с правого и левого бока), встать, присесть, положить обруч на пол, встать.

9. И. п.: встать у палки (диаметр 6—8 см), руки опущены. Передвигаться по палке боком приставным шагом. Аналогичное упражнение на канате. Некоторые дети выполняют эти упражнения с поддержкой за гимнастическую стенку или другие предметы.

### Упражнения для туловища

1. И. п.: встать прямо, руки на поясе. Повернуться вправо (влево), посмотреть вправо (влево), встать прямо. Следить, чтобы при поворотах туловища ноги и таз оставались неподвижными.

2. И. п.: то же, в руках палка, обруч, мяч. Повернуться вправо (влево), вытянуть руки с предметом вперед, встать прямо.

3. И. п.: сесть, ноги «калачиком» (фиксированы мешочками с песком), руки свободно положены на колени. Повернуться вправо (влево), вытянуть руки вперед, сесть прямо, руки на коленях.

4. И. п.: встать прямо, ноги пошире, руки на поясе. Наклониться вперед, смотреть вперед («гуси шипят»). Следить, чтобы дети не опускали вниз голову.

5. И. п.: встать, ноги пошире, ступни параллельны, в руках палка. Наклониться вперед - вниз, не сгибая колен, коснуться палкой носков ног, выпрямиться. То же с мячом — наклониться, постучать мяжж об пол, выпрямиться.

6. И. п.: присесть. Положить, мяч на пол, придерживая его руками, прокатить вокруг одной и другой ноги, взять мяч двумя руками, выпрямиться.

7. И. п.: встать, ноги вместе, в руках мяч. Присесть, положить мяч перед носками ног, выпрямить ноги, не опуская мяча и не поднимая его с пола, снова присесть, встать, выпрямиться.

8. И. п.: сесть, вытянув ноги, в одной руке мяч или кубик. Приподнять одну ногу от пола, переложить предмет из одной руки в другую под ногой, опустить ногу.

9. И. п.: сесть на пол, ноги вытянуть, опереться руками назад. Приподнять обе ноги от пола, опустить, подтянуть к себе одновременно обе ноги, выпрямить их.

10. И. п.: сидя верхом на гимнастической скамейке, руками опереться назад. Поднять одну ногу, положить ее на скамейку, то же другой ногой, опустить ноги на пол.

11. И. п.: лечь на спину, руки отвести в стороны ладонями вверх, плотно прижав их к полу. Поднять прямые руки вперед, сделать хлопок, развести в стороны, опустить на пол. То же, переключая кубик из руки в руку. Следить, чтобы при поднимании рук не сгибались колени и не приводились бедра. При

необходимости ноги фиксировать мешочками с песком.

12.И.п.: лечь на спину, руки вытянуты за головой, в руках мяч, руки и мяч на полу. Повернуться со спины на живот и обратно, сесть, затем снова лечь.

13.И.п.: лечь на живот, руки с мячом вытянуть вперед. Приподнять мяч, опустить. То же с палкой, держа ее за середину.

### **Примерные упражнения с длинной веревкой**

1. Поднять веревку вверх, посмотреть на нее, опустить вниз.
2. Держать веревку у груди, поднять ее вверх, опустить на грудь.
3. Встать по кругу в затылок друг другу, руки подняты. Перебирая руками, передавать веревку по кругу вперед и назад.
4. То же, веревка на уровне пояса. Свободно держа веревку левой рукой, передавать ее вправо по кругу, перебирая правой рукой. Делать то же в левую сторону, перебирая левой рукой.
5. Присесть, положить веревку на пол, встать, выпрямиться, присесть, взять веревку с пола, поднять ее над головой, опустить вниз.
6. Встать, веревка в опущенных вниз руках. Присесть, широко развести колени, веревка в вытянутых вперед руках; встать, опустить веревку вниз.
7. Держать веревку на уровне пояса. Поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, коснуться коленом веревки, приставить ногу.
8. Положить веревку на пол по кругу. Перепрыгивать (перешагивать) через веревку в круг и обратно.
9. Веревка в руках, наклониться вперед, положить веревку на пол, выпрямиться, наклониться, поднять веревку, выпрямиться.
10. Веревка в руках, перешагивать через веревку правой, левой ногами, в круг и из круга, не выпуская веревки из руки, выпрямиться.
11. Встать на колени, веревка в руках внизу, поднять веревку вверх, посмотреть на нее, опустить.
12. В том же положении наклониться вперед – вниз, положить веревку на пол подальше от себя, выпрямиться, наклониться, взять веревку, выпрямиться.
13. Сесть на пол, ноги «калачиком», в руках веревка. Поднять веревку вверх, посмотреть на нее, опустить вниз. Наклониться вперед, положить веревку на пол впереди себя как можно дальше, сесть прямо; наклониться, взять веревку, поднять ее вверх, вернуться в и. п. Ноги в состоянии отведения в позе «калачиком» фиксируются мешочками с песком.
14. Сесть на пол, ноги вытянуть (колени фиксировать мешочками с песком), в руках веревка. Наклониться вперед, достать веревкой носки ног, сесть прямо, поднять веревку вверх и опустить вниз. При поднимании веревки вверх предупредить падение ребенка назад.
15. Сидя на полу, перенести через веревку одну, затем другую ногу (веревка под ногами). Веревку из рук не выпускать. Прodelать то же в обратном направлении.



16. Сидя перенести через веревку одновременно обе ноги. Предупреждать падение ребенка вперед и назад.

17. Из положения сидя на полу лечь на спину, держась за веревку, подняться и сесть, держась за веревку.

18. Вережку положить на пол, сесть лицом к ней, опираясь руками назад. Захватить пальцами ног веревку и приподнять ее от пола, положить обратно.

При проведении занятий важно учитывать, что усвоение движений ребенком с церебральным параличом возможно только при многократном их повторении и закреплении.

Упражнения объясняются и показываются детям по-разному, в зависимости от двигательных и интеллектуальных возможностей. Во всех случаях важно доходчиво объяснять детям содержание упражнений или игры, демонстрируя их выполнение.

При проведении занятий на третьем году обучения особенно важно поощрять самостоятельность и активность детей, развивать их волю и стремление к преодолению трудностей. При этом необходимо давать посильные для них задания и оказывать дозированную индивидуальную для каждого ребенка помощь.

Во многих случаях (при тяжелых двигательных нарушениях, а также при недостаточном понимании заданий) следует вначале выполнять движение вместе с ребенком.

Ребенку с церебральным параличом очень трудно выполнить изолированные, дифференцированные движения (одной ногой, рукой и т. п.), поэтому воспитателю часто приходится его придерживать. Важно также как можно чаще подбадривать и хвалить ребёнка.

Для детей третьего года обучения обязательным элементом основной части занятия является подвижная игра. Подвижные игры проводятся ежедневно в разные периоды дня, их продолжительность 8 – 12 мин. Игры организуются как с небольшой подгруппой детей, так и индивидуально. Для индивидуальных занятий с ребенком используются простые игры («Подбрось – поймай», «Кегли» и др.).

Подвижные групповые игры имеют сюжет. К таким играм детей следует готовить путем беседы, наблюдения за окружающим.

Не следует предлагать детям большое количество новых игр, лучше уделить больше внимания повторению, некоторому усложнению уже известных им игр. Одна и та же игра проводится на 2 – 3 занятиях, затем она видоизменяется, что способствует поддержанию живого эмоционального отношения к ней.

В зависимости от двигательных возможностей дети подразделяются на небольшие подгруппы, с которыми проводятся различные игры.

Развитию прыжков детей способствуют игры «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается». Последняя игра особенно полезна для детей с церебральным параличом, так как в ней, кроме развития моторики и речи, формируются представления о частях тела.

Приведем описание этой игры. Все играющие стоят в кругу, заяка – в середине круга, дети хором произносят: Заяка серый умывается, Видно, в гости собирается. Вымыл носик, Вымыл ротик, Вымыл ухо, Вытер сухо!

Зайка проделывает движения в соответствии с текстом. Затем он скачет на двух ногах к кому-нибудь из детей. Тот, к кому приблизится заяка, прыжками отправляется на середину круга. Игра повторяется 5-6 раз. В кругу одновременно могут находиться 4-5 зайцев; они одновременно выполняют игровое задание, что увеличивает активность играющих.

Для детей, которые ходят неустойчиво, можно использовать игры с ползанием (например, «Пастух и стадо»).

Полезными являются игры с чередованием ходьбы и лазанья, например игра «Перелет птиц». Стая птиц собирается на одном краю площадки рядом с гимнастической стенкой. По сигналу воспитателя «Полетели!» птицы разлетаются по площадке, расправив крылья и помахая ими. По сигналу «Буря!» птицы летят к деревьям (залезают на стенку). Когда воспитатель говорит: «Буря прошла», птицы спокойно спускаются с деревьев и продолжают летать. Игра повторяется 3 – 4 раза. Вместо стенки можно использовать скамейки, стулья и другие предметы. При спуске с гимнастической стенки не разрешать детям спрыгивать.

Широко применяются игры с бросанием и ловлей мяча. Дети свободно располагаются в помещении или на площадке, у каждого в руках мяч. По сигналу воспитателя «Начинай!» дети подбрасывают мяч вверх и ловят его. Каждый считает, сколько раз он сумеет поймать мяч, не уронив его. Можно видоизменить упражнение: подбросить мяч вверх, подождать, пока он ударится о землю, а затем уже поймать его. Варианты этого упражнения подбираются в зависимости от двигательных возможностей детей.

В игре «Сбей булаву» играющие встают около линии, а 2 – 3 м от которой напротив каждого поставлены булавы. В руках у детей мячи. По сигналу дети прокатывают мячи по направлению к булавам, стараясь сбить их. По следующему сигналу они идут за мячами и поднимают упавшие булавы. Игра повторяется. Каждый играющий запоминает, сколько раз булава была сбита. Игровое задание можно разнообразить, прокатывая мячи правой и левой рукой, двумя руками, ногой.

Для развития внимания, памяти, пространственной ориентировки можно использовать игру «Кто ушел?». Дети стоят полукругом или кругом. Воспитатель предлагает одному из играющих запомнить стоящих с ним рядом детей (5 – 6), а затем выйти из комнаты или отвернуться. Один из детей прячется. Потом воспитатель спрашивает: «Кто ушел?» Если ребенок догадывается, то выбирает кого-нибудь вместо себя, если нет, то снова отворачивается. Важное место в физическом воспитании детей с церебральным параличом занимает правильное руководство их самостоятельной двигательной активностью. Для этого необходимо стимулировать и всячески поощрять индивидуальные игры детей с мячами, обручами и другими игрушками. При тяжелых двигательных нарушениях и малой двигательной активности детей

воспитатель часто играет вместе с ними, помогая им добиться положительных результатов от совместных действий.

Особо важное значение для обогащения двигательного опыта детей имеют организованные воспитателем и самостоятельные подвижные игры, которым детей с церебральным параличом надо специально обучать, а также разнообразные спортивные игры, проводимые во время прогулок. Для коррекции двигательных нарушений у детей с церебральным параличом особое значение имеют игры-упражнения на свежем воздухе, во время которых не только закрепляются двигательные навыки, но и появляется возможность их использования в практической деятельности.

Тренировка движений на природе обогащает представления детей об окружающем мире, способствует развитию ощущений движений, пространственных представлений. На природе создаются условия для выполнения одних и тех же движений в различных вариантах.

Преодоление природных препятствий развивает у детей ловкость, равновесие, координацию движения, смелость.

Приведем некоторые примеры упражнений в ходьбе, равновесии, прыжках, метании, лазанье, проводимых на природе. Различные варианты этих упражнений подбираются в зависимости от двигательных возможностей детей. Прежде всего детей полезно научить ходить по лужайке, высоко поднимая ноги, стараясь не задевать траву, а также ходить между кустами и деревьями, меняя направление.

### **Рекомендуемые физические упражнения на свежем воздухе**

#### **Примеры физических упражнений, проводимых на природе**

1. Залезть на горку и слезть с нее (быстро и медленно).
2. Ходить по рыхлому песку и по мелкой воде босиком.
3. Пойти по мягкому грунту след в след за взрослым.
4. Пройти по корням дерева, выступающим над поверхностью земли.
5. Пройти, перешагивая с корня на корень широким шагом.
6. Пройти по тропинке 10-15 м босиком с закрытыми глазами.
7. Взойти на пенек или лежащее на земле бревно, сойти или спрыгнуть с него.
8. Пройти по бревну прямо или боком (с поддержкой или без нее), спрыгнуть или сойти с него с помощью или без помощи взрослого.
9. Перейти через ручеек (с поддержкой или без нее), перешагивая с камня на камень.
10. Пройти по доске или бревну, положенным через ручеек.
11. Идя широким шагом, измерить шагами расстояние между двумя деревьями.
12. Пройти по лужайке, перепрыгивая или перешагивая через невысокие кусты.
13. Пройти по тропинке в лесу, стараясь не наступать на выпуклые корни

деревьев.

14. Пройти по тропинке 20—30 м, сделав как можно меньше шагов.

15. Пройти пригнувшись, скрываясь за кустарником или низким забором. При выполнении всех этих упражнений надо следить за правильным положением головы, осанкой и опорой на всю стопу. Постепенно детей с более развитой моторикой надо приучать не смотреть себе под ноги.

*Полезны также различные упражнения в лазанье:*

16. Вползти на горку на четвереньках, опираясь на колени и помогая руками. Сползти с горки на четвереньках.

17. Подлезть под низко наклоненные ветки дерева прямо и боком, не касаясь земли руками.

18. Переползти через поваленное дерево, бревно, лежащие на земле.

19. Перелезть через бревно, заборчик.

20. Плотнo обхватив дерево руками, обойти вокруг него. Примеры упражнений в прыжках.

21. Подпрыгнуть на двух ногах выше травы.

22. Подпрыгнуть на двух ногах, стараясь достать обеими руками до ветки дерева.

23. Подпрыгнуть в воде на мелком месте так, чтобы ступни были видны над водой.

24. Прыгнуть с места через ямку, неширокую канавку, лужу.

25. Спрыгнуть с невысоких пеньков, кочек, лежащих на земле бревен.

26. Спрыгнуть в канавку или под горку на мягкий песок.

На природе удобно и полезно упражнять детей в навыках метания. Они бросают шишки, камешки, палочки, стараясь попасть в указанное дерево, в канавку, в воду.

Перед проведением упражнений на природе взрослый должен предварительно выбрать и осмотреть место.

*Сценарии  
спортивных праздников,  
Спартианских игр.*

*Конспект  
спортивного праздника  
«Спартианские игры»  
(для детей подготовительной к школе группы)*

<p><b>Программное содержание:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять детей в выполнение игровых упражнений и эстафет, направленных на укрепление мышц спины, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей.</li> <li>2. Развивать у детей быстроту, силу, ловкость, координацию движений.</li> <li>3. Воспитывать у детей навык правильной осанки, доброжелательное отношение к друг другу.</li> </ol>
<p><b>Оборудование, пособия:</b></p>	<p>Фонограммы, флагшток с олимпийским флагом, эмблемы и паспорта по количеству участников, колючки на голову по количеству детей, костюмы для ведущего, крупные пазлы, два набивных меча (3 кг.), два набивных меча (1 кг.), два кубика, грузы на голову (4 шт.), 4 косынки, стулья, два параллоновых лимона, две корзинки с низкими бортиками, длинная веревка, бумажные пакеты на голову, две гимнастические скамейки, два фитбола.</p> <p>Для оформления зала: олимпийские кольца (5 шт.), континенты (5 шт.), воздушные шарик.</p>
<p><b>Предварительная работа:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Беседы с детьми об Олимпийских играх, и их символики.</li> <li>2. Знакомство детей с правилами игр, эстафет.</li> <li>3. Индивидуальная работа с капитанами команд.</li> <li>4. Изготовление атрибутов, эмблем, спартианских паспортов.</li> </ol>

## Ход праздника

Структурная часть	Деятельность инструктора физкультуры	Деятельность детей	Форма организации
Приветствие	Стоит в центре зала, встречает детей. Представляет «себя»: Здравствуйте, я Спартиашка! Я веселая, озорная, посмотрите я какая! Я умею петь плясать, бегать, прыгать и скакать. Рисовать, читать, считать и загадки задавать. Команды, поприветствуйте друг друга.	Под звуки марша дети заходят в зал и выстраиваются в две шеренги.  Команды по очереди приветствуют друг друга.	Дети стоят в две шеренги напротив друг друга.
Поднятие флага	К поднятию флага Спартианских игр стоять «Смирно»! Равнение на флаг, флаг поднять!	Дети стоят «Смирно», равняясь на флаг, капитаны команд поднимают флаг.	Дети строятся в две шеренги напротив друг друга.
Разминка	Чтобы время даром не терять, спартианскую разминку давайте начинать. Показ ритмических упражнений из разных исходных положений под фонограмму.	Выполняют упражнения из разных исходных положений по показу инструктора под музыку.	Дети стоят врассыпную лицом к инструктору.
Игра «Веселые колечки» (направлена на воспитания навыка правильной осанки)	После такого теплого знакомства можно и поиграть. Впереди нас ждет	Дети врассыпную ходят, ползают, выполняют различные фигуры, стараясь	Дети передвигаются по залу в свободном направлении.



при различных нарушениях осанки и сколиозах).	знакомство с олимпийскими кольцами и поэтому наша первая игра называется «Веселые колечки». Инструктор по физической культуре предлагает каждому ребенку взять кольцо, положить на голову.	не уронить кольцо с головы. Если кольцо падает, игрок замирает до тех пор, пока другие участники ему не положат кольцо на голову.	
Путешествие по олимпийским континентам.	Старт взят. Сегодня мы отправимся в увлекательное путешествие по олимпийским континентам. На каждом континенте вас ожидают различные испытания. Итак, в путь. Первый континент – Европа. Греция – родина современных Олимпийских игр. Инструктор включает музыку «сиртаки» и выходит переодевается в греческий костюм и берет факел.		Дети стоят в рассыпную по залу и хлопают в ладоши в такт музыки.
Танец «Сиртаки» (представление Европы)	Показ танцевальных движений под музыку.	Дети выполняют под музыку танцевальные движения по показу инструктора.	
Интеллектуальный конкурс «Собери мозаику».	Первое испытание на этом континенте – «Собрать	Дети собирают мозаику всей командой	

	мозаику».	одновременно.	
Эстафета «Сбей предмет» (укрепление мышц спины и брюшного пресса при различных нарушениях осанки и сколиозах).	Теперь следующее испытание, нужно из исходного положения лежа на животе бросить мяч и сбить кубик, затем вернуть кубик на место и вернуться бегом на старт.	Дети из исходного положения лежа на животе от груди бросают набивной мяч (1 кг.), стараясь сбить предмет (кубик).	Эстафета
	На первом континенте вы выполнили все задания и можно повесить кольцо голубого цвета, символизирующее Европу.		Дети стоят в колоннах.
Звуковое письмо (представление Азии).	Представляю второй континент – Азия.	Слушают звуковое письмо.	Дети стоят в колоннах.
Эстафета «Пронеси груз» (направлена на закрепление навыка правильной осанки при различных нарушениях осанки и сколиозах).	На этом континенте вы должны пройти до ориентира и обратно не уронив груз.	По команде инструктора ребенок кладет на голову груз, поднимает руки в стороны и идет до ориентира и обратно не уронив груз.	Эстафета.
Конкурс «Аура» (направлена на закрепление навыков правильной осанки и ориентировки в пространстве).	А сейчас я выберу по два представителя от каждой команды, которые будут состязаться в конкурсе «Аура».	Дети встают по обе стороны зала напротив друг друга, кладут на голову груз, завязывают глаза, дети выполняют два поворота вокруг себя и по голосу начинают искать своего партнера, чтобы	Участвуют по два представителя от каждой команды, остальные дети – болельщики

		соединиться с ним руками. Выигрывает та пара, которая первая соединит руки и не уронит груз.	
Игра «Музыкальные стулья» (не соревновательного характера).	А теперь поиграем в игру «Музыкальные стулья». В этой игре вы будите не соперниками, а друзьями, готовыми прийти на выручку друг другу.	Дети под музыку бегают вокруг стульев, расставленных по кругу спинками к центру. По окончании музыки или по звуковому сигналу дети садятся на стулья, кому стула не хватает, садится на колени другого ребенка.	Бег вокруг стульев друг за другом.
	Вешаем кольцо желтого цвета – символ Азии.		Дети сидят.
Танец «Коко – джамба» (представление Африки).	Следующий наш континент – Африка.  Показ танцевальных движений.	Дети выполняют танцевальные движения по показу инструктора.	Дети стоят в рассыпную.
Игровой прием «Кто быстрее разуется»	Предлагает детям разуться и дает сигнал.	По сигналу инструктора дети снимают обувь и ставят ее. Затем строятся в две колонны.	
Эстафета «Сорви лимон с ветки» (направлена на укрепление мышц брюшного пресса, голени,	Инструктор дает сигнал к началу эстафеты.	Дети сидят в две шеренги с упором рук сзади. По сигналу захватывают лимон стопами без помощи рук и	Эстафета.

<p>стопы при плоскостопии, вальгусной и варусной установки стоп, врожденной косолапости).</p>		<p>передают его следующему участнику.</p>	
<p>Игровое упражнение «Кто быстрее снимет носочки» (направлена на увеличение свода стоп и укрепление мышц пальцев ног)</p>	<p>Предлагает детям снять носки и дает сигнал.</p>	<p>По сигналу инструктора дети снимают носки, садятся на пол с упором рук сзади и зажимают пальцами ног свои носочки.</p>	<p>Сидя в две колонны</p>
<p>Игра «Собери в корзину» (направлена на укрепление мышц нижних конечностей).</p>	<p>Предлагает детям собрать мелкие предметы в корзинку ногами без помощи рук.</p>	<p>По сигналу инструктора подбегают к корзине своей команды и собирают мелкие предметы ногами без помощи рук.</p>	<p>Две команды одновременно.</p>
<p>Конкурс «Африканские слоны» (игровое упражнение из разгрузочного исходного положения для позвоночника, направлено на закрепление навыка правильной осанки при нарушениях осанки и сколиозах).</p>	<p>Педагог предлагает детям конкурс «Африканские слоны».</p>	<p>Два участника от каждой команды встают у стартовой черты на четвереньки парой на спинах участников лежит мягкое бревно. Дети доползают до ориентира не уронив бревно.</p>	<p>Парами.</p>
<p>Конкурс «Найди свой ботинок».</p>	<p>Инструктор предлагает детям поучаствовать в конкурсе «Найди свой ботинок».</p>	<p>Дети с завязанными глазами ищут свою обувь.</p> <p>Затем все дети по сигналу</p>	<p>По одному участнику от каждой команды, остальные болельщики.</p>

		одевают свою обувь и строятся в две колонны.	
	Вешает олимпийское кольцо черного цвета – символ Африки		
Представление Америки.	Стихотворение об Америке.		
Игра «Слепой полет» (игра не соревновательного характера).	– Сейчас мы отправимся в путешествие по Америке, где вас ждут испытания.  Спартиашка предлагает детям сыграть в игру «Слепой полет».	Группа игроков встает друг за другом и одевает на голову бумажные пакеты (кроме ведущего игрока) держась все за длинную веревку. Ведущий ребенок управляет детьми, потягивая веревкой в нужном направлении.	В колонне по одному.
Эстафета силового характера.	Спартиашка предлагает детям преодолеть полосу препятствий.	Дети ползут по скамейке на животе подтягиваясь руками, возвращаются назад на высоких четвереньках.	Эстафета.
	Спартиашка вешает красное олимпийское кольцо – символ Америки.		
Представление Австралии.	Дорогие ребята, мы отправляемся на пятый	Наблюдают за Спартиашкой.	Сидя на полу.

	Олимпийский континент – Австралия. Спартиашка показывает детям под музыку упражнения с фитболом.		
Эстафета «Перекасти фитбол».	Спартиашка предлагает детям эстафету с фитболом.	Дети перекачивают мяч двумя руками до ориентира и обратно.	Эстафета.
Эстафета «Передай фитбол» (направлена на укрепление мышц спины, груди и верхних конечностей).	Спартиашка предлагает детям следующую эстафету с фитболом.	Дети стоят в колоннах передают мяч над головой.	Эстафета.
Танец «Макарена».	Спартиашка завершает на стене композицию олимпийских колец, кольцом зеленого цвета и приглашает участников на общий танец.	Дети танцуют по показу инструктора.	В рассыпную по залу.
Закрытие Спартианских игр.	Спартиашка предлагает детям построится на закрытие Спартианских игр. Пять колечек, пять колечек Олимпийских Европейских, Азиатских, Австралийских. Пять колечек, пять колечек Африканских, И конечно же еще Американских.	Дети строятся.	В две шеренги.

	<p>Подружили нас со спортом Всей планеты, Нам открыли Очень многие секреты. А секрет наш самый главный – это дружба, На любом из континентов Это нужно! Спартиашка вручает детям спартианские удостоверения и говорит: «На нашем спартианском празднике нет побежденных и победителей, победила дружба; было весело и интересно.</p>	<p>Дети покидают зал.</p>	
--	--	---------------------------	--

*Конспект  
спортивного праздника  
«Здравствуй, Спортландия!»*



### **Программное содержание:**

Улучшение физического воспитания дошкольников, повышение их двигательной активности.

Воспитание правильной осанки, закрепление навыков правильной ходьбы.

### **Рекомендации для проведения игр – соревнований:**

Особое внимание уделять ловкости, скорости, равновесию и укреплению мышечной силы.

1) Комплекс должен состоять из 7 — 8 игр на ловкость, скорость,

2) Движения должны способствовать расширению функциональных возможностей организма, обогащению двигательных навыков (игры с бегом, с бегом и увертыванием, с бегом и подлезанием или перелезанием, с элементами метания, упражнения в равновесии).

3) Использовать игры со статическим напряжением, при котором ребенку приходится удерживать тело или другие отдельные его части некоторое время в зафиксированном положении.

4) Основу комплекса должны составлять бессюжетные игры, поскольку в этих соревнованиях детей интересуют не столько образ (кошка, мышка), не само движение, соответствующее данному образу, сколько результат этого движения (поймать мышку благодаря ловкости и скорости). Это не исключает возможности использования игр по мотивам известных сказок с музыкальным сопровождением.

5) Продолжительность праздника – 50 минут (по усмотрению воспитателя).

6) В программу праздника включают номера художественной самодеятельности, спортивные выступления, а также специальные конкурсы для воспитателей, родителей с детьми.

7) Перед каждым конкурсом рекомендуется напоминать детям основные положения и правила игры

В сценарий соревнования включены игры и конкурсы в соответствии с требованиями программы по физическому воспитанию.

### Перечень и содержание игр

1.	«На зарядку становись!»	Команда в полном составе выполняет комплекс утренней зарядки с целью разминки.
2.	«Эмблема наших команд»	Командная игра на внимание и быстроту действия.
3.	«Гонка мячей»	Командная игра, требующая умения быстро передавать мячи из рук в руки, сидя и лежа на животе.
4.	«Извилистая дорожка»	Игра раздельная для мальчиков и девочек, требующая ловкости и быстроты движений.
5.	«Слушаем музыку»	Игра с целью проверки двигательной реакции.
6.	«Конкурс болельщиков»	Пауза доля отдыха.
7.	«Спорт в семье»	Групповая игра с участием родителей и детей.
8.	«Комбинированная эстафета»	Различные варианты передвижения в парах и по одному с использованием физкультурных пособий.

### Ход праздника: рекомендации, опыт работы.

В нашем детском саду игра – соревнование под девизом «Здравствуй, Спортландия!», как правило, проводится в виде праздника.

К соревнованиям привлекаются дети старших и подготовительных групп, также родители и воспитатели. Примерный состав команды: 10 мальчиков и 10 девочек, две пары родителей и два воспитателя.

В вестибюле на видном месте висит красочно оформленное объявление о соревнованиях Спортландии.

Гостей у входа встречают персонажи сказок Чиполлино и Буратино, которые вручают всем спортивные значки, изготовленные самими ребятами.

Спортивный зал празднично убран флажками и гирляндами, рисунками на сюжеты детских сказок. По обеим сторонам табло висят плакаты с эмблемами команд «Буратино» и «Чиполлино».

В зале сидят дети, родители, почетные гости. Члены жюри занимают свои места. Команды готовятся к построению для торжественного марша.

*Звучат фанфары.*

На середину выходит ведущий.

*Ведущий:* «Здравствуйте, дорогие ребята, уважаемые гости! Вас приглашает замечательная страна Спортландия. Сегодня полноправными гражданами страны стали дети подготовительной группы».

*Вновь звучат фанфары.*

Они извещают о начале торжественного церемониала – парада участников.

Под звуки марша и аплодисменты болельщиков команды проходят по площадке и выстраиваются в центре зала в две шеренги, одна против другой. Замыкают каждую шеренгу две пары родителей и две воспитательницы. У каждой команды свои эмблемы и форма.

Командам поочередно предоставляется слово для приветствия. Капитаны обмениваются сувенирами – эмблемами.

Под звуки марша участники покидают площадку, чтобы подготовиться к первому конкурсу.

*Ведущий:* представляет команды, в том числе родителей, воспитателей.

По сложившейся традиции соревнования начинаются с конкурса «На зарядку становись!».

Согласно его условиям каждая команда в полном составе показывает свой комплекс утренней гимнастики. Сначала одна, затем другая команда выполняют комплекс в виде упражнений с предметами (флажками, мячами) и без предметов, с элементами ритмической гимнастики. Заканчивают зарядку бодрой песенкой, которую подхватывают болельщики.

*Ведущий:* Итак, уважаемое жюри!

Прошу объявить результаты конкурса «На зарядку становись!». На табло появляются первые цифры.

*Ведущий:* Соревнования продолжаются.

Прошу подготовиться к очередному конкурсу «**Эмблемы наших команд**». Участники каждой команды строятся в шеренгу вдоль боковых линий площадки. Одна пара родителей возглавляет, вторая замыкает шеренгу. В конце каждой шеренги лежит комплект из 24 кубов размером 25х25х25 см, изготовленных из прочного картона. На каждом кубе изображен фрагмент общей эмблемы команды.

*Ведущий:* Дорогие ребята, уважаемые болельщики! У каждой команды есть свой комплект кубов, из которых предстоит сложить эмблему команды. По моему сигналу папа начинает передавать по одному кубу вперед по шеренге. Так по цепочке, как по конвейеру, игроки будут передавать кубы вперед первой паре родителей, которым поручается составить из кубов эмблему своей команды. Итак, приготовились? Внимание! (свисток).

При подготовке к соревнованиям следует обратить внимание на то, чтобы они не забывали вовремя принимать очередные кубы. Надо учить их передавать куб из рук в руки, а не бросать. После окончания конкурса член жюри подводит итог и объявляет общий счет.

*Ведущий:* Приглашаю команды к следующему конкурсу «**Гонка мячей!**». Участники строятся вдоль осевых линий в колонну по одному. Одна пара родителей возглавляет, а вторая замыкает колонну. Воспитатели становятся вдоль колонны справа. Перед каждой колонной стоит большая корзина с десятью мячами.

*Ведущий:* Условия конкурса несложные. По моему сигналу родители начинают передавать мячи по одному назад по колонне так же, как передавали кубы в предыдущей игре. Но замыкающие колонну родители, приняв мячи, бросают их (катят по полу) по одному воспитателям, которые стоят вдоль колонны сбоку, а те складывают мячи в свою корзину. Посмотрим, какой команде удастся быстрее выполнить задание. Согласно правилам, игрок, уронивший мяч, должен подать команду «Стоп!», по которой все игроки команды «замирают» до тех пор, пока он не подберет мяч, станет на место и подаст команду «Марш! ».

*Ведущий:* А сейчас прошу подготовиться к следующей игре «**Извилистая дорожка**».

Мальчики каждой команды строятся в колонну по одному, за общей линией старта. Возглавляют и замыкают колонну папы. Напротив каждой колонны строятся девочки в 6м от стартовой линии, в шеренги, в руках у них гимнастические обручи, которые они опускают на пол, образуя забор из девяти обручей.

*Ведущий:* Девочки из обручей образовали забор. По моему сигналу направляющий в колонне (папа с флажком) выбегает вперед и,

наклоняясь, проходит через все обручи зигзагообразно (то справа, то слева), возвращается назад, обегает свою колонну сзади и передает флажок первому мальчику.

Заканчивает эстафету папа, замыкающий колонну. Затем участники меняются местами: девочки строятся в колонны за общей линией старта, мальчики образуют из обручей забор. Внимание! Начинаем!

Надо посоветовать детям при прохождении через обручи наклоняться как можно ниже, чтобы не задеть их.

После объявления результатов конкурса, ведущий приглашает присутствующих посмотреть *танец*.

Затем он благодарит участников за интересные выступления и предлагает участникам подготовиться к игре «*Слушай музыку*».

Из шпагата с флажками на четырех стойках образуют квадрат размером 9х9м и устанавливают на высоте 40 см.

В двух метрах от каждой стороны квадрата расставлены 4 надувные игрушки (зайцы). Всего их 16. Мальчики обеих команд строятся через одного и равномерно располагаются вдоль внутреннего периметра квадрата (как на ринге).

*Ведущий*: Напоминаю условия игры, которая будет проведена в два тура: сначала участвуют мальчики, затем девочки.

Вдоль каждой стороны квадрата расставлено по 4 зайца. Всего их 16, а участников игры 20. Подскажите мне, дети, на сколько зайцев меньше, чем участников игры. Взрослые не подсказывайте. Правильно, зайцев на 4 меньше. Теперь слушайте внимательно. Как только заиграет музыка, все начинают двигаться по площадке в такт музыке. Как только музыка оборвется, нужно быстро подлезть под шпагат и взять одного зайца.

Всем их не хватает, кто останется без зайца, тот получает штрафное очко. Поэтому внимательно слушайте музыку и постарайтесь быстрее заполучить зайца. Нельзя брать зайцев раньше времени, когда музыка еще играет. Внимание! Начинаем игру. Музыка!

*(Звучит знакомая мелодия детской песенки)*. Дети ходят по площадке. Вдруг мелодия прерывается, и они бегут за зайцами.

Ведущий просит поднять руку того, кто остался без зайца. Уточняет, из какой он команды. Жюри начисляет штрафные очки. (Игра повторяется 5 раз, причем мелодия меняется. Она может быть маршевой, танцевальной или песенной, прерывается неожиданным образом. Для музыкального сопровождения можно использовать фонограмму!).

Итоги игры подводятся отдельно для мальчиков и девочек.

*Ведущий*: Итак, вы познакомились с результатами прошлого конкурса и положением команд. Сейчас у нас будет необычный конкурс. В нем примут участие болельщики. Уточним, где у нас болельщики команды «Чиполлино» и «Буратино». Внимание! Болельщики команды «Чиполлино» похлопайте в ладоши! Молодцы! Сейчас посмотрим, какие

болельщики у команды «Буратино». Молодцы! Внимание, болельщики, конкурс для вас!

Помогите мне сочинить стихи. За победу болельщиков команде будет начислено два очка.

Начинаем!

- 1). Я начну, а вы кончайте,  
Дружно хором отвечайте.  
Игра веселая футбол,  
Уже забили первый ... **(гол)**.
- 2). Вот разбежался быстро кто-то  
И без мяча влетел в ... **(ворота)**.
- 3). А Петя мяч ногою хлоп  
И угодил мальчишке в ... (лоб).
- 4). Хохоchet весело мальчишка  
На лбу растет большая ... **(шишка)**.
- 5). Но парню шишка ни почем  
Опять бежит он за ... **(мячом)**.

Молодцы, ребята! Вы не только хорошие спортсмены, но и стихи умеете сочинять. Думаю, что жюри по достоинству оценит ваши успехи. Далее ведущий приглашает родителей и детей для участия в игре «**Спорт в семье**».

- Бег втроем;
- Эстафета «Черепашка» (поочередно);
- Бег в одном обруче. Стартует папа – до поворотной стойки и обратно, затем к нему присоединяется мама и они преодолевают эту дистанцию вдвоем, на третьем «витке» с родителями бежит ребенок.

*Ведущий:* Конкурс «Спорт в семье» показал, что родители и дети дружат со спортом. Какая команда, по-вашему, выиграла? (обращается к болельщикам). Скажите громко и дружно, за кого вы болеете?

Дорогие ребята! Соревнования подходят к концу. Сейчас, по сложившейся традиции, проведем заключительную эстафету. Она необычная, комбинированная, состоит из различных этапов, и оценивается 3 очками.

Участники каждой команды строятся в колонну по два за общей линией старта. Перед каждой командой ставят поворотную стойку на расстоянии 10 м от линии старта.

*Ведущий:* Я вижу, что команды готовы к старту. Напоминаю, что каждый участник должен добежать до поворотной стойки, вернуться к своей команде, дотронуться рукой до плеча следующего игрока, который после этого может бежать.

**Комбинированная эстафета:**

1-ый: бег вдвоем, взявшись за руки;

2-ой: бег вдвоем, в одном гимнастическом обруче;

- 3-ий: езда на трехколесном велосипеде (поочередно);  
4-ый: бег в парах на трех ногах (разноименные ноги связаны на уровне голеностопа);  
5-ый: бег с санитарными носилками в паре;  
6-ой: баскетбольное ведение мяча (поочередно);  
7-ой: перекачивание большого надувного мяча руками (поочередно);  
8-ой: пролезание в «трубу»;  
9-ый: катание на роликовых коньках (воспитатели поочередно);  
10-ый: бег с подбиванием воздушного шара ракеткой для бадминтона (мамы);  
11-ый: продвижение «тачкой» (папы). У поворотной стойки папы меняются местами.

*Ведущий:* Итак, эстафета закончилась. Пока жюри подсчитывает очки, посмотрим показательные выступления юных спортсменов.

*Звучат фанфары.*

Слово предоставляется жюри. Команды строятся в центре зала. Председатель жюри подчеркивает хорошую спортивную подготовку и большую волю к победе детей и родителей.

Упоминает, что проигравших в этой игре нет – выиграла дружба!!! Желает детям дальнейших успехов в спорте и труде. Участникам команд вручаются грамоты, подарки, сувениры.

*Звучит мари.*

Обе команды, взявшись за руки, совершают вместе круг почета. После этого, под звуки веселого детского танца дети и взрослые образуют круг и пляшут.

Ведущий объявляет соревнования законченными, прощается с участниками и болельщиками.

***Сценарий  
Спартианских игр  
для детей подготовительной  
группы.***



### **Программное содержание:**

- повышение ориентации участников игр на гармоническое, духовное и физическое развитие, разностороннее и творческое проявление своих способностей, самосовершенствование;
- исключение грубости, насилия, агрессивности из поведения участников соревнований, формирование у них стремления к красоте действий и поступков;
- создание условий для того, чтобы каждый участник мог попробовать свои силы и проявить свои способности в различных видах творческой деятельности (спорте, искусстве, техническом творчестве);
- совместное и равноправное участие в играх детей разного возраста, пола, физического состояния, включая лиц с ограниченными физическими возможностями;
- сочетание соревнований с несоревновательными играми;
- равноправное участие инвалидов вместе с другими лицами.

### **Ход:**

Спортивный зал празднично украшен.

В зале сидят родители. Члены жюри занимают свои места. Команды готовятся к построению для торжественного марша. Под звуки марша и аплодисменты родителей команды проходят по площадке и выстраиваются в две шеренги, одна против другой. У каждой команды свои эмблемы.

Появляется ведущий в роли Спартиашки:

- Здравствуйте, я – Спартиашка!
- Я – веселый, озорной, посмотрите я какой!
- Я умею петь, плясать, бегать, прыгать и скакать,
- Рисовать, считать, играть,
- Дружить, мечтать и загадки задавать!
- Снова вижу я ребят, я вам очень, очень рад!
- Вижу, как вы изменились, повзрослели, окрепли.
- И уверен, стали дружнее!
- Чтобы время даром не терять, спартианскую разминку давайте начинать! (Под фонограмму обе команды встают вместе и выполняют различные общеразвивающие упражнения).

Спартиашка напоминает детям правила спартианского поведения в играх и соревнованиях.

- Спартиашка: вы прекрасно размялись и теперь можно открыть наши Соревнования – Спартианские игры. Команды для приветствия и поднятия флага, построиться! Команды строятся в две шеренги.

Капитан 1 команды делает шаг вперед.;

- Команде «Солнышко», физкульт – привет!

Капитан 2 команды делает шаг вперед.

- Команде «Улыбка», физкульт – привет!

Дети 1 команды приветствуют соперников стихами:

- 1 ребенок Здравствуй, солнцем озарен,  
Наш центральный стадион!  
Тренируясь, мы растем,  
Мы сильнее с каждым днем!
- 2ребенок Любим мы играть в футбол,  
Забивать в ворота гол,  
Любим прыгать высоко,  
Плавать быстро и легко.
- 3ребенок Спорит с ветром быстрый бег,  
Мы бежим быстрее всех,  
А зимой, надев коньки,  
Мы летим вперегонки!
- 4ребенок На любимом стадионе  
Все рекорды мы побьем  
И на смену чемпионам  
Очень скоро мы придем!

Дети 2 команды читают стихи:

- 1ребенок Мы выходим на площадку,  
Начинается зарядка.  
Шаг – на месте, два – вперед,  
А потом наоборот.
- 2ребенок Зарядка всем полезна,  
Зарядка всем нужна:  
От лени и болезни  
Спасает нас она.
- 3ребенок Для чего нужна зарядка?  
Это вовсе не загадка –  
Чтобы силу развивать,  
И весь день не уставать.
- 4ребенок Чтоб расти и закаляться,  
Будем спортом заниматься.  
Закаляйся, детвора,  
В добрый час – физкульт – ура!

Спартиашка: К поднятию флага Спартианских игр стоять «Смирно!»  
Равнение на флаг, флаг поднять!(капитаны команд под торжественную музыку  
выходят и направляются к флагу. Дети поднимают флаг Спартианских игр и  
возвращаются на свои места).

Спартиашка: После такого теплого знакомства можно и поиграть.  
Вы хотите? Впереди нас ждет знакомство с олимпийскими кольцами , и поэтому  
наша первая игра называется «Веселые колечки».

Спартиашка предоставляет слово жюри.

Жюри: Итак, состоялось открытие Спартианских игр. Спартианские игры  
отличаются от спортивных соревнований тем, что участники спартианских игр

помогают друг другу, команда команде. Вместе веселятся, играют, не смеются над теми, кто проигрывает и у кого что-то не получается. Здесь поощряется рыцарское поведение мальчиков, красота действий, поступков девочек. Каждый соревнуется сам с собой – сегодня сделаю лучше, чем вчера, не проявляет агрессивности, зависти к участникам другой команды.

Спартиашка: Старт взят. Сегодня мы отправимся в увлекательное путешествие по олимпийским континентам. На каждом континенте вас ожидают различные испытания. Итак, в путь.

Ребенок рассказывает стихотворение.

Спартиашка: Первый континент – Европа. Греция – родина современных Олимпийских игр.

1. 4 девочки в греческих костюмах исполняют танец «Сиртаки».
2. Спартиашка предлагает логическое задание «Сложи квадрат».
3. Эстафета на меткость «Сбей предмет».

Спартиашка: На первом континенте вы выполнили все задания и можно повесить первое олимпийское кольцо.

Спартиашка вешает на стену кольцо голубого цвета, символизирующее Европу.

Спартиашка: Представляю второй континент – Африку. Ребенок рассказывает стихотворение.

Одни дети исполняют песню «Вечная прохлада», другие дети танцуют танец «Папуасов».

1. Конкурс «Найди свою обувь». Спартиашка предлагает детям по команде снять обувь и надеть наколенники. Звучит свисток, дети разуваются, складывают обувь в стопку и надевают наколенники.

2. Эстафета «Африканские слоны».
3. «Сорви лимоны с ветки».

Спартиашка вешает второе олимпийское кольцо черного цвета – символ Африки.

Спартиашка: Атеперь третий континент – Азия.

1. «Борьба сильных».
2. Мальчики демонстрируют свою силу – выполняют отжимания.
3. Дети исполняют «Восточный танец».
4. Игра несоревновательного характера «Музыкальные стулья».
5. «Передача мяча коленом».
6. «Передача предметов».
7. «Восточные красавицы».

Спартиашка вешает кольцо желтого цвета – символ Азии.

Спартиашка загадывает детям загадки.

Спартиашка: Сейчас, дорогие ребята, мы отправимся в путешествие по Америке.

Дети исполняют «Американский танец».

1. «Перенеси мяч парами».
2. Рисование на мольберте: Спартиашка предлагает детям нарисовать

снеговика.

3. Перетягивание каната. Спартиашка вешает кольцо красного цвета – символ Америки.

Спартиашка: Дорогие ребята! Мы отправляемся на пятый олимпийский континент – Австралию.

1. Прыжки на «прыгунах».

2. Игра несоревновательного характера «Слепой полет». Спартиашка завершает на стене композицию олимпийских колец кольцом зеленого цвета и приглашает участников на парад закрытия Спартианских игр.

Дети все вместе исполняют песню «Олимпийские колечки».

Ребенок рассказывает стихотворение:

Пять колечек, пять колечек олимпийских  
Европейских, азиатских, австралийских.  
Пять колечек, пять колечек африканских,  
И, конечно же, еще американских  
Подружили нас со спортом всей планеты,  
Нам открыли очень многие секреты.  
А секрет наш самый главный - это дружба,  
На любом из континентов это нужно!

Предоставляется заключительное слово жюри:

На нашем Спартианском празднике нет сегодня побежденных. Победила дружба. Было весело, интересно, радостно от присутствия и участия мам и пап. Все стали смелее, более ловкие, добрые, красивые. И каждому из участников разрешите вручить памятный подарок за участие в Спартианских играх.

Жюри награждает детей призами и выдает каждому участнику «Спартианское удостоверение» и поздравляет детей с окончанием Спартианского праздника. Команды – участницы соревнований обмениваются самодельными призами и поздравляют друг друга.

Под олимпийский марш и аплодисменты родителей дети уходят из зала.

**Перечень и содержание игр.**

<i>№</i>	<i>Название игры</i>	<i>Атрибуты</i>	<i>Правила игры</i>
1.	«Веселые колечки»	Разноцветные кольца по количеству детей	Участники в рассыпную разбегаются по залу. У каждого на голове разноцветное кольцо. Под музыку игроки ходят, ползают, выполняют различные фигуры, стараясь не уронить кольцо. Если кольцо падает, игрок замирает. Другие участники из любой команды помогают вернуть кольцо на голову, не теряя своего.
2.	«Сложи квадрат»	Два подноса, два разрезанных квадрата.	Участники двух команд должны сложить квадрат.
3.	«Сбей предметы»	Четыре ограничителя, 2 набивных мяча (1кг), кубики, кегли	Дети по команде из исходного положения лежа на животе сбивают предметы.
4.	«Найди свою обувь»		Дети снимают правый ботинок и кладут его в центр зала, затем им завязывают глаза и они ищут свою обувь.
5.	«Африканские слоны»	2 мягких бревна размер: длина – 1м.20см, диаметр – 20 см	Участники обеих команд встают на стартовой линии на четвереньки. На спинах первых двух участников каждой команды «бревно», необходимо быстро доползти до ориентира не уронив бревно.
6.	«Сорви лимоны с ветки»	2 паролоновых лимона	Дети садятся друг за другом с упором рук сзади. По команде капитаны двух команд захватывают лимоны стопами ног и через себя передают его следующему. Лимон трогать руками нельзя.
7.	«Борьба сильных»		Соревнуются мальчики. Вызываются 2 мальчика из одной и другой команды и встают спиной друг к другу и садятся на средней линии. По сигналу необходимо без помощи рук переталкивать своего партнера до отметки.
8.	«Музыкальные стулья»	Стулья по количеству детей	По кругу расставляются стулья спинками к центру. На стулья садятся участники конкурса. Как только начинает играть музыка, игроки встают, и начинают бежать вокруг стульев. В это время

			ведущий убирает один или два стула. Когда музыка перестает играть, все игроки должны сесть на стулья. Кому стула не хватило, садятся на колени другим.
9.	«Передача мяча коленом»	2 набивных мяча (1 кг)	Дети встают в две шеренги напротив друг друга, садятся с упором рук сзади близко друг к другу вытянув ноги. По команде коленом перекатывают мяч рядом сидящему ребенку.
10.	«Передача предметов»	2 мяча, кубики, кегли.	Дети сидят двумя шеренгами. По сигналу первый ребенок берет по одному предмету и передает следующему и так до последнего ребенка, тот складывает все предметы в корзину, затем опять возвращают все предметы направляющему.
11.	«Восточные красавицы»	2 кольца на голову, 4 кубика.	Ребенок кладет кольцо на голову, поднимает руки в стороны ладонями вверх, ему кладут на ладони кубики. По команде нужно пройти до ориентира и назад не уронив кольцо с головы.
12.	«Перенеси мяч парами»	2 надувных мяча.	Дети выстраиваются парами. По команде начинают передвигаться До ориентира, зажав мяч между собой.
13.	«Прыжки на прыгунах»	2 ортопедических мяча.	Дети по одному садятся на ортопедический мяч и прыгают до ориентира, при этом следя за осанкой.
14.	«Слепой полет»	Бумажные пакеты, длинная веревка, 4 кегли.	Группа игроков встает друг за другом и одевают на голову бумажные пакеты (кроме ведущего игрока ). Задача игроков пройти между кеглями не сбив их, ведущий управляет детьми ( потягивая веревку. В том направлении, куда должны повернуть).

*Сценарии  
спортивных игр для  
детей дошкольного  
возраста*

## 1-й сценарий.

Звучит музыка из сказки «Кот в сапогах». В зал входят команда, участвующие в Играх. В зале уже находятся болельщики, жюри и гости (родители и специалисты, работающие в других детских дошкольных учреждениях г.Калуги). Зал краткосрочно украшен с использованием спартианской символики (спартианский флаг, знак, девизы и лозунги спартианского движения и т.д.).

Под фонограмму «Баба-Яга» (группа «Непоседа») входит первый ведущий и говорит: «Жила-была когда-то маленькая Баба-Яга. Обычно все Бабки-Ешки старые, а наша – совсем юная, можно сказать еще девочка. Ей всего 127 лет. Она даже колдовать хорошо еще не научилась» (используется: О.Пройслер. «Маленькая Баба-Яга. – Рига, 1992).

В зале появляется избушка «на курьих ножках» (в ней находится педагог с одетыми на ноги «куриными лапами»). За избушкой тихо идет Баба-Яга, садится на пенек и начинает читать колдовскую книгу.

*Баба-Яга:* Вообще-то я хитра  
В смысле гадости нутра,  
Но чавой-то мне сегодня  
Не колдуется с утра!  
Все и колит и болит,  
И в груди огнем горит.  
Всех давно подозреваю,  
Без друзей одна страдаю.

(используется: Л.Филатов. «Про Федора стрельца, удалого молодца». - Лыткарино, 1992).

*Один из участников* Игры подходит к Бабе-Яге и начинает успокаивать ее: «Здравствуй, Баба-Яга! Что у тебя случилось? Почему ты такая грустная и одинокая?»

*Баба-Яга:* У крокодила есть друзья,  
И есть подружки у ворон,  
А у Яги одни враги со всех сторон,  
Отчего так не любят Ягу?  
Ну никак я понять не могу! (используется: Б.Заходер.  
«ОстровГдето-там». -Тверь, 1995).

*Участник Игры:* А я принес тебе приглашение на наш праздник. Этот праздник – особый:

На веселых, привеселых  
Спартианских островах  
По свидетельству ученых  
Ходят все на головах...

Тебе с нами будет интересно и весело на этом празднике. Ты сможешь найти там много друзей.

*Баба-Яга* (в сторону)... «и научусь колдовать». Она обращается к участнику: «Тогда садись скорее ко мне на метлу, мы вмиг домчимся до



твоих островов».

Под фонограмму песни «Ушастики» Баба-Яга вместе с участником садится на метлу и «улетает» на ней из зала.

Звучит вступление к песне «Большой хоккей» Г.Гладкова. Входят два ведущих.

*1-й ведущий:* Добрый день! В веселый час  
Рады видеть Вас у нас!  
На веселых-превеселых  
Спартианских островах,  
По свидетельству ученых  
Ходят все на головах.

*1-й ведущий:* Не смолкают смех и шутки,  
Жюри строгое сидит,  
На спартианские забавы  
С удовольствием глядит.

Оба ведущих: Внимание! Внимание! Приглашаем Вас принять участие в Спартианских играх, которые проходят под флагом спартианского движения (показывают флаг).

*1-й ведущий:* Кстати, уже звучали слова: «Спартианские» Игры, «спартианские» острова, «спартианские» забавы. Все эти слова связаны со словом «СпАрт». Что означает это странное слово? Как его расшифровать? Очень просто. Слово «спорт» – известно всем, да и слово «Арт» (что в переводе значит «искусство») тоже, наверное, многие знают. Соедините эти два слова и получится «СпАрт».

*2-й ведущий:* Наши Спартианские Игры начинаются с приветствования и представления команд. Каждая команда по очереди (это определяется жребием) объявляет свое название, приветствует соперников и дарит им самодельные подарки.

*1-й ведущий:* А сейчас разрешите представить многоуважаемое жюри. Председатель жюри – профессор Столяров Владислав Иванович. Имейте в виду, ребята, что это – человек, который придумал и сами Спартианские игры. Давайте поприветствуем его. Я думаю, что и он захочет вам что-нибудь сказать.

Звучит приветственное слово Столярова В.И.

Далее ведущий представляет и других членов жюри.

*2-й ведущий:* теперь мы проведем первое соревнование – эстафету.

### 1. Эстафета

*Подготовка:* обе команды выстраиваются параллельно друг другу на расстоянии 4 шагов.

*Описание эстафеты:* по сигналу ведущего последний участник в каждой команде обегает колонну и садится впереди капитана. Так продолжается до тех пор, пока не пробежит капитан команды и не сядет впереди своей команды. Выигрывает команда, успевшая сесть первой.

После завершения эстафеты команды занимают прежние места в это время в зал «прилетает» Баба-Яга.

*Баба-Яга:* А вот и я!

*1-й ведущий:* А ты кто?

*Баба-Яга* (танцует и поет):

Я фольклорный элемент  
У меня есть документ.  
Вообще могу отселе  
Улететь в любой момент.  
За жару-ли, за пургу  
Все бранят меня. Каргу,  
А во мне вреда не больше,  
Чем в ромашке на лугу.

*2-й ведущий:* Ай да бабка, хороша,

Правда, чистая душа!!!

*1-й ведущий:*

Хватит петь и танцевать,  
Время, братцы, рисковать!

## II. Конкурс художников

В зал вносят стационарные мольберты. На каждом из которых одновременно могут рисовать два участника. На мольбертах закреплены листы с начатым рисунком. Задание: закончить рисунок.

Пока художники-представители команд рисуют, ведущий дает задание всем остальным участникам.

*1-й ведущий:* Ой, ребята, посмотрите,  
Все смешалось, помогите  
Две картинки нам собрать  
И вид спорта отгадать.

## III. Головоломка

Капитаны команд берут закрытые конверты с картинками. Ведущие вынимают их и рассыпают на пол перед командой. Задание: как можно быстрее собрать картинку и назвать вид спорта. Используются мультипликационные картинки.

*Баба-Яга:* Ну и шустрый вы народ,  
Даже оторопь берет!  
Всяк умеет рисовать  
И другому помогать!  
Вот бы у меня были такие друзья!

*2-й ведущий:* Баба-Яга, а мы приглашаем тебя поиграть вместе с нами. У нас есть веселые игры, которые объединяют нас вместе, игры, где нет побежденных. Сейчас мы сыграем в одни из таких игр.

#### IV. Игра «Музыкальные стулья»

*Подготовка.* По кругу расставляются стулья спинками к центру. На стулья садятся участники конкурса.

*Описание игры.* Как только начинает играть музыка, игроки встают и начинают бежать вокруг стульев. В это время ведущий убирает один или два стула. Когда музыка перестает играть, все игроки должны сесть или на стул или на колени другому игроку. Игра продолжается до тех пор, пока не будут убраны все стулья, за исключением одного, и все игроки будут сидеть на коленях друг и друга. Можно как-то отметить того единственного игрока, который сидит на стуле, и у которого на коленях сидят все остальные.

*Аба-Яга:* Ой, чаво-то худо мне.

Слышь, как хрумкает в спине.

Сяду-ка я отдохну.

*1-й ведущий:* Давай теперь послушаем наше жюри. Оно, наверное, подвело итоги первых соревнований и конкурсов. (Представляет слово жюри.)

*2-й ведущий:* Переходим к следующему соревнованию. Ребята, вы знаете, какие существуют виды спорта?

#### V. Конкурс знатоков спорта

*Подготовка.* Команды встают напротив друг друга.

*Описание конкурса.* Участники каждой команды поочередно, начиная с капитана, называют известные виды спорта. Когда последний участник команды называет вид спорта, следующим должен называть снова капитан. Побеждает команда, назвавшая больше видов спорта.

*Баба-Яга:* До чего вы хороши,  
Дорогие малыши!  
Что касается ума,  
Он светлехонек весьма.  
Спорт вы знаете сполна,  
Это видно без труда.  
Ну а есть ли среди вас  
Те, кто в спорте «высший класс»?

*1-й ведущий:* А мы это сейчас выясним. Давайте пригласим участников следующего соревнования.

#### VI. Художественная гимнастика

Команды под музыку демонстрируют гимнастические упражнения с лентами (одна команда) и с мячом (другая команда).

*2-й ведущий:* Продолжим наши спортивные состязания.

## VII. «Щекотливые мячи»

*Подготовка.* Команды выстраиваются параллельно друг другу на стартовой линии. На расстоянии 15 шагов напротив каждой команды устанавливается кегля.

*Баба-Яга:* Колдуй баба, колдуй дед.  
Трое сбоку, ваших нет,  
Туз бубновый, сук сосновый,  
Получите мячик новый.  
Ведущие вбрасывают мячи в зал.

*1-й ведущий:* Баба-Яга, а что это ты такое наколдовала? (Показывают на мяч! Что ты сделала с нами (используется хопболл, мяч с ручкой). Придется тебе с нами участвовать в игре.

*Описание игры.* По сигналу ведущего первые участники начинают прыжки с мячом до кегли и обратно. Вернувшийся игрок встает в конец своей команды. Победившей считается команда, капитан которой быстрее поднял мяч над головой после того, как все игроки его команды успели сделать прыжки.

Баба-Яга тоже участвовала в соревнованиях. В знак благодарности ведет предлагает ей мешочек с деньгами на обратный путь.

*Баба-яга:* Полно, голубь, не греши,  
Убери свои гроши.  
Я, ведь, енто для души.

*1-й ведущий:* А на улице мороз  
Заморозил всех до слез.

Мороз такой сильный, что даже заморозил некоторых участников наших Игр. Давайте им поможем.

## VIII. Игра «Замороженные»

*Подготовка.* Ведущий раздает участникам маленькие яркие надувные кольца (это могут быть и другие предметы, например, мешочки с песком и т.п.), которые они должны положить себе на голову и пытаться удержать без помощи рук.

*Описание игры.* Ребята начинают игру, стоя на месте. Затем ведущий просит участников подвигаться: попрыгать, пойти спиной вперед и т.д. если кольцо (мешочек) падает с головы, участник «замерзает». Другой участник (независимо от команды) может поднять упавший предмет и положить его на голову «Замороженного» участника, «разморозив» его. При этом он должен не потерять собственное кольцо голове.

Смысл игры: организация сотрудничества, взаимопомощи участников независимо от их принадлежности к той или иной команде, организация игры, где нет «Побежденных». Один из вариантов игры состоит в том, чтобы отметить игроков, оказавших наибольшую помощь другим. Игра проходит

под музыку.

*2-й ведущий:* Нам известно, что каждая команда получила домашнее задание – придумать юмористическую пантомиму на тему: «Мой любимый зимний вид спорта». Давайте посмотрим эти пантомимы.

### IX. Конкурс пантомим на тему «Мой любимый зимний вид спорта»

*Баба-Яга:* Ребята, мне очень понравились ваши игры и вы сами. И я для вас кое-что приготовила.

Колдуй баба, колдуй дед  
Трое сбоку, ваших нет,  
Тили-тили, трали-вали,  
Получите все медали!

Баба-Яга распахивает свой жилет, на котором для каждого участника прикреплена медаль – мышка, и спрашивает: «А вы знаете, ребята, почему я хочу подарить вам именно такую медаль, в виде мышки? Да потому, что Новый год по восточному календарю – год мышки, и мой подарок будет вашим талисманом на весь Новый год. Ну, а теперь мне пора домой.

*1-й ведущий:* Милая Баба-Яга. Мы и не думали, что ты такая добрая. Позволь нам на прощание вручить тебе, как участнику наших Спартианских Игр Свидетельство, что ты теперь не только «Баба-Ешка», но и первая лесная *Спартиешка*.

*Баба-Яга:* Спасибо, ребята. Когда я прилечу в лес, я обязательно расскажу всем зверятам о вас, о том, какие вы смелые, заботливые, умные, красивые, настоящие *спартианцы*. И, возможно, скоро у вас появятся лесные друзья – Спартизайки, Спартилиски и, даже, Спартимишки.

Каждому участнику Игр вручается Свидетельство от имени Спартишки о том, что тот теперь причисляет участника к числу своих спартианских друзей.

## 2-й сценарий

В игре участвуют две команда дошкольников подготовительной группы. Звучат фанфары. Под фонограмму песни «Герои спорта» А.Пахмутовой команды входят в зал и садятся напротив друг друга. Появляется Спартиашка:

Здравствуйте, я – Спартиашка!  
Я – веселый, озорной, посмотрите, я какой!  
Я умею петь, плясать, бегать, прыгать и скакать,  
Рисовать, считать, играть,  
Дружить, мечтать и загадки задавать!  
Снова вижу я ребят. Я вам очень рад!

Вижу, как вы изменились, повзрослели, окрепли. И, уверен, стали дружнее. Чтобы время даром не терять, спартианскую разминку давайте

начинать!

Под фонограмму песни «С песней весело шагать по просторам» обе команды встают вместе и выполняют различные общеразвивающие упражнения. Ведущий напоминает им правила спартианского поведения в играх и соревнованиях.

*Спартиашка:* Вы прекрасно размялись, и теперь можно перейти к знакомству с командами. Сейчас мы узнаем, кто будет начинать. Капитаны команд встают у отметки, в руках у каждого мяч фирмы «Аконит», в центре лежит мяч большего диаметра. По сигналу Спартиашки капитаны бьют своими мячами центральный мяч, стараюсь перебить его на противоположную сторону. Первой начинает приветствие команда, в сторону которой переброшен мяч.

Капитаны приветствуют команду соперников стихами и обмениваются индивидуальными поделками.

*Спартиашка:* После такого теплого знакомства можно поиграть. Вы хотите? Впереди нас ждет знакомство с олимпийскими кольцами, и поэтому наша первая игра называется «Веселые колечки». Правила игры: участники врассыпную разбегаются по залу; у каждого на голове разноцветное дутое кольцо. Если кольцо падает, игрок замирает. Другие участники из любой команды помогают вернуть кольцо на голову, не теряя своего. Жюри отмечает игрока, который помог наибольшему числу игроков.

*Спартиашка:* Старт взят. Сегодня мы отправимся в увлекательное путешествие по олимпийским континентам. Наше путешествие посвящается 100-летию современных Олимпийских игр. На каждом континенте Вас ожидает три различных испытания – демонстрация художественного мастерства, физической подготовленности, интеллектуальных и творческих способностей. Итак, в путь.

Первый континент – *Европа*. Греция – родина современных Олимпийских игр.

1. Танец. Под фонограмму обе команды танцуют «Сиртаки».
2. Эстафета на меткость – метание в цель из различных исходных положений: сидя, стоя, лежа. Учитывается общее количество попаданий. Эстафету продолжают болельщики и родители.
3. Логическое задание. Четыре игрока из каждой команды, которых определяет капитан, подходят к мольбертам. Спортивный ребус-задание: раскрасить и ответить на вопрос. Для каждой команды приготовлено два ребуса. Родители параллельно выполняют такое же задание.

После завершения конкурса капитан одной из команд укрепляет на стене первое кольцо голубого цвета. Жюри подводит итоги.

Второй континент – *Африка*. Под фонограмму песни В.Шаинского «Чунга-Чанга» девочки обеих команд исполняют танец с мячом под названием «Кокосовые орехи».

4. Эстафета «Африканские слоны». Правила: участники обеих

команд встают на стартовой линии на четвереньки. На спинах первых двух участников каждой команды «бревно». Необходимо быстро поползти до отметки, развернуться и передать мяч следующему участнику. Побеждает команда, которая первой закончила эстафету с наименьшими потерями.

5. Логический конкурс. Ведущий: «Наш веселый Спартиашка приготовил для нас стихи. Но он очень спешил к нам на встречу и сделал некоторые ошибки в стихотворениях. Поможем ему исправить их?» Каждой команде даются стихи из книги И.Г.Сухина «Мойдодыр, Черномор, Снеговик и другие» (М., Новая школа, 1996, 176с.).

На стене капитан другой команды укрепляет второе кольцо – черного цвета. Жюри подводит итоги.

Третий континент – *Азия*.

1. Танец. Под фонограмму песни «Алладин» в исполнении В.Леонтьева все участники танцуют восточный танец.

2. Игра «Борьба сильных». Правила: от каждой команды три мальчика встают спиной друг к другу и садятся на средней линии. По сигналу Спартиашки необходимо без помощи рук переталкивать своего партнера до отметки. Побеждает тот игрок, который первым перетолкнет игрока от средней линии до отметки. Соревнование продолжают девочки, а затем – болельщики.

3. Конкурс с картинками.

Ведущий: «Лучше умственной зарядки не для взрослых и детей. Кто играет с нами в «СпАрт», тот становится умней.»

Для каждой команды подготовлены разработанные картинки. Необходимо не только быстро собрать картинку, но и дать ей спортивное название. Такое же задание дается болельщикам и родителям.

Капитан первой команды укрепляет на стене кольцо желтого цвета. Жюри подводит итоги конкурса.

Четвертый континент – *Америка*.

1. Танец. Под фонограмму песни «Ексель-моксель» ансамбля «Непоседы» мальчики обеих команд исполняют танец в стиле кантри.

2. Игра «Меткий баскетболист». Правила: капитаны команд выполняют броски мячом в баскетбольную корзину – до пяти попаданий. Если капитан промахнулся, его команде задается загадка на спортивную тему.

Капитан второй команды укрепляет на стене четвертое кольцо – красного цвета. Жюри подводит итоги.

И, наконец, пятый континент – *Австралия*.

1. Танец. Под фонограмму песни «Я – Робинзон» в исполнении А.Пугачевой все участники инсценируют песню ритмическими движениями.

2. Игра-эстафета «Кто дальше прыгнет». Правила: участники каждой команды встают друг за другом и начинают прыгать в длину. Первым прыгает капитан. Каждый следующий участник начинает прыжок с отметки предыдущего участника своей команды. Учитывается общая длина

командного прыжка и личное достижение каждого участника (по сравнению с результатом тестирования, которое было проведено за несколько месяцев до игры).

3. Логический ряд. Участникам каждой команды предлагается продолжить логический ряд из картинок, на которых изменяются форма и цвет предметов.

Спартиашка завершает на стене композицию олимпийских колец кольцом зеленого цвета.

Все участники. Обнявшись, поют песню на слова абсолютной чемпионки мира по художественной гимнастике Е.Карпухиной и методиста КФОДУ №1767 М.Г.Джагаевой:

Пять колечек, пять колечек олимпийских  
Европейских, азиатских, австралийских.  
Пять колечек, пять колечек африканских,  
И, конечно же, еще американских.  
Подружили нас со спортом все планеты,  
Нам открыли очень многие секреты,  
А секрет наш самый главный – это дружба,  
На любом из континентов это нужно!

Итоговое слово жюри. Определяются:

- команда-победитель и призер;
- самый внимательный игрок;
- самый мужественный игрок;
- игроки, показавшие личные рекорды в прыжках и т.д.

Вручается приз зрительских симпатий. Всем участникам и болельщикам вручаются сувениры.

Команды прощаются со зрителями и покидают зал.



## Сценарий Спартианских игр (по программе спартианского многоборья)

В зал под марш входят участники Игр.

*Ведущий:* Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые гости! Начинаем наш праздник.

Будут игры, будет смех,  
И веселые забавы  
Приготовлены для всех!

Звучи музыка «Светит месяц». Под музыку появляется Емеля.

*Емеля:* Вас приветствую сердечно.  
Долго ехал я на печке  
Отыскал вас еле-еле,  
А зовут меня... (Емеля)?  
Угадали, угадали,  
А теперь и увидали.  
Рад я с вами подружиться,  
Поплясать, повеселиться.  
Поплясал бы я немножко  
Только спряталась гармошка.  
Как ее мне отыскать,  
Кто мне будет помогать?

*Дети:* Мы будем! Звучит плясовая. Емеля пляшет.

*Ведущий:* Емеля, а как ты узнал, что у нас праздник?

*Емеля:* Да сорока стрекотала  
И секрет ваш рассказала.

*Ведущий:* Емеля, а сорока нам тоже весть принесла,  
Будто бы ты знаешь волшебные слова.

*Емеля:* Знаю.

*Ведущий:* Сделай нам, пожалуйста, что-нибудь волшебное. Емеля задумывается, а затем говорит: «По щучьему велению, по моему прошению явись сюда сама, Зимушка-зима!»

Звучит музыка. Входит Зима.

*Зима:* Здравствуй, Емеля! Здравствуйте, ребята!  
Ой, сколько гостей к вам съехалось!

*Ведущий:* А ты знаешь, для чего мы здесь собрались?

*Зима:* Нет, не догадываюсь.

*Ведущий:* Во-первых, это ради тебя, Зимушка-зима. Во-вторых, у нас сегодня Игры – спартианское многоборье. Это – и радость движений, и общение с искусством, с народным творчеством, и соревнования.

В соревнованиях участвуют 4 команды: «Зайчата», «Петушки», «Чипполино» и «Утята».

Каждая из них имеет свой девиз, а какой – они скажут сами.

Команды называют свой девиз.

*Ведущий:* Давайте поприветствуем участников соревнований.

Обращаясь к Зиме: Порадовала ты нас, Зимушка-зима в этом году веселыми затеями, снежными горками, а мы тебя порадуем веселой песней. Все участники Игр поют песню «Зимушка хрустальная» (муз. А.Филиппенко).

*Зима:* Спасибо, ребята, хорошо песенку обо мне вы спели.

*Ведущий:* А теперь мы попросим тебя, Зимушка-зима, чтобы ты была хозяйкой на празднике.

Зима соглашается и представляет членов жюри.

*Емеля* (обращаясь к детям): Что-то мне ваши лица не нравятся, скучные, без задоринки. Придется мне что-то предпринять. «По щучьему веленью, по моему прошенью явись сюда скоморохи!»

Звучит веселая музыка. Появляются скоморохи Тюха и Матюха.

*Тюха:* Здравствуйте, хозяева и хозяйюшки-молодушки! Здравствуйте, гости и гостюшки!

*Матюха:* Мы – веселые потешники,  
Известные скоморохи и насмешники.

*Тюха:* Будем праздник начинать  
Будем петь и танцевать.

*Матюха* (обращаясь к Емеле): Спасибо тебе, Емеля, что пригласил нас на такое веселье.

*Ведущий:* Мы все благодарны тебе, Емеля, за твои волшебства. Просим тебя побыть у нас до конца праздника и помочь жюри в судействе соревнований.

Емеля благодарит и садится за стол жюри.

*Тюха:* Мы прибыли сюда, чтобы принять участие в играх, шутках, доставить вам радостное настроение.

Правильно я говорю, Матюха?

*Матюха:* Правильно, правильно, Тюха.

*Ведущий:* Ну вот теперь все гости в сборе, пора начинать соревнования. Роль ведущего я передают Зиме, а Тюха с Матюхой будут ее помощниками.

*Зима:* Предлагаю начать соревнования с конкурса песни.

### 1.Конкурс песни

Каждая команда поочередно исполняет свою песню. Жюри оценивает и объявляет результаты:

*Матюха:* Посмотрите на меня, какой я румяный, сильный, а все потому что я крепко дружу со спортом. А вы, ребята, дружите?

*Ребята:* Дружим.

*Матюха:* И правильно делаете. Ведь спорт – здоровье, спорт – игра, спорт – удовольствие! Давайте проведем второе соревнование.

### II. Эстафета со скакалкой

От каждой команды участвует 5 человек. Эстафета проводится в 2 этапа.

*Зима:* Что ж, ребята, бегаєте вы очень быстро. А теперь я предлагаю провести конкурс стихов.

### III. Конкурс стихов

Представители каждой команды читают стихи.

*Матюха:* Тюха, что это у тебя?

*Тюха:* Где?

*Матюха:* Да вот! (бьет Тюху по животу).

*Тюха:* Ничего!

*Матюха:* Да как ничего! А это что? (бьет еще раз).

*Тюха* (вынимает мяч и говорит):

Друг веселый, мячик мой,  
Всюду, всюду он со мной.  
Раз, два, три, четыре, пять (отбивает)  
Хорошо мне с ним играть.  
На эстафету с мечом команды становись!

### IV. Эстафета с мячом

От каждой команды в эстафете участвует по 5 человек.

*Матюха:* Раздайся, народ,  
Меня пляска берет!  
Пойду, попляшу,  
На людей погляжу!

Звучит плясовая, скоморохи пляшут. После окончания пляски Матюха хвалится:

Вот какой молодец!  
Вот какой я удалец!

*Зима:* Не хвались, Матюха, у нас ребята тоже умеют танцевать. Сейчас ты сам в этом убедишься.

### V. Танцевальный конкурс

*Тюха:* У кого там хмурый вид,  
Снова музыка звучит,  
Собирайся детвора,  
Ждет нас русская игра.

### VI-VII. Игры: «Перетягивание каната» и «Бег в мешках».

А в это время Зима предлагает членам жюри оценить рисунки и поделки ребят из природного материала.

### VIII. Конкурс рисунков и поделок

Каждая команда представляет на конкурс 4 рисунка и 4 поделки.

*Матюха:* Вот, честной народ,  
Пришли к вам Тюха да Матюха,  
Чтоб людей посмотреть,  
Да себя показать.

*Вместе:* Низко поклонились  
Колпаки свалились (колпаки падают).  
Колпак одевали, дальше продолжали.

*Тюха:* Ну-ка, подвинься!

*Матюха:* Нет, ты подвинься.  
(спорят: нет ты! нет, ты!)

*Тюха:* Матюха вредный, голос медный.  
Сам с кувшин, голова с аршин.

*Матюха:* Ну, хватит, Тюха.  
Мы же пришли  
Людей посмотреть, себя показать,  
Да небылицы рассказать.

*Зима:* Нет, нет, нет! Вы людей посмотрели, себя показали! А теперь хватит. Давайте посмотрим, как дети исполняют сценки «Шутки-малютки».

### IX. Конкурс сценок

Снова выходят Тюха с Матюхой.

*Тюха* (прыгает): Раз прыжок, два прыжок.

*Матюха* (толкает его) Нет, я (ссорятся, толкаются).

*Зима:* Ну, хватит ссориться. Уступите место ребятам для следующего конкурса.

### X. Прыжки в длину (с места)

*Зима:* А теперь давайте подведем общие итоги соревнования наших команд.

Жюри подводит итоги соревнования команд в 10 конкурсах. Объявляются победители. Им вручаются призы.

*Зима:* Молодцы у нас ребята – сильные, умелые, ловкие, да смелые!

Она приглашает все участников Игр и гостей на танцы (на дискотеку). Звучит музыка, начинаются танцы.

*Емеля:* Ну во и закончился наш праздник, и мне пора в дорогу.

*Зима:* Подожди, Емеля, и мне пора. Давай на прощание доставим

детям радость, сделаем для них еще что-нибудь волшебное.

*Емеля* (задумывается): По щучьему велению,  
По моему прошению  
Явись ко мне чудо-печь!

Емеля с Зимой подходят к печи, вынимают пироги и вручают из участникам Игр.

*Зима*: А теперь можно и прощаться. До свидания, друзья!

Зима и Емеля уходят.

**Консультация  
для инструкторов физкультуры  
«Роль инструктора физкультуры в  
подготовке и проведении спортивных  
мероприятий совместно с родителями».**

Большинство родителей недостаточно внимания уделяют физическому воспитанию своих детей дома. В связи с тем, что приоритетным направлением нашего ДООУ является и.о.д.а., мы ведем активную работу не только с детьми, но и с родителями.

Поэтому особенно актуальными в настоящее время являются следующие задачи:

1. Привитие детям и родителям интереса к физической культуре.
2. Укрепление здоровья.
3. Формирование необходимых двигательных навыков.
4. Воспитание правильной осанки и предупреждение различных деформаций скелета.

Без движений ребенок не может вырасти здоровым, поэтому в нашем д/с наряду с обычными праздниками проводятся спортивные праздники совместно с родителями. На этих праздниках закрепляются те упражнения и виды движений, которые изучаются на занятиях по физическому воспитанию и корригирующей гимнастике.

В соревнования включаются эстафеты и игровые упражнения специального назначения, направленные на решения коррекционных задач. Это – эстафеты и конкурсы, направленные на укрепление мышц нижних конечностей и стопы, передача предметов ногами, ведение мяча ногой, захватывание мягких предметов пальцами ног, передача параллонового мяча стопами, а так же игры и эстафеты для формирования и закрепления навыка правильной осанки (ходьба с грузом на голове, не уронив его) и т.п.

Физическое совершенствование ребенка является основной работой инструктора, однако руководитель физического воспитания должен заниматься физическим совершенствованием ребенка вместе с воспитателями и родителями, а не вместо их, потому что к сожалению продолжительность общения руководителя по физическому воспитанию с ребенком не велика.

Родители, в свою очередь, полностью переложили воспитание своих детей на дошкольное учреждение. Поэтому при поступлении ребенка в наше ДООУ мы объясняем родителям важность коррекционной работы в режиме дня ребенка не только в ДООУ, но и дома. При хорошем контакте родители становятся самыми активными помощниками.

Большую роль в этом играет профессионализм инструктора по физической культуре. Он должен быть, прежде всего, хорошим педагогом – специалистом по физическому образованию, физической культуре, личным примером приобщать детей к занятиям физкультурой и спортом, профессионально готовить детей к успешному выступлению в городских и областных соревнованиях по различным видам спорта, и в тоже время обладать глубокими знаниями сущности патологических процессов, с которыми ему приходится встречаться. Он обязан уметь определять, какие методы и средства окажут общее воздействие на организм и дифференцировать нагрузку в зависимости от вида патологии и состояния ребенка. Что я и стараюсь делать в своей работе.

Из опыта своей работы хочу сказать, что эффективно тогда, когда они видят результат работы инструктора по физическому воспитанию на практике. Когда они наблюдают прогресс в двигательной активности ребенка, его умение, навыки, которые постоянно улучшаются, видят результаты обследования врачом-ортопедом и улучшение в диагнозах их детей. Тогда родители прислушиваются и выполняют наши рекомендации.

Если ребенок при поступлении в наш д/с не умел бегать, не мог подняться на носки из-за своего нарушения, мышечной слабости, а через какое-то время они видят его успех на занятиях и праздниках, у них появляется желание заниматься с ребенком дома по нашим рекомендациям.



***Конспекты  
интегрированных  
занятий.***

***Конспект  
интегрированного занятия  
в подготовительной группе  
тема:  
«Путешествие в страну Грации»***

## Программное содержание:

Закрепить знания детей о том, что такое правильная осанка, что необходимо делать, чтобы осанка была правильной и красивой, чего не допускать, чтобы ее не испортить. Учить детей самостоятельно организовываться для выполнения корригирующих упражнений, способствующих воспитанию правильной осанки.

Развивать внимание, воспитывать навык сохранения правильной осанки на протяжении всего занятия. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

## Материал:

Альбом «На зимних Олимпийских играх», карточки со снимками, гимнастическая палка, обруч, набивной мяч, грузики на голову.

## Ход занятия:

В: Ребята, недавно в нашем детском саду проходили Спартианские игры, в которых вы принимали участие. В подарок мы получили книгу «На XIX Олимпийских зимних играх». Сейчас я покажу вам несколько фотографий из этой книги. Как можно назвать людей, которых вы увидели на фотографиях? *(фотографии спортсменов)*.

Вы хотели бы быть похожими на них? Почему? Какие спортсмены? *(сильные, мужественные, крепкие)*. Почему? *(у них сильные тренированные мышцы)*.

Что же нужно делать, чтобы быть сильными, крепкими и иметь красивую фигуру? *(заниматься физкультурой и спортом)*.

Если у человека нарушение осанки, каким видом спорта ему особенно полезно заниматься? *(плаванием, спортивными танцами, лыжами и легкой атлетикой)*.

А что мы делаем в детском саду для того, чтобы осанка была правильной и красивой? *(занимаемся физкультурой, выполняем корригирующие упражнения, играем в специальные игры)*.

Для чего мы выполняем упражнения с грузом на голове? *(для того, чтобы воспитать правильную осанку)*.

Как можно проверить правильность осанки? *(встать к стене без плинтуса с касанием пяти точек)*.

В какие специальные игры мы играем, чтобы укрепить мышцы груди, спины, живота? А сейчас мы поиграем в игру «Покорители космоса»

*(проводится игра под музыку)*. Далее детям предлагается (см. приложение) разбиться на 3 подгруппы по 4 человека. Каждая подгруппа получает карточку со схематическим изображением предмета

(гимнастическая палка, обруч, мяч). Дети самостоятельно выполняют специальные упражнения с предметами у зеркала, объясняя правильность их выполнения.

В: А теперь давайте посмотрим на картину. На ней изображены 3 ребенка. У кого из этих детей правильная осанка, а у кого неправильная, почему? Что же необходимо делать, чтобы осанка была правильной? *(заниматься физкультурой, соблюдать правила ортопедического режима, укреплять мышцы тела).*

***Конспект  
интегрированного занятия  
в подготовительной группе  
тема: «Если хочешь быть здоровым»***

## **Программное содержание:**

1. Учить детей осознанно относиться к своему здоровью, учитывая свои диагнозы.
2. Формировать двигательные навыки, развивать внимание, мышление.
3. Укреплять мышцы спины и стопы.
4. Восстанавливать навыки правильной осанки.
  5. Восстанавливать чувство ответственности, умение работать в коллективе.

## **Материал:**

конверты с вопросами для игры «Что? Где? Когда?», специальное оборудование (фитболы, футляры от киндер-сюрпризов, веревочки, волчок, номерки для детей, магнитофон, кроссворды.

## **Ход занятия**

Ребята, сегодня я предлагаю поиграть в игру «Что? Где? Когда?», а вам стать знатоками (крутят волчок и выбирают конверт с номером и вопросами:

1. Что такое правильная осанка? *(это когда голова смотрит вперед, плечи расправлены, живот втянут).*
2. Для чего мы знаем свои диагнозы? *(чтобы выполнять те упражнения, которые принесут нам пользу).*
3. Почему летом нужно ходить босиком по воде, песку, корням, шишкам? *(чтобы укреплять стопу).*
4. Для чего мы делаем дыхательные упражнения? *(для восстановления дыхания).*
5. Зачем нужно ходить по массажным дорожкам? *(укрепляет мышцы ног и стопы).*
6. Для чего мы выполняем трудные силовые упражнения? *(чтобы были сильные мышцы).*
7. Зачем необходимо заниматься утренней гимнастикой? *(просыпается тело, укрепляются мышцы).*
8. Для чего мы ходим и выполняем упражнения с грузом на голове? *(чтобы воспитать правильную осанку).*
9. Как мы выполняем корригирующие упражнения? *(медленно и с усилием).*
10. Что нужно сделать перед физкультурным занятием? *(сходить в туалет, очистить нос, надеть спортивную форму).*

– Молодцы, на все вопросы ответили.

## **Игра «Покажи и расскажи»**

Дети делятся на 2-е команды:

- первая команда выполняет упражнения для воспитания правильной осанки и укрепление мышц спины и брюшного пресса;
- вторая команда выполняет упражнения для укрепления мышц стопы и голени.

Детям предлагается разгадывание кроссвордов на тему: «Забочусь о своем здоровье».

Затем детям предлагается изготовить для малышей массажеры из киндер-сюрпризов.

***Конспект  
интегрированного занятия  
в средней группе  
тема: «Учим Мишку быть здоровым»***



## **Программное содержание:**

1. Учить детей заботиться о своем здоровье.
2. Закрепить умение слушать, умение объяснять и доказывать свою точку зрения.
3. Воспитывать бережное, заботливое отношение к своему здоровью.

### **Оборудование:**

«волшебный мешочек», предметы для ортопедических упражнений (для всех детей), 4 шт. гимнастических палки, Мишка, картинки с изображением этапов гимнастики после сна, фланелеграф, магнитофон, зубная паста и щетка каждому ребенку.

### **Предварительная работа:**

беседа о том, что нужно делать, чтобы быть здоровым.

### **Ход занятия**

**В:** Дети, к нам пришел Мишка и что-то принес, давайте подойдем и посмотрим.

**М:** Я хочу заниматься физкультурой.

**В:** Занимайся, пожалуйста. А как ты это будешь делать?

**М:** А я принес ;целый мешок разных предметов, с ними и буду заниматься.

**В:** Давайте посмотрим (достаю по 1 предмету).

Коврик с пуговицами. Что ты с ним будешь делать?

**М:** Буду пуговицы отрывать, буду сильным.

**В:** Правильно ли Мишка будет делать? Как можно использовать этот коврик с пользой для здоровья? Почему можно ходить босиком, чтобы укрепить ножки?

**Д:** Дети говорят, и затем воспитатель предлагает показать 2-м детям, как по нему правильно ходить.

**М:** Понял, не буду отрывать пуговицы, буду по нему ходить.

**В:** Что же еще в твоём мешке?

Достаю массажный мяч. А что ты с этим мячом будешь делать?

**М:** В футбол играть.

**Д:** Этот мяч для массажа стопы. Двое детей показывают, как нужно катать мяч.

**В:** Достаю обруч. Что с ним будешь делать?

**М:** На носу крутить.

**В:** Ну зачем же на носу? Его можно крутить на теле. А еще как его можно использовать?

**Д:** Ходить по нему. Два человека показывают (ходьба боком по обручу).

**В:** Достаю крышки от бутылок (пластмассовых).

**М:** Их можно выбросить, они не нужны.

**В:** Мишка, а мы придумали, что с ними можно сделать.

Покажите Мишке, что мы умеем с ними делать.

**Д:** Двое ребят снимают носки и показывают (захват пробки пальцами и перенос ее в другое место).

**В:** Вот Мишка, нам пригодились все предметы, что ты принес.

А теперь мы с вами поиграем в игру «Когда это бывает». Я буду показывать картинки, а вы должны сказать, когда это у нас с вами бывает: утром, днем или вечером.

Но сначала уберем стульчики в сторону, снимем обувь и сделаем большой круг.

Показываю поочередно картинки:

- утренняя гимнастика
- завтрак
- прогулка
- дневной сон
- гимнастика после сна

Дети отвечают, когда это бывает.

**М:** Я знаю, это когда вы спите и вам снится гимнастика.

**В:** Нет Мишка, она нам не снится.

**Д:** Мы просыпаемся и делаем гимнастику.

**В:** Давайте Мишке покажем некоторые упражнения, а то он не знает. Показ картинки с упражнением «Жучки». Покажите, как его нужно выполнять?

**В:** После упражнения на кроватях, куда мы с вами идем? Что делаем? Какое упражнение? (упражнение на стульчиках для укрепления мышц ног и стопы).

**Д:** На ковер. Дети показывают ходьбу на носках и на пятках, затем показывают упражнение «носочки-пяточки».

**В:** И последнее, куда мы идем? (показывает картинку).

**Д:** На массажные коврики.

Дети проходят круг по массажным дорожкам.

**В:** Молодцы, садитесь на стульчики.

**М:** Шел я к вам и встретил Колобка: «Давайте поиграем!»

(Игра специального назначения «Колобок») (см. приложение).

**М:** Молодцы дети, мне понравилось у вас. Я вам дарю эти красивые платочки, с которыми вы будете играть, захватывать пальцами ног.

***Конспект  
Интегрированного занятия в подготовительной  
на тему:  
«Воспитание правильной осанки»***

## **Программное содержание:**

1. Закреплять и пополнять знания детей о том, что такое правильная осанка и что необходимо делать, чтоб ее сохранить;
2. Продолжать учить детей самостоятельно организовываться для выполнения корригирующих упражнений;
3. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью, а также к выполнению специальных упражнений;
  4. Формировать навык сохранения правильной осанки на протяжении занятия и в обычной повседневной жизни.

## **Оборудование:**

Кроссворд «Осанка», карточки с изображением корригирующих упражнений, атрибуты, необходимые для выполнения упражнений, картинки с изображением поз человека, приносящих пользу и вред здоровью – для работы парами.

## **Ход занятия:**

1. Разгадывание кроссворда «Осанка».
  - Мяч упругий и большой  
Мы попрыгаем с тобой,  
Встанем мы на мостик ловко  
Не ударимся головкой (фитбол)
  - Чтобы быть всегда здоровым  
Заниматься надо (спортом)  
Утром нам вставать не лень  
Посчитаться по порядку – торопиться на (зарядку)!
  - Водный вид спорта (плавание)
  - Мы кладем их на головку  
Упражнение делаем ловко (грузики)
  - Как назвать, одним словом предметы, необходимые для выполнения корригирующих упражнений (атрибуты)

После разгадывания кроссворда – беседа:

- Какая бывает осанка? (правильная, неправильная)
- Как выглядит человек с правильной осанкой? (голова смотрит вперед, плечи расправлены, живот втянут)
- Что нужно делать, чтоб осанка была правильной? (сохранять)

правила ортопедического режима, зарядку, закаляться)

2. Выполнение корригирующих упражнений по карточкам:

Один из детей выбирает карточку с упражнением, изучает и рассказывает остальным как правильно выполнить изображенное упражнение – остальные выполняют по инструкции говорящего.

3. «Польза или вред» (работа парами)

Воспитатель предлагает сесть за столы после активной части и выполнить следующую задачу: – рассмотреть то, что изображено на картинках и решить, что приносит пользу или вред нашему здоровью. Картинки с пользой для здоровья положить в светлую коробку, а картинки, показывающие вредные привычки – в темную коробку.

4. Заключительная беседа:

- О чем мы сегодня поговорили? (об осанке)
- Что нужно делать, чтоб осанка всегда сохранялась правильной и красивой? (нужно воспитывать осанку)

5. Индивидуальные упражнения в соответствии с диагнозами.

Воспитатель предлагает детям после совместной работы заняться выполнением индивидуальных корригирующих упражнений полезных для детей, взять для этого необходимые атрибуты.

*Конспект  
интегрированного занятия  
в старшей группе  
тема: «Осанка – королева красоты»*

## Программное содержание:

- 1) Формировать у детей представление о том, что он сам должен помогать себе стать здоровым;
- 2) Развивать мыслительные операции;
- 3) Воспитывать осознанное выполнение специальных упражнений.

## Материал:

Конверты с заданиями, листы бумаги, карточки с изображением движений, цветные карандаши, веревка, грузик на голову, гимнастические палки, магнитофон, кассета с музыкой.

## Ход занятия

В: Ребята, вы любите играть? Сегодня мы с вами тоже поиграем.

### *1-я игра «Отгадай загадку»*

*Всегда шагаем мы вдвоем  
Похожие как братья.  
Мы за обедом под столом,  
А ночью под кроватью (башмаки).*

*Что за добрые друзья,  
Живут в доме у меня?  
Они стоят в шкафу, на полках,  
В переплетах толстых, тонких.  
Друзья рассказывают мне,  
Что происходит на земле.  
Есть ли инопланетяне,  
Что твориться в океане,  
Что случилось в Антарктиде –  
Обо всем расскажут (книги).*

*Мы за ней следим,  
Когда за столом сидим  
Когда играем и рисуем,  
Поем и даже спим.  
А после, просыпаясь, опять за ней следим (осанка).*

- В: 1. Какая бывает осанка? (правильная и неправильная).  
2. Как выглядит человек с правильной осанкой? (голова смотрит вперед, плечи расправлены, живот втянут).

3. Как выглядит человек с неправильной осанкой? (*голова смотрит вниз, плечи опущены, живот выпирает вперед*).

**2-я игра «Покажи и расскажи» (в парах)**

Каждая пара берет карточку с изображением корригирующих упражнений, смотрят и договариваются о том, кто будет выполнять упражнение по карточке, а кто будет рассказывать о нем.

**3-я игра «Собери картинку и расскажи» (в парах сидят за столами)**

Каждая пара выбирает конверт с разрезными картинками. На картинках изображены фигуры людей в разных ситуациях (*у мальчика в руке тяжелый чемодан, сон на высокой подушке, у девочки высокие каблуки, ребенок выполняет физические упражнения, сидит за столом в правильной рабочей позе и т.п.*). Выложив картинку, дети рассказывают о том, что помогает воспитывать правильную осанку, а что приносит вред здоровью.

**4-я игра «Покажи правильно» (под музыку индивидуально)**

Каждый ребенок берет карточку со специальными упражнениями, выбирает удобное место и необходимые атрибуты и под музыку самостоятельно выполняет упражнение. С прекращением музыки, дети прекращают выполнять упражнения.

В: А теперь давайте нарисуем наши упражнения, и сделаем альбом для малышей, чтобы они тоже правильно научились выполнять свои упражнения (*дети под тихую музыку рисуют*).



*Конспект  
интегрированного занятия  
в старшей группе  
на тему:  
«Хочу быть здоровым и красивым!»*

### **Программное содержание:**

1. Формировать у детей представление о том, что они сами должны помогать себе стать здоровыми и красивыми.
2. Закреплять знания детей о том, что такое правильная осанка.
3. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

**Оборудование:** ортопедическое оборудование: набивные мячи, фитболы, лягушки-грузики для головы, массажные дорожки, дорожка со следами, для правильной установки стоп.

**Предварительная работа:** Рассматривание иллюстраций, связанных со спортом, беседы, индивидуальная коррекционная работа.

### **Занятие проходит в 2 этапа:**

1. Этап – проводит воспитатель,
2. Этап – проводит инструктор физкультуры.

**Ход занятия.**

<b>Структурная часть занятия</b>	<b>Деятельность воспитателя</b>	<b>Деятельность детей</b>	<b>Форма организации</b>
<b>1 вводная</b>	Под музыку входит герой Незнайка с рюкзаком: Здравствуйте, ребята! Я хочу, чтобы вы научили меня, как стать здоровым и красивым, так как я умный и крутой, но к сожалению – больной.	Дети сидят на стульях с инструктором физкультуры, приняв правильную осанку.	
Незнайка задает вопросы детям.	<p>Ребята, кто такие спортсмены?</p> <p>Какие виды спорта вы знаете?</p> <p>А вы хотите быть похожими на спортсменов? Что вы для этого делаете?</p>	<p>Ответы детей: Люди, которые занимаются разными видами спорта. Футбол, хоккей, плавание, танцы.</p> <p>Да.</p> <p>Каждый день делаем утреннюю гимнастику, занимаемся физкультурой, выполняем гимнастику после сна, занимаемся на тренажерах, играем в спортивные игры на свежем воздухе, закаляемся.</p>	
Загадка Незнайки.	Дети, я слышал загадку но не могу ее отгадать. Помогите мне. «Мы за ней следим, когда за столом сидим, когда играем и рисуем, поем и даже спим, а просыпаясь	Осанка.	

	опять за ней следим.		
Незнайка показывает три варианта осанки: при ходьбе опущенная голова, сгорбившись, с поднятым подбородком, расправленными плечами, но согнутыми коленками.	Ребята, я мало занимаюсь физкультурой, посмотрите на меня и скажите какая у меня осанка? Ребята, подскажите, что же мне нужно делать, чтобы у меня была правильная осанка?	Дети говорят: «Неправильная! Тебе нужно учиться красиво и правильно ходить». Следить за своим здоровьем, заниматься спортом, выполнять трудные силовые упражнения.	Показ детьми трудных силовых упражнений.
Незнайка выполняет трудные силовые упражнения	Как я устал от трудных силовых упражнений, чуть не задохнулся. Что же делать?	Правильно дышать, а поэтому нужно делать упражнения на дыхание между трудными силовыми упражнениями.	Дети показывают упражнения на дыхание.
<b>2 основная часть.</b> Незнайка проводит работу с ортопедическим оборудованием.  Упражнения проводит	Ребята, для чего нужно ходить с лягушечками на голове?  Зачем вы ходите по массажным дорожкам?  Зачем вы ходите по дорожкам со следами?	Чтобы воспитать правильную осанку, ходить легко и красиво. Чтобы укреплять мышцы ног и стопы.  Чтобы научиться правильно ставить ногу, выработываем красивую	Дети кладут грузики на голову.  Ходят по массажным дорожкам, меняя положение рук: руки в стороны, руки на поясе, руки за головой в

инструктор физкультуры.	Молодцы, как много вы знаете. А теперь покажите мне, как правильно выполнять специальные упражнения, которые приносят пользу вашему здоровью.	походку. Дети выполняют упражнения на набивных мячах с грузиками на голове, на фитболах.	замок. Ходят по следовым дорожкам, высоко поднимая колени, оттягивая носок. Дети располагаются по всему залу перед зеркалом.
	Ребята, какую пользу для здоровья приносят эти упражнения?	Эти упражнения помогают воспитывать правильную осанку, учат держать равновесие на небольшой площади, развивать все мышцы тела: рук, ног, груди, спины, живота.	
Игра с Незнайкой: «Покорители космоса», которая укрепляет все мышцы тела и воспитывает правильную осанку. Игра сопровождается музыкой и проговариванием команд (см. приложение)	Внимание, внимание! Команде построиться...  «Каких спортсменов ловких увидел я сейчас, что значит тренировки – ну просто высший класс!»	Дети под музыку и проговариванием Незнайкой команд игры выполняют упражнения.	Ходьба по залу: на носочках, пятках, полуприсяди, на четвереньках. Выполнение упражнений на индивидуальных ковриках.

<p><b>Заключительная часть.</b></p>	<p>Спасибо, ребята! Теперь я знаю и умею делать то, что нужно, чтобы быть здоровым и красивым. Вы меня многому научили. Я хочу подарить Вам, ребята, свой рюкзак и все, что в нем лежит: новую массажную дорожку, фрукты, орехи, потому, что быть здоровым и красивым надо не только заниматься спортом, но и правильно питаться. До свидания, ребята, до новых встреч!</p>	<p>Дети благодарят Незнайку.</p>	<p>Дети сидят на стульчиках.</p>
-------------------------------------	---	----------------------------------	----------------------------------

## ***Кроссворды***

***к интегрированным занятиям в  
старших и подготовительных группах  
на тему: «Забочусь о своем здоровье»***

1.									
2.									
3.									
4.									
5.									

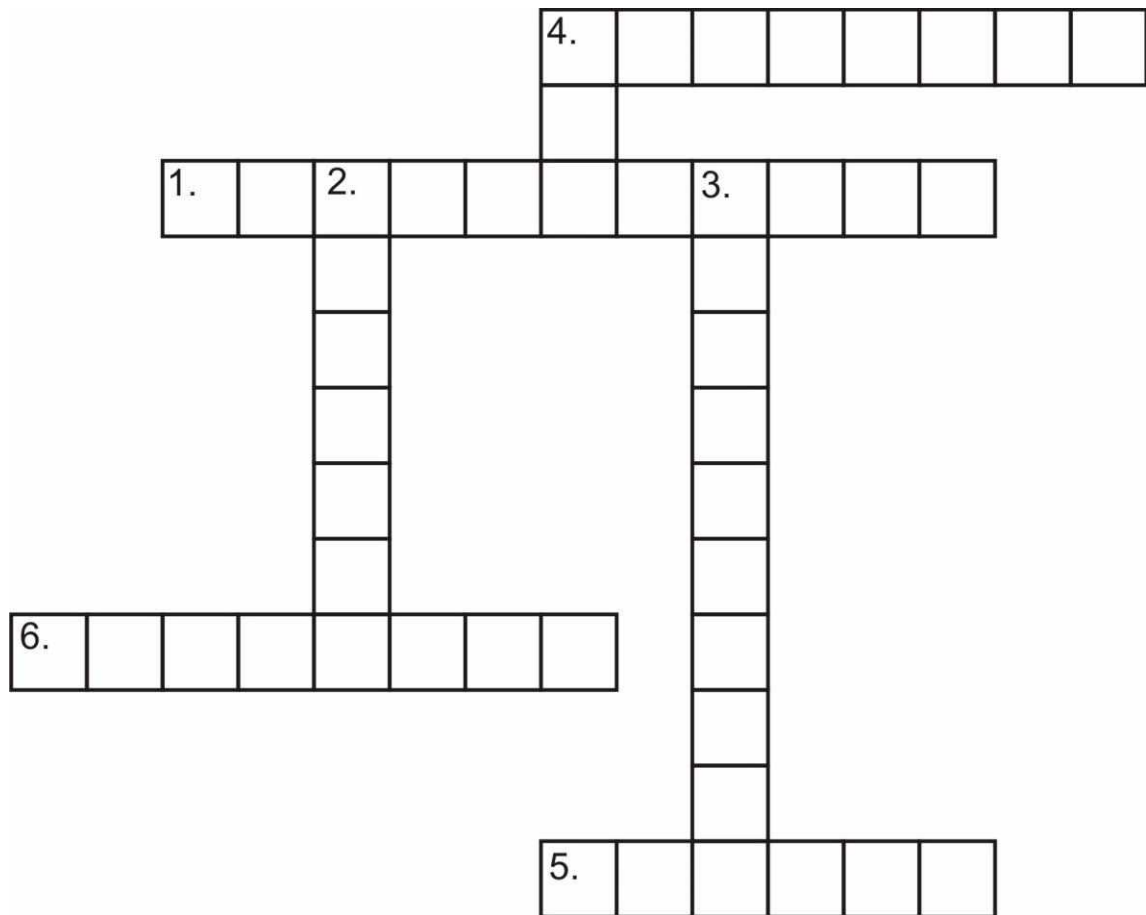
**Вопросы:**

1. Упражнение, которое делаем утром и после дневного сна?
2. Это делают в массажном кабинете.
3. Какая часть тела человека обута круглый год
4. С помощью какой части тела человек передвигается?
5. Что мы видим, когда спим?

**Ответы:**

1. Гимнастика
2. Массаж
3. Стопа
4. Ноги
5. Сон





**Вопросы:**

По вертикали:

2. Что надо делать каждое утро?
3. Что проводят спортсмены каждый день?
4. Помещение, где проводится физкультурное занятие правильной осанки?

По горизонтали:

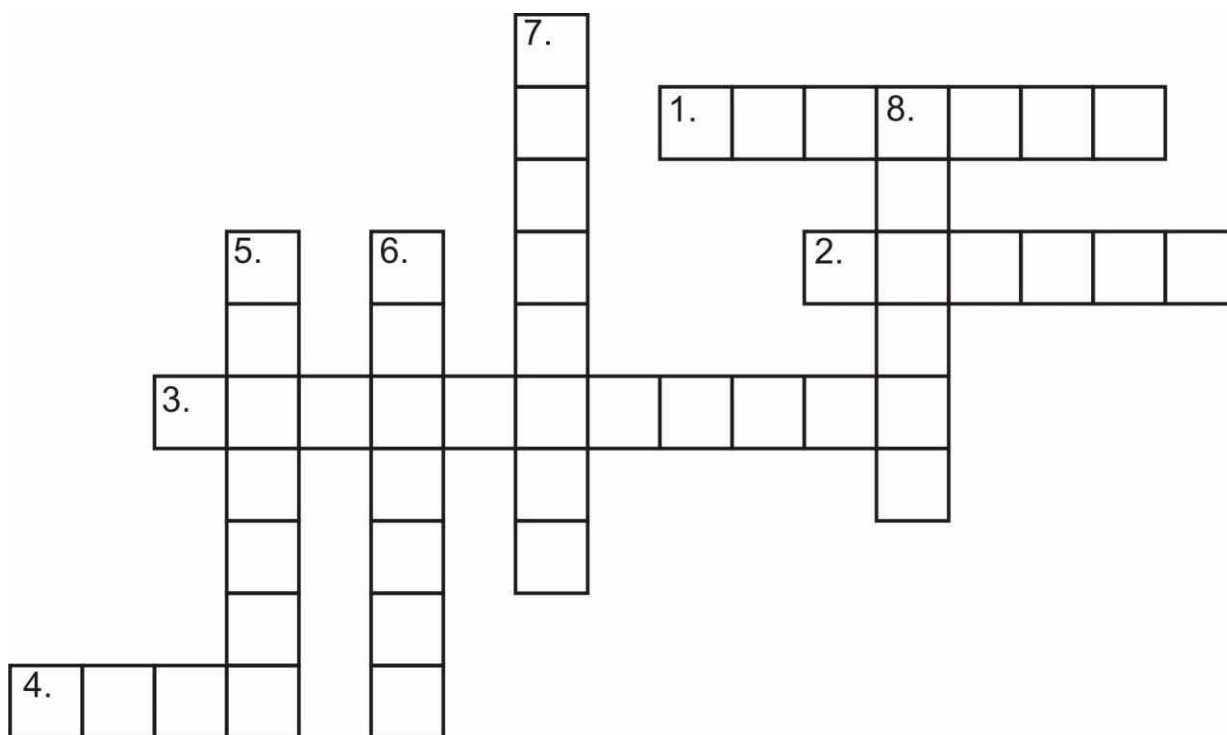
1. Чем надо заниматься, чтобы быть здоровыми?
5. Что не купишь за деньги?
6. За чем мы следим, когда и ходим и сидим?
7. Самый полезный вид спорта для осанки?

**Ответы:**

Вертикаль: зарядка, тренировка, зал.

Горизонталь: физкультура, здоровье, осанка, плавание.





### Вопросы:

#### По горизонтали:

1. Врач, который ставит диагнозы нарушения опорно-двигательного аппарата?
2. Эффективный метод профилактики и лечения нарушений осанки?
3. Часть тела, опора скелета?
4. Специальное оборудование для воспитания правильной осанки?

#### По вертикали:

5. Одно из заболеваний опорно-двигательного аппарата?
6. Запрещённое упражнение при сколиозе?
7. Вид спорта, полезный для укрепления мышц спины; при сколиозе, плоскостопии?
8. Это то, как мы ходим, сидим, стоим?

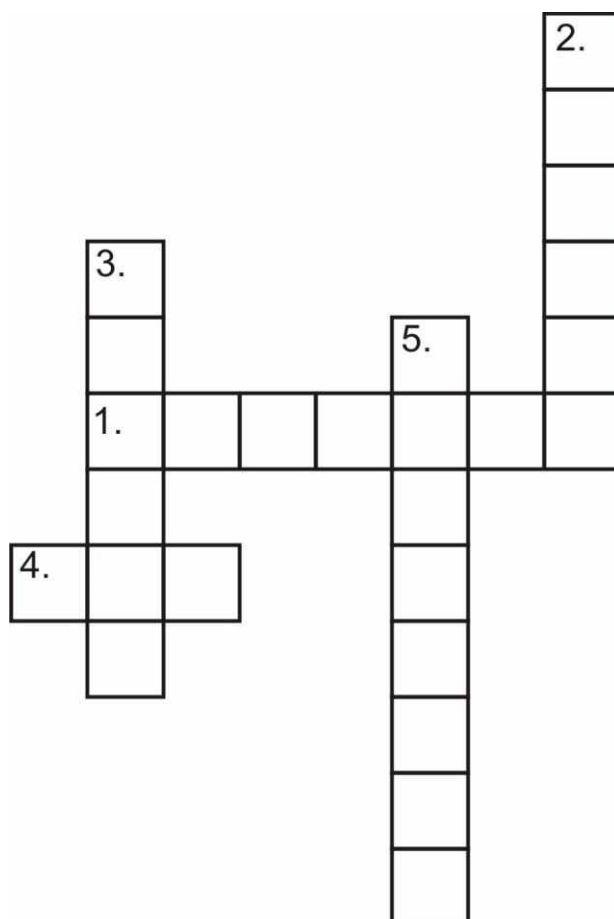
### Ответы:

#### По горизонтали:

1. Ортопед
2. Массаж
3. Позвоночник
4. Груз

#### По вертикали:

5. Сколиоз
6. Поворот
7. Плавание
8. Осанка



**Вопросы:**

По горизонтали:

1. Утром для здоровья делаем .....
4. Полезно принимать холодный и горячий .....

По вертикали:

2. С помощью грузов на голове мы воспитываем правильную .....
3. Полезно дышать свежим .....
5. Самое важное в жизни, то о чем мы заботимся .....

**Ответы:**

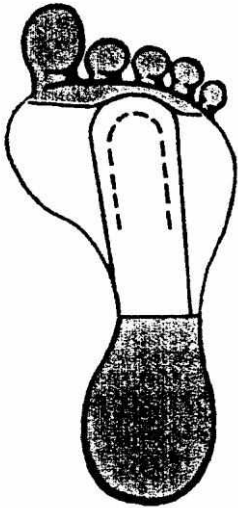
По горизонтали: зарядка, душ

По вертикали: осанка, воздух, здоровье.

***Материалы  
по работе с родителями.***

## *Рекомендации для родителей*

## Ортопедическая коррекция



**Стопа в манжете с  
вкладышем для  
поддержания  
поперечного свода**

В качестве лечебного средства используются ортопедические стельки, которые препятствуют дальнейшему развитию деформации свода стопы. Рецепт на приобретение стелек выписывает врач. Нельзя покупать готовые стельки. Для каждого ребенка изготавливаются индивидуальные стельки – супинаторы. В зависимости от материала супинаторы могут быть из пробки или из более эластичных тканей. От качества материала зависит срок их эксплуатации. Супинаторы из пробки меняют один раз в полгода, из эластичных тканей – один раз в 3-4 месяца.

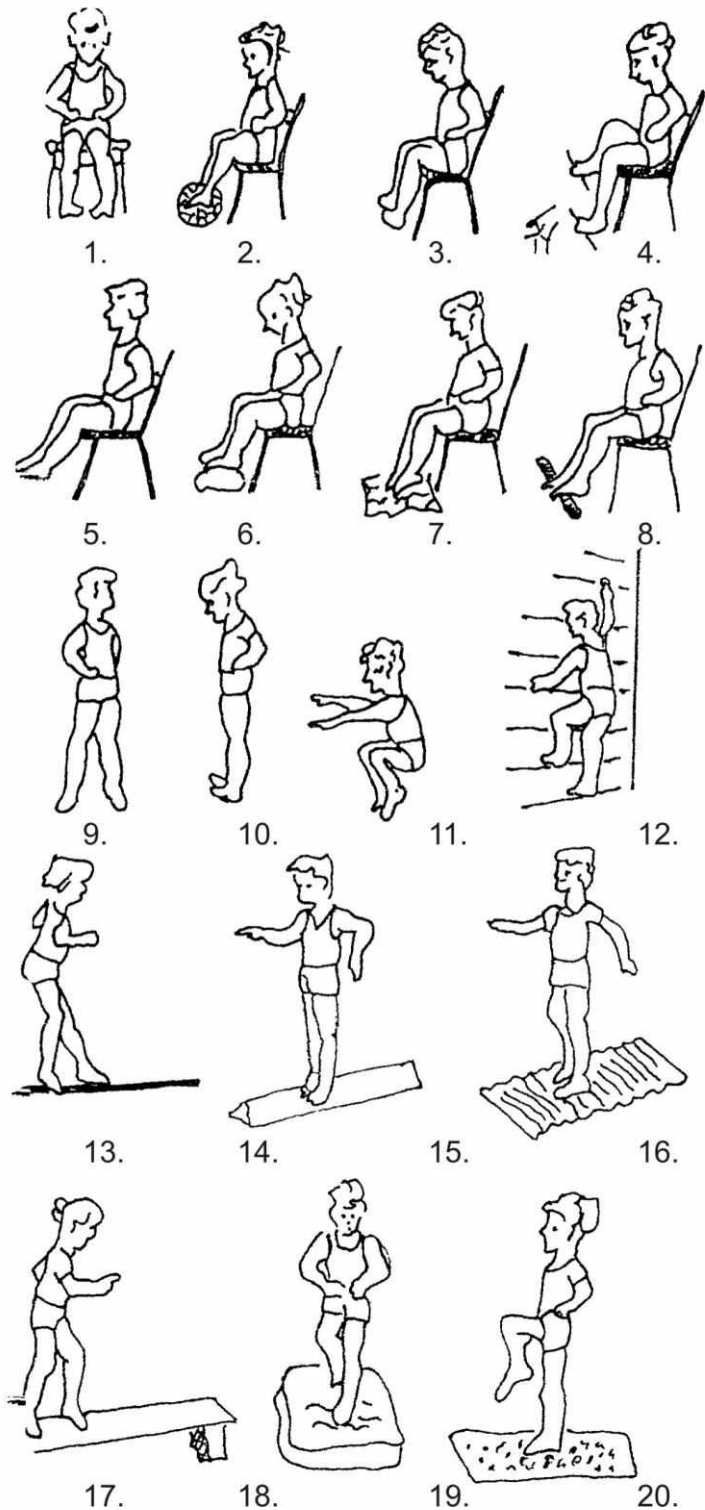
При поперечном плоскостопии применяют манжеты из бандажной резины с вкладкой для поддержания свода (см. рисунок).

### При плоскостопии рекомендуется:

1. Носить жесткую обувь с каблуком.
2. По плотной поверхности ходить в обуви.
3. Босиком ходить по песку, гравии, траве.
4. Ежедневно заниматься лечебной гимнастикой для стоп:

с 1 по 8 упражнения – из и.п. сидя

с 9 по 18 упражнения – из и.п. стоя.



1. Разведение и сведение стоп, не отрывая носков от пола.
2. Захватывание стопами мяча и приподнимание его.
3. Максимальное сгибание и разгибание стоп.
4. Захватывание и приподнимание пальцами стоп различных предметов (палочек, камешков, мелких игрушек).
5. Скольжение стопой вперед и назад при помощи пальцев.
6. Сдавливание пальцами резинового мяча.
7. Собираение пальцами ног матерчатого коврика в складку.
8. Катание палки подошвами.
9. Повороты корпуса при фиксированных стопах.
10. Перекат с пятки на носок и обратно.
11. Приседание и полуприседание (руки в стороны, вверх, вперед).
12. Лазание по гимнастической стенке (на перекладины лестницы стопу ставят средней частью).
13. Ходьба по гимнастической палке.
14. Ходьба по брусу с наклонными поверхностями.
15. Ходьба по ребристой доске.
16. Ходьба на носках (на цыпочках) вверх и вниз по наклонной плоскости.
17. Ходьба по паралоновому матрасу.
18. Ходьба по массажному коврику.

При проведении гимнастики можно использовать любой массажер для стоп. Гимнастику проводить босиком, либо в гимнастических чешках. Только ежедневные длительно проводимые занятия помогут укрепить своды стоп и помочь ребенку справиться с уплощением их и предотвратят развитие более сложных деформаций.



### **Предупреждение нарушения осанки у детей достигается:**

1. Сном на жесткой постели с маленькой подушкой под голову.
2. Воспитанием правильной осанки стоя, сидя в ходьбе.
3. Постоянным занятием утренней гимнастикой.
4. Спорт - плавание, лыжи, волейбол, гимнастика, хореография.
5. Корригирующая гимнастика ежедневно.

Упр. 1 – и.п. – стоя, руки на поясе, разведение локтей со сведением лопаток -вдох, возвращение в исходное положение – выдох (4-5 раз).

Упр. 2 – и.п. стоя, руки в стороны, круговые движения руками назад (2-3 раза), дыхание произвольное.

Упр. 3 – и.п. стоя, ноги врозь, руки к плечам, наклоны корпуса вперед с прямой спиной – выдох, возвращение в и.п. – вдох (4-5 раз).

Упр. 4 – и.п. стоя, руки за спиной, наклоны корпуса вправо – влево, дыхание произвольное (5-6 раз).

Упр. 5 – и.п. стоя с палкой в руках, приседание с вытягиванием рук вперед – вдох, возвращение в и.п. – выдох (4-5 раз).

Упр. 6 – и.п. стоя с палкой в руках, поднимание палки вперед – вдох, возвращение в и.п. – выдох (4-5 раз).

Упр. 7 – и.п. лежа на спине – попеременное поднимание ног вверх (3-4 раза).

Упр. 8 – и.п. лежа на животе. Руки на пояс – разгибание корпуса – вдох, возвращение в и.п. – выдох (3-4 раза).

Упр. 9 – и.п. стоя, руки на пояс, подскоки с последующей ходьбой.

Упр. 10 – и.п. стоя, руки перед грудью, разведение рук в стороны – вдох. Сведение – выдох (3-4 раза).

Перед выполнением корригирующей гимнастики необходимо выполнить два упражнения для воспитания осанки:

Упр. 1 – стать спиной к ровной поверхности и провести анализ положения: «Я стою – колени у меня разогнуты, живот подтянут, руки свободно вдоль туловища (а не сзади, не спереди, не в карманах), плечи развернуты, голова расположена прямо (смотреть вперед!), после анализа положения тела отклониться от стены и, соблюдая правильную осанку, постоять 1 минуту и вновь прислониться к стене. Упражнение повторить 3 раза.

Упр. 2 – принять правильную позу по стойке «смирно» и начать спокойную ходьбу по комнате, выполняя команды: «Подними голову»,

«Разведи плечи», «Подбери живот», «Ходи свободно». Длительность упражнения 3 минуты.

Помните – только сочетание воспитания осанки с корригирующей гимнастикой и общеукрепляющей физкультурой и спортом может избавить ребенка от нарушения осанки, не допустить ее развития и возможного перехода в сколиотическую болезнь!

Физические упражнения проводите после спокойных игр и занятий, используйте имитацию, мячи, обручи, флажки, эспандеры.

**Приобщайте детей к спорту с раннего детского возраста!**

## Памятка для родителей

В условиях семьи необходимо стремиться соблюдать тот же четкий распорядок дня и занятий детей, что и в детском саду.

- У ребенка должна быть своя мебель, соответствующая его росту (стол, стул, кровать).
- Когда ребенок сидит, ступни должны полностью касаться пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Следите, чтобы ребенок сидел прямо, опираясь на обе руки (нельзя, чтобы локоть свисал со стола); можно откинуться на спинку стула; нельзя наклоняться низко над столом.
- Не рекомендуется детям младшего возраста спать на кровати с прогибающейся сеткой. Лучше приучать детей спать на спине.
- Обратите внимание на то. Чтобы дети спали «калачиком» на боку с высокой подушкой, так как позвоночник прогибается и формируется неправильная осанка, появляется сколиоз.
- Следите за походкой ребенка, не следует широко шагать и сильно размахивать руками, разводить носки в стороны, «шаркать» пятками, горбиться и раскачиваться. Такая ходьба увеличивает напряжение мышц и вызывает быстрое утомление.
- Постарайтесь выходить чуть раньше, чтобы ребенку не пришлось бежать за родителями, которые тянут его за руку, чаще всего за одну и ту же каждое утро. Все это может привести к дисбалансу мышечного корсета и нарушению осанки.

***Спартианские игры совместно с  
родителями «Джунгли зовут»  
(с участием детей с ограниченными  
возможностями)***

### **Задачи:**

- укрепление физического и психического здоровья детей, развитие активной творческой личности;
- воспитание у детей социального поведения с гуманистической ориентацией (бережное отношение друг к другу, в особенности к детям-инвалидам, сотрудничество, помощь, способность сопереживания, соучастия, взаимопонимания и т.п.);
- формирование потребности здорового образа жизни у детей и родителей в совместной деятельности.

### **Сценарий Спартианских игр:**

В играх принимают участие 2 команды: травоядные и хищники. Каждая команда состоит из детей и родителей. В зал под марш входят участники игр, выстраиваются в 2 шеренги. Ведущий дает команду для поднятия флага капитанам команд. Флаг поднимается под спортивный гимн. Затем команды приветствуют друг друга и читают стихи:

1. **Тигр** – Тигры, знают все ребята

Ходят в шкурах полосатых.

От хвоста и до ушей

Цвет песка и камышей

2. **Крокодил** – Крокодил в реке таится:

Берегись и зверь и птица.

Он коварен и хитер,

А во рту зубов забор.

3. **Лев** – Грозный лев с огромной гривой

Воду пьет неторопливо.

Лев гривастый – царь зверей,

В джунглях зверя нет хитрей.

4. **Гепард** – У гепарда злобный взгляд,

Как огни глаза горят,

Он хвостом сердито бьет,

Он охотится идет.

5. **Жираф** – Узнать жирафа просто

Узнать его легко:

Высокого он роста

И видит далеко.

6. **Верблюд** – Путешественник отважный

Он идет пустыней важно.

Не боится он жары,

Два горба, как две горы.

7. **Зебра** – Зебры резвые коняшки.

Полосатые рубашки.

Скачут друг за другом

Африканским лугом.

8. **Коала** – Не пьет воды коала,

Пушистый и смешной,  
Но листьев ест не мало,  
Хоть сам он небольшой.

9. **Кенгуру** – Лишь в Австралии зеленой  
Кенгуру живетмышленный.

Он своих детей не бросит,  
Он с собой их в сумке носит.

10. **Слон** – всех огромней в джунглях слон,  
На пролом шагает он.

Грозно бивнями блесит.  
Вкусно листьями хрустит.

11. **Шимпанзе** – шимпанзе на двух ногах  
В жарких селится лесах.

То подпрыгнет, то замрет,  
То душистый плод сорвет.

12. **Бегемот** – бегемот лежит в реке,  
Как в огромном гамаке,

Покачайте кто-нибудь,  
Не могут никак уснуть.

Под ритмичную музыку дети выполняют разминку на фитболах.

Команды приглашаются на старт (каждую эстафету первыми выполняют дети, а затем по их показу – родители)

#### **Эстафеты:**

1. «Перенеси длинную змею» (дети стоят в колонне по одному, берут под руки длинную змею, за ведущим бегом переносят ее, обегая конус).
2. «Укроти змею» (дети друг за другом бегут за капитаном и садятся на змею верхом).
3. «Охота» (дети сидя верхом на змее передают мягкие бананы и кости, а последний участник складывает их в корзины. По окончании передачи дети друг за другом возвращаются на старт, последний участник берет с собой корзину с добычей).

Показательное выступление девочек (спортивный танец с гимнастическими лентами под музыку «В мире животных»).

4. «Преодолей препятствие» (участники пролезают в длинный туннель, перенося бананы и кости).

Конкурс: «Найди свою пару» (выбирается пара участников от каждой команды, с закрытыми глазами по команде ведущего они должны найти свою пару. Побеждают те участники, которые быстрее встретились друг с другом)

5. «Построй дом» (участники выстраивают постройку из мягких модулей).

6. «Сорви лимон ногами» (участники садятся в шеренгу по-турецки. По команде ведущего без помощи рук должны передать мягкий лимон, захватывая его ногами. Побеждает та команда, которая быстрее передала лимон последнему игроку).

Подвижная игра: «Найди свой дом». Все участники игр под веселую музыку бегают в рассыпную по залу. На полу лежат свернутые в круг две змеи. По сигналу ведущий кладет в домик банан и кость. Каждый должен правильно найти свой дом. Побеждает та команда, чьи участники быстрее и правильно нашли свой дом).

Конкурс: «Кто быстрее» (от каждой команды вызывается по одному участнику. Игрок с закрытыми глазами должен собрать в корзину кости, а другой игрок - бананы).

7. «Кенгуру» (прыжки на фитболе вокруг конуса).

Под веселую музыку появляется ребенок из подготовительной группы, одетый в костюм обезьянки. В руках – большой мешок с призами для участников. Исполняет небольшой танец. Приглашает всех участников исполнить общий танец. Обезьянка благодарит всех участников игр за успешное выступление и дарит призы. Команды строятся на закрытие Спартианских игр. Ведущий подводит итоги (говорит о том, что победила дружба, все участники бережно относились друг к другу, поддерживали друг друга, помогали, относились к соперникам с уважением, не смеялись над теми, у кого получалось хуже, а болели и поддерживали друг друга. Каждый участник выполнил сегодня упражнения лучше, чем он выполнял их раньше.) Капитаны команд под спортивный марш спускают флаг, участники Спаританских игр под марш и аплодисменты зрителей покидают спортивный зал.

Оборудование: атрибуты для украшения зала (пальмы, животные, цветы, шары), флаг Спартианских игр на флагштоке, фитболы по количеству детей, 2 длинные мягки змеи, мягкие кости, бананы, лимоны, 2 больших корзины, мягкие цветные модули, 2 длинных туннеля, конусы и ограничители, гимнастические ленты по количеству девочек, костюмы, диски с записями музыки.

***Консультация для родителей  
«Коррекция и профилактика  
нарушений опорно-двигательного  
аппарата».***



*Процесс повышения уровня здоровья в детском саду не может быть эффективным до тех пор, пока он практически не касается здоровья педагогов, работающих в учебном заведении. Поэтому все элементы профилактических мероприятий распространяются на педагогический коллектив и родителей.*

### **Статическое плоскостопие**

Если встать мокрой босой ногой на пол, подошва оставит четкий отпечаток с выемкой посередине, так как стопа имеет форму свода. В ней различают поперечный свод, несущий основную нагрузку и продольный, выполняющий рессорную функцию. Частичное или полное опущение продольного или поперечного свода и есть плоскостопие.

Плоскостопие распространено среди людей разного возраста, оно бывает врожденным или приобретенным. Врожденное – следствие внутриутробных пороков развития плода и наблюдается редко, а причиной приобретенного плоскостопия может быть рахит, травма,

Наиболее распространенный вид деформации стоп – статическое плоскостопие. Оно возникает из-за чрезмерных нагрузок на мышечно-связочный аппарат стопы. Чаще всего такое плоскостопие бывает у тех, кто работает стоя или по роду своей деятельности должен поднимать тяжести. Способствуют развитию статического плоскостопия и различные заболевания, нарушающие кровообращение в ногах (тромбофлебит, эндартерит), неудобная обувь на слишком высоком каблуке, с толстой негибкой подошвой.

Тесная обувь с зауженным носком к тому же может привести к искривлению пальцев, что вызывает не только появление мозолей, но и развитие плоскостопия. Чрезмерно свободная обувь также оказывает отрицательное влияние на стопу. Если задник обуви неплотно обхватывает пятку, она вначале искривляется, а затем развивается плоскостопие.

Уплотнение стоп, как правило, бывает у людей малоподвижных, у которых ослаблен мышечно-связочный аппарат стоп, у тучных – вследствие чрезмерной нагрузки на ноги, у тех, кто находится постоянно в теплой обуви в помещении. Начинающееся статическое плоскостопие сопровождается быстрой утомляемостью ног, болью в стопе, пятке, в мышцах голени, бедра, пояснице. А к вечеру появляется даже жжение в подошве, отекают стопы. Появление этих симптомов – достаточно веский повод для обращения к ортопеду. Иначе могут быть самые неприятные последствия. В результате статического плоскостопия становится неуклюжей, скованой походка. Человек ходит, широко расставляя ноги, слегка согнув их в коленях и развернув стопы, усиление размахивает руками. Изменяется и положение газа, что ведет к его искривлению. День ото дня труднее становится

ходить. В ряде случаев боль бывает столь резкая, что человек вовсе не может идти и даже стоять.

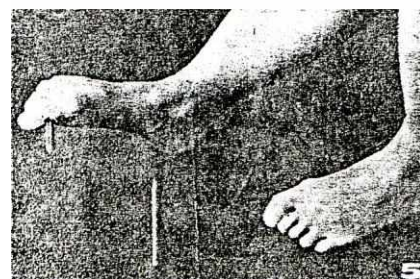
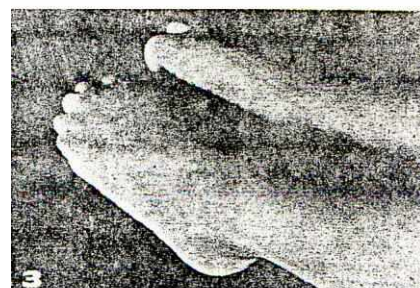
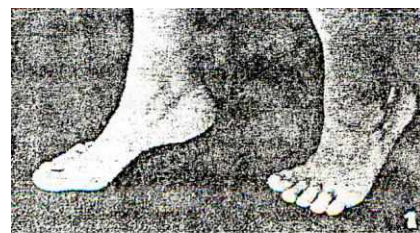
Чтобы избежать развитие плоскостопия, уже с детства необходимо заботиться об укреплении мышечно-связочного аппарата стоп. Нельзя преждевременно ставить на ноги и обучать ходьбе малышей, дождитесь, пока ребенок сам научится этому. Не рекомендуете маленькому ребенку ходить в обуви с мягкой подошвой. В теплое время года ребенку полезно бегать босиком – это улучшает кровоснабжение мышц стоп и повышает их тонус. Взрослым, которые работают преимущественно стоя, надо стараться так стоять, чтобы стопы были параллельны друг другу, и периодически становиться на наружные края стоп. В течение дня полезны небольшие перерывы: отдыхая, ноги кладите на стул минут на пять.

Страдающие статическим плоскостопием, должны в утреннюю гимнастику включать специальные упражнения и делать их в течение 5-6 минут.

Начинать гимнастику следует с ходьбы босиком (упор на всю стопу), а потом на цыпочках (фото 1), затем приседать и ходить на наружном крае стопы (фото 2). Завершать занятия рекомендуется подскоками на пальцах.

Полезны и такие упражнения: сесть, вытянув носки и опереться согнутыми пальцами в неподвижный вертикальный предмет (фото 3); сгибать пальцы стопы, прижимая их к полу (фото 4); захватывать и поднимать пальцами ног мелкие предметы с пола (фото 5).

При плоскостопии необходимо носить обувь со специальной стелькой - супинатором, который приподнимает опущенный продольный свод. Поперечный свод, удастся приподнять с помощью подклейки к этой стельке полоски мягкой резины (на уровне головок плюсневые костей второго - третьего пальцев). Длина полоски 2,5 сантиметра, ширина 2 сантиметра и толщина 0,8 сантиметра. Соблюдение таких простых мер профилактики поможет избежать дальнейшего уплощений стоп.



## **Для Вас – взрослые: «КРОКОДИЛ» ПРОТИВ ОСТЕОХОНДРОЗА**

Специалисты считают, что каждый второй человек на Земле страдает от боли в спине. Если вы не верите этому утверждению, прислушайтесь к своей спине лежа, сидя, нагнувшись... Ну, как?

Предлагаемые упражнения одинаково эффективны и для здоровых людей, и для тех, кто уже «приобрел» начальные стадии заболеваний позвоночника. Они подойдут и пожилым, и детям – так утверждают йоги. Давайте попробуем!

Сначала разучим упражнение под названием «Расслабление рыбы». Лягте на спину, руки вдоль туловища ладонями вверх. Сделайте медленный, спокойный вдох, одновременно сгибая ноги в коленях (стопы от пола не отрывайте) и поднимая предплечья так, чтобы кисти рук свободно свисали, локти при этом упираются в пол.

На выдохе плавно, почти без усилий, выпрямите ноги и опустите руки вдоль тела. После этого плавно поверните голову сначала вправо, затем влево.

Так расслабляться нужно 1-3 раза после каждого из следующих упражнений. Все упражнения делайте лежа на спине, руки в стороны ладонями вверх. Сразу задайте себе нужный темп – медленный, спокойный: на счет раз-два – вдох, на счет три-четыре – выдох.

1. Ноги на ширине плеч. Делая вдох, поверните голову вправо, а стопы одновременно влево (постарайтесь положить их на пол). С выдохом поверните голову влево, а стопы вправо.

2. Пятку левой ноги положите на носок правой. На вдохе поверните голову вправо, а стопы одновременно влево. С выдохом поверните голову влево, а стопы вправо. То же, положив пятку правой ноги на носок левой.

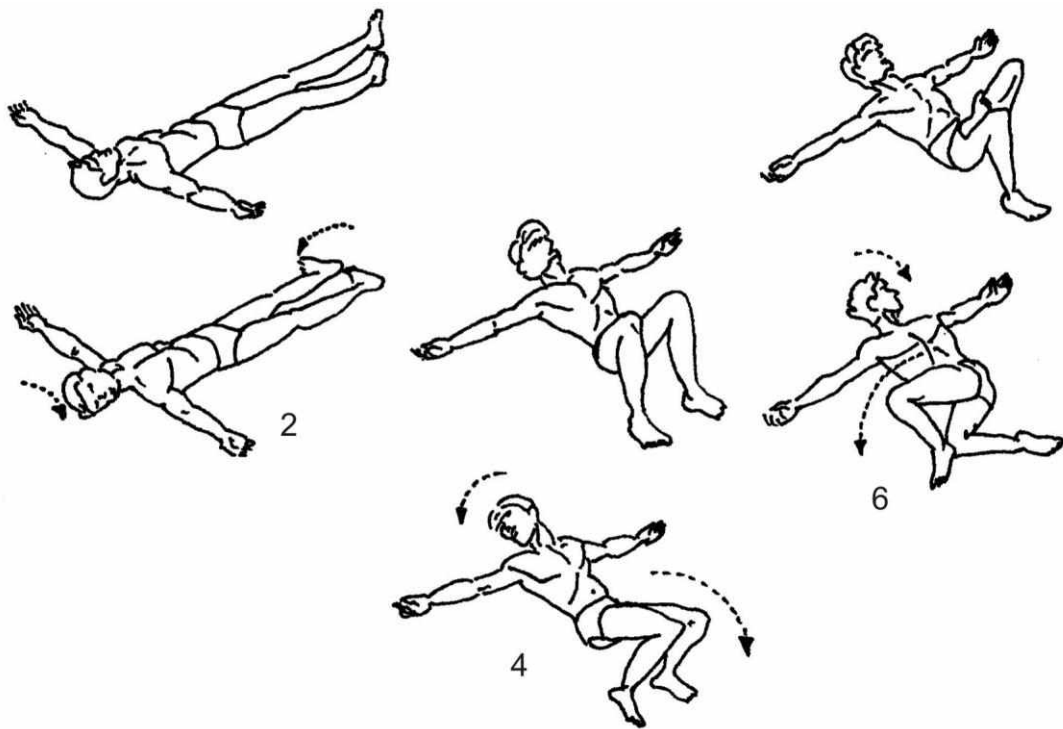
3. Лодыжку согнутой левой ноги положите на коленную чашечку выпрямленной правой ноги.

Делая вдох, поверните голову влево, а бедро и правое колено вправо, стараясь левым коленом коснуться пола. Делая выдох, вернитесь в И.П. То же, положив лодыжку согнутой правой ноги на коленную чашечку выпрямленной левой.

4. Широко расставьте согнутые в коленях ноги, стопы на полу. Делая вдох, повернитесь влево, положив ноги на пол. Голову одновременно поверните вправо. На выдохе выполните то же движение в другую сторону.

5. Согните ноги, сведя колени и стопы вместе. Делая вдох, поверните таз влево, стараясь положить колени на под, а голову поверните- вправо. На выдохе выполните то же движение в другую сторону.

6. Правая нога согнута, стопа на полу. Лодыжку согнутой левой ноги положите немного выше правой коленной чашечки.



Делая вдох, поверните таз вправо, стараясь левым коленом коснуться пола, голову одновременно поверните влево. На выдохе вернитесь в и. п. То же, положив лодыжку согнутой правой ноги немного выше левой коленной чашечки.

7. Сомкнутые ноги оторвите от пола. Делая вдох, поверните таз влево, стараясь положить бедра на пол, голову одновременно поверните вправо. На выдохе выполните то же движение в другую сторону.

Каждое упражнение повторяйте семь раз. Упражнения 2, 3, 6, 7 семь раз сделайте в правую и семь раз в левую сторону. Во время выполнения комплекса лопатки от пола не отрывайте, старайтесь, чтобы в начале и в конце упражнения поясница касалась или почти касалась пола.

***Фотоматериалы  
по созданию условий***

## ***Ортопедические и массажные дорожки***



Для воспитания навыка правильной ходьбы и правильной установки стоп используются массажные и ортопедические дорожки с различным разведением стоп (параллельные, с разведением стоп на 30°, 45°, для ходьбы скрестным шагом). Используются при плоскостопии, вальгусной и варусной установки стоп, врожденной косолапости.

## ***Палатес – ринг (мягкие обручи)***



Для укрепления мышц верхних и нижних конечностей, мышц груди и брюшного пресса. Используется при различных нарушениях опорно-двигательного аппарата и увеличения мышечной силы



## ***Массажные мячи***



Используются для глубокого массажа стоп, способствуют укреплению мышц нижних конечностей и увеличению свода стопы. Применяются для лечения плоскостопия, деформаций стоп, эквинорусных стоп, гемипорезах у детей с ДЦП.

## ***Утяжелители для ног.***



Используются для усиления тренирующего эффекта, укрепления мышц нижних конечностей и увеличения свода стопы.

## ***Резиновые бинты***



Используются для увеличения амплитуды движения в суставах, тренировки, растяжения и укрепления мышц нижних конечностей. Показаны при врожденном вывихе бедра, проблемах развитии нижних конечностей.

## ***Роликовые тренажеры.***



Используются для глубокого массажа стоп при различных отклонениях в развитии нижних конечностей.



### *Мелкие предметы.*



Используются для укрепления мышц голени, стопы, мелких мышц пальцев. Применяются при плоскостопии, вальгусных и варусных стопах и голнях.

### *Массажные обручи.*



Для укрепления мышц нижних конечностей, увеличения свода стопы и воспитания устойчивого положения на уменьшенной площади. Используются при плоскостопии, врожденной косолапости и деформации стоп.

## *Набивные мячи (1 кг)*



Способствуют укреплению мышц и увеличению мышечной силы. Используются при различных нарушениях опорно-двигательного аппарата.

## *Валики*



Должны быть мягкие и упругие. Способствуют исправлению имеющихся нарушений осанки при лечении положением.

## *Эспандеры*



Способствуют растяжению и укреплению мышц груди, спины верхних конечностей. Применяются при деформации грудной клетки, воронкообразной груди.

## *Мягкое бревно*



Способствует укреплению мышечного корсета, мышц нижних и верхних конечностей. Используется для воспитания и закрепления навыка правильной осанки из разгрузочного для позвоночника положения. Применяется в играх и игровых упражнениях специального назначения.



## *Фитболы разных размеров*



Для укрепления мышечного корсета, улучшения состояния вестибулярного аппарата, для улучшения подвижности позвоночника. Используются при различных нарушениях осанки и сколиозах.

## *Стена без плитки*



Способствует воспитанию и закреплению навыка правильной осанки путем мышечно-суставного чувства. Применяется при различных нарушениях осанки и сколиозах.

## *Набивные мячи*



Способствуют развитию равновесия на уменьшенной плоскости, воспитанию и сохранению правильной осанки, устойчивости опорно-двигательного аппарата.

## *Стелы.*



Способствуют развитию координации движений и равновесия на уменьшенной плоскости и укреплению опорно-двигательного аппарата.

## *Гимнастические палки*



Для укрепления мышц спины и груди, воспитания правильной осанки при слабости мышечного корсета и различных нарушениях осанки.

## *Грузики на голову*



Служат для воспитания и закрепления навыка правильной осанки путем суставного мышечного чувства. Используются при различных нарушениях осанки.



## ***Велосипеды и самокаты***



Способствуют развитию мышечной силы, улучшению координации движений, укреплению вестибулярного аппарата. Благоприятно влияют на состояние опорно-двигательного аппарата.

## ***Координационометр***



Предназначен для тренировки вестибулярного аппарата и измерения уровня координации движения детей. Используется для детей с различными нарушениями опорно-двигательного аппарата и детей с ДЦП.

## *Сухой бассейн*



Для мягкого массажа верхних и нижних конечностей у детей с повышенным мышечным тонусом, имеющих диагноз ДЦП

## *Фитбол большого размера (d=1м)*



Используется для индивидуальной работы. Способствует укреплению мышц, улучшению координации движений и равновесия, увеличению объема движений в суставах.



## *Круг здоровья*



Используется для улучшения сохранения координации движения и равновесия. Применяется при различных нарушениях опорно-двигательного аппарата и детей с ДЦП.

## *Игра в гольф*



Используется на свежем воздухе. Особенно показан детям с гемипарезами верхних конечностей.

## *Мягкие модули*



Используются для улучшения способности выполнять движения согласовано с повторяющимися движениями рук и ног. Применяется в работе с детьми с ДЦП.

## *Наклонная плоскость*



Предназначена для разгрузки и вытяжения позвоночника, для выполнения силовых упражнений из исходных положений лежа на спине, животе, боку. Используется при сложных нарушениях осанки и для детей с церебральным параличом.

## *Лечебный массаж*



Является эффективным средством реабилитации при нарушениях опорно-двигательного аппарата и широко используется для развития движений у детей с церебральным параличом, сочетаясь с лечебной гимнастикой.

## *Физиопроцедуры*



Входят в комплекс реабилитационных мероприятий по устранению и коррекции имеющихся нарушений у детей.



## *Упражнения из разгрузочных положений*



Используются при всех нарушениях осанки с различными предметами и без них. Укрепляют мышцы верхних и нижних конечностей, способствуют развитию координации движений. Одновременно используется как самомассаж стоп и ладоней.

## *Гимнастическая лестница*



Используется для силовых упражнений в висячем положении для вытяжения позвоночника и укрепления мышц туловища, верхних и нижних конечностей.

## *«Дорожка здоровья»*



Предназначена для занятий на свежем воздухе с использованием природных материалов (песок, галька, шишки)

## *Деревянные палочки*



Используются для укрепления мышц голени, стопы, пальцев. Показаны при различной степени плоскостопия и деформации стоп.

## *Массажный коврик*



Предназначен для укрепления мышц нижних конечностей (голени, стопы, пальцев). Используется при плоскостопии, врожденной косолапости, вальгусной и варусной установки стоп.

## *Следовая дорожка*



Применяется для воспитания навыка правильной ходьбы и правильной установки стоп. Показана при врожденной косолапости, вальгусной и варусной установке стоп и при пронации пятки.



## *Упражнения с носочками*



Способствует укреплению мышц нижних конечностей, голени, свода стопы, пальцев ног. Тренирует мышцы спины и брюшного пресса.

## *Индивидуальные платочки*



Упражнения с платочками способствуют исправлению имеющихся нарушений нижних конечностей. Эффективны при варусных и вальгусных голених, эквиноварусных стопах и плоскостопии.

## ***Индивидуальные ортопедические коврики и дорожки***



Используются для массажа стоп, укрепления мышц нижних конечностей, увеличения свода стопы. Применяются при различных деформациях и нарушениях нижних конечностей.

## ***Велотренажер***



Способствует укреплению мышц нижних конечностей, сохранению правильной осанки в рабочей позе, а также тренировке сердечно-сосудистой системы.



## *Оборудование для развития мелкой моторики рук*



Используется в индивидуальной работе с детьми с гемипарезами верхних конечностей, церебральным параличом. Способствует развитию концентрации внимания, координации движений, согласованной работе рук.

