

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Кяхтинская средняя общеобразовательная школа № 4»

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**«Профилактика нарушений осанки и зрения»**

Агапитова Н.В.

учитель биологии,

высшая квалификационная категория

г. Кяхта

2020 г.

## Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Профилактика нарушений осанки и зрения» по предмету «Биология» представляет собой один из модулей программы организации внеурочной деятельности « Шаги к здоровью». «Профилактика нарушений осанки и зрения» Модуль «Профилактика нарушений осанки и зрения» рассчитан на проведение теоретических и практических занятий в объёме 10 часов для учащихся 8-9 классов основной школы и 2 часов для совместных занятий детей и родителей.

### Цель программы

Коррекция осанки, профилактика нарушений зрения через организацию физкультурно-оздоровительных занятий в основной школе.

### Задачи программы

1. Научить детей и родителей мерам профилактики миопии, сколиоза.
2. Работать над формированием у детей здорового образа жизни
3. Воспитывать у детей ответственное отношение к своему здоровью.

### Планируемые результаты изучения учебного предмета

#### Предметные результаты

- объяснять некоторые наблюдаемые процессы, проходящие в собственном организме;
- объяснять, почему физический труд и спорт благотворно влияют на организм; – использовать в быту элементарные знания основ психологии, чтобы уметь эффективно общаться (о человеческих темпераментах, эмоциях, их биологическом источнике и социальном смысле).
- объяснять биологический смысл разделения органов и функций;
- объяснять, какова роль опорно-двигательной системы в обеспечении функций передвижения и поддержания функций других систем органов;
- объяснять, как человек узнает о том, что происходит в окружающем мире, и какую роль в этом играет высшая нервная деятельность и органы чувств;
- называть основные правила здорового образа жизни, факторы, сохраняющие и разрушающие здоровье;
- понимать, к каким последствиям приводит нарушение важнейших функций организма (нарушение обмена веществ, координации функций);
- выявлять причины нарушения осанки и развития плоскостопия;
- применять свои знания для составления режима дня, труда и отдыха, правил рационального питания, поведения, гигиены;
- называть симптомы некоторых распространенных болезней;
- аргументировать, приводить доказательства зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды;
- раскрывать роль биологии в практической деятельности людей; роль биологических объектов в природе и жизни человека;
- сравнивать биологические объекты, процессы; делать выводы и умозаключения на основе сравнения;
- устанавливать взаимосвязи между особенностями строения и функциями органов и систем органов;
- использовать методы биологической науки: наблюдать и описывать биологические объекты и процессы; ставить биологические эксперименты и объяснять их результаты;
- находить в учебной, научно-популярной литературе, Интернет-ресурсах информацию, оформлять ее в виде письменных сообщений, докладов, рефератов;

#### Метапредметные результаты

##### Регулятивные УУД:

- Самостоятельно обнаруживать и формулировать проблему в классной и индивидуальной учебной деятельности.
- Выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели.
- Составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения проекта).

- Подбирать к каждой проблеме (задаче) адекватную ей теоретическую модель.
- Работая по предложенному и самостоятельно составленному плану, использовать наряду с основными и дополнительные средства (справочная литература, сложные приборы, компьютер).
- Планировать свою индивидуальную образовательную траекторию.
- Работать по самостоятельно составленному плану, сверяясь с ним и целью деятельности, исправляя ошибки, используя самостоятельно подобранные средства (в том числе и Интернет).
- Свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся критериев, различая результат и способы действий.
- Самостоятельно осознавать причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха.
- Уметь оценить степень успешности своей индивидуальной образовательной деятельности.
- Давать оценку своим личностным качествам и чертам характера («каков я»), определять направления своего развития («каким я хочу стать», «что мне для этого надо сделать»).

#### ***Познавательные УУД:***

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать понятия:
  - давать определение понятиям на основе изученного на различных предметах учебного материала;
- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- Создавать модели с выделением существенных характеристик объекта, преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область.
- Представлять информацию в виде конспектов, таблиц, схем, графиков.
- Преобразовывать информацию из одного вида в другой и выбирать удобную для себя форму фиксации и представления информации.
- Представлять информацию в оптимальной форме в зависимости от адресата.
- Понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории. Для этого самостоятельно использовать различные виды чтения (изучающее, просмотровое, ознакомительное, поисковое), приемы слушания.
- Самому создавать источники информации разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.
- Уметь использовать компьютерные и коммуникационные технологии как инструмент для достижения своих целей. Уметь выбирать адекватные задаче инструментальные программно-аппаратные средства и сервисы.

#### ***Коммуникативные УУД:***

- Отстаивая свою точку зрения, приводить аргументы, подтверждая их фактами.
- В дискуссии уметь выдвинуть контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен).
- Учиться критично относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его.
- Понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории.
- Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций.

#### ***Личностные результаты***

- Вырабатывать собственные ответы на основные жизненные вопросы, которые ставит личный жизненный опыт;
- Учиться признавать противоречивость и незавершенность своих взглядов на мир, возможность их изменения.
- Учиться использовать свои взгляды на мир для объяснения различных ситуаций, решения возникающих проблем и извлечения жизненных уроков.

- Использовать свои интересы для выбора индивидуальной образовательной траектории, потенциальной будущей профессии и соответствующего профильного образования.
- Приобретать опыт участия в делах, приносящих пользу людям.
- Учиться самостоятельно выбирать стиль поведения, привычки, обеспечивающие безопасный образ жизни и сохранение здоровья – своего, а также близких людей и окружающих.
- Учиться самостоятельно противостоять ситуациям, провоцирующим на поступки, которые угрожают безопасности и здоровью.

### **Виды деятельности и формы занятий.**

**Основными формами** организации деятельности на занятиях являются:

- Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами
- Учебные занятия по расписанию
- Самостоятельные занятия
- Физические упражнения в режиме дня
- Массовые, оздоровительные, физкультурные мероприятия.
- Лекции, беседы

### **Виды деятельности:**

- гимнастические упражнения с предметами и без.
- Игровые занятия
- Различные простейшие упражнения, направленные на коррекцию осанки и профилактику миопии.
- Физические упражнения, направленные на укрепление здоровья.
- Упражнения, направленные на выработку необходимых умений и навыков.

### **Содержание**

**Вводное занятие.** Цели и задачи занятий по программе «Шаги к здоровью». Факторы, составляющие здоровье человека. Осанка при стоянии, ходьбе, сидении. Зависимость осанки от изгибов позвоночника и развития мышц туловища. Заболевания глаз, нарушение зрения. Анкетирование «Соматический уровень здоровья».

**«Осанка».** Что такое осанка? Чем отличается правильная осанка от неправильной? Осанка способы определения. Зависимость развития и формирование неправильной осанки.

**Практическая работа №1** «Определение осанки и плоскостопия».

**Практическая работа №2** «специальные упражнения у стены для формирования правильной осанки. Игры для формирования осанки»

**Практическая работа №3** «Упражнения с мешочками на голове с различным положением рук на месте и в ходьбе, игры с формированием правильной осанки»

**Практическая работа №4** «Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц спины». Укрепления мышц спины путем прогиба назад. Упражнения –змея, ящерица, кораблик, качели, рыбка, колечко.

**«Профилактика нарушения зрения»** Развитие элементарных зрительных функций, формирование и коррекция опознания основных свойств предметов, развитие действий с предметами на основе зрительно-осозательной информации, развитие восприятия простых изображений элементарных предметов, количественных и пространственных соотношений. Развитие константности восприятия, формирование дискретных и интегральных способов опознания сложных изображений, восприятия простых изображений элементарных предметов, количественных сюжетных рисунков.

**Практическая работа №5** «Бумажный и динамический офтальмо тренажёр»

**Практическая работа №6** «Гимнастика для глаз»

**Итоговое занятие.** Итоговая конференция и выставка продуктов деятельности: презентационных материалов, буклетов, плакатов, видеороликов. Создание памятки для учащихся и родителей по профилактике нарушений зрения и осанки.

### **Учебно-тематический план**

№п/п	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	
2.	Осанка и плоскостопие	5	1	4
3.	Профилактика нарушений зрения	3	1	2
4.	Итоговое занятие	1		1
	<b>ИТОГО</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>7</b>

#### Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности ученика (результат)
1	Вводное занятие.	Цели и задачи занятий по программе «Шаги к здоровью». Факторы, составляющие здоровье человека. Осанка при стоянии, ходьбе, сидении. Зависимость осанки от изгибов позвоночника и развития мышц туловища. Заболевания глаз, нарушение зрения.	Анкетирование «Соматический уровень здоровья».
2	<b>«Осанка и плоскостопие».</b>	Что такое осанка? Чем отличается правильная осанка от неправильной? Плоскостопие, осанка способы определения. Зависимость развития плоскостопия и формирование неправильной осанки	Работа с физиологическими параметрами определения осанки и плоскостопия. Литературные источники.
3	«Определение осанки и плоскостопия».	Особенности формирования осанки, форма спины. Визуальная диагностика (плечи – по высоте и форме контура), лопатки (по высоте и расстоянию до позвоночника), треугольники талии, диагностика у стены.	Создание карты здоровья, определение осанки, плоскостопия по методам диагностики.
4	Гимнастика и игры для формирования осанки	Специальные упражнения у стены для формирования правильной осанки. Игры для формирования осанки»	Изучение комплексов ОРУ, двигательная активность
5	ОРУ формирующие правильную осанку, профилактика плоскостопия.	Упражнения с мешочками на голове с различным положением рук на месте и в ходьбе, игры с формированием правильной осанки»	Изготовление мешочков для ОРУ, разучивание упражнений в динамике
6	«Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц спины».	Укрепления мышц спины путем прогиба назад. Упражнения –змея, ящерица, кораблик, качели, рыбка, колечко, кошечка. ОРУ для расслабления и растяжения, висы.	Гимнастика для мышц спины, общая физическая подготовка, развитие физических качеств.
7	«Профилактика	Формирование и коррекция опознания	Развитие восприятия

	нарушения зрения»	основных свойств предметов, развитие действий с предметами на основе зрительно-осязательной информации,	простых изображений элементарных предметов, количественных и пространственных соотношений.
8	Офтальмо тренажёр	«Бумажный и динамический офтальмо тренажёр»	Создание разнообразных видов офтальмо тренажёров
9	Гимнастика для глаз	Гимнастика и упражнения для глаз : по Норбекову, по Жданову, для детей, при работе с компьютером Упражнения для улучшения зрения	Организация рабочего места и освещения, Изучение упражнений для разминки, улучшения зрения.
10	Итоговое занятие	Итоговая конференция и выставка продуктов деятельности: презентационных материалов, буклетов, плакатов, видеороликов. Создание памятки для учащихся и родителей по профилактике нарушений зрения и осанки.	Защита продукта, создание памятки осанка, зрение.
<b>Для родителей</b>			
1	« В здоровом теле здоровый дух»	Совместный с детьми просмотр и обсуждение фильма «Последствия неправильной осанки». <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JXGJ-UF8_WQ">https://www.youtube.com/watch?v=JXGJ-UF8_WQ</a>	
2	«Берегите зрение»	Обсуждение путей решения проблемы ухудшения зрения детей, профилактика заболеваний. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=F2BEC8faiEo">https://www.youtube.com/watch?v=F2BEC8faiEo</a>	

## Литература

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.
2. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
3. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования.-М.: 2004.
4. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
5. Антропова, М.В., Кузнецо Смирнов И.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М., 2002
- 6.Трофимова Г.В. Помоги себе сам. Минск, 2003.
7. Тихомирова Л.Ф. 1. Зимние подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.
8. Клуб здоровья и долголетия. <http://www.100let.net/index.htm> Уроки здоровья. М.,2002
9. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007.
10. Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007.
11. <http://collegy.ucoz.ru/publ/6>

12. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО 2007 г. - / Мастерская учителя.
13. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
14. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
15. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервис школа, 2007. – 134 с.
16. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
17. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
18. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
19. Колемаскина Л.В., Акимова Н.М. Игры для динамической паузы. Ж. «Начальная школа» 2012г, №11, с.18.

## **Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки**

### **1. Без предметов**

- 1). И.п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 - поднять руки в стороны; 2 - руки вверх, хлопнуть в ладоши над головой. 3 - руки в стороны; 4 - и.п. (8-12 раз).
- 2). И.п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3 - встать, руки в стороны; 4 - и.п.(8-12 раз).
- 3). И.п. - стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1-2 -наклон вправо, правая скользит по ноге вниз, левая, сгибаясь, скользит вверх; 3-4 - вернуться в и.п. То же влево (по 4 раза.)
- 4) И.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - поворот туловища вправо; 3 - выпрямиться; 4 - и.п. То же влево (по 4 раза).
- 5) И.п.- стойка на коленях, руки на поясе. 1 - поворот вправо, правую прямую руку отвести вправо; 2 - и.п. То же влево (8 раз)
- 6) И.п. - лежа на спине, руки прямые за головой 1-2-поднять вверх правую ногу,3-4 вернуться в и.п. То же левой ногой (8-12раз)
- 7)И п. - лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1-2-прогнуться, руки вынести вперед,3-4- вернуться в и.п. (8-12раз)
- 8)Прыжки (16-20 счетов).

### **2. С гимнастической палкой** (повтор упражнений 8-12раз)

- 1)И.п. - стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2 - палку вверх, потянуться (вдох); 3-4 - палку вниз (выдох). Движения выполнять прямыми руками, смотреть на палку. Ширину охвата можно менять.
- 2)И.п. - стойка ноги врозь, палка за спиной. 1 - наклон вперед прогнувшись,2- выпрямиться. При наклоне голова поднята, смотреть прямо, ноги прямые.
- 3)И.п. - стойка ноги врозь, палка за головой (на плечах) 1- поворот туловища налево; 2 - И.п.; 3-4 - то же в правую сторону. При повороте палка не должна скользить по плечам, ноги с места не сдвигать, пятки от пола не отрывать. Дыхание равномерное.
- 4) И. п. - стойка ноги вместе, палка вертикально впереди. 1 - присесть; 2 -встать. Приседая, колени в стороны, туловище вертикально. Палка выполняет роль опоры.
- 5)И.п. - стойка ноги врозь, палка за головой (на плечах) 1 - наклон влево; 2 -выпрямиться; 3-4 -то же в правую сторону. Следить, чтобы плечевой пояс и шея были закреплены, а движения выполнялись без поворотов, в одной плоскости. Дыхание произвольное.
- 6)И.п. - лежа на груди, палка сверху, руки свободно лежат на полу. 1-2 -сгибая руки, палку за спину (на лопатки), прогнуться; 3-4 - И.п. Поднимая повыше голову и плечи, стараться не отрывать ноги от пола.
- 7)И. п. - стойка ноги вместе, палка внизу, хват на ширине плеч, 1-2-отводя палку немного вперед и сгибая ногу. Перешагнуть через палку; 3-4 продеть ногу обратно. Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой. Перешагивая через палку, высоко поднимать колено и меньше наклоняться вперед.
- 8) И.п. - стойка в линию, левая (правая) нога впереди, палка на полу между ногами, руки на поясе. Прыжками смена положения ног. Прыгать мягко, на носках, на палку не наступать. Вес тела распределен на обе ноги. Дыхание равномерное.

### **3. Упражнения с обручем** (Повтор 8-12 раз)

- 1)И.п. - основная стойка (о.с.) в центре лежащего на полу обруча. 1 -присесть, развести руки, взять обруч; 2 - встать, поднять обруч горизонтально вверх, потянуться; 3 - присесть и положить обруч на пол; 4 - и.п. Обруч взять хватом сверху, поднимая его, следить за сохранением горизонтального положения. Приседая, делать выдох, вставая - вдох.
- 2)И.п. - стойка ноги вместе, обруч вертикально над головой, хват немного шире плеч. 1- отставляя правую ногу в сторону на носок, наклон вправо, смотреть на обруч; 2- и.п.; 3 - 4 то же в левую сторону. Все движения выполнять в одной плоскости, не поворачивая обруч. При наклоне плечевой пояс закрепить, вес тела на опорной ноге.
- 3)И.п.- стойка ноги врозь, обруч вертикально за спиной. 1- поворот туловища налево; 2- и. п.; 3 - 4 то же направо. При поворотах плечевой пояс и руки фиксировать так, чтобы они



находились все время в плоскости обруча, ноги с места не сдвигать, пятки от пола не отрывать.

4) И.п.- лежа на спине, обруч горизонтально на уровне груди. 1-2- приподнять обруч и, сгибая ноги вперед, продеть их в обруч, выпрямить и опустить на пол; 3 - 4 - продеть ноги назад и вернуться в и.п.. Лежать прямо, голову не поднимать. Дыхание произвольное.

5)И.п. - сед ноги врозь, зацепив носками ног и держать его прямыми руками в наклонном положении. Перекат назад на спину до касания лопатками и затылком пола и перекал вперед в и.п. При выполнении упражнения руки и ноги прямые. При движении назад, обруч тянуть руками на себя, а при движении вперед - нажимать на обруч ногами. Дыхание равномерное. Освоив задание -выполнять его под счет.

6)И.п.- сед ноги скрестно в центре лежащего на полу обруча. 1-2 - поднять обруч горизонтально вверх и, поднимая голову прогнуться; 3-4 - и.п., опуская голову и плечи. Поднимая обруч, стараться отводить руки немного назад, подавая грудь вперед.

7)И. п.- стойка ноги вместе, обруч за нижний край вертикально перед грудью. Прыжки с ноги на ногу через обруч, вращая его вперед. Прыжки чередовать (вначале с правой ноги, затем с левой). Коротким энергичным движением ускорять внизу вращения обруча (чтобы он завершал круг ). Освоив прыжки с вращением обруча вперед, можно выполнять упражнение с вращением назад. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу.

#### **4. Упражнения с мячами (Повтор 8-12 раз )**

1)И.п. - о.с, мяч в левой руке. 1-2 - руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку; 3-4 - опустить руки вниз в и.п. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую.

2)И.п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке. 1 - руки в стороны; 2 - наклониться вперед вниз, переложить мяч в правую руку; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в и.п. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую.

3)И.п. - о.с, мяч в правой руке внизу. 1 - руки в стороны; 2 - присесть, мяч переложить в левую руку; 3- встать, руки в стороны; 4- вернуться в и.п. То же, мяч в левой руке.

4)И.п.- стойка на коленях, мяч в правой руке. 1-8- прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и следя за мячом. То же, мяч в левой руке.

5)И.п.- лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2- поднять правую ногу, коснуться мячом носка ноги; 3-4- опустить ногу. То же другой ногой.

6)И.п.- лежа на груди, мяч в руках сверху ( мяч на полу ). 1-2- сгибая руки, отвести мяч за голову и, поднимая плечи, прогнуться;3-4- и.п. Поднимая голову и плечи, стараться ноги от пола не отрывать.

7)И.п.- стойка ноги вместе, руки на поясе, мяч на полу сбоку. Прыжки на двух ногах, продвигаясь около мяча по кругу. Прыгать мягко, на носках, сохраняя определенный темп. Прыгать можно по кругу левым боком к мячу, а можно правым. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу.

#### **5. Упражнения со скакалкой (Повтор 8-12 раз)**

1)И.п.- стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1- поднять скакалку вверх; 2- опустить скакалку за голову, на плечи; 3- скакалку вверх; 4-и.п.

2)И.п.- стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1- поднять скакалку вверх; 2-наклониться вправо; 3- выпрямиться; 4- и.п.

3)И.п.- стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1- скакалку вверх; 2- наклон вперед, коснуться пола; 3- выпрямиться, скакалку вверх; 4- и.п.

4)И.п.- лежа на спине, скакалка зацеплена за ступни ног, руки прямые. 1-2-поднять прямые ноги, натягивая скакалку, сделать угол; 3-4- и.п.

5)И.п.- лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1-прогнуться, скакалку вверх; 2- вернуться в и.п.

6)Прыжки на двух ногах на месте через короткую скакалку. Выполняется серией прыжков по 10-15 раз подряд, затем пауза и снова повторить прыжки.

#### **6. Упражнения с кубиками (Повтор 8-12 раз)**

1)И.п.- стойка ноги врозь, кубик в правой руке внизу. 1-2- руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3-4- опустить через стороны руки вниз, то же левой рукой.

2)И.п.- стойка ноги врозь, кубик в правой руке.1- руки в стороны; 2-наклониться вперед, положить кубик на пол; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4-наклониться вперед, взять кубик левой рукой. То же левой рукой.

3)И.п.- стойка на коленях, кубик в правой руке. 1- поворот вправо, поставить кубик у пятки правой ноги; 2- выпрямиться, руки на пояс; 3 - поворот вправо - взять кубик правой рукой, вернуться в и.п., переложить кубик в левую руку. То же влево.

4)И.п. - о.с, кубик в обеих руках внизу. 1-присесть, вынести кубик вперед, руки прямые; 2- вернуться в и.п.

5)И.п. -о.с. перед кубиком, руки произвольно. Прыжки на правой и левой ноге (на счет 1-8) вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. (2-3 раза).

6)И.п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 - руки вперед, переложить кубик в левую руку; 2 - руки назад, переложить кубик в правую руку; 3 - руки вперед; 4 - опустить руки в и.п.

7)Ходьба в колонне по одному с кубиком в поднятой руке.

## **7. Упражнения с гантелями**

1)Поднятие гантелей.

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, гантели обращены к бедрам. На счет 1 – поднять гантели к подмышечным впадинам, на счет 2 – опустить руки. Темп – средний. Количество повторов: 8-10 раз.

2) Прогибание спины.

И.п. - лежа на животе. Кисти рук с гантелями прижаты к затылку. При выполнении упражнения ребенок плавно прогибает спину, поднимая голову вверх (ноги необходимо придерживать). На вдохе – прогибание, при опускании – выдох.

3) Поворот корпуса с разведением рук.

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. На счет 1 – выполнить поворот туловища, одновременно поднимая и разводя руки в стороны, на счет 2 – вернуться в исходное положение; на счет 3 – поворот в другую сторону с разведением рук в стороны, на счет 4 – принять исходное положение. Сделать 6 – 8 поворотов в каждую сторону.

4) Поднятие гантелей выше головы.

И. п.– стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук тыльной стороной прижаты к плечам. Аккуратно, без рывков гантели поднимаются вверх. Это упражнение можно выполнять двумя руками одновременно или же попеременно. При поднимании рук делается вдох, при опускании — выдох.

5) Сгибание рук с гантелями.

И. п.– стоя, руки с гантелями – на уровне груди, ноги на ширине плеч, тыльные стороны кистей обращены вниз. Одновременно или попеременно сгибаем руки в локтевых суставах.

6) Упражнения с гантелями для пресса.

И.п.– лежа на спине (взрослый придерживает ноги ребенка), гантели прижаты к затылочной части головы. На счет 1 – поднять туловище, на счет 2 – возвратиться в исходное положение. В среднем темпе выполнить 8-10 подъемов. При разгибании туловища – вдох, при подъеме – выдох.

7) Приседания с гантелями.

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены. На счет 1 – сделать приседание (гантели касаются пола), на счет 2 – встать, руки и голову отвести назад (прогнуться).

8) Прыжки с гантелями.

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями согнуты в локтях. Выполнять прыжки на месте, ноги врозь, а после вместе. Дыхание должно быть глубокое, без задержек.

## **Специальные упражнения для коррекции нарушений физического развития**

### **Комплекс упражнений при асимметрии лопаток №1**

- 1) И.п. - о.с, руки к плечам. 1 - Наклон вправо, руки в стороны, кисти разогнуть. 2 - И.п. 3 - Наклон влево, руки в стороны, кисти разогнуть. 4 - И.п. 5 - Наклон вправо, шаг левой влево, руки вверх, пальцы врозь. 6 - И.п. 7 - Наклон влево, шаг правой влево, руки вверх, пальцы врозь. 8 - И.п. 8-16 раз. Темп средний.
- 2) И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - Два пружинящих наклона вправо. 2 - Поворот туловища направо. 3 - И.п. То же в другую сторону. По 8-16 раз. Темп средний.
- 3) И.п. - о.с, руки вверх, кисти в замок. 1 - Наклон назад, правая нога назад на носок. 2 - И.п. То же с другой ногой. По 8 раз. Темп средний.
- 4) И.п. - широкая стойка, ноги врозь. 1 - Наклон вперед, руками коснуться пола. 2 - Поворот туловища направо, правая рука в сторону - назад. 3 - То же в другую сторону. По 4-8 раз. Темп средний.
- 5) И.п. - стойка на коленях, руки за голову. 1 - Два пружинящих поворота туловища направо. 2 - Два пружинящих поворота туловища налево. 3 - Сед на пятках с небольшим наклоном назад, руки вперед ладонями кверху. 4 - И.п. 4 раза. Темп средний.
- 6) И.п. - стойка на коленях, руки вперед, кисти разогнуть. 1 - Сед на правое бедро, руки влево. 2 - То же в другую сторону. По 4-8 раз. Темп средний.
- 7) И.п. - упор на коленях. 1 - Правую ногу назад на носок, левую руку вверх. 2 - И.п. расслабить мышцы спины. То же в другую сторону. По 8 раз. Темп медленный.
- 8) И.п. - упор на правом колене, левую ногу в сторону. 1 - Согнуть руки. 2 - И.п. То же с другой ноги. По 4-8 раз. Темп средний.
- 9) И.п. - сед ноги скрестно, руки в стороны. 1 - Наклон вправо, правая рука за спину, левую согнуть вверх. 2 - И.п. То же в другую сторону. По 4-8 раз. Темп средний.
- 10) И.п. - лежа на левом боку с упором на правую руку, левая рука вверх. 1 - Максимально правой ногой в сторону. 2 - И.п. 3 - Максимально правой согнутой ногой в сторону. 4 - И.п. 8-16 раз. То же в другую сторону. Темп средний.
- 11) И.п. - лежа на спине, руки за голову. 1 - Приподнять над полом верхнюю часть туловища. 2 - И.п., расслабиться. 3 - Ноги вперед (до угла 30 градусов от пола). 4 - И.п., расслабиться. 4-8 раз. Темп медленный.
- 12) И.п. - лежа на спине, руки вверх. 1 - Наклон вправо, руки за голову. 2 - И.п., потянуться вверх. То же в другую сторону. По 4-8 раз. То же с пружинящими наклонами. Темп медленный.
- 13) И.п. - лежа на животе, правую руку вверх, левую вниз. 1 - Прогнуться, руки скрестно перед собой. 2 - Левую руку вверх, правую вниз. 3 - То же в другую сторону 4-8 раз, не возвращаясь в и.п. Темп средний.
- 14) И.п. - упор лежа на предплечьях. 1 - Упор лежа на бедрах, прогнуться, поворот головы направо, посмотреть на пятки. 2 - И.п., расслабиться. То же в другую сторону. По 4-8 раз. Темп медленный.
- 15) И.п. - лежа на животе, руки в сторону. 1 - Максимально правой ногой назад. 2 - Правую ногу скрестно за левую, носком коснуться пола. 3 - Максимально правой ногой назад. 4 - И.п. То же с другой ноги. По 4-8 раз. Темп средний.

### **Комплекс упражнений при боковом искривлении позвоночника (сколиоз) №2**

- 1) И.п. - о.с. Принять правильное положение (для проверки воспользоваться зеркалом), зафиксировать его.
- 2) Ходьба с правильной осанкой (1 мин.).
- 3) Ходьба с высоко поднятыми руками (30-40 сек.).
- 4) Ходьба на носках, разводя руки и сдвигая лопатки (30-40 сек.).
- 5) Ходьба на наружных краях стопы с согнутыми пальцами, на носках, легкий бег на носках.
- 6) И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, правая рука на груди, левая - на животе. Дыхательные упражнения (3-4 раза).

- 7) И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулаки. С силой выбрасывать поочередно каждую руку вперед, имитируя движения боксера (8-12 раз).
- 8) И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. С противоположной стороны вершины искривления позвоночника поднять руку вверх, повернуть плечо вперед, не допуская поворота всего туловища, другую руку согнуть к плечу (6-8 раз).
- 9) И.п. - стоя, ноги вместе, руки на поясе. Присесть, держа спину прямой и вытянув руки перед собой. Вернуться в и.п. (8-10 раз).
- 10) И.п. - стоя, ноги на ширине плеч. Выполнить наклоны вправо и влево, скользя руками по туловищу (8-12 раз).
- 11) Дыхательное упражнение. Поднять руки вверх, потянуться, глубоко вдохнуть, опустить руки - выдох. (3-4 раза).
- 12) И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, в опущенных руках гимнастическая палка. Поднять палку вверх с одновременным отведением ноги назад - вдох, вернуться в и.п. - выдох (8-12 раз).
- 13) И.п. - о.с, кисти рук сжаты в кулаки, опущены. Поворачивать кулаки тыльной стороной назад и внутрь, сближая лопатки, голову поднимать вверх (8-12 раз).
- 14) И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Выпрямленную ногу приподнять и завести за другую в сторону, противоположную поясничному сколиозу, стараясь, чтобы бедра не соприкасались. Вернуться в и.п. (8-12 раз).
- 15) И.п. - лежа на спине, руки под головой. Приподнять выпрямленные ноги, развести в стороны и скрестить, стараясь, чтобы они не касались пола. Вернуться в и.п. (8-12 раз).
- 16) И.п. - лежа на спине, правая рука на груди, левая на животе. Выполнить дыхательные упражнения (3-4 раза).

### **Комплекс упражнений при сутулой спине (кифотической осанке) №3**

- 1) Свободная ходьба (2-3 мин.) с выпрямленной спиной, несколько прогнувшись в шейно-грудном отделе. Подбородок поднять. Контроль с помощью зеркала.
- 2) И.п. - стоя, руки вдоль тела. Отвести руки назад с легким прогибом в грудном отделе позвоночника и одновременно отставить ногу назад на носок -вдох; вернуться в и.п. - выдох (3 раза каждой ногой).
- 3) И.п. - стоя, гимнастическая палка в опущенных руках. Полуприсесть, одновременно поднимая руки вперед, вернуться в и.п. (4-5 раз).
- 4) И.п. - стоя, палка на лопатках. Наклониться вперед, вытянув руки вверх, вернуться в и.п. (5-6 раз). Дыхание произвольное.
- 5) И.п. - стоя, руки перед грудью. Резко развести руки в стороны - вдох, вернуться в и.п. - выдох (5-6 раз).
- 6) И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги полусогнуты. Приподнять таз до положения «полумост» - вдох, вернуться в и.п. - выдох (5-6 раз).
- 7) И.п. - лежа на спине, руки согнуты в локтевых суставах. Прогнуться в позвоночнике (в грудном отделе) с опорой на локти - вдох, вернуться в и.п. - выдох (4 раза).
- 8) И.п. - лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах. Опираясь на предплечья, прогнуть корпус в грудном отделе - вдох, вернуться в и.п. - выдох (5-6 раз).
- 9) И.п. - лежа на животе, руки на поясе. Прогнуться всем корпусом с одновременным разведением ног - вдох, вернуться в и.п. - выдох (5-6 раз).
- 10) И.п. - лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, гимнастическая палка на лопатках. Прогнуться всем корпусом, вернуться в и.п. Дыхание произвольное. (5-6 раз).
- 11) И.п. - лежа на животе, в руках гантели. Слегка вытянув шею, прогнуться в грудном отделе, отвести руки в стороны, сближить лопатки и приподнять выпрямленные ноги, вернуться в и.п. и расслабить мышцы (6-8 раз). Упражнение выполнять с большим напряжением. Голову держать прямо, не откидывая назад. Дыхание не задерживать.

12) И.п. - лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, в руках гантели, ноги вместе. Слегка вытянув шею, одновременно выпрямить вниз руки, приподнять от пола прямые ноги, затем руки согнуть к плечам и прогнуться в грудном отделе, вернуться в и.п. (6-8 раз).

13) И.п. - лежа поперек гимнастической скамейки лицом вниз, ноги зафиксированы, руки в упоре на предплечья. Слегка вытянув шею, одновременно выпрямить руки. Затем руки согнуть и прогнуться в грудном отделе позвоночника. Вернуться в и.п. (6-8 раз). При достаточной тренированности упражнение выполнять с гантелями. Следить за правильным дыханием.

14) И.п. - лежа на спине, руки с гантелями разведены в стороны, ноги вместе. Поочередно сгибать ноги в коленных и тазобедренных суставах (15-20 раз), следить, чтобы при выполнении упражнения пятки не касались пола, голени были параллельны полу.

15) И.п. - стоя на четвереньках. Попеременно вытягивать левую руку и правую ногу и возвращаться в и.п. То же другой ногой и рукой. При вытягивании руки выдох (2-3 раза каждой рукой).

16) И.п. - стоя на четвереньках. Сгибая руки в локтях, прогнуться в грудном отделе позвоночника, слегка приподнять корпус вперед, локти выпрямить, возвратиться в и.п. («подлезание»). (3-4 раза). Дыхание произвольное.

17) И.п. - стоя спиной к гимнастической стенке, руками взяться за планку на уровне пояса. Наклониться вперед с прогибанием в грудном отделе - вдох, вернуться в и.п. - выдох (3-4 раза).

18) И.п. - стоя на 4 планке гимнастической стенки, держась руками за планку на уровне плеч. Глубоко присесть, выпрямляя руки (3-4 раза). Дыхание произвольное.

19) И.п. - стоя прямо, спиной к гимнастической стенке (касаясь ее затылком, лопаточной областью и тазом). Шагнуть вперед, стремясь сохранить правильное положение корпуса, вернуться в и.п. (2-3 раза).

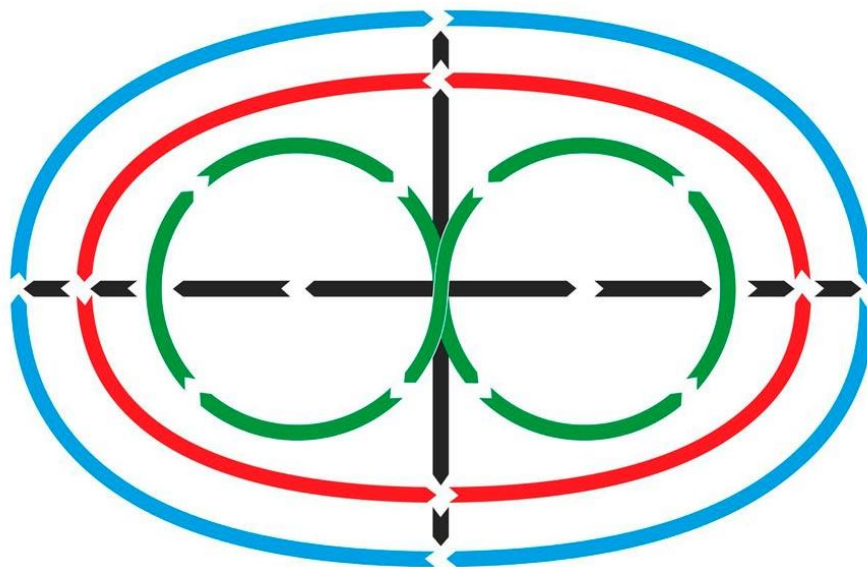
20) И.п. - стоя, руки на поясе, на голове мяч (на ватно-марлевой «баранке»). Ходьба с разведением рук в стороны и возвращением их в и.п.

21) И.п. - стоя, руки на затылке. Вытянуть руки вверх - вдох, вернуться в и.п. - выдох (3-4

### **Упражнения для глаз**

#### **При астигматизме**

Упражнения при астигматизме направлены на расслабление различных групп глазных мышц. Представьте, что перед Вами на стене висит крест. Переводите взглядом по его линиям сначала вверх-вниз, а потом влево и вправо. После этого «нарисуйте» в воздухе круг, скользя по окружности в разные стороны. Повторите это упражнение со знаком бесконечности или с восьмеркой. Выполняется каждое из них 5-6 раз.



### При близорукости

Упражнения при близорукости помогают остановить ее прогрессирование и повысить остроту зрения после зрительной нагрузки.

- 1) снимите с глазных мышц напряжение при помощи частого моргания;
- 2) закройте глаза и расслабьтесь;
- 3) сядьте прямо, смотрите вперед и рисуйте прямые линии вверх и вниз;
- 4) очертите взглядом несколько кругов в одну и другую стороны;
- 5) запрокиньте голову назад и посмотрите на потолок, после этого переведите взгляд на пол;
- 6) закройте глаза и сделайте несколько вращений головой в разные стороны.



### При дальнозоркости

- 1) встаньте или сядьте ровно и медленно поворачивайте головой влево и вправо, перемещая взгляд в соответствующую сторону;
- 2) возьмите карандаш, разместите его на расстоянии 30 см от лица и смотрите на его кончик 5-10 секунд, после чего
- 3) переведите взгляд на удаленный объект за карандашом.
- 4) После гимнастики выполните самомассаж шеи и затылка.

### Упражнения по Жданову

1. «Моргание» Моргать нужно быстро, не напрягая глаз в течение полминуты.
2. Стрелки. Глазами нужно водить поочередно вправо и влево, в течение одной минуты, потом поморгать 10 секунд
3. Диагонали. Поочередно нужно переводить взгляд по диагонали. Для этого хорошо подходит окно. Выполняют 7-10 движений, и снова моргают 15 секунд.
4. Вертикаль. Как понятно из названия, движения глаз направлены вверх и вниз. Повторяют 7 раз, после чего опять моргают.
5. Прямоугольник. Нужно нарисовать в воздухе воображаемый квадрат или прямоугольник. Начинают с нижнего левого угла, и, завершив периметр, стирают воображаемую линию в противоположном направлении. Так надо сделать 3 раза.
6. Зигзаги. Во время этого упражнения рисуют глазами воображаемые зигзаги. Начинают движения глаз сначала сверху вниз, затем, не останавливаясь, снизу вверх. Делают 5 раз, и далее снова активно моргают.
7. Цифры. Во время этого упражнения глазами двигают как часовой стрелкой, останавливая свой взгляд на 3, 6, 9 и 12 часах. Сначала делают два полных оборота в одном направлении, а затем в обратном. После этого снова моргают, и возвращаются к работе.