

Администрация города Нижнего Новгорода
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 182»

Рассмотрена и принята
на педагогическом совете
Протокол №1 от 31.08.2023



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ЛФК»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы- 1 год

Возраст детей - 7-10 лет



Автор программы:
Башева Татьяна Анатольевна,
педагог дополнительного
образования

Нижний Новгород,
2023 год

Пояснительная записка.

Программа «ЛФК» физкультурно-спортивной **направленности** составлена на основе методических рекомендаций по организации и проведению оздоровительно-профилактической работы с детьми школьного возраста с нарушениями опорно-двигательного аппарата (осанки) с использованием комплексных методов лечебной физкультуры в образовательных учреждениях, Н.Новгород, 2009 - НП центр здоровье сберегающих педагогических технологий.

Актуальность программы заключается в том, что основной проблемой современного общества считается низкий уровень здорового населения. Большую тревогу вызывает ухудшение здоровья детей, т.к. проявляется устойчивая тенденция к резкому уменьшению числа детей с нормальным физическим развитием к началу обучения в школе. В настоящее время число здоровых детей школьного возраста в целом по стране не превышает 10%.

Одним из основных факторов, влияющих на здоровье, является осанка, степень развития двигательной сферы, состояние всего опорно-двигательного аппарата.

Правильная осанка – это не только внешний вид, это хорошее здоровье. Нарушение осанки характеризуется нарушением развития костно-мышечного аппарата и возникает при слабости мышечного корсета.

К сожалению, на сегодняшний день около 70% детей школьного возраста имеют различные виды нарушения осанки. Нарушение осанки способствуют снижению рессорной функции позвоночника, нарушению функции дыхания и кровообращения, ухудшению работы внутренних органов. Возникающее нарушение осанки и плоскостопия у детей в определенной мере связано с целым рядом анатомических и функциональных особенностей опорно-двигательного аппарата, в частности позвоночника. Формирование позвоночного столба и его функциональное совершенствование занимают весьма длительный период онтогенеза, заканчиваясь к 20-22 годам. Позвоночник и связанные с ним структуры играют ведущую роль в поддержании и сохранении вертикальной позы человека. Эта задача связана с антигравитационной, т.е. направленной против силы тяжести, работой каждого из элементов позвоночника.

К физиологическим факторам, влияющим на осанку человека и обуславливающим ее формирование, относятся темпы и характер индивидуального развития двигательных навыков и статических (позных) реакций, применение в качестве тренирующего воздействия специальных физических упражнений для осанки и систематичность их использования, а также уравновешенность основных первичных процессов возбуждения и торможения.

Большое значение двигательная активность имеет в укреплении свода стопы и профилактике плоскостопия. По статистике, более 65% детей к школьному возрасту приобретают плоскостопие.

Наша школа не является исключением в этом вопросе. Медицинские работники выделили очень много детей, особенно в начальной школе, с различными нарушениями осанки и плоскостопия. Поэтому было принято решение по поведению занятий по лечебной физкультуре.

Новизна программы в том, что она предусматривает проведение дополнительных занятий по физической культуре, которые направлены на повышение общефизической подготовленности с органичным использованием элементов лечебной физической культуры.

Она основана на повышении интереса детей к занятиям за счет введения увлекательных упражнений во всех частях занятий и выполняемых детьми поточно-дифференцированным методом, повышении жизненного тонуса у детей, в привитии им чувства ответственности за свое здоровье, уверенности в том, что они сами могут помочь себе улучшить свое самочувствие.

Педагогическая целесообразность программы в том, что в основе содержания лежит лечебное воздействие на организм ребенка с целью профилактики и коррекции нарушений осанки и плоскостопия.

Отличительные особенности программы:

-Комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых способствует укреплению и сохранению здоровья детей

-Реализация программы направлена на профилактику и коррекцию функциональных отклонений со стороны опорнодвигательного аппарата у детей.

-Наличие физиологического обоснования программы с учетом возрастных особенностей детей.

-Знания, умения и навыки детей, полученные на занятиях, имеют практическую значимость.

-Программа не дублирует ни один из предметов. Она закладывает основы укрепления здоровья и предусматривает активную практическую деятельность детей и воспитателя.

Цель: – создание благоприятных условий для улучшения физического развития ребенка.

В этом году при выполнении общеразвивающих упражнений будут использоваться различные спортивные снаряды: гимнастические палки, скамейки, физиомячи малого и большого размера.

Задачи:

Личностные:

— научиться активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Метапредметные:

– сформировать умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметные:

– сформировать первоначальные представления о значении лечебной физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

– овладеть умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— выполнять гимнастические комбинации до максимально правильного уровня, характеризовать признаки техничного исполнения;

— организовывать и проводить занятия лфк с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.

Формы и режим занятий:

Занятия ориентированы на детей, имеющих нарушения осанки и плоскостопия, не имеющих противопоказаний к занятиям физкультурой, с учётом рекомендаций медиков и желания родителей.

Наполняемость группы - до 15 человек.

Ведущей формой организации детей является групповая. Применяется дифференцированный подход к детям, в связи с их индивидуальными особенностями, результатами обследования врачом - ортопедом, либо специалистом физкультурно - оздоровительного диспансера (врач ЛФК).

Полезно использование специальных индивидуальных заданий и упражнений. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей.

Возраст детей участвующих в реализации, данной дополнительной образовательной программы 7-11 лет.

Программа рассчитана на 1 год. Продолжительность занятий составляет 40 - 45 минут, 2 раза в неделю, 72 занятия в год.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Личностные результаты:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Метапредметные результаты:

– сформировано умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметные результаты:

– сформированы первоначальные представления о значении лечебной физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); — представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— выполнять гимнастические комбинации до максимально правильного уровня, характеризовать признаки техничного исполнения;

— организовывать и проводить занятия лфк с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

Для определения динамики эффективности ЛФК и уровня физического развития учащихся необходимо использовать мониторинговые исследования:

- тестирование
- медицинский контроль

Динамику развития физических качеств учащихся позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 2 раза в год;

- гибкость позвоночника;
- силы мышечных групп спины;
- силы мышечных групп живота;
- силы мышечных групп плечевого пояса;

т. к. эти мышцы являются основой мышечного корсета, а он в свою очередь удерживает осанку в правильном положении.

Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья учащихся помогает определить медицинский контроль.

Медицинский специалист проводит периодический контроль коррекции осанки учащихся – 2 раза в год, дает рекомендации учителю ЛФК, учащимся и родителям

Учебный план

№ п/п	Разделы программы	1 год обучения
1.	Вводная беседа	1
2.	Проверка осанки	1
3.	Вводная часть	1
4.	Массаж биологически активных точек	6
5.	Упражнения в партере	13
6.	Упражнения с палкой	7
7.	Упражнения с гимнастической скамейкой	13
8.	Упражнения на физиомячах	13
9.	Упражнения на профилактику плоскостопия	9
10.	Упражнения с мячами	8
	Всего часов	72

Учебно-тематический план.

144 часа (2 часа в неделю на группу).

№/№	Тема	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теоретич.	Практич.
1.	Вводная беседа	1	1	
2.	Проверка осанки	1		1
3.	Вводная часть	1	1	
4.	Массаж	6	1	5

	биологически активных точек			
5.	Упражнения в партере	13	1	12
6.	Упражнения с палкой	7	1	6
7.	Упражнения с гимнастической скамейкой	13	1	12
8.	Упражнения на физиомячах	13	1	12
9.	Упражнения на профилактику плоскостопия	9	2	7
10.	Упражнения с мячами	8	1	7
	Итого:	144 (72 часа на группу) часа		

Содержание:

1. Вводная беседа (Что такое ЛФК. Значение упражнений. Значение закрепления упражнений дома)

2. Проверка осанки у опоры (проверка осанки у детей для распределения их по подгруппам)

3. Вводная часть (различные виды ходьбы: без задания, ходьба с высоким подниманием бедра, на носках, на внешней стороне стопы, спиной вперед, на пятках.)

Ходьба:

а) без задания - 16 шагов;

б) ходьба с высоким подниманием бедра. Поднимая правую (левую) ногу, коснуться колена противоположной рукой левой (правой) - 8 шагов;

в) на носках, руки вверх - 8 шагов;

г) на внешней стороне стопы, подогнув пальцы, руки на пояс - 8 шагов;

д) спиной вперед, руки на пояс - 8 шагов;

е) на пятках, руки за спину - 8 шагов.

Методические рекомендации. Обратить внимание на координированную работу рук и ног. Ходьбу на носках выполнять на высоких полупальцах; при ходьбе на внешней стороне стопы, хорошо подогнуть пальцы стоп; при ходьбе спиной вперед, шаги небольшие, туловище держать ровно. При ходьбе на пятках спину держать ровно, таз не отставлять.

Комментарий. Ходьба способствует укреплению мышц стопы, что предотвращает развитие плоскостопия, способствует формированию правильной осанки. Ходьба активизирует интеграцию обоих полушарий головного мозга, развитие способности ориентироваться в окружающем пространстве.

4. Массаж

Самомассаж с использованием массажного мяча

- 1)перекаты мяча между ладоней;
- 2)круговые перекаты мяча по правой и левой щеке;
- 3)продольные перекаты мяча по лбу;
- 4)перекаты мяча вверх-вниз по правому и левому уху.

Дозировка: 30-40 секунд.

Методические рекомендации. При выполнении приемов самомассажа рекомендуется изменять и.п. детей (сед на пятках; сед на пятках, подогнув пальцы: сед между голеней; стоя на коленях). Обратить внимание на сохранение правильной осанки.

Комментарий. На ладонях, щеках, лбу и ушах имеется большое число биологически активных точек. Поэтому массаж, растирание этих зон способствуют тонизированию работы всех систем организма. Самомассаж предлагается выполнять в начале каждого занятия. В и.п. сед на пятках тонизируются мышцы-разгибатели туловища, происходит растяжение мышц передней поверхности бедра и голени, активизируются мышцы стоны. В и.п. сед на пятках, подогнув пальцы, происходит растяжение мышц-разгибателей стопы и задней; поверхности голени. Это способствует укреплению мышечного корсета, формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия и подготовке к последующей физической нагрузке.

Массаж биологически активных точек. Массаж активизирует биоэнергетические зоны, «разогревает» организм, подготавливает органы и системы к последующей физической нагрузке. Выполнять его следует перед началом занятия, в подготовительной части урока. И.п. при массаже - «поза ученика» (сед на пятках), подогнув пальцы. Уже сама поза является рабочей, так как растягивает мышцы голени, стопы, передней поверхности бедра.

- Ладони: растирать сильно круговыми движениями.
- Щеки: растирать круговыми движениями ладоней от носа к ушам.
- Лоб: растирать ладонью, каждой поочередно.
- Уши: растирать ушную раковину круговыми движениями большого и указательного пальцев.
- Волосистая часть головы: растирать пальцами обеих рук круговыми движениями спереди назад.
- Пальцы рук: обхватить один палец правой руки ладонью левой (как бы зажав его в кулак) и массировать каждый палец, сильно растирая его по всей длине.

5. Упражнения в партере

И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, носки и пятки вместе, носки оттянуты:

Упр. 1. И.п. - поднять голову, носки на себя.

Дозировка: 6-8 раз.

Упр. 2. Поднять правую ногу до 90° - поднять левую ногу до 90 градусов - опустить со сменой ног.

Дозировка: 4-6 раз каждой ногой.

Упр. 3. И.п. - поднять обе ноги вместе на 30-40°, колени не сгибать, одновременно поднимаем голову и туловище.

Дозировка: 4-6 раз.

Комментарий. Упражнения 1-3 укрепляют мышцы живота, ног, предотвращают образование грыж передней брюшной стенки, улучшают работу кишечника.

Упр. 4. И.п. - поднять обе ноги до 90 градусов, затем опустить их вниз за голову, носками коснуться пола («плуг»). *Дозировка:* 2-4 раза.

Упр. 5. Покачаться в положении «плуг».

Комментарий. Упражнения 4-5 развивают гибкость позвоночника, содействует усиленному притоку крови к мышцам спины, улучшают работу органов и мышц шеи, грудной клетки, живота, таза, тонизируют симпатическую нервную систему, предупреждают развитие невралгии.

Упр. 6. И.п. лежа на спине, руки ладонями на полу. Опираясь на ладони, медленно поднимаем обе ноги, до вертикального положения, руки переводим на поясницу («березка», стойка на лопатках).

Упр. 7. «Велосипед» в «стойке на лопатках».

Комментарий. Упражнения 6 и 7 развивают гибкость позвоночника, способствуют оттоку венозной крови в мышцах ног и внутренних органах.

Упр. 8. И.п. - лежа на спине, руки вверх; медленно поднимать верхнюю часть туловища, голову и руки вверх - медленно наклониться вперед до касания пальцев ног, втянуть живот и задержать дыхание, ноги не сгибать - спокойно вернуться в и.п..

Пятки от пола не отрывать.

Упражнение развивает гибкость позвоночника, укрепляет мышцы живота и спины.

Упр. 9. И.п. - лежа на спине, согнуть ноги, подтянуть ступни как можно ближе к ягодицам, ноги опираются на всю поверхность ступни - поднять таз, напрягая мышцы спины и бедер - и.п. Укрепляет мышцы живота, спины, бедер.

Задание 5. И.п. - лежа на животе:

Упр. 1. И.п. - руки вдоль туловища, ноги вместе;

-поднять голову - и.п. - следить за тем, чтобы носки от пола не отрывались;

-поднять голову - повернуть голову вправо - держать - и.п. – повторить влево, ноги от пола не отрывать;

-руки взять в замок сзади - медленно поднять голову; плечи, руки и ноги от пола не отрывать - медленно вернуться в и.п.

Упр. 2. И.п. - лежа на животе, руки лежат на полу над головой:

- поднять правую руку - опустить, то же левой рукой, поднять обе руки - опустить;

-поднять правую ногу - опустить, поднять левую - опустить, поднять обе ноги - опустить (ноги не сгибать);

- поднять руки, голову и ноги - держать - опустить (ноги не сгибать).

Упр. 3. И.п. - лежа на животе, руки к груди - перейти в положение на четвереньки, максимально отводя таз назад, грудью коснуться бедер - медленно вернуться в и.п.

Все упражнения, выполняемые из положения лежа на животе, способствуют снятию искривления и окостенения позвоночника, укрепляют мышцы спины, делают позвоночник более подвижным.

6. Упражнения с палкой

Упр. 1. И.п. - стойка, палка внизу, хватом сверху, смотреть прямо.

1- палку вперед, смотреть прямо;

2- палку вверх, смотреть на палку;

3- повторить счет 1,

4- и.п. Выполнить 6-8 раз.

Методические рекомендации. Перемещение палки в пространстве выполнять прямыми руками, четко фиксируя каждое положение.

Упр. 2. И.п. - стойка ноги врозь, палка внизу, хватом сверху, смотреть прямо.

1- палку поднять вверх, смотреть на палку;

2- палку за голову, ни лопатки, смотреть прямо.

3- то же, что счет 1;

4- и.п. Выполнить 6-8 раз.

Методические рекомендации. Поднять палку вверх прямыми руками, затем опустить палку назад за голову, на плечи, так, чтобы она плотно касалась лопаток. Расправить плечи, стоять прямо.

Упр. 3. И.п. - стойка ноги врозь, палка вверху, хватом сверху.

1 -2 - полуприсед, поворот туловища вправо, палку за голову, на лопатки;

3-4- и.п.;

5-6 - выполнить счет 1 -2 с поворотом туловища влево;

7-8 - и.п.

Выполнить 8-10 раз.

Методические рекомендации. Выполняя полуприсед с поворотом туловища в сторону стопы с места не сдвигать. Туловище держать ровно, голову вниз не опускать.

Упр. 4. И.п. - стойка нога врозь, палка внизу, хватом сверху.

1- палку поднять вверх;

2- наклон туловища вправо, палку вверх;

3- то же, что счет 1; 4-и.п.;

5-8 - выполнить счет 1-4, наклоняясь влево.

Выполнить 8-12 раз.

Метрические рекомендации. В положении палка вверх руки прямые. Наклон выполнять точно в сторону, смотреть прямо, ноги и руки не сгибать. Положение туловища в наклоне должно быть параллельно полу.

Упр. 5. И.п. - стойка ноги врозь, палка внизу, хватом сверху.

1- палку поднять вверх;

2- наклон вперед, палку вверх;

3- тоже, что счет 1;

4- и.п. Выполнить 8 раз.

Методические рекомендации. Выполняя наклон вперед, ноги не сгибать. Спина прямая, смотреть на палку. Палку держать прямыми руками.

Упр. 6. И.п. то же.

1 - палку поднять вверх, смотреть на палку

2 - наклон вниз, положить палку на пол;

3- выпрямиться, руки вверх, смотреть на руки;

4- руки вниз;

5- руки вверх, смотреть на руки;

6- наклон вниз, взять пачку;

7- палку вверх, смотреть на палку. Выполнить 6-8 раз.

Методические рекомендации. Наклон вниз выполняется, стоя на прямых ногах. Палку на пол не бросать, а положить спокойно. Амплитуда наклона максимальная.

Упр. 7. И.п. - стойка, палка вверху.

1 - поднять вперед-вверх правую ногу, согнутую в колене, палку опустить вниз, к голени;

2-и.п.;

3- выполнить счет 1, поднимая левую ногу;

4- и.п. Выполнить 8-12 раз.

Методические рекомендации. Поднимая согнутую ногу вперед-вверх, опорную ногу не сгибать, сохранять равновесие. Носок поднятой ноги оттянуть. Туловище держать ровно, вперед не наклоняться.

Упр. 8. И п. - стойка ноги врозь, палка внизу за спиной в прямых руках.

1-2 - наклон туловища вниз, палку назад-вверх;

3-4 - и.п.

Выполнить 8-10 раз.

Методические рекомендации. Наклон выполнять стоя на прямых ногах, склоняться максимально низко. Палку поднимать назад-вверх прямыми руками.

Упр. 9. И.п. - упор сидя сзади, палка на полу, согнутые ноги стопами на палку.

1- перекаат палки стопами вперед;

2- перекаат палки стопами назад;

3- Выполнить 10- 12 раз.

Методические рекомендации. В и.п. руки и спина прямые, плечи опущены, голова поднята, пальцы стоп па палке, ноги согнуты в коленях. При выполнении перекаата вперед и назад стопы плотно касаются палки.

Упр. 10. И.п. - сидя на полу, палка вверх, носки оттянуты.

1-2 - наклон прогнувшись вперед-вниз, палкой коснуться пальцев стоп, смотреть на палку;

3-4 - немного приподнять туловище и палку;

5-6 - наклон вниз, стопы на себя, палку за носки, смотреть на кончики пальцев стоп;

7-8 - и.п.

Выполнить 6-8 раз.

Методические рекомендации. Наклон выполнять с прямой сонной, ноги в коленях не сгибать. Наклон выполнять как можно ниже, голову вниз не опускать.

Упр. 11. И.п. - лежа на спине, палка вверх прямыми руками.

1- поднять правую ногу вперед-вверх, палку вперед-вниз к голени поднятой ноги;

2- и.п.;

3-3 - то же, что счет 1, левой ногой;

4 - и.п.

Выполнить 8-12 раз.

Методические рекомендации. Поднимать вперед-вверх прямую ногу с оттянутым носком. Опуская палку вперед-вниз прямыми руками коснуться голени поднятой ноги. Упражнение выполняется спокойно.

Упр. 12. И.п. - лежа на животе, палка вверх.

1-2 - поднять вверх-назад палку прямыми руками, прогнуться;

3-4 - и.п.;

5-6 - поднять вверх-назад прямые ноги;

7-8 - и.п.;

9-10 - одновременно поднять палку и прямые ноги (поза «рыбка»);

11-14 - зафиксировать данное положение, выполняя брюшное дыхание;

15-16-и.п.

Выполнить 2-4 раза.

Методические рекомендации. При выполнении упражнения обязательно напрячь ягодицы, поднимать и опускать палку и ноги плавно, без рывков. поднимая и опуская ноги держать их вместе, не разводить. Дыхание не задерживать.

Упр. 13. И.п. - лежа на спине, ноги согнуты, палка под коленями, голову опустить в колени, держаться согнутыми руками хватом сверху за палку.

1- перекат на спине назад;

2- перекат на спине вперед;

3 - Выполнить 10-12 перекатов.

Методические рекомендации. В и.о. принять положение группировки, только руками держаться за палку. Выполняя упражнение, сохранять положение группировки, голову назад не откидывать. Обязательно показать правильное выполнение упражнения и на начальной стадии разучивания обеспечить страховку.

Комментарий к упражнениям 1-13. При выполнении упражнения гимнастической палкой происходит развитие манипуляций, ручной умелости, произвольной и непроизвольной регуляции движений рук. Отрабатывается координация, ловкость движений, т.к. приходится фиксировать положение палки в пространстве. Укрепляется мышечный корсет детей, формируются правильная осанка, своды стопы, развиваются ловкость, координация

движений, выносливость. Происходит интеграция модально-специфических факторов (зрительного, вестибулярного, проприорецепции) с двигательной системой. Формируется взаимодействие правого и левого полушарий головного мозга, т.е. латерализация. Активизируется координация кинестетических и зрительных сенсорных ощущений с движением. Изменение положения туловища в пространстве и движения рук развивают способность ориентации, тренируют вестибулярный аппарат, зрительный анализатор. Происходит тренировка вестибулярного аппарата, зрительной и двигательной систем организма.

Упражнения с гимнастической палкой сидя на детском стуле

Упр. 1. И.п. - сидя на стуле, палка за головой, на лопатках, хватом сверху

1- палку вверх, потянуться, вдох;

2- и.п., выдох. Выполнить 8 раз.

Методические рекомендации. Сесть на стул, не касаясь спиной спинки стула, стопы на полу, между бедром и голенью прямой угол, стопы слегка врозь. Спина прямая, палка на лопатках, смотреть прямо. Перемещение палки в пространстве сопровождать взглядом, затем вернуться в и.п.

Упр. 2. И.п. - сидя на стуле, палка в согнутых руках перед грудью, хватом сверху.

1-2 - палку вперед, поднять вперед-вверх правую ногу, смотреть на палку

3-4 - и.п.;

5-8 - то же, что счет 1-4, поднимая левую ногу.

Выполнить 8-12 раз.

Методические рекомендации. Сидеть на стуле, с прямой спиной, не касаясь спинки стула, ноги (стоны) на полу, слегка врозь. Поднимая ногу, полностью ее выпрямить. Выпрямляя руки, палку вперед. Четко фиксировать положение поднятой ноги и палки вперед, затем вернуться в и.п.

Упр. 3. И.п. - сидя на стуле, палка сверху.

1-2 - поворот туловища вправо, палку положить за голову, на лопатки;

3-4-и.п.;

5-8 - то же, что счет 1-4, выполняя поворот туловища влево.

Выполнить 8-12 раз.

Методические рекомендации. См. упр. 2 данного комплекса.

Упр. 4. И.п. - сидя на стуле, палка на бедрах, ноги врозь.

1- палку вверх;

2- наклон вправо;

3- то же, что счет 1;

4- и.п.;

5-8 - то же, что счет 1-4, наклон влево.

Выполнить 8-12 раз.

Методические рекомендации. В и.п. спиной не касаться спинки стула, шина прямая, палка в прямых, руках вверх. Стопы врозь. Наклон выполнять точно в сторону, сохраняя положение палки вверх.

Комментарий к упражнениям 1-4. Новое, не привычное для детей исходное положение - сидя, развивает статическую выносливость, сохранение правильного положения туловища. В и.п. и при выполнении упражнения укрепляется мышечный корсет, формируется правильная осанка, взаимодействие правого и левого полушарий головного мозга, происходит интеграция модально-специфических факторов (зрительного, вестибулярного, проприорецепции) с двигательной системой.

Упр. 5. И.п. - стоя лицом к стулу, палка внизу.

1- поднять согнутую правую ногу вперед и поставить с опорой на всю стопу на стул, палку вперед;

2- палка вверх;

3- правую ногу поставить на пол, палку вперед;

4- и.п.;

5-8 - то же, что счет 1-4, начиная движение с левой ноги.

Выполнить 6-8 раз.

Методические рекомендации. Ноги ставить на середину сидения стула. Упражнение выполняется четко, фиксируя каждое положение.

Упр. 6. И.п. - стоя лицом к стулу, правая прямая нога стопой на стуле, палка вверх.

1-2 - согнуть ногу, стоящую на стуле, выпад, палку вперед;

3-4 - и.п.

Выполнить 4-6 раз, затем поставить на стул левую ногу и повторить упражнение.

Методические рекомендации. В и.п. нога, стоящая на стуле, прямая. Опорную ногу также не сгибать, напрячь ягодицы. Палка в прямых руках направлена вверх. Сгибая ногу в коленном суставе, перенести центр тяжести на ее стопу. Ногу, стоящую на полу, не сгибать. Принять положение выпада палку вперед. Спокойно вернуться в и.п.

Упр. 7. И.п. - стоя на сидении детского стула, пальцы ног наравне с краем стула, палку вверх;

1-2 - наклон вперед-вниз, палкой коснуться пальцев ног;

3-4 - и.п.

Выполнить 6-8 раз.

Методические рекомендации. В и.п. стоя на сидение детского стула, ноги не сгибать. Спина прямая, палку поднять вверх. Выполняя наклон, ноги

не сгибать, сохранять равновесие. Амплитуда наклона максимальная, палкой коснуться пальцев стоп. Вернуться в и.п., сохраняя равновесие. Обеспечить страховку.

Комментарий к упражнениям 1-7. При выполнении данных упражнений происходит перемещение тела в пространстве, что способствует активизации работы вестибулярного аппарата, развивается чувство равновесия, координация движений, способность детей ориентироваться в окружающем. Формируется латерализация головного мозга.

Упр. 8. И.п. - стойка йоги врозь, палка держится вертикально, перед собой, хватом обеими руками за нижний конец (одна рука над другой).

1- отпуская палку правой рукой, максимально разогнуть кисть и пальцы правой руки, левой удерживать палку в вертикальном положении;

2- правой рукой взяться за палку над левой рукой, крепко сжимая ее пальцами рук;

3- гоже, что счет 1, разгибая пальцы левой руки;

4- левой рукой взяться за палку над правой рукой;

5-8 - то же, что счет 1-4, переставляя одну руку над другой.

Выполнить перестановку рук вверх (до верхнего конца палки), затем вниз до и.п.

Методические рекомендации. При выполнении упражнения сделать акцент на разгибание кисти и пальцев рук, разгибая их максимально и разводя врозь. Добиваться четкого выполнения упражнения всеми детьми.

Комментарий. Упражнение способствует укреплению мышц-разгибателей кисти и пальцев, растяжению мышц-сгибателей кисти и пальцев. Происходит интеграция модально-специфических факторов (зрительного, вестибулярного, проприорецепции) с двигательной системой. Укрепляются мелкие мышцы кисти, развиваются тонкие, мелкие движения.

Упр. 9. И.п. - стоя правым боком к палке лежащей на полу, кисти рук на поясе;

1 - прыжок ноги врозь, правую ногу заводим за палку;

2 - прыжок ноги вместе, и.п.

Две серии по 16 прыжков, стоя правым боком к палке, выполняя ходьбу между сериями прыжков. Затем выполнить задание, стоя левым боком к палке.

Методические рекомендации. Прыжки выполняются легко, в фазе полета, ноги прямые, приземление мягкое, па носки, с последующим перекатом на всю стопу. Выполняя прыжок ноги врозь, правой (левой) ногой перепрыгнуть через палку (палка между ног). В прыжке ноги вместе обе ноги должны быть с одной стороны палки.

Упр. 10. И.п. - стоя лицом к палке, лежащей на полу, руки на поясе.

1- прыжок, толчком двумя ногами, вперед через палку;

- 2- прыжок на двух ногах с поворотом направо на 90°;
- 3- прыжок на двух с поворотом направо на 90°, лицом к палке,
- 4- прыжок па двух на месте (лицом к палке);
- 5- прыжок, толчком двумя, вперед через палку;
- 6- прыжок на двух с поворотом налево на 90°;
- 7- прыжок на двух с поворотом налево на 90°;
- 8- прыжок на двух на месте (лицом к палке).

Счет 1 -8 выполнить два раза, затем ходьба на месте 16 шагов и еще раз выполнить задание, закончить ходьбой, 32 шага на месте.

Методические рекомендации. Обратить внимание на четкость выполнения прыжков с поворотом на 90° направо и налево.

Комментарий к упражнениям 9-10. Прыжки способствуют развитию выносливости, дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Активизируется работа вестибулярного аппарата, происходит интеграция модально-специфических факторов с двигательной системой, развивается координированная работа правого и левого полушарий головного мозга. Перемещение туловища в пространстве активизирует деятельность пространственного фактора развития.

Игра «Падающая палка»

Подготовка к игре. Все становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. Игрок с первым номером становится в середину круга, ставит палку одним концом на пол, а другой конец придерживает рукой.

Содержание игры. Водящий громко называет какой-нибудь номер из числа играющих детей и отпускает палку. Вызванный согласно названному номеру игрок должен подбежать и схватить палку, не давая ей упасть на пол. Если вызванный игрок поймает палку, то возвращается на свое место и водящий продолжает игру. Если же не поймает, то становится водящим, а бывший водящий встает в круг. Водящий не имеет права отпускать палку раньше, чем назовет чей-либо номер.

Игра «Ловля парами»

Подготовка к игре. Выбирается один водящий, он отходит в сторону. Все остальные - убегающие - становятся на другой стороне площадки.

Содержание игры. По сигналу воспитателя салка (или ловящий) догоняет кого-либо из убегающих игроков и становится с ним в пару. Они вдвоем начинают ловить игроков парой, окружая их. Еще двое пойманных игроков образуют новую ловящую пару. Каждая пара вновь ловит убегающих игроков.

Игра заканчивается, когда все будут переловлены. Последний пойманный игрок становится в следующий раз водящим.

7. Упражнения с гимнастической скамейкой

Упр.1 И.п. - сидя верхом на скамейке, ноги согнуты, стопы на полу, руки вниз.

1-2 - выпрямиться, через стороны руки вверх, смотреть на кончики пальцев рук, вдох;

3-4 - и.п., выдох.

Выполнить 8-10 раз.

Методические рекомендации. Дети садятся на скамейку друг за другом на расстоянии вытянутых рук. Встать, полностью выпрямляя ноги, потянуться за руками вверх. Мягко вернуться в и.п.

Комментарий. Для правильного выполнения упражнения детям приходится четко рассчитывать степень напряжения и расслабления мышцы, особенно при возвращении в и.п. В связи с этим происходит укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки. Перемещение туловища в пространстве способствует развитию ориентации в окружающем пространстве.

Упр. 2. И.и. - то же, руки на пояс.

1 -2 - сводя плечи, локти вперед;

3-4 - и.п.;

5-6 - плечи назад, прогнуться, локти назад;

7-8 - и. п.

Выполнить 8-10 раз.

Методические рекомендации. В и.п. сидеть с прямой спиной, локти в стороны. Напрягая мышцы-сгибатели туловища, плечи и локти вперед. Почувствовать растяжение мышц спины. Затем, напрягая мышцы спины, плечи назад, прогнуться, локти назад, почувствовать растяжение мышц передней поверхности туловища.

Упр. 3. И.п. - то же, руки положить на плечи впередисядшего.

1-2 - наклон вправо, выдох;

3-4 - и.п., вдох;

5-6 - наклон влево, выдох;

7-8 - и.п.. вдох.

Выполнить 8-10 раз.

Методические рекомендации. Дети должны синхронно выполнять наклон в сторону, не опуская при этом рук. Наклон выполняется точно в сторону. Обратить внимание на правильное сочетание актов вдоха и выдоха с наклонами в сторону.

Упр. 4. И.п. - то же.

1-2 - поворот туловища вправо, правую руку в сторону-назад, смотреть на кончики пальцев правой руки;

3-4- и.п.;

5-6 - то же, что счет 1 -2, влево;

7-8 - и.п.

Выполнить 8-10 раз.

Методические рекомендации. Поворот выполнять по максимальной амплитуде. С места не сдвигаться. Голову поворачивать в сторону поворота.

Упр. 5. И.п. - то же, руки в стороны.

1- поднять ноги, носки оттянуты;

2- и.п. Выполнить 6-8 раз.

Методические, рекомендации. В и.п. сидеть ровно, спина прямая. Поднимая ноги вверх, туловище вперед не наклонять, сохранять прямое положение. Ноги полностью выпрямить, носки оттянуть, затем мягко опустить ноги в и.п., не топтать.

Упр. 6. И.п. - то же, руки в упоре сзади.

1- поставить одновременно обе ноги на скамейку, стопы вместе;

2- и.п.

3- Выполнить 6-8 раз.

Методические рекомендации. В исходном положении сидеть с прямой спиной, плечи опущены, прямые руки в упоре, держась за края скамейки. Выполняя упражнение, руки не сгибать, ноги мягко поставить на скамейку, сохранять прямое положение туловища.

Комментарий к упражнениям 1-6. Эти упражнения способствуют развитию ловкости, координации движений, выносливости. Укрепляется мышечный корсет, улучшается осанка. Активизируется работа головного мозга, формируется чувство равновесия, способность ориентироваться в пространстве.

Упр. 7. И.п. - сидя на скамейке, пальцами рук держаться за передний край, ноги прямые, стопы на полу.

1-2 - не сдвигая стоп, сгибая ноги в коленях, сесть на пол;

3-4 - и.п.

Выполнить 6-8 раз.

Методические рекомендации. В и.п. спина прямая, плечи опущены, сесть на край скамейки. Упражнение выполняется спокойно, чтобы спиной не стукнуться о скамейку. Не расслаблять мышцы рук.

Упр. 8. И.п. - стоя правым боком к скамейке, прямая правая нога на скамейке, руки в стороны.

1- руки вверх, посмотреть на кончики пальцев;

2- наклон вправо, руки вверх;

3- тоже, что счет 1;

4- и.п.

Выполнить 8-10 раз. Повторить, стоя левым боком к скамейке.

Методические рекомендации. Выполняя наклоны в стороны, ноги не сгибать. Наклон туловища точно в сторону, руки вверх. При выполнении упражнения сохранять равновесие.

Упр. 9. И.п. - то же, руки вверх.

1- наклон туловища вперед-вниз, руками коснуться стопы опорной ноги;

2- и.п. Выполнить 6-8 раз.

Методические рекомендации. При выполнении упражнения ноги не сгибать, постараться пальцами рук коснуться стопы опорной ноги.

Упр. 10. И.п.- упор лежа на полу, ноги носками на скамейке.

1- поднять назад-вверх правую прямую ногу;

2- и.п.;

3- то же, что счет 1, с левой ноги;

4- и.п. Выполнить 6-8 раз.

Методические рекомендации В и.п. руки и ноги прямые, стопы носками на скамейке. Поднимать вверх-назад прямую ногу, затем спокойно опускать в и.п. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногами.

Упр. 11. И.п. - лежа на животе поперек скамейки, носки и ладони касаются пола.

1-2 - поднимая одновременно руки и ноги вверх, прогнуться, голову вверх.

3-4 - и.п.

Выполнить 4-6 раз.

Методические рекомендации. Выполняя упражнение, поднять плечи, голову, ноги, прогнуться, зафиксировать положение. Ноги держать вместе, напрячь ягодицы. Поднимать прямые руки и ноги. Затем плавно опускать в и.п.

Комментарий к упражнениям 7-11. Эти упражнения относятся к группе сложнокоординированных, требующих достаточных силовых усилий для правильного их выполнения. Способствуют укреплению мышечного корсета, формированию правильной осанки. Развивается чувство равновесия, активизируется работа вестибулярного аппарата, отрабатываются кинетический и кинестетический факторы.

Упр. 12. И.п. - стойка на правой ноге лицом к скамейке, согнутую левую стопой на скамейку, руки согнуты, предплечья вперед.

1- прыжок со сменой положения ног (правую на скамейку, левую на пол, левая рука слегка вперед, правая назад)

2- то же, что счет 1, сменив положение рук и ног.

Выполнить 2 раза по 12-16 прыжков, чередуя их с ходьбой.

Методические рекомендации. Смена положения ног происходит в фазе полета. Обратить внимание на выполнение разноименной работы рук и ног. Приземление мягкое, на носок, с последующим перекатом на всю стопу. Выполнение упражнения требует повышенного внимания и детей, и преподавателя.

Упр. 13. И.п. - упор присев на конце скамейки, хват за края скамейки впереди себя.

1- толчком двух ног прыжок ноги врозь со скамейки;

2- перехватить скамейку руками вперед;

3-4 - толчком двух ног одновременно, прыжок на скамейку в упор присев.

Выполнить 4-6 раз.

Методические рекомендации. Выполнение прыжков с использованием гимнастической, скамейки усложняет задание. Способствует развитию ловкости, координации движений, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Активизируется работа вестибулярного аппарата. Формируется координированная работ правого и левого полушарий головного мозга, способность детей ориентироваться в окружающем пространстве.

Упр. 14. Ползание по скамейке;

-на животе, подтягиваясь руками;

-на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами;

-в упоре стоя на коленях.

Выполнить каждый вид ползания 2 раза.

Методические рекомендации. Выполнение данных заданий требует повышенного внимания. Упражнение выполняется в среднем темпе, с четким перехватом руками.

Комментарий к упр. 12-14. Данные упражнения способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, координации движений. Происходит развитие модально-специфических факторов (проприорецепции, зрения), пространственного, кинетического и кинестетического факторов.

Общеразвивающие упражнения с использованием мешочков с песком.

Упр. 1. Метание мешочков с песком на дальность из-за спины через плечо. Выполнить по 6-8 раз правой и левой руками.

Методические рекомендации. Взять мешочек с песком в правую (левую) руку, левую (правую) ногу вперед. Отвести руку с мешочком вверх-назад, замах и бросок мешочка вперед-вверх. Упражнение могут выполнять одновременно 3-4 человека.

Упр. 2. Метание мешочков с песком в горизонтальную цель.

Выполнить 4-6 бросков правой и левой руками.

Методические рекомендации. Начертить на полу линию старта. На расстоянии 3-4 м от этой линии положить на пол три гимнастических обруча. Расстояние между обручами 1,5-2 м. Дети встают в три колонны за линией старта напротив обручей, выполняют метание мешочка с песком, стараясь попасть в центр обруча, лежащего на полу.

Упр. 3. Метание мешочков с песком в вертикальную цель.

Выполнить 4-6 бросков правой и левой руками.

Методические рекомендации. Метание осуществляется в любую вертикальную цель (рисунок на стене, висящий обруч, щит и т.д.), размером не менее 1 х 1 м, расположенную на высоте с 160-180 см. Метание

выполняется на расстоянии 4-6 м. Вертикальных полей должно быть 3-4. От вертикальной цели отмерить расстояние 4-6 м и обозначить стартовую линию, из-за которой должны выполнить метание.

Упр. 4. Метание мешочков с песком на дальность через ленту (веревку, скакалку), натянутую выше поднятой руки ребенка, способом из-за спины через плечо.

Выполнить 4-6 бросков правой и левой руками.

Методические рекомендации. Дети должны встать на расстоянии 1,5-2 м от натянутой ленты и постараться выполнить бросок мешочка (заданным способом) как можно дальше и чтобы мешочек обязательно перелетел через

Комментарий. Метание - это сложнокоординированное движение, выполнение которого способствует развитию ловкости, координации движений, согласованности действий рук, туловища и ног, глазомера, чувства равновесия. Формируется координированная работа правого и левого полушарий головного мозга. Развиваются навыки пространственной ориентировки.

Упр. 5. И.п. - стойка, мешочек с песком на голове.

1-2 - встать на носки, руки вверх;

3-4 - и.п., руки через стороны вниз;

5-6 - выполнить счет 1-2, руки через стороны вверх,

7-8 - и.п., руки вперед-вниз.

Выполнить 8-12 раз.

Методические рекомендации. Стоять ровно, голову не опускать. Выполняя упражнение, встать на высокие полупальцы, ноги прямые, удерживать мешочек с песком.

Комментарий к упр. 1-5. Для удерживания мешочка с песком на голове в работу включаются различные группы мышц, что ведет к их укреплению, выработке рефлекса правильной осанки. Подъем на носки и возвращение в и.п. оказывают укрепляющее профилактическое воздействие на мышцы стопы, предотвращают развитие плоскостопия. Развивается выносливость, координация движений, чувство равновесия.

Упр. 6. И.п. - то же.

1- полуприсед, руки вперед;

2- и.п.;

3-4 - выполнить счет 1-2.

Выполнить 8-10 раз.

Методические рекомендации. Полуприсед выполнять с прямой спиной, голову вперед не наклонять, удерживать мешочек с песком на голове.

Упр. 7. И.п. - стойка, мешочек с песком на голове, руки на поясе.

1- шаг правой ногой вправо;

2- левую ногу приставить к правой;

3- выполнить счет 1;

4- выполнить счет 2;

5-8 - то же, что счет 1-4, в другую сторону.

Выполнить 6-8 раз.

Методические рекомендации. Приставные шаги выполнять точно в сторону, сохраняя равновесие.

Комментарий упр. 6-7. Стимулируется работа вестибулярного аппарата, укрепляется мышечный корсет, формируется правильная осанка, развивается чувство равновесия.

Упр. 8. И.п. - стойка на гимнастической скамейке, на голове мешочек с песком

Выполнение ходьбы на носках по гимнастической скамейке.

Выполнить 2-4 раза.

Методические рекомендации. Ходьбу выполнять на высоких полупальцах, сохранять равновесие, смотреть прямо.

Упр. 9. И.п. - стойка правым боком к канату, лежащему на полу, мешочек с песком зажат между коленей, руки на поясе.

Выполнение прыжков, толчком двумя, перепрыгивая через канат вправо и влево, с продвижением вперед.

Выполнить задание 2-4 раза.

Методические рекомендации. Приземляться мягко на носки с последующим перекатом на всю стопу, голову вниз не опускать, смотреть прямо, удерживать мешочек с песком на протяжении выполнения упражнения.

Упр. 10. И.п. - стойка, мешочек с песком на голове, руки в стороны. Выполнение ходьбы по дорожке из полусфер.

Выполнить 2-4 раза.

Методические, рекомендации. Ходьбу с мешочком на голове выполнять точно по полусферам, лежащим на полу (на основании, затем на вершине). Туловище держать ровно, смотреть прямо, сохранять равновесие.

Упр. 11. И.п. - стойка лицом к началу каната, мешочек с песком зажат между коленей, руки на пояс.

Выполнение прыжков вперед и назад через канат, с продвижением правым (левым) боком вперед.

Можно выполнить задания упр. 10-11 в виде круговой тренировки 2-4 раза, меняя стартовую дорожку, т.е. начиная с другого задания (например с ходьбы по полусферам).

Методические рекомендации. Детей разделить на подгруппы, каждая начинает выполнение одного из заданий. Это необходимо для того, чтобы дети долго не стояли на месте.

Комментарий к упр. 8-11. Выполнение задания по типу круговой тренировки прежде всего развивает выносливость, дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Все упражнения данных заданий укрепляют мышечный корсет, формируют правильную осанку, активизируют работу головного мозга, развивают способность ориентироваться в окружающем пространстве, вестибуломоторную координацию.

Общеразвивающие упражнения в парах

Упр. 1. И.п. - сесть на пол, согнув ноги, лицом друг к другу так, чтобы носки соприкасались, взяться за руки.

1 -2 - выпрямиться (встать) не сгибая рук;

3-4 - сесть в и.п.

Выполнить 6-8 раз.

Методические рекомендации. В исходном положении туловище слегка наклонить назад, чтобы руки были выпрямлены. При выполнении упражнения крепко держаться за руки, ноги с места не сдвигать. Пары подобрать по росту и весу.

Комментарий. Упражнение способствует развитию выносливости, силы, гибкости. Формируется пространственная ориентация. Активизируется работа вестибулярного аппарата, развивается чувство равновесия, навык к сотрудничеству, взаимодействию.

Упр. 2. И.п. - сесть на полу спиной вплотную друг к другу, зацепиться руками, согнув их в локтевых суставах.

1 - согнуть ноги, с опорой на всю стопу;

2- опираясь спинами друг о друга и стопами о пол, встать;

3- сесть на пол;

4- выпрямить ноги, и.п.

Выполнить 6-8 раз.

Методические рекомендации. Плотно прижаться спинами друг к другу. Вставая, полностью выпрямить ноги. Крепко держаться руками. Упражнение выполняется медленно.

Комментарий. См. упр. 1 данного комплекса.

Упр. 3. И.п. - сесть на пятках спиной друг к другу, держась за руки, опущенные вниз.

1-2 - одновременно перейти в стойку на коленях, не разъединяя рук;

3-4 - вернуться в и.п.

Выполнить 6-8 раз.

Методические рекомендации. В и.п. пятки и носки вместе, таз слегка наклонить вперед, спина прямая. В положении стойки на коленях таз подать вперед, немного прогнуться, голову назад запрокидывать, удерживать равновесие.

Комментарий. См. упр. 1 данного комплекса.

Упр. 4. И.п. - стойка на коленях лицом друг к другу, руки на плечах партнера.

1-2 - поднять стопы, опора на колени;

3-6 - зафиксировать положение, удерживая стопы над полом в напряжении, выполняя брюшное дыхание;

7-8 - и.п.

Выполнить 4-6 раз.

Методические рекомендации В исходном положении стоять ровно, таз не отставлять, ягодицы напрячь, плечи опущены. Голени поднять максимально высоко от пола, носки оттянуты. Зафиксировать данное положение, выполняя брюшное дыхание и сохраняя равновесие.

Комментарий. Упражнение способствует развитию выносливости, подвижности в коленном суставе, гибкости. Укрепляется мышечный корсет, формируется хорошая осанка, чувство равновесия, навык к сотрудничеству.

Упр. 5. И.п. - стоя спиной друг к другу, держаться руками, поднятыми вверх.

1 -2 - наклон туловища вправо-влево;

3-4 - и.п.;

5-6 - наклон туловища влево-вправо;

7-8 - и.п.

Выполнить 6-8 раз.

Методические рекомендации. В исходном положении ноги на ширине плеч, прямые руки вверх. Наклоны выполнять точно в стороны, не сгибая ноги и руки. Держаться крепко за руки.

Комментарий. Упражнение способствует активизации и растяжению боковых мышц туловища, развитию гибкости, подвижности в суставах. Активизируется работа вестибулярного аппарата, развивается чувство равновесия, пространственный фактор, координированная работа правого и левого полушарий головного мозга.

Упр. 6. И.п. - стоя лицом друг к другу, пятки вместе, носки слегка врозь, держась за руки.

1-2 - поднять в сторону правую прямую ногу;

3-4 - и.п.;

5-6 - поднять в сторону левую прямую ногу;

7-8-и.п.

Выполнить по 4 раза с каждой ноги.

Методические рекомендации. В исходном положении дети стоят на расстоянии вытянутых рук. Сохранять положение правильной осанки. Прямую ногу с оттянутым носком поднимать точно в сторону. Опорную ногу не сгибать. При выполнении упражнения сохранять равновесие.

Упр. 7. И.п. - тоже.

1-2 - правую прямую ногу поднять назад;

3-4 - и.п.;

5-6 - левую прямую ногу поднять назад;

7-8 - и.п."

Выполнить по 4 раза с каждой ноги.

Методические рекомендации. При выполнении упражнения опорную ногу не сгибать, туловище держать ровно, сохранять равновесие. Назад поднимать прямую ногу с оттянутым носком.

Упр. 8. И.п. - стойка ноги врозь, лицом друг к другу, руки ладоням. дожить на плечи друг к другу.

1-2 - наклон вперед прогнувшись;

3-4 - и.п.

Выполнить 6-8 раз.

Методические рекомендации: Наклон выполняется стоя на прямых ногах. Туловище необходимо наклонить до положения параллельно полу. Голову вниз не опускать. Сохранять равновесие.

Комментарий к упражнениям 6-8. Упражнения способствуют укреплению мышечного корсета, формированию рефлекса правильной осанки, развитию координированной работы правого и левого полушария головного мозга, пространственной ориентации.

Упр. 9. И.п. - стоя лицом друг к другу, держась за руки, поднятые вперед- в стороны.

1-8 - восемь шагов галопа вправо (влево);

9-16 - восемь шагов на месте;

17-24 - восемь шагов галопа в другую сторону;

25-32 - восемь шагов на месте.

Выполнить 2-4 раза.

Методические рекомендации. Шаги галопа выполнять с вытянутого носка. Упражнение выполняется ритмично. Ноги в фазе полета соединять. Пуляться мягко. Руки не расцеплять.

Комментарий. Упражнение включает в работу вестибулярный аппарат. Активизируется работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развиваются кинетический и кинестетический факторы, пространственная ориентация.

Упр. 10. И.п. - дети встают в круг, руки положить на плечи друг др., ноги вместе, носки слегка разведены.

1-4 - наклон вперед прогнувшись, мягко надавливая руками на плечи партнеров, смотреть прямо;

5-8 - выпрямиться, слегка сопротивляясь руками друг другу.

Выполнить 4-6 раз.

Методические рекомендации. Упражнение выполняется медленно синхронно. Наклон вперед прогнувшись, голову вниз не опускать, ноги прямые. В положении наклона туловище параллельно полу.

Комментарий. Упражнение развивает навык к сотрудничеству, взаимодействию. Развиваются гибкость, пластичность, пространственный фактор. Активизируется работа вестибулярного аппарата, работа мышц-разгибателей туловища. Происходит растяжение мышц задней поверхности нижних конечностей, передней поверхности туловища.

Упр. 11. И.п. - встать в круг, взяться за руки за спиной друг друга, носки развести в стороны так, чтобы они соприкасались с носками партнера.

1-2 - наклон туловища назад, поддерживая друг друга,

3-4 - и.п.

Выполнить 4-6 раз.

Методические рекомендации. Выполняя упражнение, ноги не сгибать, сохранять равновесие. В положении наклона плечи параллельны полу, голову наклонить назад. Выпрямляясь, поднимать плечи, затем голову.

Комментарий. Упражнение способствует растяжению мышц передней части туловища, активизации мышц спины и передней половины туловища, развивается гибкость, подвижность в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Усиливается работа вестибулярного аппарата, развиваются чувство равновесия, пространственная ориентация, содружество.

8. Упражнения на физомячах

Знакомство с мячом

Сначала необходимо предоставить ребенку возможность познакомиться с мячом:

-рассмотреть мяч, его цвет, форму;

-потрогать его, определить его свойства (мягкий, упругий, удобный, прыгучий и т.д.);

-дать возможность каждому ребенку индивидуально поиграть с мячом, полежать на нем, посидеть и т.д. (обязательно обеспечить страховку), то есть почувствовать мяч.

Знакомство с двигательным действием, правилами работы на мяче

На этапе освоения снаряда занятия лучше проводить подгруппами по 4 -6 человек. В связи с тем что применение мяча повышает эмоциональное состояние, а следовательно, желание детей двигаться (ребенку хочется попрыгать на нем, покататься, полежать и т.д.), необходимо научить ребенка правилам общения, «дружбы» с мячом.

1. Важно сформировать у ребенка ощущение центра тяжести: ребенку предлагается сесть на мяч так, как ему удобно; педагог предлагает отвести тазом мяч в одну сторону, спрашивая у детей об их ощущениях («Удобно ли вам так сидеть?»), в другую сторону, вперед, назад (плечи неподвижны).

Дети должны почувствовать и самостоятельно определить удобную для них позу («Как вам удобнее сидеть?»).

2. Следует выработать правила посадки на мяче:

- а) ровная и прямая спина, головой (макушкой) тянемся вверх;
- б) ноги стоят на полу полной стопой, пятки не касаются мяча;
- в) живот подтянут;

г) руки прямые опущены вниз (ладони лежат на мяче).

В этом положении ребенку предлагается произвести легкое надавливание на мяч тазом и совершить движения вниз - вверх. Важно, чтобы дети сохраняли ровное положение спины.

3. Необходимо объяснить детям, как можно удержаться на мяче и не упасть. Нельзя:

-отрывать от пола обе ноги одновременно;

-во время прыжков на мяче отрывать туловище от мяча (за исключением прыжков с продвижением).

Это основные правила, при соблюдении которых ребенку гарантирована безопасность. Если вы научите детей выполнять эти правила, то дальнейшее обучение упражнениям на мяче будет гораздо проще и быстрее.

Особое внимание следует уделить подбору музыки, так как музыка не только создает радостное настроение, но и активизирует движения. Средствами музыки мы формируем у детей чувство ритма, учим соотносить движение с ритмом музыки, а также повышаем эмоциональное состояние.

Рекомендуемое чередование ритмических долей музыки: 90-1 10 ударов в минуту.

При использовании мяча для релаксации музыка подбирается с учетом поставленной задачи, а именно - для снятия психоэмоционального напряжения

Упражнения для подготовки к занятиям и растяжке

Упр. 1. И.п. - сед на мяче, руки вдоль корпуса.

1 - наклон головы к правому плечу;

2 - и.п.;

3 - наклон головы к левому плечу;

4 - и.п.

Комментарий. Упражнение направлено на отработку первичных шейно-тонических рефлексов на уровне глаза-шея-туловище, активизацию

(постуральных) мышц - разгибателей спины; развитие двигательной координации, центровки тела; отработку вестибуло-окулярных рефлексов.

Методические рекомендации. Следить за правильной осанкой (держат спину прямо), за неподвижностью плеч, исключить наклон головы назад.

Для усложнения: рисовать подбородком полукруг, ромашку и т.п.

Упр. 2. И.п. - сед на мяче

1-8 - плечи вверх-вниз;

9-12 - круговые движения плеч вперед;

13-16- круговые движения плеч назад.

Комментарий. Способствует координации движений верхней и нижней, правой и левой половины тела; при стимуляции вестибулярного аппарата развивается ощущение центра тяжести; благодаря активизации диафрагмального дыхания улучшается перистальтика ЖКТ.

Методические рекомендации. При выполнении упражнения следить за осанкой.

3-4 - и.п.;

5-6 - левое плечо тянуть к правому колену;

7-8 - и.п.

Комментарий. За счет стимуляции вестибулярного аппарата и отделов головного мозга возникает совместная деятельность правого и левого полушария, а следовательно, способность произвольной регуляции; развивается стереотип правильной ходьбы.

Методические рекомендации. Выполняя наклон правым и левым плечом, обращать внимание на возвращение в и.п. Это же упражнение можно выполнять с предметами (гантелями, флажками, эспандером).

Упр. 4. И.п. - сед на мяче.

1 - правой рукой коснуться левого колена;

2 - и.п.;

3 - левой рукой коснуться правого колена;

4 - и.п.;

5 - правой рукой коснуться левого уха;

6 - и.п.;

7 - левой рукой коснуться правого уха;

8 - и.п.

Комментарий. Упражнение направлено на развитие внимания, координации.

Методические рекомендации. Упражнение выполняется сначала в медленном темпе. Как усложнение добавить касание руками плеч, локтей, голени. Следить затем, чтобы дети возвращались в и.п.

Упр. 5. И.п.- сед на мяче, руки на поясе.

1-отвести таз вправо;

2-и.п.;

3-отвести таз влево;

4- и.п.

Комментарий. Упражнение направлено на: стимуляцию координации вестибулярного аппарата, развитие центра тяжести, отработку вестибуло-окулярных рефлексов, а следовательно, на формирование ощущения правильной осанки.

Методические рекомендации. Обратить внимание на то, чтобы ноги оставались в и.п., отводить только таз. Темп медленный.

Упр. 6. И.п. - сед на мяче.

1-2 - отвести таз вперед, руки вытянуть вперед, спина круглая;

3-4 - и.п., спину выпрямить;

5-6 - отвести таз назад, ноги максимально выпрямить;

7-8-и.п.

Комментарий. Упражнение направлено на: развитие диафрагмального дыхания, латерализацию правого и левого полушария.

Методические рекомендации. Следить за тем, чтобы ноги не отрывались от пола. Верхняя часть корпуса неподвижная. Темп медленный.

Упр. 7. И.п. - сед на мяче.

1-4 - круговые вращения тазом вправо;

5-8 - круговые вращения тазом влево.

Комментарий. Упражнение направлено на: укрепление мышечного корсета, снятия напряжения с пояснично-крестцового отдела позвоночника, формирование ощущения правильной осанки, развитие двигательной координации верхней и нижней половины тела.

Методические рекомендации. Работает только таз. Плечи неподвижны, голова прямо, ноги не отрывать от пола.

Упр. 8. И.п. - сед на мяче, руки вдоль корпуса.

1-4 - шаги в правую сторону;

5-8 - жим бедром на мяч;

9- 12-и.п.;

13 - 16 - хлопки прямыми руками над головой.

Комментарий. Упражнение направлено на отработку вестибуло-окулярных рефлексов, на укрепление мышечного корсета, формирование ощущения правильной осанки; на развитие двигательной координации верхней и нижней половины тела.

Методические рекомендации. Шаги делать небольшие, корпус оставлять прямым. Давить бедром на мяч.

Упр. 9. И.п. - сед на мяче.

1-4 - перейти в положение лежа на правом боку, выполняя шаги в левую сторону;

5-8 - прокатывать боковую часть корпуса и перейти в положение лежа правым боком на мяче;

9- 12-и.п.;

13 - 16 - хлопки прямыми руками над головой

Комментарий. Упражнение направлено на отработку вестибуло-окулярных рефлексов, на укрепление мышечного корсета, формирование ощущения правильной осанки.

Методические рекомендации. Повторить упр. 8, 9 влево, левым боком.

Упр. 10. И.п.- сед на мяче, руки вдоль туловища. 1- 2 - наклон корпуса вниз, потянуться руками к носочкам ног; 3- 6 - задержать растяжку, дышать животом; 7 - 8 - вернуться в и.п.

Комментарий. Упражнение направлено на: растяжку мышц спины, стимуляцию брюшного дыхания.

Методические рекомендации. Во время наклона подбородок держать прямо. Спину скруглить, во время наклона отвести тазом мяч назад, колени выпрямить.

Упр. 11. И.п.- сед на мяче.

1 - локоть правой руки тянуть к колену левой ноги,

2 - и.п.

3 - локоть левой руки тянуть к колену правой ноги,

4 - и.п.

Комментарий. Упражнение направлено на стимуляцию вестибулярного аппарата и проприоцептивной системы, следовательно, на развитие двигательной координации, латерализацию головного мозга, укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки.

Методические рекомендации. Корпус остается прямым. Локоть и колено должны совершать движения одновременно - локоть к колену, колено к локтю. Голова и плечи неподвижны.

Упр. 12. И.п. - сед на мяче, руки на поясе.

1-4 - переход в положение лежа на спине;

5-8-и.п.

Комментарий. Упражнение направлено на: развитие координации движений мышц сгибателей и разгибателей, формирование чувства правильной осанки; отработка вестибулярных рефлексов, развитие диафрагмального дыхания.

Методические рекомендации. При выполнении упражнения корпус параллельно полу. Дыхание свободное, ровное. Темп медленный.

Упр. 13. И.п. - сед на мяче, руки вдоль туловища. 1-4 - «рисовать» одной ногой восьмерку или круг; 5-8 - то же самое другой ногой.

Комментарий. За счет стимуляции проприорецепторов, дыхательной системы, мышц - сгибателей и разгибателей активизируется вегетативная нервная система; достигается координированная работа правого и левого полушария головного мозга.

Методические рекомендации. Упражнение выполняется при неподвижном мяче. Следить за осанкой (спина прямая, исключить наклон корпуса вперед или в сторону). На первом этапе можно придерживать мяч руками.

Конспект занятий для детей с использованием физиомячей большого диаметра

Материалы:

- гимнастические мячи - по количеству детей;
- маленькие массажные мячи;
- разбрызгиватель.

Ход занятия

1. Вводная часть

Упр. 1. И.п. - сед на мяче, руки на поясе.

1-2 - вдох, руки вверх, в стороны;

3-4 - выдох, обнять колени руками.

Методические рекомендации. Следить за тем, чтобы в положении сидя туловище и ноги составляли угол чуть больше 90 градусов, спина прямая, позвоночник как бы вытянут вверх, ноги по ширине плеч (т.п.).

Упр. 2. И.п. - сед на мяче, руки вдоль корпуса.

1-2 - вдох, руки вверх через стороны;

3-4 - выдох, откатить тазом мяч назад, наклониться вниз к пальцам п<ч

Методические рекомендации. Избегать резких, спонтанных, мускульных усилий. Контролировать каждое движение. Обратит внимание на то, чтобы на счет 3-4 колени максимально выпрямлялись.

Упр. 3. И.п. - сед на мяче, руки вдоль корпуса.

1-2 - наклон головы вправо;

3-4 -и.п.;

5-6 - наклон головы влево;

7-8 -и.п.

Методические рекомендации. Обратить внимание на положение плеч, они остаются неподвижными («ушко тянется к плечу»). Спина прямая, мяч неподвижен.

Упр. 4. И.п. - то же.

1-4 - полукруг головой вправо;

5-8 - полукруг головой влево.

Методические рекомендации. Обратить внимание на неподвижность корпуса.

Упр. 5. И.п. - сед на мяче, руки вдоль корпуса. 1-4 - круговые движения плечами (поочередно, вместе).

Методические рекомендации. Обратить внимание на осанку (в пояснице не прогибаться, смотреть вперед). Дыхание животом, вдох и выдох носом.

II. Основная часть

Упр. 6. И.п. - сидя на мяче, ноги на ш. п., руки на поясе. 1-8 - прыжки на мяче с движением рук (в стороны, вверх, в стороны, опустить).

Методические рекомендации. Прыжки выполняются энергично, руки максимально выпрямлены. Во время прыжков от мяча не отрываться.

Упр. 7. И.п. - сед на мяче, ноги вместе, руки на поясе.

1-2 - одновременно отвести в сторону правую ногу и левую руку;

3-4 - то же в другую сторону.

Методические рекомендации. Сначала это упражнение следует выполнять при неподвижном мяче. Усвоив, делать на каждый счет надавливание на мяч (вниз - вверх). Обратить внимание на осанку, спина ровная и прямая (исключить наклоны корпуса в стороны).

Упр. 8. И.п. - сед на мяче, руки согнуты в локтях.

1-8 - марш на месте.

Методические рекомендации. Спина прямая, по возможности удерживать мяч в центре. Движения на мяче вниз - вверх на каждый шаг.

Упр. 9. «Звездочка».

И.п. - сед на мяче, руки на поясе.

1-2 - прыжок, одновременно руки и ноги в стороны;

3-4 - прыжком ноги вместе, руки на пояс.

Методические рекомендации. При выполнении прыжков корпус не отрывается от мяча. «Прыгают» только ноги. Спина прямая, дыхание носом

Упр. 10. И.п. - сед на мяче, руки на поясе.

1-4 - круговые движения тазом в одну сторону и в другую.

Методические рекомендации. Ноги не отрывать от пола, плечи не подвижны.

Упр. 11. И.п. - то же.

Упражнение на дыхание - «Ах», «Ух».

Методические рекомендации. Руки вверх - вдох носом «Ах», наклон туловища вниз - выдох «Ух» (сделать полный выдох).

Упр. 12. И.п. - сед на мяче, ноги вместе, руки на поясе. Удержание равновесия (поочередно отрываем ноги от пола, руки в стороны).

Методические рекомендации. Определенный отрезок времени дети должны удержать равновесие (кто дольше усидит на мяче). Обратит внимание на осанку - спина прямая.

Упр. 13. И.п. - лежа животом на мяче.

Дыхание животом.

Методические рекомендации. Тело расслабленно, голова и живот прижаты к мячу. На вдох - надуть живот, надавить на мяч, выдох - втянуть живот в себя, мяч нажимает на живот.

Упр. 14. И.п. - лежа животом на мяче, колени на полу.

1-2 — прокат на мяче вперед, опора на руки;

3-4 - и.п. (опора на колени).

Методические рекомендации. Во время выполнения упражнения туловище держать ровно, не прогибаться в пояснице. Движения выполнять без рывков, дыхание носом.

Упр. 15. «Парашютисты». И.п. - лежа животом на мяче.

Одновременно оторвать от пола руки и ноги, удерживаться в этом положении максимально долго.

Методические рекомендации. Рекомендуется ноги и руки широко развести в стороны. Движение выполнять без рывков. Основная цель - удержаться на мяче без помощи рук и ног как можно дольше.

Упр. 16. «Ящерка на камушке». И.п. - лежа животом на мяче.

Задание - не реагировать на любые раздражители (неожиданности): тактильные (разбрызгиватель, массажный мячик); шумовые эффекты.

Методические рекомендации. Мышцы шеи должны быть расслаблены, глаза закрыты, дышать - животом.

Упр. 17. И.п. - лежа животом на полу, руки вперед, мяч в руках.

1-2 - руки вверх, голова к полу;

3-4 - и.п.

Методические рекомендации. Движение совершает верхняя часть корпуса (приподняли камушек, опустили его). Следить, чтобы не прогибалась поясница, ягодичные мышцы должны быть напряжены, пятки вместе.

Заключительная часть

Упр. 18. И.п. - лежа животом на полу, руки вдоль туловища. Педагог прокатывает мяч по телу ребенка, надавливая на ягодичные мышцы. Методические рекомендации. Во время выполнения упражнения дети должны напрягать ягодичные мышцы. Следить за положением туловища.

Упр. 19. И.п. - лежа спиной на полу. 1 - 4 - прокат мяча по телу, начиная с ног; 5 - 8 - надавливание мячом на живот.

Методические рекомендации. Во время давления мяча на живот, дети напрягают мышцы живота.

Упр. 20. И.п. - то же. Диафрагмальное дыхание, релаксация.

Методические рекомендации. Дети должны выбрать себе максимально удобную позу для расслабления. Руки и ноги не скрещивать

Прыжковые упражнения на мяче

Комментарий. При стимуляции проприоцептивной системы и вестибулярного аппарата развивается координация правой и левой половины тела; происходит латерализация правого и левого полушария, что способствует развитию произвольной регуляции. Выполнение прыжковых упражнений на мяче способствует: снятию напряжения с мышц промежности; отработке вестибуло-окулярных рефлексов; тренировке сердечно-сосудистой системы, формированию чувства ритма; улучшению и нормализации эмоционального состояния, воспитанию социально уверенного поведения ребенка.

Упр. 1. И.п. - сед на мяче, руки на поясе;

1 - 16 - сильно давить тазом на мяч;

Методические рекомендации. Во время подпрыгивания таз от мяча не отрывать, стопы прижаты к полу, спина ровная, затылком тянуться вверх. Движение выполнять в соответствии с ритмом музыки.

Упр. 2. «Звездочка». И.п. - сед на мяче.

1-2 - прыжок ноги в стороны, прямые руки в стороны;

3-4 - и.п.

Методические рекомендации. Следить за тем, чтобы дети во время прыжков не отрывали таз от мяча. Руки в стороны на уровне плеч.

Упр. 3. «Ракета». И.п. - сед на мяче.

1 -2 - прыжок ноги в стороны, руки прямые вверх, хлопок над головой; 3-4 - и.п.

Методические рекомендации. Не скруглять спину.

Упр. 4. «Мы весело шагаем». И.п. - сед на мяче, руки на поясе;

1-16 - прыжки на мяче, поднимая на каждый четный счет то одну, то другую ногу, сгибая колено.

Упр. 5. И.п. - сед на мяче.

1-2 - в прыжке локоть правой руки тянуть к колену левой ноги;

3-4 - и.п.;

5-6 - локоть левой руки тянуть к колену правой ноги;

7-8 - и.п.

Методические рекомендации. Спина - прямая, колено тянуть к локтю. Выполнять в медленном темпе. Усложнение - увеличение темпа.

Упр. 6. И.п. - сед на мяче, руки на поясе;

1- 4 - прыжки на мяче вокруг себя на 360 град, (в правую сторону);

5-8 - то же в другую сторону.

Комментарий. За счет стимуляции проприоцептивной системы и вестибулярного аппарата развивается двигательная координация и координация верхней и нижней части туловища; происходит тренировка сердечно-сосудистой системы; отрабатывается вестибуло-окулярные рефлекс; формируется чувства ритма.

Методические рекомендации. Следить за осанкой, таз не отрывать от мяча; двигаться приставным шагом.

Упр. 7. «Дворники» И.п. - сед на мяче, стопы вместе, руки на поясе.

1- подпрыгивая, ноги отвести в левую сторону, руки в противоположную сторону;

2- и.п.;

3- подпрыгивая, ноги отвести в правую сторону, а руки влево; 4

- и.п.

Методические рекомендации. Держать спину прямой, таз от мяча не отрывать. Совершая прыжки, ноги держать вместе.

Упр. 8. «Лягушка». И.п. - сед на мяче, руки вдоль корпуса.

1- поднять одновременно правую руку и правую ногу вверх и вправо;

2- и.п.;

3 - поднять одновременно левую руку и левую ногу вверх и влево;

3- и.п.

Методические рекомендации. Следить за положением тела - спина должна быть прямой. Рука слегка согнута в локтевом суставе, пальцы широко раздвинуты. Поднимать ногу, согнутую в колене.

Упр. 9. «Пистолетик». И.п. - сед на мяче, руки в стороны;

1 - подпрыгивая на мяче, поднять правую ногу;

2- и.п.;

3- поднять левую ногу;

4-и.п.

Методические рекомендации. Поднятая нога должна быть прямой, носок ноги вытянут. Для усложнения можно руки держать за спиной или за головой. Следить за осанкой - спина должна быть прямой.

Упр. 10. И.п. - сед на мяче, руки вдоль корпуса.

1- подпрыгивая на мяче, выставить правую ногу на пятку;

2- и.п.;

3- левую ногу на пятку;

4- и.п.

Методические рекомендации. Выполняя упражнение, корпус держать прямо, голову не опускать. Выставляя ногу на пятку, носок ноги тянуть на себя. Движения соотносить с ритмом музыки.

Упр. 11. «Танцующий хвостик». И.п.,- сед на мяче, руки на поясе.

1 - 2 - отвести таз в правую сторону;

3- 4 - отвести таз в левую сторону;

5- 6 - отвести таз вперед;

7 - 8 - отвести таз назад.

Методические рекомендации. Движение совершать только тазом. плечи - неподвижны. Положение рук можно менять.

Упр. 12. И.п. - сед на мяче, ноги вместе, руки на поясе.

1 - 2 - отвести правую ногу в сторону, туловище наклонить влево, правая рука прямая над головой;

3-4-и.п.;

5 - 6 - отвести левую ногу в сторону, наклон туловища вправо, левая рука прямая над головой;

7-8-и.п.

Методические рекомендации. Во время выполнения упражнения рука - туловище - нога должны составлять прямую линию.

Упр. 13. «Наездник». И.п. - сед на мяче, ноги широко расставлены, руки перед грудью.

1 - 16 - совершаем прыжки вверх — вниз.

Комментарий. Упражнение направлено на выработку силовой и общей выносливости мышц туловища, на стимуляцию проприоцептивной системы и вестибулярного аппарата, что ведет к развитию двигательной координации; за счет активизации внутренних мышц происходит снятие психоэмоционального напряжения.

Методические рекомендации. Посадка как в седле. Спина ровная. Руками имитировать движения «вожжами». Стопы упираются в пол. При движении мяча вверх сжимать коленями мяч.

Упр. 14. «Веселые кузнечики». И.п. - сед на мяче, ноги широко расставлены, одна рука впереди на мяче, другая сзади;

1 -4 - прыжки вперед;

5-8- повернуться, прыгая на мяче, на 180 град.;

9-12- прыжки вперед;

13-16- повернуться, прыгая на мяче, на 180 град.

Комментарий. Отрабатывается уровень пространственной регуляции (ощущение пространства и себя в пространстве); происходит развитие тонкой моторики за счет развития крупной моторики; отработка первичных рефлексов на уровне глаз - глаз, глаз - шея, следовательно, улучшение координации движений; тренировка сердечно-сосудистой системы.

Методические рекомендации. Выполняя данное упражнение, отрываем газ от мяча и совершаем прыжок вперед. На этапе обучения прыжки совершаем в медленном темпе с остановками.

Упр. 15. «Пружинки». И.п. - сед на мяче, руки вдоль туловища на мяче;

1-4 -прыжки с продвижением вправо;

5-8 -прыжки с продвижением влево.

Методические рекомендации. Руки держать по боковым сторонам мяча, как бы придерживая его; двигаться приставными шагами. Не наклоняться вперед, держать спину прямой.

Упр. 16. «Паровозик». И.п. - сед на мяче друг за другом, ноги широко расставлены, одна рука впереди, другая сзади на мяче;

1-32 - прыжки вперед все вместе в одном направлении и ритме.

Комментарий. Формируется коллективное чувства ритма; повышается неспецифическая сопротивляемость детского организма; улучшается и нормализуется эмоциональное состояние детей.

Методические рекомендации. Дети садятся на мячи друг за другом на расстоянии вытянутых рук («паровозиком»). Прыжки все дети совершают одновременно. Направление и ритм задает «машинист», т.е. сидящий впереди ребенок. «Машинист» меняется, игра повторяется.

3.7. Подвижные игры

1. «Съедобное, несъедобное». И.п. - сед на мяче, лицом друг к другу (или в кругу). Игра проводится по обычным правилам.

Методические рекомендации. Следить за правильностью посадки на мяче и техникой выполнения броска (передачи мяча). Размер мяча выбирается в соответствии с возрастом (чем меньше ребенок, тем больше мяч).

2. «Зеркало». Дети в парах сидят на мячах напротив друг друга. Один ребенок повторяет в «зеркальном» отображении движения другого. Затем меняются ролями.

Методические рекомендации. Следить за тем, чтобы ведущий дожидался повторения заданного движения от партнера и лишь за тем показывал другое.

3. «Хлопки-ладушки». И.п. - сед на мяче, лицом друг к другу.

Дети садятся напротив друг друга так, чтобы их вытянутые руки касались. Хлопки могут быть как в произвольном ритме, так и в ритме, заданном педагогом.

Методические рекомендации. Следить за правильностью посадки на мяче.

4. «Перекасти мяч»

Вариант 1. Дети садятся на пол в две шеренги на расстоянии 3-4 метра лицом друг к другу, ноги врозь. Мячи у одной шеренги. По сигналу перекатить мяч своему партнеру из противоположной шеренги. Партнер перекатывает мяч обратно.

Вариант 2. Дети сидят так же, но ноги вместе, колени к груди, упор руками сзади.

По сигналу ногами толкнуть мяч партнеру. Партнер останавливает мяч ногами и передает обратно толчком.

5. «Гребля». Дети сидят в парах лицом друг к другу на полу, ноги врозь. Партнеры касаются друг друга стопами. Мяч в центре, руки по бокам мяча. По сигналу педагога дети перетягивают мяч на себя, не сгибая руки в локтях.

Методические рекомендации. Движения должны быть равномерными.

6. «Часики».

1) Дети садятся на пол лицом друг к другу. Тот ребенок, у которого мяч, ложится на спину, руки с мячом за головой, ноги согнуты в коленях. Партнер принимает положение сидя, упор руками сзади, ноги согнуты в коленях.

1-2 - мяч из-за головы перевести вперед;

3-4 - перейти в положение сидя и передать мяч партнеру;

5-6 - партнеру перейти в положение лежа;

7-8 - руки с мячом перевести за голову.

2) Дети ложатся на спину в парах, головами друг к другу, руки партнеров сцеплены. Мяч у одного из партнеров в ногах.

1-2 - поднять мяч ногами; 3-4 - передать мяч в ноги партнеру;

5-8 - партнеру захватить мяч ногами и опустить его на пол.
Методические рекомендации. Во время упражнения руки партнеров остаются сцепленными.

7. **«Приветствие -1».** И.п. - лежа животом на мяче, лицом друг к другу на расстоянии 2 метра.

1-4 - продвигаться на руках друг к другу;

5-8 - выполнить одно из заданий:

-пошептать друг другу на ухо;

-«пободаться» (коснуться макушками);

-поздороваться правой, левой рукой;

-поиграть в ладошки;

-потереться носами.

8. **«Приветствие - 2».** Дети садятся на мяч лицом друг к другу в две шеренги, расстояние между шеренгами 4-5 метров.

1- 4 - дети выполняют четыре прыжка на мяче с продвижением вперед;

5- 8 - приветствуют друг друга хлопками в ладоши или касанием ног;

9 - 12 - четыре прыжка на мяче вокруг себя (повернуться спиной друг к другу);

13 -16 - четыре прыжка на мяче с продвижением вперед;

17 -20 - четыре прыжка на мяче вокруг себя (повернуться лицом друг к другу);

21 - 24 - четыре хлопка прямыми руками над головой.

Методические рекомендации. На этапе обучения темп медленный. В дальнейшем упражнение проводится как игра-эстафета.

9. **«Донеси мяч животом»**

1. Дети встают лицом друг к другу так, чтобы животами удерживать мяч. Руки за спиной. Пара совершает движения боком. Главное – удержать мяч.

Методические рекомендации. Рекомендуется подбирать детей в пары по росту.

2. Мяч зажат между спинами партнеров.

9. Упражнения на профилактику плоскостопия.

Комплекс упражнений для профилактики и при плоскостопии

, **Упр. 1.** Самомассаж нижних конечностей.

И.п. - сидя на полу, голень правой ноги лежит на бедре левой;

1-8 - растереть пальцы ног сверху и снизу круговыми движениями ладоней;

9-16 - растереть подошвенную поверхность стопы кулаком левой руки, в направлении от пятки к носку.

17-24 - постукивание кончиками пальцев по подошвенной поверхности стопы.

Дозировка: выполнить самомассаж правой и левой стопы 1 раз.

Методические рекомендации. Спину держать ровно, не сутулиться. Стопы растирать сильно костными выступами согнутых пальцев, до ощущения тепла в стопах. Если на стопе или пальцах есть болевые точки, их надо размять и растереть особенно активно.

Упр. 2. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс.

1- встать на носки;

2- и.п.;

3- перенести центр тяжести на пятки, носки поднять вверх;

4-и.п.

Дозировка: 10-12 раз.

Методические рекомендации. Поднимаясь на носки, ноги не сгибать, пятки поднять как можно выше, т.е. встать на высокие полупальцы. С носков на стопу опускаться мягко. Стоя на пятках, следить за осанкой, таз назад не отставлять.

Упр. 3. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс.

1- встать на внешний свод стопы;

2- и.п.;

3- встать на внутренний свод стопы;

4-и.п.

Дозировка: 10-12 раз.

Методические рекомендации. Во время выполнения упражнения следить за осанкой.

Упр. 4. Ходьба:

- Без задания - 16 шагов.

Методические рекомендации. Дети выполняют ходьбу без задания в колонне по одному, за направляющим. Обратить внимание на координированную (перекрестную) работу рук и ног.

- На носках, руки вверх - 8 шагов.

Методические рекомендации. При выполнении ходьбы на носках колени не сгибать, шаги небольшие, прямые руки вверх, ладони внутрь, тянуться за руками, смотреть прямо.

- На пятках, руки на пояс - 8 шагов.

Методические рекомендации. При выполнении ходьбы на пятках, таз назад не отставлять, ноги ставить мягко, не топтать, смотреть прямо,

- на внешнем своде стопы, подогнув пальцы, руки за спиной – 8 шагов

Методические рекомендации. При выполнении ходьбы на внешнем своде стопы, ноги ставить мягко, хорошо подогнуть пальцы, таз не отставлять, локти в стороны, плечи назад, смотреть прямо.

- в полуприседе, руки на пояс – 8 шагов.

Методические рекомендации. Спину держать ровно, таз не отставлять, плечи не поднимать, локти в стороны, смотреть прямо. Шаги небольшие.

- Ходьба по дорожке с камешками (по дорожке с пуговицами, по массажным коврикам).

- Ходьба с преодолением препятствий.

И.п. - стойка, руки на пояс.

1- шаг правой на верхушку полсферы (мягкий модуль);

2- левую приставить к правой;

3- шаг правой вперед с полусферы (мягкого модуля) на пол;

4- левую приставить к правой на полу.

Методические рекомендации. Упражнение выполняется в среднем темпе, босиком. Приставляя ногу, сохранять равновесие. Спину и голову держать ровно, смотреть прямо.

- И.п. - стойка правым боком на скакалке (палке), захватив скакалку (палку) пальцами ног, руки на пояс.

Ходьба приставным шагом, захватывая скакалку пальцами ног вправо.

Повторить упражнение, шагая по палке серединой стопы, пяткой.

Методические рекомендации. Упражнение выполняется босиком в среднем темпе, спину держать ровно, корпус не разворачивать.

Дозировка: рекомендуется повторить все виды ходьбы два раза. Проходя дорожку из полусфер второй раз, выполнение задания начать с левой ноги. Проходя по скакалке второй раз, начать ходьбу левым боком.

Упр. 5. И.п. - стойка, ноги по одной прямой линии, пятка правой (левой) ноги соединяется с носком левой (правой) ноги, руки внизу.

1-2 - встать на носки, руки через стороны вверх, смотреть на кончики пальцев, вдох;

3-4 - опуститься на всю стопу, руки через стороны вниз, и.п., выдох;

Дозировка: 4-5 раз в каждом положении ног.

Методические рекомендации. В и.п. пальцы левой (правой) ноги упираются в пятку правой (левой) ноги. Упражнение выполнять спокойно, в медленном темпе. Поднимаясь на носки, ноги не сгибать, пятки поднять как можно выше, т.е. встать на высокие полупальцы. Руки прямые, тянуться за кончиками пальцев. С носков на стопу опускаться мягко, следить за дыханием.

Упр. 6. И.п. - стойка, руки на пояс.

1-2 - поднять правую ногу, согнутую в колене;

3- носок на себя;

4- носок вниз;

5-6 - то же, что счет 3-4;

7-8 - и. п.

Дозировка: 3-4 раза каждой ногой.

Методические рекомендации. Спину держать ровно. Колено поднять как можно выше, носок оттянуть, опорную ногу не сгибать. Сгибать стопу максимально, пальцы ноги в сторону не отводить.

Упр. 7. И.п. - стойка ноги врозь, руки внизу.

1- полуприсед, руки вперед, смотреть прямо;

2- присед, руки вверх, смотреть прямо;

3- то же, что счет 1;

4-и.п.

Дозировка: 6-8 раз.

Методические рекомендации. Стопы параллельно. Полуприсед и присед выполнять с прямой спиной, голову не опускать, таз назад не отставлять. Выполняя присед, стопы от пола не отрывать. Четко фиксировать каждое положение рук в пространстве.

Упр. 8. И.п. - сидя на стуле, ноги на ширине плеч, руки на пояс.

1-2 - встать на носки, руки вверх, вдох;

3-4 - и.п., выдох;

Дозировка: 8-10 раз.

Методические рекомендации. В и.п. сидеть на стуле с прямой спиной, не прислоняясь к спинке стула, плечи не поднимать. Ноги стоят на полу, между бедром и голенью прямой угол, стоны параллельны, полностью касаются пола. Встать, полностью выпрямляя ноги на высокие полупальцы, тянуться за руками.

Упр. 9. И.п. - то же.

1-2 – ноги на пятки, развести пальцы стоп врозь

3-4 – сжать пальцы, прижать их к подошвенной части стопы;

5 -6 – выпрямить пальцы;

7-8 – и.п., расслабить мышцы стопы.

Дозировка : 10-12 раз.

Методические рекомендации. В и.п. спина прямая, смотреть вперед. Выполняя упражнение, сохранять осанку, разводить и сжимать пальцы с максимальной амплитудой.

Упр. 10. И.п. - сидя на стуле, ноги на ширине плеч, стопы на весу, руки на пояс.

1-8- 8 круговых движений стопами кнаружи;

9-16- 8 круговых движений стопами во внутрь.

Дозировка: 2-3 раза.

Методические рекомендации. В и.п. спина прямая, смотреть вперед. Выполняя упражнение, сохранять осанку, круговые движения выполнять с максимальной амплитудой.

Упр. 11. И.п. - сидя на стуле, ноги на весу, руки на пояс.

1-8-8 круговых движений в коленных суставах вправо;

9-16-8 круговых движений в коленных суставах влево.

Дозировка: 2-3 раза.

Методические рекомендации. В и.п. спина прямая, смотреть вперед. Выполняя упражнение, сохранять осанку, круговые движения выполнять с максимальной амплитудой.

Упр. 12. И.п. - сидя на стуле.

Захват и переключивание пальцами ног мелких предметов, например карандашей, камешков, платочков и др.

1-2 - взять предмет пальцами правой ноги и переложить влево;

3-4 - ногу на пол;

5-6 - взять предмет пальцами левой ноги и переложить вправо;

7-8 - и.п.

Дозировка: 10-12 раз.

Методические рекомендации. Следить за осанкой и равномерной работой правой и левой ногой. Можно выполнять данное упражнение во время ходьбы.

Упр. 13. И.п. - сидя на стуле, ноги на ширине плеч, между большим и вторым пальцем правой (левой или двух ног) зажат карандаш.

Выполнить рисование стопой (или одновременно двумя стопами) на листе бумаги (фигуры, буквы, елочку и т.д.).

Упр. 14. Лазание по гимнастической стенке разными способами.

Методические рекомендации. Обратить внимание на правильную постановку стопы на середину и захват рейки круговым хватом стопы. При выполнении лазания по гимнастической стенке необходимо обеспечить ребенку страховку, на полу должны лежать маты.

Упр. 15. И.п. - сед упор сзади.

Выполнить перекаты поочередно правой, левой и двумя ногами массажного мяча (теннисного, гимнастического), гимнастической палки вперед-назад.

Дозировка: 10-12 раз.

Методические рекомендации. Следить за осанкой, равномерной работой ног. Данное упражнение можно выполнять в и.п. стоя.

Упр. 16. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями на пол, носки оттянуты.

1-2 - скользящее движение стопой правой ноги вверх по голени левой до коленного сустава;

3-4 - скользящее движение стопой правой ноги вниз по голени левой, и.п.;

5-8 - то же, что счет 1 -4, выполнить скользящие движения стопой левой по голени правой ноги.

Дозировка: 6-8 раз.

Методические рекомендации. В и.п. лежать ровно, пятки и носки вместе. При выполнении упражнения скользящие движения выполнять серединой стопы, колено в сторону, носки оттянуты.

Упр. 17. И.п. - то же.

1 -2 - поднять голову, подбородок на грудь, носки на себя, руками тянуться к стопам;

3-4 - и.п.

Дозировка: 4-6 раз.

Методические рекомендации. В положении лежа на полу пятки и носки вместе, лежать ровно. При выполнении упражнения подбородком касаться груди, одновременно носки - максимально на себя, смотреть на кончики пальцев стоп. Дыхание не задерживать.

10. Упражнения с мячами

Упр. 1. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу перед собой;

1 - поворот головы вправо;

2 - поворот головы влево;

3 - наклон головы вниз;

4 - и.п.

Дозировка: 3-4 раза.

Упр. 2. И.п. - О. с, мяч внизу.

- 1 - подняться на носки, мяч вверх (рис. 53);
- 2 - опуститься, мяч за голову;
- 3 - подняться мяч вверх;
- 4-и.п.

Дозировка: 5-6 раз.

- Упр. 3. И.п. - стоя, ноги шире плеч, мячверху;
- 1- наклон вперед - вниз, коснуться мячом пола перед собой (рис. 54);
 - 2- пружинящий наклон, мячом коснуться пола за ногами;
 - 3- пружинящий наклон, коснуться мячом пола между ногами;
- вернуться в и.п.

Дозировка: 4-5 раз.

- Упр. 4. И.п. - сед согнув ноги, руки в стороны, мяч под правой рукой:
- 1,3- отклониться назад, поднять согнутые ноги и прокатить под ними мяч;
 - 2,4 - поймать мяч левой рукой, опустить ноги, принять и.п.
- 5, 8 - то же с лева.

Дозировка: 4-5 раз.

Упр. 5. И.п. - Лежа на спине, согнув ноги, мяч зажат между коленями, руки вдоль туловища согнуты в локтях.

- 1,3- поднять туловище опираясь на ноги и руки, голову не поднимать;
- 2,4 - вернуться в и.п.

Дозировка: 5-6 раз.

- Упр. 6. И.п. - лежа на спине, мяч в согнутых руках за головой.
- 1-3 - потянуться носками ног вниз, мячом вверх ;
- 4-и.п.

Дозировка: 3-4 раза.

Упр. 7. И.п. - лежа на животе, мяч в прямых руках впереди.

- 1- перекатиться «как бревнышко» на спину, мяч к груди ;
- 2- и.п.;
- 3- перекатиться в другую сторону;

4-и.п.

Дозировка: 4-5 раз.

Упр. 8. И.п. - стоя, ноги шире плеч, мяч за головой.

- 1,3- присесть на носках, мяч вперед;
- 2,4-и.п.

Дозировка: 5-6 раз.

Упр. 9. И.п. - основная стойка, мяч внизу;

- 1,3- прыжок ноги врозь, мяч вверх
- 2, 4 - и.п.

Методические рекомендации. Прыжки чередовать с прокатыванием мяча ногами;

Дозировка: 3 раза по 5 прыжков.

Упр. 10. И.п. - одна нога на мяче, руки на поясе;
1,3- прокатить мяч от себя;
2,4 - к себе.

То же другой ногой.

Дозировка: 3 раза по 5 прокатов

Упр. 11. И.п. - основная стойка, мяч перед собой в вытянутых руках;
1,3- мяч к груди, вдох;
2,4 - вернуться в и.п., выдох.
Дозировка: 2-3 раза.

Методическое обеспечение образовательной программы

Целью программы является: укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки, если они уже есть. Она содержит в себе не только комплекс мероприятий и упражнений, направленных на устранение и профилактику данных нарушений в общем развитии дошкольников, но и на укрепление опорно-двигательного аппарата в целом.

В процессе обучения рекомендуется использовать такие методы обучения как: словесный, практический метод и метод наглядного восприятия. В практической части занятий целесообразным является использование различных способов выполнения упражнений (поточный, поочередный и одновременный). Основными формами организации занятий в целом являются: групповая, индивидуальная и фронтальная.

Упражнения лечебной физической культуры дают результаты только тогда, когда они проводятся систематически, длительно и непрерывно. Выполнять их необходимо в соответствии с методическими указаниями. Неправильное положение тела или неверное выполнение движений часто переносит нагрузку с мышц, которые необходимо тренировать, на другие мышечные группы.

Общеразвивающие упражнения и упражнения дыхательной гимнастики, упражнения на координацию движений, на выработку навыка правильной осанки применяют независимо от индивидуальных особенностей развития ребенка. Но при проведении занятий необходимо учитывать функциональные возможности организма дошкольников, потому что в группе могут быть дошкольники различной физической подготовленности и физического развития. Поэтому с целью правильного дозирования нагрузки следует применять индивидуальный и дифференцированный подход в обучении.

Перед тем как приступать к самостоятельным занятиям дети должны уметь правильно выполнять упражнения. Это также является одной из главных задач лечебной физической культуры в детском саду. Для наилучшего усвоения содержания программы и получения положительного

эффекта от физических упражнений важными элементами обучения являются: постоянная посещаемость, дисциплина, соблюдение техники безопасности и требование от дошкольников качественного выполнения упражнений.

Аттестация

Для определения результативности занятий проводится сравнительное тестирование в начале и в конце учебного года. Тесты отличаются некоторой условностью, но позволяют, однако, с достаточной объективностью судить об уровне гибкости учащихся. Они включают в себя как активные, так и пассивные движения. Результаты теста выражаются в баллах:

- 3 очка - подвижность нормальная;
- 2 очка – подвижность ограниченная;
- 1 очко – сильно ограниченная подвижность;

Оценка подвижности суставов в степени растянутости мышц позволит наглядно видеть, на какой отдел опорно-двигательного аппарата необходимо обратить внимание при индивидуальной работе с каждым учащимся. При проведении тестирования, учитывая направленность программы на работу с детьми с особыми проблемами в развитии, проверяется выполнение простейших команд (сесть, встать, повернуться направо, налево, лечь на спину, на живот). Результаты фиксируются в журнале ЛФК.

Организационно-педагогические условия реализации программы

1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ Занятия с детьми проводит руководитель кружка в спортивном зале.

Атрибуты и оборудование, необходимые для реализации программы:

К оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами. Оборудование должно соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование – безопасность.

Дидактический материал и техническое оснащение:

- Образные предметные картинки,
- предметы для общеразвивающих упражнений (обручи, мячи, флажки, платочки и т.п),
- атрибуты к подвижным и музыкальным играм.
- Магнитофон,
- аудиозаписи,
- спортивная форма детей и педагога.

2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Арсеневская О.Н. «Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду» занятия, игры, упражнения. Волгоград 2013
2. Барышникова Т.К. Азбука хореографии.-СПб., 1996г.
3. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. СПб., 2010 г.
4. М.Б.Зацепина «Музыкальное воспитание в детском саду» МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва 2015
5. Т. Суворова Танцевальная ритмика для детей., СПб, 2009
6. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Сафи-дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей дошкольного возраста с 3-7 лет», СПб 2006
7. Лебедев Ю. А., Приобщение к физической культуре детей младшего школьного возраста в специальной медицинской группе: учебно-методическое пособие./ Ю.А. Лебедев, Л.В. Филиппова, Е.А. Маслова, Е.В. Ложеницина, И.К. Шилкова. – Н.Новгород: ННГАСУ, 2008.- 180с.
8. Лебедев Ю.А., Организация и проведение лечебно-профилактической работы с детьми школьного возраста с нарушениями в опорно-двигательном аппарате с использованием комплексных методов лечебной физкультуры в домашних условиях: методическое пособие./ Ю.А.Лебедев, Ф.И.Молостова, А.С. Большев, Ю.В. Филиппов, И.В. Волкова. – Н.Новгород: НП «Центр здоровьесберегающих педагогических технологий»,2009.
9. Молостова Ф.И., Организация и проведение оздоровительно-профилактической работы с детьми школьного возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата (осанки) с использованием комплексным методов лечебной физкультуры в образовательных учреждениях: методическое пособие./Ф.И. Молостова, Ю.А. Лебедев, А.С. Большев. – Н.Новгород: НП «Центр здоровьесберегающих педагогических технологий»,2009.
10. Лебедев Ю. А., Организация работы на физиомячах большого диаметра. Основа работы с детьми дошкольного возраста на физиомячах большого диаметра: учебно-методическое пособие./ Ю. А. Лебедев, И.В. Волкова, А.С. Большев, Ю.Р. Силкин. – Н.Новгород: ННГАСУ,2008. – 147с.
11. Шилкова И.К., Здоровьеразвивающие физические упражнения: учебно-методическое пособие./ И.К. Шилкова, Л.В. Филиппова, Ю.А.Лебедев. – Н.Новгород: ННГАСУ, 2008. – 183 с.