

Негосударственное образовательное учреждение для детей-сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей

«Разуменский детский дом»

«Принята»

Методическим советом

НОУ «Разуменский детский дом»

Протокол № 1 от 30.08 2016

«Утверждаю»
Директор НОУ «Разуменский детский дом»
А.Г. Негомодзянов
Приказ № 09 от 30.08 2016 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа художественной
направленности**

«Специальная коррегирующая гимнастика»

Возраст обучающихся: 5-16 лет

Период реализации: 1 год

Общее количество часов: 68 часов

Форма реализации - очная

Автор программы:

педагог дополнительного образования

Хруслова Е.В.

Белгородская область, 2016 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ХУДОЖЕСТВЕННОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ

«Специальная корригирующая гимнастика»

Пояснительная записка

Здоровый позвоночник, правильная осанка, хорошо сформированная грудная клетка, а также симметрично и достаточно развитые мышцы являются не только основой красивой и стройной фигуры, но и залогом физического здоровья и, зачастую, социального и психологического благополучия. К большому сожалению, на сегодняшний день, достаточно высок процент детей дошкольного возраста, имеющих различные виды нарушения осанки, сколиоз, плоскостопие. Зачастую, на начальном этапе изменений в костно-мышечной системе многие родители, педагоги и, нередко, медики недооценивают их. Однако, на фоне этого, как многим кажется, "безобидного дефекта" развиваются такие серьезные заболевания как сколиоз, остеохондроз, вегето-сосудистая дистония, возникают различные расстройства деятельности и затем заболевания внутренних органов, которые с трудом поддаются лечению и способны "отравить" всю дальнейшую жизнь. Наличие нарушения осанки, сколиоза у школьников нередко отражается и на их успеваемости. Такие дети быстрее утомляются, устают от статического напряжения мышц во время уроков, а, следовательно, чаще отвлекаются, что приводит к невнимательности, ухудшению памяти, плохому усвоению материала и как результат — неуспеваемости. Таким детям постоянно делают замечания на уроке, указывая на неусидчивость и нарушение дисциплины. Очень часто нарушение осанки сочетается с нарушением зрения.

В целях лечения и профилактики нарушений осанки, сколиоза, плоскостопия — важно, чтобы эта проблема в равной мере волновала и родителей, и преподавателей, и медиков. Всем известна истина "Лечить всегда сложнее, чем предупреждать заболевания".

Поэтому, необходимо, чтобы дети с раннего возраста соблюдали режим дня, занимались в достаточном объеме физической культурой, закаливанием, использовали мебель по своему росту, правильно питались. Нет лекарственных препаратов для лечения нарушения осанки, сколиозов, плоскостопия, только физическая культура во всех её формах способна укрепить мышечную систему, создать хорошо развитый мышечный корсет, а, следовательно, сохранить или воспитать правильную осанку и здоровье на долгие годы.

В условиях общеобразовательной школы этому способствуют уроки физкультуры и уроки корригирующей гимнастики, которые проводят для детей с нарушениями осанки, сколиозами, плоскостопием.

Под осанкой понимается привычная поза, свойственная в непринужденном состоянии. Правильная осанка характеризуется не только гармонией пропорций, но и физической выносливостью ребенка.

Начинается оно с первого года жизни, т.к. осанка формируется с самого раннего возраста. По мере роста ребенка постепенно включаются новые средства физического воспитания. К семи годам у здорового ребенка позвоночник приобретает нормальную форму и соответственно вырабатывается правильная осанка.

Методически правильно проводимые ходьба, бег, лазание и т.д. вырабатывают привычку сохранять правильную осанку, укрепляют мышцы плечевого пояса, спины, живота. Наряду с выполнением этих требований в физические занятия включаются обязательно специальные упражнения корригирующего характера. Их включают и в утреннюю гимнастику, в спортивные игры.

Спортивные игры и различные виды спорта (коньки, лыжи, теннис, плавание, волейбол, баскетбол) используются детьми среднего и старшего возраста. Занятия спортом обеспечивают постепенно увеличивающуюся нагрузку на костно-мышечно-связочную систему, которая при этом укрепляется, становится выносливой. Однако спортивная нагрузка не должна превышать возможностей организма: чередование ее с отдыхом необходимо.

Воспитание правильной активной осанки зависит и от организации рабочего места, т.к. обеспечивает относительный покой, расслабление и отдых многих мышечных групп. Отсюда такие строгие требования к подбору мебели (столов, стульев, парт), ее расстановка по отношению к светонесущей оконной стене.

Очень большое значение придается правильной организации режима дня, его двигательная активность.

Кроме того на занятиях имеют место как воспитательные, так и образовательные задачи. Корригирующая гимнастика должна быть тесно связана с программой по физической культуре. Помимо специальных упражнений обязательно должны включаться подвижные игры с элементами изучаемого материала на уроках физической культуры (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры).

Для лечения детей, страдающих дефектами позвоночника применяются специальные корригирующие гимнастические упражнения двух

типов - симметричные и ассиметричные. К первым относятся те упражнения, при которых сохраняется срединное положение позвоночного столба. Они не приводят к развитию противоискривлений. Их преимущество в относительно простой методике проведения и подбора.

Ассиметричные корригирующие упражнения позволяют сконцентрировать их лечебные действия на данном участке позвоночного столба (шейном, грудном, поясничном). Неправильное их применение может привести к увеличению дуги сколиоза и возникновению, либо усилению притивоискривления.

На основе этого в Каширской СОШ работает кабинет оздоровительной физкультуры, разработаны комплексы упражнений корригирующей гимнастики для детей с ослабленным здоровьем.

Цель программы – коррекция осанки и стопы, укрепление дыхательной системы, закаливание

Задачи:

- 1.Формирование и закрепление осанки, за счёт укрепления мышечного аппарата спины**
- 2.Укрепление мышц стопы**
- 3.Нормализация функциональных возможностей дыхательной системы посредством дыхательных упражнений**

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- 1.Повышение уровня общей физической подготовленности**
- 2.Улучшение деятельности всех систем организаций**
- 3.Увеличение работоспособности и эмоционального тонуса**

МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Использование скрининг-тестов обеспечивает предварительное выделение детей, у которых наличие искомого тестом отклонения наиболее вероятно. Окончательный диагноз устанавливается педиатром или врачами-специалистами в результате обследования. Скрининг-программа включает 10 тестов.

Базовая программа скрининг-тестирования

1. Анкетный тест-опрос родителей детей (или самих подростков 12-17 лет), направленный на выявление жалоб на нарушения со стороны нервной, сердечно-сосудистой, пищеварительной, мочевыделительной систем, а также типичных заболеваний рото-носоглотки и аллергических реакций и заболеваний.

1. Индивидуальная оценка физического развития, позволяющая выделить основные отклонения в развитии.

2. Измерение АД.

1. Выявление нарушений опорно-двигательного аппарата с помощью визуального исследования и плантографии.

2. Исследование остроты зрения.

1. Выявление предмиопии (склонности к близорукости) с помощью теста Милиновского.

2. Выявление нарушений бинокулярного зрения с помощью теста Рейнке.

3. Выявление нарушений слуха с помощью шёпотной речи.

1. Выявление протеинурии и глюкозурии с помощью лабораторных скрининг-тестов (тест-полосок).

10. Оценка уровня физической подготовленности.

1 ЧЕТВЕРТЬ.

Необходимо выявить индивидуальную реакцию организма детей на физическую нагрузку по показателям ЧСС.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:

Формирование правильного дыхания, улучшение его функции, укрепление дыхательной мускулатуры, формирование правильной осанки.

Для осуществления этих задач рекомендуется игры и упражнения игрового характера. С произношением во время выдоха различных звуков, стихотворных строк, пение песенок в такт ходьбе, звукоречевая гимнастика, которая является своеобразным вибромассажем, способствующем уменьшению бронхоспазм. Это такие игры как: «Идет коза по лесу», «Гуси - лебеди», «Ловишки с мячом», «Ваньки встаньки», «Трубач».

Также можно допускать наряду с плавными ритмичными дыхательными движениями более резкие и глубокие вдохи и выдохи, кратковременные задержки дыхания, в конце выдоха паузы (2-3 секунды) при ритмичном дыхании «лети перышко», «Не зевай, запятнай», «Кто громче», «Кто подует сильнее» и др. полезны игры с дозированным бегом, ходьбой в чередовании с упражнениями на расслаблении, дыхательными упражнениями. «Зоопарк», «Совушка», «Комплекс ОРУ игрового характера». Приобретение правильной осанки - длительный процесс, поэтому детям необходимо многократно объяснять и показывать, что такое правильная осанка. Необходимо использовать комплексы корригирующей гимнастики.

2 ЧЕТВЕРТЬ.

Сообщить основы знаний о гигиенических правилах при выполнении физических упражнений.

Учить управлять дыханием при дозированной ходьбе и беге «Комплекс упражнений игрового характера». Развивать ловкость, скоростно-силовые качества, учить лазанию по гимнастической скамейке, подлезанию под препятствия, метание мяча через высокие предметы, «Найди себе пару», «Сверкай пятками», «Горелки с мячом», «Мостик через реку», «Змея», «Не сбивай и поймай», «Пройди, не ошибись», «Падающий мяч» и др. Укрепление опорно-двигательного аппарата, усиление мышечного корсета позвоночника, улучшение функции дыхания. Для выполнения этих задач используются игры общефизиологического воздействия: «На то и щука в море, чтобы карась не дремал», «Эстафета с флагами», «Чехарда колоннами»

На занятиях дети тренируют навык в удержании головы и туловища в правильном положении. Для этого необходимо использовать разнообразные исходные положения: лежа, на четвереньках: «Воздушный шар», «Прокати мяч», «Контроль осанки», «Стройная елочка», «Комплексы корригирующей гимнастики».

3 ЧЕТВЕРТЬ.

Сообщить сведения о значении физкультурных упражнений в режиме дня и личной гигиены. Укрепление всех звеньев опорно - двигательного аппарата, особенно ног, при этом использовать различные виды эстафет. Также рекомендуется проводить занятия на улице, включая элементы лыжной подготовки. Воспитывать умение согласованно действовать в коллективе: «Полочка выручалочка», «Найди себе пару», «Выбей чурку», воспитание чувства дружелюбия, взаимопомощи: «Мы веселые ребята», «Соревнуются тройки», «Пожарные на учении».

Для выработки правильной осанки использовать игры на координацию движений и равновесие: «Кто устойчивее», «Кто лучше сделает тройку у стены», «Пирожок», «Кто кого столкнет», «Змея».

4 ЧЕТВЕРТЬ

Сообщить основы знаний о правилах приема водных процедур, воздушных и солнечных ванн, о двигательном режиме.

Развивать ловкость, скоростно - силовые качества «Кошка и мышка», «Разорви цепь», «Котята и щенята», «Кто дольше не собьется», «Свободное место», «Кто перетянет». Метание в цель и на дальность правой и левой рукой: «Кто дальше забросит мяч», «Забрось мяч в кольцо», «Послушный мяч», «Сбиваем шарики».

Учить прыжкам в длину с места и с небольшого разбега: «Прыгунчики», «Воробышки и кот», «Перепрыгни через ямку», «Длинная скакалка», «Классы», «Прыгаем на одной ноге».

Включать игры для развития быстроты реакции, способности ориентироваться в пространстве: «Увернись», «Прыжки с резинками», «Пройди не ошибись», «Переправа», «Белки, желуди, орехи», «Беги и меняй, упасть не давай», «Скок, скок, скок».

ОБЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ

ПОДВИЖНЫХ ИГР.

1. Необходимо строго придерживаться принципа постепенного наращивания нагрузки по мере адаптации ССС, и улучшения тренированности организма, начиная с простых и легких игр.

2. Необходимо стимулировать двигательную активность детей введением в игру эстафет, элементов соревнования, игр, вызывающих яркие положительные эмоции, например, путем привлечения образов сказочных героев, образов животных, проводить игры с обручами, скакалками, мячами, палками, использовать и специальное оборудование (гимнастические стенки и скамейки).

3. Для того, чтобы каждая игра становилась потребностью, нужно чтобы она отражала близкую и понятную ребенку действительность, лучше отраженную в сказочной форме, учитывая возраст детей и уровень их развития. Очень помогает такому восприятию созданные художником картинки - многофигурные животные композиции, отражающие содержание игры. Дети знакомятся с ними перед проведением игры в самом начале ее разучивания, а также во время дополнительных разъяснений в процессе во время проведения игры. Такая методика способствует более быстрому пониманию стоящих в игре задач, их решению.

1. Для лучшего эмоционального подъема использовать игры с музыкальным сопровождением.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №1

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ И ЗАКРЕПЛЕНИЯ НАВЫКА ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ.

1. Принять правильную осанку стоя у стены или гимнастической стенки. Затылок, лопатки, ягодичная область, икроножные мышцы и пятки должны касаться стены.

2. Принять правильную осанку у стены, отойти от стены на один-два шага, сохраняя правильную осанку.

4. Принять правильную осанку спины, сделать два шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку. Стоя у гимнастической стенки принять правильную осанку, подняться на носки, удержать это положение 3-4 секунды.

5. Это же упражнение, но без гимнастической стенки.

6. Принять правильную осанку, присесть, разводя колени, сохраняя прямое положение головы и позвоночного столба, медленно встать принять И.П.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №2

УПРАЖНЕНИЯ ИГРОВОГО ХАРАКТЕРА С КРУГОВОЙ ВЕРЕВКОЙ

1.И.П. - встать лицом в круг, руки с веревкой внизу. По команде учителя руки с веревкой поднять вверх правую (левую) ногу отставить на носок назад-вдох, вернуться в и.п.- выдох.

2.И.П. - то же. Перебирая руками веревку, передавать ее вправо (влево) по кругу(по два раза в каждую сторону). Следить за правильным положением спины.

3.И.П. - то же, руки вверху с веревкой. На счет 1-2 наклониться вперед, положить веревку на пол - выдох, вернуться в и.п.

4.И.П. - то же. Опустить веревку вниз до уровня бедер. По команде учителя перешагнуть веревку поочередно правой и левой ногой, встать руки с веревкой сзади. Также по команде перешагнуть правой и левой назад. Дыхание произвольное.

5.И.П. - встать лицом в круг, руки внизу. По команде учителя присесть - колени в сторону, руки с веревкой вперед - вверх (вдох), вернуться в и.п. (выдох).

6.И.П.- то же, руки с веревкой вверху. На счет 1 - левую (правую) ногу вперед. На счет 2-3 - наклон вперед, левую(правую) ногу назад, прогнуться "Ласточка", 4-5 - держать, 6 - и.п. Дыхание произвольное.

7.И.П.- то же. Веревка на полу. Встать на веревку, руки на пояс - Восемь прыжков на обеих ногах - вправо, 8 - влево.

Учитель должен отмечать детей, сделавших эти упражнения четко, красиво, с большим вниманием.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №3

УПРАЖНЕНИЯ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ

1. И.П. - ноги вместе, палка внизу.

На счет 1 - левую(правую) ногу назад на носок, палку вверх-вдох.
На счет 2 - и.п. - выдох.

2. И.П. - палку на шею.

На счет 1-2 - палку назад, 3-4 - и.п. Дыхание произвольное.

3. И.П. - хватом за конец двумя руками палку вверх.
На счет 1 - медленный наклон назад.

На счет 2 - и.п. (выдох).

4.И.П. – стойка – ноги врозь, палку вниз.

На счет 1 - наклон влево, левый конец к правому плечу, палку
вверх - вдох.

На счет 2 - и.п. (выдох).

5. И.П. - стойка ноги врозь, палку назад - вниз.

На счет 1 - наклон вперед, палку отвести как можно больше назад-
выдох.

На счет 2 - И.П. (вдох).

6. И.П. - ноги вместе, палка внизу.

На счет 1 – выпад правой ногой в сторону – палка – вверх.

На счет 2 - наклон вперед, палку на лопатки.

На счет 3 - выпад левой ногой в сторону, палка вверх.

На счет 4 - и.п. Дыхание произвольное.

7. Подскоки с одновременным движением рук вверх с палкой.
Повторить 8-10 раз.

В заключении подготовительного этапа проводится разминочный бег с правильным положением спины, бег с захлестыванием голени и ходьба с правильной осанкой.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №4

1. И.П.- лежа на спине прижать поясницу, слегка втянуть в себя живот (дыхание не задерживать), приподнять обе ноги на угол около 30 градусов, удерживать их на весу 5-7 секунд, вернуться в и.п. Дыхание произвольное, не натуживаться.

2. И.П. - то же. Принять поясницу, приподнять обе ноги над полом, скрещивать выпрямленные ноги в горизонтальной плоскости "ножницы". Одно упражнение - восемь движений ногами. Вернуться в и.п.

3. И.П. - то же. Прижать поясницу, приподнять обе ноги и делать круговые движения выпрямленными ногами "внутрь". Одно упражнение - 8 движений ногами. Вернуться в и.п.

4. И.П. - то же. То же упражнение, но круговые движения ногами "наружу". Одно упражнение - 8 движений ногами. Вернуться в и.п.

5.И.П. - то же. Прижать поясницу, приподнять обе ноги над полом, делать движение, имитирующее езду на велосипеде. Одно упражнение

- 8 движений ногами. Вернуться в и.п.

6. И.П. - то же. Перейти из положения лежа в положение сидя, сохраняя правильное положение спины.

7. И.П. - то же. Руки на пояс. Приподнять туловище (присесть), задержав туловище в положении 30 градусов от горизонтали на 5 секунд.

8. И.П. - лечь на живот. Приподнять поочередно правую и левую ноги, удерживая на весу по 5 секунд.

9. И.П. - лежа на животе, подбородок на руки. Отвести руки назад и приподнять ноги "рыбка". Удерживать 5 секунд.

10. И.П. - лечь на живот. Имитировать руками плавание стилем "брасс".

11. И.П. - то же. Руки взять в замок. Подтянуться руками вниз и за голову, втянуть живот, приподнять туловище над полом, удерживая 5 секунд.

12. И.П. - лежа на правом боку, правая рука под щекой, левая над собой, удерживая тело в этом положении, приподнять и опустить левую ногу. То же лежа на левом боку.

13. И.П. - лечь на правый бок. Приподнять обе прямые ноги, удерживая их на весу на 3-4 счета, медленно опустить их в и.п. То же на левом боку.

14. И.П. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, сделать вдох и медленно поднять таз (полумостик), на выдохе опуститься в и.п.

15. И.П. - упор стоя на коленях и руках. Поочередное поднятие прямых ног.

16. И.П. - стоя. "Замочек" - завести руку за голову, вторую за лопатки. Применять несколько раз, меняя положение рук.

Методические рекомендации к выполнению основного комплекса упражнений. Желательно весь комплекс упражнений сопровождать под магнитофонную запись, с медленной, спокойной музыкой.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №5

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧАМИ.

1. Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладони за спиной и поймать мяч.
2. Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч.
3. Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги и поймать мяч.
4. Из приседа бросить мяч вверх, прыжок вверх и поймать мяч.

5. Приподнять правую ногу, слегка вытянув ее вперед и бросить мяч левой рукой о землю (пол), так, чтобы он пролетел над правой ногой. Затем поймать отскочивший мяч справа, не отпуская ноги. Сделать то же упражнение, приподняв левую ногу и бросить мяч правой рукой.

ПРИМЕЧАНИЕ: каждое упражнение играющий вначале повторяет по одному разу и последовательно одно за другим. На каждое упражнение допускается по две попытки.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №6

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ГРУДНОМ КЕФОЗЕ

1. И. П.:руки перед грудью, отведения с силой рук в стороны до сближения лопаток.
2. О.с.- руки в стороны, медленные напряженные повороты рук ладонями вперед-вверх-назад и обратно.
3. Руки за спину: правая (левая) сверху над лопатками, левая (правая) снизу под лопатками, соединить кисти.

4. Из стойки на коленях, наклоны назад, касаясь руками пяток, наклоны вправо(влево),доставая правой(левой) рукой пятку левой (правой) ноги.

5. Сидя на пятках, руки к плечам, наклоны назад, прогибаясь в грудной части позвоночника.

6. Из стойки на коленях – руки на поясе, наклон назад, прогибаясь.

7.Из стойки на правой (левой) ноге, захватив левую (правую) ступню, сгибать ногу в колене, оттягивая ее вверх-назад.

8.Из положения лежа движение "В мост".

Детям, имеющим крыловидные лопатки, а также сведенные вперед плечи, рекомендуется проводить легкий бег вперед с попеременными круговыми движениями руками в боковой плоскости, слегка соединяя нижние углы лопаток и напрягая межлопаточные мышцы (живот не расслаблять).

При склонности к ассиметричному положению плечевого пояса, очень полезны разнообразные симметричные упражнения: повороты, волнообразные движения, взмахи, общеразвивающие упражнения.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №7

1. Упражнения с мешочками на голове:

И.П. - о.с.

На счет 1-3 - подняться на носочки, руки вверх.

4 - И.П.

Необходимо удерживать ровное положение туловища.

2. И.П. - стоя, ноги вместе, руки на пояс.

1 - сесть на носочки.2 - И.П. и т.д.

Стараться сохранить прямое положение спины.

3. И.П. - то же. На счет 1-3 - сидеть на носочках, руки вперед. 4 - И.П.

Стараться удерживать равновесие и сохранить прямое положение спины.

4.И.П. - сидя на носочках, руки к плечам. На счет 1-4 круговые движения руками вперед. На счет 1-4 круговые движения руками назад. Стараться удержать равновесие и сохранить прямое положение спины.
КОНСПЕКТ №2 учебно-тренировочного занятия по лечебной физической культуре

5. Упражнения с мешочками на голове: И.П. - стоя, ноги врозь пошире, руки в "замок" за голову. 1 - наклон туловища вперед. 2 - И.П. и т.д. (5-6 раз) Стараться не уронить мешочек с головы.

6. И.П. - сидя, руки в упор сзади, ноги вместе, мешочек на голове. 1 - опустить на локти туловище. 2 - И.П. и т.д. (5-6 раз) Следить за правильным положением спины в И.П.

7.И.П. - то же, но ноги согнуты. 1 - упор на локти с одновременным выпрямлением ног, не касаясь пола. 2 - И.П. и т.д. (5-5 раз) Ноги выпрямлять не высоко.

8.И.П. - то же, но с удержанием прямых ног не касаясь пола. (3-4 раза) Следить, чтобы в процессе выполнения упражнения сохранялось прямое положение ног, носочки тянуть.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №8

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

1. «Подуй на одуванчик,

Как дует этот мальчик

Подуй, подуй сильнее

И станешь здоровее»

И.п. – о.с. Глубокий вдох, длительный выдох.

2. «Обхватчу себя руками,

Очень крепко, очень сильно,

И потопаю ногами,

Согревайся, Чипполино»

И.п.- руки в стороны, ладони вперед – вдох,

Обхватить себя руками за плечи – выдох, при выдохе сказать
«Ух» 3. Упражнение «Трубач»

И.п. – о.с. Глубокий вдох, на выдохе произнести:

«Ту-ру-ру, бу-бу-бу!

Подудим в свою трубу!»

5. Упражнение «Жук»

И.п. – сед, скрестив руки на груди, опусти голову. На 1 – руки в сторону, расправив плечи, голову держать прямо – вдох, произнося «жжж» - выдох.

«ЖЖ-у, - сказал крылатый жук,

Посижу и пожужжу».

6. И.п. – о.с. Голова прямо – вдох, поворот головы – выдох.

«Подуем на плечо, подуем на другое.

Нас солнце горячо пекло дневной порою.

Подуем на живот, как трубка станет рот.

Ну, а теперь на облака и остановимся пока.

Потом повторим все опять: раз, два, три, четыре, пять.»

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ЗАНЯТИЯХ КОРРЕГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ

Игра "Кто устойчивее".

На расстоянии 50 см друг от друга на полу рисуют два круга

диаметром 25 см. Два игрока становятся на левой ноге в своем кругу и стараются правой ногой сдвинуть своего противника с места. Проигрывает тот, кто не устоял и правой ногой коснулся пола.

Игра "Пройди - не ошибись".

Дети сидят на скамье, на полу начерчена линия. Игра имеет несколько вариантов:

1.Каждый из играющих должен пройти вперед по линии, ставя пятку к носку, впереди стоящей ноги. И обратно пройти по черте спиной назад, ставя носок к пятке.

2.Играющий должен пройти по гимнастической доске, перешагивая через положенные на пути предметы (большой мяч, коробка).

Все упражнения проводятся сначала с открытыми, а затем с закрытыми глазами. Выигрывает тот, кто четко проделал все упражнения с закрытыми глазами. При этом детей поддерживает преподаватель.

Игра "Удержись".

Двое детей в положении приседа. Прыгая на носках, стараются сбить противника плечом и заставить его потерять равновесие -сесть. Кто первым сядет, выбывает из игры, а в игру включается другое и снова играют на "победителя".

Игра "Тачки".

Игроки выстраиваются в две параллельные друг другу шеренги - вторая - лицом в затылок первой. Дети из первой - становятся на четвереньки (руки выпрямлены, кистями опираются об пол, ноги слегка расставлены). Стоящие за ними во второй - захватывают впереди стоящих за щиколотки ног. По сигналу учителя каждая пара начинает передвигаться вперед, стараясь первой достигнуть финишной черты. Между парами проводится соревнование на качество и быстроте выполнения задания.

ЭСТАФЕТА

Группа делится на две команды, стоящих колоннами на расстоянии: 3-4 шага друг от друга. Напротив каждой команды ставится гимнастическая скамейка, кладется два гимнастических мата, расположенных в длину и далее ставятся на пол два обруча. По центру ближних матов той и другой команды устанавливается гимнастическая скамейка. По сигналу учителя первые в колоннах ложатся животом на скамейку и подтягивая себя при помощи рук преодолевают ее, ложатся на мат, перелезают через скамейку, далее мальчики - ползут на животе при помощи рук и ног по матам, девочки на четвереньках. Пролезают в обручи, касаются рукой стены и бегом

возвращаются в свои команды. И так повторяют каждый участник. Выигрывает команда, чей игрок пришел раньше к финишной черте.

В рамках школы количество занятий обычно не превышает более трех раз в неделю. Этого, конечно, недостаточно, поэтому с учащимися нужно проводить разъяснительную работу, стараться убедить их в необходимости ежедневных занятий корригирующими упражнениями. Посильную помощь для этого могут оказать родители, создавая необходимые условия дома, наблюдая за своими детьми, проводя воспитательную работу. Только в тесном контакте родителей, учителей физкультуры и классных руководителей можно добиться эффекта в работе над исправлением дефектов осанки.

ПАМЯТКА

для родителей

по профилактике дефектов осанки, сколиозов и плоскостопия

Отрицательное влияние на формирование осанки оказывает неправильное положение тела во время сна.

Постель не должна быть чрезмерно мягкой, а подушка высокой. Длина кровати должна быть больше роста ребенка на 20-25 см., чтобы можно было спать с вытянутыми ногами. Правильная поза во время сна обеспечивает прямое симметричное положение туловища. Для детей с искривлением позвоночника матрац (волосяной, травяной, ватный) кладется на щит из досок или фанеры. Перина, мягкие подушки, пуховики подкладывают вместо жесткого матраца не рекомендуется.

Особенно портит осанку неправильная поза при письме и чтении. Во время занятия за столом или партой надо сидеть так, чтобы иметь опору для ног, спины, рук при симметричном положении головы, плечевого пояса, туловища, рук и ног. В положении сидя дети также нередко принимают неправильную позу. Когда парта, стол или стул не соответствует росту, они вынуждены сидеть согнувшись. Если стол высок, то голова и левое плечо наклонены сильно влево, а если низок, то наоборот, левое плечо поднято, правое опущено. Иногда дети сидят, значительно переместив плечи и все туловище по отношению к тазу в сторону. В этом случае позвоночник наклонен как к тазу, так и к линии плеч.

Многие дети сидят в кресле, поджав под себя ноги, сильно наклонившись в сторону. Это положение также может привести к искривлению позвоночника. А как же нужно сидеть?

Обратите внимание на основные ориентиры правильности посадки. Спина должна касаться спинки стула, предплечья до локтевого сустава лежат на столе, ноги - на перекладине или подставке, должны быть согнуты в коленном суставе под тупым или прямым углом. Стол удобен для занятий, если он на 2-3 см выше локтя ребенка, сидящего за этим столом.

Правильное расстояние от глаз ребенка до книги (тетради) проверить нетрудно: поставив руку на локоть, ребенок кончиками пальцев должен коснуться виска. Между грудью и столом должна свободно проходить ладонь. Книга при чтении должна быть наклонена под углом 45° и расположена на расстоянии не менее 30-40 см от ребенка.

Настольная лампа должна быть достаточной мощности (40-50 ватт), но не слишком яркой и находиться слева от ребенка и лишь в крайнем случае перед ним. Целесообразно также оставить включенным общий источник света комнаты.

Кроме указанных причин, ухудшают осанку при слабой мускулатуре привычки стоять на одной ноге. Очень часто можно видеть, как подружки долго стоят, разговаривая, отставив ногу в сторону. Если отставляется постоянно одна и та же нога и позвоночник соответственно часто принимает изогнутую форму, появляется привычка стоять неправильно и может образоваться сколиоз. Поэтому стоя лучше равномерно распределять тяжесть тела на обе ноги или же, если хочется отставить ногу, поочередно делать это левой и правой ногой.

Мальчики нередко стоят, опустив грудную клетку. В этом положении таз выдвинут вперед, живот выпячен. Эта поза очень некрасива и способствует нарушению осанки. Постоянно надо следить за тем, чтобы мышцы спины были несколько напряжены, грудная клетка поднята, живот уплощен.

К сожалению многие дети ходят опустив голову. Такая походка не только некрасива, но и способствует увеличению грудного кифоза - появлению сутулости.

Одежда и обувь школьника должны быть рассчитаны на усиленную потребность детей в движении, на погоду и климат, должны быть удобными и хорошо проницаемыми для тепла.

На формирование неправильной осанки большое влияние оказывает состояние нижних конечностей, в частности плоскостопие. Для предупреждения развития плоскостопия надо своевременно выявить и принять следующие меры:

1. Не носить слишком тесную обувь и обувь на высоком каблуке.

1. Необходимо ограничить нагрузку на нижние конечности. Для уменьшения деформации свода стопы полезно пользоваться супинаторами, постоянно делать корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени,

3. Выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения для нижних конечностей (дозированная ходьба, бег, приседания, упражнения для укрепления мышц, сохраняющих свод стопы, дополнительно - специальные упражнения: ходьба босиком по скошенному лугу, галечнику).

Для ношения книг рекомендуется как для мальчиков, так и для девочек школьный ранец с широким ремнем.

Старшие школьники могут пользоваться портфелем, но носить его попеременно в правой и левой руке.

Важнейшее условие нормального физического развития детей - питание. Пищевой рацион ребенка должен быть разнообразен и включать продукты, содержащие соли кальция, железа, магния (мясо, молоко, сливочное масло, каши, горох, фасоль). Ежедневно и в достаточном количестве дети должны получать фрукты, овощи, а если врач сочтет нужным, то и поливитамины.

Главным и действенным средством профилактики дефектов осанки является физическое воспитание ребенка. Поэтому уже в раннем детстве физическое воспитание (гимнастика, массаж, закаливание, игры) должно войти составным компонентом в его воспитание.

Родителям необходимо освоить технику рекомендованных упражнений, следить за правильностью их выполнения ребенком.

Неправильный выбор упражнений, неправильное их исполнение не способствуют выздоровлению и могут даже нанести серьезный ущерб здоровью ребенка.

Заниматься надо регулярно, так как физические упражнения и другие двигательные навыки могут быть хорошо усвоены ребенком и окажут благоприятное влияние на его физическое развитие и состояние здоровья только тогда, когда повторяется изо дня в день.

Негосударственное образовательное учреждение для детей-сирот и детей,

оставшихся без попечения родителей, "Разуменский детский дом"

