

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Джемикентская средняя общеобразовательная школа» имени Гейдара Алиева

Утверждена приказом
директора МБОУ
«Джемикентская СОШ»
№ 5 от 30.08 2023 г.

**Рабочая программа
кружка «Час здоровья»
для 5 - 9 классов**

Учитель: Магарамов Н.А.

Программа рассмотрена на заседании МО

Протокол от « 1 » 30.08. 2023 г. № 1

Руководитель Мабаков Э.М. Мабаков Э.М. (ЭМ)
подпись расшифровка подписи



2023 год

Содержание рабочей программы

	стр.
Паспорт программы	3
Пояснительная записка.....	4
Содержание курса.....	6
Учебно-тематический план	9
Календарно-тематическое планирование.....	9
Требования к уровню подготовки.....	11
Ожидаемые результаты.....	11
Список литературы.....	12
<i>Приложения</i>	13

Паспорт программы

Тип программы: программа дополнительного образования.

Статус программы: рабочая программа секционных занятий «Час здоровья»

Назначение программы:

- ❖ для обучающихся образовательная программа обеспечивает реализацию их права на информацию об образовательных услугах, права на выбор образовательных услуг и права на гарантию качества получаемых услуг;
- ❖ для педагогических работников МБОУ «Джемикентская средняя общеобразовательная школа» имени Гейдара Алиева программа определяет приоритеты в содержании дополнительного образования и способствует интеграции и координации деятельности по реализации физического воспитания учащихся;
- ❖ для администрации МБОУ «Джемикентская средняя общеобразовательная школа» имени Гейдара Алиева программа является основанием для определения качества реализации дополнительного образования.

Категория обучающихся:

учащиеся МБОУ «Джемикентская средняя общеобразовательная школа» имени Гейдара Алиева.

Сроки освоения программы: 1 год.

Объем учебного времени: 34 часа.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 1 час в неделю.

Формы контроля: контрольные срезы

Пояснительная записка

Понятие "Здоровье сберегающие технологии" давно уже на слуху у медиков, учителей, руководителей образовательных учреждений. Почти каждое образовательное учреждение использует в образовательном процессе ту или иную здоровье сберегающую технологию. Тем не менее, здоровье детей школьного возраста, к сожалению, не становится лучше. Поэтому, такое важное значение имеет профилактика заболеваний непосредственно в школе. Изучив все формы профилактической работы, руководство школы остановилось на предоставлении одного часа кружковой работы для занятий с учащимися в послеурочное время. Основная цель создания кружка «Час здоровья»: содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма, повышению физической активности органов и систем, повышение физической и умственной работоспособности, освоение двигательных умений и навыков, предусмотренных программой.

Оздоровительные задачи:

- охрана жизни и укрепления здоровья;
- содействие гармоническому физическому развитию;
- повышение физиологической активности органов и систем организма учащихся, ослабленных заболеванием;
- повышение физической и умственной работоспособности;

Образовательные задачи:

- приобретение знаний об организме человека, профилактике и возможном исправлении отклонений в здоровье;
- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни;
- формирование двигательных навыков и умений;
- развитие физических качеств (ловкость, гибкость, равновесие, выносливость);
- привитие навыков гигиены;
- расширение знаний учащихся, связанных с физическим воспитанием: о пользе занятий физической культурой, о значении и технике физических упражнений, методике их проведения;
- формирование потребности к занятиям физическими упражнениями, ответственности за свое здоровье;
- расширение знаний о явлениях природы, общественной жизни

Воспитательные задачи:

- воспитание положительных черт характера: организованность, дисциплинированность, скромность;

- формирование нравственных качеств: честность, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, уверенность в своих силах, настойчивость в преодолении трудностей, выдержка;
- воспитание самостоятельности, сообразительности, находчивости.

В основу программы дополнительного образования для учащихся по физкультуре положена программа основного общего образования по физической культуре (Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008)

Программа рассчитана на обучающихся 5 – 9 классов, отнесенных по заключению врача к подготовительной физкультурной группе, нуждающихся в лечебной физической культуре и учащихся желающих заниматься физкультурой и спортом во внеурочное время.

Содержание программы рассчитано на еженедельные занятия в течение одного часа. Всего 34 часа в год.

Занятия проводятся на свежем воздухе или в помещении школы в соответствии с требованиями к воздушно-тепловому режиму (СанПиН 2.4.2.2821-10).

Рекомендуется создать благоприятные условия для проведения занятий босиком, в облегченной одежде, со специальными ковриками или простынками для выполнения упражнений на полу.

Физкультурные занятия состоят из трех взаимосвязанных частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

Основу учебного материала составляют теоретические сведения об организме человека, закаливании, самоконтроле, влиянии физических упражнений на организм, профилактике и способах коррекции отклонений в здоровье; практическое применение гимнастики, формирующей осанку, упражнения для профилактики и исправления плоскостопия.

Распределение часов на разделы и темы условно, т.к. в большинстве занятий предусмотрено содержание теоретического и практического материала, упражнения и комплексы упражнений различных разделов и тем в одном занятии.

Прогнозируемые результаты применения программы заключаются в возможном исправлении отклонений, в первую очередь, опорно-двигательного аппарата, и переводе учащихся впоследствии в основную медицинскую группу на основании результатов очередного медосмотра.

Содержание курса

1. Основы знаний (7 часов)

1. Как устроен организм.
2. Здоровье и физическое развитие человека.
3. Оценка собственного здоровья.
4. Влияние физических упражнений на организм человека.
5. Личная гигиена.
6. Закаливание и здоровье.
7. Питание и здоровье.
8. Образ жизни как фактор здоровья.

2. Общая физическая подготовка (14 часов)

1. Развитие координационных способностей:

- ОРУ без предметов в сочетании с ходьбой и бегом;
- варианты челночного бега;
- подвижные и спортивные игры;
- упражнения на быстроту и точность реакции;
- физические упражнения, выполняемые в различных сочетаниях, представляющие элементы координационной трудности;

2. Развитие скоростных способностей:

- эстафеты, старты из различных исходных положений;
- бег с ускорением, на короткие дистанции с максимальной скоростью, подвижные игры, требующие быстрой двигательной реакции и двигательных действий, челночный бег, прыжки в длину с разбега, прыжки со скакалкой.

3. Развитие силовых способностей:

- лазания по канату, гимнастической стенке;
- упражнения в упорах;
- упражнения с гантелями, набивными мячами.

4. Развитие выносливости:

- бег с препятствиями;
- подвижные игры;

– круговая тренировка.

5. Развитие гибкости, подвижности в суставах:

– ОРУ с повышенной амплитудой движения, на растягивание;

- упражнения с партнером.

6. Физические упражнения прикладного характера.

3. Специальная физическая подготовка (13 часов)

1. Дыхательные упражнения – гимнастические упражнения, с произвольным видоизменением характера или продолжительности дыхательного цикла, сочетание статических и динамических дыхательных упражнений:

– упражнения для овладения полным дыханием;

– для овладения смешанным типом дыхания;

– для развития носового дыхания.

2. Корректирующие упражнения – это специальные гимнастические упражнения, способствующие устранению отклонений опорно-двигательного аппарата. Коррекция достигается подбором исходных положений, при которых распределение мышечного тонуса, сохраняющего принятую позу, способствует выравниванию имеющейся деформации. Коррекция обеспечивается также строго ограниченным воздействием мышечной тяги на патологически измененный участок опорно-двигательного аппарата.

1) Упражнения для формирования естественного мышечного корсета:

– упражнения для укрепления поверхностных мышц спины;

– упражнения для глубоких мышц спины;

– упражнения для мышц, удерживающих лопатки в правильном положении;

– для растяжения передних связок поясничного отдела позвоночника и мышц поясничной области;

– для укрепления прямых и косых мышц живота;

– для укрепления мышц-разгибателей и растяжения мышц-сгибателей тазобедренных суставов и т.д.

Эти упражнения применяются с целью развития силы и статической выносливости мышечных групп, которые обеспечивают функцию прямохождения (мышцы стопы, голени, сгибатели бедра, разгибатели позвоночника) и мышечных групп, не имеющих ведущей роли в сохранении прямохождения (мышцы брюшного пресса, плечевого пояса, шеи). Упражнения для укрепления “мышечного корсета” целесообразно выполнять с отягощениями: гантелями, набивными мячами, резиновыми бинтами.

2) Упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника (в положении сидя, лежа, стоя):

– для растягивания мышц шеи и затылка;

– мышц спины и передней стенки живота;

– мышц грудной клетки;

– мышц, участвующих в боковых наклонах туловища;

– мышц рук и ног.

3) Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника (наклоны и повороты туловища в стороны, ползание и т.д.):

- упражнения, вытягивающие позвоночник;
- для растягивания мышц груди в положении сидя;
- упражнения в самовытяжении.

4) Тренировка основных исходных положений.

5) Упражнения на развитие “мышечно-суставного чувства” (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом).

6) Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы.

3. Упражнения в равновесии направлены на тренировку вестибулярного аппарата и позных реакций. Они выполняются при умеренной площади опоры, изменениях положения головы и туловища, в стойке на одной ноге, поворотах и т. д. Эти упражнения так же способствуют улучшению координации движений, воспитанию и закреплению навыка правильной осанки.

4. Упражнения на расслабление – это гимнастические, активно выполняемые упражнения с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры. Упражнения на расслабление мышц играют чрезвычайно важную роль в воспитании правильной осанки. Они способствуют уменьшению чрезмерного напряжения мышц, снимают утомление, вызванное однотипными упражнениями, способствуют улучшению крово- и лимфотока в перенапряженных мышцах

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество (в том числе)	
		Теоретических	Практических
1.	Основы знаний	7	2
2.	Общая физическая подготовка	14	
3.	Специальная физическая подготовка	13	

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Дата проведения	Примечания
1.	Инструктаж по о.т. во время занятий на спортивной площадке и в помещении школы. Беседа «Здоровье и физическое развитие человека».	1.09 - 11.09	
2.	Эстафеты с бегом. Подвижные игры для развития координации движений. Дыхательные упражнения	12.09 - 18.09	
3.	ОРУ без предметов в сочетании с ходьбой и бегом. Подвижные игры для развития быстроты, скоростно-силовых качеств.	19.09 - 25.09	
4.	Подвижные игры с элементами бега. Эстафеты с мячами. Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы. Беседа «Как устроен организм»	26.09 - 2.10	
5.	Бег по пересеченной местности. Подвижные игры с мячом. Упражнения для укрепления поверхностных мышц спины;	3.10 - 9.10	
6.	Оценка собственного здоровья. Варианты челночного бега. Упражнения для мышц, удерживающих лопатки в правильном положении. Комплекс упражнений № 12	17.10 - 23.10	
7.	Упражнения на быстроту и точность реакции. Комплекс упражнений № 12. Подвижные и спортивные игры;	24.10 - 30.10	
8.	Прыжки в длину с разбега, прыжки со скакалкой. Развитие координации движений. Комплекс упражнений №8. Игры с элементами баскетбола.	31.10 - 6.11	
9.	Прыжковые упражнения. Развитие быстроты. Комплекс упражнений № 8. Эстафеты с мячами.	7.11 - 13.11	
10.	Лазания по гимнастической стенке. Развитие выносливости. Комплекс № 13. Пионербол с двумя мячами.	14.11 - 20.11	
11.	Влияние физических упражнений на организм человека. Бег с препятствиями. Комплекс № 13. Русская народная игра «Чижик».	28.11 - 4.12	

12.	Бег с ускорением, на короткие дистанции с максимальной скоростью. Комплекс № 16. Игра «Лапта»	5.12 - 11.12	
13.	Упражнения в упорах. Комплексы № 13, 16. Игра «Лапта».	12.12 - 18.12	
14.	Эстафеты, старты из различных исходных положений. Комплекс № 1. Эстафеты с мячами.	19.12 - 25.12	
15.	Варианты челночного бега. Комплекс № 2. Настольная игра теннис.	26.12 - 31.12	
16.	Круговая тренировка. Комплекс № 3. Настольный теннис.	10.01 – 15.01	
17.	Упражнения с партнером. Комплекс № 4. Эстафеты с обручами.	16.01 – 22.01	
18.	Личная гигиена. Подвижные игры при плоскостопии.	23.01 – 29.01	
19.	Упражнения на быстроту и точность реакции. Комплекс № 9. Эстафеты с санками.	30.01 – 5.02	
20.	Закаливание и здоровье. Беседа о профилактике обморожений. Эстафеты с палками.	6.02 – 12.02	
21.	Оказание первой помощи при обморожениях. Эстафеты на санках.	13.02 – 19.02	
22.	Игра «Попади в цель». Комплекс № 5. Ходьба на лыжах.	27.02 – 4.03	
23.	ОРУ с повышенной амплитудой движения, на растягивание. Упражнения с гантелями. Эстафеты с элементами гимнастики.	5.03 – 11.03	
24.	Питание и здоровье. Корректирующие упражнения. Эстафеты с мячами.	12.03 – 18.03	
25.	Эстафеты с бегом и прыжками. Корректирующие упражнения. Игра «Лапта».	19.03 – 25.03	
26.	Комплексы упражнений № 12, 15. Эстафеты с передачами мяча.	26.03 – 1.04	
27.	Формирование правильной осанки. Игра «Охотники и утки».	2.04 – 8.04	
28.	Образ жизни как фактор здоровья. Корректирующие упражнения. Игра «Не давай мяч водящему».	16.04 – 22.04	
29.	Кроссовая подготовка. Корректирующие упражнения. Игра «Лапта».	23.04 – 29.04	
30.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели. Комплекс № 12. Игра «Попади в кольцо».	30.04 – 6.05	
31.	Прыжковые упражнения. Комплекс № 12. Игра «Пионербол с двумя мячами».	7.05 – 13.05	
32.	Бег с препятствием. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра волейбол.	14.05 – 20.05	
33.	Игры с метанием мяча. Развитие быстроты. Комплекс № 9.	21.05 – 29.05	
34.	Подвижные и спортивные игры.	30.05 – 31.05	

Требования к учащимся

1. Знать, как устроен организм человека.
2. Знать о влиянии упражнений на организм, их назначении.
3. Знать правила личной гигиены, правила питания и закаливания.
4. Осознанно выполнять комплексы специальных упражнений (по заболеванию).
5. Уметь выполнять комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.

Ожидаемые результаты

1. Снижение заболеваемости учащихся.
2. Уменьшение количества пропущенных «человеко-дней».
3. Повышение показателей физической подготовки учащихся.

Приложение

1. Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия

Комплекс № 1 Упражнения, выполняемые в положении сидя:

- сгибание и разгибание стоп вместе или попеременно;
- попеременные удары носками и пятками в пол;
- круговые движения стопами по максимальной окружности в обе стороны;
- катание подошвами округлого предмета;
- вращение мяча средней величины;
- захват и поднимание пальцами мелких предметов;
- захват и подбрасывание мелких предметов;
- собирание пальцами ткани, лежащей на полу;
- катание на велосипеде;
- сгибание и разгибание пальцев

Комплекс № 2 Упражнения, сидя на стуле.

С напряжением тянуть носки на себя – от себя (медленно, колени прямые).

Круговые движения стопами внутрь – наружу.

Максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола.

Поочередно сгибать – разгибать пальцы ног.

Большим пальцем правой ноги провести по передней поверхности голени левой ноги снизу вверх. Повторить, поменяв ноги.

Погладить внутренним краем и подошвенной поверхностью правой стопы левую голень. Повторить, поменяв ноги.

Соединить подошвы стоп (колени прямые).

Отрывать от пола пятки. Отрывать от пола носки.

Во время сидячей работы сгребайте подошвами в кучку воображаемый песок. Во время отдыха на пляже – сгребайте реальный песок. На рабочем месте можно использовать мячик из твердой резины или подобие скалки – катайте их вдоль сводов стоп.

Как можно выше поднимайте поочередно то одну, то другую выпрямленную ногу. То же самое обеими ногами вместе.

Пальцами ног собрать кусок ткани.

Катать ногой овальные и круглые предметы.

Захватывать и перекладывать пальцами ног какие-нибудь мелкие предметы (карандаш, губку, речную гальку и т.д.)

Комплекс № 3 сидя на стуле.

- сгибание и разгибание пальцев ног;
- поочередное отрывание от пола пяток и носков;
- круговые движения стопами;

- натягивание носков в направлении к себе и от себя;
- максимально возможное разведение пяток в стороны без отрыва носков от пола;

Комплекс № 4 стоя.

- поднятие тела на носках вверх;
- стойка на ребрах внешней стороны стопы;
- приседание без отрыва пяток от поверхности пола;

Комплекс № 5 стоя.

Приподниматься на носочках.

Стоя на носочках перейти на наружный край стопы и вернуться в исходное положение.

Встать на ребра внешней стороны стоп, постоять в таком положении примерно 30-40 секунд.

Присесть, не отрывая пяток от пола.

Поворот туловища влево–вправо с поворотом соответствующей стопы на наружный край.

Комплекс № 6 Упражнения при ходьбе.

Ходьба на носках, на пятках, на наружных сводах стоп, ходьба с поднятыми пальцами, с поджатыми пальцами.

Ходьба босиком по неровной поверхности – по жесткой траве, рыхлой почве, камням, песку, мелкой гальке.

Ходьба боком по бревну.

Комплекс № 7 Упражнения по предупреждению плоскостопия

Продолжительность занятий – 10 минут. Перед упражнениями следует походить на носках, затем попрыгать на носках на одной, а затем на двух ногах.

I. Разминка.

1. Хожение на высоких носочках.

2. Хожение на пяточках.

II. Основной комплекс упражнений.

1. «Окно» - ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги не отрывая подошв от пола.

2. «Каток» - ребенок катет вперед-назад мяч, скалку или бутылку. Упражнения выполняются сначала одной, затем другой ногой.

3. «Разбойник» - ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего времени выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги ребенок старается подтащить по полу полотенце (или салфетку) на которой лежит груз (камень), сначала одной. Затем другой ногой.

4. «Сборщик» - И.П. – тоже. Собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу, и складывает их в кучку, одной ногой, затем другой. Следует не допускать падения предметов при переноске.

5. «Художник» - И.П. – тоже. Карандашом, зажатым пальцами ног, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

6. «Гусеница» - И.П. – тоже. Сгибая пальцы ноги, ребенок подтягивает пятку вперед, затем пальцы расправляются и движение повторяется. Упражнение выполняется обоими ногами одновременно.
7. «Серп» - И.П. – тоже. Подошвы ног на полу, расстояние между ними 20 см. Согнутые пальцы ног сначала сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте.
8. «Мельница» - И.П. – тоже. Ноги выпрямлены. Описываются ступнями дуги в разных направлениях.
9. «Барабанщик» - И.П. – тоже. Стучим носками ног не касаясь его пятками.
10. «Веселые прыжки» - И.П. – сидя, ноги плотно прижаты друг к другу. Поднять ноги, перенести их через лежащий на полу брусок (высота 20 см.), положить на пол, вернуться в И.П.
11. «Носильщик» - поднять кубик (мешок, мячик) двумя ногами, перенести его вправо, положить на пол. Вернуть кубик И.П. Затем кубик перенести в левую сторону, вернуться в И.П.
12. И.П. – лежа на животе руки в упоре, ноги вместе. Носки оттянуты, повернуты вовнутрь. Перейти в упор лежа. С опорой на передний отдел стопы и кисти рук.
13. И.П. – лежа на спине ноги врозь скользить стопой правой ноги по голени левой.
14. И.П. – стоя на носках опуститься на пятки и снова подняться.

комплекс №8

1. Поочередное отведение ног в сторону на носок, вперед, назад.
2. Приседание на стопах (носки внутрь, пятки врозь).
3. Приседание на носках (стопы параллельны).
4. Поднимание на носках (носки вместе, пятки врозь).
5. Поднимание на носки (стопы параллельны).
6. Различные виды и способы ходьбы:
 - * Ходьба по прямой линии на носках.
 - * Ходьба на пятках.
 - * Ходьба на внешней стороне ступни.
 - * Ходьба с поджатыми под ступню пальцами.
 - * Ходьба с высоким подниманием бедра, носок оттянут.
 - * Ходьба на носках в полуприседе.
 - * Ходьба по гимнастической палке вправо, влево, вперед, назад, обхватывая ее ступнями.
 - * Ходьба по различным снарядам (по гимнастической скамейке, бревну скакалке и др.).
 - * Ходьба по набивным мячам.
 - * Ходьба по песку.
7. Лазанье по канату (захват каната внутренними краями стоп).
8. В положении сидя: поочередное сгибание и разгибание стоп.
9. Сидя на стуле: захват и перекладывание пальцами ног различных предметов (скакалок, мячей для настольного тенниса, карандашей спичечных коробок, лоскутков материи, кубиков и т. п.).
10. Сидя на стуле: перебрасывание набивных мячей ногами (захват мячей внутренними краями стоп).
11. Перетягивание пальцами ног скакалки или шнура влево и вправо.

12. Лазанье по гимнастической стенке.

Комплекс №9 Стоя Упражнения для профилактики плоскостопия, выполняемые на месте

1. И. п. стоя. Поочередное отведение ног в сторону на носок, вперед, назад.
2. И. п. тоже. Поднимание на носки (носки вместе, пятки врозь; пятки вместе носки врозь; стопы параллельно).
3. И.п. Руки на пояс. 1-16 - сгибая и разгибая пальцы ног, слегка поднимаясь на носки и опускаясь на пятки, продвижение вперед.
4. И.п. Стойка рейке гимнастической стенки. 1-4- стойка на носках, пятки врозь. 5-8- и.п., пятки как можно ниже.
5. И. п. О.с., пружинящие движения в положении стоя на носках (средний темп выполнения, длительность от 15-20 сек.).
6. И.п. Руки на пояс. 1-8 - последовательно поднимаясь на носки и пятки, продвигаясь в стороны, развести ноги до положения широкой стойки ноги врозь; 1-8 - вернуться в и.п.
7. И.п. носки вместе, пятки врозь, руки на поясе. Поочередно, а затем одновременно поднимаются на носки стоп, максимально вытягивая вверх туловище, «перекатываются» с пятки на носок и обратно (медленный темп выполнения, следить за правильным положением осанки повтор 10-12 раз).
8. И.п. руки на пояс. Переход в положение стоя на наружном крае стоп и возвращаются в исходное положение, (медленный темп выполнения 8-10 раз).
9. И.п. о.с., от середины стопы поперек положена круглая палка, диаметром 2,5-4 см. Производить полуприседания и приседания с различными движениями рук (средний темп выполнения, повтор 12-14 раз).
10. И.п. руки на поясе. Поочередно отставляя ногу на носок вперед, в сторону и назад (медленный темп выполнения 4-6 раз на каждую ногу).
11. И.п. носки вместе, пятки врозь, руки на поясе. Одновременно приподнимаются на обеих ногах, опускаясь не касаться пятками пола (медленный темп выполнения 8-10 раз).
12. И.п. носки вместе, пятки врозь. Поочередно, а затем одновременно стараются пятки поднять повыше, не отрывая переднего отдела стоп от пола, (средний темп выполнения, повтор 10-12 раз).
13. И.п. руки на пояс. Поочередно захватывать пальцами ног различные предметы (средний темп выполнения).
14. И.п. Полуприсед, руки на пояс 1-2- полуприсед на носках; 3-4- и.п.
15. И.п. Полуприсед на носках, руки в стороны. 1-32 - ходьба в полуприседе на носках.
16. И. п. стоя. Приседание на стопах (носки вместе, пятки врозь; пятки вместе носки врозь).
17. И. п. тоже. Приседание с опорой на всю стопу (не отрывая пятки от пола).
18. И. п. тоже. Приседание (стопы параллельны).
19. И.п. носки вместе, пятка врозь. Производят полуприседания и приседания на носках, а затем полуприседания, одновременно устанавливая то правую то левую стопу на ее наружный край (медленный темп выполнения 8-10 раз).

Комплекс № 10 Сидя (физические упражнения для профилактики плоскостопия)

1. И.п. Сед. Поочередное сгибание и разгибание стоп.
2. И.п. Сед. Перетягивание пальцами ног скакалки или шнура влево и вправо.
3. И.п. Сед, (сед углом, сед согнувшись), руки на опоре сзади. 1-16- поочередное сгибание разгибание стоп.

4. И.п. тоже, наружный край, кисти рук в упоре между коленями. Максимально сжимают пальцы стоп, (чередую быстрый и медленный темп выполнения, повтор 12-16 раз). 13.
5. И.п. тоже. Производят ползание стопами вперед и назад с помощью пальцев (медленный темп выполнения, повтор 10-12 раз).
6. И. п. Сед на полу или гимнастической скамье, ноги разведены. Повороты стоп внутрь с максимальным напряжением, (медленный темп выполнения повтор 12-14 раз).
7. И.п. Сед на полу или гимнастической скамейке, ноги вместе, упор руками за спиной. Сгибание ног с разведением бедер и подтягиванием.
8. И.п. Сед «по-турецки», кисти упираются в пол на уровне стоп. Встать, упираясь на тыльную поверхность стоп и наклоняя корпус вперед (средний темп выполнения, повтор 10-12 раз).
9. И.п. Сед ноги согнуты, стопы вместе. Разведение бедер с одновременным максимальным сгибанием пальцев стоп (средний и быстрый темп выполнения, повтор 10-12 раз).
10. И.п. Упор стоя на коленях. Разгибая ноги, сделать упор «домик», опираясь на руки и пальцы ног, затем на всю стопу (подниматься в упор, плавно, повтор 5-6 раз).
11. И.п. Сед на скамейке, ноги вытянуты вперед. Пересесть со скамейки в глубокое приседание на носках, упор руками сзади о скамейку (средний темп выполнения, повтор 10-12 раз).
12. И.п. Сед, ноги вытянуты. Активное сгибание пальцев стоп, (средний и быстрый темп выполнения, повтор 10-12 раз).

Комплекс № 11 Лежа (физические упражнения для профилактики плоскостопия)

1. И.п. лежа на спине, ноги на ширине плеч. Поочередно вытягивают носки стоп с одновременным поворотом стопы внутрь, (средний темп выполнения, повтор 10-12 раз).
2. И.п. лежа на животе, руки на пояс, носки повернуты внутрь. Прогибать корпус в поясничном отделе одновременно максимально вытягивая носки с супинацией стоп (фиксируя статическое положение от 15-20 сек.).
3. И.п. лежа на животе. Руки упираются кистями в пол на уровне плечевых суставов, носки вытянуты, повернуты внутрь. Перейти в упор лежа с опорой на передний отдел стопы и кисти рук и вернуться в и.п. (средний темп выполнения, повтор 12-14 раз).
4. И.п. лежа на животе, носки и пятки вместе, руки на поясе. Приподнимают туловище одновременно, вытягивают носки и поворачивают стопы внутрь, (темп средний, повтор 10-12 раз, задержка статической позы от 15-20 сек.).

Комплекс № 12 Различные виды и способы ходьбы и упражнения, выполняемые в движении

Ходьба

1. И. п. стоя. Ходьба по прямой линии на носках.
2. Ходьба по гимнастической палке вправо, влево, вперед, назад, обхватывая ее ступнями.
3. Ходьба по различным снарядам (по гимнастической скамейке, бревну скакалке и др.).
4. Ходьба на носках по бревну, рейке гимнастической скамейки лицом вперёд, боком, спиной по направлению движения.
5. И.п. Руки на пояс. Ходьба на пятках; на наружной стороне стоп, внутренней стороне стоп (45-90 с).
6. И.п. рука на поясе. Ходьба с приведением переднего отдела стоп (ходьба по-медвежьей, косолапо), (медленный темп выполнения, длительность 20-30 сек.).

7. И.п. то же. Ходьба с приведением переднего отдела стопы (косолопа) поднимаясь на носок на каждом шаге (медленный темп выполнения, длительность 20-30 сек.).
8. И.п. руки на поясе. Ходьба на носках – «крадучись», ноги полусогнуты в коленях.
9. И.п. то же. Ходьба на наружных краях стоп, сохраняя параллельное положение стоп, также на наружных краях стоп, стопы повернуты внутрь, (средний темп выполнения, длительность 20-30 сек.).
10. Ходьба на внешней и внутренней стороне ступни.
11. Ходьба с поджатыми под ступню пальцами.
12. Ходьба с высоким подниманием бедра, носок оттянут.
13. Ходьба на носках в полуприседе.
14. Ходьба на пятках.
15. Ходьба по набивным мячам.
16. Ходьба по песку.

Комплекс № 13 Бег, подскоки, прыжки

1. Семенящий бег, с постановкой ноги на наружный свод, активно проталкиваясь за счет подошвенного сгибания стопы (темп медленный и средний, равномерное дыхание).
2. Бег толчками (выполнять так же, как и предыдущее упражнение).
3. Подскоки на месте и с продвижением вперед (ступни параллельно).
4. То же, но ступни сильно повернуты носками внутрь.
5. Подскоки в приседе с активным проталкиванием вперед.
6. Подскоки с ноги на ногу типа танцевальных шагов «лезгинки».
7. То же, но с более широким разведением ног и продвижением вперед за счет активного проталкивания стопой.
8. Подскоки на носках.
9. Выпрыгивания перекатом с пятки на носок (с продвижением вперед).
10. Подскоки на одной, затем на другой ноге, руки на пояс.
11. Прыжки через скакалку на носках, повернутых внутрь (вращать вперед и назад через 4—8 подскоков).
12. Прыжки через скакалку, вращающуюся вперед и назад, попеременно на правой и левой ноге, в полуприседе и в полном приседе.
13. Прыжки на носках (на обеих ногах) с поворотами на 45° и 90° (в одну и другую стороны). Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, влево, вправо, назад.
14. И.п. Стойка на левой, правая вперед - книзу, скакалка сзади. 1-4 - прыжки на левой, вращая скакалку вперед; 5-8 - прыжки на правой, вращая скакалку назад; 9-16 - прыжки на двух ногах.

2. Комплексы упражнений для лечения плоскостопия

Комплекс № 14 Упражнения, выполняемые в положении сидя:

1. Сгибание и разгибание стоп вместе или попеременно.

2. Круговые движения стопами по максимальной окружности в обе стороны.
3. Вращение мяча средней величины.
4. Захват и набрасывание мелких предметов.
5. Катание на велосипеде.

Комплекс № 15 Упражнения, выполняемые в положении стоя:

Эти упражнения лучше делать держась за опору на уровне груди.

1. «Сокращение» стоп.
2. Перекатывание с носка на пятку.
3. Приседания.
4. Отталкивание мяча тыльной стороной стопы.

Игровые упражнения для ног.

1. «Ходьба на носках».
2. «Пройти по линии».

Начертить мелом на полу прямую линию. Предложить ребенку пройти по ней, ставя пятку к носку впереди стоящей ноги, затем – обратно, спиной вперед, ставя носок к пятке.

Подвижные игры при плоскостопии.

1. «Ловкие ноги». Дети сидят на полу, опираясь сзади руками, ноги вытянуты вперед, стопами удерживают мяч. Перекалывают мяч в сторону, передавая его другому игроку.
2. «Великаны и Карлики». «Великаны» ходят приподнимаясь на носках как можно выше, «Карлики» передвигаются присев на корточки.

3. Комплекс № 16 Упражнения, формирующие правильную осанку:

1. Стоя у двери или у стенки (без плинтуса) плотно прижать к стене пятки, таз, плечи и голову. Зафиксировать положение на 10 секунд.
2. То же самое, но отойти от стены на 2 – 3 шага. Зафиксировать положение на 10 секунд.
3. Ходьба с сохранением правильной осанки (на носках, на пятках).



