

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ
ТАТАРСТАН**

**МКУ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО
КОММИТЕТА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАЗАНИ»**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
№153"**

РАССМОТРЕНО
Зам директора по УР

Сафина Г.А.
Протокол №1 от 28.08.2025г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР

Биктанова Р.А.
Протокол №1 от 28.08.2025г.

УТВЕРЖДЕНО
И.о.директора

Калинина Е.Н.
Приказ №248 от 28.08.2025г.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 00981684F5BB431F4B861949C9A346D573
Владелец: Калинина Елизавета Николаевна
Действителен с 03.03.2025 до 27.05.2026

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ЗДОРОВЫМ БЫТЬ ЗДОРОВО»**

для обучающихся 9-х классов

КАЗАНЬ, 2025

Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на уровне основного общего образования являются:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- приказом Минпросвещения от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»;
- приказом Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных ФГОС начального общего и основного общего образования, направленными письмом Минпросвещения от 05.07.2022 № ТВ-1290/03;
- планом внеурочной деятельности основного общего образования, утвержденным приказом от 26.06.2023 № 243 «Об утверждении основной образовательной программы основного общего образования»;
- рабочей программой воспитания МБОУ «СОШ №153»

Данная программа предназначена для обучающихся 9-х классов и рассчитана на проведение 0,5 часа в неделю, всего 34 занятия в год. Занятия проводятся в кабинете, оборудованном ИКТ. Срок реализации программы – 1 год.

Целью курса является формирование культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения.

Задачи курса: формирование у учащихся ключевых компетенций ведения здорового образа жизни за счет:

- формирования способности формулировать и формировать навыки здоровьесбережения;
- понимания необходимости сохранять свое здоровье как общественную и индивидуальную ценность;
- формирования отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков профилактики вредных привычек;
- формирования навыков безопасного поведения в повседневной жизни;
- формирования привычки правильного питания;
- формирования привычки соблюдения режима дня и личной гигиены;
- формирования умения бороться со стрессовыми ситуациями;
- формирования умения грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;
- ведения активного спортивного образа жизни.

Содержание

№	Название раздела	Содержание	Всего часов	Из них	
				Теоретич.	Практич.
1	Здоровье и здоровый	Компоненты здорового образа	4	3,5	0,5

	образ жизни	жизни. Режим дня школьника. Индивидуальный режим дня. Для чего его нужно соблюдать в любом возрасте. Здоровый сон и его значение для здоровья и самочувствия. Закаливание. Правила закаливания.			
2	Школьные болезни	Причины основных заболеваний школьников: зрения, опорно-двигательного аппарата, ЛОР-заболевания, нервная система. Заболеваниями органов зрения и причин возникновения этих заболеваний. Статистика заболеваний в своем классе, в школе. Заболевания опорно-двигательного аппарата у детей школьного возраста. Причины развития плоскостопия и средства профилактики плоскостопия. ЛОР-заболевания. Дыхательные методики и механизмы оздоровительного воздействия их на организм человека. Влияние музыки, цвета и запахов на психологическое состояние человека	10	9,5	0,5
3	Физкультурно-оздоровительные системы и комплексы упражнений	Комплексы упражнений для укрепления мышц глаз и улучшения остроты зрения. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов и с гимнастической палкой. Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия. Практическая работа: готовим валик для ступней. Комплексы дыхательных упражнений для профилактики ЛОР-заболеваний. Музыка, цвет, запахи: влияние на здоровье.	3	2	1
4	Питание и здоровье	Уход за кожей. Питание и кожа. Питание и здоровье. Режим питания.	7	6	1
5	Личная гигиена	Личная гигиена. Спортивная гигиена. Уход за ногтями. Уход за волосами. Гигиена полости рта. Зубы и заболевания ЖКТ. История косметики и ее применение. Белки. Жиры. Углеводы. Здоровое питание. Витамины. Свежие овощи и фрукты. Вегетарианство – полезно ли это? Полезная и	5	5	

		«вредная» еда. Упакованная и консервированная пища. Пищевые добавки.			
6	Познай самого себя	Внешний вид человека. «По одежке встречают...» Мир наших чувств. Как управлять эмоциями. Я и мое окружение. «Скажи мне, кто твой друг». Технология совершенствования себя. Зависимости и борьба с ними.	5	4	1
	Итого:		34	30	4

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результатами изучения курса являются:

- развитие личностных, в том числе духовных и физических качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- установка на здоровый образ жизни;
- осознание ценностного отношения обучающихся к своему здоровью;
- способность к самооценке на основе наблюдения за собственным здоровьем;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

Метапредметными результатами изучения курса являются:

- понимание здорового образа жизни, как явления, способствующего развитию целостной личности человека;
- понимание здоровья, как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
- понимание физической культуры, как средства организации здорового образа жизни;
- овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать права другого человека на иное мнения;

Предметными результатами изучения курса являются:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- соблюдение правил здорового образа жизни;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям с ограниченными возможностями и нарушениями состояния здоровья;
- соблюдения правил гигиены и рационального питания и сохранения здоровья;

- выбор возможных продуктов для сбалансированного ежедневного меню;
- способность распознавать негативные влияния на организм человека, знание особенности влияния вредных привычек на здоровье;
- знание особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- формирование убеждения необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключая употребление алкоголя, наркотиков, курения и других зависимостей;
- умение применять полученные теоретические знания на практике-принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановке и индивидуальных возможностей.

Календарно-тематическое планирование курса

№	Содержание	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Компоненты здорового образа жизни.	0,5
2	Режим дня школьника. Составляем индивидуальный режим дня. Для чего его нужно соблюдать в любом возрасте.	0,5
3	Здоровый сон и его значение для здоровья и самочувствия.	0,5
4	Закаливание. Правила закаливания.	0,5
5	Причины основных заболеваний школьников: зрения, опорно-двигательного аппарата, ЛОР-заболевания, нервная система.	0,5
6	Статистика заболеваний в своем классе, в школе.	0,5
7	Заболеваниями органов зрения и причин возникновения этих заболеваний.	0,5
8	Заболевания опорно-двигательного аппарата у детей школьного возраста	0,5
9	Причины развития плоскостопия и средства профилактики плоскостопия.	0,5
10	ЛОР-заболевания. Дыхательные методики и механизмы оздоровительного воздействия их на организм человека.	0,5
11	Влияние музыки, цвета и запахов на психологическое состояние человека	0,5
12	Комплексы упражнений для укрепления мышц глаз и улучшения остроты зрения.	0,5
13	Творческая работа: изготовление плакатов – графических рисунков для тренировки мышц глаз.	0,5
14	Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов и с гимнастической палкой.	0,5
15	Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия. Практическая работа: готовим валик для ступней.	0,5
16	Комплексы дыхательных упражнений для профилактики ЛОР-заболеваний.	0,5
17	Музыка, цвет, запахи: влияние на здоровье.	0,5
18	Творческая работа: изготовление буклетов по теме ЗОЖ для школьников	0,5
19	Практическое занятие с учащимися начальных классов по изученным темам.	0,5
20	Личная гигиена. Спортивная гигиена.	0,5

21	Уход за кожей. Питание и кожа.	0,5
22	История косметики и ее применение.	0,5
23	Уход за ногтями. Уход за волосами.	0,5
24	Гигиена полости рта. Зубы и заболевания ЖКТ.	0,5
25	Питание и здоровье. Режим питания.	0,5
26	Белки. Жиры. Углеводы.	0,5
27	Здоровое питание. Витамины.	0,5
28	Свежие овощи и фрукты. Вегетарианство – полезно ли это?	0,5
29	Полезная и «вредная» еда.	0,5
30	Упакованная и консервированная пища. Пищевые добавки.	0,5
31	Мир наших чувств. Как управлять эмоциями.	0,5
32	Внешний вид человека. «По одежке встречают...»	0,5
33	Я и мое окружение. «Скажи мне, кто твой друг».	0,5
34	Технология совершенствования себя. Зависимости и борьба с ними.	0,5
Итого:		17

Примерные физкультурно-оздоровительные комплексы и упражнения, направленные на поддержание и укрепление здоровья

Предложенные упражнения рекомендуется использовать в практической части реализации данной программы.

При составлении комплексов необходимо учитывать разную степень физического состояния учащихся в классе и использовать индивидуальный подход при дозировке повторений.

Необходимо использовать принцип постепенности при увеличении нагрузки и внимательно следить за внешними признаками утомляемости при работе с учащимися.

Комплексы упражнений для укрепления зрения

Комплекс №1

Гимнастика, которая поможет школьнику снять зрительную усталость:

- Переводите взгляд с одного дальнего предмета на другой без поворота головы.
- Нанесите фломастером на оконное стекло на уровне глаз метку диаметром в 3 мм. Отойдите от окна на 30 см и смотрите 5 секунд на метку, 5 секунд вдаль на вид за окном, и так 3 – 5 мин.
- Слегка помассируйте глазные яблоки через веки от внешних углов глаза к внутренним, чуть – чуть надавливая – 18 раз.
- Вращайте глазами, переводя взгляд с книги на более далекие предметы: на потолок или картину на стене.
- Боковыми поверхностями больших пальцев поводите от крыльев носа к углам глаза, от начала бровей до их конца - 18 раз.

Комплекс №2

- Движения по прямым линиям. Интенсивно подвигайте глазами по горизонтали: направо - налево, и вертикали: вверх-вниз.
- Глубоко вдыхая, посмотрите на кончик носа. Сделайте задержку на несколько секунд и, выдыхая, верните глаза в исходное положение. Закройте глаза на небольшое время.
- Моргания. Не менее ста раз легко и быстро поморгайте глазами.
- На вдохе посмотрите в правый верхний угол (приблизительно 45° от вертикали) и, не задерживаясь, верните глаза в исходное положение. На следующем вдохе посмотрите в нижний левый угол и на выходе верните глаза в исходное положение.
- «Близко-далеко». Подойдите к окну, внимательно посмотрите на близко расположенный предмет, например, на оконную раму, а затем вдаль, например, на дерево.
- Круговые движения. Сделайте круговые движения открытыми глазами: сначала по часовой стрелке, затем – против.

- Сильно зажмурить глаза, а затем расслабить мышцы несколько раз.
- Описываем взглядом плавно фигуры: горизонтальная восьмерка, вертикальная восьмерка, буквы.

Комплекс №3

Общеразвивающие упражнения в сочетании с движением глаз:

1. и.п. – основная стойка, руки спереди в замок. Поднять руки вверх, прогнуться – вдох, опустить руки – выдох. При этом смотреть на руки. Повторять 4-6 раз.
2. и.п. – руки вперёд, стоя, круговые движения руками в одном и другом направлении. Сопровождать взглядом движения рук, выполняя 5 с в левую сторону, 5 с в правую.
3. и.п. – руки вперёд. Одну руку поднимать, другую опускать, сопровождая движение рук взглядом, выполнять 10-15 секунд.
4. и.п. – основная стойка. Поднять руки вверх, затем опустить. Смотреть сначала на левую кисть, затем на правую. Менять направление взгляда после каждого движения. Выполнять 10-15 секунд.
5. и.п. – стоя, руки вперёд. Вращать кисти рук в левую сторону, смотреть на левую кисть 10 с, затем в правую – смотреть на правую.
6. и.п. – основная стойка. Повернуть голову направо, затем налево. Повторить 6-8 раз с движением глаз.
7. и.п. – основная стойка. Поднять голову, затем опустить, не изменяя взгляда. Повторять 6-8 раз.

Комплекс №4

Упражнения, предложенные профессором Э.С.Аветисов.

1. Упражнения, укрепляющие мышцы век, способствующие улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаза:
и.п. – сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 с, затем открыть на 3-5 с, повторять 5-7 раз.
2. Упражнение улучшает кровообращение:
и.п. – сидя. Быстро моргать в течение 20-30 с.
3. Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости:
и.п. – сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1-2 с пальцы убрать. Повторять 3-4 раза.
4. Упражнение улучшает кровообращение и расслабляет мышцы глаза:
и.п. – сидя. Закрыть веки, массировать их с помощью лёгких круговых движений пальцев 20-30 с
5. Упражнение снимает напряжение, облегчает работу на близком расстоянии:
и.п. – стоя. Смотреть перед собой 2-3 с, поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5 с, опустить руку. Повторять 5-6 раз.
6. и.п. – стоя. Смотреть на кончик пальца вытянутой руки, расположенной на средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнёт двоиться. Повторять 4-6 раз.
7. и. п. – стоя. Вращательные движения головой, её наклоны вперёд, назад, в стороны. Повторять 10-15 с.

Рекомендуемая литература по данной теме:

- Г.Г. Демирчоглян, В.И. Янкулин. Гимнастика для глаз. Москва Физкультура и спорт, 1999 – 32с.,
- Гейден К. Рецепты для улучшения зрения. 2016.- 126 стр.
- Храмова, Елена Тренинги и игры для глаз. - Ростов: Феникс, 2016. — 127 с. — (Медицина для вас)
- Кислинская Т. Как восстановить и сохранить зрение у ребенка.
- Троицкая С. Практический курс коррекции зрения для взрослых и детей (комплект из 2 книг + DVD-ROM). Изд. Питер, 2011, 384 с.

Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия

Многие упражнения для лечения плоскостопия используются и для его профилактики. Все они выполняются босиком.

Комплекс №1

1. Перенесение центра тяжести на переднюю часть стопы. Из положения стоя, носки и пятки вместе, спина прямая, держась за опору (спинка стула, шведская стенка), выполнить подъем на носки, 5-8 секунд и снова опуститься на стопу.
2. Из положения сидя на стуле постараться поднять с пола мячик для настольного тенниса или иной мелкий предмет при помощи пальцев ног.
3. «Гусеница». Из положения сидя на стуле, широко расставив ноги, приближайте и отдаляйте от себя стопы по полу при помощи сгибания и разгибания пальцев ног, имитируя движения тела гусеницы.
4. Из положения сидя на стуле, ноги вместе, ступни сомкнуты, следует развести колени в стороны и, оторвав пятки от пола, сомкнуть подошвы.
5. Походить 1-2 минуты на носочках, потом 30-60 секунд на пятках, на внутренней и на внешней стороне стопы.
6. Стоя, сомкнуть стопы вместе, а потом развести как можно шире носки, а потом и того же положения развести как можно шире пятки.
7. Не отрывая стоп от пола выполнить 5-10 приседаний.
8. Стоя на одной ноге, вторую согнуть под прямым углом в колене и выполнять вращательные движения голенью, а потом стопой. Сначала по часовой стрелке, затем против. Выполнив по 4 оборота в каждую сторону повторить то же самое с другой ногой.
9. Ходьба гусиным шагом 30-60 секунд, затем столько же в полуприсяде.
10. Захватив пальцами одной стопы карандаш походить так 30-40 секунд.

Комплекс №2

Данный комплекс упражнений для снятия усталость с ног. Исходное положение для первых четырех упражнений одинаковое: становимся прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

1. Колени сводим вместе, носки стоп тоже поворачиваем друг к другу, пятки разводим наружу, руки ставим на пояс. Поднимаемся на носочки, потом опускаемся. Упражнение повторяем 5-6 раз.
2. Приседаем с одновременным поднятием рук вперед - выдох, возвращаемся в исходное положение вдох. Упражнение выполняем несколько раз.
3. Руки ставим на пояс. Наклоняем туловище вперед вниз, достаем руками ноги - выдох, возвращаемся в исходное положение - вдох. Наклоны повторяем несколько раз.
4. Гимнастическую палку удерживаем за спиной на уровне локтевых изгибов. Стопы перекатываем с пяток на носки. Упражнение повторяем 5-6 раз.
5. Исходное положение: садимся прямо, на край стула. Перекатываем стопой предметы округлой формы (мяч, гимнастическую палку). Упражнение повторяем 5-6 раз каждой ногой.
6. Исходное положение: ложимся прямо, на спину, руки вдоль туловища. Выполняем сгибание и разгибание носков ног.
7. Исходное положение такое же, как и в предыдущем упражнении. Поднимаем прямые ноги, потом сгибаем их в коленях и поджимаем к животу, фиксируем в таком положении с помощью рук на несколько секунд. Стопы при выполнении этого упражнения согнуты под углом 90 градусов относительно ног. Упражнение повторяем 3-4 раза.
8. Исходное положение: становимся прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Согнутыми пальцами ног захватываем носовой платочек, карандаш или любые другие мелкие предметы. Упражнение выполняем 3-4 раза.
9. Исходное положение: становимся прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Руки ставим на пояс, выполняем ходьбу на месте, поочередно ставя стопы параллельно, повернув носки друг к другу, опираясь только на внешние края стоп.

Комплекс №3

Упражнение «Каток» - катать вперед-назад мяч, скалку или бутылку. Выполнять вначале одной, затем другой ногой.

Упражнение «Разбойник» - сидя на полу с согнутыми ногами, пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего периода выполнения упражнения. Движениями пальцев ног стараться подтащить под пятку разложенное полотенце (салфетку), на котором лежит какой-либо груз (небольшой камень или книга). Выполнять сначала одной, затем другой ногой.

Упражнение «Маляр» - сидя на полу с вытянутыми ногами, колени выпрямлены. Большим пальцем одной ноги проводить по подъему другой ноги по направлению от большого пальца к колену. Поглаживание повторяется 3-4 раза сначала одной, затем другой ногой.

Упражнение «Сборщик» - сидя на полу или стоя собирать пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу (игрушки, шишки, прищепки для белья и т.д.), и складывать их в кучки. Другой ногой повторить то же самое. Затем пальцами ног без помощи рук переложить эти предметы из одной кучки в другую. Стараться не допускать падения предметов при переносе.

Упражнение «Художник» - карандашом, зажатым пальцами ноги, рисовать на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист бумаги другой ногой. Выполнять сначала одной, затем другой ногой.

Упражнение «Гусеница» - сидя на полу с согнутыми коленями и пятками, прижатыми к полу. Сгибая пальцы ног подтягивать пятку вперед к пальцам, затем пальцы снова выпрямляются, и движение повторяется (имитация движения гусеницы). Передвижение пятки вперед за счет сгибания и выпрямления пальцев ног продолжается до тех пор, пока пальцы могут касаться пола. Выполнять двумя ногами одновременно.

Упражнение «Кораблик» - сидя на полу с, согнув колени, подошвы ног прижаты друг к другу. Постепенно стараться выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног не будут прижаты друг к другу (стараться придать ступням форму кораблика).

Упражнение «Серп» - сидя на полу с согнутыми коленями, поставить подошвы ног на пол (расстояние между ними 20 см). Согнутые пальцы ног сначала сближаются, затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте.

Упражнение «Мельница» - сидя на полу с выпрямленными коленями, описывают ступнями круги в двух направлениях.

Упражнение «Окно» - стоя на полу разводить и сводить выпрямленные ноги, не отрывая ступни от пола.

Упражнение «Барабанищик» - сидя на полу, согнуть ноги в коленях, не касаясь пятками пола, двигать ступнями вверх-вниз, касаясь пола только пальцами ног. В процессе выполнения - колени постепенно выпрямляются.

Упражнение «Хожение на пятках» - ребенок ходит на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.

Каждое упражнение повторяется несколько раз. Продолжительность таких занятий 10 минут. Перед каждым упражнением следует походить на носках, затем попрыгать на носках через скакалку на одной или двух ногах. Дыхание произвольное.

Комплексы упражнений на формирование правильной осанки, при нарушении осанки

Наиболее полезными упражнениями при развивающейся сутулости является разгибание корпуса (из положения, лежа на спине), наклон корпуса вперед с прямой спиной. При усилении поясничной кривизны позвоночника целесообразно укреплять мышцы живота путем выполнения (в положении лежа на спине) следующих упражнений:

- попеременное поднятие прямых ног;
- движения ногами, имитирующие езду на велосипеде;
- одновременное сгибание ног к животу.

Комплекс №1

Упражнение 1 - Исходное положение стоя, руки на поясе; Разведение локтей со сведением лопаток - вдох, возвращение в исходное положение-выдох, (повторить 4-5 раз).

Упражнение 2 -Исходное положение стоя, руки в стороны: круговые движения руками назад (повторить 8-10 раз), дыхание произвольное.

Упражнение 3 -Исходное положение стоя, ноги врозь, руки к плечам; наклоны корпуса вперед с прямой спиной - выдох, возвращение в исходное положение - вдох (повторить 4-5 раз).

Упражнение 4-Исходное положение стоя, руки за спиной; наклоны корпуса вправо-влево, дыхание произвольное (повторить 5-6 раз)

Упражнение 5-Исходное положение стоя с палкой в руках; приседание до создания угла 90° с вытягиванием рук вперед - вдох, возвращение в исходное положение - выдох (повторить 4-5 раз).

Упражнение 6- Исходное положение стоя с палкой в руках; поднимание палки вперед - вдох, возвращение, в исходное положение - выдох (повторить 4-5 раз).

Упражнение 7- Исходное положение лежа на спине; попеременное поднимание ног вверх (повторить 3-4 раза).

Упражнение 8- Исходное положение лежа на животе, руки на поясе; разгибание корпуса -вдох, возвращение в исходное положение -выдох (повторить 3-4 раза).

Упражнение 9-Исходное положение стоя, руки на поясе; подскоки с последующей ходьбой.

Упражнение 10-Исходное положение стоя, руки перед грудью; Разведение рук в стороны-вдох, сведение-выдох (3-4 раза).

Комплекс №2

1. И. п.— основная стойка. Поднять руки вверх, ладонями внутрь, посмотреть на кончики пальцев (потягивание). Руки вниз. Повторить 3—4 раза.
2. И. п.— стоя на коленях перед стулом на расстоянии вытянутых рук. Наклон вперед, руки вверх до касания стула (спина и руки в одной линии) — выдох; и. п.— вдох.
3. И. п.— основная стойка, руки за голову. Руки вверх ладонями внутрь, левая нога назад на носок — мах правой ногой вперед, руки вниз и назад — руки за голову, ногу назад на носок; и. п. То же правой ногой. Повторить 4—6 раз.
4. И. п.— сидя на стуле, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях (опора на пол). Поднять правую ногу, согнутую в коленном суставе,— разогнуть правую ногу, согнуть в коленном суставе, и. п. То же левой ногой. Повторить 6—8 раз каждой ногой.
5. И. п.— основная стойка. Руки назад, ладонями вперед, поворот головы влево — вдох; и.п.— выдох. То же, но поворот головы вправо. Повторить 2—3 раза.
6. И. п.— основная стойка, руки на пояс. Прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе. Повторить 10—20 раз.
7. Ходьба на месте 1 мин. Дыхательные упражнения.

Примечания:

1. В упражнении 1 не рекомендуется совмещать потягивание с подниманием на носки, так как оно способствует увеличению поясничной кривизны, и без того развитой у детей этого возраста; кроме того, в указанном исходном положении значительно легче можно достичь максимального выпрямления всех искривлений позвоночника.

2. Следует иметь в виду, что напряжение мышц спины увеличивается, если ребенок в положении руки вверх поднимет голову.

Комплекс № 3

1. И. п.— основная стойка, на «раз» — руки вверх, ладонями внутрь, посмотреть на кончики пальцев (потягивание), на «два» — руки вниз. Повторить 3—4 раза.

2. И. п.— стоя на коленях перед стулом на расстоянии вытянутых рук. Наклон вперед, руки вверх до касания стула (спина и руки в одной линии) — выдох; и. п.— вдох.

3. И. п.— основная стойка, руки за голову. Руки вверх ладонями внутрь, левая нога назад на носок — мах правой ногой вперед, руки вниз и назад — руки за голову, ногу назад на носок; и. п. То же правой ногой. Повторить 4—6 раз.

4. И. п.— сидя на стуле, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях (опора на пол). Поднять правую ногу, согнутую в коленном суставе,— разогнуть правую ногу, согнуть в коленном суставе, и. п. То же левой ногой. Повторить 6—8 раз каждой ногой.

5. И. п.— основная стойка. Руки назад, ладонями вперед, поворот головы влево — вдох; и.п.— выдох. То же, но поворот головы вправо. Повторить 2—3 раза.

6. И. п.— основная стойка, руки на пояс. Прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе. Повторить 10—20 раз.

7. Ходьба на месте 1 мин. Дыхательные упражнения.

Примечания:

1. В упражнении 1 не рекомендуется совмещать потягивание с подниманием на носки, так как оно способствует увеличению поясничной кривизны, и без того развитой у детей этого возраста; кроме того, в указанном исходном положении значительно легче можно достичь максимального выпрямления всех искривлений позвоночника.

2. Следует иметь в виду, что напряжение мышц спины увеличивается, если ребенок в положении руки вверх поднимет голову.

Комплекс № 3 с гимнастической палкой

1. И. п.— основная стойка палка в руках, опущена в низ. Поднимая палку вверх подняться на носочки, потянутся. Опустить палку вниз, опуститься на полную стопу, спинку выпрямить, смотрим вперёд. Повторить 4—5 раз в медленном темпе
2. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, палка в руках. Поднимая палку вверх, наклон в сторону, смотреть перед собой. Опуская палку, выпрямиться. То же в другую сторону По 2—3 раза в каждую сторону в медленном темпе.
3. И. п. — основная стойка, палка в руках, горизонтально перед собой. Поднять палку вверх, опустить на лопатки, присесть, выпрямиться, поднять палку вверх, потянуться и опустить перед собой. Повторить 6—8 раз в медленном темпе.
4. И. п. — основная стойка, палка в руках, горизонтально перед собой, палка находится параллельно полу, стопы на месте не отрываем. Выполнить повороты туловища вправо, влево. Повторить 6—8 раз в медленном темпе.
5. И.п. - лёжа на спине, палка в руках поднята вверх вперёд. Поочередное сгибание и разгибание ног (имитация езды на велосипеде). По 8—10 раз каждой ногой Отдых лежа на спине, спокойное дыхание в произвольном темпе — 20—30 с.
6. И.п. - лёжа на спине, палка в руках, ноги согнуты в коленях. Поочередное касание палкой левого, правого колена, приподнимая туловище и тянемся вперёд. Отдых лежа на спине, спокойное дыхание в произвольном темпе — 20—30 с.
7. И.п. - лежа на животе, руки с палкой вытянуть вперёд, голова опущена с, смотрим вниз (можно выполнить и без гимнастической палки, но тогда, руки лежат вдоль туловища ладонями вниз.) Поочередное приподнимание прямых ног с задержкой в верхнем положении, считая до 3—5 По 4—6 раз каждой ногой.
8. И.п. – лёжа на животе, руки вытянуты вперёд (упр. выполнить без гимнастической палки) Выполнить имитацию плавания «кролем» Повторить 6-7 раз.
9. И.п. – упор стоя на коленях. (упражнение выполнить без гимнастической палки). Упражнение «Кошечка»: прогнуться в спине «кошечка ласковая», выполнить покачивающее движение тазом влево, вправо «кошечка покрутила хвостиком», выгнуть спинку дугой «кошечка обиделась». Повторить 6-8раз.

Методические рекомендации:

- При выполнении упражнений надо следить, чтобы дети правильно дышали, не задерживая дыхание.
- После выполнения упражнений рекомендуется походить по комнате обычным шагом, сохраняя правильную осанку.
- Дыхание полное, глубокое (на 3 шага вдох, на 5—6 —полный выдох).
- Продолжительность ходьбы 2—3 мин.

Комплексы дыхательной гимнастики Комплекс № 1

Внимание! Предложенные комплексы с задержками дыхания выполняются только здоровыми школьниками, имеющими хорошую подготовленность. Школьники, не имеющие достаточной подготовки, делают упражнения без задержки дыхания.

. Упражнение № 1

- Стать прямо, держа руки по сторонам тела.
- Сделать полный глубокий вдох через нос.
- Медленно поднимать руки, держа их напряженными до тех пор, пока кисти рук не будут над головой.
- Задержать дыхание на 2-3 секунды, держа руки над головой.
- Медленно опустить руки к сторонам тела, так же медленно выдыхая воздух через рот.

Упражнение № 2

- Стать прямо, держа руки прямо перед собой.
- Сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание на 2-3 секунды.
- Быстро отвести руки как можно дальше назад, держа кулаки на уровне плеч, затем привести их опять в прежнее положение и повторить это движение еще раз, все время удерживая дыхание.
- С силой выдохнуть воздух через рот.

Упражнение № 3

- Стать прямо, руки вытянуть перед собой.
- Сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание на 2-3 секунды.
- Быстро махнуть руками, делая ими круг назад. Затем сделать такое же движение руками в обратную сторону, все время удерживая дыхание.
- С силой выдохнуть воздух через рот.

Упражнение № 4

- Выполнить упор лежа на гимнастической скамейке, держа руки по сторонам тела с обращенными к скамейке ладонями.
- Сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание.
- Продолжая задерживать дыхание, напрячь все тело и подняться на руках так, чтобы тело держалось на ладонях и кончиках пальцев ног.
- Медленно опуститься в прежнее положение. Повторить это движение 2-3 раза.
- С силой выдохнуть воздух через рот.

Упражнение № 5

Стать прямо перед стеной, приложив к ней ладони.

- Сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание.
- Продолжая задерживать дыхание, приблизить грудь к стене, держа весь свой вес на руках.
- Медленно отодвинуться назад, делая это при помощи мускулов рук и держа все тело напряженным.
- С силой выдохнуть воздух через рот.

Комплекс № 2

Дыхательная гимнастика Стрельниковой

Упражнение «Ладонки». Исходное положение: стоя, согнуть руки в локтях (локти вниз) и «показать ладони зрителю» - «поза экстрасенса». Делать шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимать ладони в кулаки (хватательные движения). Подряд сделать 8 резких, ритмичных вдохов носом (то есть «шмыгнуть» 8 раз). Затем руки опустить и отдохнуть 3-4 секунды - пауза. Сделать еще 8 коротких, шумных вдохов - и снова пауза. Норма: «прошмыгать» носом 4 раза по 8 вдохов-выдохов. Помните! Активный вдох носом - абсолютно пассивный, неслышный выдох через рот.

Упражнение «Погончики». Исходное положение: стоя, кисти рук сжать в кулаки и прижать к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкать кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти рук возвращаются ви.п. на уровень пояса. Плечи расслаблены - выдох «ушел». Выше пояса кисти рук не поднимать. Сделать подряд 8

вдохов-движений. Затем отдых 3-4 секунды - и снова 8 вдохов-движений. Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений.

Упражнение «Насос». Исходное положение: стоя, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища (основная стойка). Сделать легкий наклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно - шумный и короткий вдох носом во второй половине поклона. Вдох должен кончиться вместе с наклоном. Слегка приподняться (но не выпрямляться), и снова наклон и короткий, шумный вдох «с пола». Представлять, что накачивается шина автомобиля. Наклоны вперед делаются ритмично и легко, низко не наклоняются, достаточно наклона в пояс. Спина круглая (а не прямая), голова опущена. «Накачивать шину» нужно в темпоритме строевого шага. Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений. Наклон делается едва заметно, но обязательно с шумным и коротким вдохом через нос. Выдох делается после каждого вдоха пассивно через рот.

Упражнение «Кошка». Исходное положение: стоя, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног в упражнении не должны отрываться от пола). Сделать танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо - резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох носом. Вправо - влево, вдох справа -вдох слева. Выдохи происходят между вдохами сами, произвольно. Колени слегка сгибать и выпрямлять (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками делать хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот - только в талии. Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений.

Упражнение «Обними плечи». Исходное положение: встать, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Бросать руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым «объятием» резко «шмыгать» носом. Руки в момент «объятия» идут параллельно друг другу (а не крест-накрест), ни в коем случае их не менять (при этом все равно, какая рука сверху - правая или левая), широко в стороны не разводить и не напрягать. Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад (вдох «с потолка»). Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений.

Комплекс № 2

Подготовительное упражнение

Исходное положение. Стоя, сидя или лежа.

Выполнение. Закрывать глаза, постараться успокоиться, расслабиться. Делаем глубокий вдох и задерживаем дыхание насколько возможно. Выполняем 5-10 раз.

Упражнение «Воздушный шарик»

Исходное положение. Стоя, сидя или лежа, положив руки на нижнюю часть ребер.

Выполнение. Перед выполнением упражнения нужно выдохнуть воздух из грудной клетки ртом, чтобы она втянулась. Затем медленно делаем вдох через нос, а выдох — ртом. При выполнении упражнения обязательно нужно следить, чтобы живот и плечи оставались неподвижными.

Упражнение выполняем 6-10 раз.

Упражнение «Окно и дверь»

Исходное положение. Встать ровно, выпрямиться.

Выполнение. В этом упражнении воздух заходит через «окно», а выходит через «дверь». Сначала «окно» — левая ноздря, а «дверь» — правая. Правой рукой зажимаем правую ноздрю, медленно вдыхаем через «окно», потом левой рукой зажимаем левую ноздрю и медленно выпускаем воздух через «дверь». Выполняем 4-6 раз. Затем «окно» и «дверь» меняются местами.

Упражнение «Веселый петушок»

Исходное положение. Стоя прямо, руки опущены вдоль тела.

Выполнение. Поднимаем руки вверх, а затем хлопаем ими по бедрам. На выдохе произносить: «Ку-ка-ре-ку». Выполняем 5-6 раз.

Упражнение «Обдуваем плечи»

Исходное положение. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела, голова прямо

Выполнение. Делаем вдох, затем поворачиваем голову налево, делаем выдох через рот, губы при этом свернуты в трубочку. Продолжаем выполнение этого упражнения в следующем порядке: голова находится прямо – «вдох», голова повернута направо – «выдох», голова прямо – «вдох», голову опускаем к подбородку – «выдох», голова прямо – «вдох», голову поднимаем вверх – «выдох», голова прямо – «вдох». Выполняем упражнение 5-10 раз.

Упражнение «Потягушечки»

Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки подняты вверх

Выполнение. На вдохе – хорошо подтягиваемся, поднимаемся на носки, на выдохе – руки опускаем, встаем на всю стопу, произносим: «У-х-х...» Выполняем 4-5 раз.

Упражнение «Горнист»

Исходное положение. Стоя или сидя, руки сложить около рта, изображая горн.

Выполнение. Делаем медленный выдох, громко произносим «П-ф-ф-ф». Выполняем 4-5 раз.

Упражнение «Дерево на ветру»

Исходное положение. Сидя на коленях или на пятках.

Выполнение. Во время вдоха, руки поднимаем вверх, во время – выдоха, руки опускаем, туловище при этом немного наклоняется.

Упражнение «Бегемот»

Исходное положение. Лежа на спине, закрыв глаза, положив руки на живот.

Выполнение. Медленно и плавно вдыхаем, живот при вдохе надувается. После этого также медленно и плавно выдыхаем, чтобы живот втянулся.