

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Агинская средняя общеобразовательная школа № 2»

Рассмотрена на  
заседании ЦМО учителей  
физической культуры, труда,  
ОБЗР, ИЗО, музыки  
Протокол № 1  
от 30.08.2024 г.

Утверждена:  
директор школы  
Фроленкова М.И.  
Приказ № 94-Д  
от 30.08.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Группа «Здоровье»»**

Возраст обучающихся: 6-9 лет  
Срок реализации: 1 год

**Составитель программы**  
Зиновьева Юлия Евгеньевна,  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа направлена на всестороннее гармоническое развитие детей младшего школьного возраста (6 – 11 лет), укрепления их здоровья, профилактики нарушений осанки и плоскостопия, а так же привитию навыков к систематическим занятиям физической культурой оздоровительной направленности.

В программе дана структура и характеристика разделов: теоретический – основы знаний; практический – упражнения общей направленности: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнение суставной гимнастики;

упражнения специальной направленности: упражнения для формирования и закрепления правильной осанки, профилактики плоскостопия, упражнения дыхательной гимнастики, самомассаж, подвижные игры, коррекционно – профилактические упражнения, упражнения общеразвивающей и специальной направленности, выполняемые без предметов, с предметом (палкой, со скакалкой) и на гимнастических снарядах (гимнастической скамейке, гимнастической стенке), раскрыто их содержание, определены цели, задачи и требования к уровню подготовленности учащимся.

В содержание программы входят простые по форме упражнения, направленные на формирование правильной осанки, исправления дефектов позвоночника и стопы, укрепления дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма ребенка, которые дают возможность тренировать как сердечную, так и дыхательную мускулатуру.

Игровой массаж и упражнения в расслаблении служат основой закаливания и оздоровления детского организма, способствуют снятию напряжения и закреплению различных мышечных групп.

Подвижные игры предусматривают закрепление пройденного материала в игровой форме, повышают интерес к занятиям.

В программе определены оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи, установлены требования к занимающимся, даны рекомендации по упражнениям и использована специальная литература.

**Целью программы** является содействие всестороннему гармоническому развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его органов и систем, профилактика и коррекция нарушений осанки и плоскостопия.

### **I. Оздоровительно – коррекционные задачи**

1. Содействие оптимизации роста и развитие опорно – двигательного аппарата, гармоничное развитие мышечной силы;
2. Содействие формированию и закреплению правильной осанки, развитию сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, активизации обменных процессов, укреплению нервной системы и профилактике плоскостопия;
3. Обеспечить оптимальное для данного возраста и пола развитие двигательных качеств: силы, гибкости, выносливости, координации движений и др.;
4. Способствовать закаливанию, повышать устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

### **II. Образовательные задачи**

1. НАУЧИТЬ учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в разнообразных условиях жизни;
2. Формировать у детей знания о личной и общественной гигиене и способствовать закреплению навыков соблюдения гигиенических правил в школе, дома, в труде и во время отдыха.
3. Расширить кругозор в области физической культуры, развивать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями, за пределами школы

- обязательный элемент режима дня при условии решения этой задачи.

### **III. Воспитательные задачи.**

1. Формировать навыки дисциплинированного поведения в соответствии с правилами для учащихся в школе и в спортивном зале;
2. Воспитывать ответственное отношение к выполнению учебных заданий, согласованной работы в коллективе;
3. Формировать навыки доброго тактичного отношения друг к другу, взаимного контроля, взаимовыручки и культурного поведения;
4. Воспитывать трудолюбие, самообладание, выдержку и настойчивость в достижении цели.
5. Способствовать развитию интеллектуальных качеств, внимания, памяти, повышению познавательной активности.

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **Теоретический раздел**

В течении занятий давать теоретические сведения:

Основы знаний о личной гигиене;

Влияние занятий физическими упражнениями на системы дыхания, кровообращения, центральную нервную систему, опорно-двигательный аппарат.

Основные приемы самоконтроля;

Здоровый образ жизни – одна из основных ценностных ориентаций воспитания личности;

Режим дня и двигательный режим;

Правила и формы занятий физическими упражнениями, доступными видами спорта в свободное время;

Полноценный сон и режим питания и т.д.

#### **Практический раздел**

1. Упражнения общего воздействия;

а) ходьба;

б) бег.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов.

3. Общеразвивающие упражнения с предметом;

а) с гимнастической палкой;

б) со скакалкой.

4. Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки и скамейке;

5. Упражнения на расслабление, дыхание, самомассаж.

6. Подвижные игры для формирования правильной осанки

7. Корректирующие упражнения

а) симметричные упражнения;

б) асимметричные упражнения;

в) упражнения для закрепления правильной осанки.

8. Примерные комплексы упражнений:

а) для профилактики нарушений осанки;

б) при сутулой спине;

в) упражнения для профилактики плоскостопия.

#### **Требования к учащимся**

Занимающиеся должны знать о правилах личной гигиены, режима дня:

1. Уметь выполнять специальные комплексы упражнений для профилактики нарушения осанки и плоскостопия;

2. Овладеть специальными упражнениями для развития дыхания и сердечно-сосудистой системы организма;

3. Уметь правильно выполнять упражнения самомассажа.

## **ХАРАКТЕРИСТИКА СРЕДСТВ ПРОГРАММЫ «ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ И ПЛОСКОСТОПИЯ»**

Основными средствами программы являются физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности, выполняемые без предметов, с предметами (палкой, скакалкой) и на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Исходными положениями таких упражнений могут быть: лежа на спине, животе, сидя с прямыми и согнутыми ногами, в упорах присев, упорах стоя и лёжа, в положениях стоя и в висах.

### **Упражнения общей направленности**

Включают: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнения на растягивание и расслабление мышц, упражнения на дыхание и массаж. Комплексы упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы, выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решают задачи общей физической подготовки занимающихся. Это так же оказывает профилактическое воздействие на опорно-двигательный аппарат ребёнка.

*Строевые упражнения* являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения на площадке. Они способствуют формированию правильной осанки, формируют навыки коллективных действий.

*Общеразвивающие упражнения без предметов* оказывают разностороннее и избирательное воздействие на организм занимающихся, развивают двигательные способности, формируют правильную осанку, регулируют физическую нагрузку.

*Общеразвивающие упражнения с предметами и на снарядах* включают упражнения с гимнастическими палками, со скакалкой.

Воздействуют на мышцы всего тела, способствуют развитию быстроты и выносливости.

*Упражнения на расслабление мышц и самомассаж* способствуют формированию свободного движения, что улучшает качество двигательного навыка. Применяются при снижении физической нагрузки, содействуют хорошему кровообращению в мышцах и их питанию, улучшают самочувствие, стабилизируют сон.

### **Упражнения специальной направленности**

Включают упражнения для формирования и закрепления правильной осанки, профилактики плоскостопия, упражнения дыхательной гимнастики. Здесь используется большинство упражнений коррекционной и лечебно – профилактической направленности.

*Формирование и укрепление осанки.* Практически все упражнения в программе «Профилактика нарушений осанки и плоскостопия» являются средствами для формирования правильной осанки. При подборе специальных комплексов упражнений определяется их направленность. Это упражнения: на создание представления и формирования правильной осанки: на укрепления мышц и формирование «мышечного корсета», закрепление и совершенствование навыков правильной осанки, коррекционные упражнения.

*Профилактика плоскостопия* – упражнения для укрепления сводов стопы в различных исходных положениях (лёжа, сидя, стоя у опоры). Они сочетаются с общеразвивающими упражнениями и с упражнениями в расслаблении мышц.

*Дыхательная гимнастика* - специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры. Эти упражнения в разной степени связаны с общеразвивающими упражнениями.

*Коррекционные упражнения* - это упражнения для формирования и закрепления осанки. Симметричные упражнения, асимметричные упражнения.

Примерные комплексы при начальной стадии бокового искривления позвоночника. При сутулой спине (кифотическая осанка). Примерные комплексы упражнений для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия.

## Учебный план

№	Виды подготовки	Количество часов
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>10</b>
1.1	Т.Б.при занятиях в гимнастическом зале.	4
1.2	Секреты закаливания.	2
1.3	Личная гигиена.	2
1.4	Правильное дыхание.	2
<b>2</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>38</b>
2.1	Примерный комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки.	14
2.2	Примерный комплекс упражнений для лечения и начальных форм плоскостопия.	13
2.3	Примерный комплекс упражнений для детей, страдающих ожирением I и II степени.	13
<b>3</b>	<b>Подвижные игры.</b>	<b>18</b>
	Итого часов:	68

## Приложения к рабочей программе

### Приложение 1

Комплекс упражнений №1.

Комплекс упражнений для равновесия №2.

Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета №3.

Комплекс упражнений для укрепления для формирования правильной осанки №4.

Комплекс упражнений №5.

Комплекс упражнений №6.

Комплекс упражнений №7.

### Приложение 2

Комплекс упражнений для детей, страдающих ожирением

I и II степени (7-8 лет) №8.

### Приложение 3

Комплекс упражнений для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия № 9.

Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы № 10.

Комплекс упражнений для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия № 11.

### Приложение 1

#### КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №1

1. и. п. – о. с. принять правильное положение, зафиксировать его.
2. ходьба с правильной осанкой (1 мин.)
3. ходьба с высоко поднятыми руками (30 – 40сек.)
4. ходьба на носках, разводя руки и сдвигая лопатки (30 – 40 сек.)
5. ходьба на наружных краях стопы с согнутыми пальцами на носках, лёгкий бег на носках
6. и. п. – стоя ноги на ширине плеч, правая рука на груди, левая на животе. Дыхательные упражнения. 3 – 4 раза
7. и. п. – стоя ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, кисти жаты в кулаки. С силой выбрасывать поочерёдно каждую руку вперёд, имитируя движения боксёра. 3 – 4 раза
8. и. п. – стоя ноги на ширине плеч. Выполнять наклоны вправо и влево, скользя руками по корпусу. 6 – 8 раз
9. и. п. – стоя ноги вместе, руки на поясе. Присесть, держа спину прямой и разводя руками в стороны – назад. Вернуться в и. п. 6 – 8 раз  
дыхательные упражнения. Поднять руки вверх, подтянуться, глубоко вздохнуть, опустить руки, выдох. 3 – 4 раза
10. и. п. – ноги на ширине плеч, в опущенных руках гимнастическая палка. Поднять палку вверх с одновременным отведением ноги назад, вдох. Вернуться в и. п., выдох. 6 – 8 раз.
11. и. п. – о. с., кисти рук сжаты в кулаки, опущены. Поворачивать кулаки тыльной стороной назад и внутрь, сближая лопатки, голову поднимать вверх. 6 – 8 раз.
12. и. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Выпрямленную ногу приподнять и завести за другую в сторону, противоположную поясничному сколиозу, стараясь, чтоб бёдра не соприкасались. Вернуться в и. п. 6 – 8 раз
13. и. п. – лёжа на спине, руки под головой. Приподнять выпрямленные ноги, развести в стороны и скрестить, стараясь, чтобы они не касались пола. Вернуться в и. п. 8 – 10 раз
14. и. п. – лёжа на спине, правая рука на груди, левая на животе. Выполнять дыхательные упражнения. 3 – 4 раза

#### КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 2

##### для равновесия

1. И.п. - о.с. перенести тяжесть тела на носки, затем на пятки.

2. То же, стоя серединой ступни на повышенной опоре.
3. Стоя на гимнастической палке (вдоль), положенной на гантели, удержать предмет на голове (можно и на плечах).
4. Уравновесить гимнастическую палку на пальцах и пройти с ней 5 шагов.
5. То же с поворотом кругом.
6. Стоя, уравновесить гимнастическую палку на ладони, сесть и встать, не уронив палку.
7. Уравновесить палку на ладони, слегка подкинуть ее.  
то же, перебрасывая палку с ладони на ладонь.
8. Подбросить и поймать два мяча (теннисных) двумя руками одновременно.
9. Подбросить мяч, повернуться направо, налево, кругом на 360 градусов и поймать его.
10. Подбросить один мяч вверх, другой взять с пола и успеть поймать подброшенный.

### **КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 3** **для укрепления мышечного корсета (осанка)**

Упражнения выполняются на гимнастической стенке.

1. Стоя спиной к стенке, в шаге от нее, держась руками за рейку на уровне головы, прогнуться.
  2. То же в висе (лицом к стенке).
  3. Стоя лицом к стенке, держась руками за рейку на уровне груди, выполнить подскоки.
- Упражнения с палками.
4. Стоя, ноги на ширине ступни, палка на лопатках, подняться на носки, руки вверх, прогнуться.
  5. То же, наклоня туловище с поворотами вправо и влево.
  6. То же, палка за спиной на изгибах локтей, присесть и возвратиться в исходное положение.

### **КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 4** **для формирования осанки**

1. Игра «Кто стройнее?» И.п. о.с.; затылок, спина и пятки прижать к стене, на голове картонный кружок. Преподаватель стоя спиной к детям, громко считает до пяти. Ученики под этот счет делают несколько шагов вперед, стараясь сохранить правильную осанку, а когда услышат «5», останавливаются. Преподаватель поворачивается к ним лицом и оценивает их позы. Кто сумел сохранить хорошую осанку, тот получает 1 очко. Дети возвращаются к стене, игра продолжается до 5 мин.
2. И.п.; стоя спиной к стене, руки на поясе, на голове кружок. На 4 счета медленно, скользя спиной и затылком вдоль стены, подняться на носки, а затем присесть (колени в стороны); на 4 счета выпрямиться, вернуться в и.п. 5-6 раз.
3. И.п. о.с.; 1- руки в стороны; 2-руки вниз; 3-руки через стороны вверх; 4-руки через стороны вниз. 4 раза.
4. И.п.; лежа на груди, руки в стороны ладонями к полу, пятки вместе. 1-2- приподнять руки (отделить их от пола), не прогибаясь в пояснице; 3-4- опустить руки («самолет»). 6 раз.
5. И.п.; лежа на спине, согнутые к груди ноги обхватить руками ниже колен. Не разгибая ног и не отрывая рук от голени, перекатиться с одного бока на другой («медвежонок»). 6 раз в каждую сторону.
6. И.п. о.с.; Ходьба, чередуя 8 шагов обычных, ступая с носка, 8 – на носках, не сгибая ноги в коленях (плечи не поднимать, живот подтянуть). 30 сек.

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 5

1. Свободная ходьба(20-30 мин.) с выпрямленной спиной, несколько прогнувшись в шейно грудном отделе. Подбородок поднять.
2. И.п.; стоя руки вдоль туловища. Отвести руки назад с легким прогибанием в грудном отделе позвоночника и одновременно отставить ногу назад на носок-вдох. Вернуться в и.п.- выдох. Повторить 3 раза с каждой ногой.
3. И.п.; стоя, гимнастическая палка в опущенных руках. Полуприсед, одновременно поднимая руки вперед. Вернуться в и.п. 4-5 раз.
4. И.п.; стоя, палка на лопатках. Наклониться вперед, вытянуть руки вверх. Вернуться в и.п.дыхание произвольное, 5-6 раз.
5. И.п.; стоя руки перед грудью. Резко развести руки в стороны. Вдох. Вернуться в и.п., выдох. 5-6 раз.
6. И.п.; лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги полусогнуты. Приподнять таз до положения «полумост», вдох. Вернуться в и.п. 5-6 раз.
7. И.п.; лежа на спине, руки согнуты в локтевых суставах. Прогнуться в позвоночнике (грудном отделе) с опорой на локти, вдох. Вернуться в и.п., выдох. 5 раз.
8. И.п.; лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах. Опираясь на предплечья, прогнуть корпус в грудном отделе, вдох. Вернуться в и.п., выдох. 5-6 раз.
9. И.п.; лежа на животе, руки на поясе. Прогнуться всем корпусом с одновременным разведением ног, вдох. Вернуться в и.п., выдох. 5-6 раз.
10. И.п.; лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, гимнастическая палка на лопатках. Прогнуться всем корпусом. Вернуться в и.п. дыхание произвольное. 5-6 раз.

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 6

1. Стоя на коленях, наклоны назад прогнувшись.
2. Лежа на животе, захватив руками ступни, подтянуть их к голове («корзиночка»).
3. Упор лежа, прогнуться, сгибая ноги, коснуться ими головы.
4. Стоя на правой ноге, левую захватить за ступню и, сгибая ее в колене, оттянуть вверх-назад. 5. То же другой ногой.
5. Лежа (в упоре сзади, стоя) «мост».
6. Вис, прогнувшись на гимнастической стенке (лицом к ней).
7. Вис, согнув ноги назад (лицом к стенке).

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №7

1. и. п. – лежа на животе, в руках гантели. Слегка вытянув шею, прогнуться в грудном отделе, отвести руки в стороны, сблизить лопатки и приподнять выпрямленные ноги. Вернуться в и.п. и расслабить мышцы. 6-8 раз. Упражнение выполнять с большим напряжением, голову держать прямо, не откидывая назад. Дыхание не задерживать.
2. и. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, в руках гантели, ноги вместе. Слегка вытянув шею, одновременно вытянуть руки, приподнять от пола прямые ноги, затем руки согнуть к плечам и прогнуться в грудном отделе. Вернуться в и. п. 6-8 раз.
3. и. п. – лежа поперек гимнастической скамейки лицом вниз, ноги зафиксированы, руки в упоре на предплечьях. Слегка вытянув шею, одновременно выпрямить руки. Затем руки согнуть к плечам и прогнуться в грудном отделе позвоночника. Вернуться в и. п. 6-8 раз. При достаточной тренированности упражнение выполнять с гантелями. Следите за правильным дыханием.
4. и. п. – лежа на спине, руки с гантелями разведены в стороны, ноги вместе. Поочередно сгибать ноги в коленных тазобедренных суставах. 15-20 раз. Следить, чтобы при выполнении упражнения пятки не касались пола, голени были параллельны полу.

5. и. п. – стоя на четвереньках, попеременно вытягивать левую руку и правую ногу и возвращаться в и. п. То же другой рукой и ногой. При вытягивании руки выдох. 2-3- раза каждой рукой.
6. и. п. – стоя на четвереньках, сгибая руки в локтях, прогнуться в грудном отделе позвоночника, слегка продвинуть корпус вперед, локти выпрямить. Вернуться в и. п. («подлезание»). Дыхание произвольное. 3-4 раза.
7. и. п. – стоя спиной к гимнастической стенке, руками взяться за планку на уровне пояса. Наклониться вперед с прогибанием в грудном отделе, вдох. Вернуться в и. п., выдох. 3-4 раза.
8. и. п. – стоя на четвертой планке гимнастической стенки, держась руками за планку на уровне плеч, глубоко присесть, выпрямляя руки. Дыхание произвольное. 3-4- раза.
9. и. п. – стоя прямо спиной к гимнастической стенке (касаясь ее затылком, лопаточной областью и тазом), шагнуть вперед, стремясь сохранить правильное положение корпуса. Вернуться в и. п. 2-3 раза.
10. и. п. – стоя руки на затылке. Вытянуть руки вверх, вдох. Вернуться в и. п., выдох. 3-4 раза.

## Приложение 2

### **КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №8 для детей, страдающих ожирением I и II степени (7-8 лет)**

1. Ходьба с высоким пониманием коленей (2 мин.).
2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнять круговые движения головой вправо и влево.
3. И.п. – ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, отставляя ногу на носок (поочередно правую и левую), прогнуться, вдох. Вернуться в и.п., выдох.
4. И.п. – сидя на стуле, откинувшись на спинку. Энергично втянуть живот, затем расслабить его, дыхание произвольное.
5. И.п. – одна нога впереди другой на расстоянии большого шага и согнута в колене, руки подняты вверх. Наклоняя туловище, одновременно отвести руки назад, выдох. Вернуться в и.п., вдох.
6. И.п. – лежа на полу, ноги вместе, руки в стороны. Быстро поднять ноги вверх, затем медленно опустить их, разводя в стороны.
7. И.п. – то же, руки под головой. Поднять ноги до прямого угла по отношению к туловищу, медленно опустить их на пол.
8. И.п. – сидя на полу. Выполнять наклоны вперед, доставая руками ступни.
9. И.п. – лежа на полу с легким предметом на животе. При вдохе приподнимать его, при выдохе опускать. Упражнение на статистическое диафрагмальное дыхание.
10. И.п. – стоя на четвереньках. Поднять правую ногу и левую руку параллельно полу. Затем поменять ногу и руку.
11. И.п. – стоя на коленях. Садиться на пол без помощи рук поочередно вправо и влево.
12. И.п. – лежа на животе. Опираясь на вытянутые руки, приподнять верхнюю часть туловища.
13. И.п. – стоя ноги шире плеч, руки опущены. Выполнять рывки вверх-назад попеременно каждой рукой.
14. И.п. – стоя боком к гимнастической стенке, держась одной рукой за перекладину. Выполнять махи попеременно каждой ногой назад-в сторону.
15. И.п. – стоя ноги шире плеч, руки опущены. Выполнять наклоны туловища в стороны, скользя по нему руками.
16. И.п. – стоя ноги шире плеч. Выполнять наклоны вперед, доставая левой рукой носок правой ноги и наоборот.
17. И.п. – стоя ноги шире плеч, руки над головой. Выполнять круговые движения туловищем.
18. Ходьба на носках, на пятках, на наружных краях стопы, на полной стопе.

## Приложение 3

### **КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 9 для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия**

1. Хожение на носках, руки соединены на затылке, локти развернуты в стороны. 30 сек.
2. И.п.; Сидя на стуле и держась руками за сиденье у спинки стула. Выпрямить ноги, носки вытянуть («ножницы»). По 10 раз каждой ногой.
3. И.п.; То же. Вращение стопами. По 10 раз по часовой стрелке и против.
4. И.п.: Ноги врозь, руки на поясе. Присесть на носках, руки вытянуть вперед, вдох, вернуться в и.п., выдох. Повторить 6 раз.
5. И.п.; Ноги врозь. Руки через стороны поднять вверх, потянуться, поднимаясь на носки, посмотреть на кисти рук, вдох. Вернуться в и.п., выдох, повторить 8 раз.
6. Ходьба с высоким подниманием бедер, 20 сек.
7. Ходьба на носках, 20 сек.
8. И.п.; Лежа на коврике на спине, руки вдоль туловища, поднять прямые ноги вверх, опираясь прямыми руками о пол у бедер. «Велосипед» с вытянутыми носками ног. Дыхание произвольное. По 15 движений каждой ногой.
9. И.п.; то же. Ноги на ширине плеч. Вращение стопами. Дыхание произвольное. По 10 движений по часовой стрелке и против.
10. Хожение попеременно на носках и пятках. 1 мин.

### **КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 10 для укрепления мышц стопы**

(выполняются босиком)

1. Ходьба на носках, не сгибая коленей (поднимать как можно выше на полупальцах).
2. Ходьба на гимнастической палке (канату, веревке) вправо, влево, вперед, назад, охватывая предмет ступнями.
3. Ходьба на пятках (пальцы поднимать как можно выше на себя).
4. Захватывание и переключивание пальцами ног предметов (палки, мяча).
5. Зажать малый мяч ступнями, подпрыгнуть, выхватить мяч руками и приземлиться на носки с междускоком.
6. Ходьба с поджатыми под ступню пальцами.
7. Стойка на наружных сторонах ступней, носки и пятки плотно прижаты.
8. Стоя, захватить пальцами правой ноги конец гимнастической палки (ручку скакалки), поднять ее, взять рукой, захватить палку пальцами левой ноги и положить на пол. То же в обратном порядке.
9. Сидя, перетягивать пальцами ног скакалку (шнур) влево и вправо.
10. Прыжки на носках (пятки касаются одна другой) с выпрямлением коленей.
11. Сидя, напряженное сгибание, разгибание, отведение и приведение (супинация, пронация) ступней.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 11**  
**примерный комплекс упражнений для профилактики и лечения начальных форм**  
**плоскостопия.**

1. и. п. – сидя на гимнастической скамейке (или на стуле), правую ногу вперед. Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка. 10 раз каждой ногой. Вернуться в и. п.  
То же стоя.
2. и. п. – стоя на наружных сводах стоп, подняться на носки. Вернуться в и. п. 6-8 раз.
3. и. п. – о. с. с сомкнутыми носками, руки на поясе. Поднять пальцы ног кверху. Вернуться в и. п. 10-15 раз.
4. и. п. – стоя носками внутрь, пятками наружу, подняться на носки. Вернуться в и. п. 10 раз
5. и. п. – стойка ноги врозь, стопы параллельно, руки в стороны. Присед на всей ступне. Вернуться в и. п. 6-8 раз.
6. и. п. – стоя правая нога (левая) перед носком левой (правой) (след в след), подняться на носки. Вернуться в и. п. 8-10 раз.
7. и. п. – стоя на носках, повернуть пятки кнаружи. Вернуться в и. п. 8-10 раз.
8. Ходьба в полуприсяди (30-40 с).
9. И.п. – стоя (под каждой стопой теннисный мяч). Подкатывание мяча пальцами ног к пятке, не поднимая ее.
10. Ходьба на носках «крадучись» (в полуприседе), носки внутрь.
11. Ходьба по гимнастической стенке (середина стоп на одной из реек), хват руками на уровне груди.
12. Ходьба «гусиным» шагом.
13. Ходьба на носках по наклонной плоскости вверх (спиной вперед).
14. Ходьба на носках по наклонной плоскости вниз.

### Список литературы:

1. Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний. Копылов Ю.А./ Физкультура в школе – 1994, №3 – с. 12.
2. «Занятие физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе». Под ред. Рипы М.Д. – М.: Просвещение, 1988.- 183 с.
3. «Здоровье детей общая забота». Бажуков С.Н. – М.: Физкультура и спорт. 1987.- 126 с.
4. «Книга учителя физической культуры». Под общ. ред. Каюрова В.С. – М.: Физкультура и спорт, 1973. - 335 с.
5. «Уроки физического воспитания в специальной и подготовительной медицинских группах». Аухадеев Э.И., Галеев С.С., Сафин М.Р. – М.: Выс. Шк, 1986 год. 135 с.
6. «Физическое воспитание в специальных медицинских группах». Учебное пособие для техникумов. Булич Э.Г. – М.: Выс.шк., 1986. 164 с.
7. «Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем». Цвек С.Ф., Язловецкий В.С. – Киев: здоровье, 1983.- 80