

Отдел образования  
Верхнебуреинского муниципального района

**Тема: «Физкульт-привет!»**

Проект

Выполнили  
обучающиеся объединения  
«Лечебная физическая культура»:  
Михайличенко Алина  
Филин Степан  
Козко Кристина  
Бесчетнов Михаил  
Радишевский Марк  
Патрин Сергей  
Андрюшин Кирилл

Научный руководитель:  
Зырянова М. В.,  
педагог дополнительного  
образования ЦРТДиЮ

п. Чегдомын  
2016 г.

## Содержание

Введение	3
Основная часть	5
Глава 1. Двигательная активности в жизни человека	
Глава 2. Роль физкультминуток, динамических пауз и подвижных игр в сохранении здоровья детей	
Глава 3. «Проведение конкурса физкультминуток и подвижных игр. Создание буклета»	
Заключение	9
Список литературы	10
Приложения	11

## Введение

В настоящее время многие дети и взрослые имеют слабое здоровье. В различных средствах массовой информации и литературных источниках описано много способов сохранения и укрепления здоровья, не все люди прислушиваются к советам специалистов. Для того, чтобы сохранить и укрепить здоровье детей, не нужно прилагать чрезмерных усилий: следует лишь следить за рационом питания, заниматься физкультурой, отказаться от вредных привычек, соблюдать правила гигиены.

Мы считаем, что снижение двигательной активности и гиподинамия – основная причина ухудшения здоровья современных людей. Ведь совсем недавно миллионы людей ходили на работу и с работы пешком, на производствах отсутствовало электрическое оборудование, быт не был устроен – все это требовало физических усилий. Следовательно, технический прогресс влечет за собой гиподинамию, поэтому в настоящее время повысить уровень двигательной активности людей без физической культуры и спорта невозможно. Ученые считают, что для обеспечения правильной работы организма, человек должен проходить не менее шести километров в день или вести активный образ жизни.

Для того, чтобы восполнить дефицит движений, не обязательно становиться спортсменами и проводить большую часть времени в спортивном зале. Для сохранения и укрепления здоровья нужно не пропускать уроки физической культуры, делать утреннюю гимнастику, динамические паузы в течение дня, играть в подвижные игры на свежем воздухе и посещать спортивные секции. Отличным способом снятия нервно-психического напряжения и обеспечения двигательной активности является участие в подвижных играх, которые можно самостоятельно организовать и проводить на переменах и улице.

К сожалению, многие дети не любят активный отдых; предпочитают «отдыхать» у телевизоров и мониторов или с планшетами и телефонами в руках. Таких пассивных и малоподвижных детей также следует привлекать к двигательной активности, так как в будущем они могут пополнить количество хронически больных людей.

В помощь детям, ведущим малоподвижный образ жизни, мы решили создать буклет с интересными физкультминутками, подвижными играми и комплексами упражнений для привлечения внимания к регулярной двигательной активности. Информация буклета поможет детям самостоятельно организовать динамические паузы дома, в школе, на улице.

Цель: привлечение интереса детей к регулярной двигательной активности.

Задачи:

- 1) изучить специальную литературу и статьи в Интернете об оздоровительном воздействии физической культуры;

- 2) провести конкурс физкультминуток и подвижных игр между обучающимися объединения «Лечебная физкультура» и выбрать лучшие для буклета;
- 3) создать буклеты с интересными двигательными заданиями и подарить их обучающимся ЦРТДиЮ.

## Основная часть

### Глава I «Роль физической культуры в жизни человека»

Давно известно, что физическая культура и двигательная активность помогают людям укреплять здоровье, способствуют развитию физических и психических свойств личности. Регулярная двигательная активность способствует укреплению здоровья, развитию физических способностей и приобретению двигательных навыков. Физическая культура и спорт обогащают творческие способности людей, культуру, образование, воспитание, вселяют в них жизнерадостность, повышают трудовую активность, являются важным фактором формирования здорового образа жизни. Древнегреческий философ Платон считал движение “целительной частью медицины”.

К сожалению, в настоящее время по данным статистики среди школьников в течение учебного года около 60% учащихся болеют респираторными заболеваниями; около 20% имеют избыточный вес, 43% учащихся страдают различными хроническими заболеваниями внутренних органов. За период обучения в школе количество здоровых детей сокращается в четыре раза.

По данным Всемирной организации здравоохранения неуклонно увеличивается количество заболеваний сердца, позвоночника и суставов.

Большая часть заболеваний сердечно-сосудистой системы происходит не из-за излишних нагрузок на нее, а из-за малоподвижного образа жизни. Это не удивительно, так как всем известно, как слабеют мышцы, если их не тренировать. А в сердце тоже есть мышцы, которым тоже полезны высокие нагрузки, как и всем остальным мышцам в организме. Сердце состоит из мышечной ткани, кровеносных сосудов, которым необходимы тренировки. Люди, ведущие малоподвижный образ жизни, больше, чем остальные, склонны к ожирению. У людей с лишним весом неизбежно возникают расстройства дыхания, появляется одышка, это приводит к легочной и сердечной недостаточности. Кроме того, у людей с ожирением повышена опасность развития атеросклероза, потому что сосуды не тренированы. Для того, чтобы сохранить сердце и сосуды здоровыми рекомендуется заниматься на беговой дорожке, бегать трусцой по стадиону или парку, побольше ходить.

Малоподвижный образ жизни приводит к недостаточной тренировке связок, суставных сумок, сухожилий. Со временем они теряют свою эластичность и подвижность. В итоге возникают заболевания опорно-двигательного аппарата.

Для предупреждения болезней суставов полезно ездить на велосипеде, заниматься на тренажерах, выполнять приседания и прыжки. Для исправления нарушения осанки и заболеваний позвоночника рекомендуется выполнять упражнения на шведской стенке, с фитболами, с гимнастическими палками, обручами.

Мышечное бездействие делает человека физически слабым и снижает его природную выносливость. Из-за этого повышается восприимчивость к инфекционным заболеваниям. Ежедневно в связи с временной нетрудоспособностью не выходят на работу около 4 млн. человек.

Физическая культура помогает избежать разрушительного воздействия многих заболеваний, связанных с возрастом. Многие из проблем, возникающих с возрастом, связаны не с болезнями, а с потерей физической формы. Регулярные занятия физкультурой могут удлинить жизнь.

Действенное оздоровительное значение физическая культура и спорт приобретают тогда, когда дети и подростки занимаются систематически. Для детей рекомендуется заниматься двигательной деятельностью около одного-двух часов в день. Лучший способ сохранить и укрепить здоровье – регулярное посещение спортивных секций, утренние пробежки, игры на свежем воздухе. При регулярных занятиях развивается сила, выносливость, ловкость, гибкость, координация, которые помогают человеку в труде и учебе, повышают работоспособность.

Мы считаем, что к занятиям физической культурой нужно привлекать всех детей. К сожалению, не каждый школьник любит физкультуру и двигательную активность. Конечно, физическая нагрузка для каждого должна соответствовать его способностям и физическим данным. Сильные и выносливые должны посещать спортивные секции, активно участвовать в спортивной школе и ЦРТДиЮ. Дети, которые не проявляют интереса к физкультуре и ведут малоподвижный образ жизни, должны выполнять минимум физической нагрузки в течение дня: утреннюю гимнастику, физкультминутки, играть в подвижные игры во время прогулок и на переменах.

### Влияние физкультминуток

Физкультминутки положительно влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы. Их выполняют для предупреждения и снятия утомления во время уроков и в период приготовления домашних заданий. Начинать физкультминутки нужно при признаках появления утомления. Для детей 7-8 летнего возраста рекомендуется проводить физминутки через каждые 15-20 минут. Для детей постарше физкультминутки проводятся после 40 минут умственной деятельности, через каждые 20-25 минут. Длительность их обычно составляет 1— 5 мин. Каждая физминутка включает комплекс из трех-четырех правильно подобранных упражнений, повторяемых 4—6 раз. За такое короткое время удается снять утомление и улучшить самочувствие.

### Влияние подвижных игр на здоровье детей

Подвижные игры играют большую роль в обеспечении двигательной активности в течение дня. Движения, выполняемые при эмоциональном

подъеме, улучшают настроение детей и одновременно обеспечивают интенсивную тренировку.

«Без игры не может быть полноценного умственного развития... Игра - это искра, зажигающая огонек пытливости и любознательности» – писал В. А. Сухомлинский. Участвовать в подвижных играх действительно интересно. Они привлекательны эмоциональностью, разнообразием сюжетов и двигательных заданий, при этом имеется возможность выполнять различные роли. В подвижных играх выполняются различные движения: ходьба, бег, подпрыгивание, прыжки, ползание, метание, бросание, ловля и т. д. Во время игры одни и те же движения повторяются много раз, но выполнять их не надоедает, потому что игровые ситуации постоянно изменяются. Игрокам приходится в течение игры увертываться, чтобы не быть пойманным, бежать как можно быстрее, чтобы поймать убегающего, и т. д. Это важно для развития выносливости и совершенствования движений. Вместе с тем активная двигательная деятельность значительно стимулирует работу самых разнообразных групп мышц, усиливает кровообращение и дыхание, улучшает обмен веществ. Все это ведет к наиболее полноценному физическому развитию и оздоровлению всего организма ребенка.

### Роль утренней гимнастики и динамических пауз

Существуют много оздоровительных комплексов для различных мышц. Мы подобрали комплексы физических упражнений для гимнастики и динамических пауз. Утреннюю гимнастику следует выполнять после принятия гигиенических процедур перед завтраком для тонусы и повышения физической и умственной активности.

Динамические паузы выполняются для физической разминки в течение дня дома в перерывах, когда выполняется домашнее задание, после работы за компьютером. Они способствуют повышению общего тонуса, имеют оздоровительное и общеукрепляющее воздействие на организм.

### Влияние комплексов упражнений на формирование правильной осанки

Обязательным условием сохранения здоровья является выполнение комплексов упражнений для профилактики нарушения осанки. Для того, чтобы сохранить осанку нужно соблюдать ортопедический режим: спать на жесткой постели, использовать мебель соответствующей высоты, носить ранец. Основным условием сохранения осанки является выполнение специальных комплексов упражнений. Выполнение упражнений комплексов дает возможность избежать заболеваний позвоночника и иметь красивую осанку.

### Глава 3 «Проведение конкурса физкультминуток и подвижных игр. Создание буклета»

Мы решили в нашем объединении «Лечебная физкультура» провести конкурс физкультминуток и подвижных игр. После этого выбрать лучшие для буклета. Мы создали творческую группу из семи человек и составили план работы по реализации проекта. (ПРИЛОЖЕНИЕ 1) Затем составили смету. (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)

Детям было предложено найти интересные физкультминутки и игры, а также придумать физкультминутки самим. Дети проявили фантазию, некоторые нарисовали соответствующие схемы к заданиям. Участвуя в конкурсе у детей появилась возможность изучить полезную информацию. Много поступило предложений разнообразных подвижных игр, упражнений для динамических пауз, комплексов упражнений с разнообразным гимнастическим инвентарем. Почти обучающиеся приняли активное участие в конкурса, самые активные следующие: Бесчетнов Михаил, Радишевский Марк, Овчарик Настя, Патрин Сергей, Михайличенко Алина, Филин Степан, Козко Кристина, Овчинникова Виктория, Андрюшин Кирилл. Дети проявили интерес и активность во время участия в конкурсе. Лучшие материалы размещены в созданном нами буклете, некоторые расположены в приложении. (ПРИЛОЖЕНИЯ 3-6)

В результате реализации проекта обучающиеся объединения «Лечебная физкультура» стали проявлять интерес к физической культуре. Они показывали упражнения, проводили подвижные игры, которые нашли в литературе и придумали сами. Это дало возможность детям проявить творческую активность. Мы считаем, что многие дети поняли оздоровительное и общеукрепляющее воздействие физической культуры на здоровье человека.

Лучшие материалы вошли в буклет. В содержание его есть четыре раздела: комплекс утренней гимнастики, комплекс упражнений с обручем, физкультминутки и подвижные игры. Тираж составил 50 штук. После того как буклеты были готовы мы распространили их среди обучающихся ЦРТДиЮ. У нас появилась возможность поделиться своими знаниями с другими детьми. Дети благодарили нас за эти небольшие подарки, это было очень приятно.



## Заключение

Работа над проектом нас очень увлекла. Ребята очень старались. Каждый из них, участвуя в творческой деятельности, расширил знания в области здорового образа жизни, а это очень важно.

Мы думаем, что информация созданного нами красочного буклета с физкультминутками, комплексами упражнений и играми, привлечет внимание детей к необходимости регулярной двигательной активности. Надеемся, что детям он очень понравится, и они будут его использовать для организации самостоятельных занятий. Ведь двигательная активность одна из главных составляющих системы ЗОЖ, выполнение которой является условием для полноценной жизни.

Поставленные задачи проекта были решены. Можно сделать следующие выводы:

1. Нами изучена специальная литература и статьи в Интернете об оздоровительном воздействии физической культуры, эти знания понадобятся нам и в дальнейшем для сохранения и укрепления здоровья.
2. Проведен конкурс физкультминуток и подвижных игр между обучающимися объединения «Лечебная физкультура», это дало возможность проявить творческую активность и поделиться своими знаниями с другими детьми;
3. Созданы буклеты с интересными двигательными заданиями и распространены среди обучающихся ЦРТДиЮ.

Изучив Интернет-источники и специальную литературу мы сделали вывод, что двигательная активность – лучшее средство укрепления и сохранения здоровья.

Мы считаем, что каждому человеку, несмотря на его способности и склонности, нужно стремиться наполнять свою жизнь движением. Это поможет любому школьнику и взрослому человеку предупредить различные заболевания.

Созданный нами буклет может использоваться как пособие, он содержит интересные физкультминутки, комплексы упражнений и подвижные игры. Выполняя их можно не только восполнить дефицит движений, а выработать привычку к регулярным занятиям и стать настоящими физкультурниками.

## Список литературы и Интернет-источников

1. Аранская О. С., И. В. Бурая, Проектная деятельность школьников , М., Вентана-Граф, 2005. 120 с.
2. Болонов Г. П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения. М. – 2003 г. 136 с.
3. Столбов В.В. История физической культуры: М. 2009 г. 245 с.
4. [http://pedlib.ru/Books/3/0248/3\\_0248-1.shtml](http://pedlib.ru/Books/3/0248/3_0248-1.shtml) Доронина М. А. Роль подвижных игр в развитии детей.
5. <http://zdd.1september.ru/> газета "Здоровье детей" Статья «Как сохранить и укрепить здоровье детей. М. И. Иванова)

## План работы группы

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственные
1.	Создание рабочей группы из числа обучающихся	Январь-февраль	педагог
2	Проведение конкурса физкультминуток и подвижных игр	февраль	Педагог и участники проекта
3.	Составление буклета	март	Михайличенко Алина Филин Степан
4.	Создание презентации	25-30 марта	Педагог и участники проекта
5.	Вручение буклетов обучающимся ЦРТДиЮ	1-4 апреля	Педагог и участники проекта

## Смета проекта

№	Виды расходов	Кол-во	Стоимость за единицу	Всего
1.	Бумага	50 листов	1 рубль	50 руб
2.	Цветная распечатка	50 буклетов	10 рублей	500 руб
	Итого:			550 руб

Физкультминутки

\*\*\*

Быстро встали, улыбнулись.  
 Выше, выше потянулись!  
 Ну-ка, плечи распрямите,  
 Поднимите, опустите.  
 Вправо – влево повернитесь,  
 Рук коленями коснитесь.  
 Сели – встали, сели встали  
 и на месте побежали  
 (Алина Михайличенко)

\*\*\*

Поднимаем выше руки - нам сегодня не до скуки.  
 Побежали наши ноги быстро- быстро по дороге  
 Мы устали – отдохнем и опять писать начнем.  
 (Патрин Сергей)

\*\*\*

Рано утром я встаю на ЛФК бегом бегу  
 Разминаю ручки, ножки. Будем мы туда ходить,  
 Чтоб здоровенькими быть!  
 (Козко Кристина)

\*\*\*

Руки вверх подняли –раз, выше носа, выше глаз  
 Прямо руки вверх держать, не качаться, не дрожать.  
 Два опустим руки вниз, стой на месте не вертись.  
 Вверх раз-два и сразу вниз. Повторяйте, не ленись!  
 Будем делать повороты, повторяем их с охотой.  
 Раз – на лево поворот, два –теперь наоборот.  
 Так, ничуть не торопясь, повторяем восемь раз  
 (Козко Кристина)

\*\*\*

Вышел клоун на арену,  
 Поклонился всем со сцены  
 Вправо, влево и вперед.  
 Поклонился всем как смог  
 (Радишевский Марк)

## Подвижные игры

### Подвижная игра «Статуя»

Правила игры: водящий бежит за участниками игры, пытается их осалить. Безопасное положение для игроков – изобразить из себя *статую*: руки на пояс, спина прямая, голова приподнятая. Принявший такую позицию защищен: его пятнать нельзя.

*Вариант игры:* статуя может быть другой. Например, руки к плечам, голова приподнята. Главное условие – прямая спина. Дети заранее договариваются, какой будет фигура статуи.

### Игра «Магазин игрушек»

Все участники игры выстраиваются у стены. Они- игрушки: девочки – куклы, мальчики роботы. Условие: игрушки в магазине только красивые, у все них правильная осанка. Все принимают положение правильной осанки. Водящий игры – «продавец», подходит к игрушкам и проверяет правильную осанку, затем выходит из магазина, обещая скоро вернуться. Игрушки, оставшись без присмотра, начинают ходить по залу, рассматривать друг друга, могут разговаривать, делать разные движения, но с условием сохранения правильной осанки. Продавец через некоторое время делает предупредительный сигнал и вскоре заходит в зал. Все должны оказаться на своих местах. Он идет и проверяет правильную осанку. Выбирается новый водящий, игра повторяется.

*Вариант игры:* Можно включить покупателя, который приходит и выбирает самые стройные и красивые игрушки.

В течение игры желательно несколько раз сменить продавца и покупателя.

## Комплексы упражнений для утренней гимнастики и динамических пауз

### Комплекс упражнений для утренней гимнастики

1. Из стойки ноги врозь или в движении вращения головы влево и вправо, повороты головы, наклоны головы вверх и вниз. Дыхание не задерживать. Выполнять 25-30 сек.

2. Ходьба на месте с одновременным вращением вперед и назад прямых рук. Выполнить по 6—8 кругов в обе стороны. Дыхание не задерживать.

3. Бег на месте в спокойном темпе 1,5 -2 минуты с последующим переходом на ходьбу до восстановления дыхания. Время на бег желательно увеличивать постепенно.

4. Из стойки ноги врозь, руки на пояс. Выполнить вращения таза вправо и влево. Повторить 5-6 упражнение раз влево и вправо.

5. Из положения лежа на спине сесть с наклоном вперед, затем обратно. Повторить упражнение 10-16 раз.

6. Подскоки на месте. Выполнить 2 подхода по 25-50 прыжков.

7. Глубокие вдохи и выдохи. 10-12 раз

8. Из основной стойки, руки в стороны присед, коснуться пола около носков пальцами рук, совершить выдох. С плавным махом рук выпрямится в стороны назад, немного прогнуться, вдох. Повторить 10—17 раз.

9. Во время ходьбы или из стойки ноги врозь вращение головы вправо и влево, повороты и наклоны головы. Выполнять упражнение в медленном темпе 20—25 секунд.

### Комплекс упражнений для динамических пауз

1. Ходьба на месте с одновременным вращением вперед и назад прямых рук. Выполнить по 6—8 кругов в обе стороны. Дыхание не задерживать.

2. Из стойки ноги врозь, руки расположить за головой. Выполнить три пружинящих наклона вперед, коснуться пола пальцами рук, выдох. Затем, выпрямиться в начальное положение, совершить вдох, слегка отвести назад локти. Повторить упражнение 10—16 раз.

3. Стоя на коленях, сгибания и разгибания рук. Дыхание не задерживать. Выполнить упражнение 10-14 раз.

4. Стоя прямо, ноги врозь, руки на пояс наклон влево с переносом тяжести тела на правую ногу, руки вверх, выдох. Выпрямиться в начальное

положение, вдох. Выполнить то же с наклоном вправо. Повторить в медленном темпе по 5—7 раз в обе стороны.

5. Из положения лежа на спине сесть, согнув правую и левую ногу, обхватив колени руками, выдох. Вернуться в начальное положение, расслабить мышцы, совершить вдох. Повторить 15—20 раз.

6. Глубокие вдохи и выдохи

7. Из положения лежа на спине выполнить «мост», выдох, затем лечь в начальное положение, вдох. Повторить упражнение 3-4 раза.

8. Из основной стойки, поднять руки вверх. Совершить мах левой ногой вперед, руки вперед, выдох. Приставить ногу, руки поднести вверх, сделать вдох. То же самое выполнить с правой ногой. Повторить упражнение по 9—12 раз.

9. Стоя прямо, ноги врозь, руки к плечам. Совершить вращение туловища вправо и влево в медленном темпе. Дыхание не задерживать. Выполнить упражнение по 3-4 раза в каждую сторону.

10. Бег на месте либо. Начинать с 20-30 секунд, доводя длительность бега до 90—120 секунд и более. После, ходьба до нормализации дыхания, махи руками в стороны, расслабление мышц тела (рук и ног). Восстановить дыхание.

\*Основная стойка – положение стоя, ноги вместе, носки врозь



Комплексы упражнений с предметами  
для профилактики нарушения осанки

Комплекс упражнений с обручем

№ п\п	Содержание упражнения	Дози Ров ка	Методические указания
1.	1. И.п. Ноги врозь, обруч спереди удерживается руками. Выполнять наклоны вперед.	8-12 раз	Во время наклонов обруч остается неподвижно.
2.	И.п. стоя ноги врозь, обруч за спиной удерживается кистями рук. Выполнять наклоны вперед.	8-12 раз	При наклоне вперед обруч слегка приподнимать.
3.	И. п. Ноги на ширине плеч, обруч удерживается горизонтально прямыми руками. Выполнять наклоны в стороны.	8-12 раз	Туловище , наклон выполнять как можно ниже
4.	И.п. О. с. дыхательные упражнения	1-2 мин	Вдох-выдох выполнять полный
5.	И.п. стоя на коленях, палка прижата к груди. Выполнять наклоны туловища вправо и влево, стараться коснуться концом палки пола.	8-12 раз	Вперёд не наклоняться
6.	И.п. Лежа на спине, руки с палкой перед собой. Выполнять махи ног вперёд, стараться коснуться стопой палки.	8-12 раз	Руки и ноги не сгибать
7.	И.п. Лежа на спине, руки с палкой перед собой., ноги согнуть в коленях. Выполнять наклоны коленей вправо влево.	8-12 раз	Спину от пола не отрывать
8.	Дыхательные упражнения	1-2 мин	Вдох-выдох выполнять полный
9.	И.п. лежа на животе, обруч на спине, удерживается руками. Приподнимать плечи и голову.	8-12 раз	Голову назад не запрокидывать.
10.	И.п. Лежа на животе, обруч сзади удерживается руками. Приподнять руки вверх, слегка покачиваться вперед- назад.	8-12 раз	Ноги и руки не сгибать.
11.	И.п. сидя на коленях, обруч в руках, поднятых над головой. Выполнять наклоны вправо-влево, вперед- назад.	8-12 раз	Стараться удерживать равновесие.

Комплекс упражнений с гимнастической палкой

№ п\п	Содержание упражнения	Дозы Ровка	Методические указания
1.	И.п. стоя, палка спереди в руках. Подняться на носочки-палка вверх, опуститься – палка вниз	8-12 раз	Руки в локтях не сгибать
2.	И.п. стоя ноги врозь, палка за спиной удерживается на согнутых локтях. Выполнять наклоны вперед	8-12 раз	При наклоне спину слегка прогибать назад
3.	И.п. стоя ноги врозь, палка сзади в руках. Выполнять наклоны вперед и махи руками вверх	8-12 раз	Колени не сгибать, наклон выполнять как можно ниже
4	И.п. стоя ноги врозь, палка вверх, выполнять наклоны вправо и влево	8-12 раз	Руки не сгибать в локтевых суставах
5.	И.п. О. с. дыхательные упражнения	1-2 мин	Вдох-выдох выполнять полный
6.	И.п. стоя на коленях, палка прижата к груди. Выполнять наклоны туловища вправо и влево, стараться коснуться концом палки пола	8-12 раз	Вперёд не наклоняться
7.	И.п. Лежа на спине, руки с палкой перед собой. Выполнять махи ног вперёд, стараться коснуться стопой палки	8-12 раз	Руки и ноги не сгибать
8.	И.п. Лежа на спине, руки с палкой перед собой., ноги согнуть в коленях. Выполнять наклоны коленей вправо влево	8-12 раз	Спину от пола не отрывать
9.	Дыхательные упражнения	1-2 мин	Вдох-выдох выполнять полный
10.	И.п. лежа на животе, палка в вытянутых вверх руках приподнимать вверх плечевой пояс и руках.	8-12 раз	Голову не запрокидывать
11.	И.п. Лежа на животе, палка в вытянутых вперёд руках. «Лодочка»: поднимать прямые ноги и руки вверх, слегка покачаться вперёд- назад	8-12 раз	Ноги и руки не сгибать
12.	И.п. стоя на коленях , палка в руках. Поднимать руки вверх, выполняя при этом прогиб спины назад	8-12 раз	Стараться сомкнуть лопатки во время прогиба
13.	И.п. стоя палка сзади, приседать,	8-12	Вперёд не наклоняться

	стараясь коснуться палкой пола	раз	
--	--------------------------------	-----	--

### Упражнения для формирования навыка правильной осанки

1. Исходное положение (И.п.) – стоя у стены без плинтуса.
2. Принять правильную осанку: затылок, лопатки, ягодицы, пятки касаются стены. Удерживать с напряжением на счет 4-6. Повторить 10 раз.
3. Принять правильную осанку у стены, отойти от стенки на один-два шага, сохраняя принятое положение с напряжением всех мышц. Повторить 10 раз.
4. Принять правильную осанку у стены, отойти от стенки на один -два шага вперед, присесть, встать. Снова принять положение правильной осанки с напряжением всех мышц. Повторить 10 раз.
5. Принять правильную осанку у стены, отойти от стенки на один -два шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса и туловища. Принять правильную осанку с напряжением мышц. Повторить 10 раз.
6. Принять правильную осанку у стенки, приподняться на носках, удерживаясь в этом положении 3-4 секунды. Вернуться в исходное положение. Повторить 10 раз.
7. И. п. – лежа на спине в правильном положении (голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к полу). Приподнять голову и плечи, проверить правильное положение тела, вернуться в исходное положение. Повторить 6-8 раз.
8. И. п. прижать поясницу к полу. Встать, принять правильную осанку, сохраняя в пояснице то же напряжение, которое было в положении лежа. Повторить 6-8 раз.